



医療法人徳洲会

大和徳洲会病院

Yamato Tokushukai Hospital

# Y's Diary

Yamato Tokushukai  
Hospital Freepaper

2025  
Vol.4

ノロウイルスに注意しましょう！

健康レシピ

院内医療講演の様子

病院からのお知らせ

診療科紹介

Y's Diary



日本医療機能評価機構

財団法人医療機能評価機構認定病院

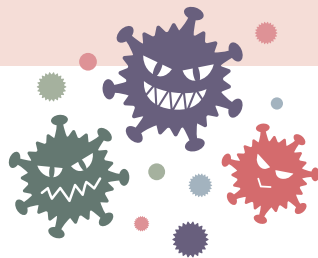
医療法人徳洲会

大和徳洲会病院

YAMATO TOKUSHUKAI HOSPITAL

Instagram





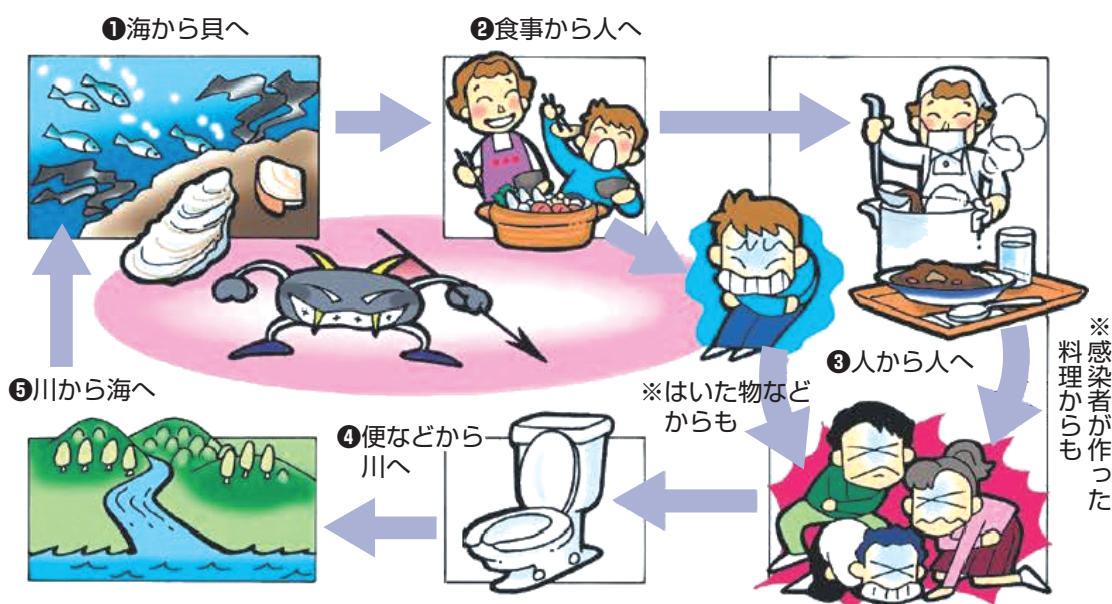
NEWS

# ノロウイルスに

## これからの時期に気をつけたいノロウイルス

冬になるとよく聞く「ノロウイルス」突然の嘔吐や下痢で体力を奪う、非常に感染力の強いウイルスです。感染は誰にでも起こり得ますが、日頃の予防と早めの対応で、重症化や家庭内感染を防ぎましょう！

感染(かんせん)は、どのように広がる？



出典：内閣府職員安全委員会ホームページ

ノロウイルスは、主に感染者の便や嘔吐物に含まれるウイルスが口から体内に入ることによって感染します。食べ物や飲み物を介した「経口感染」、感染者が調理した食品を通じた「二次感染」、ウイルスが付着したドアノブ・手摺・衣類などからの「接触感染」が主な経路です。**潜伏期間は1日～2日で、突然の嘔吐・下痢・発熱・腹痛などが現れます。**通常は1日～3日で回復しますが、乳幼児や高齢者では脱水症状を起こしやすいため注意が必要です。

寒い季節も、ひとりひとりの心がけで

# 注意しましょう!!

## 予 防 策

ノロウイルスにアルコール消毒は効果があまりないので、次亜塩素酸ナトリウムが含まれるもので消毒しましょう!市販の塩素系漂白剤（ハイターなど）を使用し、消毒液を作れます。希釈の目安量は商品パッケージに記載されていますので、必ず確認してご使用ください。

※次亜塩素酸は刺激が強いので、手袋を着用するなどして人体には直接触れないようにしてください。

### 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと「加熱」しましょう

中心温度 85～90℃ 90 秒間  
以上加熱して食べましょう!



