



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

# 南東北 ふくしま

令和4年6月1日 Vol.136

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島  
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

## 感染制御室より 食中毒に注意！夏の食中毒対策

暑くはじめじめとした梅雨時から9月頃まで細菌性食中毒が多く発生する時期になります。細菌による食中毒の代表は、重症例が多いことでも知られているO157やカンピロバクターによるものですが、食中毒を引き起こす細菌は増殖しても、食べ物の匂いや見た目、味に変化がありません。食中毒を未然に防ぎ健康に過ごすために、この時期実行したいポイントをご紹介します。

3. 細菌をやっつける  
肉類、卵、魚介類は中心部まで十分加熱しましょう。調理器具や食器などの消毒には塩素系漂白剤が有効です。

1. 細菌をつけない  
食品に細菌をつけないよう調理前の手洗いを十分に行いましょう。  
また調理器具の清潔も保ちましょう。食材による使い分けも効果的です。

現在問題となっている新型コロナウイルス感染症では食品（生の野菜・果実・鮮魚介類等）を介して感染したという事例は報告されてはいません。しかしこれは常日頃から食品を扱う人の体調管理や手洗い（アルコール等による手指の消毒）咳エチケットなど食中毒予防のための衛生管理が行われていることが前提となります。

2. 細菌を増やさない  
低温保存が基本です。細菌は10℃以下、60℃以上で増殖しにくくなります。ただし細菌は低温で死滅せず増殖する種類もあるため長期の冷蔵庫保存は行わないよう注意しましょう。

（感染制御室 看護師 白川 絢子）

### 今月のなかみ

- ▼2面 II 医療相談課から、放射線科コラム
- ▼3面 II お口の健康教室「歯ブラシの交換時期について」、栄養心と口メモ「さくらんぼ」「薬剤科だより
- ▼4面 II ゆきつなぎ通信、今月のレシピ「山菜おろしそば」

### 3原則

#### つけない

- 手洗い・手袋の着用
- 器具を使い分ける
- 清潔な調理器具を使用する



肉や魚介類は専用の容器に入れましょう！

#### ふやさない

- 低温で保存する
- 詰め込みすぎない(7割程度)



作ったら早めに食べましょう！

#### やっつける

- 中心部まで十分加熱
- 器具の消毒



消毒には熱湯や塩素系漂白剤が有効です！

# 傷病手当金の支給期間通算化について

## 医療相談課から

社会保険被保険者が病気やケガで職場を休み、事業者から十分な報酬が受けられない場合に傷病手当金が支給されます。

治療と仕事の両立の観点から、より柔軟な所得保障ができるよう健康保険法等が改正されました。この改正により令和4年1月1日から、傷病手当金の支給期間が通算化されます。

