

かけはし

患者さんと柏病院をつなぐ広報誌

vol. **39**
SUMMER



新任診療部長紹介

2人主治医制のご案内

特集

夏の食中毒予防
～買い物とお弁当の工夫～



◀ 病院HPはこちら

新任診療部長紹介



整形外科
診療部長

牛久 智加良

(うしく ちから)

- 専門分野：脊椎外科
- 出身地：東京
- 特技・趣味：散歩・飲み歩き
- 患者さんへ一言：

お子様から高齢の方まで、最新の医療とチーム体制でサポートします。骨や関節の痛み・ケガに寄り添い、皆様が「動く喜び」を実感できるよう、真摯に診療にあたります。



呼吸器内科
診療部長

戸根 一哉

(とね かずや)

- 専門分野：呼吸器感染症
- 出身地：大阪府
- 特技・趣味：釣り・野球観戦
- 患者さんへ一言：

患者さんが安心して受診できるよう、わかりやすい説明と丁寧な呼吸器診療を心がけてまいります。



夏の食中毒予防

～買い物とお弁当の工夫～

夏は気温が高く、食べ物が傷みやすい季節です。毎日のちょっとした心がけで、食事をより安全に楽しみましょう。 栄養部 管理栄養士 小疇寛子



買い物 ～持ち帰り～

肉や魚などの生鮮食品は店内の滞在時間を短縮するため最後に選んでカゴに入れましょう。先に入れると、店内を回る間に温度が上がりやすくなるためです。購入後は速やかに帰宅しましょう。持ち帰るときは、肉や魚はビニール袋に入れて、汁がほかの食品に付かないようにします。保冷バッグや保冷剤を活用すると安心です。

～保存のポイント～

帰宅後はすぐに冷蔵庫へ入れます。冷蔵庫は詰めすぎず、冷気が循環する「7割」を目安にしましょう。逆に冷凍庫は、食品同士が保冷し合うように詰めて入れるのが効果的です。



お弁当 ～作る～

調理前にはハンドソープで十分に手を洗いましょう。食品はなるべく素手で触らず、清潔な箸や使い捨て手袋を使うのがおすすめです。お弁当は温かいうちにふたをすると蒸気がこもり、細菌が繁殖しやすくなります。米飯やおかずは粗熱を取ってから詰めることが大切です。おかずは汁気の少ないものを選び、中までしっかり火を通したものを入れます。生野菜より、加熱した野菜を選ぶとよいでしょう。色どりでミニトマトを使う場合はへたを取ってきれいに洗い、水気をふいてから、丸ごと入れると安心です。

～持ち運びと食べるとき～

お弁当箱を持ち運ぶ時は、保冷バッグを使用するとよいでしょう。保冷剤でお弁当を上下で挟むように置くと効率よく冷えます。保冷剤がないときは、凍らせたペットボトル飲料で代用すると、保冷と飲み物を兼ねられ便利です。お弁当は気温や湿度の高い場所に置いておくと、細菌が増えて傷んでしまいます。涼しい場所に置き、なるべく早めに食べきるのが理想的です。ふたは食べる直前まで開けないことも、菌が増えるのを防ぐポイントです。無理のない範囲で、できることから始めましょう。



2人主治医制のご案内

「2人主治医制」とは、患者さんを中心として地域の「かかりつけ医」と当院の医師が互いに連携し、共同で継続的に治療を行うことです。

かかりつけ医



- ① 初期治療
- ② 日頃の健康管理
- ③ 慢性的な病気
- ④ 経過の観察、普段の診察



慈恵医大柏病院

- ① 高度かつ専門的な検査・治療
- ② 入院を要する治療・検査・手術
- ③ 病状が急変したときの救急医療



かけはし
バックナンバーの
ご案内



バックナンバーは
こちらから

東京慈恵会医科大学附属柏病院

〒277-8567 千葉県柏市柏下163番地1

TEL.0570-04-7164 (ナビダイヤル)

<http://www.jikei.ac.jp/hospital/kashiwa/>