

face to face

向かい合って、
スマイル。

特集

これから増える
「食中毒」の対策について

看護師インターンシップのご案内
「医療の現場から」
下半身のチカラをつけよう！



これから増える「食中毒」の対策について

湿度の高い梅雨や気温の高い夏は、特に食中毒の発生率が高くなります。家庭での発生も多く、常日頃からの注意が必要です。

主な食中毒の種類

食中毒は、食中毒菌が食品の中に混入して起こる「①細菌性食中毒」、ウイルスが蓄積している食品の飲食や、人の手を介して起こる「②ウイルス性食中毒」、フグや毒キノコ、トリカブトなどの動物性、植物性の毒によって起こる「③自然毒食中毒」の3つに主に分けられます。

食中毒菌発育の3要素

食中毒菌がどのような条件下で発生するのかを知り、食中毒菌が育たない環境をつくるのが重要になってきます。

食中毒菌発育の3要素といわれているのが「**栄養分**・**水分**・**温度**」です。

要素1…栄養分

食品や残菜、有機汚れ、調理器具についた食品の汚れ。高たんぱく質食品は細菌にとって最良の栄養源です。



要素2…水分

細菌は水に溶けている栄養分を分解して摂取するため、水分のない食品では増殖できません。



要素3…温度

細菌にはそれぞれ増殖に適した温度と増殖温度範囲があります。一般に15℃〜40℃が適温で、35℃前後で良く増殖するといわれています。



感染管理認定看護師

お仕事注目!



病院の中には患者さんや訪問者の方々を感染から守り、病院スタッフが安全な医療環境を提供できるよう日々感染対策に取り組んでいる、専門家がいます。今回はその1人である感染管理認定看護師をご紹介します。

感染管理認定看護師とは？

病院内におけるすべての人々を感染から守るための組織横断的活動を行い、感染を発生させない、安全な職場環境が提供できるよう感染情報に迅速に対応し、対策を実践していきます。看護現場では、感染予防対策に必要な技術・知識を用いて実践・指導・相談の3つの役割を果たすことで看護ケアの質の向上を目指して活動しています。



将来のビジョンについて教えてください

感染管理認定看護師は医師や看護師、その他のスタッフと連携し、迅速かつ的確に感染症に立ち向かうことが求められます。看護部内の教育プログラムに協力し、臨床現場における感染対策の質向上と職種別などに応じた研修によりすべての職員が感染対策の基本である標準予防策を実施できることを目指していきたいと思っています。

実際の業務内容について教えてください

多くの感染症はいつどこで発生するか分からない上に、発見が遅れば更なる拡大を招く恐れがあります。感染管理認定看護師は医師やその他のスタッフと連携し、病院内の感染症発生状況を把握して、迅速かつ適切な感染予防策・感染発生後の対策を進めています。

感染制御部の業務

- ◇ 院内をラウンドし感染対策上の問題がないか点検
- ◇ 感染症発生者を把握し、適切なケアが行えているかの確認
- ◇ 感染対策に必要なマニュアルを作成・改訂
- ◇ 院内感染の発生率の調査、感染対策が適切かどうかの確認
- ◇ 職員の針刺し防止やワクチン接種など、職業感染を予防
- ◇ 院内勉強会の開催
- ◇ 感染管理に関する院外からの情報提供
- ◇ 地域の医療施設を対象に感染対策の充実を目指した活動

今回のインタビューは



感染制御部副部長
感染管理認定看護師
加村 真知子 さん

細菌を増やさない工夫

まず適正な温度管理をすることが大切です。人間の体温である35℃前後が細菌が増殖する最適温度ですから、この温度帯を避けるためにも、これからの季節は冷蔵・冷凍庫での保存を基本に心がけましょう。

冷蔵庫で保存していても油断はできません。菌が死滅するわけではないため、室温にまた放置すれば猛スピードで増殖します。食品はしっかりと加熱するようにはしましょう。

また、調理の前の入念な手洗いはもちろんのこと、できるだけ食品に直接素手で触れないようにし、可能ならば食材ごとに包丁やまな板等の調理器具を使い分ける工夫も効果的です。

