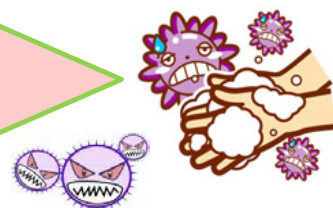




気を付けよう！ 冬の食中毒



食中毒は、暑さ寒さに関係なく、一年中発生しています。

夏を中心に起こる食中毒は、サルモネラ菌、病原性大腸菌といった細菌性のもの。そして、これからの寒い時期に起こる食中毒は『ノロウイルス』といったウイルス性によるものです。

カキなどの貝類による感染が知られていますが、人から人へ感染するといった2次感染も多く問題となっています。感染予防として「食品は十分加熱すること」「しっかりと手を洗うこと」です。下の写真は、院内で行われた「手洗い講習会」での手洗いの実践。専用ローションを汚れ



に見立ててぬり、手洗いを行います。その後、専用ライトの下に手をかざしてみると・・・白く光っている部分が、洗い残しです。きちんと洗ったつもりでも、指の間や手首などは汚れが残っています。

手洗いは、インフルエンザなどの感染予防にも有効です。正しい手洗いを行って、寒い冬を乗り切りましょう。また、おう吐や下痢など、ノロウイルスと思われる症状があるときは、水分を多めにとり、早めに医療機関への受診をおすすめします。



- 1 まず手指を流水でぬらす
- 2 泡けん液を適量手の平に取り出す
- 3 手の平と手の平をすり合わせよく泡立てる
- 4 手の甲をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- 6 親指をもう片方の手で包みもみ洗う(両手)
- 7 指先をもう片方の手の平でもみ洗う(両手)
- 8 両手首までていねいにもみ洗う
- 9 流水でよくすすぐ
- 10 ペーパータオルでよく水気をふき取る



芸術の秋を満喫 — 第29回患者様と職員の合同文化祭 —

(開催期間 平成23年10月29日(土)午後～11月12日(土)正午)

「入院・外来患者様およびご家族と職員とのコミュニケーションを図り相互信頼を深めること」を目的とした『合同文化祭』。歴史も深く皆様のご協力のもと、今年で29回目を迎えることができました。今年も、絵画写真など数多くの作品をご出品をいただいております。数々の作品は『すずなり-文化祭作品号-』として12月発行予定です。ご出品いただきました皆様には、心より感謝申し上げます。来年もまた素敵な作品に出会えますよう、職員一同心よりお待ちしております。

—第29回文化祭作品より—



血流改善と抵抗力アップで、寒い冬を乗り切ろう！



寒い季節を迎えました。これから朝晩の冷え込みが一層厳しくなっていきます。

体の冷えは免疫力を低下させる要因の一つです。寒い時には体の中から温める食べ物を取ることを心がけ、免疫力を高めましょう。そこで、今回紹介するのは『ヘルシーヤンニョムチキン』。にんにく、唐辛子といった「血流を良くする」薬味・香辛料を使ったレシピです。

★ヘルシーヤンニョムチキン★ (材料2人分)

鶏もも肉	200g	A	ケチャップ	大さじ1
塩・こしょう	少々		コチュジャン	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1		しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ2		砂糖	小さじ1
白ごま	少々		一味唐辛子	少々
サラダ菜	適量		にんにく	少々
			水	50cc
(1人分269kcal・塩分1.1g)				



「ヤンニョムチキン」は、通常鶏肉を油で揚げますが、フライパンで焼き、油をキッチンペーパーで吸い取ることで、約50kcalのカロリーダウン。さらに、鶏むね肉(皮なし)を使用すると、1人あたり約90kcal下げることができま

- ①鶏肉を適当な大きさにカットし、清潔なビニール袋に入れ、塩・こしょう・小麦粉を入れよくなじませる。5分ほど冷蔵庫へ。
- ②Aを合わせておく。
- ③フライパンに油を入れ、①の鶏肉を強火で焼く。片面がこんがり焼けたら裏返し、中火で火を通す。
- ④鶏肉に火が通ったら、フライパンにたまった油をキッチンペーパーで吸い取り、Aの調味料を入れ全体的にからめる。
- ⑤サラダ菜を敷いた上に盛り付け、白ごまをふって完成。



豆知識

唐辛子の辛み成分である『カプサイシン』には、血液の流れを良くし、体を温かくする働きがありますが、もう一つ重要な働きがあります。それは、白血球の活動を活発にさせる働きです。病原菌を撃退する白血球の働きをアップさせ、抵抗力を高めてくれるのです。『温熱&抵抗力アップ』のダブルの効果で寒い冬を乗り切りましょう。ただし、唐辛子はたくさん取ると胃腸を痛めることもあります。くれぐれも食べすぎには、注意しましょう。



年末年始 外来診療のお知らせ



年内の診察は、12月29日(木)までとなります。年始は、1月4日(水)からの診察となります。休診期間中(12/30~1/3)、救急患者さんはお受けいたしますが、お薬などは最低日数分しかお渡しできませんので年内診察時間内のお早目の受診をお願いいたします。



☆編集後記☆ 朝晩ともめっきり寒くなってまいりました。オーバー、マフラー、手袋が恋しくなります。なんといっても我が家は「湯たんぼ」です。節電もできて、秋の夜長を暖めてくれます。一度使うと「中毒」になりますよ。と言ってもスポーツの秋、食欲の秋です。食べすぎ飲みすぎに注意しましょう。あとは、外出から帰ったら手洗い、うがいを忘れずに。体調がおかしいと思ったらすぐに鈴木病院へお越しください。

Y.N



医療法人社団 南浜会 鈴木病院
〒248-0033 鎌倉市腰越1-1-1

TEL 0467-31-7651 (代)
<http://www.suzuki-hp.ne.jp>