

TAKE FREE
VOL. 38

2025
August

医療法人弘仁会板倉病院 広報誌

いたくら

特集 食中毒

「自由にお取りください」

医療法人弘仁会板倉病院広報誌

いたくら | vol.38



医療法人弘仁会
板倉病院

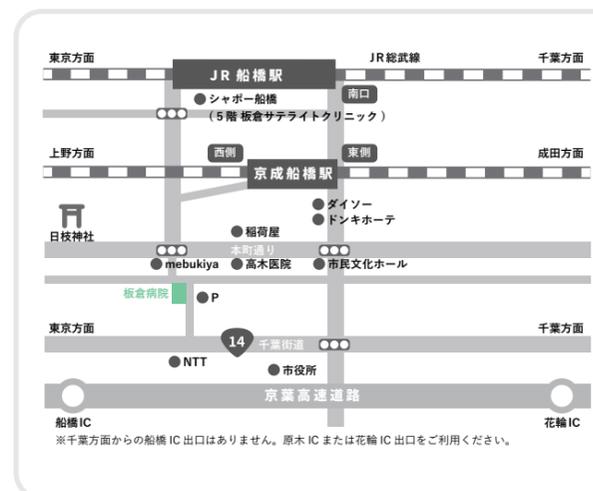


板倉病院 理念

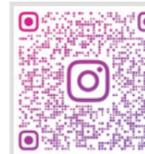
地域に根ざした、信頼される高品質な医療の継続

板倉病院 方針

医の倫理に基づき、すべての患者さまに誠意を持って、最善の医療を公平に行います。
都市型中規模病院として、地域に密着した顔の見える関係を目指します。
救急医療・予防医療・在宅医療の提供に努めます。
医療機関・施設・在宅との連携を密にして、期待に応える医療体制を整備します。
職員とその家族までも大切に、ワクワク、イキイキ、ニコニコできる病院を目指します。



板倉病院ホームページ
<https://www.itakura.or.jp>



板倉病院公式Instagram
@ITAKURA_HOSPITAL

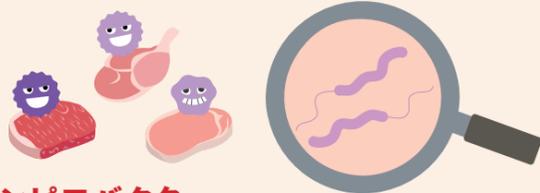
板倉病院〒273-0005 船橋市本町2-10-1
TEL:047-431-2662(代表) FAX:047-432-8578
※本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。

🚗 駐車場20台(身体障がい者用1台含む)

🚶 京成本線京成船橋駅より徒歩5分 / JR総武線船橋駅より徒歩7分 / 東武野田線船橋駅より徒歩7分

食中毒一覧

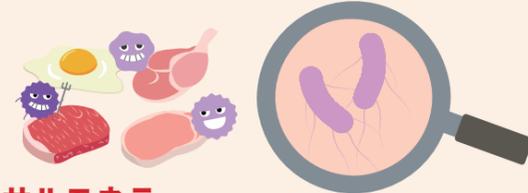
食中毒は、原因となる菌やウイルスで潜伏期間が変わってきます。
知識をつけることで食中毒から身を守りましょう！



カンピロバクター

トリ・ウシ・ブタなどの腸管内に存在しています。これらの食肉を未加熱あるいは加熱が不十分な状態で摂取することで感染します。

潜伏期 2-5日 **症状** 発熱・腹痛・下痢・血便



サルモネラ

トリ・ウシ・ブタなどの腸管に存在し、未加熱あるいは加熱が不十分な卵や食肉を摂取することで感染します。

潜伏期 8-48時間 **症状** 消化器症状



腸管出血性大腸菌

ウシなどの家畜に存在している場合があり、菌が付着した食品を摂取することで感染します。

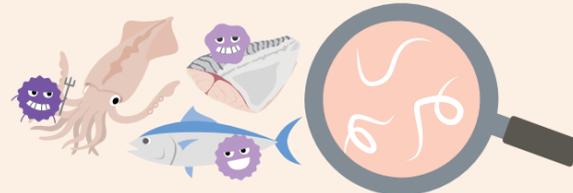
潜伏期 4-8日 **症状** 腹痛・下痢(血性下痢)



ウェルシュ菌

ヒトや動物、土や水といった自然界に広く存在しています。カレーや煮込み料理を常温保存することによって食品中で増殖し、菌を摂取することで感染します。食品をできるだけ早く食べきる、保存する際は速やかに冷蔵庫や冷凍庫で保存する、再加熱する際はまんべんなく加熱することで予防します。

