

大和市の特定健診・がん検診実施中!!

表1 当院で行っている特定健診の対象者と検査内容及び費用

対象者	検査内容	費用
①. 大和市在住の国民健康保険加入者 (40歳～74歳の方)	・基本項目 (診察・身体計測・血液検査・尿検査) ・詳細項目 (貧血検査・心電図検査・眼底検査)	1,200円
②. 大和市在住の後期高齢者医療制度加入者 (75歳以上の方)	追加項目 (希望者のみ) (胸部X線検査) (B型・C型肝炎ウイルス検査) ・今年度40歳になる方 ・今年度41歳以上で、過去に 肝炎検査を受けたことがない方	800円 1,000円
③. 大和市在住の生活保護受給者等の 医療保険未加入者 (40歳以上の方)	(前立腺がん検査) 今年度50歳以上になる方 *ただし治療中の方は除く	500円
④. 社会保険の被保険者及び被扶養者 (40歳～74歳の方) 受診券の「契約とりまとめ機関名」欄 に下記の記載がある方は当院で受 診できます ・健保連集合A(集合A)もしくは集合B ・日本人間ドック学会／日本病院会 (ド／日) ・協会集合A	・基本項目 (診察・身体計測・血液検査・尿検査) ・詳細項目 (貧血検査・心電図検査・眼底検査)	各社会保険の被保険者により異なり ます。送付された「受診券」にて、お 確かめ下さい。

【特定健診】
〔実施期間〕
平成24年6月1日～9月29日
〔対象者〕
当院で特定健診を受けるこ
とのできる方と検査内容及び
費用は(表1)の通りです。

〔受診方法〕
(表1)の対象者①～③の方
は、市から受診券が送付され、
④の方は、保険組合から受診
券が送付されます。
「受診券」・「保険証」及び「診
察券」を持参して、当院外来診
療時間内にこ来院下さい。



表2 当院で実施可能な大和市がん検診検査内容及び費用

がん検診名	検 診 内 容	自己負担金	対象者(大和市在住)
肺がん検診	胸部X-P	1000円	大和市在住の40歳以上の方
	胸部X-P + 喀痰検査(＊)	2000円	
胃がん検診	内視鏡検査	2500円	
	胃部X-P(バリウム検査)	2500円	
大腸がん検診	便潜血2日法	700円	
乳がん検診	視触診	700円	30歳以上の女性
	視触診 + マンモグラフィ	2000円	40歳以上の女性
＊ 喀痰検査は医師が必要と認めた患者様のみの実施となります。			

【がん検診】
〔実施期間〕
平成24年4月1日～11月30日
〔対象者〕
当院でがん検診を受けるこ
とのできる方と検査内容及び
費用は(表2)の通りです。
〔受診方法〕
大和市から送付された「平
成24年度がん検診受診カ
ード」(今年度は黄色)(写真1参
照)・「保険証」及び「診察券」
を持参して、当院外来診療時
間内にこ来院下さい。

表3 特定健診・がん検診を受診する場合の注意事項

【注意点】

- 1 当日、下記の必要書類を忘れると受診できませんのでご注意下さい。
- 2 健(検)診終了後に会計があります。
- 3 健(検)診の結果は郵送できません。
結果説明のため受診が必要です。1カ月後を目安に予約をお取り下さい。
- 4 待ち時間が長くなることが予想されますので、予約後の受診をお勧めします。

【当日持参する物】

＜特定健診受診者＞

- ・平成24年度大和市健康診査受診券

＜がん検診受診者＞

- ・平成24年度がん検診受診カード

＜特定健診・がん検診受診者共通＞

- 保険証
- 診察券(当院に受診歴のある方)
- 自己負担の免除に該当する方はその証明書
・生活保護費受給票
・中国残留邦人等支援証明書
・平成24年度非課税証明書(市民税非課税世帯に属する方)

尚、乳がん検診は、完全予約
制となります。

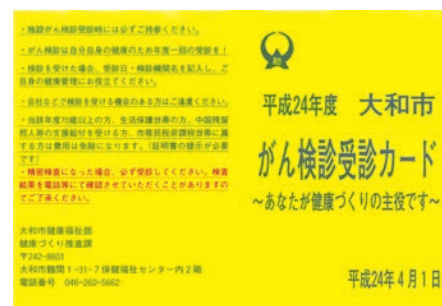


写真1 平成24年度がん検診受診カード

〔注意事項〕
特定健診・がん検診を受診
する方への注意事項は表3の通
りです。よくご覧いただきまし
て、来院頂きますようお願い致
します。

《予約専用電話》
046(269)5000

予約担当が対応させ
ていただきます。(平日9
時～19時、土曜は16
時まで)

