

SMILE

埼玉よりい病院 広報誌

- 2 ページ 食中毒予防について
- 3 ページ 部署紹介 医事課
- 4 ページ 夏の食欲低下予防レシピ
- 5 ページ Hospital Information



2024

7

Vol.46

食中毒予防について

文責：看護師 岡本美枝

日本の夏は温度も湿度も高く食中毒の原因菌の多くが増殖しやすい環境にあり、特に乳幼児や小児、高齢者、抵抗力が弱い方（免疫抑制剤・ステロイド剤・抗がん剤などの投与を受けている方）は少ない菌数でも重篤な症状を来すことがあります。注意が必要です。

食中毒予防の三原則を知って予防をしましょう！

「つけない」

調理前後や途中でもこまめに手を洗いましょう。



「増やさない」

食べ物に付着した菌を増やさないため、冷蔵庫に入れるなど低温で保存しましょう。ただし、低温でもゆっくりと増殖しますので、早めに食べましょう。



「やっつける」

調理器具にも細菌やウイルスが付着しているため、特に肉や魚、卵などを使った後は洗剤でよく洗った後、熱湯をかけて殺菌しましょう。



「食中毒になってしまったら」

- 原因となる食品を食べた後に下痢・腹痛・嘔吐・発熱の症状があった場合は、食中毒を疑います。まずは脱水症状を起こさないようにこまめに水分補給をしてください。
- 吐き気や嘔吐がある場合、小さなお子さんや高齢者は横向きに寝させることが大切です。（仰向けだと吐いたものが喉に詰まってしまう危険なため）
- 下痢が続く場合は下痢止めの薬を飲みたくなるかもしれませんが、市販の下痢止めをすぐに使うのはおすすめできません。原因となる微生物が体の外に出ることを妨げ、結果的に症状を悪化させてしまうことがあります。

「病院を受診する目安」

- 抵抗力が弱い高齢者
- 糖尿病やがん、リウマチなどで免疫抑制剤を服用中など持病がある方
- 乳幼児、小児（食中毒になると重症化しやすいため）



上記の方は、症状が出た際には早めに医療機関を受診するようにしてください。

また、それ以外でも

- 1日10回以上の下痢が続く
- 血便が出る
- 激しい嘔吐で水分も取れない
- 呼吸がしづらい、意識がもうろうとするなどの症状がみられる場合は、すぐに受診してください。



