

すてっぷ

2023

3

No.544

健やかな暮らしのために



するが看護専門学校 (富士市)

静岡県厚生連の歴史

平成23年3月をもって閉校した駿河看護専門学校のその後の運営者の公募が行われ、静岡県厚生連が運営事業者に指名され、平成24年4月にするが看護専門学校が開校しました。

特集：食中毒について



食中毒について

リハビリテーション中伊豆温泉病院
臨床検査科

高野 翔太

食中毒とは

食中毒は主に、食品に食中毒を起こす細菌が増殖している、または食品にウイルスや毒物が混入・存在している状態にあるものを人が摂取することにより起こります。原因は、細菌性、ウイルス性、動物性自然毒（フグなど）、植物性自然毒（キノコなど）、寄生虫（アニサキスなど）など様々あり、症状が出るまでの潜伏期間やその症状などで異なります。今回は臨床検査技師として細菌性とウイルス性について紹介します。

1. 細菌性食中毒

細菌性食中毒は、細菌が増殖しやすい気温と湿度の夏場に発生することが多いです。検査としては便を提出してもらい、検査をしていきます。細菌に必要な栄養を添加した寒天などの培地を使用して、細菌の集落が目に見えるようになるまで培養させます（図1）。食中毒の原因になる細菌があるかを確認します。

○腸管出血性大腸菌

腸管出血性大腸菌は大腸菌群の中でもベロ毒素という強い毒素を産生している細菌です。感染症法で3類感染症に分類されています（図2）。また子

図1 細菌性食中毒

	大腸菌	サルモネラ	カンピロバクター	黄色ブドウ球菌	セレウス菌
培地上の集落 (目に見えるように培養後)					
グラム染色 (顕微鏡での見え方)					
	短く太い陰性桿菌	陰性桿菌	らせん状陰性桿菌	ブドウ状陽性球菌	陽性桿菌

図2 感染症法 3類感染症

疾病名	届出の要否			届出方法	
	患者	疑似症	無症状 病原体保有者	定点種別	時期
コレラ	○	×	○	(全数)	直ちに
細菌性赤痢	○	×	○	(全数)	直ちに
腸管出血性大腸菌感染症	○	×	○	(全数)	直ちに
腸チフス	○	×	○	(全数)	直ちに
パラチフス	○	×	○	(全数)	直ちに

供や高齢者が感染すると溶血性尿毒症候群や脳症を起こしやすと言われるています。主に牛の腸管内に常在しています。ユツケなど完全に火が通っていない食べ物に菌が付着していて、それを食べることで食中毒を起こします。またサラダを調理する際に生肉を処理した調理器具をそのまま使用し、生野菜に細菌が付着してしまい、それを食べて食中毒を起こす感染例も多くあります。潜伏期間は3〜5日で、症状は激しい腹痛を起こし、頻回の水

様便の後に血便となります。多くは37度台の発熱を起こします。

○サルモネラ属菌

サルモネラ属菌はチフス菌およびパラチフス菌も含まれますが、今回は食物中毒の原因菌となることが多いサルモネラについて説明していきます。サルモネラによる食中毒は、8月に最も多く、6月～10月は注意が必要です。主に豚・牛・鶏の腸管内に常在しています。またペットからの感染事例もあり、家庭で飼育されやすいミシシッピアカミミガメ（ミドリガメ）が菌を持つているため、お世話をした後などは注意が必要です。潜伏期間は通常8時間～48時間です。症状は悪寒および嘔吐から始まるものが多く、数時間後に下痢を引き起こします。下痢は水様便～血便で、1日に数十回、3～4日続きます。しかし人によっては1週間以上続くこともあります。頻回の下痢が長期間続くため急性脱水症になり、重症化することもあります。

○カンピロバクター属菌

カンピロバクター属菌による食中毒は、年間を通して発生しています。近年、食中毒の原因菌として増加傾向にあります。主に鶏や牛の体内に常在しています。鶏刺しやたたきのような、生あるいは加熱があまりされていない

