

健やかな暮らしのために すてっぷ

STEP

Take
free



特集

安心して
ください

『バイオハザード』対策

してますよ!!

中伊豆温泉病院 臨床検査科

健康をつくる
情報誌

2025. **5**

vol. **570**

はじめに

バイオハザードと聞くと何だか怖いことを連想される方もいらっしゃると思います。ゾンビなどが出てくる映画やゲームなどで聞いたことがある影響かと思いますが。そもそもバイオハザードとは「実験室や病院内から細菌やウイルスなどの微生物が外部へ出てしまうことによっておこる災害」とされています。

微生物検査室の役割

臨床検査科は、生化学・免疫・血液・輸血・一般（尿など）・生理機能・微生物などの検査について、医師指示の下、患者検体を用いて検査を行い診断の補助をしています。

細菌微生物を検査するということは「病原体を取り扱う」ことです。そのため、バイオハザード対策（バイオセーフティ）として安全整備の整った「微生物検査室」があります。

バイオセーフティとは

バイオセーフティとは、検査者が病原体から身を守ることや、病原体で意図せずに環境を汚染してしまうことを防止するための病原体取扱法や設備・施設の性能を意味します。

（図1）

バイオセーフティレベル分類（WHO）

バイオセーフティ（BS）レベル	リスク群	例
BSL-1	リスク群 1 ----- 個体及び地域社会へのリスクはない、少ない	疾病を引き起こす見込みのない微生物
BSL-2	リスク群 2 ----- 個体へのリスクが中等度、地域社会へのリスク低い	ブドウ球菌、インフルエンザウイルスなど
BSL-3	リスク群 3 ----- 個体へのリスクが高い、地域社会へのリスク低い	結核菌、HIV、SARS など
BSL-4	リスク群 4 ----- 個体及び地域社会へのリスクが高い	エボラウイルスなど

病原体の危険度はWHO（世界保健機関）が定めており、レベルが大きくなるほど危険度が高くなっています（図1）。BSL・4レベルの病原体は、人または動物に感染すると重篤な疾患を起こしてしまい、感染力が非常に強く危険です。中には、有効な治療法や予防法がない病原体もあり、病原体を封じ込めるための設備や管理体制が最も高い安全基準を備えた施設が必要となります。新型コロナウイルスは、BSL・2レベルです。また、日本では特定病原体を対象にした独自の分類（1〜4種病原体）もあり、分類に応じた設備基準などが定められており、分類数字が小さい病原体がより危険度が高くなっています（図2）。

安全キャビネットでの

バイオハザード対策

新型コロナウイルスが流行し、様々なメディア報道があった時に目にしたことがあるかもしれませんが、安全

（図2）

特定病原体の分類（厚生労働省）

	1 種病原体等	2 種病原体等	3 種病原体等	4 種病原体等
病原体(例)	エボラウイルス	ボツリヌス菌	狂犬病ウイルス	結核菌、コレラ菌
	痘そうウイルス	SARS ウイルス	MARS ウイルス	腸管出血性大腸菌
取扱い	所持など禁止	所持などの許可	所持などの届出	届出不要
施設基準	1 種病原体等の施設基準	2 種病原体等の施設基準	3 種病原体等の施設基準	安全キャビネット設置など

中伊豆温泉病院
臨床検査技師

高野 翔太



キャビネット(写真1)もバイオハザード対策をするうえで重要な設備です。バイオハザード対策用キャビネットと呼ばれることもあります。安全キャビネットにも様々なタイプがあり、セーフティレベルによって使用が推奨されるクラスが定められています。安全キャビネットはエアロゾルでの感染を予防する重要な役割を担っています。エアロゾルとは空气中に浮遊した微小な粒子で、尿や喀痰などの検査に使用

(写真1)



する溶液を取扱う際に発生する可能性があり、気づかないうちに汚染し感染を広げてしまうことがあります。安全キャビネットに搭載されている、HEPAフィルターはエアロゾルのような微粒子の感染対策については非常に効果的で、上部から作業スペースに向かって空気を流し検査者の手前で下部に空気を循環させる気流を作ることによって空気が逃げないようになっています。その他の感染保護設備(クリーンベンチ)では、気流の流れが異なり、検査者に向かって空気が流れてくるため、感染性の検体を扱ってしまうと汚染された空気を吸い込む形になってしまいます。