潜伏期 6-18時間 **症状** 腹痛・下痢



アニサキス

サバ・アジ・イカをはじめ、さまざまな魚介類に存在する寄生虫です。アニサキスを摂取すると、胃腸の壁に侵入して激しい腹痛を生じ、内視鏡での摘出が必要になることがあります。魚介類を冷凍や加熱することで予防します。

潜伏期 十数時間-数日後 **症状** 激しい腹痛



腸炎ビブリオ

海水中で魚介類に付着し、その魚介類を摂取することで感染します。また、腸炎ビブリオが付着したまな板などを介して感染することもあります。魚介類を真水でよく洗う、低温で保存する、加熱することで予防します。

潜伏期 8-24時間 **症状** 消化器症状

特集 vol.06

しょくちゅうどく

食中毒 内科 林 悠太 -Hayashi Yuta

暑くなってきたこの季節に気をつけたい食中毒。食中毒になると下痢や発熱、吐き気などの症状があらわれ、時には命にもかかわる恐ろしい病気です。原因となる細菌やウイルス、有毒な物質を知ることによって対策ができます。



食中毒に注意しましょう
今年も暑い夏となり、食品中に細菌が増殖しやすい気候のため、食中毒に注意しましょう。

治療について
腹痛・下痢といった消化器症状が主体で、発熱を伴うことがあります。経口摂取が困難な場合には点滴を行い、抗菌薬を投与する場合があります。多くの場合は、発症して数日で改善傾向となります。

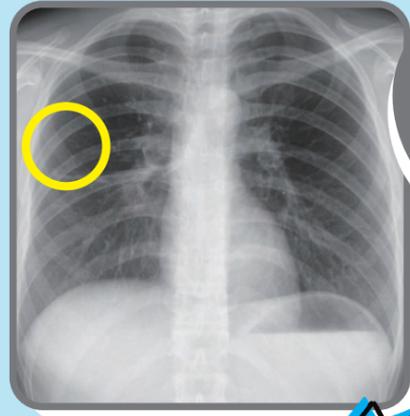


患者さんにメッセージをお願いします
夏になってバーベキューなどの食を楽しむイベントも多くなります。いくつか具体例を挙げましたが、食品の調理や保存方法によって予防可能なことが多いので、食中毒に気を付けながら、楽しい夏を過ごしましょう。



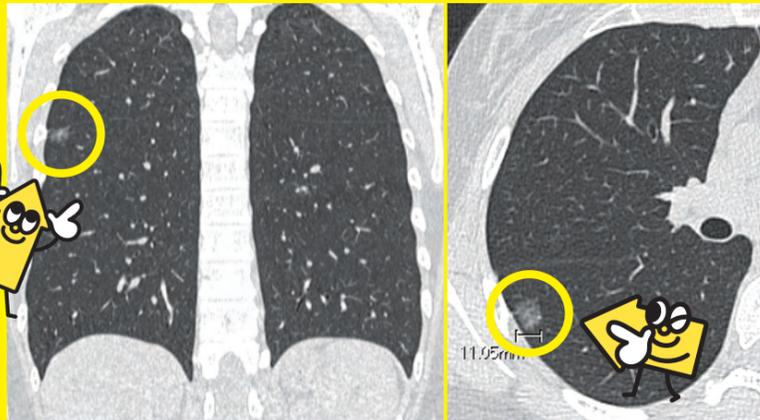
低線量肺がんCT検診のご案内

板倉病院で行っている検診を紹介します。「低線量肺がんCT検診」についてご存じでしょうか？
X線では見つけることが困難な淡い陰影であっても写し出すことができ、さらに肺をさまざまな方向から撮影可能な検査です。



胸部レントゲン
ではボンヤリ見える？

胸部CT ではハッキリ見える！



1.1cmの早期肺がんを
CT検査で見つけることができた症例です！

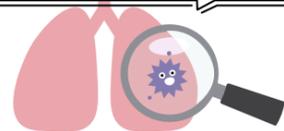
肺がん検診をCTで行うと
肺がんでの死亡率が51%減少する
という報告があります。

・日立市における低線量CT検診の有効性を評価するコホート研究

低線量肺がんCT検診のメリット

予約不要で検査可能！

検査は3分程！



レントゲン検査と比べ、肺がん発見率は10倍!!
小さな早期肺がんを見つけやすい! 低線量ではない通常のCTに比べて、約6分の1と少ない放射線量で検査が可能!

こんな方におすすめ



40歳以上の方 / 喫煙する方 / 喫煙歴のある方 / 近親者に肺がんになった方がいる方 / 咳・血痰などの症状がある方

お問い合わせ ☎

047-431-2851 (板倉病院 健康管理課)

肺がんCT検診料金 10,000円(税込)

暑い夏におススメ!

