



日常生活において、手洗いと手指消毒は非常に重要です！

感染対策担当看護師長 倉光良子

新型コロナウイルス感染症の感染法上の位置付けが5類に引き下げられ旅行、飲食、イベントなどこれまでの制限がかなり緩和されました。最近「第9波」とも言われ、新型コロナウイルス感染者が岩手県内でも緩やかな増加傾向がみられております。新型コロナウイルス感染症に限らず、細菌やウイルスが付着した手で目、鼻、口を触ると、その粘膜から細菌やウイルスが体内に侵入する恐れがあると言われています。人は、1時間に平均23回顔を触り、感染しやすい粘膜に無意識に触っているという報告があります。感染予防に有効なのが手洗いを丁寧に行うことと、手指消毒です。

また、日常生活の中で手洗いのタイミングが重要となります。ドアノブや電車のつり革などさまざまなものに触れることにより、自分の手にも細菌やウイルスが付着している可能性があります。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、図のようにこまめに手を洗いましょう。

手洗いの、5つのタイミング

公共の場所から
帰った時



咳やくしゃみ、
鼻をかんだ時



ご飯を食べる時



前と後！

病気の人の
ケアをした時



外にあるものに
触った時



さらに、身の回りのモノを消毒することで、手指につく細菌やウイルスを減らすことが期待できます。手指消毒を徹底することで、体内に侵入しようとする細菌やウイルスを除去できるため感染予防につながります。簡単な感染対策を地域全体で取り組んでいきましょう。

食中毒の予防について

主任栄養士 菊地美和子

湿度や温度が高くなるこの時期は、食中毒の原因となる細菌の増殖が活発になるため食中毒が発生しやすくなります。細菌性食中毒は、その原因となる細菌が食物に付着し体内へ侵入することによって発生します。細菌性食中毒予防の原則として以下の3点があげられます。

① 細菌を食物に『つけない』

→こまめに手洗いをする・調理器具も使用の都度洗浄、消毒する

② 食物に付着した細菌を『増やさない』

→購入した生鮮食品は長時間持ち歩かない・冷蔵や冷凍の必要な食品は、持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管する・調理したものはすぐ食べる

③ 食物や調理器具に付着した細菌を『やっつける』

→十分に加熱する・使用後の調理器具は洗剤でよく洗い熱湯をかけて殺菌するまたは台所用漂白剤で殺菌する



その他に、睡眠時間を確保する、適度に運動をするなど規則正しい生活を送り免疫力を高めることも食中毒予防対策として重要です。

国立病院機構盛岡医療センター 診療担当医一覧表

令和5年 7月 1日現在

【外来診療受付時間】 月～金曜日 : 8:30～11:00 (急患については随時対応)
 【電話による予約受付時間】 月～金曜日 : 13:00～17:00 専用電話 : 019-645-4564
※令和5年6月5日より小児科の予約受付時間が変更となり他の診療科と同じになりました。

診察ご希望の方は、下記の曜日、時間等をご確認の上、ご予約下さい。

診療科目		新・再別	月	火	水	木	金
呼吸器内科／ 一般内科	午前	新患・再来	高原 政利	木村 啓二	高原 政利	山田 博之	☆東北大学 呼吸器内科医師
			山田 博之	高橋 信	高橋 信		
	午後	新患・再来 (急患のみ)	高原 政利	山田 博之	只左 一也	肥田 親彦	高橋 信
循環器内科	午前	新患・再来	肥田 親彦	—	—	肥田 親彦	☆東北大学 循環器内科医師
	午後	新患・再来	—	—	—	—	【ハースメーカー外来】 肥田 親彦 (第2・4週) (14:00～15:00)
糖尿病内科	午前	新患・再来	—	—	☆岩手医科大学 糖尿病・ 代謝内科医師	—	—
	午後			☆岩手医科大学 糖尿病・ 代謝内科医師 (第2・4週)	—		
消化器内科	午前	新患・再来	☆工藤 典重	☆穴倉 かおり	—	—	☆仙台医療センター 消化器内科医師 (第2・4週)
神経内科	午後	新患・再来	—	小原 智子	—	村田 隆彦	—
リウマチ科	午前	新患・再来	千葉 実行	千葉 実行	千葉 実行	—	千葉 実行 (最終週は休診)
					☆岩手医科大学 リウマチ内科医師		

※呼吸器内科・一般内科の午後外来は、新患・再来・予約外の急患について午後1時30分～3時30分の時間で診療を行います。

診療科目		新・再別	月	火	水	木	金
整形外科	午前	新患・再来	大山 素彦	大山 素彦 (第2週は再来のみ)	【脊椎外来】 大山 素彦 (紹介予約制) 午前9時～11時	本田 剛久	本田 剛久 (第1・2・3・5週)
			本田 剛久	本田 剛久 (第1・3・4・5週)			☆大竹 高行

※整形外科の第2火曜日、第4金曜日は再来のみの受付になります。

診療科目		新・再別	月	火	水	木	金
小児科 (消化器・アレルギー) ・予約制	午前	新患・再来	佐々木 美香	佐々木 朋子	佐々木 美香	—	—
	午後	新患・再来	佐々木 美香	佐々木 朋子	佐々木 美香	—	—
			佐々木 朋子	増本 佳泰			

※小児科は消化器・アレルギー等の専門外来になります。

「☆」は、非常勤の先生です。

職員を募集しています

- 職員募集中
 - ・非常勤看護助手 1名
 - ・作業療法士(期間職員) ～R5.11.12まで 1名
 - ～R5.11.30まで 1名

問い合わせ先 : 管理課 相澤 電話:019-647-2195 e-mail: 109-kanri@mail.hosp.go.jp
 ○盛岡医療センターホームページ <https://morioka.hosp.go.jp/>