

平成22年7月1日現在

# 外来診療担当医一覧表

受付時間 午前8時30分～午前11時

(救急の場合は24時間いつでも受付しております) ☎(0577)32-1115

診療科	月	火	水	木	金	
内科	1 診	長瀬 裕平	長瀬 裕平	横山 敏之	横山 敏之	横山 有見子
	2 診	田近 徹	山田 勝己	田近 徹	長瀬 裕平	山田 勝己
	3 診	神戸 栄喜		野村 由佳	神戸 栄喜	
	4 診	野村 由佳	河田 好弘			河田 好弘
科	神経内科	山田新一(午後)	山田新一(午前)	川合圭成(午後)	川合圭成(午前)	
	内分泌			第4	第2	
	消化器内科1診		杉山 和久	加藤 幸一郎		加藤 幸一郎
	消化器内科2診	横畑 幸司	横崎 正一	杉山 和久	横畑 幸司	横崎 正一
小児科	1 診	名田 匡利	名田 匡利	名田 匡利	名田 匡利	名田 匡利
	午後診 (予約制)	乳児健診 14:30～	予約診	予防接種		予防接種
外科	1 診	森岡 淳	岡本 哲也	堀 明洋	岡本 哲也	堀 明洋
	2 診	前田 孝	三輪 知弘	芥川 篤史	森岡 淳	浅羽 雄太郎
	形成外科 (予約制)	鳥居 修平	原則、毎月第3金曜日 <small>※変更の場合あり</small>		乳腺外来 (予約制)	金曜日午後
整形外科	1 診	田口 勝啓	上田 秀樹	五藤 弘	田口 勝啓	五藤 弘
	2 診	五藤 弘	田口 勝啓	上田 秀樹	上田 秀樹	田口 勝啓
脳神経外科	主 診	山本 昌幸	山本 昌幸	国本 圭市	山本 昌幸	国本 圭市
皮膚科	主 診	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里	荒木 麻里
	午後診	15:00～16:00 (受付15:30まで) 学童対象			15:00～16:00 (受付15:30まで) 学童対象	
泌尿器科	主 診	代務医師		横山 豊明		
産婦人科	主 診	篠崎 純一 (予約制)	篠崎 純一	助産師外来 (予約制)	篠崎 純一	篠崎 純一 助産師外来(予約制)
眼科	1 診	豊島 馨	豊島 馨	豊島 馨	豊島 馨	豊島 馨
	2 診	小林 謙信	小林 謙信	小林 謙信	小林 謙信	小林 謙信
耳鼻咽喉科	主 診				代務医師	

月に一度、正面受付に保険証のご提示をお願いします。

## 読者の広場

地域広報委員会では皆様からのお便り、ご意見等を読者の広場に掲載しております。

題材は自由で600字以内の原稿を下記編集部宛へ8月10日までにお送りください。

次の発行予定月は平成22年10月です。

## 編集後記

みなさんこんにちは!!! 今回から『お元気ですか』の後記を担当する事になりましたY(♀)です。楽しい話やプチ情報などを紹介していきたいと思っていますので宜しくお願いします。

2010年も7月に入り、だんだんと日差しが強くなり紫外線が気になりはじめ、毎日日焼け止めが欠かせません!!! 高山市は全国で2番目に紫外線が強い地域なのでみなさんも日焼け止めや日傘等を使って日焼け対策を行ってくださいね♪

(表紙写真 撮影者:久美愛厚生病院 広報委員)

編集 久美愛厚生病院 地域広報委員会 岐阜県高山市大新町5丁目68番地

病院からのお知らせは、ホームページ <http://dome.ruru.jp.kumiai/> でもご覧頂けます。

あなたの健康生活をやさしく応援する情報紙

# お元気ですか

第 74 号  
2010.7 発行  
JA岐阜厚生連  
久美愛厚生病院

## ● 食中毒について

## ● 医師紹介

## ● 住民セミナーを開催しました

## ● ふれあい看護体験を開催して

## ● 子宮頸がんについて

## ● 病院からのお知らせ



神岡町 双六川上流

# 食中毒の原因となる細菌について

感染対策室 NO.3

日本では、年間2~3万人が食中毒になっていると言われています。その背景には、エアコンや年中暖かい住宅環境、輸入食品や冷凍・冷蔵食品の大量流通などがあり、季節を問わず発生しやすい状況にあります。今回は、この目に見えない手強い敵『食中毒』についてその原因となる“細菌”を中心にお話しします。

