

健康生活お役立ち新聞

町田・
県央版

2021年9月

No.54

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

ふれあい町田ホスピタル
整形外科
市原 眞仁 名誉院長

（市原名誉院長）「整形外科を受診される患者さまに多い症状の一つに、『椎間板ヘルニア』があります。

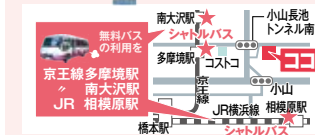
『ヘルニア』とは、何かが本来あるはずの場所から、狭いところに出てきてしまうことをいいます。ヘルニアになる部位はさまざまですが、主に

「運動や仕事、事故などがあります。それ以外にも、遺伝によるものがあることがわかってきました。椎間板ヘルニアは、主に、腰椎と頸椎で起こり、胸椎はまれです。

ふれあい町田ホスピタル
☎042-798-1121

整形外科 午前 9:00~12:00
午後 14:00~17:00
※0309は午後休診

「椎間板ヘルニアかも!?」
長時間座っていたり中腰の人
猫背・肥満・妊婦・腰痛が強い人
スポーツをしている成長期の人など



エコーではがんの早期発見も

ふれあい健康友の会

ふれあいグループの各施設において、優先的に様々なサポート・サービスを受けることが出来ます。

WEB 会員募集中

入会 年会費 無料

ふれあい健康友の会 検索

会場：綾瀬厚生病院 産婦人科棟4階 多目的室

日時 10月18日(月) 15:00~16:00

講師 綾瀬厚生病院 内科 見上 光平 医師

参加無料 医学講座

オンラインで自宅視聴も!

タバコは癌や新型コロナ感染の重大リスクです。

～喫煙が体に及ぼす各種の影響!～

タバコは、さまざまな呼吸器症状を引き起こすことがわかっています。タバコが肺に及ぼす影響や、喫煙と新型コロナウイルス感染との関係性について、呼吸器専門医の立場から、詳しくお話いたします。

お問合せ・ご予約

綾瀬厚生病院
☎0467-77-5111 (代表)
神奈川県綾瀬市深谷中1-4-16

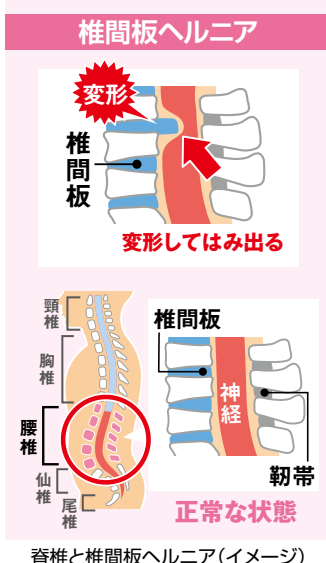
会場周辺の地図→

「椎間板ヘルニア」は専門医にお任せを!

ふれあい町田ホスピタル 整形外科

ふれあい町田ホスピタル（東京都町田市小山ヶ丘1の3の8）では、椎間板ヘルニアの診断、治療を行なっています。同院で名誉院長を務める市原眞仁医師（整形外科）のお話を紹介します。

〈取材協力〉



脊椎と椎間板ヘルニア(イメージ)

このタイプから、腰や首のあたりへの継続的な負荷が、椎間板ヘルニアの発症リスクを高めることがわかります。椎間板ヘルニアによる腰痛は、高所から落ちて腰を打つような大きなけがではなく、

「ヘルニア」の語源は、ラテン語の「脱出」を意味する言葉です。腰の病名でよく耳にする「椎間板ヘルニア」は、本来あるべきところから、椎間板が「脱出・突出」した

状態を示しています。椎間板ヘルニアを発症する人は、大きく分けて8タイプがあると考えられています。

- 1 長時間座っている人
- 2 中腰の姿勢をよくする人
- 3 重たい物をよく持つ人
- 4 猫背の人
- 5 肥満の人
- 6 妊婦
- 7 腹筋が弱い人
- 8 スポーツをしている成長期

特徴は職業にも

女性にも同じリスク

椎間板ヘルニアを抱えている人が男性に多いのは、背骨や腰に負担がかかる場面が多い状況にあるからです。しかし、男性だけがかかる性別固有の病気ではなく、同じように継続的な負荷が背骨や腰にかかれば、女性も発症します。ヘルニアは、専門の医師に診てもらいましょう。体の違和感や痛みは、SOSのサインです。

30、50代は同じ姿勢で腰を固めないで!

