

平成25年 2013年 9月

公立豊岡病院組合広報紙 第52号

△ほすぴたる

組合立病院 ◆豊岡病院 ◆日高医療センター ◆出石医療センター ◆梁瀬医療センター ◆和田山医療センター

Contents

医療ミニ講座：「食中毒」

医食同源：糖尿病予防の食事について

写真：金木犀 (岸シモクセイ)

食中毒

家庭でできる

予防のポイント

まだまだ暑い日が続きます。そんな時に、改めて注意して欲しいのが食中毒です。予防法や
注意点、応急処置などのポイントについてご紹介します。

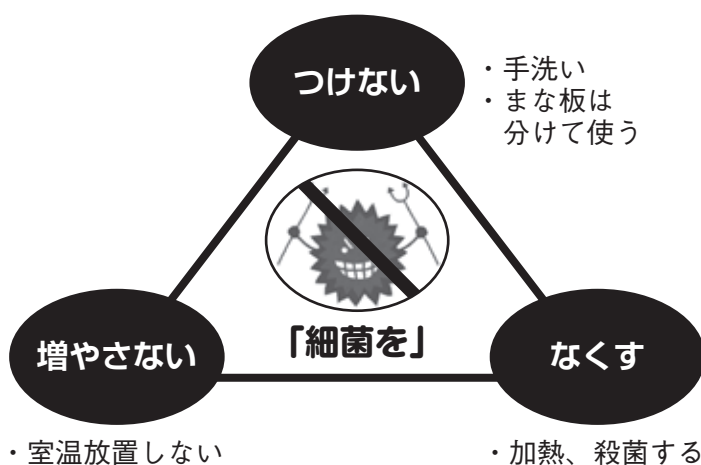
食中毒とは…

梅雨から夏場にかけて食中毒が
発生しやすいのは当然ですが、残暑
の厳しいこれからの季節も食中毒は
起こりやすく、まだまだ注意が必要
です。

私たちの身の回りには、あらゆる
ところに、微生物である細菌やウイ
ルスなどが存在しています。細菌は
温度や湿度などの条件がそろうと食
物の中で増殖します。細菌もウイル
スも目には見えず、食中毒菌が増え
ても腐敗とは違い、味や色、におい
は変わらないことが多く、なかなか
気づきません。

このため、食品が微生物に汚染さ
れていても知らずに食べてしまい、
食中毒を起こす場合があります。

食中毒予防の三原則



家庭での予防ポイント

- ①調理前や調理中、食事前の手洗いは十分に行いましょう。
- ②食品の購入は、肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を購入しましょう。
- ③冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ④調理されたものは、早めに食べましょう。
- ⑤加熱して調理する食品、作りおきした料理は、十分に加熱しましょう。
- ⑥まな板などの調理器具、スポンジ、ふきんなどは、熱湯や漂白剤などで消毒しましょう。

食事（摂食）



体内で潜伏・増加



発症

（腹痛・下痢・おう吐等）



主な細菌性食中毒の種類

細菌名	主な原因食材	菌の特徴	予防法
サルモネラ	肉類・卵・卵製品	<ul style="list-style-type: none"> ・家畜、ペット、河川や下水などにも分布 ・熱に弱い ・少量菌数で発症 	<ul style="list-style-type: none"> ・75℃、1分以上の加熱調理。 ・肉の生食を避ける。 ・手指の洗浄、消毒。 ・卵は4℃以下で保存。
カンピロバクター	肉類と加工品・鶏肉	<ul style="list-style-type: none"> ・ペットを含むあらゆる動物に分布 ・少量菌数で発症 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の生肉を避ける。 ・調理器具、手指の洗浄、消毒、乾燥。 ・75℃、1分以上の加熱調理。 ・生肉と調理済みの食品の分離保存。
腸炎ビブリオ	魚介類と加工品・寿司・刺身類	<ul style="list-style-type: none"> ・塩分を好む ・真水や酸に弱い ・夏期～秋口に多発 	<ul style="list-style-type: none"> ・低温保存。(4℃以下が理想) ・真水での洗浄。 ・75℃、1分以上の加熱調理。 ・調理器具、作業台の洗浄。
腸管出血性大腸菌 (O-157など)	牛肉・牛レバ刺・ハンバーグ・焼肉・サラダなど	<ul style="list-style-type: none"> ・熱、消毒剤に弱い ・少量菌数で発症 	<ul style="list-style-type: none"> ・食肉、食肉調理食品は75℃、1分間以上の加熱調理。 ・食べる箸で生肉に触れない。 ・生野菜は流水で十分に洗浄する。 ・包丁やまな板は、野菜、果物、肉、魚用に分けて使う。
黄色ブドウ球菌	おにぎり・弁当・サンドイッチなど	<ul style="list-style-type: none"> ・ヒト、動物の傷口、手指・鼻等に分布 ・食品汚染→増殖→毒素発生 	<ul style="list-style-type: none"> ・手指の傷がある人は素手で調理しない。 ・調理加熱後の食品に手指で直接触れない。(この菌の毒素は、熱に強いので、菌が付着し、毒素を発生させないことが大切。)

