

スイング



特集 夏

目		次	
巻頭言ー函館の夏ー	2	からだ喜ぶ健康レシピ（特集 夏）	6～7
特集 夏	2	看護師募集・編集後記	7
食中毒（特集 夏）	3～4	病院案内	8
筋トレで基礎代謝アップ（特集 夏）	5		

函館の夏



院長代行 向谷充宏

札幌医大を卒業してからの数年間は道内あちこちの病院に出張した。道央、道北が多く、病院の当直室で除夜の鐘を聞くか緊急手術をしていたので年末年始を自宅で過ごした記憶はない。「5年間は自宅で年越しは出来ないと思え」と言われていたので何とも思わなかった。出張に関しても、当時の「医局」の力は絶大で、「明日から一週間行って来い。雪が融けるまでと言われて23回目の雪解けまで出張に出された先輩もいるんだぞ、それに比べりゃおまえは幸せだ」の一声で決まった。お世辞にも民主的とはいえるものではなかったが、「手術の技術は見て盗め」、「患者の傍にいろ」、「呼ばれたら行け」、「腰の軽い外科医になれ」などなど医者としての『躰』も医局で叩き込まれたように思う。昼休み中に新聞を読んだりテレビを見ていると「閑なら患者の傍にいろ」と怒鳴られたり容態が悪い患者の検査結果を見ていると「数字じゃわからん。直接、顔色を診てこい」と言われることも多かった。そんな数年間を過ごしていたので、夢の中で思いつき飛び起きて電話で指示を出すこともあったし、携帯電話はおろかポケットベルすらない時代だったので公衆電話から居場所を病院に伝えながらの遠出をすることが当たり前だった。

病院から遠く離れてリフレッシュすることができるのは年に一回、夏休みだけだった。心を解き放つには、風光明媚で異国情緒にあふれ、札幌とは異なる独特の雰囲気を持っている街、函館が最適だった。20年以上も前にそんな夏休みを過ごした。函館が近づくと周りの景色がだんだんと変わり、赤松並木の辺りまで来るといよいよ函館が近づいてきたという何ともいえない高揚感が湧いてきた。イカを食べて感激し、函館山からの景色に感激し、外国人墓地やトラピスチヌ修道院を観て感激していた頃が懐かしい。あれから20歳以上歳をとったせいなのか函館に住んで7年も経ったせいか、感動することを忘れていた自分に寂しさを感じる。海産物は生きが良くて美味しいのは当たり前だし景色は良くて当たり前、函館だから当たり前と思うようになってしまった。

夏が来る度に思い出すことにしよう、あの時の感動を。



— 第3号 特集 夏 —

函館もいよいよ夏本番、海へ山へと暑い中での行楽の季節です。お弁当やバーベキュー、欠かせない楽しみの一つですが気をつけたいのは食中毒。毎年この季節になると食中毒に関する報道を目にします。そこで今回は食中毒を取り上げました。健康レシピでは暑さに弱った体を元気にしてくれる料理を。前回より引き継がれた基礎代謝アップでは運動による代謝アップを取り上げています。暑い夏を元気に過ごしましょう。



特集 1

食中毒



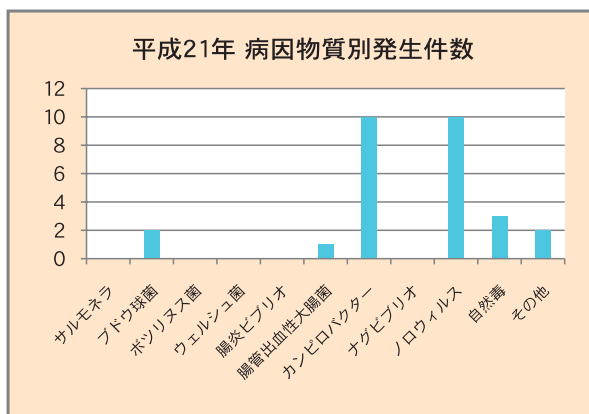
食中毒は夏場と冬場に多く発生しています。夏の食中毒は梅雨や気温の上昇により、菌の繁殖に好条件の高温多湿の状況となり、食中毒が起こりやすくなります。7月となり、北海道においても気温が高くなってきており、これから益々気温が高い日が続きます。また、北海道では平成20年が7件、平成21年では2件が家庭より食中毒が発生しています。家庭において食中毒を予防できることがたくさんありますので、食中毒について取り上げてみました。