椎間板ヘルニアの高リスク

男性に多い「椎間板ヘルニア」。しかし、これは男性だけがかかる腰の病気ではなく、中腰などの腰に負担がかかる姿勢が長く続けば、女性も同じように発症します。特に働き盛りの世代は注意が必要です。

超音波だから痛みや被曝の心配なし!

エコー検査の種類と対象疾患



実際の超音波画像(腹部エコー)

エコー検査は、症状に応じて、該当部位の表面から、超音波を送受信して調べる検査です。痛みや不快感なしに実施でき、必要があれば、病院の内科や消化器外科などで受けることができます。

◇腹部エコー
胃痛や腹痛、嘔吐、下痢、食欲不振などがある場合に、肝臓・すい臓・腎臓の腫瘍の有無を観察します。がんの早期発見につながります。

◇心エコー
倦怠感や、息切れ、動悸、めまい、むくみなどの症状がみられる場合、心臓の大きさや厚み、弁・ポンプ機能の状態を観察します。心不全／不整脈／心筋梗塞／心筋症／心臓弁膜症／先天性心疾患などの病状が把握できます。

◇頸動脈エコー
喫煙者や肥満症、血圧が高い人に実施することで、血管壁の厚さと血管の内側の状態から、動脈硬化の程度を知ることができます。

検査のプロが見抜く病気の予兆

必要に応じて追加検査を判断

綾瀬厚生病院では、健康診断やがん検診のほか、外来診察において、必要に応じた検査を実施しています。同院の検査科・松野栄美臨床検査技師に、お話を聞きました。

Q. 病院の「検査科」は、検査技師がいる部署ですか?

A. 当院は総合病院としてさまざまな検査機をそろえており、検査科には、国家資格を有するベテランの「臨床検査技師」が所属しています。

また、病気の経過観察や、治療効果の判定、がんなどの重大な病気の早期発見にも大きく貢献しています。

Q. 臨床検査技師は、治療効果をみたり、病気の判断にも関わっているのですか?

A. はい。検査は医師の指示の下で実施しますが、検査の結果を解析し、病気の有無を判断、そして治療方針を決定するための重要な役割も担っています。

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意 視聴無料

日時 10月29日(金) 13:00~14:00

講師 ふれあい町田ホスピタル 整形外科部長 小竹森 一浩 医師

オンライン 医学講座

手指のしびれ、痛みについて ~手根管症候群と治療法~

手や指の痛みはなぜ起きるのでしょうか。「手根管症候群」の症状を例にあげ、痛みの対処方法や、手のしくみなどを丁寧に説明します。手に不自由を抱えると、日常生活がとても不便になります。予防のためにも、是非、講座をお聞きください。

お問合せ

ふれあい町田ホスピタル
☎042-798-1121 (代表)
東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

インターネット環境の下でご視聴を

オンラインの視聴方法は、事前に当院のホームページにてご確認ください。

※ネット通信のため、Wi-Fi接続での視聴をお勧めしております。

過去の医学講座の一部はこちらでご覧いただけます→

一般外来・健康診断・透析・入院・連携病院で手術まで

クリニックとして最大限の診療を

成和クリニック

神奈川県大和市にある「成和クリニック」は、地域の「かかりつけ」としての役割は大きく、大和成和病院との連携による心臓手術などにも対応しています（手術に関わる診療は主に大和成和病院）。同クリニックのスタッフに、診療内容についてお話を聞きました。

〈取材協力〉

外来診療科と、診療日について教えてください。

（看護スタッフ）「当クリニックの外来は、内科、循環器内科、整形外科のほか、腎臓や泌尿器、膠原病に関する専門外来、人工透析の外来治療（通院透析）もあります。診療は、月曜日から土曜日まで行なっております。診療科が細かすぎる

成和クリニック
☎046-264-3911
神奈川県大和市西鶴間5-3488-7

内科	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	-

循環器科	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	-	●	●	▲
午後	●	●	-	●	●	-

