

Paulo Letter

パウロレター

広報誌

ご自由にお持ちください

<発 行> 医療法人中山会 新札幌パウロ病院

<編 集> 広報委員会

<発行日> 平成30年7月10日 (Vol.88)

〒004-0002 札幌市厚別区厚別東2条6丁目4-1

TEL(011)897-4111・FAX(011)897-4114

www.byo-in.com／メール paulo@byo-in.com

夏号

「患者さんの目線で」優しい医療を

- ・患者さんを自分の肉親と思う精神で接します。
- ・良質かつ適切なサービスの提供に努めます。
- ・愛され信頼される病院を目指します。



新札幌パウロ病院中庭より



医療法人中山会 新札幌パウロ病院



食中毒に、
気をつけましょう。

食中毒を防ぐ3つの原則



食中毒の原因は何?

食中毒を引き起こす主な原因是、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。

細菌は温度や湿度などの条件がそろうと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることにより食中毒を引き起します。

一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは細菌のように食べ物の中では増殖しませんが、食べ物を通じて体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起します。

台所に潜む食中毒の危険

食中毒の原因となる細菌やウイルスは目に見えないため、どこにいるか分かりませんが、私たちの周りの至るところに存在している可能性があります。

肉や魚などの食材には、細菌やウイルスが付着しているものと考えましょう。

また、いろいろな物に触れる自分の手にも、細菌やウイルスが付着していることがあります。細菌やウイルスの付着した手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌やウイルスが付着してしまいますので特に注意が必要です。

きれいにしているキッチンでも食中毒の原因となる細菌やウイルスがまったくいないとは限りません。食器用スポンジやふきん、シンク、まな板などは、細菌が付着・増殖したり、ウイルスが付着しやすい場所と言われています。

食中毒予防の原則

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌の場合は、細菌を食べ物に『つけない』、食べ物に付着した細菌を『増やさない』、食べ物や調理器具に付着した細菌を『やっつける』という3つのことが原則となります。

原則1 『つけない』… 洗う！ 分ける！ 次のようなときは、必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 食卓につく前
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- 残った食品を扱う前
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- 残った食品を扱う前

原則2 『増やさない』… 低温で保存する！

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10°C以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15°C以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

原則3 『やっつける』… 加熱処理！

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75°Cで1分以上加熱することが目安です。

ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



『食中毒かな?』と思ったら…

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

漢方 とは

第三回

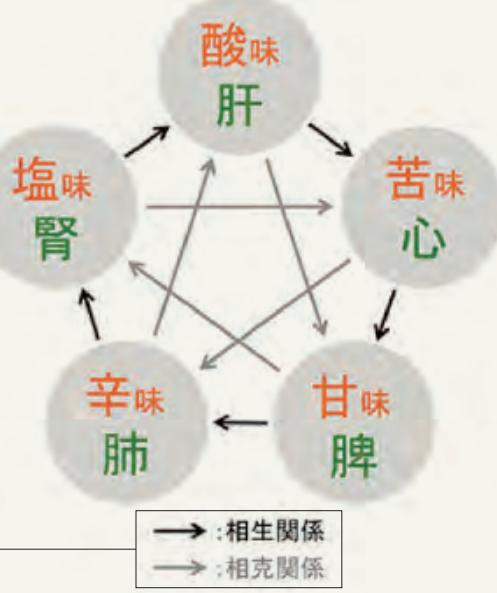
これまで3回に渡り掲載してきた「漢方とは」。
今回は「五味・五性」についてお話しします。

薬剤科 薬剤師／田原稔之

『五味』とは？

生薬には5つの味があり、それぞれが人間の五臓と関わって“からだ”を正常に戻す。と漢方では考えます。

五味と五臓の関係



「相生関係」とは、中国古代哲学の五行説に基づいており、お互いを生かす関係をいいます。これに対して、お互いを打ち滅ぼしていく関係を「相克関係」といいます。

桂 皮
(ケイヒ)

クスノキ科ケイの樹皮
(肉桂などと同じもの)
ニッキ



<適応>
・頭痛、発熱
・軽い悪寒
・発汗し痛みがあるとき

酸・苦・甘・辛・鹹
寒・涼・平・温・熱

生 姜
(ショウキョウ)

ショウガ科ショウガの根茎



<適応>
・むかむかしているとき
・胃部にポチャポチャ音があるとき

酸・苦・甘・辛・鹹
寒・涼・平・温・熱

山 葉
(サンヤク)

ヤマノイモ科ヤマノイモ
または、ナガイモの周皮を
除いた根茎



<適応>
・下痢
・滋養強壮

酸・苦・甘・辛・鹹
寒・涼・平・温・熱

牡 蚵
(ボレイ)

イタボガキ科のカキの貝殻



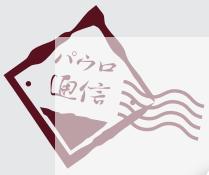
<適応>
・胸腹部の動悸
・胃痛
・不眠・不安
・神経症状

酸・苦・甘・辛・鹹
寒・涼・平・温・熱

寒 涼 平 溫 热

※ 塩味のことを『鹹（かん）』とあらわします。

参考資料：タケダの生薬・漢方薬事典



じゃがいも
種植え

5月、パウロ病院の中庭で、患者さんと病院スタッフによる恒例イベント「ジャガイモの種植え」が行われました。
今年は天候に恵まれ、じゃがいも畑では皆で協力し合い種植えを行いました。
8月の「収穫祭」が楽しみです。



