



# みたきNEWS

no.30



## 看護職のワーク・ライフ・バランス推進 カンゴザウルス賞 受賞!

看護部長：佐藤 榮子

平成28年5月25日(水)、当院の関連病院であるヨナハ総合病院とともに看護職のワーク・ライフ・バランス推進「第4回カンゴザウルス賞の授賞式」に出席させていただきました。日本看護協会では平成22年より看護職のワーク・ライフ・バランス推進ワークショップ事業を実施しています。

当院では平成25年度より看護職が働き続けられる職場づくり「ワーク・ライフ・バランス推進ワークショップ」に取り組んでまいりました。女性職員の多い看護職ではキャリアを積み重ねて行く過程で、結婚・出産・育児と取り巻く環境が変化してまいります。このような中で働き続けられる環境づくりは大変重要であり、推進チームを中心に院内各部署の協力の元、支援策について考えてきました。キャリアを積み重ねた看護職が活躍できる事は地域の皆さんに安心していただける質の高い医療・看護を提供させていただくことにも繋がると考えます。

今後も働きやすい職場として看護職からも選ばれる病院をめざしてまいりたいと思います。



### 病院からのお知らせ

①平成28年6月1日

標榜診療科目に循環器内科を追加しました。

②医師着任について

6月4日 産婦人科(非常勤) 荒井 麻実医師

6月6日 循環器内科(非常勤) 奥村 尚樹医師

7月5日 整形外科(非常勤) 祖父江 康司医師

7月6日 消化器内科(非常勤) 古根 聰医師

みたきNEWS  
no.30  
CONTENTS

1p 2p 不妊センター培養室のご紹介

3p 4p 食中毒予防3原則

5p 栄養管理科レシピ

6p 患者様からのお言葉・ご意見

7p 外来診療担当表

休診・診療情報などはホームページを検索してください。

みたき総合病院



みたき  
総合病院  
広報誌

和  
nagomi

2016年  
(平成28年)  
夏号



# みたき総合病院不妊センター 培養室のご紹介

検査室:岩上 真弓



## 不妊治療の現状とみたき総合病院不妊センターの取り組み

現在赤ちゃんが欲しくても授かることが出来ないカップルは6組に1組とまで言われています。日本で体外受精や顕微授精で誕生した赤ちゃんは累計で38万人を超える、2013年度ではその年の出生児全体の約24人に1人が高度不妊治療により誕生したことになります。

当院不妊センターの高度不妊治療の妊娠率は31.7%（H27.4～H28.4）で、全国平均（約25%）よりも良い成績を挙げています。これまで以上に妊娠から出産まで連結したサポートが出来るように日々努力していきたいと思います。

### 治療内容

- 感染症検査(不妊の原因にもなるクラミジアなどの検査をします)
- ホルモン測定(卵子の発育状況・卵巣の予備機能チェックなど)
- 超音波検査・子宮卵管造影
- 男性不妊(精液検査・精子凍結など)
- 人工授精
- 高度生殖医療(体外受精・顕微授精・胚の凍結融解・胚移植など)



## 最新機器のご紹介① 紡錘体検査

特殊な顕微鏡で卵子を観察すると、写真の矢印のように、白く光る物が観察できます。これは紡錘体と言い、受精卵が分割していく為にとても重要なものです。紡錘体を確認する事で、卵子の成熟度が分かり、顕微授精の際に紡錘体を傷つけずに安全に施行することが出来ます。



## 最新機器のご紹介② タイムラプス培養器

お母さんの子宮の中に近い状態で受精卵(胚)を培養する機器を培養器と言います。

タイムラプス培養器は、受精卵を培養器から取り出さず胚の成長を動画で観察することができます。タイムラプスで観察することによって、今まで観察することが出来なかつた時間の胚の発生を評価出来るようになりました。また、受精卵へのストレス(紫外線・酸素など)が減り、卵にとって心地よい環境が保たれます。



