

# は〜とねっと

札幌白石記念病院と患者さん&地域の方々とのコミュニケーション誌

ご自由にお持ちください

## 特集

# 食中毒を予防しましょう!

夏本番!

食中毒を防ぐ為の基礎知識



笑顔でお迎えするところからお会計まで!

## 医事課のお仕事

## 栄養士さんの「旬」レシピ

今が旬の夏野菜レシピ



リハビリ  
ポイント

フットパスで  
運動習慣を身につけよう

札幌白石記念病院  
スタッフボイス

ひとこと

笑顔でお迎えするところからお会計まで！

## 医事課のお仕事

『医事課』という聞きなれないかもしれませんが、医療事務と聞くとなじみがあるかもしれません。受付スタッフ、と言うとよりわかりやすいかもしれませんね。笑顔でお迎えするところからお会計まで、患者さん



と密接に関わっている部門になります。医事課では、受付・会計業務以外にも、保険請求業務などを行っております。

**受付** 外来、入院、救急の受付対応を行います。

保険証の確認やカルテの作成を行い、スムーズに診察を受けられるよう、迅速な対応を心がけております。

**会計** 診察や検査などの医療費計算を行い、処方箋、予約票をこちらでお渡ししております。

**保険請求** 患者さんには、医療費の一部をお支払いいただいておりますが、残りの医療費は加入している国民健康保険や社会保険へ請求しています。請求に必要な診療報酬明細書(レセプト)の作成を行います。

保険証は正確な医療費を計算するために大切なものです。そのため、毎月提示をお願いしております。

**データ集計** 受診患者数などのデータの集計を行なっています。より良い医療の提供をするために役立させております。

**文書** 受付窓口にて、診断書や傷病手当金などの様々な書類をお預かりし、医師への依頼を行っております。

**電話対応** 受診相談や予約、医療費の相談など様々な電話をお受けしております。

事務的な作業ではなく、病気や怪我による不安を少しでも和らげられるよう、親しみやすく安心感を与えられるよう心がけております。

医療費などご不明な点がございましたら、お気軽に私たち医事課スタッフへお声かけくださいませ。

札幌白石記念病院  
スタッフボイス

ひとこと



手術室  
感染管理認定看護師

にいづま みすず  
新妻 美鈴

私たちは、開頭・血管内手術、脳血管撮影検査を担当し、患者さんが安全・安心して手術や検査が受けられるように、患者さん訪問や他職種(医師・臨床工学技士・診療放射線技師など)でのカンファレンスを実施し日々知識や技術の習得に努めています。感染管理認定看護師としては、院内に関わる全ての人を感染源から守るため、感染予防や管理を行っています。

## ワンポイント フットパスで運動習慣を身につけよう

最近、歩く時にふらつきやつまずき、疲れやすさを感じていませんか？加齢や運動不足は体力低下や転倒リスクを高めます。フットパスは、その予防のため、楽しみながら運動ができる方法です。「フットパス」とは、イギリスを発祥とする『その地域に昔からあるありのままの風景を楽しみながら歩くこと【Foot】ができる小径(こみち)【Path】』のことです。

近年、日本の各地域で、フットパスを利用して歩くことを楽しむ人が増えてきています。方法は次の通りです。

### ①コースの決定

まずはインターネットなどで訪れたい地域を決めます。最初はお自宅に近い地域が良いかもしれません。白石区でも「ゆめいろ四季彩コース」(サイクリングロード6.4km)などのコースが存在します。