料理や、バーベキューでの鶏肉や焼き鳥を加熱不十分な状態で、食べてしまうことにより食中毒を起こす可能性が高くなります。他の細菌性食中毒の原因菌と比べて、比較的少ない菌数で感染します。家庭での感染よりも飲食店での発生が多いです。潜伏期間は2～5日で、症状は下痢・腹痛・発熱・悪心・吐き気・嘔吐・頭痛・悪寒・倦怠感など様々な症状が現れます。1週間ほどで治癒することがほとんどですが、まれに感染後に、手足の麻痺や顔面神経麻痺・呼吸困難などを起こす「ギラン・バレー症候群」を発症することがあります。

○黄色ブドウ球菌

黄色ブドウ球菌は、人や動物の傷口や手指・鼻・のど・耳・皮膚などに広く常在し、健康な人の20～30%が保菌しています。手の傷や手荒れを起こしている部分には通常よりも多くの黄色ブドウ球菌が存在する可能性が高いです。夏におにぎりを素手で握って、長時間放置されたものを食べるなどして食中毒を起こすことが多いです。黄色ブドウ球菌は、食品内で増殖する際に、熱・乾燥・胃酸・消化酵素に強い「エンテロトキシン」という毒素を作りま

す。この毒素は、加熱で破壊できないため注意が必要です。潜伏期間は30分～6時間と短く症状は激しい吐き

○セレウス菌

セレウス菌は通常土の中や河川など自然界に広く存在し、酸素がない状態でも活動できる細菌です。セレウス菌は食品内で「セレウリド」と呼ばれる毒素を産生します。また芽胞という部位を形成し、熱に耐え生き残ります。毒素も熱に強く通常の加熱処理では破壊されません。嘔吐型と下痢型の2種類に分けられ症状や潜伏期間などが異なります（図3）。

細菌性食中毒の予防

細菌性食中毒の3原則と呼ばれている

図3 セレウス菌による食中毒

	嘔吐型	下痢型
潜伏期間	30分～5時間	6時間～15時間
毒素	セレウリド	エンテロトキシン
菌が毒素を作る場所	食品内	感染者の腸管内
症状	嘔吐・吐き気・下痢・腹痛 いずれも軽症が多い	腹痛・下痢抵抗力が低い場合に急性肝不全を起こすことがある

るポイントがあります。
①細菌をつけない（清潔・洗浄）

細菌が食材に付いていたり、調理する人から食材や料理についていたりすることが多いため、手洗いや食材・料理器具の洗浄などが重要です。

②細菌を増やさない（迅速・冷却）

細菌が増えにくい10度以下の温度で食品をしつかりと管理することと細菌を増やさないために調理後は、常温に放置せずに食べるのが重要です。

③細菌をやっつける（加熱・殺菌）

加熱は最も効率的な殺菌方法です。中心部までしつかり加熱することが重要です。

2. ウイルス性食中毒

ウイルス性食中毒はウイルスが胃腸細胞に入り込んで胃腸の働きを悪くし、急な吐き気や下痢を起こします。

○ノロウイルス

ノロウイルスは冬季を中心に年間を通して食中毒を起こします。85度～90度で90秒以上の加熱により、感染力を失うとされています。主に加熱用の牡蠣を含む2枚貝の加熱不足による感染が多く報告されています。また2次感染を起こすことがあります。2次感染とは、感染者の嘔吐物などに含まれたウイルスが飛散し、新たな感染者がでてしまう事ですが、これによる感染も