食中毒は身近に！

食中毒は、微生物が食品中に混入して起こる細菌性食中毒、フグや毒キノコなどの自然毒による食中毒、ヒ素やシアン化合物などの化学物質による食中毒があります。圧倒的に多いのは、細菌性食中毒で7～9月に年間の60%以上を占めます。主な原因菌の特徴と原因食品をあげます。

- ・乾燥に強いサルモネラ(卵・生食用食肉)
- ・少しの菌数で重い食中毒を起こし、酸に強く凍結でも生き残るO157(牛肉・生レバー)
- ・増殖スピードが非常に速く海水の常在菌腸炎ビブリオ(生の魚介類)
- ・煮ても焼いても死なないエンテロトキシン毒をつくる黄色ぶどう球菌(素手でつくるおにぎり・サンドイッチ)
- ・42℃で増殖できる特徴を持つカンピロバクター(鶏肉・生肉・井戸水)
- ・酸素が遮断された食品の中で発芽し猛烈な毒素を作るボツリヌス(野菜・缶詰・ビン詰・真空包装食品)
- ・酸素のないところで繁殖し芽胞は熱に強く毒素を作るウエルシュ(大鍋で作りおきした煮込み)
- ・長時間放置でおこり芽胞は熱と乾燥に強いセレウス(前日作ったご飯や麺類)
- ・4℃以下でもゆっくり増殖し常温で一気に増殖するエルシニア(豚肉・井戸水・谷川水)
- ・低温でも増殖しやすく食塩にも耐性をもつリステリア(ナチュラルチーズ・生乳)

又、菌ではないのですが、水道水の中で塩素消毒に抵抗性をもつクリプトスポリジウムという原虫が生き延びしばしば水道水を介しての感染もあります。

症状は

主な症状は、72時間以内に現れ、腹痛・下痢・嘔吐・発熱・頭痛などです。

特に、軟便から水様便になり、何度もトイレに通うといった腹痛を伴う症状が多く、吐き気・嘔吐は伴わない場合もあります。又、O157は、潜伏期間が長く平均5・7日で自覚しにくく対応が遅れがちになります。症状は、血便・水のような下痢・腹痛と、かなり激しい胃腸症状を呈し、まれに腎障害や意識障害を併発し命取りとなることがあります。O157は【ペロ毒素】を出し、腸に働いて、非常に強い出血を引き起こします。ペロ毒素は腸から吸収され腎臓に作用し、機能低下を起こし最悪の場合には溶血性尿毒症候群とよばれる深刻な状態に陥ってしまいます。

●家庭での保存
冷蔵庫内温度が下がらなくなるので詰めすぎに注意し、肉・魚・卵などを取り扱う前と後に必ず手指をあらう。冷凍・冷蔵しても食中毒菌は死なないので、早めに使いきる。

応急処置は

処1 吐いた時は横向きにし、吐いたものが逆流しないようにしましょう。

処2 できるだけ安静にし、腹部を暖めます。大量の水分が失われる為少しずつ何回かに分けて、湯冷まし・番茶・塩を入れた重湯・スポーツドリンクなど補給し脱水を防ぎましょう。

●下準備
包丁・まな板は、肉用・魚用 野菜用に使い分けるか、その都度洗うようにする。使用後はよく洗い熱湯をかける。ふきん・たわし・スポンジは使ったら良く洗い、漂白剤につけたり、熱湯をかけたり、煮沸すると消毒効果があります。尚、抗菌まな板でも洗浄・殺菌は欠かせません。

●調理
調理する食品は75℃1分間以上加熱することによって、どの菌を殺菌することができま

す。電子レンジを使う場合は加熱ムラを防ぐ為、ときどきかき混ぜましょう。手の指

は、重症化しやすく、治りにくくなります。

処3 自己判断で下痢止めを使わないことです。防衛反応の下痢を安易にとめると腸内に原因菌を閉じ込め菌の増殖・症状の悪化の可能性が

あります。又、痛み止め薬の中に腸の運動を抑える成分が含まれる場合も同様です。薬を使わないと症状がおさまらず、嘔吐は伴わない場合もあります。又、O157は、潜伏期間が長く平均5・7日で自覚しにくく対応が遅れがちになります。症状は、血便・水のような下痢・腹痛と、かなり激しい胃腸症状を呈し、まれに腎障害や意識障害を併発し命取りとなることがあります。O157は【ペロ毒素】を出し、腸に働いて、非常に強い出血を引き起こします。ペロ毒素は腸から吸収され腎臓に作用し、機能低下を起こし最悪の場合には溶血性尿毒症候群とよばれる深刻な状態に陥ってしまいます。

