



夏号

せいらいよう



- ◇ 食中毒に注意しましょう
- ◇ 早起き野球
- ◇ 頸部周囲の筋力をつける運動
- ◇ 新人歓迎ボウリング大会
- ◇ 外来診療医一覧表
- ◇ 水上温泉診療所
- ◇ 健康的に美しくなる
- ◇ 市房庵なるお
- ◇ 院内講演会(禁煙外来)
- ◇ 森林セラピー
- ◇ 院内研修会
- ◇ (AED)(手指衛生)


理 念

私たちは患者様の立場に立った医療を提供します。

基本方針

- 脊椎外科・関節外科を主体とした整形外科専門病院として信頼できる医療を提供します。
- 地域社会に開かれた病院をめざします。
- 患者様の権利を尊重した医療をめざします。
- 誠実さと思いやりの心を持った診療をします。
- 専門知識、技術の研鑽と共に人格の形成に努めます。

食中毒に 注意しましょう



管理栄養士 **平山真由美**

食中毒とは、有害な物質が含まれている食品を食べた結果生じる健康障害です。多くは急性の胃腸炎を起こす病気で、嘔吐、下痢、腹痛、発熱等の症状があります。食中毒は原因により、微生物性、自然毒、化学性、その他(アレルギー性)に分類され、中でも、微生物性食中毒が、多く発生しています。微生物性には、サルモネラ、腸炎ビブリオ、ブドウ球菌等、ウイルス性では、ノロウイルス等、自然毒では、フグ、毒キノコ、化学性では、農薬、ヒ素、アレルギーでは、サバ、卵等があります。

私たちの周りには、細菌が多く存在していて、食品に付着している細菌は、肉眼では見えません。

腐敗の判断基準としては、味、匂い、色の変化がありますが、食中毒菌は、食品中で増えても変化することはないので、いい条件でない食品を、変化がないからと言って、安易に食べてしまう事のないようにしたいものですね。

食中毒菌を含むものと予防方法	
<p>サルモネラ菌</p> 	<p>卵、肉類</p> <p>加熱に弱いのでしっかり加熱、菌が繁殖しないように早めに食べる。</p>
<p>腸炎ビブリオ</p> 	<p>魚介類</p> <p>魚介類はできるだけ加熱して食べる。調理の際は真水でよく洗う。</p>
<p>黄色ブドウ球菌</p> 	<p>鼻、髪、食品全般</p> <p>手荒れや化膿創のある人は直接食品に触れたり調理をしない。</p>
<p>ノロウイルス</p> 	<p>カキ等の二枚貝とその加工品</p> <p>内部まで充分加熱、調理前の手洗いを充分にする。</p>

食中毒予防の三原則

菌をつけない

★手洗いの励行→食中毒菌と食中毒菌の栄養分となる汚れ(たんぱく質、でんぷん)の除去。石鹸をよく泡立て、30秒ほど丁寧に洗いましょう。

菌を増やさない

★細菌は、30～40度で急速に増えますので、調理後は早目に食べましょう。
★食品は、適正な温度管理の下、保管しましょう。

菌を殺す

★ほとんどの食中毒菌は熱に弱く、85度1分間の加熱で死滅します。中心部までしっかり加熱しましょう。

頸部周囲の筋力をつける運動

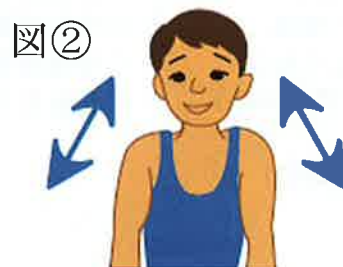
リハビリテーション科 科長 大津千昌

首の周りの筋力をつけることで、頸椎にかかる負担を軽くします。

- ①肩甲骨を寄せるように胸を張ります。そのまま5秒間止め、徐々に力を抜いてください。(5秒間×10回) 図①



- ②両肩を耳につけるように肩をすくめます。そのまま5秒間止め、徐々に力を抜いてください。(5秒間×10回) 図②



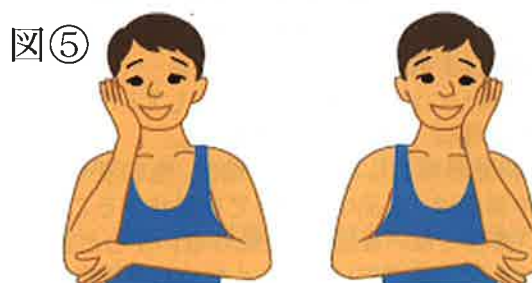
- ③頭の後ろで手を組み、頭が動かないように固定します。頭を後ろに押さえつけるように首に力を入れます。そのまま5秒間止め、徐々に力を抜いてください。(5秒間×10回) 図③