食中毒の原因は、微生物、化学物質、自然毒の3つに大別されますが、その中でも微生物(細菌・ウイルス等)による食中毒が最も多いと言われています。この時期の食中毒はほとんどが細菌(サルモネラ、腸炎ビブリオ、カンピロバクター等)が原因で起こります。これらの細菌は、極少量であれば口に入っても病気を起こしませんが、食品の中で増殖をした大量の細菌を取ることで食中毒を起こします。

細菌は、栄養(水分と養分)と温度、酸素または炭酸ガスあればどこでも生息はもちろん増殖も可能です。その増殖には、  
●**栄養**(人にとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源となります。調理器具類では、食品の残さや汚れが細菌にとって栄養源となります)  
●**水分**(細菌は、食品中の水分を利用して増殖します。水分含量50%以下では発育しにくく、20%以下では発育できません)  
●**温度**(ほとんどの細菌は、10~60℃で増殖し、36℃前後で最もよく発育します)が大きく影響し、それらをコントロールすることによって増殖を抑えられます。

時間	分裂回数	細菌の個数
0分	0回	1個
30分	1回	2個
1時間	2回	4個
2時間	4回	16個
3時間	6回	64個
4時間	8回	256個
5時間	10回	1,024個
6時間	12回	4,096個
10時間	20回	1,048,576個
12時間	24回	16,777,216個
14時間	28回	268,435,456個

細菌は、条件が良いと30分に1回、2分裂して増殖します。仮に30分に1回2分裂を繰り返すと、1個あった細菌が1億個に達する時間はたった14時間です。今日作ったおにぎりは、その日のうちに安全に食べられますが、室温で保存したおにぎりを明日食べたら危険です。

特に夏場は、気温が上がるため、食中毒を起こすリスクが高まります。食中毒を予防するためには、次のポイントがあげられます。

## 1 細菌を食品につけない。

正しい手洗い、まな板・包丁など調理器具の洗浄・消毒、防虫・防ソ(ネズミ駆除)等で、最初に食品に付着する細菌量を減らす。

## 3 細菌を増やさない。

調理後の保存は、細菌の増殖を抑える環境にしておく。冷蔵する場合は、至適温度を保ち、食品をラップで包む等酸素の供給を抑える。

## 2 時間を置かず早く片付ける。

食品は、なるべく早く食べる。常に、温かくして食べる料理は温かく(65℃以上)、冷やして食べる料理は冷やして(10℃以下)おく。食品は、調理前であっても料理後であっても、室温に長時間放置しない。では、安全な時間とはどれくらいでしょうか?

表を見ると3~4時間後あたりから細菌が急速に増えていくことがわかります。日本では、「大量調理施設衛生管理マニュアル」に調理後の食品は調理終了後から2時間以内に喫食することが望ましいとされ、イギリスの食品安全法規則では、例えばサンドイッチは、最大4時間まで室温で保存できるとされています。

食中毒を予防するには共通のポイントがあります。その方法は、基本的なことばかりです。それらを確実に実践し食中毒から身を守りましょう。

## 新しく赴任された医師を紹介します



内科  
加藤 幸一郎

加藤幸一郎(かとう こういちろう)です。昭和55年2月23日生まれで、出身は愛知県江南市です。平成16年に大学を卒業した後、5年間、愛知県厚生連江南厚生病院で勤務し、この4月から大学の人事により高山市の久美愛厚生病院で勤務させていただきますこととなりました。

愛知県を離れて生活することは初めてです。高山市は観光で何度か来たことがありますが、冬の寒さは体感したことがないので今年の冬が楽しみです。まだまだ不慣れな部分もありますが、どうぞよろしくお願いいたします。



小児科  
名田 匡利

4月より中濃厚生病院から赴任してまいりました、名田匡利(なだ まさとし)と申します。岐阜市出身で、平成15年に岐阜大学を卒業後、そのまま同大学の小児科医局に入局し、現在8年目となります。平成17年から1年2ヵ月の間、高山赤十字病院に勤務しており、高山の魅力を感じることができました。ただ当時は、仕事で精一杯であまり余裕がなかったため、今回は公私ともども高山での生活を楽しまたいと思っています。好きなものは、車、お酒、休日は洗車やドライブなどしております(飲んだら乗りません、乗るなら飲みません)。体を動かすことも好きなのですが、最近運動不足なので何かしたいなと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



