

第20回膠原病・リウマチ教室

要申込

- 開催日時：2017年6月10日(土) 14時～16時(開場13時30分)
- 内容：「膠原病リウマチ患者さんの日常生活での注意点」
講師：膠原病リウマチセンター 西田 美和 医師
- 会場：神鋼記念病院 呼吸器センター 5階 大会議室
- 参加費：無料
- 参加方法：平日17時までに病院代表 078-261-6711 へお電話ください。
担当：膠原病リウマチセンター 辻村

糖尿病教室

申込不要

- 開催日時：2017年6月20日(火) 14時～15時(開場13時30分)
- 内容：「糖尿病の合併症－本当にある怖い話－」 講師：木股 邦恵 医師
「今日からできる！歯周病予防」 講師：看護師
- 会場：神鋼記念病院 呼吸器センター 5階 大会議室
- 参加費：無料
- 参加方法：お申し込みは不要です。直接会場にお越しください。

Medical News

2017年6月
Vol.120

Shinko
Hospital

Contents

※特集：感染対策センター
「食中毒に気をつけて！」

※新入職医師のご紹介

※information
・第20回膠原病リウマチ教室
・糖尿病教室

※ヘルシーレシピ
「チキンと夏野菜のスープカレー」



ヘルシーレシピ — Healthy Recipe —

管理栄養士 高木 磨子



チキンと夏野菜のスープカレー

6月は梅雨に入り、気温も湿度も上がってきます。
本格的に暑くなる前にカラフルでボリュームのある一皿で、
夏を迎える身体づくりをしましょう。
食中毒予防として、前日調理は避け、加熱調理したものを
なるべく早く食べるようにしましょう。
やむを得ず保存する場合は、小分けにして出来るだけ早く
冷まし、冷蔵保存してください。



作り方

- ① 鶏肉をヨーグルトに常温で1時間つけておく
- ② 卵は沸騰した湯にいれ、10分茹で、殻をむいておく
- ③ 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジ(500W・ラップなし)で6分かける(2分ごとに混ぜる)
- ④ パプリカは縦長に4等分にして、電子レンジ(500W)で5分かける。オクラは3分程度熱湯で茹でる。なすは1cmの輪切りにし、グリルで5～7分程度焼く
- ⑤ 鍋にサラダ油、みじん切りにしたしょうが・にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら③とAを入れ、トマトを崩しながらよく炒める
- ⑥ ①の鶏肉をヨーグルトごと入れて、さらにBを入れて30分ほど煮込み、Cで味を調える
- ⑦ 器にスープカレーを盛り、④の夏野菜と茹でた卵を盛り付ける

4人分の材料

- ・鶏もも肉(皮なし) 2枚(500g)
- ・プレーンヨーグルト 1/2カップ
- ・卵 2個
- ・玉ねぎ 1個
- ・パプリカ(赤・黄) 1/2個ずつ
- ・オクラ 4本
- ・なす 中1本(100gくらい)
- ・しょうが 25g(親指大)
- ・にんにく 6g(ひとかけ)
- ・サラダ油 大さじ1
- A・ホールトマト缶 200g(1/2缶)
- ・カレー粉 大さじ4
- ・ガラムマサラ※ 小さじ1
- ・水 500cc
- B・コンソメ 1個
- ・ローリエ 2枚
- C・はちみつ 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2

【1人分 栄養量】
エネルギー322kcal / 脂質 12.1g / 食塩相当量1.7g
たんぱく質29.9g / 炭水化物31.0g

※ガラムマサラはインドを代表するミックススパイスで、料理に辛さと香りを与えます。なくても構いません。

■ 神鋼記念病院理念
公益性を重んじ、質の高い医療を通して、
皆様に愛される病院を目指します。

- 基本方針
1. 快適な医療環境と医療設備を整え、安全で質の高い医療を提供します。
 2. 患者さんの人格や価値観を尊重し、プライバシーを守ることを約束します。
 3. 断らない救急医療を目指し、地域社会の信頼と期待に応えます。
 4. 地域の医療機関や行政との連携を密にし、切れ目のない医療サービスの提供に努めます。
 5. 高い医療技術を持った人間性豊かなスタッフを育成します。