安全な廃棄が必要

検査が終了した検体や試薬などは感染性廃棄物として専門業者によって破棄されます。微生物検査では目に見えない細菌などを検査するために専用の寒天培地を使用し増やすことで目に見える形にします。

また、抗菌薬に耐性を獲得した薬剤

耐性菌などの検査も行っています。環境汚染などの可能性を減少させるため、それらを廃棄する場合には高圧蒸気滅菌器を使用し細菌を除去してから廃棄するようにしています。細菌除去は様々な用語がありますが、除菌↓殺菌↓滅菌の順で除去力が強くなります。滅菌は微生物が生存する確率が100万分の1以下と定義されており、強さの違いが分かります。

全自動遺伝子解析装置

について

当院は2024年12月に全自動遺伝子解析装置(PCR機器)「GENECUBE」(写真2)を導入しました。現在はマイコプラズマ(マイコプラズマ・ニューモニエ)に対するPCR検査が可能です。2024年度は全国的に、マイコプラズマ肺炎の流行がみられました。PCR検査では抗原定性検査と違い、高感度に結果判定を行えることができ、また、マイコプラズマ肺炎の治療をする際の抗菌薬の選択にも有用

(写真2)



になります。今後は結核菌などの検査も実施できるように検討していきます。

最後に

バイオハザード対策の設備を整え、検査者への感染などを最小限に抑えたいという診断に有用な検査を実施出来るよう心掛けています。バイオセーフティはとても大変なことです。各医療機関では、十分な環境整備と感染・汚染対策を行っていますので安心して来院してください。

うちde 体操 Let's Exercise!

自分の体について
少しずつ意識していくことが、
将来の自分自身への投資になると
思います!

遠州病院リハビリテーション科
理学療法士 石川祐佳



肩こり・腰痛ゼロの 生活術!

デスクワークなどの作業姿勢は、長時間集中して同じ姿勢をとり続けることが多く、肩や首の凝り、腰痛の原因になります。日本では、約4人に1人が体の不調を自覚していると言われ、特に腰痛や肩こりは多くの方が抱える身近な問題です。正しい作業姿勢や環境を整え、仕事の合間に簡単な運動を取り入れることで、体への負担を軽減し、パフォーマンスを維持することができます。

この機会に、ご自身の姿勢や作業環境を見直してみましょ!



- ✓ ディスプレイの位置は目線が水平よりやや下
- ✓ ディスプレイと目の距離は40cm 以上
- ✓ 膝は90度に調整
- ✓ 足の裏は地面にしっかりとつける
- ✓ 休憩は1時間に1〜2回とる

腰痛予防グッズとして、丸めたタオルをお尻の下に入れることで、骨盤が立ち正しい姿勢へ直すのを補助します。

机で作業を行う際の 姿勢・環境・休憩の ポイント

座ってできる簡単な運動

効果

- ✓ 肩や腰回りの固まった筋肉をほぐす。
- ✓ 内臓の血流も促進され、リフレッシュ効果がある。

case
01

体をひねるストレッチ

- ① 背もたれに腕をかける。
- ② 脚の向きは真っすぐのまま身体を片側へひねる。
- ③ 深呼吸をしながら 15 秒間キープ。
- ④ ゆっくりと体を正面に戻し、反対側も同様に行う。



痛みの出ない範囲で行いましょう。

まとめ

知らない間に腰痛の起きやすい環境や姿勢になっていることがあります。デスクワークや家事の際も、正しい姿勢や適度な運動を意識することで体の負担を軽減できます。今日からできることを、少しずつ始めてみましょう。

次回以降も、肩こりや腰痛予防に役立つ体操をご紹介します。ぜひご覧ください。

case
02

腕を上げる ストレッチ

- ① 両手を組んで肘を伸ばす
- ② 両手を頭の上まで挙げる
- ③ 5秒間キープし、ゆっくり戻す



外来診療担当医師一覧表 (令和7年4月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

HPはこちら



JA 静岡厚生連 遠州病院 053-453-1111 (代表)