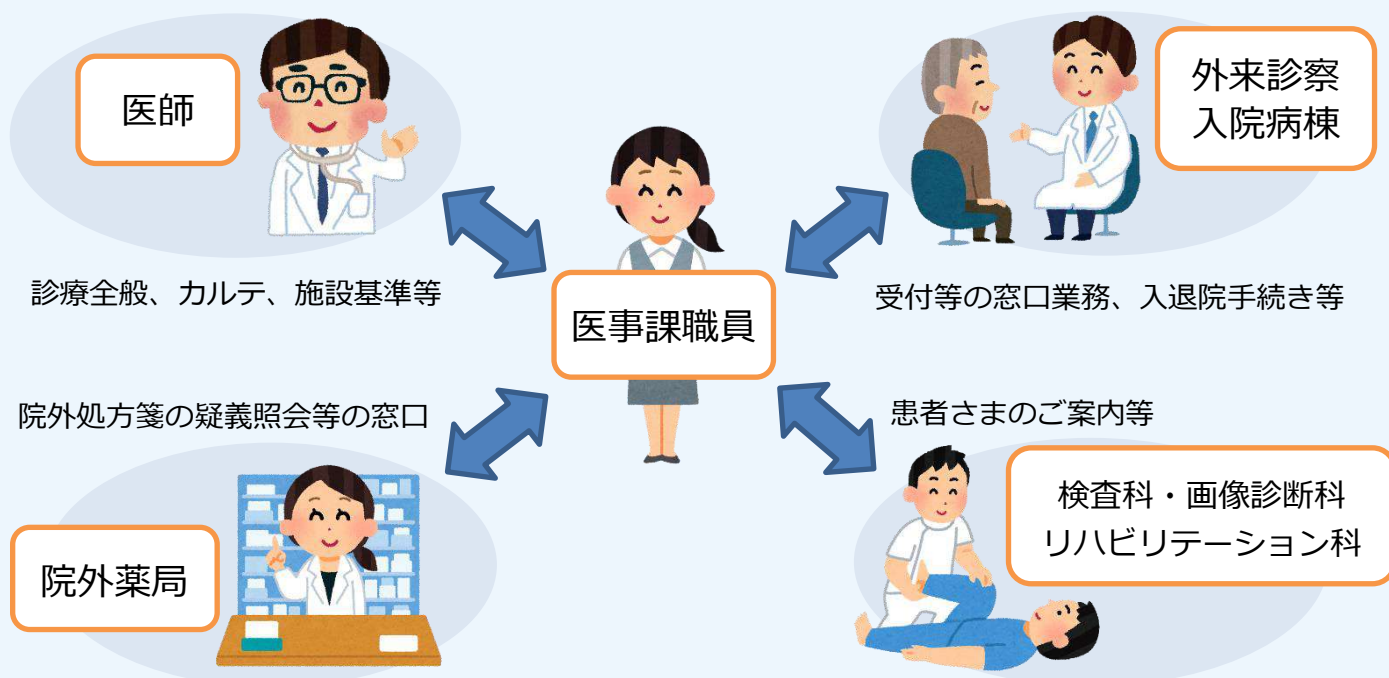
医事課

文責：医事課 松井裕也

私たち事務部医事課職員は、病院で最初に患者さまと接する場所ですので、「笑顔」と「誠意」をもって対応する事を日々心がけております。

外来診療・入院診療に関する事務的業務の玄関口の役割を担い、医療サービス提供に関わっています。

では、医事課職員の役割を紹介します。



その他にも、医療福祉課や薬剤科との連携が必要になり、さらに歯科口腔外科や栄養科など院内で発生する医療行為などのすべてに関わることとなります。

このようにあらゆる部門との連携を絶えず密にし、風通しのよい院内環境を構築することも医事課職員に求められる基本スタンスといえます。

また、診療費の計算や窓口会計の他に、保険請求業務として、日々発生する医療行為をとりまとめレセプト（診療報酬明細書）を1カ月単位で作成し、社会保険等へ請求を行います。

常に化する医療制度に適応し信頼して頂ける病院であるよう、さらなる業務の充実を図っていききたいと思います。



受付にお越しの際は、お気軽にお声掛け下さいませ！

夏の食欲低下予防レシピ

文責：栄養科 中村 裕美 管理栄養士

暑い日が続くと疲れてしまって食事の用意が億劫だったり、食欲が湧かないなどの理由でそうめんやうどんなどの炭水化物に偏った食事になっていませんか？炭水化物ばかりの食事では栄養素が不足してしまいます。

夏バテを予防するためにも食事のバランスを整えましょう◎

今回は夏の暑さも考慮して、火を極力を使わないレシピをご紹介します！

夏の食欲低下予防レシピ！

山形郷土料理風 鯖缶そうめん



<材料（約 1 人前）>

そうめん 2束
熱湯 500cc
鯖の水煮缶 1/2 缶（80g 程度）
めんつゆ

◎お好みで◎
青ネギ
きゅうり
青じそ
みょうが
おろし生姜
ごま

<作り方>

- ① レンジで使える器、またはパスタ容器にそうめんを入れ、熱湯を注ぐ。菜箸で少しほぐして容器に収め、さらに麺同士がくっつかないようによくほぐす。
- ② ラップやふたをせず、電子レンジ 600W で 1 分 40 秒で一度加熱し、仕上がりを見て追加で 20 秒ほど加熱する。
※全体の加熱時間として 1 分 40 秒～2 分が目安になります。ご家庭で使用している電子レンジに合わせて調整してください。
- ③ ゆで上がったそうめんを冷水でしめ、水気をきりお皿に盛り付ける。
- ④ 蕎麦猪口または食べやすい器へ適度な大きさに切った鯖の水煮と汁、めんつゆを入れる。
- ⑤ お好みで薬味などを添えて完成🎵



管理栄養士から一言

鯖にはたんぱく質だけでなく、ビタミン B12 やカルシウム、EPA・DHA などの栄養が豊富です。缶詰めを使用することで手軽に用意できるだけでなく、骨まで美味しく召し上がることができ栄養たっぷりです🍴🌟

<ビタミンB群の働き>

ビタミン B 群は主に糖質や脂質、タンパク質を代謝するときに必要なビタミンです。足りなくなると代謝がうまく進まず、食べているのにエネルギーになりにくく疲労感が残ります。

<ビタミン B12 が不足すると>

血液のもとである赤血球が作られず、血液量が減り、貧血の原因となります。これにより疲れやすい、常に倦怠感を感じる、ふらつきやめまいなどの症状が現れます。

<カルシウムと夏バテ>

カルシウムは、体内のミネラルの中でも量が多く、人間の体になくてはならない重要な栄養素です。カルシウムは汗や尿から塩分などといっしょにカルシウムも体外に排出されてしまいます。特に夏場は水分を補給する機会が多くなり、尿や汗の量が増え、体から出ていくカルシウムの量も増えていきます。体内のバランスが崩れてしまうことで夏バテの原因にもなってしまいます。

<EPA と DHA>

EPA・DHA は人の体内ではほとんど作れない必須脂肪酸の一種で、青魚などを食べて摂取する必要があります。EPA は血液や血管の健康維持に重要な脂肪酸です。DHA は記憶力・注意力など認知能力の維持に必要とされる脂肪酸です。

夏バテを回避して、楽しく夏を過ごしましょう🌻

マイナンバーカードの健康保険証利用について

2024年12月2日から健康保険証の発行が終了することが国の方針として決定されています。当院も医療DXを通じた質の高い医療を提供するため、「マイナ保険証の利用促進」を進めてまいります。マイナンバーカードの健康保険証利用登録がお済みでない患者様は、利用登録にご協力ください。