社会医療法人神鋼記念会 神鋼記念病院

〒651-0072 神戸市中央区脇浜町 1-4-47
TEL：078-261-6711 (代表)
FAX：078-261-6726
URL：http://www.shinkohp.or.jp/
発行責任者：病院長 東山 洋
編集責任者：神鋼記念病院
広報委員長 山神 和彦

健康教室などの
詳しい情報はこちらから!!
神鋼記念病院 検索

<http://www.shinkohp.or.jp/>

ご自由にお持ち帰りください
FREE PAPER

【特集 感染対策センター】



食中毒に 気をつけて!



感染対策センター長
感染症科 科長

かがわ ひろき
香川 大樹

大阪大学を平成13年に卒業。
日本内科学会認定医などの資格を持つ。

食中毒(食事由来の感染症)は、食品や飲料を口にすることによって起こる、腹痛・下痢・嘔吐・発熱等の健康被害です。食中毒の原因は微生物(細菌やウイルス等)だけではありません。ヒ素などの化学物質、毒キノコやふぐなどに含まれる自然毒も原因になります。とはいえ、食中毒の原因の多くはやっぱり微生物です。食中毒の原因となる微生物は季節によって大きく変わ

ります。冬季はウイルスによるものが多いですが、梅雨から秋口にかけては細菌(病原性大腸菌、腸炎ビブリオ、カンピロバクター、サルモネラ)によるものが多いです。

最近よく耳にする「ウェルシュ菌」は熱に強く、1時間以上煮沸しても死滅しません。カレーの作り置きが原因になることが多いので注意が必要です。



食中毒を起こす菌

食中毒菌名	潜伏期間	主な症状	主な原因食品
腸管出血性大腸菌(O-157など)	3～5日	腹痛、下痢(出血をとまなう)	生肉、肉類
腸炎ビブリオ	4～96時間	腹痛、下痢	魚介類
カンピロバクター	1～7日	腹痛、下痢、発熱	肉、生乳
サルモネラ	6～48時間	腹痛	鶏卵・鶏肉・ひき肉や乳製品
ウェルシュ菌	6～24時間	腹痛、下痢	給食、仕出し弁当、カレー
黄色ブドウ球菌	1～6時間	腹痛、嘔吐、吐き気	仕出し弁当、おにぎり
ボツリヌス菌	2時間～8日後	手足の筋肉の麻痺、視力障害、発声障害	密封された空気の無い食品、ビン詰・缶詰等の保存食



こんな時は受診しましょう

- 吐き気や倦怠感が強かったり、嘔吐が続くために、水分が十分に摂れない時
- 腹痛が激しい時
- 38度以上の発熱がある時
- 1日10回以上の下痢がある時や血便がある時
- 普段よりも意識がはっきりしていない時
- 海外旅行中または帰国後1ヵ月以内に発症した食中毒
- 持病のある人、高齢者、乳幼児、妊婦
- 1週間たっても症状が改善しない時



家庭で出来る食中毒予防法

- 調理前・食前・排便後など、手洗いをかかさない
- 冷蔵食料品を買ったら、すぐに冷蔵庫に入れる
- 買った食料品は早めに調理する
- 調理した食べ物を2時間以上室温で放置しない
- 賞味期限や消費期限に注意する
- 生ものとそれ以外の食べ物を、同じ包丁・まな板・はしで扱わない
- 嘔吐や下痢の症状があれば、周りの人に感染を広げないように注意する
- 手や指に傷があれば調理しない
- 加熱調理は十分に行う
- 生肉・生乳・生卵をさける

