

あいとう診療所便り

2025年 7月号 (第182号) 発行: あいとう診療所



☎ 0749-46-8030
IP ☎ 050-5801-8030

(所長 横田 哲朗)



7月の予定

- ・整形外科 18日 (4日は休診)
- ・栄養相談 11日 (予約制)
- ・楽しく栄養塾 11日 (予約制)



8月の予定

回 覧

- ・整形外科 1日
- ・栄養相談 8日 (予約制)
- ・愛☆カラダ塾 8日 (予約制)

お盆休み

8月13日 (水) ~ 16日 (土)



整形外科 診療曜日、診療時間変更のお知らせ

令和7年4月1日より整形外科の診療曜日、診療時間を変更させていただきます。ご迷惑をおかけしますが、ご了承くださいますようお願い致します。

変更前) 第1・第3 木曜日 9:00 ~ 11:00

変更後) 第1・第3 金曜日 9:15 ~ 11:30

東近江市あいとう診療所

レスパイト入院とは

レスパイト入院とは、自宅（在宅）で介護を行っている方が日々の介護疲れなどから、介護が続けられなくなることを防ぐための一時的な入院のことです。

レスパイト入院は「在宅医療を支えるための入院」という役割があり、近年では多くの介護者の方が利用されています。

「レスパイト (respite)」には、一時休止や息抜き、休息といった意味が含まれており、介護者の精神的もしくは身体的な負担を軽減することが目的とされています。

また、介護者のご家族などが病気、出産、冠婚葬祭などの理由で一時的に介護が難しくなった場合もレスパイト入院は利用可能です。

当診療所では、必要に応じて近隣の病院と連携を取ってレスパイト入院の調整を行っています。レスパイト入院を希望される場合は、当診療所やケアマネージャーなどに気軽に相談してください。



予約・お問い合わせ

東近江市 あいとう診療所

☎ 0749-46-8030
IP ☎ 050-5801-8030

食中毒を防ぐ！ 「つけない・増やさない・やっつける」

食中毒は、細菌やウイルスが食べ物を介して体内に入り、消化器症状を引き起こす疾患です。特に気温や湿度が高い時期には、細菌の繁殖が活発になり、食中毒のリスクが高まります。そこで、食中毒を防ぐ基本の三原則「**つけない**」「**増やさない**」「**やっつける**」を意識して、安全な食生活を心がけましょう。

① つけない（細菌やウイルスを食材につけない）

生肉や生魚に付着している細菌やウイルスを手指・調理器具から他の食品につけないようにしましょう。食品保存には容器を使用するなど、汚染を広げないように注意してください。

② 増やさない（菌を繁殖させない）

食品を危険温帯（10℃～65℃）に置いたままにすると、食品中の細菌やウイルスはどんどん増えてしまいます。調理済みの食品はできるだけ早く食べ、冷蔵保管は10℃以下、特に生で食べる魚介類は4℃以下で保管してください。

③ やっつける（菌を死滅させる）

多くの細菌は熱に弱いので、食材の中心部まで十分に加熱してください。肉類は75℃で1分以上の加熱で中心部の色が変わったことを確認してください。カキなどの二枚貝は85℃から90℃で90秒以上の加熱が必要です。

食中毒予防3原則



診療所ホームページはこちら ▶

診療所だよりのバックナンバーや診療所からのお知らせ等を掲載しておりますので是非ご覧ください。

▶ <https://aito-clinic.com/>



故事・ことわざで脳トレ！

- ① 関係のない者が、人の話や仕事にわきから口出ししたり文句をつけたりすること ○○を入れる
- ② その手は食わない 其の手は桑名の○○○
- ③ 悪事を重ねついに捕らえられた者が、罪に服する時期 ○○の納め時
- ④ 物事が思い通りにうまくいった時、満足してひそかに笑う ○○笑む

故事・ことわざで脳トレ！の答え

- ① 横槍（よこやり）を入れる
- ② 其の手は桑名（くわな）の焼き蛤（はまぐり）
「食わない」を「桑名」にかけ、その桑名の名物である「焼き蛤」と続けた言葉遊び
- ③ 年貢（ねんぐ）の納め時
- ④ 北叟（ほくそ）笑む
「人間万事塞翁が馬」の主人公である北叟が喜憂に対して少し笑ったという故事から

編集後記

「ばあば見て」と、3歳の孫が握りしめた手のひらを広げて嬉しそうに見せてくれたのは、数匹のダンゴムシ。そういえば息子が幼い頃、カエルやイモリを捕まえて見せられたことを思い出し苦笑いしました。小さな生き物を通して、生命の尊さを感じ大切に思う心を育ててほしいものです。（T.K.）