



発行所

年2回発行

発行人/事務局長 魚瀬

発行日/平成24年8月1日



特定医療法人グループ・ポリティクス研究会

藤沢御所見病院

〒252-0825 神奈川県藤沢市瀬郷580番地

TEL0466-48-6501 FAX0466-48-5490

http://www.goshomi.jp

病院の理念

地域の人々が、健康で明るく暮せるように、専門職組織による、安全で良質な保健、医療介護サービスを提供する。

『腸内細菌と仲良くして』

健やかに生きるために

副理事長 安田 弘文

私たちの周りは、細菌といわれる微生物であふれかえっています。机の上にも、ドアノブにも、手のひらにも、顔にも、体にも。気になる人たちにとっては耐えられない状態が、日常的に存在しています。だから抗菌グッズや、殺菌剤や、消毒薬がスプレーや薬局にはたくさん並んでいるのです。これらのばい菌はみな、私たちにとって悪者なのでしょうか？

じつは、私たちの皮膚の表面や腸の中には、たくさん細菌が住みついています。にきびが悪くなったり、できものができたりするのは、皮膚の細菌の増殖によるものですし、体の中に入り込んだ細菌のせいで肺炎や、胆嚢炎や、尿路感染症や、膀胱炎等の病気にかかることがあります。

しかし私たちは皮膚の表面や腸の中にいる細菌とはうまく折り合いをつけて、一緒に生活していくことができます。お互いに相手に有利なものを提供し合って、種の異なった生物と一緒に生きていることを「共生」といいますが、皮膚の表面でも腸の中でも同じような共生関係が出来上がっているのです。

さて、私たちが生まれた瞬間には、私たちの口や、消化管の中には細菌はいません。赤ん坊がお母さんのおっぱいを飲み、離乳食を食べるのにつれて、細菌がだんだん増えて住みついていきます。しかし、無制

限に口や消化管の中に細菌が入ってくるのは危険ですから、唾液や胆汁や腓液抗菌作用や強力な胃酸が細菌の数を制限しています。そのおかげで胃や十二指腸や小腸には、住み着いている細菌の数も少なく、種類も限られています。

腸の内腔は体の中とはいえ、口から肛門までつながった一本の管であり、外界と直接につながったからだの中の外界であるといえます。



この外界は、腸の粘膜と水分と食べ物と温かさがそろった、細菌にとっては天国のような環境です。小腸までは消化液や、胃酸の効果も及んでいますが、その厳しい悪条件をかくくぐった細菌が、大腸に到達するとさつそく増殖を開始して膨大な数の集団になります。

大腸の1グラム当たり百億から一兆個もの細菌がいるといわれています。どこかの国の国家予算以上の数の細菌が大腸全体に住んでいることになりました。これらの細菌が腸の粘膜から体の中に入り込まないように、私たち

の腸の粘膜での免疫作用は大変に盛んで、からだ全体の免疫力の七十パーセントを腸が受け持っているといわれるほどです。善玉菌、悪玉菌入り混じってお互いが相手をけん制しつつ一定のバランスを維持して、私たちの健康が守られています。このバランスが乱れると下痢がおこります。

つまりこれは、からだの一種の防衛反応であるといえます。汚れた手を水道で洗うような行為と同じだと、ある本には書いてありましたが、暴飲暴食や不摂生で起こる下痢にはあまり神経質にならなくても良いのかもしれませんが。

さてこのような腸内細菌の善玉菌を増やして、健康を維持するためには、腸内細菌のえさ、つまり良い食べ物をとることが必要です。食物繊維と発酵食品が決め手となります。たくさん野菜、豆腐、納豆、みそなど、なんと私たち日本人の昔からの食生活は、理想的だったのでしょ。スナック菓子や、フライドチキン、防腐剤たっぷりの既製食品など、腸内細菌を良く育てるためには害となるものばかりです。腸内細菌が喜ぶ食べ物を工夫して健康な生活を維持することが大切だと思います。

挿絵のライオンは生肉しか食べませんが、健康を維持しています。その理由は？  
もうお分かりですね。ライオンの腸内細菌が彼らの大事なビタミンCを作りだして、ライオンに提供しているからなのです。

# 御所見健康教室を開催しています

地域の皆様が「健康で明るく暮らせる」  
お手伝いをしたく「御所見健康教室」を開催しています。  
毎回テーマを変えて様々な専門スタッフが参加し、  
健康へのアドバイスや相談などを行っています。