食中毒の種類



平成21年の北海道では食中毒が28件ありました。原因別では細菌性が全体の46.4%で、うちカンピロバクターが35.7%と高く、次いでブドウ球菌の7.1%でした。

食中毒の原因菌は数多くありますが、なかでも昨年、北海道に多かった原因菌と代表的な原因菌についてピックアップします。



- (1) **毒素型（黄色ブドウ球菌・ボツリヌス菌など）** ～食品内で細菌が増殖し、細菌が作った毒素を摂取することでおこる中毒です。

原因食品：おにぎり・お寿司・いずし・発酵食品・ソーセージなど。

潜伏期間：黄色ブドウ球菌は3～6時間。ボツリヌス菌は8～36時間。

症 状：黄色ブドウ球菌はおう吐・腹痛・下痢、発熱はなし。ボツリヌス菌では胃腸炎症状・神経マヒ症状（めまい・頭痛・かすみ目・飲み込みがしにくいなど）



- (2) **生体内毒素型（腸炎ビブリオなど）** ～細菌が腸内で作り出した毒素により発症します。

原因食品：未加熱の魚介類・刺身など。

潜伏期間：12時間。発生ピークは6～10月といわれています。

症 状：腹痛・下痢・おう吐・軽度の発熱。



- (3) **感染型（サルモネラ・カンピロバクターなど）** ～細菌に汚染された食品を摂取することで細菌が食中毒を引き起こします。

原因食品：牛肉・豚肉・鶏肉・鶏卵・牛刺し・レバ刺し・生乳など。

潜伏期間：サルモネラは2～24時間。カンピロバクターは2～7日。

症 状：サルモネラ・カンピロバクター共に下痢・腹痛・発熱。



上記のように食中毒の原因によって症状や潜伏期間が様々です。風邪の症状と似ているため風邪薬を服用したり、下痢止めを服用してしまうと重症化を招くおそれがあります。



症状がある場合は、自己判断で薬を飲んだりせずに速やかに病院に行きましょう。

予 防

予防の三大原則というのがあります。
それは、食中毒菌を…

1. 付けない
2. 増やさない
3. 殺す です。



具体的にどのような事をするのかというと…

○生鮮食品は新鮮なものを買きましょう。

○食品は最後に買しましょう。特に生鮮食品や冷蔵・冷凍が必要なものは一番最後に買しましょう。

○冷蔵や冷凍が必要な食品を購入した場合はまっすぐ家に帰り、すぐに冷蔵庫・冷凍庫に入れましょう。

○冷蔵庫や冷凍庫に詰めすぎないようにしましょう。(目安は7割くらい)

○冷蔵庫・冷凍庫の温度の目安は、冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下です。

○食品を取り扱う前だけでなく、調理中も頻繁に手洗いしましょう。

生の肉・魚、卵を取り扱った後の手洗いは忘れずに行いましょう。

○先に生野菜や果物などの加熱しないものを切り、生の肉や魚介類は最後に切りましょう。また、まな板の両面をうまく使い分け、片面で野菜類を切り、もう片面で肉や魚を切るのも良いです。

○生の肉や魚を切った後は、包丁やまな板を洗いましょう。

洗った後に熱湯をかけると消毒効果があります。

○洗える食材はしっかり洗いましょう。

○加熱して調理する場合は十分に加熱しましょう。

○包丁・食器・まな板・ふきん・スポンジなどは、使った後すぐに洗剤と流水で良く洗いましょう。漂白剤に一晩消毒つけると消毒効果があります。



食中毒にならないためには、予防が重要です。日頃から実施している部分もあるかと思いますが、できていなかった部分は意識しながら、今日からでもぜひ実行し、北海道の短い夏を楽しみましょう。



特集 2

筋トレで基礎代謝アップ

前号のシング第2号『筋力アップで基礎代謝もアップ』では筋力UPによる基礎代謝UPについてご紹介しました。今回は前回の内容を踏まえ『手軽に行なえる筋力トレーニング』について取り上げていきます。

筋力アップには超回復が必要!!

筋肉は負荷に負けて傷つくと、次に負けないように休んでいる間に太く強くなろうとします。このことを『超回復』といい、筋力アップには運動（ある程度つらい…）と休養が必要となります。



運動の方法

①ハーフスクワット



- ①肩幅に足を開きます。
- ②膝をゆっくり曲げていきます。

●ポイント！
体を曲げずにまっすぐに！

- ①仰向けに寝て膝を曲げます。
- ②お尻を持ち上げます。

●ポイント！
背中も持ち上げられるとさらにGood!

②ブリッジ（尻上げ）



③腹筋



- ①仰向けに寝て膝を曲げます。
- ②両手を伸ばします。

●ポイント！
おへそをみるようにしましょう！

ポイント!