### 改正のポイント

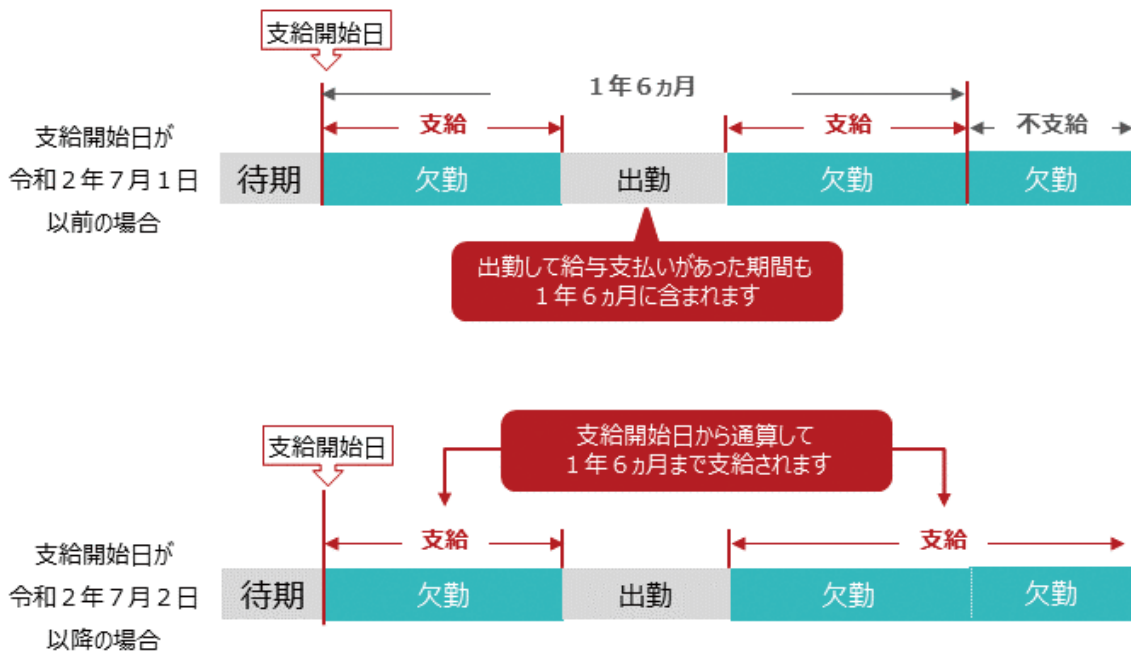
- ① 傷病手当金の支給期間が、支給開始日から「通算して1年6ヶ月」になります。
- ・ 同一のケガや病気に関する傷病手当金の支給期間が、支給開始日から通算して1年6ヶ月に達する日まで対象となります。
- ・ 支給期間中に途中で就労するなど、傷病手当金が支給されない期間がある場合には、支給開始日から希酸して1年6ヶ月を超えても、繰り越して支給可能になります。
- ② この改正は令和4年1月1日から施行
- ・ 令和3年12月31日時点で支給開始日から起算して1年6ヶ月を経過していない傷病手当金（令和2年7月2日移行に

支給が開始された傷病手当金が対象です。

詳細な手続きについては、ご

加入の医療保険者までお問い合わせください。

（医療相談課 社会福祉士 阿部 一実）



# CT検査で早期の肺がんを見つけてみよう。

## 放射線科コラム

現在、がんは日本人の死因の第1位で、日本人の半数が罹患し、3人に1人ががんにより亡くなっています。その中でも肺がんは年間の死亡数が最も多く、生存率の低い病気であるといわれています。しかし、医療も進歩しているため、自覚症状のない初期の肺がんを早期に見つけられれば、治療の選択肢が増え、予後が良好という報告も数多く出ています。

やすく、早い段階でがんを発見することが可能です。当院にはGE社製のCT装置があり、日頃から健康診断の胸部CT撮影も行っております。通常のCT撮影よりも低線量で撮影を行っているため、安心して検査を受けて頂けます。

一般的に、肺がんの検診としては、胸部X線検査が広く行われていますが、早期の小さな病変を見つけるには限界があります。その理由として、胸部X線撮影では、肺の約3分の1が心臓や血管、横隔膜などと重なってしまいうため、小さな病変があった際、画像上で見つけるのが困難となります。

低線量とはいえ、CT撮影は胸部X線撮影に比べるとどうしても撮影線量は多くなってしまうため、CT撮影を希望される際はご自身の肺がんリスクと照らし合わせ検査をご検討下さい。もし検査に対しての質問、不安等ありましたら、放射線科までご相談ください。受診者さんの不安を取り除き、安心して検査を受けてもらえるよう私達も努めていきたいと思っております。

（放射線科 放射線技師 齋藤 寛子）

その一方、CT装置を用いて撮影を行うと、体を輪切りにしたような断面像で肺を見る事ができるため、他の臓器との重なりも無く、小さな病変も見つけ





# 歯ブラッシングの交換時期について

## お口の健康教室

虫歯(6/4)の日は浸透しているかと思いますが、6月4日から10日の一週間は歯の衛生週間です。いつもより少し意識して歯や口の中を見直す時間にしていただきたいと思えます。それに当たり、日々使用されている歯ブラシについて今回・次回の2回に分けてお話しします。