- ④ひたいの前で手を組み、頭が動かないように固定します。頭を前に傾けるように首に力を入れます。そのとき、あごが上がらないようにして下さい。そのまま5秒間止め、徐々に力を抜いてください。(5秒間×10回) 図④



- ⑤頭が動かないように片手であごを固定します。頭を右(左)に回すように首に力を入れます。そのまま5秒間止め、徐々に力を抜いてください。(5秒間×1左右各10回) 図⑤



※この運動は1日2~3回行ってください。運動を行った後で痛みやしびれがでたり、強くなった場合は運動を中止し、医師または理学療法士に相談して下さい。

敷地内全面禁煙

～禁煙のお願い～

全面禁煙



喫煙は、肺がんや咽喉がんを始めとする多くのがんや循環器疾患等を誘発します。副流煙による受動喫煙により周囲の人々にも健康被害が及びます。これまで病院建物外に喫煙場所を設置し、分煙方式による建物内禁煙対策を推進してまいりましたが、病院出入口付近での受動喫煙は避けられない状況にあります。健康増進法第25条の趣旨を鑑み、また喫煙される患者様にとって手術中・手術後は危険な状態に陥りやすい可能性があることから当院は病院敷地内を含め全面禁煙としています。入院中も退院後も禁煙継続が大切です。皆様のご理解とご協力のほど宜しくお願い申し上げます。

外来診察表が変更になりました

《平日》

平成25年7月1日から

午前		受付時間 8:30~12:00 (新患及び初診受付時間 11:00まで)				
曜日	月	火	水	木	金	
診察医	成尾政一郎	浦門 操	成尾政一郎 (予約・新患のみ) 紹介状必要	成尾政一郎	成尾 政一郎	
	久重 雅由	篠原 道雄	久重 雅由	浦門 操	浦門 操	
	篠原 道雄		篠原 道雄		久重 雅由	

午後		受付時間 14:00~17:00				
曜日	月	火	水	木	金	
診察医	篠原 道雄	久重 雅由	休診	リハビリのみ	外来担当医	
					田中 佳代 (禁煙外来)	

《土曜》

午前		受付時間 (8:30~12:00) (新患及び初診受付時間 11:00まで)				
曜日	月	火	水	木	金	
週	1週	2週	3週	4週	5週	
診察医	浦門 操	成尾政一郎	浦門 操	成尾政一郎	久重 雅由	
	篠原 道雄	久重 雅由	篠原 道雄	久重 雅由	篠原 道雄	
	野上 俊光 (漢方内科)	野上 俊光 (漢方内科)	野上 俊光 (漢方内科)	野上 俊光 (漢方内科)	野上 俊光 (漢方内科)	

《休診》 ●水曜日午後 ●土曜日午後 ●日祝日

《下記 ご注意ください》

受付時間について

午前8:30~12:00 午後14:00~17:00です。

新患及び初診の患者様の受付時間について

午前8:30~11:00となります。

成尾政一郎(院長)の水曜日午前の診療について

紹介状持参の新患のみの予約制となります(10:00診療開始)

当日のご予約はお受け出来ない場合がございますのでご容赦願います。

- ・水曜日午後の診療は休診となります。
- ・木曜日午後の診療はリハビリのみとなります。
(投薬、処置等はいりません)

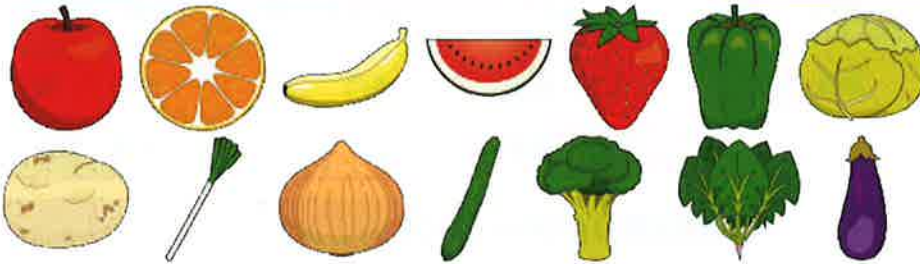
- ・診療時間について 午前9:00~12:30 午後14:00~17:30です。
- ・金曜日の午後の診察については電話にてお問合せください。
- ・予約の担当医が学会で出張の場合もございますので来院前にご確認をお願いします。