- 👉 力を入れるときは息を止めない！…リキむと血圧が上がって体に負担がかかります。
- 👉 正しい姿勢で！…姿勢が崩れるとうまく筋肉を使えません！
- 👉 絶対無理をしない！…「ちょっとキツイ」くらいの回数にしましょう。



豆知識

～ストレッチで石ニ鳥～



筋トレの前には必ずストレッチをしましょう!! 運動前にストレッチすることで「**ケガの予防**」
「**血流UPで基礎代謝UP**」と良いことづくめ! ぜひストレッチを入念にしましょう。



特集 3

からだ喜ぶ健康レシピ

夏になると、あつくて「食欲がでない」、冷房に当たりすぎて「体が冷える」などといったことはないでしょうか？そこで体を温め、免疫力をあげるショウガを使った料理と、食欲がない時の料理をご紹介します。

香辛料やセロリなどの香味野菜、スパイス、梅干やレモンの酸味などが食欲増進の効果があると言われています。体力の低下があるときは、ビタミンB1を初め、ビタミンB群（豚肉やうなぎ、大豆製品など）と一緒に摂ると効果的です。

《ショウガとキャベツのパスタ》

材料（2人分）



<u>ショウガ</u>	2 かけ
<u>ベーコン</u>	3 枚
キャベツ	2 枚
トマト	1 個
<u>赤唐辛子</u>	1 本
スパゲティ	150 g
塩	少々
オリーブオイル	大さじ 1



作り方

- ① ショウガは3～4mm角に切る。赤唐辛子はちぎって種を取る。ベーコンは3cm幅、キャベツは一口大、トマトは1cm角に切る。スパゲティは塩適量（分量外）を加えた湯でゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ショウガ、赤唐辛子、ベーコンを炒め、香りが立ったらキャベツを加えてさらに炒める。
- ③ トマトを加えて塩をふり、ゆで上がったスパゲティを加え混ぜる。

1人分：463Kcal 塩分相当量：0.6g

《ショウガシャーベット》



材料（作りやすい分量）

新ショウガ	50 g
<u>ショウガ</u> （薄切り）	2 枚
<u>レモン</u> （薄切り）	2 枚
<u>ショウガのしぼり汁</u>	大さじ 2
グラニュー糖	70 g
水	1 カップ

作り方

- ① 鍋に水とグラニュー糖を合わせて火にかけ、グラニュー糖を煮溶かす。溶けたら火からおろし、薄切りのショウガ、レモンを加えて冷ます。
- ② 新ショウガはみじん切りにする。
- ③ ①のショウガ、レモンを取り出し、ショウガのしぼり汁、②を加え混ぜる。
保存容器に入れ、冷凍庫でときどきフォークでかき混ぜて空気を含ませながら凍らせる。

総量：286Kcal 塩分相当量：0g



《豚肉と野菜の梅炒め和え》

材料（2人分）

にんじん 40 g
 いんげん 2 本
 セロリ 60 g
 豚ももスライス 100 g
 塩・コショウ 各適宜
 サラダ油 小さじ 1 と 1/2
 調味料
 しょうゆ、さとう、みりん 各小さじ 2
 梅干し 20 g



作り方

- ① にんじんは 1 cm幅の短冊切りにする。いんげんとセロリは斜めにスライスする。
- ② 豚肉は 2 ～ 3 等分の長さに切って、軽く塩・コショウをふる。
- ③ 梅干しは種を除いて細かくちぎり、調味料と合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、②を焼き、火が通ったらいったん取り出す。次に①を炒め、油がまわったら豚肉を戻して混ぜる。
- ⑤ ④に③を加え混ぜ、全体にからめる。

1 人分：121Kcal 塩分相当量：2.4 g

看護師募集

TEL 0138-53-5511
 （担当：総務課 中畑まで）



働き続けられる職場を目指しています

院内保育・学童保育（24時間対応）
2交代制夜勤



編集後記

皆さん、お待ちかねの第3号はいかがでしたか。

今回は「夏」をテーマに、記事を集め皆様に読みやすく、ためになるような紙面作りを心がけました。病院広報誌「スイング」作りの為に、これからも皆様のご意見・ご要望をおまちしています。（ご意見箱は病院正面玄関横に設置していますので、お気軽にご利用下さい。）これからも編集員一同力を合わせ、皆様のお役にたてる情報誌になるように作成してまいりますので、よろしくお願いします。