整形外科	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	-	●	●	●	●	-



専門診療科と、診療日について教えてください。

と、選ぶのが難しく感じますが、成和クリニックは、適度に分かれているのですね。

（同看護スタッフ）「はい。専門化が進む医療の中で、患者さまの中には、自分ほどの診療科に受診すべきか、迷われるケースは少なくないと思います。しかし、当クリニックでは、地域密着の方針の下で、患者さまが受診された診療科において、幅広く対応することを心掛けており、さらに、疾患や重症度に応じて、各専門医に引き継ぐ診療体制があります。

特に、心臓の手術やカテーテル治療などが必要な際には、グループ病院であり、同じ大和市内にある『大和成和病院』での迅速な診療につながっています。

（時長一元院長 以下「この人に聞く」で紹介）「心臓血管系に関する治療では、健康診断も受けられると聞いていますが、それについても教えてください。

（医事課スタッフ）「地域の「かかりつけ」としての役割を担うべく、地元・大和市の『特定健診』『長寿健診』のほか、隣接する綾瀬市の『特定健診』を実施しております。

検査項目や、予約状況などは、自治体や時期によって異なりますので、お気軽にお問い合わせてください。

—— 透析治療に関して教えてください。

（病棟スタッフ）「院内に『腎センター』を設置しています。ここでは、人工透析治療を専門に行なっており、通院での透析以外に、必要に応じて入院透析も対応が可能です。高齢化が進む中で、透析患者さまが増加しているだけでなく、幅広い疾患が複雑化し、慢性化、さらには、後遺症が残る疾患も増えていくことが懸念されています。当クリニックでは、今後も、地域の皆さまに対し、総合的で幅広い診療が提供できるように努めてまいります。

普遍的なモットーは「地域密着」と「現場第一主義」

○：「当クリニックは、外来診療などにおいて、大のニーズに応えるべく、ク週間も前からの予約の必要

この「人」に聞く



時長 一元 医師

（ときなが いちげん）

成和クリニック 院長

【内科】

日本内科学会 認定内科医
日本消化器病学会 専門医
日本超音波医学会 専門医
日本医師会 認定産業医

と、地域医療に従事してきた実績から、「医療の進め方や社会保障制度の方向性、医学の進歩など、時代とともに変わっていきますが、成和クリニックの『地域に根ざした医療』は、普遍的なものとして、しっかりと継続していきます」と、揺るぎない言葉が続きます。

○：「昨年来のコロナ禍について、「医療施設では、院内に主眼がおかれていた従来の感染対策の概念とは異なり、現在は市中感染なども起き、院内外での対策の必要性があります。100年前のパンデミック『スペインかぜ』を思わせる世界的な流行に、注意深く状況をみて、対策を講じていきます」。

○：「医師として、エネルギーの99.9%を診療現場で尽くしたい」と話し、院長外来を（月）以外の全曜日（土は隔週）に設けています。「当クリニックでは、常勤医・非常勤医ともに、専門性に長けています。治療技術や知識は当然のことながら、患者さまに適した医療を提供するために、各医師は、『何を求めてご来院されたのか』をしっかり

と把握することにも注力しています。よくお話を聞き、痛みにお困りなのか、確定診断を必要としているのかなど、的確に把握すること、広い視野をもちながら、適切な医療アプローチを進めることを、私を含めて、日々、心掛けています」。

思慮深く、そして優しく丁寧に話す姿は、安心感を与えてくれます。

11月生大募集!

介護職員初任者研修

2021年 11月18日(木)～3月17日(木)

期間

受講料 60,000円(税・テキスト代込)

受講料

募集定員 20名(11/11まで・申込順)

募集定員

申込み・問合せ

〒253-0061 茅ヶ崎市南湖1-6-11 茅ヶ崎リハビリテーション専門学校内 学校法人湘南ふれあい学園「ふれあい医療福祉研修センター」宛

国家試験 対策講座

12月開講 予定!! [全2日間]

会場

茅ヶ崎リハビリテーション専門学校 別館3階「演習室」

スクーリングは期間中に計17日間 (JR茅ヶ崎駅から徒歩18分)

特典

就職時キャッシュバック制度、受講料ペア割など

TEL 0467-84-0576

FAX 0467-84-5966

Eメール fureai-kensyu@fureai-g.or.jp

[介護付有料老人ホーム]シニアレジデンス町田

トリプル

介護と医療とリハビリの3大安心でシニアライフの満喫を!