食中毒予防の3原則

1 つけるな
入念な手洗いと器具の消毒

2 増やすな
5℃以下で保存

3 やっつけろ
75℃で1分以上の加熱

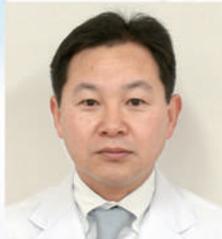
今回のご担当は「感染制御部」

当院では、向野感染制御部部長のもと、医師・看護師・薬剤師・検査技師・事務職員等、多職種で構成された「感染対策チーム」が院内感染防止活動を行っております。

感染制御部部長 向野 賢治 先生

日本感染症学会専門医・指導医





外科部長

しばはら こうたろう
芝原 幸太郎

日本外科学会専門医・指導医、
日本消化器外科学会専門医・指導医、
がん治療認定医、日本腫瘍学会暫定指導医、
消化器がん外科治療認定医、医師会総合医、
緩和ケア研修修了



副院長
心臓血管外科部長

みやもと かずゆき
宮本 和幸

日本外科学会専門医・指導医、
日本胸部外科学会認定医、
心臓血管外科専門医・修練指導医、
腹部ステントグラフト実施医、
心臓リハビリテーション指導士



外科部長

どい あつし
土井 篤

日本外科学会専門医、日本移植学会認定医、
日本臨床腎移植学会認定医



集中治療科・麻酔科

みずやま はやと
水山 勇人

日本麻酔科学会麻酔科専門医、
日本集中治療医学会集中治療専門医、
日本心臓血管麻酔学会経食道心エコー認定医



整形外科

みやした しょうへい
宮下 翔平



● 平成 31 年度臨床研修医



いりえ かおり
入江 香里

九州大学卒



うしき ゆうと
氏家 優斗

宮崎大学卒



しまうち りょう
島内 諒

久留米大学卒



のだけいし
野田 啓司

産業医科大学卒



ふじさわ あい
藤澤 愛

熊本大学卒



やまかわ よう
山川 曜

長崎大学卒

看護師インターンシップのご案内

医療を学ぶ場の提供

福岡記念病院では、これから看護師として働きたいと考えられている皆さんを対象とした、インターンシップ（職場体験）を開催しています。

現場の看護師とともに行動しながら、多職種とのかかわりや施設の雰囲気に触れていただき、自分に合った職場かどうかをチェックいただけます。

当院は、福岡市西部の地域救急医療を担う急性期病院であり、数多くの診療科から学べ、さらに放射線治療なども充実した大病院に引けを取らない急性期の看護力が身につく環境です。

開催日以外での希望日程（日・祝日を除く）でも体験を行っていただくことが可能ですので、ご興味がお有りの方は、是非お問い合わせください。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

3つのメリット

実際に現場を体験していただくことで、パンフレットや説明会だけでは得られない3つのメリットがあります。

1 少人数制で毎月開催しているので、参加したい時にいつでも応募できる

2 36科目ある診療科のうち興味のある領域を選んで体験できる

3 先輩看護師との交流会で聞きたいことが全部聞ける

毎週土曜日開催

次回の開催は

5月11・18・25日

6月1・8・15・22・29日

です。

※参加ご希望日の2週間前までにご応募ください。

インターンシップ スケジュール

- 9:00～ 更衣、オリエンテーション
- 9:10～ 9:40 福岡記念病院について紹介、各フロア案内
- 9:45～ 10:30 看護部について（新人教育の流れや教育体制についてお話しします）
- 10:30～ 12:30 希望病棟での看護体験・病棟説明
- 12:45～ 更衣、昼食会場へ移動（福岡市早良区西新 病院近辺）
- 13:00～ 14:30 [昼食] 先輩看護師との交流会 ※昼食代は病院負担です。（アンケート記載後、現地にて解散予定）