### ②フットパスのコースマップの入手

インターネットや書店でマップなどの販売もしています。

### ③フットパスを楽しむ

地域によってはフットパス・ウォークツアーやイベントを行っているので、そちらへの参加もおおすすめです。



フットパスで運動習慣を身につけ、体力をつけて転倒予防をしましょう。

日本フットパス協会ホームページ：http://www.japan-footpath.jp/aboutfootpath.html

## 栄養士さんの旬レシピ 夏野菜のドライカレー

1人分 673 kcal 塩分 1.5g コレステロール 31mg

カロチン、ビタミンC、Eなどを多く含む夏野菜は、夏バテなどに効果が高い事で有名です。今回は旬の夏野菜を沢山使った見た目もおいしいドライカレーをお試ください！

| ターメリックライス   |      | ルーの材料    |     |
|-------------|------|----------|-----|
| 御飯          | 180g | 豚挽き肉     | 40g |
| カレー粉、ターメリック | 各 1g | しょうが     | 5g  |
| オリーブオイル     | 3g   | 玉ネギ      | 30g |
| 素揚げ野菜       |      | ナス       | 20g |
| カボチャ、ナス     | 各20g | オリーブオイル、 | A   |
| アスパラ        | 2本   | マーガリン    |     |
| 赤パプリカ、黄パプリカ | 各 8g | 水        |     |
|             |      |          | 適量  |

- 【材料(1人分)】
- ①【ターメリックライス】フライパンにオリーブオイルを入れて御飯を炒め、カレー粉とターメリックで味を整える。
  - ②【素揚げ野菜】カボチャとナスは薄切りにし、アスパラ、赤パプリカ、黄パプリカと一緒に素揚げにする。
  - ③【ルー】豚挽き肉にすりおろしたしょうがを混ぜておく。玉ネギとナスはみじん切りにする。
  - ④フライパンにオリーブオイルとマーガリンを入れ③の野菜を炒め、しんなりしてきたら豚挽き肉を入れて更に炒める。肉に火が通ってきたら少量の水とAを加えて煮る。最後にケチャップ・ソースを入れ、味を整える。
  - ⑤カレー皿の左右にターメリックライスとドライカレーを半々に盛り、素揚げ野菜をきれいに並べて出来上がり。

さとう くみこ  
栄養科管理栄養士 佐藤 久美子



## 特集

## 食中毒を予防しましょう！

夏季は温度、湿度ともに高くなり、食中毒の危険も高まります。

腹痛や下痢、嘔吐などの症状が急に出た場合は『食中毒』が疑われます。

今日は家庭での食中毒を防ぐ為の基礎知識についてお話ししたいと思います。

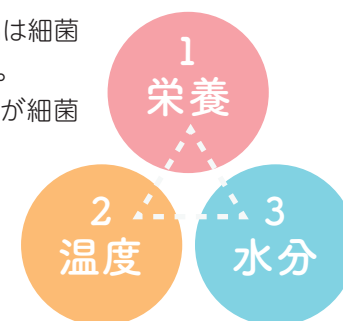
## 食中毒発生の3ステップ

1: 食品に菌が付く → 2: 付いた菌が増える → 3: 菌の増えた食品を食べる → 食中毒発生

## 細菌増殖の3条件

ヒト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。他に食品の残さや汚れ、汚水が細菌の栄養源になります。

ほとんどの細菌は10～60℃で増殖し、36℃が最もよく発育します。



細菌は湿度20%以下では増殖しませんが、70%以上の湿度のあるところが最も増殖します。



### 時間の管理も大切です！

温度・湿度・栄養が最適であれば次のように増えます。

1個 0分    2個 10分後    64個 60分後    4,096個 2時間後    26万個 3時間後    1.6百万個 4時間後    10億個 5時間後

3つの条件がそろい【時間】がたつと 食中毒発生！

## 食中毒予防の3原則

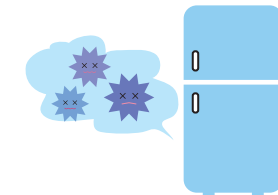
### 1 清潔



#### 菌をつけない

手洗いの励行、食品・調理器具及び食器の洗浄を心がけ菌をつけないよう注意しましょう。

### 2 迅速・冷却



#### 菌を増やさない

食品についた菌が増えないよう手早く調理し、調理後は室温放置厳禁とし、提供と冷却を心掛けましょう。

### 3 加熱・殺菌



#### 菌を殺す

生煮え・生焼きは厳禁。中心温度計を活用(75℃以上、1分間以上の加熱)しましょう。  
\*ノロウィルス汚染のおそれがある場合は85℃以上、1分半以上の加熱が必要。