入居者さま募集

注目1 万全な医療連携

医療グループに属する老人ホームのため、連携医療機関が多くあります。特に「ふれあい町田ホスピタル」とは、24時間365日の連携サポートを確立しています。

施設 エントランス

注目2 専門スタッフのサービス

介護士
ホームに常駐し、緊急時・夜間を含めた24時間の介護サービスを提供

看護師
ホーム専属なので、健康相談・薬管理・通院付き添いなどに随時対応

理学療法士・作業療法士
ふれあい町田ホスピタルから現役の療法士が来館し、楽しい集団リハビリを提供

毎回、多くの方が参加し好評!

注目3 迅速な入居と暮らしやすい居室

人気の高い「夫婦部屋」もあり全居室にキッチン・トイレを完備。急な入居が必要な場合も、入居相談員が専門に対応し、場合によっては病院と連携して速やかな入居が可能です。一時的な利用(ショートステイ)もできます。

管理費 12万5,714円～

入居一時金 1,700万円～

居室例

実際に自身を目でご覧ください!

秋の昼食付見学会

開催日 10/1金～10/31日

●参加無料、完全予約制(先着順・人数制限有)

●ホームで提供している当日の昼食をお召し上がりいただきます

●予約時に希望日・時間をお伝えください(時間によって見学のみの場合もあります)

昼食例

シニアレジデンス町田

東京都町田市小山ヶ丘1-3-8

交通アクセス

無料バス 京王「多摩境駅」「南大沢駅」またはJR「相模原駅」(日祝除く)から乗車

車 国道16号から「多摩境通り」を上り方面、信号「小山長池トンネル南」近く

見学申込み ▶ どなたでもご参加可能!

入居対象 ▶ 65歳以上のすべての方

資料請求、無料!!

フリーダイヤル 0120-86-6534

詳しくはホームページをチェック!

シニアレジデンス町田 検索

【施設概要】土地・建物の権利形態:通常借家契約自動更新条項あり(20年以上の長期賃貸借契約締結(済))/敷地面積:17,988.89㎡/延床面積:4,161.39㎡(鉄骨・鉄筋コンクリート造・地下1階地上4階建)/住居の権利形態:利用権方式(返還金制度あり)/居室設備:エアコン・キッチン・バス・トイレ・洗面台・収納・照明・収納・浴室(一部)・シャワーブース(一部)・洗濯機・トイレ・洗面台など/共用施設:大浴場・個人浴室・機械浴室・ランドリールーム・ラウンジ・多目的ホール・機能訓練室・屋上庭園・和風光庭・洋風光庭・ロビー・相談室・一時介護室・健康管理室・ヘルパーステーション・自販機コーナー・エレベーター/開設日:2008.3/募集:5室(全80室)/入居一時金:1,700万円～5,980万円/管理費:125,714円～285,476円/食費:60,210円(1日3食30日の場合)/入居資格:65歳以上の自立または要支援・要介護/事業主体:(有)湘南ふれあいの園/広告有効期限:2021.10.31

健康で明るく、楽しく生活できるように。

成和ナーシングプラザ 通所リハビリテーション (デイケア)

一日の主なスケジュール

9:00	自宅にお迎え
10:00	●健康チェック(体温・血圧など) ●朝のあいさつ ●本日のプログラムを紹介 ●体操(身体・口腔)
11:00	午前のレクリエーション
12:00	●昼食・休憩・自由時間・口腔ケア
13:30	●入浴(希望者のみ) ●自主活動 (テーブルゲーム・読書・運動・ぬり絵・工作など) ●音楽活動(合唱・カラオケ)
15:00	●おやつ・午後のレクリエーション
16:00	●帰りのあいさつ・自宅にお送り

お問合せ ☎046-272-1515 (日祝除く 9:00~17:00)



介護老人保健施設「成和ナーシングプラザ」には、障害を抱えている高齢者など

病院での急性期治療を終え、病状は安定しているが、後遺症などを抱えて自宅での生活に不安を抱えている人に、リハビリテーションを提供し、復帰への支援を行なっている「成和ナーシングプラザ」(介護老人保健施設/大和市南林間9の8の9)を紹介します。

成和ナーシングプラザのデイケア

マンツーマンの「療法士リハビリ」が充実!

