

## おいしい病院食レシピ

### 豚肩ロース肉のバーベキューソース炒め

- 1、ケチャップ、醤油、リンゴ酢、はちみつ、おろしにんにく、塩、カレー粉、一味唐辛子を混ぜバーベキューソースを作る。
- 2、豚肩ロース肉を袋に入れソースの半量でもみ込む。
- 3、フライパンに油をしき、2の肉を入れて中火で火を通す。
- 4、残り半分のソースをフライパンに入れ、肉にからめるように仕上げる。
- 5、お皿に付け合わせと一緒に盛り付ければ完成です。



※ 材料 (10人分)

豚肩ロース肉 (スライス)	600g
トマトケチャップ	300cc
醤油	75cc
リンゴ酢	150cc
はちみつ	50cc
おろしにんにく	小さじ3
塩	小さじ2
カレー粉	大さじ2
一味唐辛子	8g
油	75cc
付け合わせ	
キャベツ千切り	200g
ミニトマト	10個

付け合わせは、花型にくりぬいたニンジン2枚、皮つきポテトフライ2本、インゲン5g、に置き換えも可能です。



## 栄養課だより

3月の行事食はひな祭り。  
ちらし寿司、鶏肉のハーブ焼き、カボチャのグラタン、すまし汁、デザートにイチゴのムースが出ました。



## 農園課だより

3月の大雪にもハウスは耐えました。  
ネギの作付けが終わり、ミニトマト、春菊、ミニパプリカが収穫期です。



## SAITO MEDICAL GROUP



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、  
「患者さんと私たち、自分たちとその家族」  
を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。

# 共生会通信

# VOL.21



2020.4

発行：SAITO MEDICAL GROUP  
編集制作：医療法人共生会 企画広報部  
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30  
TEL 015-483-3121  
<https://saitomedical.jp/>

## 面会制限について

昨年12月より続いている面会制限。インフルエンザは収まりましたが、新型コロナウイルスが猛威を振るっていますので、今しばらく続きます。皆様のご協力もあり、感染者は出ていません。治療方法が確立し、事態が早期に収束へ向かうことを願っています。

### 「もしかして感染したかも？」

ご自身やご家族に感染の疑いがある場合は、下のフローチャートに沿って行動しましょう。かかりつけの病院にかかる場合にも、まず電話で相談してからにしましょう。

#### 37.5度以上の発熱、せきなどの風邪症状がある

- 学校や会社を休み外出を控える。
- 毎日、体温を測り記録を

※ 症状が・・・

4日以上続く

高齢者、糖尿病や心不全、呼吸器疾患の持病がある人、透析患者、妊婦、抗がん剤などを使用している人

2日以上続く

すぐに相談を！

### 感染の疑いのある人の相談窓口

最寄りの保健所の

#### 「帰国者・接触者相談センター」

※下記アドレスより管轄保健所の検索ができます。

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/hokenjo/](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/hokenjo/)

各窓口の指示に基づき

感染の疑いが強い

帰国者・  
接触者外来 (未公表)

感染の可能性が低い

一般の医療機関へ

# 特集：新型コロナウイルス(COVID-19)感染症

東京では爆発的感染拡大の様相を見せていますが、学校の休校措置が終わり、子供たちが新学期に向けて動き出し、より家庭での感染予防が重要になってきます。

東北医科薬科大学病院から一般市民向けの感染予防ハンドブックが発刊されています。とても参考になる内容となっていますので、ぜひご家庭で活用して感染予防に努めましょう。ハンドブックは下記アドレスより閲覧・ダウンロードができます。

<http://www.hosp.tohoku-mpu.ac.jp/info/information/2326/>

## 家庭での感染予防

### ● 感染した(疑われる) 家族を看病する時

出来れば部屋を別々にして、看病は1人に限定しましょう。看病をするときは、手袋やマスクをつけ、使用したマスクや手袋などはビニル袋に入れて袋を閉じて捨てます。看病のたびに手洗いを行いましょう。

看病する人は、毎日2回体温測定を行い、発熱などの症状に気を付けましょう。

### ● 手の洗い方

手は流水と石鹸でこまめに洗いましょう。洗った後は水分をふき取り、しっかり乾燥させます。家族でタオルを共有することは避けましょう。速乾性の手指消毒剤(消毒用アルコール製剤)を準備しておくといいです。

### ● 食事の時

大皿に盛らず、あらかじめ小皿に取り分けて配膳しましょう。使用後は、洗剤でよく洗い、気になる場合は、80℃の熱湯や家庭用漂白剤(ハイター等)に10分以上浸した後、通常の洗浄を行えば、その後の他の人への使用は可能です。