夏場は特に食中毒が多く発生します。

安心・安全な食品の管理を心掛け健康な日常生活を送りましょう。

小路内科消化器クリニック  
院長 小路悦郎 先生への Q & A

Q 貴院の診療の特徴を教えてください

A 標榜科は内科および消化器疾患ですが、高血圧症、糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病、喘息、アレルギー、甲状腺疾患など幅広く診療を行っております。また、地域のかかりつけ医として気軽に受診していただけるクリニックを目指し、夜7時までの診療、お子様の診察、ワクチン接種も行っております。

Q 診療において心がけておられることがございましたら、教えてください

A 地域のクリニックではありますが、質の高い医療を提供することが何よりも重要と考えております。そのために、経鼻内視鏡をはじめとして最新鋭の医療機器を導入し、的確な診断・治療に努めております。

Q 患者さんや、地域の皆さんへメッセージがございましたらお願いいたします

A 平成19年5月に栄通内科を継承してから今年で早10年が経ちました。これからも地域の皆さんに、安心して健康な毎日を送っていただけるような医療を提供して参りたいと思っております。健康に関すること、ご家族の病気や介護の問題など、どんなことでも相談いただければ幸いです。

## 小路内科消化器クリニック

〒003-0021 札幌市白石区栄通15丁目9-35

☎011-853-1331

【診療時間】

- 月～水・金：午前／8:30～12:30 午後／14:00～19:00
- 木・土：8:30～14:00 ● 休診／日・祝日



## インフォメーション

【寺子屋白石】日時：平成29年8月26日（土）13:00～14:00 場所：当院1階外来ホール（参加無料）

【テーマ】 第1話：「生理検査のお話し」 講師：生理検査技術室・室長 福屋 育子  
第2話：「みんなでやってみようリハビリの運動機能評価」 講師：副院長 戸島 雅彦

同日は、健康祭りを開催いたします。健康祭りでは検査やリハビリの体験会を予定しております。

## 🕒 外来医予定表 [平成29年7月から]

\* 出張医師

| 診療科        |    | 月                       | 火               | 水   | 木              | 金   | 土   |
|------------|----|-------------------------|-----------------|-----|----------------|-----|-----|
| 脳神経外科      | 午前 | 大 坊                     | 本 田 (2・3・4・5 週) | 高 橋 | 本 田            | 大 坊 | 当番医 |
|            |    | 岡*                      | 野 中 (1・2・3・4 週) | 米 増 | 橋 本            | 橋 本 |     |
|            |    |                         | 野 村 (1・5 週)     |     | 佐々木*           |     |     |
|            | 午後 | 野 中                     | 大 坊             | 野 村 | 高 橋            | 野 中 |     |
|            |    | 岡*                      | 恩 田             | 米 増 | 佐々木*           | 本 田 |     |
|            |    | 齋 藤*(1・3 週) 恩 田*(2・4 週) |                 |     | 中 川(1・3 週)     |     |     |
| 循環器内科      | 午前 | 宮 田                     | 藤 井 宮 本(不整脈外来)  | 大 村 | 藤 井 宮 本(不整脈外来) | 宮 田 | 当番医 |
|            | 午後 | 宮 田                     | 宮 本             | 大 村 | 藤 井            | 大 村 |     |
| リハビリテーション科 | 午前 |                         |                 | 戸 島 |                | 戸 島 |     |
|            | 午後 | 戸 島                     |                 |     | 戸 島            |     |     |

診療・受付時間 平 日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分) 午後／13時～17時(受付：11時30～16時30分)  
土曜日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分)

都合により、担当医師は変更になる場合がございます。ご理解・ご協力お願いいたします。



社会医療法人 医翔会

札幌白石記念病院

〒003-0026 札幌市白石区本通8丁目南1-10

診療科目／脳神経外科・循環器内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科

ご予約の受付はお電話でも可能です。

☎011-863-5151(代表) FAX: 011-863-5161

