

**健康づくり
市民公開講座
「食事のできる
メタボ対策」**

こんなに頑張っているのに何でやせないの？ぽっこりお腹を何とかしたい！と思っている人も多いのではないのでしょうか。メタボリックシンドロームにも関係する内臓脂肪型肥満を予防、解消するための具体的な食事方法をこの機会に勉強して上手に内臓脂肪を減らしましょう

- テーマ 「食事のできるメタボ対策！」
内臓脂肪をためず、減らすための食事方法とは？
- 講師 石沢 春子 先生(管理栄養士)
- 開催日時 8月30日(土) 午後1時30分から3時
- 会場 カルム五條 多目的ホール
- 参加費 無 料
- 申込締切 8月27日(水)まで
- 申込・問合せ先 保健福祉センター成人保健係 ☎(内線290)



県立五條病院からのお知らせ

7月1日就任 松本病院長のメッセージ

「地域に愛される病院を目指し、頑張っています。」



7月1日付で奈良県立五條病院の病院長に就任いたしました。

私は五條市中之町に生まれ、牧野小学校、五條中学校、五條高等学校、奈良県立医科大学を卒業後、医科大学附属病院勤務を経て、平成9年から五條病院で勤務しております。専門は内科で、特に胃腸病、肝臓病など消化器病の専門医であります。出身である五條に対する思い入れはより深く、今後も地域医療を守っていく所存であります。

五條病院は現在、診療科数は13、定床は199床で、地域の皆様に支えられながら質の高い医療と安全な医療の提供に取り組んでおります。また、救急医療、災害医療、へき地医療の拠点病院としての役割を担うとともに、医学生、看護学生の教育や奈良県立医科大学、自治医科大学等の卒後臨床研修も行っております。

医師不足など最近の厳しい医療提供体制のなか、地域の急性期医療を担い、4月に奈良県で初めて設立した専門性の高い消化器病センターを充実し、発展させていきます。また、高齢者医療の専門性を発揮して、急性期以降の亜急性期、慢性期医療への対応をさらに進め、在宅医療支援、緩和ケアにも取り組んでいきます。さらに、五條市との共催による市民健康セミナー、敷地内禁煙など皆様への健康増進啓発活動も継続して参ります。

今後も地域に必要な医療、皆様に満足される良質な医療を提供し、地域に愛される病院を目指して、全職員が一丸となってやりがいと夢のもてる職場づくりに努め、頑張っ参りますので、更なるご支援をお願い申し上げます。

平成20年7月1日 奈良県立五條病院 病院長 松本昌美

食中毒の被害を最小限に抑えるミニ知識

県立五條病院中央臨床検査部

夏は食中毒が多発する季節です。平成19年に国内で発生した食中毒事件数は1,289件、患者数33,477名、死者数は7名でした。適当になりがちな食生活の管理を見直してみませんか。

食中毒の原因物質にはノロウイルスなどのウイルスやサルモネラなどの細菌、寄生虫や自然毒、農薬などの科学性物質などがあります。一例では海水に存在する腸炎ビブリオという菌は、海水温が上昇する夏は特に注意が必要です。増殖力が強く、魚介類から二次感染し、まな板や包丁に1匹の菌が付くと6時間で約678億匹に増殖します。

■食中毒を予防するために

食中毒予防3原則

1. 清潔



2. 迅速



3. 加熱、冷却



食中毒の発生しやすい食品は、寿司、貝、魚、刺身、生肉、生ガキ、鶏、生ギモなどで、加熱不足が主な原因です。腸管出血性大腸菌やサルモネラ、腸炎ビブリオなどによる細菌性食中毒の予防には、75℃、1分以上、ノロウイルスによる食中毒の予防には、85℃、1分以上の加熱をしましょう。(※温度はいずれも食品中心部分の温度です)

■問合せ先 県立五條病院 ☎22・1112