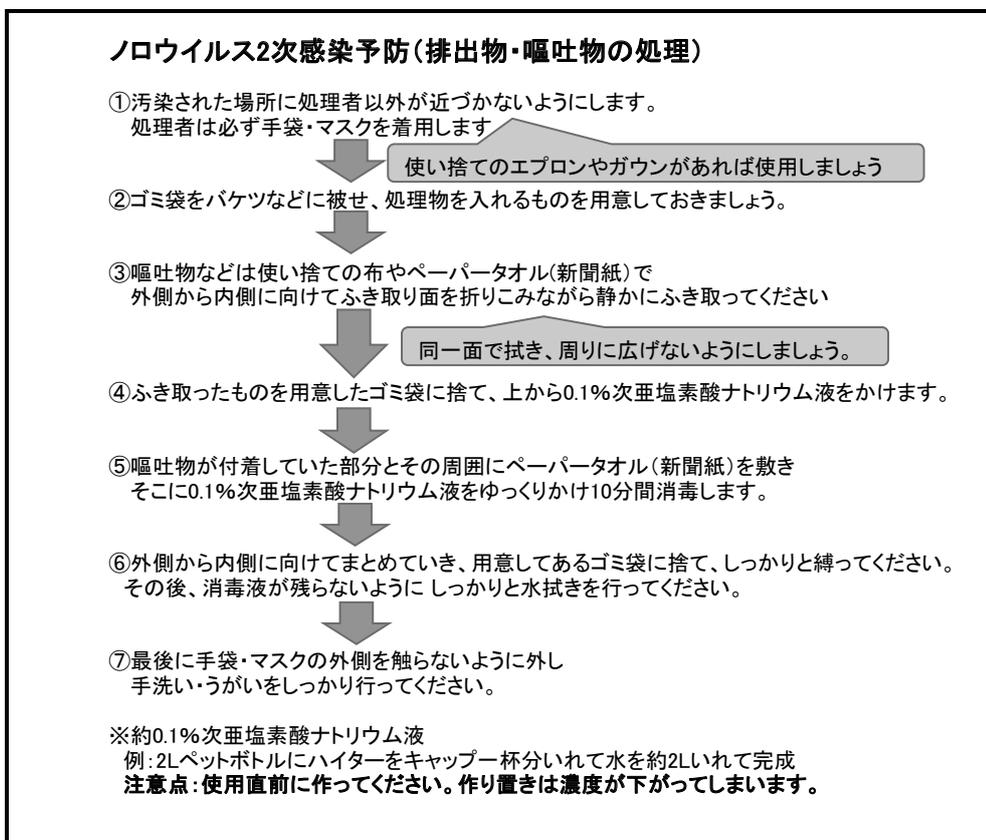
非常に多く、適切な処理や予防が重要になります。

潜伏期間は24時間～48時間で、症状は吐き気・嘔吐・下痢を引き起こします。また発熱や脱水症状を引き起こします。通常は3日以内に症状が回復します。検査としてはイムノクロマト法を利用した検査キットを使用して検査を行います。ノロウイルスは検査を行わずに感染性胃腸炎として診断されることが多いです。なぜなら保険適用になるのは3歳未満か65歳以上、または悪性腫瘍など特別な疾患を有している場合に限られるためです。

予防の重要な1つは食べ物に気を付けるということです。生食用の牡蠣は、採取後に浄化処理（清浄な水の中に一定期間入れて菌などを排出させること）や菌が少ない海域で採取された物と決められています。そのため、生食用ではない牡蠣などの2枚貝は、中心部まで十分に加熱してから食べましょう。不十分な加熱では、ウイルスの感染性は失われません。また包丁やまな板など調理時に使用した器具は十分に洗ってから次に使用するようにしましょう。器具についたウイルスが食材に移りそれを食べることで感染してしまうことも多いため注意しましょう。

予防では2次感染を防ぐことも重要になります（図4）。ノロウイルスはアルコールでは死滅しにくく次亜塩素

図4 ノロウイルス2次感染予防（排出物・嘔吐物の処理）



酸ナトリウム（ハイター）を使用することが望ましいとされています。しかし、人の皮膚などには刺激が強く使用できませんので、ハイターを薄めて手袋を着用し消毒液として使われます。また金属には腐食性がある

るため原則は使用しません。木材などの有機物に対しては消毒力が減衰してしまうことも注意が必要です。ハイターの中でもワイドハイターは過酸化水素のため消毒として使用しても効果がありません。

○ロタウイルス

ロタウイルスは生後6か月～2歳を中心に乳幼児で多く感染します。成人では感染しても発病しない不顕性感染が多いとされていますが、発病する場合もあります。時期は1月～4月に感染が多いとされています。潜伏期間は2日間で、症状は下痢・嘔吐・発熱が起こります。