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

診療科	診療室	月	火	水	木	金	土
内科 (予約制)	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)	
	2	呼吸器 金崎	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)	
	3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 加藤(大)	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)	
	4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	
	5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美	
	6	循環器 松倉	循環器 金	循環器 岡戸	循環器 成瀬	循環器 川勝	
	7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)	
	8	膠原病 畠山		内分泌 成島	血液 竹下	内分泌 花井	
小児科 (予約制)	1	三枝	三枝	中川	三枝	アレルギー 坂倉	交替制
	2	小野	大庭	小野	小野	大庭	交替制
	3	中川	高橋(雅)	大庭	高橋(雅)	中川	
		心理 山本	心理 川瀬	心理 白井	心理 山本	心理 白井	山本
		田中	山本	田中	田中	山本	田中
		波多野	波多野	波多野	波多野	波多野	波多野
	専門外来 (予約制)	感染症 (第1PM) 宮入	乳児1ヶ月健診 (14:00~15:00)	予防接種外来 (14:00~15:00)	乳児健診 (14:00~15:00)		神経発達 平野
			心理外来 (第1・3AM) 櫻井	内分泌 (PM) 三枝	腎臓 (第3PM) 山本	神経発達 (第2・4PM) 杉江	
外科 (予約制)	1	浅羽	西村	西村	浅羽		
	2	中村	前田	前田	水谷		
	3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科	
	4		呼吸器外科 野亦				
形成外科 (予約制)	1	山田(萌)	山田(萌)	山田(萌)	山田(萌)		
	2	渋谷(孝)	渋谷(孝)	渋谷(孝)	渋谷(孝)		
	専門外来 (予約制)		山田(萌)		山田(萌)		
			渋谷(孝)		渋谷(孝)		
整形外科 (予約制)	1初診	猿渡	日比	守屋	今田	柴田	
	2再診	守屋	萩原	藤田(倫)	大石	日比	
	3再診	柴田	今田	猿渡	萩原	藤田(倫)	
	専門外来 (予約制)	大石 (第2・4)		スポーツ外来 (14:00~16:00) 鈴木(大)			
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制 (14:30~16:00)		交替制 (14:30~16:00)		
脳神経外科 (予約制)	1	難波		難波	黒住	難波	
	2				山崎(第1・3・4・5)		
	午後1				山本(第1)	橋本	
	午後2					難波(第2・4)	
精神神経科 (予約制)	午前1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)	
	午後1				物忘れ外来 大城		
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)							
皮膚科 (予約制)	1	畑	畑	畑	畑		
	2	渋谷(千)	渋谷(千)	渋谷(千)	脱毛外来 (第1・3) 伊藤	渋谷(千)	
	専門外来 (14:00~15:30)	畑			渋谷(千)		
		渋谷(千)			渋谷(千)		
泌尿器科 (予約制)	1	田仲	田仲	田仲	田仲	田仲	
	2		内山	佃			
耳鼻咽喉科 (予約制)	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田	
	2	別所	別所	別所	別所	別所	
	午後	専門外来	睡眠時無呼吸外来	補聴器外来 (13:30~16:00)	補聴器外来 (13:30~16:00)		
産婦人科 (予約制)	1産科	有澤	成瀬	鹿野	趙	向(麻)	思春期外来(第1)
	2初診	向(麻)/第4のみ趙	鈴木(留)/第3のみ趙	有澤/第2のみ趙	鹿野	成瀬/第1のみ趙	
	3婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)	
	1産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	NIPT外来	
眼科 (予約制)	1	阿部		阿部	阿部	彦谷	
	2	原田	原田	原田	原田	原田	
	午後	再診のみ					

居宅介護支援事業所 ☎053-401-0082 訪問看護ステーションときわ ☎053-401-0100
訪問看護ステーション夢咲 ☎0537-73-1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

JA 静岡厚生連 静岡厚生病院 054-271-7177 (代表)