予防法

『付けない！』(手や材料をよく洗う) 『増やさない！』(すぐ食べる) 『殺菌する！』(加熱)です。

●食品の購入

肉・魚などの水分が漏れないように袋にそれぞれ分け、買い物の最後にし、寄り道せず持ち帰り、処理をし、冷蔵・冷凍・調理をすばやく行う。

●家庭での保存

冷蔵庫内温度が下がらなくなるので詰めすぎに注意し、肉・魚・卵などを取り扱う前と後に必ず手指をあらう。冷凍・冷蔵しても食中毒菌は死なないので、早めに使いきる。

●下準備
包丁・まな板は、肉用・魚用 野菜用に使い分けるか、その都度洗うようにする。使用後はよく洗い熱湯をかける。ふきん・たわし・スポンジは使ったら良く洗い、漂白剤につけたり、熱湯をかけたり、煮沸すると消毒効果があります。尚、抗菌まな板でも洗浄・殺菌は欠かせません。

●調理
調理する食品は75℃1分間以上加熱することによって、どの菌を殺菌することができま

す。電子レンジを使う場合は加熱ムラを防ぐ為、ときどきかき混ぜましょう。手の指

は、重症化しやすく、治りにくくなります。

についた食中毒菌が他の食品を汚染してしまうことを二次汚染といふことが多く、調理中も『ながら作業』で二次汚染を広めないよう頻りに十分な手洗いをすることが重要です。

●食事

清潔な手で頂き、調理前や後の食品は室温に2時間以上放置しない。O157は15～20分で2倍に増えます。

●残った食品

残った食品を扱う前にも手を洗う。早く冷えるように浅い容器に小分けする。時間がたち過ぎたら思い切って捨てましょう。ものを大切に思い感謝する気持ちは貴重ですが、『食品衛生』にもつたないは禁物です。

以上のこと注意到意し、食中毒を予防してください。

医療機関に受診の際は、食中毒の原因菌として疑わしい食品や吐いた物、下痢便も微生物検体となるのでビニールに入れ持参しましょう。発症から現在までの経過をメモにすることも大事です。やっぱり、予防が一番です。そしてバランスのとれた食生活をして免疫力をつけることも大切です。

(文責 編集委員 吉田)



熱中症になったらどうする？

夏の暑さが厳しい時期になりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

暑くてバテていませんか？今回は、『夏』という事で皆さんに身近な熱中症の対策と予防について取り上げたので、ぜひ参考にしてみて下さい。

まず、熱中症とは、東洋医学で「中暑」といい、時期的に梅雨明けの一気に暑くなる時期と、8月上旬～中旬の盛夏に多く発生します。高温多湿下で軽度では、体温上昇・

頭が痛い・気持ち悪い・立ちくらみ・めまいなどがあり、重症になると、意識がなくなる・発熱・けいれんなどの症状が現れるのが病証です。熱中症死亡数も平成19年に923件と発表され高温による健康障害は、温暖化により今後健康生活を脅かす問題となつていきます。特に高齢者はもともと体内水分量が少なく、喉の乾きも感じにくいので注意が必要です。自分を守るためにも予防と対策をきちんと知りましょう。

予防

熱中症にならないための予防



「こまめに水分を補給する」
発汗量に似合った十分な水分を補給してください。

「気温だけでなく、湿度にも注意する」
気温が30度以下であっても、湿度が高いと熱中症になる可能性が

あります。熱中症は急に暑くなった日などに多く発生します。

「暑さに慣らす」

「吸湿性と通気性のよい服装や帽子の着用」

「暑さに弱い人は特に注意する」

肥満傾向の人、体力の弱い人、体調不良の人は、熱中症を起こしやすいので注意が必要です。

対策

熱中症になつてしまった場合の対策として

「風通しの良い場所へ移動させ安静にして冷やす」

熱中症の徴候に気づいたら早く風通しの良い場所に移して寝かせ、衣服を緩めて風を送り体を冷やしましょう。意識がなくなつたり、痙攣があつた場合は救急車を呼びましょう。



「冷たいものを飲ませる」

①の手当てで体温が下が意識がはつきりすれば冷たいものや食塩水、スポーツドリンク等を飲ませましょう。

【受診】
手当て後は、必ず受診させましょう。

皆さん今年も病気に負けず、よい夏を過ごしましょうね。

(文責 編集委員 長友)