映像で胚の成長を観察することができます。

不妊センター培養室は、平成12年のみたき総合病院開院と同時に開設され、今日に至っております。培養室では、長年にわたり重用してまいりました顕微鏡や培養器など、生殖医療補助機器を一新して、今年5月に最新の機器を導入いたしました。

開設以来、今日まで当院培養室において培われてきた受精・培養の技術と知識を、より向上させるためにも、今回導入された最新鋭の機器を活用して、不妊症で悩んでおられる患者様に少しでも喜んでいただけるように、日々精進をしてまいります。





# 食中毒予防の3原則

薬局長：黒田 秀之



食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ進入することによって発生します。

食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つれない」、食べ物に付着した細菌を「やっつける（殺菌する）」「ふやさない」という3つのことが原則となります。

## 主要な食中毒の病原物質の特徴



### ノロウイルス

- 主症状……嘔気、嘔吐、下痢、腹痛及び発熱
- 潜伏期間…24～48時間

感染した調理従事者の手を介して、食品を汚染することが多い。ヒトからヒトへの感染も多数みられる。

### カンピロバクター

- 主症状……腹痛、下痢、頭痛、発熱、嘔吐
- 潜伏期間…2～5日

主に鶏肉がカンピロバクターに汚染されており、生又は加熱不十分な状態で食べると、食中毒の原因になることが多い。

### サルモネラ

- 主症状……下痢、腹痛、悪寒、発熱及び嘔吐
- 潜伏期間…12～48時間

卵やその加工品、食肉などが汚染されており、十分に加熱されていないと、食中毒の原因になることが多い。

### 腸管出血性大腸菌

- 主症状……下痢、腹痛、発熱
- 潜伏期間…2～7日

生や加熱不十分な食肉（牛肉・牛レバーや生焼けのハンバーグ等）、二次汚染された野菜等、加熱が不十分だと、生肉に付着していた菌が死なず、そのまま食べた場合に感染することが多い。

▶肉は中心部まで十分に加熱する。

### 黄色ブドウ球菌

- 主症状……恶心・嘔吐、腹痛
- 潜伏期間…0.5～6時間

傷のある手指でおにぎりを調理したり、長時間常温に置かれていると菌が増殖し、毒素を产生してしまう。

- ▶調理前に十分な手洗いをする。
- ▶手指に傷がある場合、調理しないか、使い捨て手袋を着用する。

### ウェルシュ菌

- 主症状……下痢、腹痛、腹部膨満感
- 潜伏期間…6～18時間

カレー、煮物、シチュー等、大量に調理されたものは、ゆっくり冷却される過程で、熱に強いウェルシュ菌が増殖しやすい。

- ▶十分な加熱調理を行い、調理後は早めに食べる。

# 食中毒を防ぐには!?

## つけない

### 手を洗いましょう!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないよう、こまめに手洗いをしましょう。また、調理前に手に傷がないか確認しましょう。

#### 手洗いをするポイント

- 肉、魚、卵などを扱う前後
- トイレに行った後
- 盛り付けをする前



### 調理器具は清潔に!

まな板、包丁、ふきんなどの調理器具は使用の都度、洗浄、消毒し、よく乾燥させましょう。肉用、魚用、野菜用といったように食材により使い分け、二次汚染を防ぐようしましょう。



## やっつける



### 加熱しましょう!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、食材は加熱しましょう。特に肉料理は食材の中心まで十分に加熱することが大事です。目安は食材の中心部の温度が75℃で1分間以上加熱するようにしましょう。大量調理品に関しては中心部まで火が通るよう、よく混ぜて加熱しましょう。

調理器具についても細菌やウイルスが付着している可能性があります。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