お問い合わせは TEL:092-821-4731 まで

※ご注意：当研修の対象は「看護師の養成機関に在学中の方」とさせていただきます。

当院では毎月インターンシップ（職場体験）を開催しています。



下半身のチカラをつけよう！

第2回目の今回は、下半身をしっかりと動かすための正しい「ウォーキング」についてご紹介します。

準備運動

ウォーキングの前に！

全身の血行が良くなると筋肉のこわばりがほぐれ、運動に適した柔らかさになります。これにより、運動時の怪我や故障の予防につながります。

*全て立位で。
【各動作10～15秒】

- ① 背伸び⇒そのまま左右横に倒す
- ② アキレス腱伸ばし
- ③ ふくらはぎのストレッチ
- ④ 前太もものストレッチ



効果や結果を得るためには、運動は継続できることが重要です。週1回、月1回の運動では習慣とは言いがたく、効果を発揮することも難しいです。また、運動方法や強度を間違えると、怪我や故障の原因となってしまうリスクもあります。今回はウォーキング前の準備運動も含め、正しいウォーキングをお話ししていきます。

シリーズ第二弾は、ウォーキングについてです。ウォーキングの健康効果は多岐にわたるため、人によって目的は様々です。「いつでも」「どこでも」「だれでも」行うことができる最も手軽な運動で、運動習慣をつけやすい代表的な運動といえます。

暖かくなってきました！

外に出てカラダを動かしましょう！

ウォーキングの効果は？

高血圧の改善、心肺機能の強化、骨の強化、肥満の解消、脂質異常・動脈硬化の改善、肝機能の改善、糖尿病の改善、腰痛の改善、リラックス効果、社会的効果

実施のタイミングは？

個々の生活スタイルによって異なる。
適した時間帯を。

時間やペース配分は？

1日30分以上。
10分を3回に分けても良い。笑顔で続けられるペース。万歩計や時計を使用し、自分に適したペースを獲得。

服装

通気性の良い服。寒い時期は頭・首・手首・足首などを中心に防寒対策。
靴は歩きやすい運動靴。

視線

10～15m先を見るように（背筋が伸びます）。視野も広がり、景色が見えます。

夜間は光が反射する物やライトをもつこと。



手の動き

肘を曲げ、十分にうしろに引くように。肘をうしろにひくことで、背中筋の筋力も使うことができ、猫背の予防改善につながります。肩甲骨の動きを誘導させるため骨盤が動きやすくなり、足の運びにも良い影響がでます。

歩幅

持続できる無理ない範囲で大股に。内ももやもの後ろ、お尻の柔軟性が低下すると大股が困難となり転倒につながります。また、通常の歩幅より大きく足を出すことでエネルギー消費もアップします。

足裏の重心移動

重心はかかとからつま先へ、足の裏を転がすようなイメージで。最後はつま先全体で地面を押すように意識しましょう。



ウォーキング後も

痛みや不快感を招かないように、必ず同じようにストレッチを！

【ご注意】*ここで紹介した内容の効果には個人差があります。
*既往の疾患によっては、行う際には十分な注意が必要な場合があります。
*痛みが強く出るなど、体の不調が出る場合は中止しましょう。

つながる医療 連携病院のご紹介

当院は「地域医療支援病院」として、地域の医療機関と共に地域医療を支えています。

医療法人 おがた整形外科

院長 緒方 孝俊

「診療科」
整形外科／リハビリテーション科
リウマチ科



早良区の星の原団地の近くで開業して約40年になります。当時はバブル最盛期で開業するのも大変でした。医療界は周知の如く、各科の協力も大切ではありましたが、特に救急疾患に対する適切な対応が医療事故を未然に防ぐ意味でも各医療機関にとって最重要となっています。そして超高齢化社会を迎えた現在では、当院のような小さな医院でも電子カルテの受診者では87歳以上の患者さんが7人連続していたのには、大概の事には動じない私も大変な時代を迎えたものだと思縮した気持ちになってしまいます。当院でも、ご高齢の患者様に地域で末永く安心して過ごして頂けるよう、要介護・要支援認定を受けた方に対して、リ