歯ブラシは消耗品で、交換の目安は約1ヶ月です。一番わかりやすいサインは毛先が

広がってきたかどうかです。ただし、大きく広がるまで使われる方もいらっしゃるかと

思います。わずかな毛先の広がりだけでも汚れを落とす力が2割低下してしまうため、広がり始めのうちに交換することが重要です。

汚れが残ってしまうと、虫歯や歯周病などの原因になってしまいます。

歯ブラシも良い状態を保つことで、効率よく口腔内を清潔に保つことができるのです。

今回は悩まれることも多い、自分に合った歯ブラシの選び方について詳しくお話ししたいと思います。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 大木友香里)



## 栄養ひとくちメモ

### 【さくらんぼ】

さくらんぼは明治の初めに日本に導入され、山形で盛んに栽培されるようになりました。「佐藤錦」という品種が国内生産量の7割近くを占めており、6月中旬から出回ります。

さくらんぼはβ-カロテンやビタミンC、カリウムが豊富で、疲労回復や美肌作用、高血圧予防の効果も期待できます。酸味成分のリン

ゴ酸、甘味成分のブドウ糖と果糖がバランスよく含まれています。果肉の赤い色には、抗酸化作用の強いアントシアニンが含まれています。

さくらんぼは収穫と共にどんどん味が落ちていきまます。買ったらずぐに食べる方が美味しくいただけます。少しの間保存したい場合は、新聞紙など包んで出来るだけ涼しいところにおきましょう。冷蔵庫の野菜室でも保存できますが、あまり温度が低いと味を損ね

てしまうので注意が必要です。さくらんぼは食べる1〜2時間前に冷やすとおいしくいただけます。さくらんぼはジャムやコンポート、さくらんぼ酒にしても楽しめます。(参考・JAGグループ とれたて大百科)

(栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ)



## 薬剤科だより

いま薬を容易に手に入れることができることをご存知でしょうか？

大手の医薬品メーカーを含む複数の製薬会社で「製造上の違反」が発覚し、業務停止命令が出されたため、いままでも供給できていた医薬品の出荷停止が相次ぎ、昨年の夏ごろから全国的に深刻な薬の供給不足状態が続いております。2022年5月現在において少なくとも2500品目の出荷が滞っていると報告されています。またこれら医薬品の出荷停止の影響を受け、不足した薬の代わりに需要が高まった他の医薬品でも出荷の制限が続いていて、全国の医療機関や薬局では一部の薬が手に入りづらい状況が依然として続いております。

こうした影響を受けて厚生労働省はメーカー各社に増産を要請しておりますが、工場の増設や国の承認を得る手続きなどで、各社が生産体制を増強できるには2年ほどかかる見込みと言われており、現在の医薬品の供給不足が解消する当面の見通しは立っていません。

さらに、これら出荷制限や出荷停止の情報について医療

機関や薬局に対して各医薬品メーカーから情報が十分に提供されているとは言えず、結果医薬品の供給が偏在し、共有不足におおりのがかかっています。

こういった状況は、薬を服用する患者さんに対して影響を及ぼしています。もともと服用を続けていた薬が入手困難となり、同成分の異なるメーカーの薬へ変更になったり、同成分の薬も全く入手できず作用の近い異なる成分の薬に変更を余儀なくされるといったことが起きています。しかしながら、先にもお話しした通り、この状況はすぐに改善される見込みはありません。現状について知っていただけ、また理解を深めていただければと思います。

(薬剤科 薬剤師 柳沼歩)