### 「手洗い」をしっかりしましょう

特に食事前、トイレの後、調理後は必ずよく手を洗いましょう。(石けんでよく洗浄し、すすぎは流水で十分に。2 回繰り返すとより効果的。)



### 調理器具や調理台は「消毒」して、いつも清潔にしましょう

まな板、包丁、食器、ふきんなどは使用后すぐに洗うとともに、十分な煮沸消毒が有効です。また、次亜塩素酸ナトリウム(200ppm)で浸すように拭いて消毒することもあります。



出典：内閣府職員安全委員会ホームページ

## 感染してしまったら

ノロウイルスには特効薬がないため、**脱水を防ぐことが最も大切**です。

### ●水分、電解質の補給

経口補水液やスポーツドリンクを少量ずつ、こまめに接種しましょう。

### ●無理に食べない

吐き気や下痢が落ち着いてから、おかゆやうどんなど消化のよい食事を再開しましょう。

### ●医療機関を受診

嘔吐や下痢が続く、高熱、ぐったりしている、尿の回数が少ない場合は早めに医療機関を受診しましょう。

**感染を防ぎ、元気に過ごしましょう。**



## 健康レシピ

# 揚げずに簡単！舞茸香る 秋鮭の南蛮漬け



### 1人分の栄養素

エネルギー：340kcal  
たんぱく質：27.3g  
脂 質：18.9g  
炭水化物：12.4g  
食塩相当量：0.8g

本レシピは当院管理栄養士 廣瀬真依(ひろせ まい)が監修しています。

### ■ 材料 2人分

生鮭 ……………2切 (130g/切)  
薄力粉 ……………10～15g  
サラダ油 ……………小1  
～漬けダレ～  
にんじん ……………1/4本 (25g)  
ピーマン ……………1個 (30g)  
玉ねぎ ……………1/4個 (50g)  
舞茸 ……………1/4パック (40g)  
しょうが……………1/2かけ (5g)

A { だし汁 ……………150ml  
しょうゆ ……………大1/2 (8ml)  
酢 ……………大2 (30ml)  
砂糖 ……………大1/2 (4.5g)

### ■ 作り方

1. にんじん、ピーマンは千切り、玉ねぎは薄切り、舞茸は 食べやすい大きさに割く。しょうがはすりおろす。
2. 鮭は3～4等分に切り、ペーパーで余分の水分を拭き取る。小麦粉を全体にまぶす。
3. 小鍋にAと割いた舞茸を入れて、沸騰させる。
4. 沸騰したら、すぐに火を止めてにんじん、ピーマン、玉ねぎ、しょうがを入れて粗熱を取る。
5. 熱したフライパンに油を引き、鮭を焼く(中火)。
6. 両面に焼き色がつき、中まで火が通ったら、バッドに うつして4をかけて漬ける。
7. お皿に盛り付けて完成。

#### ☆ポイント1

お酢を沸騰させることでまろやかになり、酸味が苦手な方、お子様でも食べやすくなります。

#### ☆ポイント2

熱々の調味液に生の野菜を入れることで予熱で軽く火が通り、野菜のうまみが出やすくなります。

### ■ 秋鮭

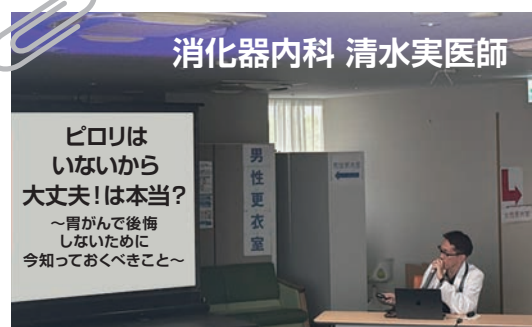
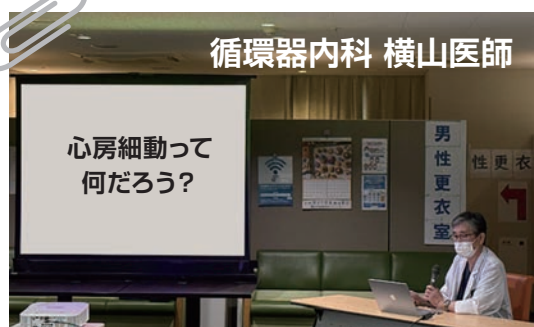
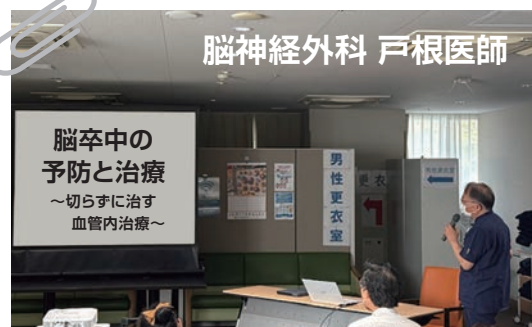
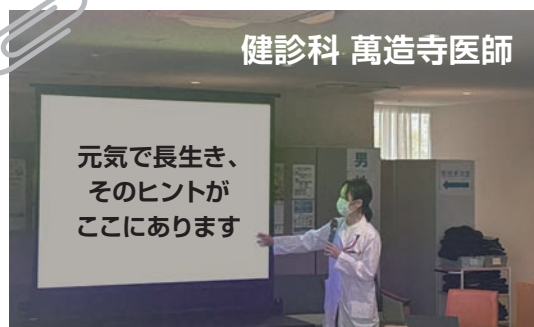