※ノロウイルスは85℃で1分間以上の加熱が必要です。

## ふやさない

### 冷蔵庫で保存しましょう!

食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。

#### 原材料、製品等の保存温度

- |          |             |        |              |
|----------|-------------|--------|--------------|
| ○食肉、食肉製品 | ..... 10℃以下 | ○生鮮魚介類 | ..... 5℃以下   |
| ○殻付卵     | ..... 10℃以下 | ○冷凍食品  | ..... -15℃以下 |
| ○生鮮果実、野菜 | ..... 10℃前後 |        |              |

★冷蔵庫の詰めすぎは止めましょう。

★冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せずに調理後は早めに提供することが大事です。





# 栄養管理科レシピ

管理栄養士：戸松洋子

## 梅ソース(豚肉ソテー)



1人分 291Kcal 食塩 1.8g

### ◆材料(2人分)

豚ロース100g ..... 2枚  
ニンニク ..... 1/2片  
塩・こしょう ..... 少々  
油 ..... 小さじ1

### ◆添え

水菜 ..... 100g  
トマト ..... 1/2個  
大葉 ..... 4枚

### ◆梅ソース

梅干 ..... 1個  
ハチミツ ..... 小さじ1  
水 ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1

## 梅ソース(豚肉ソテー) 作り方

- トマトは1/8のくし切り、水菜は3cmの長さに切り、水にさらしザルにあげる。トマトと水菜は皿に盛り付ける。
- 大葉は千切りにする。ニンニクはスライスにする。梅干しは種を取り除き刻む。豚ロースを塩・コショウする。
- 梅ソースはボールに刻んだ梅干・ハチミツ・水・しょうゆを入れて混ぜて出来上がり。
- フライパンに油とニンニクを入れて、弱火にかけ香りが出たら、中火にして豚ロースを焼く。
- 焦げ色がついたら、ひっくり返し蓋をして約4分焼き、火が通ったら皿に盛り付ける。
- お肉の上に梅ソースをかけ、千切り大葉を飾り出来上がり。

\*梅干の甘味が強いものはハチミツを減らすなど調整しましょう。



## 梅干しのおはなし

レモン、グレープフルーツ、オレンジなどの柑橘類や梅干しのすっぱさの基となるのがクエン酸です。クエン酸は疲労回復、抗酸化作用、殺菌効果があります。

梅干しを漬けるのに使われる赤シソの香り成分ペリルアルデヒドには抗菌・防腐効果があり、また、食欲を増進させ、胃液の分泌を促進し、胃腸の調子を整えます。和え物の醤油の代わりに梅干しを使用するなど調味料代わりに使い、塩分のとりすぎに注意しましょう。

梅干しは食中毒予防効果がありますが、その効果を過信せず、食べ物は冷蔵庫など適切な場所に保存し、調理したものは早めに食べるようしましょう。





# 患者様からのお言葉・ご意見

CS向上委員会



## ご意見①

初めての出産でしたが、先生や助産師さん等、皆さん丁寧に対応してくださり、安心して出産、入院生活を送ることができました。ご飯もとてもおいしく、清掃の方もとても親切でした。本当にどうもありがとうございました。

今後も、入院生活を快適に送ることができますよう職員全体で努めてまいります。



## ご意見②

看護師さんが色々とアドバイスしてくださいって、とても参考になりました。子育て頑張ろうと思います。お世話になりました。



安心して退院いただけるよう、引き続き入院中から支援をしていきます。



## ご意見③

待合室で我が物顔で携帯をいじりながら座っている事に違和感を感じます。もっと周囲に気を使ってもらいたい。



携帯電話等を使用している方がいた際は、積極的にお声掛けをさせていただき、携帯電話使用可能区域への案内等を行っていきます。



## ご意見④

日中の勤務時間内にナースステーション内に誰もいない時がある。



ご不便をお掛けして誠に申し訳ありませんでした。

分娩が重なることや緊急の場合等でナースステーション内が不在となることがあります。その場合には、お部屋からナースコールを押していただき、対応をさせていただいております。また、ナースステーション入口に『お部屋からナースコールを押して下さい。』と貼り紙をさせていただいておりますが、その説明が不十分であったと考えます。不在の場合があることの説明やその場合の対処方法(ナースコールを押していただく事)をお伝えしていきます。