みなさんは、暑い夏をどのように乗り切りますか？ 今回は、夏バテ予防のレシピをご紹介します。レシピは、4月に入職した管理栄養士の寺本千紗が担当しました。入職して初めての大仕事です。ぜひ、参考にしてください。

夏バテ防止レシピ!! トマトの冷製パスタ



材料(1人分)
トマト 中1個・200g
オクラ 1本・10g
枝豆 4房・10g
しゃぶしゃぶ用 豚ロース 60g
しその葉 1枚
にんにくすりおろし 小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1.5
酢 大さじ1/2
塩 小さじ1/2
コショウ 少々
パスタ茹で 200g

作り方
①トマトを湯むきして、そのあと種を取り出し、1cm角に切ってボールに入れる。
②オクラは、塩もみして熱湯でさっと茹で、小口切りにし、冷蔵庫で冷やす。
③枝豆は塩ゆでして、さやからだしておく。
④豚肉は、一口大に切り、軽く塩を振って下味をつけてから、お酒を入れた熱湯で茹で、ざるに取り、冷ます。
⑤調味料(にんにくすりおろし・オリーブオイル・酢・塩・コショウ)をボールに入れたトマトと混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やす。
⑥パスタを既定の時間通り茹で、冷水でしめる。
⑦パスタに冷やした⑤をかけ、豚肉・オクラ・枝豆をちらし、最後に千切したしその葉をのせる。

☆解説☆

トマトには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは、ストレス反応において、必要量が著しく増加するとされています。ストレスがたまりやすい夏にぴったりの食材です。
また、夏場は、さっぱりした麺等の食べ物を選びがちになるので、炭水化物の多い食事になりがちです。糖質をエネルギーに変えるVB1・B2は、夏場に大切なビタミンです。豚肉や夏野菜であるオクラ・枝豆には、VB1・B2が豊富に含まれているので、夏バテ予防にも一役買ってくれます。

リレーエッセイ

プチ箱根ぶらり旅



執筆者に次のエッセイストを紹介頂き、どんどん職員間にエッセイの輪をひろげていきます。38番目は看護師の平井万里さんです。

こんにちは。2階病棟の平井万里です。

今回のエッセイは「プチ箱根ぶらり旅」についてお話ししようと思います。

私は温泉・SPAが好きで家族と良く行きます。

中でも車で1時間程度で行ける箱根は「プチ箱根ぶらり旅」には最適です。

日帰り温泉のおすすめは、「花紋」という温泉ホテルのランチ付き入浴です。

数種類の露天風呂があり、ランチは温泉旅館の夕食の様な食事が楽しめる。日帰りなのに1泊したように満喫できました。

今年のGWも全く無計画に箱根に出掛けてみました。

予想通りかなりの人出でしたが、湯本駅前の旅館案内所で「今日空いている宿があれば泊まりたいのですが」と飛び込みで紹介してもらった宿が「吉池」という老舗の旅館でした。

GW中にたまたま1室だけ空きがあった所に泊まりましたが、大当たりでした。

源泉かけ流しの露天風呂、食事もちろんです。

かたが、お宿の広い庭園で



す。大昔の三菱財閥社長の別荘をそのまま残し、古代の森林や池があり整備された日本庭園に心身を癒される宿でした。その素敵な庭では毎年5月〜6月辺りに虫の鑑賞会が催されるようです。