HPはこちら

<https://ja-shizuokakosei.jp/>



土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科		診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	1	半 田	田 中 (俊)	半 田	田 中 (俊)	半 田	
		2	近 藤	渡 辺	渡 辺	中 根	渡 辺	
		3	豊 嶋	杉 山	中 根	豊 嶋	近 藤	
		4	小 澤	小 澤	小 澤	小 澤		
	午後 13:30~15:00 (予約制)		渡 辺	田 中 (俊) 小長井 (第2・4)	渡 辺 豊 嶋	田 中 (俊)	禁煙外来 14:30 ~	豊 嶋
小児科	午前	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)		
※11:00までの 受付です	午後	田 中 (敏) (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種			
外 科	午前	1	酒井 8:30 ~ 10:00 宮崎 10:00 ~	大 地 (予約制)	酒 井	乳腺担当医 10:00 ~	河 南	
		2	河 南	島 村	水 野	西 村	水 野	
整形外科 (予約制)	午前	1	天 野 8:30 ~ 10:00	田 村	田 村 8:30 ~ 10:00	天 野	田 村	
		2	加 藤 8:30 ~ 10:00	天 野 8:30 ~ 10:00		加 藤 8:30 ~ 10:00	天 野	
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	小杉山	松 本	小杉山	松 本	交替制	
		2		加 藤		大久保 10:00 ~		
	午後	1				松 本		
		2				大久保		
脳神経外科 予約お問い合せ 8:30 ~ 13:00	午前	中 嶋	橋 本	橋 本	橋 本	山 田		
	午後	中 嶋 14:00 ~ 16:00	山 田 14:00 ~ 16:00	中 嶋 13:30 ~ 16:00		山 田 14:00 ~ 16:00		
皮膚科	午前	岩 崎	岩 崎	岩 崎	岩 崎 9:00 ~	岩 崎		
	午後	岩 崎 14:00 ~ 16:00		岩 崎 14:00 ~ 16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00 ~	金 沢 (第1) 小 泉 (第2)	岩 崎 14:00 ~ 16:00	
泌尿器科 ※11:00までの 受付です	午前	西 尾	西 尾	速 水		西 尾		
耳鼻咽喉科	午前	1	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪	
		2		石 田 9:00 ~		竹 内 9:00 ~		
	午後	1	大 輪		大 輪		大 輪	
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日はF T外来 (予 約制) を通常 診療と並行で 行っています。	午前	1	古 川	中 山	中 山	古 川	中 山	
		2	佐 藤			非常勤医師		
	午後	佐 藤				古 川 非常勤医師		
漢方内科 (予約制)	午前						古 川 (予約制) 8:30 ~ 10:30	
	午後		村 田	中 山 14:00 ~ 16:00		村 田 (第2・4) 14:00 ~ 16:00		
眼 科	午前	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野		
	午後 (予約制)	佐 野		佐 野				

居宅介護支援事業所 ☎ 054-271-9580 訪問看護ステーション茶町 ☎ 054-652-4611

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

HPはこちら

JA 静岡厚生連 清水厚生病院 054-366-3333 (代表) <https://k-shimizu.ja-shizuoka.or.jp/>



診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村 瀬	田 幡	村 瀬	田 幡	村 瀬
		2	成 島	岡 村	岡 村	岡 村	
		3	森 脇	交替制	森 脇	森 脇	
		4	吉 田	漆 畑	吉 田	漆 畑	
	午後	1	森 脇 (予約制)	森 脇 (予約制)	森 脇 (予約制)	森 脇 (予約制)	
		2		岡 村 (予約制)			
		3		林 (予約制)			
小児科 9:00 ~	午前 午後 受付 ~ 14:00	京 極	京 極	京 極	京 極	京 極	
消化器外科 乳腺外科	午前	1 知 久 2 出 口	出 口 松 永	交替制 9:30 ~	知 久 松 永	出 口 成 島	
整形外科 リウマチ科	午前	1 西 村	西 村	穴 戸	朝 倉 9:30 ~	西 村	
		2 穴 戸	峯 岸	富 永	東 山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00 ~ (月1回) 内山 (第2)	
		3 大 塚	大 塚	大 塚	大 塚	大 塚	
		4 峯 岸	遠 藤	立 岩	立 岩	遠 藤	
形成外科	午後		鈴 木 13:30 ~				
脳神経外科	午前				大 石		
皮膚科	午前	水 島	大 塚	鈴 木 (第1・3・5週) 大 塚 (第2・4週)	大 塚	水 島	
泌尿器科 9:00 ~	奇 数 週	蒲 田	宮 崎			齋 藤	
	偶 数 週	早 川	辻 本			奥 見	
耳鼻咽喉科 月~金 9:00 ~	午前	1 平 岡	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡	
		2	杉 山		植 田		
	午後		新患 / 予約外来		補聴器外来 (予約制 第1・3週)		
婦人科	午前	鈴 木	鈴 木		鈴 木	鈴 木	
眼 科	午前	1 佐久間 (新患)	佐久間 (再診)	佐久間 (新患)	佐久間 (新患)	佐久間 (再診)	
		2 浅 井 (再診)	浅 井 (新患)	浅 井 (再診)	浅 井 (再診)	浅 井 (新患)	
	午後	1 佐久間 (再診・予約制)	予約検査	予約検査	予約検査	佐久間 (再診) 受付 13:00 ~ 15:00	
		2					