自宅から日中通って本格訓練



成和ナーシングプラザにて(写真はコロナ禍前の様子)

楽しくイベントを開催しているデイケアの様子

「デイケア/通所リハビリテーション」とは、医療機関や介護老人保健施設(通称・老健)などが提供している介護保険サービスです。主に「要介護」の認定を受けた高齢者を対象としています。利用者は施設に定期的に通い、医師の指示の下、リハビリスタッフから必要な機能訓練(リハビリテーション)を受けます。

似た名前の介護サービスに「デイサービス」があります。が、これに比べてデイケアは、リハビリテーションに特化しているサービスです。さらに、医師や看護師、リハビリ療法

士など、国家資格をもつ医療系スタッフが、多く配属されている点も、デイケアの特徴です。

リハビリがメインだが

デイケアは、「通所リハビリテーション」という名の通り、本来の目的は、運動機能の向上や、体の現状を維持するリハビリテーションです。しかし、デイケアの時間中に、リハビリテーションだけを長時間行なっているわけではないところが、ほとんどです。

病気で後遺症を抱えてしまい、家にこもる生活になると、「何もする気が起きない」「お腹が空かない」という高齢者は多いようです。

デイケアでは、新しい交流が始まり、同じような障害を抱えている人に、出会うことも少なくありません。利用の前に一度見学して、雰囲気確かめてみることもおすすめです。

デイケア(通所リハビリ)には医療職員も配属

楽しい体操や美味しい食事、入浴、レクリエーションなど、心も体も満たされ、向上するように、施設では、充実した一日を過ごしてもらうために、リハビリテーション以外のサービスも提供しています。

リハビリテーション」があります。利用者は、住み慣れた自宅での生活しながら、定期的に通い、身体機能訓練を中心に、レクリエーションなどにも参加でき、楽しく有意義な一日を過ごすことができます。

施設スタッフのお話を紹介します。

〈取材協力〉

「遊びに行く」感覚で利用を

「当施設へお通いの際には、施設送迎車(車椅子対応車あり)がありますので、ご家族の負担を心配されることなく、安心して一日(約6時間)をお過ごしいただけます。リハビリテーションには、

(写真はコロナ禍前の様子)



理学療法士による個別の歩行訓練

集団と個別があり、当施設では、利用者さまの症状や体力に合わせた個別メニューを作成して実施する『個別リハビリテーション』に力を入れております。

国家資格をもつ理学療法士や作業療法士が、一対一で機能訓練を提供しております。

レクリエーションでは、体を動かすものや、頭をつかうものなど、日々、異なる内容をスタッフが考え、利用者さまに毎日楽しんでいただけるように努めております。

当施設には、「遊びに行く」という感覚で是非、ご利用ください。見学やお問い合わせをお待ちしております。

2022年度 **6年制 薬学部**

2年次編入試験 出願開始

湘南医療大学 薬学部の特長

私たちは、入学する学生の一人ひとりの「夢」の実現を支援することが大切だと考えます。

湘南医療大学では、経験豊かな教員によるきめ細やかな薬学教育、少人数制教育で薬剤師国家試験の全員合格を目指しています。

あなたも6年制薬学部で薬剤師を目指しませんか?

チューター制

個別指導

国家試験対策

グループ病院での実習

横浜・都心から好アクセス

編入学試験日・募集人数

	試験日	募集人数
I期	2021年 10月9日 (土)	各 10名
II期	2021年 11月13日 (土)	
III期	2022年 2月5日 (土)	

詳しくは本学ホームページをご覧ください。



健康生活お役立ち新聞

町田・
県央版

2021年9月

No.54

発行所 (有)エフ.アンド.ユアライフ 〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 電話(0467)58-5678

動き続ける心臓にメスを入れる手術治療

心臓を止めず5cm切開で実施も！

心臓の手術では、専門装置を使い、一時的に心臓を止めて行なう方法や、小さく切開して行なう方法、人工心肺を使用しないで行なう方法などがあります。症状や状態に合った内容が選択されます。

