



あんが'

杏だより

2023年 1月号

医療法人社団 杏順会

越川病院

越川病院訪問看護ステーション

ケアプランセンター杉並

病院理念

地域医療への貢献と緩和医療の積極的提供
～患者様中心のより良い医療の提供を～

病院基本方針

- 1.患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
- 2.安心・安全の医療を提供します
- 3.根拠に基づいた医療を提供します
- 4.他職種・多施設と連携し地域医療に貢献します
- 5.より良い緩和ケアを提供するため、日々努力します



2023

あけましておめでとうございます



冬の食中毒
ノロウイルスによる
感染性胃腸炎

食中毒と言うと、暑さで傷んだ食べ物を食べて発症する夏に多い病気のイメージがありますが、11月～2月にかけての冬の時期にも発生しています。冬場の食中毒はノロウイルスなどに代表されるウイルス性胃腸炎です。

特徴としては、冬場に多く、感染力が強い
ため集団感染となることが多いです。感染経路は図1のように主に接触感染ですが、嘔吐時の飛沫による飛沫感染、乾燥した吐物の浮遊による空気感染もあります。

潜伏期は1～2日で、症状は下痢・嘔吐で腹痛・発熱がみられることは少ないです。特効薬はないため症状に対しての対症療法で経過を見ます。若い健康な方であれば数日で回復しますが、乳幼児やご高齢者では重篤化する場合があります。

感染予防対策は、

- ① こまめに手洗いを行うこと。流水と石鹸で手についたノロウイルスを洗い流しましょう。アルコールに対して強いのでアルコールによる手指消毒だけでは不十分です。
- ② 汚染の恐れのある二枚貝は十分加熱し摂取すること。約90℃ 90秒間の加熱で失活します。

(文：好士)

ノロウイルスの感染経路 (図1)



「家庭でできるノロウイルス対策」(東京都福祉保健局)

かぶのビーフシチュー

あたたかい食べ物で体を芯から温め、寒い冬を乗り越えましょう。

【材料 2人前】

- ・かぶ 3個
- ・かぶの葉 50g
- ・にんじん 1/4本
- ・牛肩ロース肉 150g
- ・サラダ油 小さじ1
- ・水 400ml
- ・ビーフシチューのルウ 1/4箱

【作り方】

- ① かぶは皮を剥かず6等分、かぶの葉は3cm幅、にんじんは皮を剥き乱切りに切る。牛肩ロース肉は一口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、①を炒める。
- ③ 牛肉に軽く色がついたら水を加え、蓋をして中弱火で20分ほど煮込む。
- ④ ルウを加えて、弱火で10分ほど煮込む。



【かぶの栄養】

かぶの葉は、主に食用とされる根の部分と比べ、カルシウム・鉄は約10倍、ビタミンCは約4倍、食物繊維は約2倍と、ホウレン草や小松菜と同等またはそれ以上の栄養価があります。

根のほとんどは水分ですが、ビタミンCやカリウムが含まれています。また、デンプンを分解する消化酵素であるアミラーゼが豊富に含まれているので、胃もたれや胸やけなどの症状を改善する効果があります。

煮込むことで溶けだした栄養を余すことなく摂取することができます。皮のすぐ下に栄養がたっぷり含まれていますので、皮の柔らかい小かぶがおすすめです。

(文：松田)



院内のクリスマスの装飾

越川病院のご案内



・医療法人社団 杏順会 越川病院

〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-4-5

Tel 03-3394-1010 (9:00~18:00)

Fax 03-3395-3225

・越川病院訪問看護ステーション (9:00~17:00)

・ケアプランセンター杉並 (9:00~17:30)

〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-5-27 あやめ薬局 2階

Tel 03-3301-7700 (訪問看護)

Tel 03-3395-5086 (ケアプランセンター杉並)

(スタッフ外出中で留守番電話の場合があります)

Fax 03-3301-7732 (訪問看護・ケアプランセンター杉並共通)

Web <http://www.koshiyama-hosp.or.jp>