事務局 中畑 登

【函館協会病院外来診療担当表】

平成22年6月1日

	診療受付 時 間	月	火	水	木	金	土		診療受付 時 間	月	火	水	木	金	土
内科・消化器科	午 前 8:15~ 11:30	桑 島 潘	榮 浪 出張医	鈴 木 出張医	桑 島 潘	榮 浪 桑 島 鈴 木	榮 浪	皮 膚 科	午 前 8:15~ 11:30	眞 鍋	眞 鍋	眞 鍋	眞 鍋	院 外 往 診	眞 鍋
	午 後 12:45 ~3:30	※ 1	※ 1	榮 浪 (予約のみ)	※ 1	※ 1			午 後 12:45 ~2:30 4:00 ~4:30	眞 鍋	手 術 処 置	眞 鍋	眞 鍋		
内 セ 視 タ 鏡	午 前	鈴 木 榮 浪	潘 鈴 木	榮 浪 潘	鈴 木 榮 浪	潘		泌 尿 器 科	午 前 8:15~ 11:30	田 沼	田 沼	田 沼	田 沼	田 沼	田 沼
外 科	午 前 8:15~ 11:30 ※第2診	向 谷 9:30~	鬼 原	澤 田	向 谷 9:30~	田 山	澤 田		午 後 12:45 ~3:30	田 沼	田 沼	田 沼 13:15~ 14:30	手 術	田 沼	
	午 後 12:45 ~3:30	※ 2	※ 2	※ 2	※ 2	※ 2			午 前 8:15~ 11:30	三 澤 橋 本 早 崎	三 澤 林 早 崎	橋 本 林 早 崎	三 澤 林 早 崎	三 澤 林 早 崎	三 澤 橋 本 林 早 崎
整 形 外 科	午 前 8:15~ 11:30	多 田 戸 嶋	多 田	戸 嶋	多 田	戸 嶋	交代制 第3土曜日 (出張医)	歯 科 口 腔 外 科	午 後 12:45 ~5:10	三 澤 橋 本 早 崎	三 澤 橋 本 早 崎	橋 本 林 早 崎	三 澤 林 早 崎	三 澤 橋 本 早 崎	
	午 後 12:45 ~3:30	戸 嶋	多 田	手 術 検 査	戸 嶋	多 田 ※ 3			健 診 セ ン タ ー	医事課 (健診担当) にお問い合わせ 下さい	担当医 …… 大 槻				

- ・内科の午後(※1)は新患及び急患のみの受付となります
- ・内視鏡センターの1番上が当日メインの検査医師となります
- ・外科の第2診の診療時間は、下記時間帯となりますが、予約患者さまのみの診療となります
- ・外科の午後(※2)は、**新患及び急患のみの受付**となります
また、セカンドオピニオン外来の受診を希望される場合は、事前に外科外来(内線1800)へお問い合わせ下さい。
- ・整形外科(※3)の第2金曜日の午後は、戸嶋医長となります

- ・皮膚科の2時30分~4時は、院内往診および回診がありますので、お待ち頂く場合があります
- ・泌尿器科の水曜日の14:30以降は、院外往診及び検査のため休診となります
- ・歯科の水曜日と金曜日の午後は手術日にあたるため外来担当医が変わることがあります
- ・歯科の水曜日と金曜日は夜間診療(最終受付時間6時30分まで)を行っております
5時10分以降は、直接歯科外来へお越しください

・第1・第3・第5土曜日は、全科診療しております。
(第2・第4土曜日は全科休診)

・診療開始時間は、下記のとおりとなっております。
午前8時45分~ ・ 午後1時15分~



交通のご案内

市電

●深堀町電停 …… 徒歩5分

函館バス

深堀町バス停 …… 徒歩5分
系統/5、8、7、10、10-1、10-6、
14、21、41、112

自衛隊前バス停 …… 徒歩5~6分
系統/5

車

●JR函館駅より …… 約15分
●JR五稜郭駅より …… 約10分
●函館空港より …… 約15分

無料巡回バスの 運行について

無料巡回バスを運行いたしております。
停留所・時間など、詳しくは当院までお問い合わせください。



社会福祉法人 北海道社会事業協会 函館病院

函館協会病院【略称】

〒042-0935 北海道函館市駒場町4番6号
TEL:0138-53-5511 FAX:0138-51-8421

<http://www.hakodatekyokaihp.com/>

住 所 〒042-0935 TEL 0138-53-5511
函館市駒場町4番6号

発 行 元 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院

発行責任者 向谷 充宏

編 集 委 員 榮浪 克也・茂野 達・不嶋 武士・秋元 沙織・阿部 圭子・工藤 貴子・大上真祐美・永井 沙紀
山内 真吾・中畑 登・佐藤 慶治

印 刷 所 株式会社 長門出版社印刷部