人工心肺で代替

心臓は、24時間絶え間なく動いているので、心臓自体を手術する場合、心臓や肺を守っている胸骨を切ったり、

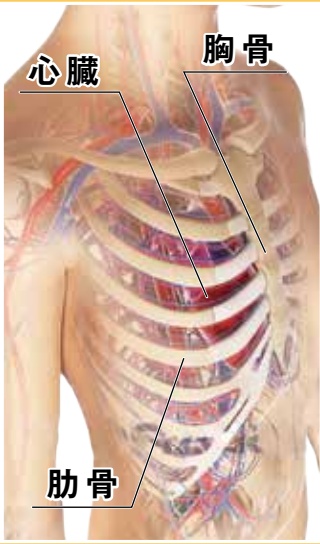
「人工心肺」を使つて一時的に血液の流れなどを止めて実施することになります。

しかし、全ての心臓手術にこの方法がとられるわけではなく、医学の進歩によって、

肋骨の間から心臓へ

さらに、心臓手術でかかる体の負担を少なくする方法も進み、「低侵襲心臓手術」(MICS: Minimally Invasive Cardiac Surgery)というものもあります。

この方法では、胸骨を切らず、肋骨の間のスペースから心臓にアプローチするので、創は5cm程度ですみます。形



胸部イメージ

容上の利点の上に、出血や術後の痛みが少ない傾向にあるので、術後の早期から、通常の生活をのぞむことができます。MICSは、大動脈弁や僧帽弁の病気のほか、心房中隔欠損症などが対象になります。

術後は早期からリハビリ

人工心肺を用いた手術であった場合、術後に体がむくみやすくなるので、塩分と水分の摂取を制限し、体内の余剰水分を減らすために、多くは利尿剤が使用されます。

手術の後、長い期間をベッドで横になっていると、足腰の筋力が衰えて転倒などの二次的な障害が起きる場合があるので、早期からリハビリテーションを取り入れる病院が多くなっています。

一般的に、術後10日〜2週間退院が可能になります。

大和成和病院 心臓血管外科

心臓手術が必要な病気とその方法

〔取材協力〕

心臓病専門の「大和成和病院」では、数多くの執刀経験をもつ医師が、それぞれの状態に適する方法を提案し、心臓手術を行なっています。心臓血管外科・主任部長の田畑美弥子医師に話を伺いました。

手術が必要になる心臓の病気には、どのようなものがありますか？

「主な病気を次にあげます。

▽冠状動脈疾患

心筋梗塞や狭心症の原因

▽心臓弁膜症

大動脈弁狭窄症、僧帽弁閉鎖不全症など

▽先天性心疾患

心房中隔欠損、心室中隔欠損など

▽大動脈疾患

大動脈瘤、大動脈解離など

心臓の手術は、どのような病気でも、同じような方法で行なうのですか？

「心臓は、実際には、胸のほぼ真ん中にあり、心臓の先端が左側の方を向いています。生命の維持を担当している重要臓器の心臓と肺は、多くの骨(胸骨や肋骨)に守ら

れており、多くの手術では、胸の真ん中にある胸骨を切開して、実施します。

そして手術中は、心臓の動きを止めたり、一時的に血液の流れを止めたりする必要があり、これには「人工心肺」を使用します。体の中で酸素を使用した血液(静脈血)が心臓に戻る手前、静脈から血液を人工心肺装置に導き、機械で酸素を混せた血液(動脈血)を大動脈に送って体内の臓器に届けます。



大和成和病院 心臓血管外科 主任部長 田畑 美弥子 医師

大和成和病院 心臓血管外科 主任部長 田畑 美弥子 医師

大和成和病院 心臓血管外科 主任部長 田畑 美弥子 医師

大和成和病院 心臓血管外科 主任部長 田畑 美弥子 医師

大和成和病院 心臓血管外科 主任部長 田畑 美弥子 医師

大和成和病院 心臓血管外科 主任部長 田畑 美弥子 医師

大和成和病院 心臓血管外科 主任部長 田畑 美弥子 医師

前年比1600人増

若者の食中毒が増加！秋からも注意を

2020年の食中毒の患者数は、前年(1万3018人)から10代以下が増加し、1万4613人でした。しかしこの数字は、医師が

食中毒と診断して保健所へ報告した患者数に限られており、病院に行かなかったものを含めると、もっと多くが食中毒になっていた可能性があります。

	2019年	2020年
～19歳	2647人	5649人
20代	2482人	1933人
30代	1632人	1623人
40代	1926人	1912人
50代	1679人	1669人
60歳～	2508人	1734人
不明	144人	93人
計	1万3018人	1万4613人

食中毒の患者数(厚労省資料から作成)