食中毒になってしまったら

● 食中毒は症状が軽ければ、自分でも気づかない場合もありますが、下痢・腹痛・おう吐などの症状など何か疑わしいと思った場合、また、鮮血便を認める場合には、速やかにかかりつけの医師に相談してください。

※ 通常、下痢止め薬は使用しない場合が多いです。なぜなら、下痢は病原菌を排泄する身体の防衛本能だからです。

● 応急処置としては、下痢などによる脱水を防ぐために、炭酸を含まないスポーツドリンクなどで十分な水分補給をしましょう。

● 受診する時は、「いつから症状が出始めたか」「どんな症状か」「何を口にしたか」などのメモがあると診察に役立ちます。



食中毒発生までのしくみ

食中毒菌



汚染
(菌の付着)



食品中で増加するもの

- ・サルモネラ
- ・カンピロバクター
- ・腸炎ビブリオなど

細菌の増殖時に毒素を発生させるもの

- ・黄色ブドウ球菌



細菌数の増加



糖尿病予防の食事について



糖尿病は、インスリンという血糖値を下げるホルモンの分泌量が少なかったり、働きが悪かったりすることで血液中のブドウ糖が高くなり、発症する病気です。脂肪のとりすぎや運動量の低下などといった食事や生活習慣の変化が、糖尿病の発生や進行に影響を与えています。

初期のうちには自覚症状がないので、健診で見つかる場合がほとんどです。自覚症状がない時期に食習慣や生活習慣を見直すことが、糖尿病の予防につながります。

食事のポイント

[1] 適正なエネルギー量の食事を摂りましょう

適正なエネルギー量は、適正な体重を保ちながら、日常生活を送れるエネルギー量のことです。

● 適正エネルギー摂取量 = 標準体重 (kg) × 身体活動量 (kcal)

※ 標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22
身体活動量 = 軽い労働 (デスクワーク中心) …… 25~30kcal
= 普通の労働 (立ち仕事など) …… 30~35kcal
= 重労働 (力仕事など) …… 35kcal以上

[2] 栄養バランスの良い食事を摂りましょう

エネルギー量を守りながら、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、身体に必要な栄養素を過不足なく摂ることが大切です。

● 毎食、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。

● 主食
(ごはん、パン、麺類など)



● 主菜
(魚、肉、卵、大豆製品など)



● 副菜
(野菜、海藻、きのこなど)



● 朝・昼・夕食の量を均等にして、1日3食規則的な食事を心がけましょう。

・食事を抜いたり、まとめ食いをするとインスリン分泌のパターンが乱れたり、すい臓への負担が増えます。

● 嗜好品 (アルコールや清涼飲料水、菓子類) は控えましょう。

・血糖のコントロールに影響するので、甘いものは控えましょう。(菓子、あめ、アイスクリーム、炭酸飲料、スポーツ飲料、栄養ドリンク、100%ジュースなど)
※1日の適量…アルコール (200cal相当量) = ビール500ml、日本酒1合、焼酎0.7合

● 脂肪の多い食品や油の多い料理は控えましょう。

・少量でもエネルギーが高いため、品数を抑えましょう。

● ゆっくりよく噛んで、腹八分目を心がけましょう。

・満足感が増して、食べ過ぎを防ぎます。内臓脂肪の蓄積はインスリンの働きを悪くし、糖尿病などの原因になります。

● 血糖改善効果のある食物繊維を多めに摂りましょう。

・食物繊維は食後の血糖の急上昇をおさえるだけでなく、コレステロールの排泄を助ける働きもあります。毎食、しっかり食べましょう。





知っておきたい
こんな制度

高額療養費制度とは？

● どんな制度??