たくさんの短冊を飾っていただいた七夕飾りです。皆様の願いが叶いますように……★★★★

ファイトケミカルを摂りましょう。

ファイトケミカルとは野菜や果物などの植物が持つもので、紫外線や酸化から体を守る化学成分です。夏を元気に乗り切るために野菜からファイトケミカルを摂りましょう。



女子栄養大の学食は…

主菜、副菜、汁物、ご飯の「一汁二菜」野菜をたくさん使うようになっています。野菜は主菜の付け合せに40g～50g、副菜には80g～100g、汁物には40g～50g使い、なるべく同じ野菜が重ならないよう配慮されています。



人気の豚ロース肉の定食

（豚肉の明太子マヨネーズ焼き）

1人分263cal（塩分0.7g）

《材料》

- 豚ロース肉…………… 1枚(80g)
- 塩…………… 小さじ1/3
- 胡椒…………… 少量
- { からし明太子…………… 小さじ1/2
- { マヨネーズ…………… 小さじ1
- { 牛乳…………… 小さじ1/2
- キャベツ（好みで紫キャベツを少量混ぜる）… 40g
- にんじん…………… 5g
- ブロッコリー（ゆでる）…………… 小房1個

《作り方》

1. 豚肉は塩、こしょうをふる。
2. 明太子はマヨネーズと牛乳を加えて混ぜ合わせる。
3. ①に②を塗り、魚焼きグリルの弱火で5分、肉に火が通るまで焼く。
4. キャベツとにんじんは千切りにし、水にさらして水気をきる。
5. 皿に③④を盛り、ブロッコリーを添える。

イカとピーマンのオイスターソース炒め

1人分69kcal（塩分0.9g）

《材料》

- ヤリイカ…………… 30g
- ピーマン…………… 20g
- 赤・黄ピーマン…………… 各8g
- ゆで竹の子…………… 10g
- 玉ねぎ…………… 30g
- { 酒…………… 小さじ1
- { a オイスターソース…………… 小さじ1/2
- { しょうゆ…………… 小さじ1/2
- { 砂糖…………… 小さじ1/2
- ごま油…………… 小さじ1/4

《作り方》

1. イカは短冊切りにする。
2. ピーマンはそれぞれ細切り、竹の子は薄切り、玉ねぎはくし形切りにする。
3. aは混ぜ合わせる。
4. フライパンにごま油を熱して強火で①をいため、火が通ったら②を加えて炒める。
5. 野菜がしんなりとなったら弱火にして③を加え、いため合わせる。

白菜としめじのみそ汁

1人分26kcal（塩分1.3g）

《材料》

- 白菜…………… 30g
- しめじ類(石づきを除く)…………… 10g
- だし…………… 3/4 カップ
- みそ…………… 大さじ1/2

《作り方》

1. 白菜は短冊切りにする。
2. なべにだしを煮立て、①としめじ類を加えて煮る。みそをとき入れてひと煮し、わんに注ぐ。

院内研修会 (AED)



6月6日(木)フクダ電子西部南販売株式会社様より講師を迎え、AED(突然心臓が止まって倒れてしまった人の心臓に電気ショックを与え蘇生させるための治療機器)研修会が開催されました。

はじめに講師から、もしその場にAEDがあれば救えたであろう命が多くあった事実を教えてください、職員一同一次救命の重大な役割を再認識しました。

救急車が到着するまでの間に行うべき心肺蘇生法、AEDの使用法についてデモンストレーションを交え説明があり、参加した職員は緊急時を想定しながら熱心に聞き入っていました。今年度中に実技中心のAED研修会も予定されており、緊急時の対応力をより高めて行きたいと思っております。

院内研修会 (手指衛生)

平成25年5月30日(木)院内の取り組みとして手指衛生についての研修会が開かれました。全部署対象ということもあり多数の職員が参加しました。大正富山医薬品株式会社様より解りやすいご講義を頂き、アルコール消毒と手洗いの〇×クイズでは可愛らしい団扇を用いて全員参加型の勉強会となりました。手洗いはだれもが行っている行為ですが、正しく行われているか正しい知識をもっているか再確認の場となり有意義な講義になりました。



て全員参加型の勉強会となりました。手洗いはだれもが行っている行為ですが、正しく行われているか正しい知識をもっているか再確認の場となり有意義な講義になりました。

院内講演会 (禁煙外来)

6月18日(火)患者様を対象とした禁煙についての講演会を開催しました。禁煙外来担当医の田中佳代先生の解りやすいご講義でした。喫煙による本人の健康被害、経済的な負担、受動喫煙でのご家族の健康被害はもちろん、肥満や高血圧など成人病のきっかけになることもあるということです。手術を受けられる方は禁煙することで術中の危険度も低下します。入院中の方は退院後、受診されると保険の適応になります。禁煙をして健康になりましょう。



早起き野球

今年の早起き野球の結果発表!!