夏以外にもウィルスが高湿多湿の夏は、食中毒の菌が増殖しやすい時期ですが、食中毒に関わるウィルスは、これから迎える11〜3月が発症のピークとなります。ウィルスは、乾燥と低温の環境で長く生存する傾向にあり、空気中の飛散量が増加するので気を付けましょう。

身近に潜む食中毒の危険

ちよつと待つて！それ口にして大丈夫？

取材協力・さがみ野中央病院

秋も、食中毒に注意が必要です。家庭でできるリスク回避のコツを紹介します。体調に異変があったら、必ず病院にかかりましょう。

ハンバーグやオムレツ

ひき肉はしっかりと加熱し、牛や豚などの生肉の表面に付着した「大腸菌」は、75℃以上の高温による1分間以上の加熱で死滅します。しかし、ひき肉にすると内部まで菌が入り込むため、ハンバ

グやオムレツなどは、表面だけでなく、内部までしっかりと加熱することが大切です。ひき肉を使った料理は、小さな子どもに人気のメニューが多いので、家庭で注意しましょう。

カレーやシチュー

根菜は土中の菌に注意

ジャガイモやニンジンなどの根菜類に付着している土の中には、熱に強い「ウエルシ菌」が多く潜んでいます。常

温保存時のカレーやシチューの鍋底のように、酸素が少な環境で活発に増殖します。作り置きは一晩でも冷蔵庫に入れ、早めに食べ切りましょう。

ペットボトル飲料

口の菌がボトルの中へ

脱水症対策に水分補給は大切です。しかしペットボトルに直接口をつけて飲むと、口の中の多くの菌がボトルに入っ

ていきます。早めに飲み切るか、コップに移して飲むようにしましょう。

監修・さがみ野中央病院

海老名市にある「さがみ野中央病院」では、食中毒の診

大和成和病院 心臓血管外科 主任部長 田畑 美弥子 医師

大和成和病院 心臓血管外科 主任部長 田畑 美弥子 医師

大和成和病院 心臓血管外科 主任部長 田畑 美弥子 医師

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意

視聴無料

日時 10月28日(木) 13:00から

講師 さがみ野中央病院 検査科 大道寺 益弘 臨床検査技師

オンライン 医学講座

肥満と臨床検査 ～肥満は生活習慣病のもと～

肥満は、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の原因になります。臨床検査でわかる肥満に関する数値や、肥満が及ぼす影響などをお話しします。この講座をきっかけに、健康的な生活の見直しを行なってみてはいかがでしょうか。是非、ご視聴ください。

お問合せ さがみ野中央病院 ☎046-233-5110(代表) 神奈川県海老名市東柏ヶ谷6-20-20

オンラインの方法はHPでご確認を

ご視聴の際には、必ず事前に当院のホームページで受信方法をご確認ください。

※オンライン視聴は、インターネット接続が必要です。

Wi-Fi環境でのご視聴をおすすめしております。

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意

視聴無料

日時 10月27日(水) 13:00から

講師 大和成和病院 心臓血管外科 辻 麻衣子 医師

オンライン 医学講座

虫歯から心臓病に!? ～感染性心内膜炎について～

心臓病の一つ「感染性心内膜炎」についてお話いたします。この病気を理解していただくために、わかりやすい資料やデータも表示しますので、是非、ご視聴ください。予防と治療に関する説明を丁寧に行ないます。多くのご視聴をお待ちしております。

お問合せ 大和成和病院 総務課 ☎046-278-3855(直通) 神奈川県大和市南林間9-8-2

視聴方法を必ずご確認ください

事前に当院のホームページで視聴方法をご覧ください。

大和成和 医学講座 検索

不明点などは、お気軽に電話(左記)でお問合せください。

健康生活お役立ち新聞

募集職種 正社員募集

資格/要普免(AT限定可) 年齢 40歳位まで 勤務予定地 茅ヶ崎市 待遇 社会保険完備、賞与、医療費補助制度 ほか

◇長期勤務によるキャリア形成のため、若年者等を積極採用

記者・編集 未経験OK! 意欲重視 応募切/10月15日金

電話またはメールで応募連絡後、必要書類を郵送してください。

【選考】書類・面接 など

〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 エフ.アンド.ユアライフ 新聞局 ☎0467(58)5678

fy-kouho@fureal-g.or.jp

(有)エフ.アンド.ユアライフ