申し込みは必要ありません。  
皆様お誘い合わせの上、お気軽にご参加下さい。

## 6月16日に行った肩こり体操の一部を紹介します。

肩甲骨周囲の筋肉が働くことで、血流が促進  
され筋肉がほぐれます。

\*肘を曲げた状態で腕を肩まであげ、肘を後ろに動かす。



\*腕を5秒数えながら横から広げ、耳の横まであげる。  
あげた手を、5秒数えながら横から下げて、元に戻す。



## 6月16日(土) 肩こり体操



今までのテーマ

- ・柔軟性について・転倒予防・骨粗鬆症について・笑いの効能
- ・肩こり体操 など

## 日時

毎月、第3土曜日 12月まで毎月開催

午後1時30分～2時

(1時から血圧測定をしております)

## 場所

御所見総合クリニック さわやかホール

参加費無料

当日、直接会場までお越しください

# 訪問リハビリ室

まだ「訪問リハビリ」をご存知でない方が多いと思います。「訪問リハビリ」とは理学療法士や作業療法士といったリハビリの専門職がご自宅を訪問し、ご自宅でリハビリを行う介護保険のサービスです。

- ・筋力やバランスを向上させる運動
- ・関節を柔らかくする運動
- ・お風呂や着替え等、生活動作の練習
- ・屋内や屋外での歩行練習
- ・介助の仕方の助言
- ・自助具や福祉用具
- ・住宅改修等、環境整備の提案

などを利用される方の状態に合わせて実施していきます。

藤沢御所見病院では、住み慣れた地域で安心して暮らしていただけるよう在宅生活支援の一環として、平成22年2月に「訪問リハビリ室」を立ち上げ、訪問リハビリを提供しています。開設当初はスタッフ1名・利用者数7名でしたが、2年半ほどが経過した現在ではスタッフ4名・利用者数60名を超える方々に利用していただいています。

「歩くことが大変になってきた」「病院から退院する予定だけど、安全に生活できるか心配」「家族の介護が大変になってきた」等、日常生活を送る上で何か不安を感じていることはありませんか。リハビリを通じて、少しでもその不安を軽くしていきたい、笑顔で過ごせる地域にしていきたい、そんな思いで私たちは訪問リハビリを提供しています。

今後も一人でも多くの方に利用していただけるよう、体制を整えていきたいと思っています。

営業時間：月～土曜日 9：00～17：00

訪問範囲：藤沢市・寒川町・海老名市・綾瀬市  
茅ヶ崎市

電話：0466-48-8965  
(訪問リハビリ室・直通)

訪問リハビリを提供するに当たり、ケアマネジャーとの調整や当院の受診が必要になります。

詳しくは当院「訪問リハビリ担当」まで  
お問い合わせください。

管理者 高橋





# 食中毒のはなし

遠足やピクニック・バーベキューなど外で食事をするのに気持ちのいい季節になりました。でも、心配なのは時間の経ったお弁当や食材・・・大丈夫ですか？  
 これからの季節、気を付けたい食中毒の話です。  
 食中毒ってなあに？

食中毒の原因となる細菌・ウイルスが付いた食品や、有毒・有害な物質が含まれた食品を、ヒトが食べたことで起こる急性の下痢・嘔吐・腹痛・発熱などの健康被害の事を言います。  
 年間を通してみると、気温の高い7月から9月が多く見られますが、冬にも発症します。

## 原因と症状

症状が出るまでの潜伏期間や症状は、原因菌や食べた量によって異なります。以下に代表的なものを紹介します。

微生物名	原因食品	潜伏期間	症状	注意事項
腸管出血性大腸菌 (O157)	牛の生レバー・ユッケ 牛肉から汚染された食品	3～5日	下痢(血便)・腹痛・嘔吐	十分加熱し食べる 肉を調理した器具はよく洗う
サルモネラ	生卵・レバ刺し・洋菓子	平均12時間	下痢・発熱(高熱)・腹痛	卵は冷蔵庫で保管・すぐ使う
黄色ブドウ球菌	おにぎり・弁当・サンドイッチ	1～5時間	嘔気・激しい嘔吐・腹痛	手洗いと、手に傷がある時は直接食品に触れない
腸炎ピブリオ	魚介類の刺身・寿司	8～24時間	腹痛・下痢・嘔吐・発熱	魚介類は冷蔵庫で保管する
ノロウイルス	生かき ウイルスの付いた食品	24～48時間	嘔気・嘔吐・腹痛・下痢	カキは十分加熱する 調理の前は手荒いをする
ボツリヌス菌	ビン詰・缶詰・真空パック	8～36時間	嘔気・視力障害・言語障害	異臭があるときは食べない

## \* 家庭でできる食中毒予防のポイント \*

### ポイント1 食品の購入

- ・生鮮食品は新鮮なものを、表示のあるものは消費期限を確認
- ・肉汁や魚の水分が漏れないようにビニール袋を利用
- ・生鮮食品を最後に買い、すぐに持ち帰る

### ポイント2 家庭での保存

- ・冷蔵、冷凍品はすぐに冷蔵冷凍庫へ、詰めすぎに注意(目安7割)
- ・冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に
- ・生鮮食品を扱うときは、事前に手指をしっかりと洗う