特別養護老人ホームいはらの里 ☎ 054-366-3653 居宅介護支援事業所 ☎ 054-366-3512
訪問看護ステーションいはら ☎ 054-366-3196

HPはこちら

JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院 0558-83-3333 (代表) <https://k-nakaizu.jp/>



診療科		月	火	水	木	金	土
内科	午前	杉 崎	安 田	村 田	福 田	野 田	福 田 (第1)
		安 倍	渡 部	積	篠 浦	齋 藤	積 (第3)
	午後	村 田		東 村		齋 藤	
		出 口					
外科・消化器	午前	佐 藤	志 賀	志 賀		志 賀	佐 藤 (第1・3)
整形外科	午前		牟 田 (予約制)	石 井	深 澤	交替制	森 川 (第1)
			森 川				深 澤 (第3)
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 伊 藤	リウマチ科 (膠原病内科) 渡 部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 渡 邊	リウマチ科 (膠原病内科) 篠 浦	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 山 本	もの忘れ 外来 (予約制) 積 (第1)
		睡眠時無呼吸外来 佐 藤	診察時間 9:00 ~ 受付時間 7:30 ~11:30	診察時間 8:30 ~ 受付時間 7:30 ~11:30	診察時間 9:00 ~ 受付時間 7:30 ~11:30		
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 村 田 (受付 ~ 15:30)	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 中 嶋	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 東 村	内 科 (予約制) 岡 本	泌尿器科 野 波	
		禁煙外来 (予約制) 杉 崎		眼 科 市 川		リウマチ科 (膠原病内科) 齋 藤 (受付 ~ 15:00)	
		骨粗鬆症 (予約制) 牟 田 (第1または第2)	皮膚科 早 川	人工関節外来 (予約制) 勝 部 (第1)	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 安 田 (受付 ~ 15:30)	手指整形外来 (予約制) 市 原 (第3または第4) (第1または第2)	
		診察時間 13:30 ~16:30 受付時間 7:30 ~15:00	診察時間 13:30 ~17:00 受付時間 7:30 ~15:00	診察時間 13:30 ~16:30 受付時間 7:30 ~15:00	診察時間 13:30 ~16:30 受付時間 7:30 ~15:30	診察時間 13:30 ~17:00 受付時間 7:30 ~15:00	



きよみの里 HP

居 宅 介 護 支 援 事 業 所 ☎ 0558-83-1820 訪問看護ステーションなかいず ☎ 0558-83-1738
介護老人保健施設きよみの里 ☎ 054-369-7700 訪問看護ステーションきよみ ☎ 054-360-4101

気になるアレコレ

病院に聞いてみました

家庭でも食中毒予防は必要ですか？



大切です！

家庭での予防も

回答者

遠州病院 健康管理センター
管理栄養士
竹内 志帆



食中毒の発生は、梅雨時期など湿度や気温が高く、細菌が増えやすい夏に多いイメージがあります。しかし、冬はウイルス性の食中毒、春や秋に自然毒による食中毒と年間を通して発生しています。