5/14に石坂グループさん、30日に炭焼ききよたさんとそれぞれ試合をおこない、11-0負け、5-0負けという結果でした。試合に負けはしましたが職員の多数の参加と応援により大変盛り上がりました。来年はもう少しいい結果を残しますので来年の広報誌「せいりょう夏号」にご期待ください。



新人歓迎ボウリング大会

平成25年6月1日(土)「スポーツ熊本」で新人歓迎ボウリング大会を開催しました。5階フロアーを貸し切り総勢62名参加、今回は景品が増えたこともあり、皆さんのやる気も増し、日ごろあまり話さない他部署の方ともたくさんお話ができました。今回の最高スコアは195!! 素晴らしい活躍をありがとうございました。お食事会は「べいあのplus」を貸し切り、おしゃれな本格イタリアンをいただきました。すべて手作りという本格イタリアンはどれも美味しく、大満足でした。ボウリングの順位発表では18名が受賞、院長とのじゃんけん大会では職員が歓声をあげ、会場全体に一体感が生まれました。今後もチームとして医療に取り組むためにも連携を深めていきたいと思っております。当選した皆様おめでとうございます!!



水上温泉診療所

診察：完全予約制となります。
(都合により診療日は変更になることがあります)



水上診療所は成尾整形外科病院の附属医院として、単に診療だけでなく、患者様の治療、リハビリなどのフォロー体制充実を目的に開設しています。設備では温泉プールを利用した水中機能訓練施設や最新鋭の各種リハビリ器具をそろえており、患者様の早期回復にこれまで以上のお役に立てるようになりました。

予約診療を行っておりますので、ご来院の際は、お電話下さい。

住所：〒868-0703 球磨郡水上村湯山776 TEL 0966-46-0331

市房庵 なるお

「森林セラピー基地の宿」です。



露天風呂

- 宿泊設備・大広間有り
- 一泊二食 … 9,000円～13,000円
- 総宿泊数 …………… 30名
- 温泉入湯のみ …………… 400円

★10名～28名の団体のお客様はバス送迎も承ります。ご相談ください。

四季折々の料理、市房山の千年杉「森林セラピー」による自然の癒しをお試しください

熊本県球磨郡水上村大字湯山773番地

TEL:0966-46-0221 FAX:0966-46-0223

市房庵なるお

で検索してください <http://naruoseikei.com/ichifusaan/index.html>

★地下160mから自噴する

単純アルカリ硫黄温泉です。

★豊富な湯量を誇る掛け流し温泉です。

森林セラピーとは 森の自然が彩なす風景や香り、音色、肌触りなど森の命や力を五感で感じることによって心身に元気を取り戻させようとするものです。

森林浴の効果

効果1) マイナスイオン

森の中の空気中にはマイナスイオンが多く含まれています。森林の新鮮な空気は副交感神経に作用して、体をリラックスさせ人に快適感を与えます。

効果2) 緑の色彩効果

人間にとって最も明るく見やすい色である緑色。色鮮やかな新緑や青々とした盛夏の頃の緑が、目を休ませ気持ちを落ち着かせてくれます。

効果3) 1/f のゆらぎ

森の中は、枝葉がそよ音や小鳥のさえずりなど心地よい音色に満ちています。この自然のハーモニーは「1/f のゆらぎ」と呼ばれ、安らぎと快適感を与えてくれます。

効果4) やわらかな日差し

太陽光線の80%が吸収される森の中。緑のフィルターののおかげで、真夏でもちょうどよい木漏れ日の中で日光浴を楽しめます。

効果5) フィトンチッド

樹木からは揮発性芳香物質であるフィトンチッドが発散されています。フィトンチッドには副交感神経を刺激し、精神安定、ストレスを解消する効果などがあります。

交通案内・編集後記



詳細はホームページ <http://naruoseikei.com/> をご覧ください。

「せいりょう」では皆さまのお役に立ちそうな情報をどんどん掲載していく予定です。記事に関するご要望などございましたら広報担当(渡邊)までお問合せください。

次号発行は平成25年秋号予定です。お楽しみに!!

広報担当：野上俊光・本山和秀・佐伯守彦・後藤隼志・永友利幸
長田武虎・土原理恵・辛川真由美・宮守小百合・宮本健太
岩崎理架子・田所かおり・中島徳子・渡邊江身子

〒862-0958 熊本市中央区岡田町12-24

TEL.096(371)1188 FAX.096(371)9923

HP <http://naruoseikei.com/> 発行日 2013年7月 夏号

E-mail info@naruoseikei.com