医療機関に支払った自己負担金額が一定の金額（自己負担限度額）を超えた場合、申請して認定されると、自己負担限度額を超えた部分が高額療養費として保険者より払い戻される制度です。

※ただし、保険診療以外の入院時の食事代や差額ベッド代等は対象外となります。原則として、暦月（月の初めから終わりまで）の診療ごと、医療機関別ごと、入院・外来別ごとの医療費となります。

● どのくらいの負担になるの??

健康保険加入者が、70歳以上かどうかや、所得水準によって限度額が異なります。どれに該当するかは、市役所や保険者等でご確認ください。

【70歳以上の方の場合】

所得区分	1か月あたりの自己負担上限額	
	外来（個人ごと）	1か月あたりの自己負担上限額
現役並み所得者	44,400円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% 44,000円（4回目以降）
一般	12,000円	44,000円
住民税非課税Ⅱ	8,000円	24,600円
住民税非課税Ⅰ		15,000円

【70歳未満の方の場合】

所得区分	1か月あたりの自己負担上限額	4回目以降
上位所得者の方	150,000円 + (総医療費 - 500,000円) × 1%	83,400円
一般の方	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
住民税非課税の方	35,400円	24,600円

● (例) 手術で2週間入院した場合（総医療費100万円）

【高額療養費制度を利用しないと（3割負担の場合）】

診察代・治療費	300,000円
食事代（1食260円）	10,920円
計	310,920円

【高額療養費制度を利用すると】

市役所等で「一般」に該当すると言われた場合の自己負担限度額
 $80,100円 + (1,000,000円 - 267,000円) \times 1\% = 87,430円$



➡ 個人負担は、87,430円 + 食事代 10,920円 = 98,350円

※入院内容によって、上記金額とは異なる場合がありますのでご了承ください。

医学部・看護学部進学セミナーを開催しました

去る7月16日、18日に、豊岡高校で医学部・看護学部進学セミナーを開催しました。

これは高校生と、当組合の医師や看護師が直接意見交流をすることで、学生の進学意欲の向上を図り、将来医療人となり地元但馬での医療貢献を願い開催したものです。

当日は、同校出身の医師・看護師が、医療・看護に対する考え方やキャリアプラン、高校・大学時代、就職後の経験や苦労話等をおりまぜてお話ししました。また、大学の選び方や勉強方法、医師・看護師を目指した動機等、多くの質問にお答えしました。

学生の皆さんは先輩との意見交換で決意を新たにされたことと思います。

豊岡病院組合は、これからも医師や看護師を目指す方を応援していきます。



但馬救命救急センターがサンスト夏の夜市にブース出展しました

去る7月20日(土)、27日(土)に豊岡で行われたイベント「サンスト夏の夜市」に、豊岡病院但馬救命救急センターが出展しました。救急医療について皆さまに少しでも知っていただけるように毎年出展しています。