マイナンバーカードの保険証の利用等を通じて診療情報（受診歴・薬剤情報・特定健診情報・その他必要な診療情報）を取得・活用することにより、質の高い医療の提供に努めています。

マイナ保険証の利用にご協力をお願いいたします。

※公費負担受給者証・医療証については、マイナンバーカードでは確認できませんので、必ず原本をお持ちください。

よくある質問にお答えします

マイナンバーを見られるのが不安です
医療機関や薬局の窓口職員が、マイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたのマイナンバーを使って手続することはできない仕組みになっています。

マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫なの？
健康保険証として使えるようになって、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。落としたり、失くしたりした場合は、下記フリーダイヤルで24時間365日体制でカードの一時利用停止を受け付けています。

どこで利用できるの？
マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関・薬局は、右のステッカーやポスターが目印です！利用できる医療機関・薬局は、拡大しています。

マイナ交付
マイナ交付
マイナ交付

マイナ交付
マイナ交付
マイナ交付

厚生労働省のホームページでも利用できる医療機関・薬局をご案内しています。

マイナンバー制度・マイナンバーカードについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

※ 紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付！

▼一部のIP電話等で上記ダイヤルにつながらない場合

マイナンバーカード等 050-3818-1250	その他のお問合せ 050-3816-9405
-----------------------------	---------------------------

▼英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル
This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korea, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について Inquiries about Social Security and Tax Number System. 0120-0178-26	マイナンバーカード等 Inquiries about Individual Number Card etc. 0120-0178-27
--	---

マイナンバーカードの申請方法はこちら！

https://www.kojimbango-card.go.jp/kofushinze/

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます！

※利用できる医療機関・薬局については、裏面をご覧ください。
※従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

公的個人認証サービスPRキャラクター
マイキーくん

埼玉よりい病院 外来担当表

午前受付時間

8:30~11:30

(診療は9:00からとなります)

午後受付時間

13:30~16:30

(診療は14:00からとなります)

※小児予防接種(月~金)

14:00~15:00

休診日

土曜午後

日曜・祝祭日

- ・担当表は、病棟対応などで急遽変更になることがあります。
- ・時間外救急診療を希望される患者様は、必ずお電話にてお問い合わせください。
- ・歯科口腔外科へ受診の際は、予約と紹介状が必要になります。
- ・受診の際は保険証を受付に提出してください。

	受付時間		月	火	水	木	金	土
	内科	午前	8:30	中村嘉宏	藤田尚己	近山 琢	藤田尚己 (予約のみ)	近山 琢
}			新患担当医	近山 琢	新患担当医		非常勤医師	
11:30							糖尿科専門外来 非常勤医師	
午後		13:30	中村嘉宏				非常勤医師	
		}	もの忘れ外来 中里良彦					
		16:30						
総合診療科	受付時間		月	火	水	木	金	土
	午前	8:30~11:30		高橋浩司		石塚直樹 (予約のみ)		
脳神経外科	受付時間		月	火	水	木	金	土
	午前	8:30~11:30	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	本徳浩二	
整形外科	受付時間 (病棟対応により変更になることがあります)		月	火	水	木	金	土
	午前	8:30~11:30	河原 玲	河原 玲	後藤 建	渡倉恵介	後藤 建	河原 玲
	午後	13:30~16:30	後藤 建			設間節外来 渡倉恵介	加藤雅也	
外科	受付時間		月	火	水	木	金	土
	午前	8:30~11:30		高橋浩司		石塚直樹		
小児科	受付時間		月	火	水	木	金	土
	午前	8:30~11:30	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	川名 宏
	午後	13:30~16:30	若林康子	山野英男	若林康子	山野英男	若林康子	
歯科口腔外科	受付時間(予約と紹介状が必要となります)		月	火	水	木	金	土
	午前	8:30~11:30	神戸美保子 武者 篤	非常勤医師	非常勤医師	清水崇寛	神戸美保子	非常勤医師
	午後	13:30~16:30	武者 篤	非常勤医師	非常勤医師	武者 篤	神戸美保子	
泌尿科	受付時間		月	火	水	木	金	土
	午前	8:30~11:30			川口拓也		中平洋子	

2024年7月1日現在

アクセス



車でお越しの場合

- ◆熊谷方面から・・・
関越自動車道 花園ICより15分
- ◆秩父方面から・・・
皆野寄居有料道路 末野出口より15分
- ◆藤岡方面から・・・
関越自動車道 本庄児玉ICより25分

電車でお越しの場合

- ◆東武東上線・秩父鉄道・JR八高線
寄居駅下車 タクシーで10分

埼玉よりい病院

〒369-1201

埼玉県大里郡寄居町用土 395 番地

TEL 048-579-2788 (代)

FAX 048-579-2792

発行：埼玉よりい病院 診療サービス委員会
広報チーム

発行日：2024年7月1日 第1刷

次号は2024年10月に発行予定です。