

小春日和

南東北春日リハビリテーションシヨン病院
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター

こはるびより

発行
2008年7月

第44号

家庭の医学

食中毒を防ぐ

初夏から秋にかけての気候は食中毒が発生しやすい「要注意期間」となります。この時期は気温も湿度も高くなってカビや細菌が繁殖しやすくなるためです。

◎食中毒のタイプ

食中毒の多くは細菌が原因になって起こる「細菌性食中毒」です。飲食物に付いた細菌が腸の中で増殖し、中毒症状を起こすタイプ(サルモネラ菌、腸炎ビブリオ菌など)と、飲食物の中で細菌がつくり出す

毒素によって中毒症状を起こすタイプ(ボツリヌス菌、黄色ブドウ球菌など)があります。

食中毒の主な症状は嘔吐・下痢・腹痛・発熱ですが、細菌の種類によつては重い症状を引き起こすことがありますので、早めに医療機関を受診することが肝要です。

◎予防するには

食中毒を予防するには「予防3原則」があります。食べ物を調理する際に材料や器具などに、細菌を

- 1 付けない
- 2 増やさない
- 3 殺す



予防3原則を守ろう
細菌を「付けず」「増やさず」「殺菌」

病原性大腸菌O-157

「病原性大腸菌」の1つにO-157があります。ときどき保菌者が見つかり新聞を賑わせています。このO-157の特徴は感染力が非常に強く、わずかな病原菌が体内に入っただけでも発症し、胃酸では死滅せず大腸にたどり着く、といったことが挙げられています。しかも潜伏期間が長く、発症したとたん症状が急変することもO-157が危険視される理由になっています。

初期症状だけではO-157かどうかを判断するのは危険です。食中毒症状があつたら、軽症だと思つても必ず病院・医療機関で診断を受けましょう。いまは短時間で診断がつき、二次感染の予防にも繋がります。



の3つを心掛けることです。この原則を守つて、調理の際は別表のような点に注意して下さい。

「食品を85℃で1分加熱すれば、ほとんどの細菌は死ぬ」と言われています。また、調理の際だけでなく、買い物したら食材を長時間持ち歩かないこと、なども大切です。調理後は時間を置かず、直ぐ食べることも守りたいものです。逆に言えば、この時期は作り置きはせず、食事直前に料理して出来立てを食べることで。

別表

調理で気を付けたいこと

- ▼包丁 切る食品を変えるときは必ず、その都度洗う。
- ▼まな板 食品を変えるときに洗ひ、定期的に消毒する。
- ▼手 傷のある手では調理しない、定期的な消毒する。
- ▼生鮮食品 鮮度が落ちないよう、早めに調理する。
- ▼ふきん類 こまめに洗つて清潔を保つほか、定期的に消毒する。
- ▼冷蔵庫 低温に強い細菌もいるため、冷蔵・冷凍庫を過信しない。古い食品は捨てる。
- ▼調理済み食品 賞味期限を守る。
- ▼タマゴ 割れているものは加熱調理する。

〔O-157感染症の経過〕

- I 感染後9日は無症状(感染から3~9日が潜伏期間)
- II 発症1日~2日目は下痢・腹痛(初期症状は1~2日の短期間です。症状は他の食中毒と似たような下痢・腹痛ですが、急激に悪化していきます)
- III 発症3日~6日は血便・激しい腹痛(出血性大腸炎(早ければ発症して2日目から激しい腹痛や血便が現れます。血便は血液そのもののようなく、赤い血便が特徴です))
- IV 発症7日目は尿量減少・神経症状(溶血性尿毒症候群(発症から約1週間経つと毒素が血管内に入り込み尿毒症を起こします。毒素が脳に到達することにより脳症が起こり、意識が遠のく、手足がしびれる、といった症状が現れます))

今月の目次

- 1 家庭の医学
- 2 イベントニュース
- 3 パワーリハビリ・自助具の紹介
- 4 栄養だより



イベントニュース

回復期園芸紹介

梅雨に入り、ジメジメとする日が続いています。雨で外に出る機会が少なくなり患者さんも気持ち的にスッキリしない姿が見られます。

そんななか回復期緑化委員（勝手に名乗っているだけですが）が患者さんを少しでも元気づけるため、ペランダに色鮮やかな花に始まり、ブルーベリーやグミの木、ワイルドストロベリーなどのハーブなど数多くの植物を皆で植えたりと外の空気に触れる機会をつくっています。

