



# OKISEKI

2024.8

第190号



【写真提供:小西 華子さん/猫(名前):なお】

## 理念

赤十字の博愛の精神に基づき、  
いのち、健康、尊厳を守る

## 基本方針

- 患者さんの人権と意思を尊重します。
- 安心、安全で良質な医療の提供をとおして、患者さん、ご家族の満足と職員のやりがいを追求します。
- 地域の中核病院として、信頼される医療と救護を提供できるよう、教育、研修を推進し質向上に努めます。
- 地域と連携を密にし、県民の健康増進に貢献できる医療活動を追求します。

〒902-8588  
沖縄県那覇市与儀1-3-1  
TEL 098-853-3134  
FAX 098-853-7811  
<http://www.okinawa-med.jrc.or.jp/>



沖縄赤十字病院

日本赤十字社

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

人間を救うのは、人間だ。  
Our world. Your move

# 夏に気を付けたい食中毒

腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出了たことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。

食中毒とは、有害な細菌・ウィルスを含む食品を食べることで起こります。なかでも、夏場（6月～8月）に多く発生するのが、細菌が原因となる食中毒です。細菌の代表的なものは、腸管出血性大腸菌（O157、O111など）やカンピロバクター、サルモネラ属菌などです。

## 知っておきたい食中毒の主な原因と注意点

### ●腸管出血性大腸菌（O157やO111など）

牛や豚などの家畜の腸の中にいる病原大腸菌の一つで、O157やO111などがよく知られています。毒性の強いペロ毒素を出し、腹痛や水のような下痢、出血性の下痢を引き起こします。腸管出血性大腸菌は食肉などに付着し、肉を生で食べたり、加熱不十分な肉を食べたりすることによって食中毒を発症します。乳幼児や高齢者などは重症化し、死に至る場合もあります。

### ●サルモネラ属菌

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。牛・豚・鶏などの食肉、卵などが主な原因食品となるほか、ペットやネズミなどによって、食べ物に菌が付着する場合があります。菌が付着した食べ物を食べてから半日～2日後ぐらいで、激しい胃腸炎、吐き気、おう吐、腹痛、下痢などの症状が現れます。

### ●カンピロバクター

牛や豚、鶏、猫や犬などの腸の中にいる細菌です。この細菌が付着した肉を、生で食べたり、加熱不十分で食べたりすることによって、食中毒を発症します。また、吐き気や腹痛、水のような下痢が主な症状で、初期症状では、発熱や頭痛、筋肉痛、倦怠感などがみられます。

### ●ウエルシュ菌

人や動物の腸管や土壌などに広く生息する細菌です。酸素のないところで増殖し、芽胞を作るのが特徴です。食後6時間から18時間で発症し、下痢と腹痛が主な症状として現れます。カレー、煮魚、麺のつけ汁、野菜煮付けなどの煮込み料理が原因食品となることが多く、対策としては、加熱調理した食品の冷却は速やかに行い、室温で長時間放置しないことです。また、食品を再加熱する場合は、十分に加熱して、早めに食べることがポイントです。

### 腸管出血大腸菌



加熱不十分な肉や生野菜などに注意  
(食後12時間～60時間で症状)

### カンピロバクター



加熱不十分な肉や井戸水などに注意  
(食後2日～7日間で症状)

### サルモネラ属菌



加熱不十分な卵・肉・魚などに注意  
(食後6時間～48時間で症状)

### ウエルシュ菌



カレーなどの作り置き料理に注意  
(食後6時間～18時間で症状)



## 食中毒予防の3原則は、「つけない」「増やさない」「やっつける」です。

### ●「つけない」

手洗いの習慣をつけるましょう。生肉や魚を調理した後のまな板などの器具から。野菜などに菌が付着しないよう、使用の都度、きれいに洗い、できれば殺菌しましょう。

### ●「増やさない」

細菌の多くは高温多湿な環境で活発になるため、食材や調理したものに付着した菌が増殖するのを防ぐため必ず冷蔵庫、冷凍庫で保存します。

### ●「やっつける」

細菌は加熱することによって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。

### もし食中毒になってしまったら

①十分に水分を摂取する ②吐き気がある場合は横向きに寝かせる ③十分に休息をとる。

### 食中毒かなと思ったら

おう吐や下痢の症状は、原因物質を排除しようという体の防御反応です。医師の診断を受けずに、市販の下痢止めなどの薬をむやみに服用しないようにし、早めに医師の診断を受けましょう。

### 【参考：政府広報オンライン】

[https://www.gov-online.go.jp/featured/201106\\_02/](https://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/)

詳しくはコチラ→



## 緩和ケア病棟で七夕夏祭りを開催しました。

令和6年7月4日（木）に緩和ケア病棟にて夏祭りを開催しました。病棟には、願いの込められた笹飾りが飾られ、和やかな雰囲気で行われました。緩和ケア科の医師や看護師が、法被（はっぴ）をきて歌やダンスが披露され、笑い声や笑顔が見られた七夕夏祭りになりました。



## 当院で一緒に働く職員を募集しています!

**正職員** 医師(消化器内科等)・看護師・薬剤師・臨床工学技士

**嘱託職員** 看護師(健康管理センター)・看護師(外来、病棟)・  
看護補助者・外来クラーク・医師事務作業補助者・医師

**嘱託職員(産休補助)** 診療放射線技師・臨床工学技士

詳しくはコチラ→



## 編集後記

厳しい暑さが続きますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。月並みですが、熱中症にはご注意ください。(広報担当)