自宅でできるかんたん有酸素運動

自宅でできるかんたん有酸素運動を紹介します。
行う前に体調は悪くないか、どこか痛いところはないかなど確認をして、無理のない範囲で行いましょう!
※痛みなどあればすぐに中止し、医師や理学療法士に相談しましょう



①その場足踏み 30秒

②ハーフスクワット 30秒

③その場足踏み 1分

④バックツイスト 30秒

⑤その場足踏み 1分

教えてくれるのは

理学療法士
木村亮介



有酸素運動をすることで、体力維持や筋力維持につながります。

ここ最近の夏は、日中日差しが強いので室内で簡単にできる運動を紹介します。

秒数は減らしても大丈夫ですし、案にできる場合はセット回数を増やして行ってください。

①※運動中に強い息切れや体調に変化があった場合は、無理をせず体調に応じて行ってください。

脱水にも注意し十分な水分補給も忘れずに!

体力をつけて暑い夏を乗り切りましょう。

板倉病院 職場見学

職場紹介 vol.06

板倉病院 リハビリテーション科

板倉病院で働くスタッフの仕事内容をご紹介します。
第6回目は、リハビリテーション科です。
病気や怪我によって身体機能が低下した患者さんに対し、
医学的な治療や訓練を行い、日常生活や社会生活への復
帰を支援する診療科です。理学療法士が、様々な専門分野
と連携して、患者さんの状態やニーズに合わせた包括的な
リハビリテーションを提供します。

リハビリテーション科とは

理学療法士10名とリハビリ助手2名が在籍しており、医師や病棟看護師・医療相談員と情報共有を行い、病棟患者さんと外来患者さんの身体機能向上・自宅復帰に向けてリハビリを行っています。
リハビリ室は明るく清潔感のある部屋になっています。リハビリをする際に必要な平行棒や杖などがそろっており、患者さんの身体機能に応じて訓練を行っています。



当院のリハビリテーション科



リハビリ



松葉杖指導



運動指導

リハビリテーション科ってどんなところ？



患者さんへのメッセージ

毎年9月から3月まで船橋市から委託を受け、65歳以上の方を対象に船橋市足腰の衰えチェック事業を行っています。
椅子からの立ち上がりや大股歩きを測定して結果に応じて自宅での運動を指導しています。
船橋市から案内が送られてきましたら、当院へお気軽にお問合せください。



ITAKURA PARTNERS

板倉病院と連携している医院のご紹介! 第7回目は、医療法人社団 中條医院の院長 高橋宏和先生



院長 高橋 宏和 医師

内科
胃腸科
脳神経内科
医療法人社団 中條医院

Q 中條医院の特徴を教えてください

2017年10月に中條医院を継承し、もうすぐ8年目を迎えます。
診療科目は脳神経内科・内科で、認知症、パーキンソン病などの専門的な診療から、地域医療(高血圧症、糖尿病など)まで幅広い診療を行っています。
頭痛・片頭痛、手足の痺れなどの症状で受診される方も多くいらっしゃいます。一般内科疾患でもお気軽にご相談ください。
また、週に1回は検査技師が来ているため、頸動脈・腹部エコーも施行でき、全身管理を行えるのが特徴です。

Q 診療で心掛けていることはありますか？

短い時間の中でも丁寧に患者さんのお話を聞くことを心掛けています。

Q 休日のリフレッシュ方法を教えてください

若い頃は海外を含め旅行に行くことが好きでした。今は子供がまだ小さいこともあり旅行もなかなか行けません。休みの日に子供と一緒に出かける時間を楽しんでいます。

Q 最後に地域の方へメッセージをお願いします

認知症などは特に、悩んでいてもご本人の気持ちもありません。なかなか病院にかかれないうちから、何かあると、まずはお気軽にご相談ください。

書籍のご紹介 / 2015年発行
『3分診療時代の長生きできる受診のコツ』
患者さんが得をする上手な病院のかかり方が分かりやすく書かれています。



【住所】〒273-0003 千葉県船橋市西習志野1-9-30
【電話】047-466-3133
【診療科目】内科・胃腸科・脳神経内科
※診療時間などに関する詳細は、QRコードをご確認ください。

医療法人弘仁会学術集会 を行いました!



医療法人弘仁会学術集会とは?