※コロナウイルスの仲間のSARSが80℃10分で失活すると言われています。

### ● 部屋の消毒

ドアノブ、テーブル、トイレの便座、照明スイッチなど、手がよく触れる場所は定期的に消毒しましょう。アルコール消毒薬や希釈した漂白剤を使用します。漂白剤を使う場合、素材によっては変色やサビの恐れがありますので消毒後は水拭きをしてください。また、窓を開けるなど空気の入替えをしてください。プラズマクラスターなどの機能がついた空気清浄機も効果があるようです。

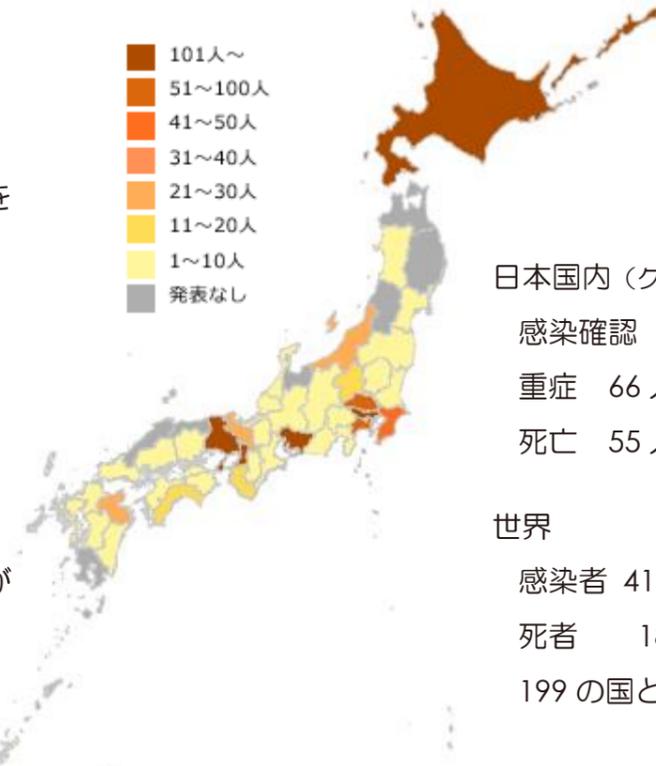
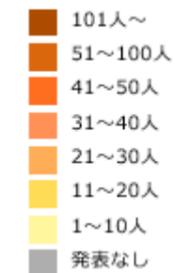


## 感染の状況 (3月26日現在)

感染者数が多い方から  
東京都、北海道、愛知県、  
大阪府、兵庫県で100人を超えています。

人口が集中する大都市圏、  
そして観光地として人気の  
北海道に感染者が多く出て  
います。

特に東京都では感染者数が  
200人を超え、感染拡大が  
進んでいます。



日本国内(クルーズ船含む)  
感染確認 2,025人  
重症 66人  
死亡 55人

世界  
感染者 416,686人  
死者 18,589人  
199の国と地域

### ① 手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- 流水でよく手をぬらした後に、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りこすりこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

### ② 咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう

マスクがない時  
とっさの時

何もしずに咳やくしゃみをする  
咳やくしゃみを手でおさえる  
マスクを着用する(口・鼻を覆う)  
ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
袖で口・鼻を覆う

### 正しいマスクの着用

- 鼻と口の両方を確実に覆う
- ゴムひもを耳にかける
- 隙間がないよう鼻まで覆う

首相官邸  
厚生労働省  
厚労省

- 2019年
- 12月31日 中国武漢で原因不明の肺炎が広がる
- 2020年
- 1月7日 中国武漢の肺炎患者から、新型コロナウイルス検出
- 1月12日 中国で初の死者を確認
- 1月13日 中国以外で初の感染者(タイ)
- 1月16日 国内で初の感染確認
- 1月20日 ヒトからヒトへの感染が判明
- 1月28日 日本人初の感染者を確認
- 1月29日 中国武漢からのチャーター機第1便が帰国(2月17日までに計5便帰国)
- 1月31日 WHOが緊急事態宣言(中国で感染者1万人超え)
- 2月1日 日本で「指定感染症」に
- 2月5日 クルーズ船「ダイヤモンド・プリンセス」で集団感染が判明
- 2月13日 国内初の死者
- 2月19日 「ダイヤモンド・プリンセス」の乗客下船開始
- 2月27日 安倍首相 全国の小中高・特別支援学級に3月2日から春休みまでの旧交を要請
- 3月4日 クルーズ船含む国内感染者が1000人を超す
- 3月5日 中国、韓国からの入国者に2週間の待機要請
- 3月24日 東京オリンピック・パラリンピック開催延期が決定