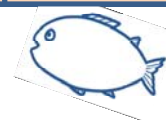


ご自由にお持ち下さい

くもなれ

今の子節注意しなければならぬ食中毒！！

食中毒ってなに？



春先から梅雨、そして夏と暑い時期に気を付けなければならぬ一つに食中毒があります。食中毒は食品の中に細菌やウイルス、毒素（自然毒）、寄生虫などが混入していると食中毒が起こります。その中でも、微生物（細菌やウイルス）による食中毒が大半を占めています。食中毒の原因は腐敗した食べ物を口にする事によるものではなく、**食中毒の原因となる細菌やウイルスなどが付着した食べ物を口にする事により起こります。**食中毒の代表的な原因菌には、どの様なものがあるのでしょうか？

食中毒の主な原因菌

細菌	腸管出血性大腸菌 O157	ウイルス	ノロウイルス	自然毒	毒キノコ	寄生虫	アニサキス
	カンピロバクター		二枚貝		フグ		
	サルモネラ菌						

最近では、生鮮魚介類に寄生したアニサキスによる食中毒が発生しています。アニサキスは寄生虫の一種でサバ、カツオ、イカ等の魚介類に寄生します。代表的な症状として、みぞおちの激しい痛み、嘔吐、悪心、腹膜炎症状があります。激しい腹痛があり、アニサキスによる食中毒が疑われる場合は、**速やかに医療機関を受診**しましょう。

食中毒かな？と思ったら

食中毒になった場合、多くは嘔吐や下痢の症状が現れます。

嘔吐や下痢、血便、高熱などの症状がひどい場合は、急いで病院を受診するようにしましょう。

嘔吐や下痢を繰り返すと脱水症状を引き起こしますので、脱水症状をひどくしない為にスポーツ飲料等や電解質を含むバナナなどを補給するのがいいでしょう。また、症状が改善しないからと言って、自己判断で市販薬などを飲むのは危険です。

強い下痢止め等は腸内に原因菌を閉じ込めてしまい、更に悪化させることもあるので注意しましょう。



どんな予防法があるの？

- ◎調理する人はしっかりと手洗いをを行う！
- ◎食品の保存は低温保存する！
- ◎調理器具の洗浄や漂白をしっかりと行う！
- ◎調理後はできるだけ早く食べる！

今まで何となく、加熱すれば大丈夫とか、変なおいがなければ大丈夫とか、そのあたりの配慮のみで調理をしてきた方も多いのではないのでしょうか？
食中毒は正しい知識を持つ事で十分に防げま



熱中症

熱中症の症状とは？

重症度Ⅰ度

- ・ めまい ・ たちくらみ
- ・ 筋肉の痛み
- ・ 汗がとまらない

重症度Ⅱ度

- ・ 頭がガンガンする
- ・ 吐き気 ・ 嘔吐
- ・ 体がだるい(倦怠感)

重症度Ⅲ度

- ・ 意識がない ・ ひきつけ(けいれん)
- ・ 呼びかけに対し返事がおかしい
- ・ まっすぐ歩けない、走れない ・ 高体温

熱中症が起こる仕組みとは？

正常な体内調整がうまくいかなくなり、バランスが崩れると熱中症になります。

血液分布の変化や、汗による体内の水分・塩分量の低下に対し、適切に対応できなかつたり、産生された熱をうまく放出できなかつたりすると、熱がたまって熱中症に！！

どんな時に起こりやすい？

- ◆ 気温や湿度が高い時
- ◆ 風がよわいときや、日差しが強い時
- ◆ 照り返しが強い時
- ◆ 急に暑くなったとき

どんな人がなりやすい？

- ◆ 高齢者 ◆ 肥満の人
- ◆ 衣服をたくさん着ている人
- ◆ 普段から運動をしていない人
- ◆ 暑さになれていない人
- ◆ 病気や体調不良の人
- ◆ 心肺機能や腎機能が低下している人
※心臓疾患、糖尿病、精神神経疾患、
広範囲の皮膚疾患などの人も体温調節が

熱中症にならないために！

こんなことに気を付けましょう！

- 1 とにかく暑さを避ける
- 2 服装を工夫する
- 3 こまめに水分補給を
- 4 急に暑くなったときに注意
- 5 暑さに備えた体づくりを
- 6 個人の体調に注意
- 7 水分補給をこまめにしっかりする
※スポーツ飲料など





巡回健診〈健康管理事業部 1課・2課・3課・4課〉紹介



わたしたちは、皆様の職場やお住まいの保健センター等へ検診車で伺い健康診断をおこなっています。健康に関することでしたら私どもにお任せください。

働く人々の健康保持のために職場の健康管理をサポートしています

健康管 1課



元気に働く上で最も大切な健康管理をお手伝いさせていただいています。年1度の健康診断及び、産業医による職場の巡視、安全衛生委員会への参加を行っています。新入職員の雇入時健診、特殊な現場で働いている会社様へは、様々な有機溶剤・特定化学物質等の検査も用意しております。二次検査のフォローも可能です。また、近年働く方たちの中で深刻なストレス問題…平成27年12月より厚労省より始めました「ストレスチェック」も実施しています。プライバシーマーク認定機関です。皆様の個人情報は厳重に扱っております。安心して、ご相談・ご用命ください。