# ゆきつらつら通信



発行  
リハビリ南東北福島

## お花見お茶会

桜の花も散って葉桜となり、新緑や若葉が輝く季節となりました。今年のお花見時期は、例年よりも暖かい日が続く、各地で早めの桜の開花・満開を迎えました。

荒井地区の桜も開花を迎える頃、リハビリ南東北福島では、4月4日から4月9日に、お花見お茶会が開かれました。天気が良い日には、利用者様とベランダへ出て、桜茶や抹茶等の飲み物を用意し、お菓子と一緒に召し上がって頂きながら、お茶会を開きました。春の日差しが心地よく、利用者の皆さんも、「春だね、あたたかいね」と話され、限られた時間でしたが、春を感じて頂くことができました。



とが出来たのではないのでしょうか。日によって雨の日や風の強い日もあり、外へ出られない日もありました。そんな日でも、室内で春を感じて頂けるよう、桜の木を準備。また、しだれ桜の壁画を作成し、それを見て頂きながら、お茶会を開きました。

まだまだ感染対策から気が抜けないう状況ではありますが、今後も皆さんに四季を感じて頂けるような行事を企画していきたいと思っております。

## 新入職員紹介

令和4年4月、リハビリ南東北福島には、新たに2名の職員が入社しました。研修を経て、現在は各部署に配属され先輩たちの指導のもと日々業務に励んでいます。今回も新入職員へインタビューしました。



- ① 配属部署
- ② 趣味

- ③ 入社して感じる事
- ④ これからの意気込み

### 【遠藤美佳】新入職員写真：右

- ① 看護部
- ② 動画や映画を見るのが好きです。
- ③ 明るく親切的な職員さんが多く、利用者さんも個性豊かだと思いました。
- ④ 慣れない事も多く、助けて頂くことが多いのですが、出来る事を増やして頑張りたいと思いますので宜しくお願いします。

### 【渡辺葉月】新入職員写真：左

- ① 相談室
- ② YouTubeを観たり、アニメや映画を観たりすることが好きです。現在はコロナ禍であまり出かけられませんが、車の運転が好きです。
- ③ 仕事の範囲がとても広く、仕事量も多いと感じています。その中でも、役割分担がされていて、連携しやすい職場だと感じます。
- ④ 早く皆さんの顔と名前を憶えて、連携をとれるようにしていきたいです。また、仕事に慣れ、スムーズな入退所の調整や関係機関との連携を円滑にするよう頑張りたいです。

これからたくさんさんの経験を積み、すべてはご利用者さんのために精進して参ります。どうぞよろしくお願致します。

# 今月のレシピ

## 山菜おろしそば



これからの時期は冷たいおそばにして頂くのもよし\* お好みで油揚げやきのこをいれてもおいしいですよ!

### 作り方

- ① 鶏もも肉を小口切りにし、Aをめんつゆで煮る。
- ② 大根おろしを作り、そばを茹でる。
- ③ ゆであがったそばに、大根おろしと鶏肉と山菜をのせ、かけ汁をかけ万能ねぎを盛る。

### 効用



山菜には苦味があるものが多く、苦味の成分はポリフェノールです。ポリフェノールは活性酸素を除去したり、酸化を抑制する抗酸化作用があります。抗酸化作用は、動脈硬化やがんなどの生活習慣病予防に効果があると言われています。

### 材料(1人分)

- ゆでそば …………… 2合
- A (鶏もも肉 50g・山菜ミックス 70g・なめこ 30g) Aを煮ておく
- 汁 (めんつゆ 20cc・水 100cc)
- 大根おろし …………… 適量
- 万能ねぎ …………… 適量
- かけ汁 (めんつゆ 40cc・水 200cc)

南東北 ふくしま vol.136

発行日 令和4年6月1日  
 発行 (一財)南東北福島病院  
 リハビリ南東北福島  
 住所 〒960-2102  
 福島市荒井北三丁目1-13  
 ☎024-593-5100  
 印刷 石井電算印刷株式会社