今回は夏の花の代表、アサガオと、少し早いですがコスモスの種を植えたところです。アサガオに関しては、4日目にて発芽し始め順調に成長しています。

毎日少しずつの変化で日では、

わかりにくいですが、患者さん職員共に植物に癒されながらリハビリや色々なものに励んでいる回復期です。



老健通所のサービス提供時間変更のお知らせ

6月から午後の部のサービス提供時間を変更し、介護給付の方も対象にしていくこととなりました。

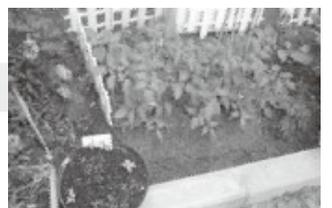
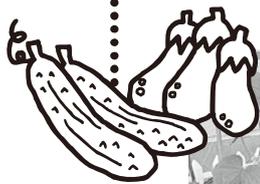
対象 ■ 予防給付 (要支援の方)
+
介護給付 (要介護の方)
時間 ■ 午後1時～午後4時

引き続きよろしくようお願い申し上げます。

春日通所リハビリ便り

今年も通所リハビリでは、園芸活動として「なごみ農園」で野菜の栽培を始めました。今回は、当通所リハビリを利用していらっしゃる方から、ナスとキュウリの苗を頂きました。早速畑に移し変えてその成長を、スタッフと利用者で心待ちにしています。実が生れば浅漬けなどに調理して美味しく食べたいな、と思います。

毎月カレンダーに使う絵を題材を決めて貼り絵にして完成しています。月日が経つのは早いもので来月の貼り絵も着々と完成に向けて取り組んでいます。



パワーリハを行う際は、
担当リハスタッフ。
専門知識を持つスタッフに
相談してから
行うようにしましょう。



パワーリハビリとは何か？

高齢者の介護予防・介護量軽減・自立支援のための手法として考案されたのがパワーリハビリテーション(以下パワーリハ)です。特徴としてはマシントレーニングを行うことですが、準備体操①ストレッチ運動②マシントレーニング③整理体操の一連の運動をパワーリハと言います。

パワーリハでは老化による体の弱りを活動力を高める事で、行動変容(歩くのが早くなる、畑仕事を始める)を起こす事が最終目的で、筋力強化とは全く違うものです。

当院では、6種のマシンを使用し、脳血管障害などの中枢神経疾患の方、骨折や変形性関節症などの整形疾患の方、体力増強が必要な方、パーキンソン病等の方を対象にパワーリハを行っています。

パワーリハビリテーション

運動によるリスクが少ない

筋の再活動化

軽い負担

- 有酸素運動
- 運動による快適さ
- 有用な物質分泌

自助具の紹介

食事編

今回は、食事に使われている自助具の紹介をしたいと思います。ご家族にも使われている方はいらっしゃいますか？
食事をするのに困難な場合のヒントとしてご覧ください。

スプーン
フォーク



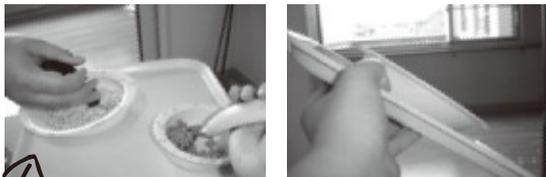
口に運ぶのが困難な方や、
細い柄がつかみにくい方などに
使用していただいています。

柄が握りやすい形に繰り返し変えられます。
70℃のお湯に入れ、数分すると、
プラスチック状態からゴム状へ変わります。
そこで、お湯から取り出して
使用する方の手になじむ形に整えられ、
水の中に入れるとその形で固まります。



熱に強いシリコンゴムで、
口の中を傷めません。
柔らかい素材で出来ています。

食器



体に麻痺のある方に、普段私たちが使用している食器は縁がないため、
食べ物をうまくすくうことが出来ません。
この食器は縁があって斜めに深くなっているため、
麻痺のある方にも使いやすくなっています。
皿の底には滑り止めが付いているため、食器が滑りにくくなっています。
その他にも、最後まで残さずにすくうことができます。

吸い飲み

どんな姿勢でも、こぼれる心配がありません。
例) 寝たきりの方への水分補給、
片麻痺の方で口がうまく開けられない等



食器が動き、食べにくくならないように、
敷いて使います。

滑り止め
マット





栄養だより

病院や老健の食事のご紹介

6月10日の入梅にちなんで当施設では、梅を使った料理の「紀州の梅御膳」を実施しました。今回はその中のレシピを紹介します。これからの暑い季節、食欲が低下したりしやすいですが梅の酸味で食欲増進し、夏をのりきりましょう!