パウロ
のど自慢大会

6月、通所リハビリデイルームにて「パウロのど自慢大会」が開催されました。

日頃より練習を重ねてきた職員と患者さんや利用者さんが、元気いっぱいに歌声を披露。

「通所リハビリテーションふる里」が2連覇を飾りました。





防災訓練が行われました。◀

もしもの時、患者さんや利用者さんはじめ、館内の多くの人々の安全を守ることは、私たち病院職員の大きな役割です。

消火器や警報装置の使い方を再確認、避難器具を使用した避難方法に至るまで、職員が実際に体験を通して実施しました。

今後も、より実態に即した想定での訓練を通して、職員ひとりひとりの防災や防火に対する意識向上と日々の安全確保につなげていきたいと思います。



今後のイベント

7月

パウロ夏祭り

8月

花火大会

8月

じゃがいも
収穫祭

9月

敬老の日

地域医療部だより



新札幌パウロ病院の『地域医療部』が
取り組んでいる地域密着活動をご紹介します。

当院では、札幌市のモデル事業として行われている厚別西・東地区健康づくりプロジェクトに参加協力をしています。この事業は、地域住民が主体となり、介護予防を目的として、町内会館や地区会館、集会所などに集まり、健康体操や茶話会、認知症予防など、健康づくりの取り組みをしているものです。その活動のお手伝いとして、厚別西・東地区的医療機関・老健施設・デイサービス・薬局等が協力し、持ち回りで体操指導や健康相談・認知症予防講話などを行っています。

森林公园町内会「町内会はつらつ健康クラブ」にお邪魔してきました。

5月29日（火）、森林公园町内会（代表：高橋会長）に参加し、体操教室を開催しました。

同町内会集会所には37名の地域住民の方が参加されました。

当院からは「通所リハビリテーションふる里」より、三浦介護福祉士と宮浦理学療法士が楽しい話をしながら転倒予防体操を実施し、おおいに盛り上りました。



「今後の予定」

- ・8月8日（水）「小野幌はつらつサロン」
- ・9月20日（木）「元気クラブ」

「元気クラブ」はホーマック厚別東店2階のカルチャースペースで行わるクラブで、平成30年4月から新規に始まりました。

皆様のお住まいの地域でも、こうした健康づくり活動がさまざま行われています。
町内会や介護予防センターへお問い合わせいただくと、近くの活動クラブをご紹介いただけますので、ぜひ参加してみてはいかがでしょうか。



食事で夏バテ予防



栄養科

夏バテとは、夏の暑さによる自律神経系の乱れに起因して現れる様々な症状です。主に食欲不振、全身の倦怠感やだるさ、入眠困難や気力の喪失などがあげられています。

夏バテを防止するために良いといわれる食材<豚肉>

豚肉に含まれる栄養素は、たんぱく質・脂質・ビタミンB1・ナイアシンが代表的です。この中で夏バテに効果があるのはビタミンB1とナイアシンです。ビタミンB1は糖質の代謝を促すために必要な栄養素です。エネルギーを作る手助けをすることで、神経や筋肉の機能を正常に保つ効果があります。ナイアシンは糖質や脂質などの栄養素をエネルギーに変換するために必要な栄養素です。これらがたくさん含まれている豚肉を食べることで、夏の暑さで弱った体を回復させ、体中にエネルギーを送ることができるために、夏バテ予防になるのです。

豚肉の効果をさらに高める食材とは？

白米・玄米(ビタミンB1・糖質)



ビタミンB1は糖質の代謝を促し、エネルギーを作る手助けをします。白米に多く含まれる糖質の代謝を良くすることで、素早くエネルギーを作ります。玄米には白米の約4倍のビタミンB1が含まれています。

ニンニク・ネギ・ニラ(アリシン)



これらの食材にはアリシンという成分が含まれています。アリシンはビタミンB1の吸収を高めるため、夏バテ予防に効果的です。

レモン・オレンジ・梅干し(クエン酸)



クエン酸は疲労物質の乳酸を分解するため、疲労回復効果が期待できます。更に、血液をサラサラにして血流の改善にも役立ち、夏バテ予防に効果的です。また、豚肉に含まれるビタミンB1とクエン酸と一緒に摂取すると、乳酸分解のスピードが上がり、疲労回復も早くなります。



夏バテ予防レシピ 「豚肉のはちみつ醤油焼」(2人分)

【材 料】

豚ロース(スライス) 120g(4~6枚)
油 小さじ1

<調味料>

はちみつ	3g
砂 糖	0.2g
醤 油	小さじ2
酒	小さじ1
レモン汁	1g
こしょう	0.5g



【作 り 方】

- ① 調味料を混ぜ合わせておきます。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒めます。
- ③ 豚肉に火が通ったら、①の調味料をフライパンに入れて豚肉に絡めます。



パウロにつこりクラブ

講座内容

「多様化する 高齢者施設の現状」

講 師：地域医療部長 種村 洋一

近年、社会の高齢化に伴い、様々な高齢者向けの施設が増えています。
どのような施設があって、どのようなサービスを提供しているのか?
費用の面は?などなど、あなたの疑問にお答えします。

と き：平成30年8月22日(水)
14:00～15:00

ところ：新札幌パウロ病院 1階 礼拝堂

参加費無料

お気軽にご来場ください。

無料血圧測定実施

初めての方には血圧手帳を進呈。

公開講座のご案内

無料送迎バスのご案内

▼新札幌パウロ病院行き ◎13:15 発の便は、土・日・祝日は運休

地下鉄新さっぽろ駅	8:50	新札幌	9:00
北辰病院前アーケード発	10:20	パウロ病院着	10:30
◎13:15			13:25

乗り場が変わりました



▼地下鉄新さっぽろ駅行き もみじ台経由、新札幌の交番前下車

新札幌	11:30	地下鉄	11:50
パウロ病院発	15:00	新さっぽろ駅着	15:20
(病院裏駐車場)	19:30		19:50



交通事情などにより、到着時間が変動する場合がございます。
ご利用の際は、あらかじめご了承願います。