秋に旬を迎える鮭。鮭は良質なたんぱく質の他に、鮭の身の赤い色素であるアスタキサンチンを含んでいます。アスタキサンチンはカロテノイドの1種であり、老化や動脈硬化、がんの原因となる活性酸素の酸化を抑制する作用があります(抗酸化作用)。



# 院内医療講演の様子

たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございます。



12月20日(土)は1階ロビーにて  
講演 & コンサートを予定しています!

## 10月からはシリウスで毎月講演開催!

10月20日(月)

消化器内科の清水医師がシリウスで講演を行いました。



次回は11月21日(金)を予定しています。

当院関連施設の訪問看護ステーションの看護師が、  
『訪問看護の利用を考える時っていつ頃?』をテーマに講演します。  
最新情報は当院ホームページからご確認ください!

## 病院ボランティア募集

病院ボランティアさんの募集を開始いたしました。あなたのお力を貸していただけませんか？



## 絵画・アート募集



病棟デイルーム、ロビー、待合室に皆様からお寄せいただいた作品を展示させていただきます。  
病院での展示に相応しい作品であればプロアマ問いません。是非お問い合わせください。

## 病院見学募集

「病院の中を見たい」「将来病院で働きたい」  
そんな方は是非当院にお越しください。

完全予約制となりますので、事前にご連絡をお願いいたします。



## 出張医療講演募集



病院で働いている人の話を聞きたい！病気について詳しく知りたい！ということはありませんか？当院では、地域住民の皆様の疾病予防・健康増進のため、参加費無料の出張医療講演を承っております。テーマをご提案いただければ、当院の職員がお伺いし、講演させていただきます。

お問い合わせ **大和徳洲会病院 広報担当**  
TEL:046-264-1111(代表) E-mail:koho@yth.or.jp

# 診 | 療 | 科 | 紹 | 介

## 内科系

- 内 科
- 消化器内科
- 糖尿病内科
- 呼吸器内科
- リウマチ科
- 腎 臓 内 科
- 神 經 内 科
- 成 人 病 科
- 総合診療科
- 総 合 内 科
- 循環器内科
- 婦 人 科

## 外科系

- 外科・消化器外科
- 乳 腺 外 科
- 呼吸器外科
- 整 形 外 科
- 形 成 外 科
- 泌 尿 器 科
- 脳神経外科
- 頭 痛 外 来
- 皮 膚 科

## 専門 診療科


- 小 児 科
- 眼 科
- 耳鼻咽喉科
- 救急科 (ER)



# 病院駐車場のご案内


用 途	料 金	精 算 方 法
外来患者様 健康診断受診の方	入庫から30分無料 5時間まで200円 以降100円/30分	医療費領収書に印字されたバーコードを 精算機にかざしてください
透析患者様 ドック受診の方	無 料	1階受付で駐車サービス券をお受け取りになり、 QRコードを精算機にかざしてください
面会の方 一般利用の方	入庫から30分無料 以降300円/60分	駐車券・割引券の発行はございません 出庫前に事前精算機をご利用ください

1 日最大料金 ※当日24時まで	月～金曜	土曜・日・祝日 (※第3土曜除く)	毎月第3土曜日
	¥1,100	¥700	最大料金なし



### ご精算方法


**1** 車両ナンバーをタッチで入力してください



車両ナンバー4桁を入力し「決定」をタッチしてください


車両ナンバーが不明な場合は、おおよその入庫時間から検索できます

**2** 再度ご確認くださいよろしければ「はい」をタッチしてください



同じナンバーが複数車両ある場合は、車両選択画面が表示されます


**3** 外来患者様・透析患者様・人権ドック受診の方  
医療費領収書のバーコードまたは駐車サービス券の印刷面を読み取り部にかざしてください



医療費領収書のバーコードまたは駐車サービス券の印刷面を読み取り部にかざしてください

タイムズチケットをご利用の方は、お支払方法選択へお進みください

**4** お支払方法をタッチしてご確認ください



お支払方法をタッチしてご確認ください

お支払方法により異なりますので、画面に従ってお進みください



## 駐車車両制限サイズ

全 長 : 5,000mm  
全 幅 : 1,900mm  
全 高 : 2,100mm  
総重量 : 2,000kg



問い合わせ先: タイムズ24株式会社厚木営業所  
TEL: 046-230-5531



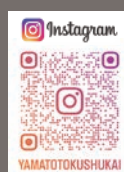
医療法人徳洲会

大和徳洲会病院

<https://www.yth.or.jp/>

大和徳洲会病院

検 索



046-264-1111 (代表)

健康管理センター

050-1720-7881 (受付専用 AI 電話)