ハビリテーションに特化した短時間のデイケアを開始いたしました。そのような中、救急を受け入れて頂ける福岡記念病院様のような存在は必要不可欠であり、今後もその盛業を祈念する者の一人です。益々の発展を祈念して居ります。

〒814-0022
福岡市早良区原7丁目4-18
【TEL】092-863-5337
【FAX】092-872-6383

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
14:00~18:00	○	○	○	○	○	○
休診日：日曜日						

栄養科だより



旬の食材 「サバ缶」はスーパーフード!!

サバ缶は、生のまま缶に詰められて熱処理されているため、サバの栄養素をすべて食べることが出来る、次の効果が期待されます。

血管、血液の健康維持

DHA、EPAがたくさん含まれているため、血管の老化予防、血液サラサラになる効果

カルシウム豊富

骨ごと食べられるので、骨や歯の健康維持効果

ストレス緩和

DHA、ビタミンB₁₂・Dの神経を正常にする働きで、睡眠の質向上・疲労緩和効果

肌の老化予防

ビタミンB₂・Eで美肌効果

※サバ缶の煮汁にも多くの栄養素が含まれています。味噌汁や煮物に入れるなど栄養を余すことなく摂る事をお勧めします。

※食べる目安は3日に1缶。特定の食品に偏らないよう、バランスよく食事を摂る事が大切です。

サバ缶の竜田揚げのレシピ

【材料(2人分)】

・サバ缶(水煮)2缶 ・片栗粉・サラダ油 適量

- ① サバの水気をキッチンペーパーで拭き取り、半分に切る。
- ② 片栗粉をまぶし、サラダ油で揚げる。

point!

下味が付いているため、簡単時短レシピです。お好みでレモンや醤油をかけると良いでしょう。



当院診療科及び担当医表

(2019年4月1日更新)

学会・出張等により休診になる場合がありますので、各医師の担当日については事前にお問合せください。

診療科	氏名	月	火	水	木	金	土	
脳神経内科 (神経内科)	黒田 康夫	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	▲	
	坪井 義夫	午前 午後	○ ○	第4月曜				
	三嶋 崇靖	午前 午後		○ ○				
	米良 英和	午前 午後	○ ○					
糖尿病・内分泌内科	辛嶋 健	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	▲	
	梅田 丈夫	午前 午後	○ ○					
感染症内科 リウマチ科	向野 賢治	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○			
内科 消化器内科	藤原 英樹	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	▲	
	松岡 浩	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	▲	
	中山 秀	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	▲	
	山口 哲	午前 午後	救急外来のみ					
	高宮 紘士	午前 午後	□ □	□ □	□ □	□ □		
	古波倉 允	午前 午後				□ □		
	福大 消内	午前 午後					□	
	舛元 章浩	午前 午後	○ □	○ □	○ □	○ □	▽	
循環器内科	中村 広	午前 午後	○ □	○ □	○ □	○ □	□	
	久米田洋志	午前 午後	○ □	○ □	○ □	○ □	□	
	上野 高史	午前 午後	○ □					
	廣岡 良隆	午前 午後					○	
	伊藤 浩司	午前 午後					○	
	緒方 大聡	午前 午後	○ ○					
脳神経外科	古市 将司	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	▲	
	大田 正流	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	▲	
	溝田 新吾	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	▲	
脊椎・脊髄外科	隈元 真志	午前 午後	○ ○	▽ ▽	○ ○	○ ○		
整形外科	本家 秀文	午前 午後	○ ▽	○ ▽	○ ▽	○ ▽	▲	
	樋口 健吾	午前 午後	○ ▽	○ ▽	○ ▽	○ ▽	▲	
	宮下 翔平	午前 午後	○ ▽	○ ▽	○ ▽	○ ▽	▲	
	馬渡 正明	午前 午後				○ ○	○	
	古畑 友基 橋本 友基	午前 午後				○ ○		
外科 消化器外科 大腸・肛門外科	城戸 英希	午前 午後	○ ▲	○ ▲	○ ▲	○ ▲	○ ▲	
	長谷場仁俊	午前 午後	○ ▲	○ ▲	○ ▲	○ ▲	▲	
	御鍵 和弘	午前 午後	○ ▲	○ ▲	○ ▲	○ ▲	▲	
	芝原幸太郎	午前 午後	○ ▲	○ ▲	○ ▲	○ ▲	▲	
	土井 篤	午前 午後	○ ▲	○ ▲	○ ▲	○ ▲	▲	