眼科  
小林 謙信

4月から眼科に赴任してまいりました小林謙信(こばやし けんしん)です。以前は名古屋大学附属病院に勤務していました。早いもので高山での生活をはじめ既に2ヵ月が経ちました。転勤が決まった時は遠隔地ということもあり戸惑いもありましたが、実際暮らしてみると高山は程よく賑やかで、景色も綺麗でとても気に入っています。仕事はようやく慣れてきました。しかし、まだまだ勝手がわからずご迷惑をお掛けすることもあるかと思っています。早く久美愛厚生病院に馴染めるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



外科  
村木 愛

4月から外科の後期研修医として参りました、村木と申します。3月までは名古屋第一赤十字病院で初期研修をしていました。高山は初めてですが、自然が豊かで、人々が温かい素晴らしい町だと思います。外科医としてはまだ卵と色々な点もあるかとは思いますが、皆様の御指導を賜りながら患者様の笑顔を目指し日々頑張りたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

退職者  
(6/30付)



●内科●  
飯島 也万



●外科●  
木村 研吾

大変お世話になりました

地域で守ろう！ 私たちの健康



よらんかな！

# 住民セミナー を開催しました

久美愛厚生病院  
地域保健課

地域住民の方々に健康管理・医療についての情報を提供し、地域の方々とともに健康を考え維持していく活動をはじめました。最初のセミナーは「がん検診を受けよう！女性のがん住民セミナー」と題して、3月6日(土)にひだ農業管理センターで開催されました。当日は「がん検診とは?」「乳がん検診について」「子宮がん検診について」の講演がありました。子宮がん検診の講演では、子宮頸がんに対するワクチンが開発されましたが、ワクチンは万能ではないため、子宮がん検診をしっかり受けていただくことが大切であるとのことでした。

当日は地域の方々、行政の方々、病院の方々総勢92名の参加があり、セミナー終了後には参加者の皆様にアンケートのご協力をいただきました。

アンケート結果では、「分かりやすい内容であった」(図1)、「今後、がん検診を受けようと思う」(図2)、「次回も参加したい」といった意見がたくさん寄せられました。

図1 住民セミナーはわかりやすかったですか？

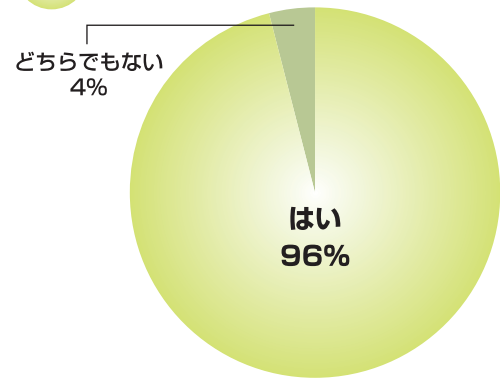
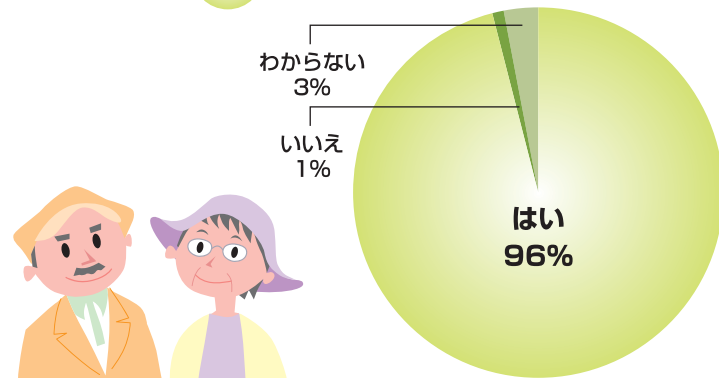


図2 今後、がん検診を受けようと思いますか？



また、『今後、どのようなテーマでセミナーを開催するとういでしょうか?』の問いかけには、「生活習慣病(食事・運動含む)」「糖尿病」「ターミナルケア」「薬について」「タバコ」「認知症」「他のがん及びがんの予防」等があげられました。

次回は9月頃に開催を予定しています。皆様の意見を参考に今後の住民セミナーに生かしていきたいと思っておりますので、多数ご参加ください。



住民セミナー・健診に関するお問合せ先 久美愛厚生病院 地域保健課 ☎(0577)32-3378 まで

## ふれあい看護体験を開催して

久美愛厚生病院 主任看護師 野村 美由紀



21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私達一人一人が分かち合うことが必要です。そのために、こうした心を、誰もが育むきっかけとなる事を願って厚生労働省がナイチンゲールの誕生日にちなみ毎年5月12日を「看護の日」と定めました。そして、12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。「看護の心をみんなの心に」をメインテーマに気軽に看護にふれていただける様々な行事が各地でおこなわれます。