胸骨圧迫体験や、ドクヘリオ絵かきコーナー、ドクターカー展示などを行ないました。多数のご参加、ありがとうございました。

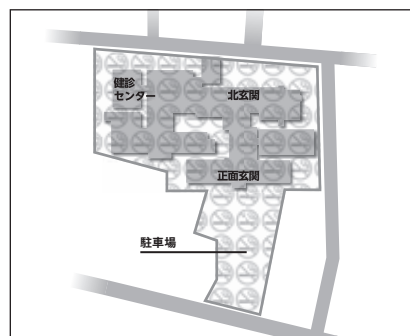


日高医療センターからのお知らせ

「平成25年10月1日から敷地内全面禁煙とします」

平成25年10月1日より受動喫煙防止のため、駐車場を含む全てにおいて敷地内全面禁煙といたします。敷地内に駐車中の車内も禁煙です。

ご理解とご協力をお願いします。



▲ 日高医療センター敷地図

医師異動のお知らせ

H25.7.2~H25.9.1

新任医師

よろしくおねがいします。



豊岡病院
救急集中治療科
兼但馬救命救急センター

いけだ みつり
医長 池田 光憲



保有財産売却のお知らせ

物件番号	所在地	地目	面積	最低売却価格	入札保証金	建物情報		
						建築年月	延床面積	構造
1号地	豊岡市千代田町2-8、2-9	宅地	329.21㎡	1,210万円	61万円	※建物なし（空地）		
2号地	朝来市和田山町秋葉台4-97	宅地	199.87㎡	595万円	30万円	※建物なし（空地）		
3号地	朝来市和田山町秋葉台4-99	宅地	205.64㎡	594万円	30万円	S63年12月	121.25㎡ （車庫含）	木造瓦葺 2階建
4号地	朝来市和田山町秋葉台4-100	宅地	205.72㎡	594万円	30万円	S63年3月	121.25㎡ （車庫含）	木造瓦葺 2階建
5号地	豊岡市大磯町235-1、236-7	宅地	95.57㎡	393万円	20万円	S54年5月	94.85㎡ （車庫除）	木造瓦葺 2階建
6号地	豊岡市大磯町232-4	宅地	105.68㎡	448万円	23万円	S54年5月	93.91㎡ （車庫除）	木造瓦葺 2階建
7号地	豊岡市日高町岩中中坪102-5	宅地	375.47㎡	620万円	31万円	S57年5月 S58年9月	273.256㎡ （車庫・プロパン庫除）	RC造2階建 カラー鉄板瓦葺
8号地	豊岡市日高町祢布南構1305-11、1305-13	宅地 原野	201.19㎡	468万円	24万円	S62年3月	102.00㎡ （車庫除）	木造瓦葺 2階建
9号地	豊岡市出石町鉄砲24-10	宅地	360.46㎡	1,311万円	66万円	S54年3月	115.268㎡ （車庫除）	木造瓦葺 2階建

※1号地については、建築基準法上の道路に接していないため、この区画のみでの建物の建築は出来ません。

※3～6、8、9号地については、1台分の車庫が付いています。7号地については、ガレージが付いています。



6号地



7号地



8号地



9号地

公立豊岡病院組合は、保有する上記の用地について、一般競争入札による売却を行うこととしており、入札参加者を募集します。

- ◆ 募集案内書の窓口配布期間 平成25年8月26日（月）～平成25年10月15日（火）
- ◆ 申込受付期間 平成25年9月10日（火）～平成25年10月15日（火）
- ◆ 入札・落札者決定 平成25年10月22日（火）
- ◆ 募集案内書等の配布・問合せ先 総務部出納室（TEL：0796-22-6111 [代表]）

※ホームページから募集案内書等がダウンロードできます。 URL： <http://www.toyookahp-kumiai.or.jp>

※現地見学も受け付けています。詳しくは募集案内書をご覧ください。

看護師 助産師 募集

かけがえのない
命に寄り添う仕事、
してみませんか

採用試験は
毎月7日

採用年度	試験職種	募集人員	受験資格	採用予定日	試験科目	試験日・会場
平成25年度	看護師 助産師	45名	<ul style="list-style-type: none"> 看護師免許取得者 (助産師については 助産師免許) 45歳以下 	随時	<ul style="list-style-type: none"> 適性試験 面接試験 	以下の6回の試験日を設定 1.平成25年10月7日(月) 2.平成25年11月7日(木) 3.平成25年12月7日(土) 4.平成26年1月7日(火) 5.平成26年2月7日(金) 6.平成26年3月7日(金) 会場:公立豊岡病院 ※平成25年度採用の 試験日は1から6まで
平成26年度			<ul style="list-style-type: none"> 来春に看護師免許を 取得見込みの方 又は看護師免許取得者 (助産師については 助産師免許) 45歳以下 	平成26年 4月1日		

募集要項

公立豊岡病院組合のホームページからダウンロードできます。
URL <http://www.toyookahp-kumiai.or.jp>

※受験資格欄中の年齢は、採用年度の4月1日時点の年齢です。
※総務部人事課でもお渡ししています。

◇発行 公立豊岡病院組合 ◇〒668-8501 豊岡市戸牧1094 ◇TEL 0796-22-6111(内線2111)

◇URL : <http://www.toyookahp-kumiai.or.jp> ◇E-mail : kikaku@toyookahp-kumiai.or.jp

●本紙掲載の写真・イラスト・記事の無断使用・無断転載は禁じます。