診療科	氏名	月	火	水	木	金	土
総合診療科	太田 勇司	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
血管外科	宮本 和幸	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
	達 和人	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
心臓血管外科	宮本 和幸	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
	達 和人	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
呼吸器外科	森永 真史	午前 午後	○ ▲	○ ▲	○ ▲	○ ▲	▲
	今村奈緒子	午前 午後			○ ○		
小児科	瀬戸口良哉	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
	山崎 兼吾	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
小児循環器科	須田 憲治	午前 午後		第1-3のみ			
泌尿器科	橋本 恭子	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	第1休診
	有吉 朝美	午前 午後	○ ○		○ ○		
皮膚科	工藤 稔	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	第1休診
形成外科	岡 潔	午前 午後	○ ▽	○ ▽	○ ○	○ ○	○
	山口 淑恵	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	▲
婦人科	安岡真理子	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	
	武末 佳子	午前 午後	○ ▽	○ ○	○ ▽	○ ○	第2休診
眼科	春野 佳子	午前 午後	○ ▽	○ ○	○ ▽	○ ○	
	新里 祐一	午前 午後	○ ○	○ ▽	○ ○	○ ○	第2-4休診
耳鼻咽喉科	九大耳鼻科	午前 午後	○ ○		○ ○		
	内田 信哉	午前 午後		○ ○	○ ○	○ ○	第2週のみ
歯科	大塚 秀一	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
歯科口腔外科	大塚 智子	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
	石岡 久和 國弘 木村	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
放射線科	山口 哲 森 晴喜 細川 幸夫	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○	○
	リハビリテーション科	舛元、中村、古市 本家、松岡、山口 太田、溝田	午前 午後	○ ○	○ ○	○ ○	○ ○
麻酔科	竹内 広幸 森 晴喜 西川 文 秋吉 瑠美子	午前 午後	▽ ▽	▽ ▽	▽ ▽	▽ ▽	▽
	臨床検査科	塚本 良樹	午前 午後	□ □	□ □	□ □	□ □
病理診断科	久留米大病理	午前 午後	□ □	□ □	□ □	□ □	□
研修医	岡野 琳太郎						
	西原 新也						
	入江 香里						
	野田 啓司						
	木本 義敬 長谷川 涉 氏家 優 藤澤 斗愛						
	徳重 徳 麦田 内 島山 川						
	裕陽 仁 史諒 曜						

<表中の記号> ○外来 ▽手術 □検査日 ▲交代制(病棟・外来) ◎病棟 ◇オンコール

地域医療連携室直通 TEL:092-821-7446 FAX:092-821-4773

受付時間 平日 …… 午前/8:30~12:00 (診療は12:30迄) 午後/1:30~4:30 (診療は5:00迄) 休診 日祝日休診 ※急患はいつでも診療します
土曜 …… 午前/8:30~11:30 (診療は12:00迄) 午後/休診

福岡記念病院
広報誌
vol.70

face to face
向かい合って、スマイル。



社会医療法人大成会 福岡記念病院
〒814-8525 福岡市早良区西新1丁目1-35
TEL:092-821-4731 FAX:092-821-6449



日本医療機能評価機構
認定病院

発行日: 2019年4月 発行者: 黒田 康夫 URL: http://www.kinen.jp E-mail: info@kinen.jp