当院でも5月9日(日)に「ふれあい看護体験」を実施しました。看護週間の取り組みは平成4年から行っており今年で19回目を迎えました。

先月号に「看護職を希望される方への職場体験のご案内」として掲載させて頂きました。その反響もあってか今年の「ふれあい看護体験」には高校生61名の参加がありました。

血圧測定や包帯巻き、電動ベッドの操作や車いすの試乗、松葉杖の体験、病室では患者さんの手、足を洗う、赤ちゃんを抱くなどの体験をしてもらいました。



参加者は最初、緊張気味でしたが入院中の患者さんの援助をさせて頂いて、協力して頂いた患者さんから「若さと元気をもらったよ」と声をかけて頂き温かい言葉に励まされ感動する体験ができました。御協力頂いた患者さん方には本当に感謝しています。



参加者は看護師の思いやりのある患者さんへの言葉かけや態度などから様々な事を学んでいました。

看護協会は「感動看護：折れそうな心まで支えてみせる。患者の微妙な心の動きまで見守り、ケアできてこそ看護職と呼ばれます。血圧を測る、聴診器で聴くという行為はもちろんですが、看護本来の姿である手と目で看るという行為のなかで、なにげない会話の中で、実はあらゆる患者の情報をつかみとっているのです。そんな看護職の“命を支える技術”こそが、感動を生む看護の原点となっています。」と「看護の日」の思いを語っています。



参加者は、看護師の働く現場を目の当たりにして、看護という職業に憧れや夢を持ち、やりがいを感じ看護師を目指したいと決心された方もありました。

「ふれあい看護体験」の参加をきっかけに、将来は同じ仲間として高齢社会を支えていく人がどんどん育ってくれることを願います。



すべての女性に知ってほしい

# 子宮頸がんについて

## 子宮頸がんとは?

子宮頸部(子宮の入り口付近)にできるがんです。  
 子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類があります。  
 「子宮体がん」は50代に多くみられますが、「子宮頸がん」は20～30代が発症のピークになっています。  
 日本では1日に約10人が子宮頸がん で亡くなっています。

## どうして子宮頸がんになるの?

HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因です。  
 HPVは皮膚や粘膜に存在するごくありふれたウイルスで、100種類以上ありますが、子宮頸がんの原因となる「発がん性HPV」は15種類ほどです。  
 「発がん性HPV」は性交渉によって感染し、女性の80%は一生に一度は感染するといわれており女性なら誰でも起こりうる病気です。

## どんな症状になるの?

子宮頸がんの初期には自覚症状はありません。そのため検診を受けることが大切です。  
 初期に発見できれば子宮を摘出する可能性は低くなります。  
 進行すると不正出血(月経時以外の出血)や下腹部や腰の痛みなどの症状が表れます。

## 予防はどうするの?

子宮頸がんはワクチンの接種と定期的な検診で予防することができるがんです。  
 子宮頸がん予防ワクチンはHPV16型18型の2つの「発がん性HPV」の感染を防ぐことができます。  
 しかしすべての感染を100%防げる訳ではありません。  
 また、すでに発症している子宮頸がんや前がん病変の進行をワクチンによって遅らせることはできません。

子宮頸がん予防ワクチンの接種後も一年に一度は検診を受けましょう!

すべての女性に知ってほしい子宮頸がん情報サイト

[allwomen.jp](http://allwomen.jp)



## 病院からのお知らせ

### 子宮頸がんの予防ワクチンが医療機関で接種できるようになりました。

感染を防ぐために、3回のワクチン接種でからだを守ることが可能とされています。

- 対象…10才以上の女性●
- 費用…ワクチン1回の接種につき15,000円(税込)●

予約制となります。詳しくはお問い合わせください。

TEL (0577) 32-1115 (13:00~17:00)

- 窓口 ●10才~15才(小学校4年生~中学生)…小児科へ 内線 1110  
 ●16才以上(高校生以上)…産婦人科へ 内線 1140



## 出産準備教室のご案内

午後2時~4時

7月~8月の開催予定日

7月 22日(木)

8月 19日(木)

- 場所 二階会議室
- 対象 妊娠28週以降

●予約制ですので参加を希望される方は、事前に、産婦人科外来へお申し込みください。

## 糖尿病教室のご案内

午前9時~午後2時半

7月~9月の開催予定日

7月 9日(金)・23日(金)

8月 13日(金)・27日(金)

9月 10日(金)・24日(金)

●予約制ですので参加を希望される方は、事前に、内科外来又は栄養科へお申し込みください。