



医療法人光陽会

横浜いずみ台病院

広報誌 あやめ

vol.23 2016年

特集：災害時の役割を考える
防災対策委員会の活動



防災対策委員会の活動報告
インフルエンザ予防接種について
フロアマップ

管理栄養士からのおすすめレシピ
外来受診のご案内

横浜いずみ台病院

<http://izumidai.net/>

 Yokohama Izumidai Hospital



横浜いずみ台病院 防災対策委員会の活動

自然災害大国と言われる日本に住む私たちは、突然襲ってくる災害に対し、それぞれに備えておく必要があります。それは、物質的なことのみならず、精神的な準備も必要です。

右は、2000年以降、日本で起き、多くの犠牲者を出した、まだ記憶に新しい地震の数々です。

- 2016/04/14 - 熊本地震 (M7.3)
- 2011/03/11 - 東北地方太平洋沖地震 & 大津波 (M9.0)
- 2008/06/14 - 岩手・宮城内陸地震 (M7.2)
- 2007/07/16 - 新潟県中越沖地震 (M6.8)
- 2004/10/23 - 新潟県中越地震 (M6.8)

参考: J-SHIS 地震ハザードステーション
<http://www.j-shis.bosai.go.jp/map/>

南海トラフ、首都直下型地震.....、メディアでも取り上げられているように、私たちは、近い将来いつどこで大きな地震にみまわれるかわかりません。

自分の身を守る。家族を守る。それが大切なことですが、私たちは社会生活をおくる中で、日中長い時間を過ごす職場において、一体どのような行動をとるべきなのでしょう？そのようなことを考えるきっかけを作り、実際の災害時に何をすべきかの判断がつくように職員への啓蒙活動を行い、訓練の実施、マニュアルの整備と多忙な活動をこなす当院の防災対策委員のメンバー。

まずは、院内での防災訓練の様子です。



防災指導車(起震車)で、実際の地震の揺れを体感しました。

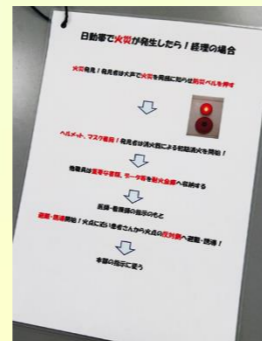
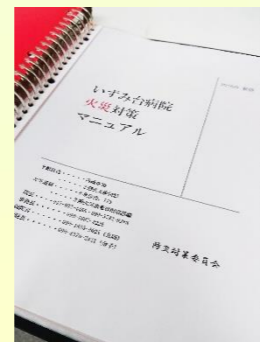
想像以上の揺れに、身動きがとれなくなるといった意見が多く聞かれました。



初期消火の訓練も行いました



マニュアルを再検討し、整備しました。



横浜市消防操法訓練大会



27年度からは、横浜市消防操法訓練大会(泉区)に出場しています。



泉区火災予防協会より表彰されました



積極的に災害予防活動を実践したことを評価していただきました。

予防接種により、インフルエンザ感染を予防したり、症状を軽くすることができます。また、インフルエンザによる合併症や死亡を予防することが期待されます。一方、副反応は一般的に軽微です。注射部位が赤くなる、腫れる、硬くなる、熱を持つ、痛くなる、しびれることがあります。通常は2～3日で消失します。発熱、悪寒、頭痛、倦怠感、一過性の意識消失、めまい、リンパ節腫脹、嘔吐・嘔気、下痢、関節痛、筋肉痛なども起こることがありますが、通常は2～3日で消失します。過敏症として、発しん、じんましん、湿疹、紅斑、多形紅斑、かゆみなどもまれに起こります。強い卵アレルギーのある方は、強い副反応を生じる可能性がありますので 必ず医師に申し出てください。

●非常にまれですが、次のような副反応が起こることがあります。

- 1) ショック、アナフィラキシー様症状（蕁麻疹、呼吸困難など）
- 2) 急性散在性脳脊髄炎（接種後数日から2週間以内の発熱、けいれん、運動障害、意識障害など）
- 3) ギラン・バレー症候群（両手足のしびれ、歩行障害など）
- 4) けいれん（熱性けいれんを含む）
- 5) 肝機能障害、黄疸
- 6) 喘息発作