家庭でも食中毒は起こります！

食中毒というとレストランや旅館などの飲食店での食事が原因と思われるがちですが、毎日食べている家庭の食事でも発生しています。家庭での発生では症状が軽かったり、発症する人が1人や2人と少人数のことが多いことから風邪や寝冷えなどと思われるがちで食中毒とは気づかれず、重症化することもあります。そのため家庭での食事作りでも食中毒の予防は大切です。

食中毒を防ぐためには

細菌やウイルス等を「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが原則です。細菌等は目に見えず私たちの周りのいたるところに存在している可能性があります。食べ物に「つけない」ため、指の間や爪の中まで石鹸を使った手洗いや器具の洗浄・消毒をしましょう。

また食べ物に付着した細菌を「増やさない」ために、適切な温度で保管し、調理後は速やかに食べましょう。さらに食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ためにも、しっかり加熱し殺菌することが大切です。



食中毒は予防方法をきちんと守れば防ぐことができますので、ぜひ今日から取り組んでいきましょう。

参考文献：厚生労働省 食中毒

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/shokuhin/syokuchu/index.html

政府広報オンライン 食中毒予防の原則と6つのポイント https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/

今回のテーマは紫外線についてです

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。詳しくはこちら▶

相談
無料



病気や介護、子育てなどの相談窓口

よろず相談



JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、
各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応します。

よろず相談の内容（例）

- 入院医療費の支払いについての相談。●数日前から舌が動かずしゃべりにくい。何科にかかったら良いか。
- 健康診断で要精検となった。検査をしてもらえるか。
- 母親が介護サービスを利用したい。どこに相談したら良いか。必要な手続きを教えて欲しい。



お近くの窓口、またはお電話にてご相談ください。



よろず相談窓口	受付窓口	電話番号
遠州病院	総合案内	053-453-1111
静岡厚生病院	医療相談室	054-271-7177
清水厚生病院	地域連携センター	054-366-3333
中伊豆温泉病院	医療福祉科	0558-83-3333
介護老人保健施設 きよみの里	事務部（1階窓口）	054-369-7700
特別養護老人ホーム いはらの里	相談担当	054-366-3653
本所	管理部総務課	054-284-9854

受付時間

平日 8:30～17:00 土曜（第1・第3） 8:30～12:30

※第2・4・5土曜日及び、日曜祝日は休みとなります



遠州病院 第91回 市民公開講座を開催します！



消化器内科 診療部長
高垣 航輔

おなかのトラブルについて～便秘と下痢を解説します～

便秘や下痢はよくみられる症状ですが日常生活に影響を与えることがあります。消化器内科医が解説します。

日時 令和7年 5月17日(土) | 受付 9:30 開会 10:00

※会場には、駐車場がありませんので公共交通機関をご利用ください。

※定員となりましたら受付を終了いたします。

【お問い合わせ先】JA 静岡厚生連 遠州病院 総務課 TEL:053-401-0080(平日 13:00～17:00)

参加無料
申込不要
先着100名
定員となりましたら受付を終了します



会場
浜松市地域情報センター

4/7月



入学式が行われました

浜松厚生看護専門学校
するが看護専門学校

浜松厚生看護専門学校とするが看護専門学校は合同入学式を行い、新入生65名が看護師への第一歩を踏み出しました。

荒田庄治代表理事理事長が「病気に悩み、苦しんでいる人々に手を差し伸べたいという優しい気持ちと、看護の深い知識と技術を学ぶ決意を忘れずに頑張ってもらいたい」と激励すると、新入生を代表して するが看護専門学校 高橋幸海さんが「仲間と切磋琢磨し「温かな看護の実践」ができる看護師になれるよう邁進する」と誓いを述べました。

両校の新入生たちは、3年後の看護師国家試験合格を目指します。



中伊豆温泉病院 NHK E テレ 「チョイス@病気になったとき」への撮影協力

NHK E テレで放送された「関節リウマチ」の番組制作に、当院のリハビリ室と屋外リハ庭園を撮影ロケ地として提供しました。撮影当日は、カメラクルーが当院に通院されている患者様の治療経緯や実際の治療、病気との付き合い方についてインタビュー取材を行ったり、実際のリハビリ風景を撮影したりしていました。