### ポイント3 食品の購入

- ・手をしっかりと洗う
- ・肉や魚の汁が生で食べるものや調理済み食品にかからないように
- ・生の肉や魚を切った包丁やまな板は熱湯をかけた後に再使用
- ・冷凍食品を調理台に放置したまま解凍しない  
(解凍は電子レンジや冷蔵庫で)
- ・料理に使う分だけ解凍し、すぐ調理を
- ・包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは、使用後洗剤と流水でよく洗う

### 家庭でできる応急処置

食中毒で注意したいのは、嘔吐で吐いた物をのどに詰まらせること、下痢や嘔吐で起こる脱水症状です。

- \* 吐いたものが詰まらないよう、横向きに寝かせ、吐きやすいようにします。
- \* 整腸剤は有効ですが、下痢止め・鎮痛解熱剤は服用しないようにします。(下痢止めや鎮痛解熱剤は、細菌や毒素を腸内にとどめ、症状を悪化させる場合があります)
- \* 脱水を起こさないよう、注意します。  
白湯・お茶・スポーツ飲料・少量の塩を入れたおもゆなどをとります。

### ポイント4 調理

- ・台所を清潔に、タオルやふきんを清潔なものに交換・手を洗う
- ・加熱して調理する食品は十分に加熱  
(中心部の温度が75℃1分間が目安)
- ・料理を途中でやめる場合は、すぐ冷蔵庫に

### ポイント5 食事

- ・食卓につく前に手を洗う、清潔な器具、食器を使う
- ・温かい料理は温かく(65℃以上)、冷やして食べる料理は常に冷たく(目安は10℃以下)
- ・調理前、調理後の食品は、室温で放置しない(O157は室温でも15～20分で2倍になる)

### ポイント6 残った食品

- ・残った食品はきれいな器具、皿で保存  
(早く冷えるように浅い容器を使用)
- ・時間が経ちすぎたら、思い切って捨てる  
(怪しいと思ったら絶対に口にしない)
- ・残った食品を温めなおすときも十分に加熱(目安は75℃以上)

### Q.病院に行った方がよいのはどんな時？

A. 食中毒が疑われる場合は、病院で診察を受けることが基本です。特に次のような時は早めに診察を受けてください。

- 下痢便が1日5回以上出る
- 下痢便に血液が混じる
- 尿の量が減る・12時間以上尿が出ない
- 嘔吐が止まらない
- 体がフラフラする
- 意識が遠くなる

看護課長 福永 美智子  
 管理栄養士 牧嶋 由希子



# 地域連携室の紹介



## ソーシャルワーカーからの挨拶



左（佐藤）真中（福永）右（平本）  
3人で頑張ります。  
よろしくお願いいたします。

### 【福永】

今回ご縁あって4月より藤沢御所見病院に入職しました。医療ソーシャルワーカー9年目になりますが、これまで沢山の方々にご指導頂きました。これまで経験してきたことを生かして、一人でも多くの方のお役に立てるよう努めていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

### 【平本】

4月から地域連携室に入職致しました。病院でのソーシャルワーカーは初めてですが、介護施設・多職種での経験を生かし、皆様と一緒に考えていけたらと思っています。よろしくお願いいたします。

### 【佐藤】

以前は児童養護施設に勤務しておりました。医療の分野で働くことは初めてですが、出会いを大切にしながら皆様のお力になれるよう精一杯努めたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

## 地域連携室の役割



地域連携室は、地域の人々と医療機関・病院をつなぐ窓口として活動しています。

### 主な役割

入院のご相談

例えば...急性期治療を終えて、療養病棟に転院したい。

退院のご相談

例えば...自宅に帰りたけれど、家族だけで看病するのは不安。どうしたらいいの？  
施設入所を検討したけど、どんな施設があるの？

医療費のご相談

例えば...突然の入院で支払いができるか心配。

制度についてのご相談

例えば...介護保険や身体障害者手帳、特定疾患についてのことを知りたい。

地域活動

例えば...地域での講演会企画、運営



まずはお気軽にお声掛け下さい。

## ソーシャルワーカーとは

病気やケガによって生じた患者様や御家族の抱える心理的・社会的・経済的な問題の解決・調整を社会福祉の立場から援助し、社会復帰の促進を図る専門職です。

### 連絡先

T E L 0466 ( 48 ) 6530

F A X 0466 ( 48 ) 5522

地域連携室直通

## 退院時アンケートより

\*救急外来、夜間出入り口のドアが重いというご意見がありました。  
5月にドアの構造変更を行い、軽く開閉が出来る様にしました。

## 地域の方より

\*救急外来前の道路がカーブしており、植木も大きくなって小学生の子供さんの登下校の際に危ないとお話がありましたので植木をカットし、時期がきましたら、花壇にする予定です。

事務局長 魚瀬