朝から露天風呂に浸かり、優雅なお庭を散歩したりして、財閥社長令嬢になった様な妄想も楽しかったです。

旅のもう一つのお楽しみといえば、お土産です。

箱根に行くとき必ず立ち寄るのが、「鈴廣」のかまぼこ博物館のお土産屋さんです。

作りたてのかまぼこや練り物、小田原産の干物・スイーツなどたくさんあり、よいお土産になりますよ。

店内で箱根地ビールをゲットし、試食を食べまくりながら見て回るのが最高です！

お土産のおすすめはかまぼこを美味しく食べるためのドレッシングとすぐ食べられる板わさセットです。

そして、もう1件必ず寄るのは、「菜の花」という和菓子屋さんです。

あんこが嫌いな私がいつも買う温泉まんじゅうと、どら焼きは絶品です。

季節を問わずいつ訪れても「温泉の田」として心を和ませてくれる箱根にみなさんも是非「ぶらり」でかけてみてはいかがでしょうか？



今回のリレーエッセイの執筆者は、看護師の坂口紀子さんです。ぜひお楽しみください！

編集後記



★これからが夏本番です！皆さん夏バテ・熱中症には気を付けて下さい。……中根

★北海道に行つて来ました。これからの季節が本番です！ね。ちやうと早かったみたい。……増淵

★ゴーヤの芽出しました！レースのカーテン？ になるかな。……吉田

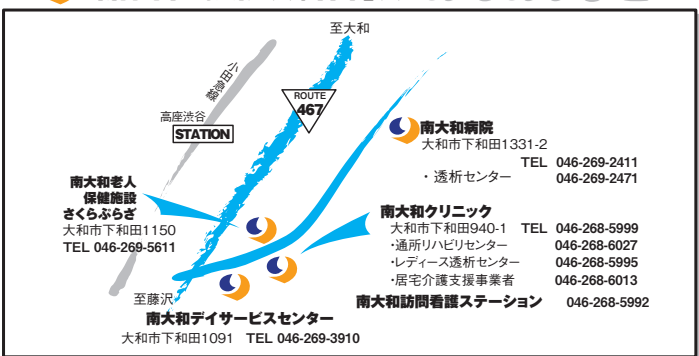
★昨年ほどではないですが今年も節電の夏ですね。熱中症などにならないよう無理のない範囲で節電したいと思います！……立川

★夏山シーズン突入！今年もステキな景色を楽しみたいです。……桐沢

★編集後記をというところ……いつも少し先の未来に想いを馳せます。今年の夏は？ 梅雨冷えの今は想像もつきませんが……小林

★今年は海に、祭りに、いっぱい夏を味わいたい。皆さんもよい夏を！……長友

医療法人 新都市医療研究会「君津」会 みなみだま



外来診療予定(平成24年8月1日より)

*夜間19時00分まで外来受付しております。ただし専門外来は予約が必要です。
*土曜日は16時00分までの外来受付となっております。

		月	火	水	木	金	土
AM 9:00 ～ AM 12:00	午前外来	一般 北村(内科) 深原(外科) 池永(外科)	丸岡(内科) 田上(外科) 中川(内科)	藤井院長(総合) 池田副院長(外科) 北村(内科) 正木(外科) 安芸(内・呼吸器) 溝口(内・リウマチ)	藤井院長(総合) 大津副院長(内・DM) 北村(内科) 神尾(外科) 金子(外科)	藤井院長(総合) 丸岡(内科) 神尾(外科) 河野(内科) 上田(外科)	池田副院長(外科) 神尾(外科) 天野(胸外) 山崎(胸外) 内藤(胸外) 小川(胸外) 中澤(外科)
	予約 専門	(整形)伊藤	(総合)池田名誉院長 (呼吸器)高安 (整形)川崎	(整形)原 (腎内)上竹	(DM)高地	(整形)松原	(DM・内分泌)田口 (整形)山本 (リウマチ)橋本嘉 (泌尿器)鈴木万 (泌尿器)山田 (胸外)田中真 (腎内)吉村
PM 2:00 ～ PM 4:00	午後外来	一般 藤井院長(総合) 大津副院長(内科) 丸岡(内科) 赤木(外科)	藤井院長(総合) 廣瀬(内科) 田上(外科) 中川(内科)	大津副院長(内・総合) 池永(外科) 安芸(内・呼吸器) 道下(内科) 溝口(内・リウマチ)	小川英(内科) 金子(外科)	池田副院長(外・乳腺) 廣瀬(内科) 河野(内科) 上田(外科) 星(内科)	深原(外科) 池永(外科) 小川(胸外) 中澤(外科)
	予約 専門	(整形)伊藤	(循環器)鈴木 (整形)川崎	(血管)新本 (腎内)上竹 (整形)原	(循内)橋本通 (DM)高地	(循内)辻 (糖尿病)鈴木真 (整形)松原	(循内)青木 (整形)山本 (リウマチ)橋本嘉 (形成)門田 (DM・内分泌)田口 (血管外科)新本 (胸外)田中真 (泌尿器)鈴木万 (泌尿器)山田
PM 5:00 ～ PM 7:00	夜間外来	一般 丸岡(内科) 赤木(外科)	田上(外科) 中川(内科)	正木(外科) 道下(内科) 安芸(内・呼吸器)	金子(外科) 城(内科) 小川英(内科) 星(内科)	星(内科) 上田(外科)	(胸外)田中真 (泌尿器)鈴木万 (泌尿器)山田
	予約 専門	(脳外科)茂野 (整形)伊藤		(整形)原	(脳外科)熊井	(整形)松原	

上記の予定は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。