立ち位置や間の撮り方、繊細なカメラワークなど、プロの仕事ぶりを間近で見ることができました。

ON AIR

NHK E テレ「チョイス@病気になったとき」

放送日：4月6日(日) 19:00～19:45

司会：八嶋智人、大和田美帆



放送内容についての
記事はこちら！▶▶



遠州病院

3/15

市民公開講座を開催

遠州病院は浜松市地域情報センターで市民公開講座を開催しました。今回のテーマは「転ばぬ先の貯筋！ 今日から始める“ちょこっと運動”」。リハビリテーション科 山下裕太郎技師長と山下浩史副技師長が簡単にできるストレッチや筋力トレーニングを紹介しました。



中伊豆温泉病院

3月6日
11時12分

院内保健講座を開催

健康意識の向上と疾病予防を目的に、院内保健講座を開催しています。

病気や介護などの身近な話題から、転倒予防のための筋力強化やフレイル予防といった実践的な内容まで4日間に分けて行いました。3月6日（木）は、放射線技師による「医療ドラマのウソ・ホント」、作業療法士による「認知症予防の体操」について講義し、多くの方に参加いただきました。



静岡厚生病院の新任医師紹介



こんどう まさゆき
近藤 真之

内科

出身大学：獨協医科大学（平成 26 年卒） 診療科・役職：内科医長
認定医・専門医等：日本内科学会認定医、日本消化器学会専門医
日本消化器内視鏡学会専門医、日本肝臓学会専門医

17 年ぶりに地元静岡に帰って参りました。
内視鏡診療を中心に広く地域医療に貢献できるよう尽力致します。



やまなか けんしろう
山中 健心郎

リハビリテーション科

出身大学：浜松医科大学（令和 3 年卒）
診療科・役職：リハビリテーション科

リハビリテーションチームの力になれるよう頑張ります。

SNS

各種
やってます！

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中！
ぜひチェックしてみてください！

健康食彩
レシピ
今月のテーマ
ポリ袋食

料理のPoint

日常の献立の一つとしてポリ袋で作れるオムレツのレシピを紹介します。今回は具材にトマトと玉ねぎを使用し食感良く仕上げました。オムレツを作るのが苦手な方も、ポリ袋を使えば簡単にオムレツの形にできます。洗い物も少なく忙しい日の一品にピッタリです。お好みの具材を入れて、是非作ってみてください。

静岡厚生病院 管理栄養士
佐藤 朱里

ポリ袋食は、耐熱ポリ袋で食材と調味料を湯煎する調理法です。災害時、最小限の水と燃料で調理でき、洗い物も少なく衛生的。日常でも、後片付けが簡単で、手軽に様々な料理を作れるメリットがあります。

ポリ袋でオムレツ

調理時間 30分

栄養価
(1人分) カロリー 279kcalたんぱく質 19.8g
脂質 17.3g
塩分 1.3g

材料 (4人分)

- ブロッコリー……………小1株
- 玉ねぎ……………1/2個
- ミニトマト……………8個
- ツナ缶……………2缶
- 耐熱性のポリ袋……………4枚
- 卵……………8個
- 塩こしょう……………適量
- ケチャップ……………大さじ4

作り方

- ブロッコリーと玉ねぎは1cm角に切り、ミニトマトは1/4にカットしておく。ツナ缶は油を切っておく。
- 耐熱性のポリ袋に卵を入れ、左右によく振って混ぜる。



必ず材質に「高密度ポリエチレン」と書かれているものや「湯煎可」等と表記があるものを使用しましょう!

- ①と塩こしょうを加え、少し混ぜる。
- ④ ポリ袋内の空気を抜いて口を閉じ、熱湯に入れて20分間湯煎する。

⚠ ※鍋底にポリ袋が触れないよう注意!
(鍋底に皿を敷くなど工夫しましょう。)



- ⑤ 袋から取り出し、器に盛り付けてお好みでケチャップを添えたらできあがり。



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。
右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください! ▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント! 農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか?
1 病院 2 JA 3 その他()
- Q2 今月号でよかった記事は?
1 表紙 2 特集 3 体操 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は?
- Q4 ご意見・ご感想

応募方法

ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください!

OR

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募! ▶▶▶

《締め切り5月19日(月)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目八
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
5月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら♪▶