たらの唐揚げ梅味噌かけ



料理作成:日清医療食品

～材料(4人分)～

- たら……………4切れ
- 酒……………小さじ2
- 醤油……………小さじ2
- 小麦粉……………適量
- シシトウ、茄子… 適量
- 揚げ油……………適量

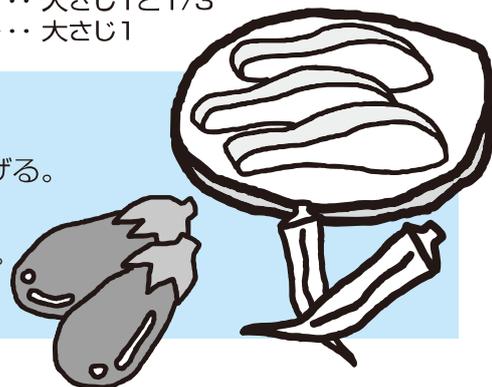


梅味噌

- 白味噌……………大さじ1と1/3
- 練り梅……………大さじ1と1/3
- みりん……………大さじ1

作り方

- ①たらは酒、醤油で下味をつけ、小麦粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ②なすは乱切りし、しし唐とともに素揚げにする。
- ③みりんは鍋にかけアルコール分をとばし、白味噌、ねり梅を混ぜる。
- ④皿にたらと茄子、しし唐を盛り付け③の梅味噌をかける。



■ 外来診察担当医表

診療科	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前9:00～12:30	母里 正敏	大越 透	大越 透	大越 透	佐藤 哲夫	大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透	小野 隆志	大越 透	小川 吉一	小川 吉一
脳神経外科	午前9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	
	午後1:30～ 5:00						
眼科	午後1:30～ 4:00	休診					
形成外科	午後1:30～ 4:30			塚原 真吾			
禁煙外来	午前9:00～12:30		大越 透	大越 透	大越 透		大越 透
	午後1:30～ 5:00	大越 透	大越 透		大越 透		
リハビリテーション科 <small>(理学療法・作業療法・言語聴覚療法)</small>	午前9:00～12:30	後藤 恒夫		後藤 恒夫		後藤 恒夫	

健診 ●一般健診 ●政府管掌健診(生活習慣病予防健診) ●人間ドック ●胃がん検診 ●内視鏡検査

編集後記

露の季節となりましたね。紫外線が強かったりと女性にとっては日焼け止めが欠かせない季節です。最近では、フロンガスの影響によるオゾン層破壊により年々紫外線の量は増加傾向にあるそうです。外出の時には帽子やサングラス、日傘や手袋などを活用してください。またこの季節にこそ、夜の肌の手入れでたっぷりの化粧水で保湿するのが良いそうです。やはり、若さを保つには美肌から～!!(蜜柑)

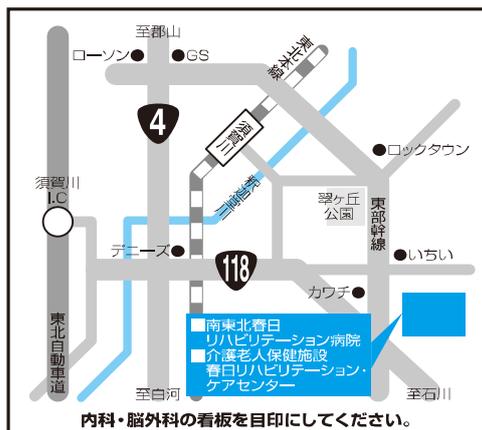
■発行/医療法人社団 三成会

南東北春日リハビリテーション病院 TEL.0248-63-7299
介護老人保健施設 春日リハビリテーション・ケアセンター TEL.0248-63-7279
春日居宅介護支援事業所 TEL.0248-63-7297
春日訪問看護ステーション TEL.0248-63-7278

所在地:福島県須賀川市南上町123-1 ホームページアドレスが変わりました <http://www.kasuga-rehabili.com>



■印刷/石井電算印刷株式会社



内科・脳外科の看板を目印にしてください。