下痢は米とぎ汁のような白色の水様便が特徴になります。1週間程度で症状は治まりますが、乳幼児が感染しやすいことから脱水症状を伴う重症化には注意が必要です。

終わりに

食中毒の主な症状である下痢や嘔吐は体内に入った細菌やウイルスを外に出そうとしている体の反応です。下痢止めや吐き気止めの薬を安易に使用してしまうことで、外に排出できず、症状が長期化してしまい重症化する事もあります。しかし小児や高齢者の場合は排出に伴い、水分摂取が出来ず脱水が進んで重症化してしまうことがあります。無理せず医療機関を受診してください。

参考文献

厚生労働省HP

<https://www.mhlw.go.jp/index.html>



連載

病院にちょっと聞いてみた

先発品とジェネリック品の違いを教えてください

清水厚生病院 薬局 薬剤師 主任 辻本 英範

○ジェネリック品とは

新薬（先発品）の開発には多くの時間と費用がかかります。そのため薬の開発に関わる多くの技術が特許という形で保護されています。特許の有効期間（薬の発売からおよそ10年～15年の間）では、開発した会社が独占的に新薬の製造、販売ができます。発売から時間が経過し、特許が切れた後、同じ成分で同じ効果を示す薬を製造することができます。このような薬がジェネリック品と呼ばれるものです。薬の開発にかかる多くの費用が削減できるため、先発品より安く製造でき、薬価が抑えられます。

○先発品とジェネリック品は、ほぼ同じ薬

先発品とジェネリック品を比較した場合、有効成分は同じですが、添加剤や賦形剤などが異なる場合があります。しかし、添加剤や賦形剤が異なっても、体内での薬の効き目は同じであるということが証明されているので、ほぼ同じ薬であると言えます。薬の味や口の中での溶け方などを改良し、飲みやすいように工夫されたジェネリック品もあります。先発品は少ない会社で製造、販売するのに対し、ジェネリック品は多くの会社が製造、販売するため、ジェネリック品には多くの種類があります。

○オーソライズドジェネリック品とは

ジェネリック品の使用をためらっている方には、オーソライズドジェネリック品の使用をお勧めします。オーソライズドジェネリック品は、先発品と同じ有効成分でかつ、同じ添加剤や賦形剤を使用し、同じ方法で製造されるので、より先発品に近いジェネリック品と言えます。オーソライズドジェネリック品は発売されている種類がまだまだ少ないですが、特許の切れた薬であるので、薬価も比較的小さくなります。

ジェネリック品では流通量や在庫などの問題もありますので、薬剤師に個別に相談することをお勧めします。



次回のテーマは、「フレイルについて」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和5年2月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土			
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)			
		2	呼吸器 二橋	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤	呼吸器 藤澤	呼吸器 交替制			
		3	消化器 高垣	消化器 山田(裕)	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 森			
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科		総合診療科	
		5		腎臓 島田	消化器 遠藤	消化器 竹内	腎臓 渥美			
		6	循環器 水野	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 中野			
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)			
		8	血液 坂本		内分泌 伊藤(暉)	血液 竹下	内分泌 伊藤(暉)			
午後	専門外来 (予約制)	腎臓 大橋		循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美				
				内分泌 後藤	内分泌 大場					
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	東	三枝	7レキ- 坂倉	交替制		
		2	小野	政岡	小野	小野	政岡	交替制		
		3	政岡	東	政岡	東	三枝/小野			
		専門外来 (予約制)	心理 山本中波多野	心理 川瀬本中	心理 田中波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦本波多野	心理 山本中波多野	心理 山本中波多野	
			感染症(第1PM)	宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2-4PM)	杉江 神経発達(第3)	
					心臓 櫻井	内分泌(FM) 三枝野	腎臓(第3PM) 山本			
					心臓(第1-3PM) 石川		神経発達(第1-2-3PM) 平野			
		午後	1	水上	浅羽	米川	米川	浅羽		
2	伊藤(哲)		前田	前田	前田	青木				
3	鈴木(正)			血管外科	鈴木(正)	血管外科				
4				呼吸器外科 渡邊						
午後	専門外来 (予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来	交替制	乳腺外来 竹林 人工肛門外来(第1-3-4)			
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)				
		2	岡崎	岡崎		岡崎				
午後	専門外来 (予約制)		山田(萌)			山田(萌)				
			岡崎			岡崎				
整形外科 (予約制)	午前	1 初診	西田	宮本	田口	村上	境田			
		2 再診	田口	大石	藤田	大石	宮本			
		3 再診	境田	村上	西田	西田	藤田			
	午後	専門外来 (予約制)			スポーツ外来(14:00~16:00) 鈴木(大)					
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)					
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波	難波	黒住(第2-4)	難波				
	午後				山本(第1PMのみ)	橋本(PMのみ)				
精神神経科 (予約制)	午前	1		竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)				
	午後	1			物忘れ外来 大城					
(注1) 精神神経科: 初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)										
皮膚科 (予約制)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部			
		2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1-2) 伊藤	渋谷			
	午後	専門外来(14:00~16:30)	石部			渋谷	アトピー外来			
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野			
		2	児玉	児玉	児玉	児玉	児玉			
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田			
		2	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)			
午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)					
産婦人科 (予約制)	午前	1 産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)		
		2 初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬			
		3 婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)			
	午後	1 産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診				
3 婦人科			稲本		稲本					
眼科 (予約制)	午前	1	阿部	高木	阿部	阿部	彦谷			
		2	原田	原田	原田	原田	原田			
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田			