法人全体で地域医療の未来を創り上げる取り組みの一つとしてはじまりました。
法人全事業所と連携医療機関と共に前年度の振り返りや各事業所の取り組みについての発表、
今年度の目標などを共有する場として毎年開催しています。

医療法人弘仁会では『地域の方々のセーフティネットとして時代の変化に対応し、医療機関・施設と連携して患者様及び利用者様を中心とした健康増進・保健・医療・看護・介護・福祉・在宅のトータルヘルスケアを行う』を法人の理念として掲げています。

本集会は1995年からスタートし、今年で30回目を迎えました!!法人職員全体で知識を深め、同じ方向を向き、「究極の地域医療」の実現のために思いをひとつにする大切な一日となりました。

入口で今年の2月に開催した武蔵野美術大学×医療法人弘仁会共同展覧会『ムサビサンサン』で展示した学生さんの作品がお出迎えしてくれました。



Program



【第I部】

講演
医療法人弘仁会 梶原 崇弘 理事長

【第II部】

講演:症例報告
地域医療連携で肺がんの診断が速やかに行えた一例
医療法人社団かがやき会 やぐち内科クリニック
矢口 高基 院長

【第III部】

▶プチストレッチによる組織改革
～新米院長と仲間たちとの珍道中～
板倉サテライトクリニック 村上 大介 院長
▶身体拘束の三原則に基づいたアセスメントチャートの使用による
拘束判断の統一化
～身体拘束の最小化を実現するために～
板倉病院 病棟看護師



【第IV部】

▶ニュークックチル導入後の変化
～食品衛生の徹底、食に関する満足度の向上と業務効率化の実現～
ロータスケアセンター 栄養課

【第V部】

基調講演:接遇について
講師 ANAビジネスソリューション
北 敏枝先生

【第VI部】

▶板倉病院 リーダー研修発表
▶板倉病院 病院経営研修発表



弘仁会インフォメーション

弘仁会で行われているイベントやお知らせの最新情報をお届けします。



子ども食堂 いたくらはんLABO

当院の中・長期ビジョンの一つとして、究極の地域医療「病院が地域をつくり、地域が病院をつくる」を掲げています。その一環として、数年前から社会問題となっている『ひとり親世帯の貧困や孤食』に少しでも役立ちたいと、2019年9月から子ども食堂『いたくらはんLABO』を始めています！

開催情報

場所 板倉病院6階コンファレンスホール
日時 第3土曜日 12:30～なくなり次第終了
費用 中学生まで無料
子ども同伴者 300円、大人500円

8/16
menu

今月はお盆休みのため比較的用户数は少なめでしたが、初めて挑戦したエスニックライスは好評でした。ご支援頂いた事業所の皆様、いつもありがとうございます。次回開催は9月20日(土)を予定しています。



■食材提供

【日本ピュアフード様】お肉
【ナリコマエンタープライズ様】食材
【木徳神糧様】お米
【NPO 法人フードバンクふなばし様】お菓子及び「夏休み子ども応援プロジェクト」お米・缶詰
皆さまご協力してくださりありがとうございました。

ボランティア募集中!

子ども食堂のボランティアスタッフを募集しています。

お問い合わせ
047-431-2662 (代表)



6/28(土)開催 お酒の飲み方教室

地域における市民と病院の連携を目指した地域医療を実践しています。病気になる前から病院を知ってもらうことで、症状が重くなる前に気軽に相談してもらえる場所を目指し、毎月開催の子ども食堂「いたくらはんLABO」や、子供たちが病院内の仕事を体験する「いたくらメディカル体験」「ラテアート教室」など多彩な講座を実施しています。今回はお酒の飲み方教室を開催！当日は25名の参加者が集まりました。質疑応答もあり活気溢れたイベントとなりました。



次回開催も
お楽しみに!



医療法人弘仁会板倉病院 防災訓練実施

緊急時に備えて板倉病院では定期的に職員を対象とした防災訓練を行っています。患者さんに安心してご来院いただけるよう災害時の患者さんへの対応や職員の人員配置などをシュミレーションしました。



7/19(土)・7/20(日) シンチャオふなばしベトナムフェス2025 救護所ボランティアスタッフとして 当院の職員が参加しました

7/19(土)・7/20(日)に船橋競馬場で開催された「シンチャオふなばしベトナムフェス2025」に、救護所ボランティアスタッフとして当法人のロータス訪問看護ステーションのスタッフが参加しました。

配布したうちわ▼

2日間ともイベントは大盛況。イベントでは熱中症にならないよう来場者へうちわの配布や声掛けなどを行いました。



ベトナムを味わえるお店のご紹介



アジアカフェ & ダイニングバー
アオザイレストラン 西船橋
メニューのレシピ考案から調理までをベトナム人スタッフがやっている本場の味が楽しめるレストランです。揚げ春巻きは一度食べたら忘れられない美味しさ♪
お店の詳細は下記のQRコードをご確認ください♪