# みたき総合病院 外来診療担当表

平成28年7月16日改定

科名	診察時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前 9:00~ 12:00	山田	坂倉	山田	坂倉	山田	坂倉
		奥村		与那霸(靖)	山本 (糖尿病内科)	丹羽 (循環器内科)	秋山
		山本 (糖尿病内科)		足立 (肝臓内科)			山田(芳) (循環器内科)
	午後 16:00~ 18:00	秋山 9:30~12:00					
		坂倉	与那霸(靖)		坂倉	与那霸(靖)	
		山本 (糖尿病内科)			山本 (糖尿病内科)		
産婦人科	午前 9:00~ 12:00	与那霸斎	与那霸斎	ヨナハ尚	佐川	与那霸斎	与那霸斎
		小川	小川	小川	小川	小川	前田/ヨナハ尚
		武田	武田		武田	武田	荒井
	午後 13:00~16:00 16:00~ 18:30	手術	手術		手術	手術	手術
		与那霸斎 16:00~18:30	与那霸斎 16:00~18:30		与那霸斎 16:00~18:30	与那霸斎	
		小川	小川		小川	小川	
		武田 ※16:00~17:00	武田 ※16:00~17:00		武田 ※16:00~17:00	武田 ※16:00~17:00	
		ヨナハ尚 16:00~18:30	ヨナハ尚 16:00~18:30		ヨナハ尚 16:00~18:30	ヨナハ尚 16:00~18:30	
外科 乳腺外科 血管外科	午前 9:00~ 12:00	手術	宮内	宮内	宮内	宮内	宮内
	午後 16:00~ 18:00		宮内		宮内		
脳神経外科	午前 9:00~ 12:00	伊藤	池田	伊藤	池田	伊藤	池田
整形外科	午前 9:00~ 12:00	松浦	松浦	松浦	松浦	松浦	
		谷口(予約)	谷口(予約)				
	午後 14:00~ 16:00 16:00~ 18:00		松浦(リウマチ科) 要予約			松浦(リウマチ科) 要予約	
		松浦 ※第1週は休診(回診)	松浦 ※再診のみ、装具 祖父江 ※初診 ※16:00~17:30			松浦 ※第2週は休診(回診)	
耳鼻咽喉科	午前 9:00~ 12:00	古橋 ※紹介・再診患者のみ	古橋	古橋	古橋	古橋	古橋 (第1・3・5週)
		西村(忠) ※初診・再診					
	午後 16:00~ 18:00	古橋	古橋		古橋	古橋	
泌尿器科	午前 9:00~ 12:00	覧	古橋(憲)	覧	古橋(憲)	覧	覧(第1・3週) 古橋(憲)(第2・4週)
	午後 13:00~16:00 16:00~ 18:00	検査				検査	
		覧	手術		手術	覧	
麻酔科 (緩和ケア)	午前 9:00~ 12:00		近藤				

※月曜日の秋山医師の診察は外科外来にて行います。※水・土曜日午後・日曜日・祝日は休診

※武田医師による診察の希望は、午前診察のみ選択できます。午後診察は17:00までです。(午後診察での選択不可)

※先天性股関節脱臼検診は、整形外科外来にて毎週月曜日・木曜日の午前のみ《予約制》。※土曜日特殊外来(身障・労災判定、紹介、入院、他)

※初診の方は診察終了時刻1時間前にお入りください。(整形外科) ※麻酔科・緩和ケア外来の診察は内科外来2診で行います。

## 医療法人 尚豊会 みたき総合病院

〒512-0911 四日市市生桑町蘆池458-1  
TEL(059)330-6000 FAX(059)330-6005

病院の概要・施設紹介などにつきましてはコチラ▶ URL:<http://mitakihp.jp/>

みたき総合病院

検索