

水野医院通信

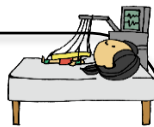


No.2 2025 年 5 月 1 日発行

今年の春の訪れは暖かくなったり急に寒くなったり不安定な日が続きました。5 月になりやっと安定した暖かい季節へと移り変わりましたね。

そして 5 月はゴールデンウィークがあります。どこかに出掛けたり遠方にいるご家族が帰省したり…楽しい予定はありますか？次回来院した際にはぜひ楽しいお話を聞かせて下さい！

6 月より区民健診が始まります



予約開始日時:

5 月 21 日 (水) 9:00

健診実施期間:

2025 年 6 月 2 日 (月)

～ 2026 年 1 月 30 日 (金)

5 月中旬より対象の方に受診券が郵送されます。

ご予約はお電話、または受付窓口にて承ります。

その他当院では

- ・サプリメントの販売
- ・アンケートBOXの設置
- ・看護師によるご相談



などもおこなっています。お気軽にご利用ください！



イベントのお知らせ



6 月から診療時間外のお昼休みにストレッチやレクリエーションを開催することになりました。

☆6 月 11 日 (水) 14:00 体操教室

フレイル予防のストレッチ・体操を行います！

☆6 月 27 日 (金) 14:00 折り紙教室

みんなでアジサイ作りに挑戦しましょう。

出来上がった作品は医院に展示予定です。

★会費はいずれも 500 円です。

★参加申し込みは 5 月 12 日よりお電話もしくは受付で承ります。

お友達も是非一緒にどうぞ♪



今春も医院周辺の花たちが綺麗に咲きました！
みなさんもお覧になりましたか？



【スタッフ紹介】

事務の原田ひとみと申します。水野医院でお世話になり 9 年目になりました。

数年前から新年に自分の目標を立てるようにしているのですが、今年は笑顔を忘れない！にしました。

去年も同じ目標でしたが、いまいち達成感を感じられず…1 年が経ってしまいました。

笑顔の多い、敷居の低い受付でありたいと考えております。

ほんの些細なことでも、お気軽にお声がけ頂けると幸いです。

今後ともよろしくお願いいたします。



■食中毒について■

気温が温くなる 5 月頃から食べ物が傷みやすく食中毒(感染性胃腸炎)になるリスクが高くなります。特にこれからの季節に多いのは細菌による食中毒です。

食中毒とは素になる細菌やウイルス、有害な物質がついた食べ物を食べることによって下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことを言います。原因によって病気の症状や食べてから症状が出るまでの時間が異なります。

○サルモネラ菌【生卵・オムレツ・牛肉のたたき・レバ刺し】発症：食後 6～48 時間

○黄色ブドウ球菌【おにぎり・お弁当・巻き寿司・調理パン】発症：食後 30 分～6 時間後

○腸炎ビブリオ【生の魚や貝などの魚介類・刺身・寿司】発症：食後 4 時間～96 時間

○カンピロバクター【焼き鳥・野菜・井戸水・湧き水】発症：食後 2～7 日

○腸管出血性大腸菌(O-157 など)【充分に加熱されていない肉、生野菜】発症：食後 12～60 時間

★テイクアウト・デリバリーにご注意ください！★

テイクアウトやデリバリーは調理してから食べるまでの時間が長く、気温の高い時期は特に食中毒のリスクが高まります。電子レンジなどで十分加熱をしてから食べるようにしましょう。

《予防》

① 買い物時

●賞味期限などの表示をチェック



●肉や魚など分けて運ぶ。保冷材や氷があれば一緒に

●寄り道せず
まっすぐ帰る



② 食材の保存

●家に帰ったらすぐに冷蔵庫に入れる



●肉・魚は汁がもれないように包む

●冷蔵庫は 10℃以下

●冷凍庫は-15℃以下

③ 食事の準備

●肉や魚を切った包丁やまな板はその都度洗う



●野菜もよく洗う

●こまめに手を洗い
清潔なタオルや
ふきんを使う



④ 調理中

●こまめに手を洗う

●しっかり手を洗う



(目安は中心温度 75℃で

1 分以上) ●電子レンジを使うときは



均一に加熱されるように
する

⑤ 食事中

●食事の前に手を洗う



●清潔な器具と

お皿で盛り付ける

●長時間食品を
室温に放置しない

⑥ 食後・残った食材

●作業前に手を洗う

●清潔な器具と容器で保存



●温め直す時は十分加熱する



●時間が経っている物など
少しでも怪しいと感じたら思い
切って捨てる

『食中毒かも…』と思ったら、基本的には脱水にならないように水分補給と安静です。下痢に対しては体に入った細菌を体外に排泄させる必要があるため、止めてはいけません。水分補給をしながら排泄しましょう。食事は禁止ではありませんが冷たい物や辛いものは避けて消化の良い物を無理のない範囲でとるようにしましょう。また症状は数日で快方に向かいますが症状がづらい場合は医療機関を受診して症状の緩和のご相談をお勧めします。

【診療時間について】

月～金： 9:00～12:00

15:30～18:00

土日祝： 休診

※診療時間 15 分前に自動ドアを開けます。

※昼休み時間に自動ドアが開いていることがありますが検査等のみの時間で診察は行っていません。

※午前午後共に終わりの 1 時間は発熱感染症外来を行っています。発熱以外の診察も行いますが完全な空間分離が出来ないことをご了承の上ご受診ください。