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	松永		半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋		半田	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
小児科	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	小澤(達) 予約制	禁煙外来 14:30~	豊嶋
		田所			田所	田所	
※11:00までの 受付です	午後(予約制)	乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種	発達外来 (第1・3)	
		田中	田中	田中	田中	田中	
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	大橋 9:00~	酒井	浅井 10:00~	河南
		2	水野	河南	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野 (予約制)	田村		田村 8:30~10:00	田村 (予約制)
		2		天野 (予約制)			天野 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2				田村	
		3				金本	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
		午後			中嶋		
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~ 小泉 (第2) 金沢 (第1・3)	岩崎 14:00~16:00	
泌尿器科 (予約制)	午前	西尾 8:30~12:00	西尾 8:30~12:00	速水		西尾 8:30~12:00	
耳鼻咽喉科	午前 8:30~	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		竹内 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00		大輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中山	中山	角田	伊賀崎	中山
		2	角田	角田 (第1・3)	伊賀崎		
		3	伊賀崎				
※月・水曜日はF T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	午後			角田 伊賀崎 がん検診	がん検診		
漢方内科 (予約制)	午前					中山/浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	中田	村瀬	中田	村瀬
		2		成島	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	石道 9:00~	森脇	石道 9:00~	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	
	午後	3	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		4			岡村(予約制)		
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後		検査		検査		
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	赤津	近藤 9:30~	西村
		2	赤津	峯岸	多田	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)
		3	大塚	乗杉	大塚	大塚	大塚
		4	多田	田島	立岩	立岩	田島
脳神経外科	午前				鮫島		
皮膚科	午前	1	水島	大塚	交替制	大塚	水島
泌尿器科 9:00~	午前	1	多賀		交替制		辻
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	平岡
		2	大山	大山	大山	大山	大山
	午後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午前		鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 予約制(第3週のみ)
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	野田					
		2	安倍	渡部	積	篠浦	齋藤					
	午後	2	出口									
外科・消化器	午前		佐藤	志賀	稲葉	稲葉	志賀					
整形外科	午前	1		牟田 (予約制)	久木原	井上	牟田 (予約制・隔週)					
		2		井上			久木原					
	午後			牟田 (予約制)			牟田 (予約制・隔週)					
専門外来	午前	睡眠時無呼吸外来 佐藤	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
			診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30							
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	眞上	眼科	市川	内科 (予約制)	岡本	泌尿器科	三好	
		禁煙外来 (予約制)	杉崎	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)		市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00						

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

よろず相談

J A静岡厚生連では、病気、介護、子育てに関するこの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しています。その中で、いただいた質問等の一部をご紹介します。

花粉症の予防・対策を 教えてください

今年も花粉症の季節がやってきます。日本気象協会の花粉情報によると、東海地方のスギ花粉の量は、例年と比較し「多い」、前シーズンと比較すると「非常に多い」となっています。今回は自分でできる花粉症の対策をご紹介します。花粉症対策で大切なことは、花粉を「吸わない」「付けない」「持ち込まない」です。