# 沖縄赤十字病院

## 地域医療支援病院

## 地域災害拠点病院

## 地域周産期母子医療センター

## 沖縄てんかん拠点病院

# 外来体制表

診療科	午前/午後	月	火	水	木	金	
内科	呼吸器	午前	赤嶺 盛和 瀬戸口 倫香	那覇 唯 有馬 聖志朗	内原 照仁 日暮 悠璃	那覇 唯	内原 照仁 赤嶺 盛和
		午後					
	血液	午前		友寄 毅昭		喜納 かおり	友寄 毅昭
		午後		喜納 かおり	仲地 佐和子	森近 一穂	
	循環器	午前	砂川 長彦 東風平 勉	伊敷 哲也 浅田 宏史	東風平 勉 安原 容子	砂川 長彦 浅田 宏史	伊敷 哲也 安原 容子(第1・3・5金曜)
		午後		潮平 親哉 (不整脈)	洲鎌 千賀子		
	腎臓	午前			野原 千春		
		午後				又吉 哲太郎	
	一般	午前	渡口 真佐夫	垣花 一慶	服部 素子	服部 素子 (第1・第3・第5木曜)	渡口 真佐夫 (第2・第4金曜)
		午後					
外科	午前	時澤 博美 (乳腺外科) 仲里 秀次 (一般・食道・肥満)	豊見山 健 (肝胆脾・一般)	宮城 淳 (胸部・呼吸器) 時澤 博美 (乳腺外科)	永吉 盛司 (一般・肛門)	友利 健彦 (一般外来) 時澤 博美 (乳腺外科)	
	午後		永野 貴昭(琉大) 心臓血管外科(第2火曜)	時澤 博美 (乳腺外科)		担当医(琉大) 心臓血管外科(第2・第3・第4金) 稲嶺 進 一般・肥満外科(第1金曜 予約制)	
緩和ケア外来 完全予約制	午前		友利 健彦		豊見山 健	田本 秀輔	
放射線科	午後	山形 航		豊平 大輔	有賀 拓郎		
	午前		仲宗根 一彦 (新生児)	長崎 拓 (新生児)	仲本 雅哉 (循環器)	降旗 邦生 (新生児)	
小児科 ※午後は予約・ 紹介患者さまのみ受付可	午後	比屋根 真彦 (てんかん)	担当医 (乳児検診)		比屋根 真彦 (てんかん)	担当医 (予防接種)	
	午前	森山 朝裕 伊佐 智博	大湾 一郎 金城 聡	山口 浩 (紹介・予約患者のみ) 金城 聡	伊佐 智博	森山 朝裕 比屋根 涼太	
整形外科 ※午前・午後とも予約・ 紹介患者さまのみ受付可	午後	大湾 一郎 森山 朝裕	比屋根 涼太	大湾 一郎 伊佐 智博		金城 聡	
	午前	吉秋 研 大城 美哉	上里 忠和 大城 美哉	稲嶺 盛彦 宮城 美紀	大城 美哉 上里 忠和	稲嶺 盛彦 宮城 美紀	
産婦人科	午後	上里 忠和	正本 仁	吉秋 研		正本 仁	
	午前	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	薊 三千雄	
眼科 ※予約・紹介のみ	午後	(手術)	外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)	(手術)		外科処置・レーザー手術 (予約・紹介のみ)	
	午前	高良 英一	金城 雄生	高良 英一	廣中 浩平	(手術)	
脳神経外科	午後	廣中 浩平			廣中 浩平	饒波 正博 毎週(完全予約制)	
	午前	嘉手川 淳 (機能脳神経外来) 予約のみ	嘉手川 淳	嘉手川 淳	嘉手川 淳		
脳神経内科 ※予約・紹介のみ	午後	嘉手川 淳 第1・第3・第5昼間外来 第2・第4(徳志れーバークリニック) 外来					
	午前	上原 健		(手術)	上原 健 (琉大)	上原 健	
耳鼻咽喉科 ※原則として紹介状持参・ 予約制	午後		手術	検査・処置			
	午前	外間 実裕 當山 裕一	外間 実裕 真志取 智子	當山 裕一	當山 裕一 真志取 智子(木曜特設)	(手術)	
泌尿器科 男性性機能外来 男性更年期外来は 適宜受付します	午後	當山 裕一	(手術)	當山 裕一		外間 実裕 (予約のみ) 當山 裕一	
	午前	上原 絵里子	花城 ふく子	上原 絵里子	花城 ふく子	上原 絵里子	
皮膚科	午後	花城 ふく子	(手術)	花城 ふく子 (検査・手術)	上原 絵里子 (検査・手術)	花城 ふく子	
	午前	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)	西原 一秀 後藤 尊広	
歯科口腔 外科 ※原則として紹介状 持参・予約制	午後	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)	西原 一秀 後藤 尊広	(手術)	西原 一秀 後藤 尊広	

### 全診療科の受付時間

初診患者さま

**■午前**  
8時30分～10時30分

初めて受診する場合は「紹介状」をお持ち下さい。

緊急性がない場合は、近隣のクリニックをご案内しております。

なお、緊急で受診される場合は特定療養費を頂いております。

---

紹介状をお持ちの患者さま・通院患者さま

**■午前**  
8時30分～11時00分

**■午後**  
1時00分～3時00分

**休診日**

土曜日・日曜日・祝祭日  
慰霊の日(6/23)・  
年末年始(12/29～1/3)