住民の健康保持のために市町村が実施する健康診査をサポートしています

健康管 2課



皆様の大切な健康を守るために様々な検診を提供させていただいています。お住まいの自治体・保健センターより委託され、「主要五大がん」の胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮がん検診を始め、前立腺がん検査、肝炎検査、女性に多い骨粗しょう症検診等々、様々なニーズにお応え出来るように検診車や検査機器等取り揃え病気の早期発見を目指しています。また、女性がん検診などは抵抗なく受診出来るよう、女性スタッフや女医でチームを構成し実施しています。

児童・生徒・学生並びに教職員の健康保持のために 学校で実施する健康診査をサポートしています

健康管 3課



心臓の疾患・病気の発見やフォローを行い、個人の健康維持・増進を図り楽しい学校生活を送れるように児童・生徒様の健康診断を行っています。心疾患・腎疾患の疑いのある生徒様へのフォローも可能です。また、学校で働く多忙な教職員の方の健康のサポートも行っています。さらには、小・中・高校生までの骨密度測定も行っています。

働く人々・住民の健康保持のために保健指導をサポートしています

健康管 4課



保健指導とは生活習慣病予防検診（特定健診）を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスクに応じて食事や運動を中心とした生活習慣の改善をしていくための支援です。「積極的支援」と「動機付け支援」の支援レベルに分かれて、保健師や管理栄養士など専門スタッフと一緒に改善に向けた目標や行動計画を立てていきます。検診結果をもとに、皆様がお自分の健康状態を把握しながらよりイキイキした毎日を送られるようサポートさせていただきます。

❖ 検診車ラインナップ ❖

単独がん検診から総合健診まで
様々な健診に対応可能です

- 胃部・胸部併用X線バス 4台
- 胃部X線バス 4台
- 胸部X線バス 3台
- マンモグラフィバス 3台
- 婦人科検診バス 1台
- 骨密度検診バス 1台



❖ 健診結果報告 ❖

健診後は結果報告書を
ご自宅や職場へお届けしています
当院への二次検査のフォローも行っています



いつもと違う味付けを

あじのネバナソースがけ



材料(4人分)

アジ……………4切れ
塩……………少々

A
オクラ……………6本
長芋……………140g
しそ……………4枚
梅干し……………2個
大根……………120g
しょうゆ……………小さじ1
レモン汁……………小さじ1

- 1 アジを塩焼きにする。アジに塩をふって、10分たったならグリルで焼く。
- 2 オクラは軽く茹でて5mm幅に切る。
- 3 長芋は角切り、しそは千切り、梅干しは種を取って刻み、大根はおろす。
- 4 Aの具材を混ぜ合わせて、塩焼きにしたアジにかけたら完成。

アジはバランスがとれた栄養価の高い魚。さらに、野菜の栄養もプラス。ネバナ野菜は栄養たっぷり、ダイエットや美容にも効果的。さっぱりとした味付けが、疲れた身体にぴったりの一品。いつもの塩焼きに一工夫を！

外来診療のご案内

	月	火	水	木	金	土
内科外来	○	○	○	○	○	○
禁煙外来 (準備中)	○	○	○	/	/	○
内分泌外来	/	○	/	/	/	/
乳腺外来	/	○	/	○	○	/

診療時間のご案内

内科外来
平日 9:00~12:00 15:00~18:00
土曜 9:00~13:00

乳腺外来(ご予約制)
火曜・木曜・金曜 14:00~17:00

内分泌外来
火曜 9:00~12:00 14:30~17:00

内分泌代謝外来では、主に甲状腺・脳下垂体・副甲状腺・副腎等のホルモンの病気や糖尿病の診療を行っております。この様な症状でお悩みの方は内分泌外来を受診してください。お待ちしております。

健診センターのご案内

人間ドック 及び 各種健康診断
人間ドックを初め各種健康診断、労働安全衛生法に基づいた定期健診、生活習慣病健診等もおこなっております。また、健康に関する、各種オプション検査も数多く用意させて頂いております。お気軽にお問い合わせください。



外来診療 お問い合わせ
TEL 048-533-8836 FAX 048-533-8854
【受付時間】
平日 9:00~12:00 15:00~18:00
土曜 9:00~13:00

健康診断 お問い合わせ・ご予約
TEL 048-533-8837 FAX 048-533-8854
【受付時間】
月~金曜 9:00~12:00 13:00~17:00