花粉を吸わない

①マスクの着用…コロナ禍の今は、マスク着用が日常となりました。花粉を吸わないという対策が自然にできている状況ですが正しくつけていますか。不織布で、自分の

顔の大きさに合ったものをピタッと付けましょう。

②外出を避ける…花粉の季節になると天気予報などで、花粉情報を知ることができます。花粉が多い日は、晴れて気温が高い日、空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日等です。

花粉を付けない

①めがねの着用…目の表面に花粉が付くとかゆみや充血の原因になります。通常のめがねでも使用しない場合と比べて目に入る花粉が約40%減少します。

②手洗い・うがい…帰宅後は体に付いた花粉を落としましょう。洗眼や鼻うがいも効果的です。

③保湿…乾燥で肌のバリア機能が弱まっていると花粉が体内に侵入しやすくなります。保湿して皮膚の状態を整えましょう。

花粉を持ち込まない

①服装…ウール製の衣服は花粉が付着しやすいため、上着はツルツルした素材を選び、家に入る前に花粉を払いましょう。

②帰宅後は早めに着替えたりシャ

ワーを浴びて、衣服や顔、髪に付いた花粉をまき散らさないようにしましょう。

③洗濯物は部屋干しにして花粉の付着を防ぎましょう。

花粉症はアレルギー反応です。免疫力を高め、抵抗力を付けることも大切です。腸内環境を整え、免疫力を高める食品である、ヨーグルトやチーズ、味噌等の発酵食品や食物繊維を多く含む食材を積極的に摂りましょう。

コロナ禍では、花粉症と新型コロナウイルス感染症との区別が付きにくいことがあります。花粉症の症状が出る前に、早めの対策を心がけましょう。また、症状がひどい場合は早めに受診しましょう。



静岡厚生病院 健康管理課

植田 法代

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか
1 病院 2 J A 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は
1 表紙 2 特集 3 連載 4 よろず相談
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は
- Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

422-8006
J A静岡厚生連
すてっぷアンケート
3月号係

静岡市駿河区
曲金三ーハー

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り3月17日(金)》

メールでも受け付けております



Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp

新任医師紹介

静岡厚生病院



【氏名】 なかじま しょういち 中嶋 昌一

【出身大学】 新潟大学

【卒業年次】 1991年

【診療科・役職】 脳神経外科・診療部長

【認定医・専門医等】 日本脳神経外科学会専門医

【抱負】 1月より赴任しました。よろしくお願い致します。

脳神経外科

リハビリテーション中伊豆温泉病院



【氏名】 くきはらゆか 久木原由華

【出身大学】 埼玉医科大学

【卒業年次】 2018年

【診療科】 整形外科

【趣味・特技】 キックボクシング

【抱負】 患者様に寄り添える診療を心掛けます。
よろしくお願い致します。

整形外科



遠州病院

JA農協祭で健康相談

遠州病院は1月14日（土）にJAみっかびが開催した農協祭で、保健師による健康相談会をはじめ、血圧測定などを行いました。

当日は多くの方にご利用いただきました。

また、JAみっかび以外の農協祭にも各病院・施設でうかがわせていただき、健康相談等を行いました。



『院内保健講座』 開催のお知らせ

健康意識の向上と疾病予防を目的として『院内保健講座』を開催します。

内容は病気や介護のことから身近な話題まで幅広く、講師も医師、看護師、管理栄養士、理学療法士などがそれぞれの専門分野で講義を行います。お気軽にご参加ください。

開催日	時間	講義内容	講師
令和5年 3月1日 (水)	9:30~9:55	受付・オリエンテーション・開講式	
	10:00~	乳腺疾患について	健康管理センター長 志賀 俊行
	11:00~	乳がん検診について ～超音波検査編～	臨床検査技師 高橋 詩帆 (臨床検査科技師長)
3月6日 (月)	9:40~9:55	受付・オリエンテーション	
	10:00~	肩こり・腰痛予防の運動 ～いつまでも若々しいからだづくり～	理学療法士 宮 健史 (理学療法科主任代理)
3月7日 (火)	9:40~9:55	受付・オリエンテーション	
	10:00~	元気な老後を過ごすための食生活	管理栄養士 神林 由起子 (栄養科主任)
	11:00~	放射線のABC ～難解な放射線・放射能を分かり易く解説～	放射線技師 新保 弘之
3月10日 (金)	9:40~9:55	受付・オリエンテーション	
	10:00~	院外処方について ～当院も、新病院開院から、 院外処方に変わります！～	薬剤師 久保田 貴光 (薬局長)
	11:00~	認知症について	認知症看護認定看護師 近藤 政幸 (看護部主任代理)

会場：JA静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院 健康管理センター2階 研修室

参加費：無料

定員：各日程18名程度（事前予約制・先着順）

お申込み・お問い合わせ：0558-83-3340（13時～16時 土日・祝日を除く）

※受講ご希望の方は、健康管理課までお申込みください。「令和5年2月1日（水）」より申込の開始となります。

※人数制限のため、おひとり「2日間」までとさせていただきます。

※状況により、中止となる場合があります。



旬の食材レシピ

メキャベツ入り肉団子の甘酢あん

材料 (4人分)

メキャベツ… 16個	卵…………… 1個	★	酢…………… 大さじ2
パプリカ…… 1個	油… 大さじ1と1/2		醤油………… 大さじ1
人参………… 1/2本	ミニトマト… 8個		ケチャップ… 大さじ1
玉葱………… 1/2個			砂糖………… 大さじ2
合い挽き肉… 300g	片栗粉… 小さじ1		水…………… 大さじ5
塩…………… 小さじ1/2	水…………… 大さじ1		中華だし… 小さじ1/2

作り方

- ①メキャベツは芯に十文字に切れ目を入れ、下ゆでしておく。パプリカと人参と半量の玉葱は乱切りにし、残りの玉葱はみじん切りにする。
- ②電子レンジで人参は2分ほど、みじん切りにした玉葱は1分ほど、それぞれ加熱する。
- ③合い挽き肉に塩、卵、みじん切りにした玉葱を加えてよく混ぜる。半量のメキャベツを包むようにして肉団子を成形し、片栗粉(分量外)を薄くまぶす。
- ④フライパンに油を熱して③を焼いたら一度取り出す。乱切りにしたパプリカと玉葱と人参、ヘタを取ったミニトマトをしんなりするまで軽く炒める。
- ⑤フライパンの余分な油をペーパーでふき取り、肉団子と残りのメキャベツを戻し入れ、合わせておいた★を回し入れる。仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

1人分の栄養価

カロリー 320kcal 脂質 18.4g タンパク質 17.7g 塩分 1.3g



料理のポイント

彩り良い野菜に甘酸っぱいたれの旨みが食欲をそそるおかずです。肉団子の中にメキャベツが入るのでいつもと違う食感が味わえます。肉団子は揚げずに少量の油で炒めることでカロリーを抑えることができます。他に、肉を鶏挽肉に変えたり油を使わず茹でてたりすることでさらにカロリーを抑えることができます。

遠州病院 管理栄養士 長谷美早希



良い食材の見分け方



メキャベツはβ-カロテンが多く、緑黄色野菜に分類されます。通常のキャベツと比較してビタミンCやビタミンKも豊富です。

乾燥しないようポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。硬めにゆでて冷凍保存も良いでしょう。

JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



JA遠州夢咲 ミナクル市大城店

店舗情報

住所: 掛川市三俣1187-1
電話番号: 0537-72-3146
営業時間: 8:30~16:30
定休日: 毎週水曜日



店長 伊藤裕樹 さん

JA遠州夢咲の直売所・ミナクル市大城店は、イチゴやトマトなど四季折々の農産物が店内を彩ります。この時期は、全国シェア6割を誇る「メキャベツ」が陳列棚に並びます。

この地域特有の「遠州のからっ風」と呼ばれる強い北西の季節風や気温の低下によって、実が締まり、甘みの増したメキャベツを味わえます。

選ぶポイントは、緑色が濃くてみずみずしく、葉がしっかり巻かれていて固く締まり、ある程度重みのあるものがおすすめです。煮物や揚げ物、スープなど様々な料理で活躍します!

夢咲の「メキャベツ」をぜひご賞味ください。