このような症状が認められたり、疑われた場合は、すぐに医師に申し出てください。なお、健康障害が生じた場合の救済については、健康障害を受けた人または家族が、独立行政法人医薬品医療機器総合機構法に基づいて手続きを行なうことになります。

予防接種を受けることができない人

- 1) 明らかに発熱のある人（37.5℃を超える人）
- 2) 重篤な急性疾患にかかっていることが明らかな人
- 3) 過去にインフルエンザワクチンの接種を受けて、アナフィラキシーをおこしたことがある人
なお、他の医薬品投与を受けてアナフィラキシーを起こした人は、接種を受ける前に医師にその旨を伝えて判断を仰いでください
- 4) その他、医師が予防接種を受けることが不相当と判断した人



予防接種を受けるかどうか医師と相談が必要な人

- 1) 心臓病、腎臓病、肝臓病や血液の病気などの人
- 2) 発育が遅く、医師、保険師の指導を受けている人
- 3) カゼなどのひきはじめだと思われる人
- 4) 予防接種を受けたときに、2日以内に発熱、発しん、じんましんなどのアレルギーを疑う異常がみられた人
- 5) 薬の投与または食事（鶏卵、鶏肉など）で皮膚に発しんが出たり、身体に異常をきたしたことがある人
- 6) 今までにけいれんを起こしたことがある人
- 7) 過去に本人や近親者で検査によって免疫状態の異常を指摘されたことのある人
- 8) 妊娠の可能性のある人
- 9) 気管支喘息のある人

横浜いずみ台病院でインフルエンザ予防接種を受けられる方へ

予約制とさせていただきます。外来受付時間内に受付までご連絡ください。お電話でも承れます。電話：045-806-1133(代)
※乳児・幼児の接種はお受けしていません。

【料金】

- ・ 7歳～12歳・・・2回接種 1回につき 3,780円 2～4週後に2回目を接種
- ・ 13歳～64歳・・・3,780円（1回接種）
- ・ 65歳以上方・・・自己負担 2,300円
（横浜市在住の65歳以上の方は接種費用の助成があるため）

いずみ台病院 BBQ



病院敷地内職員駐車場で行われるバーベキュー。ES活動委員会メンバーが大活躍。天気にも恵まれ、土曜日のひととき、大勢の職員で賑わいました。

いずみ光ビル 秋祭り



横浜いずみ台病院関連事業所が協力して毎年行われております『いずみ光ビル 秋祭り』が今年も行われました。地域の皆様にもたくさんご来場いただきました。



グループホームやすらぎ・アットホームやすらぎ ほっとカフェ



ほっとカフェは、認知症カフェと呼ばれ、ご自宅で認知症のご家族を介護されている方々の情報共有や地域の皆さんの不安などを相談していただけるよう、いずみ光ビルにて、定期的に開催しております。

～管理栄養士からのおすすめの一品～



バターナッツカボチャの肉巻 柿とカボチャの秋サラダ

11月

ひょうたんみたいな可愛いバターナッツかぼちゃ。原産地は中米や南米ですが、分類上は日本かぼちゃです。ねっとりとした食感を持ち、糖度が高く繊維質が少ないのが特徴です。



【バターナッツカボチャの肉巻】

- ★材料 1人分★
- バターナッツカボチャ 60g
 - 豚肉(ロース) 3枚(60g)
 - オリーブオイル 小さじ1
 - 塩コショウ 適量

- ★作り方★
- 1) バターナッツカボチャを切る。(上部使用)
 - 2) 皮をむき、8mm程度の厚さにスライス。
 - 3) 2分程度電子レンジで加熱し、少し冷まして豚肉を巻く。
 - 4) フライパンにオリーブオイルをひいて焼く。塩コショウをし、蓋をしながら火を通す。お好みでお醤油やバルサミコ酢で仕上げても。

肉巻総カロリー 270kcal
塩分 0.6g

【柿とカボチャの秋サラダ】

- ★材料 2人分★
- バターナッツカボチャ 1/4個(50g)
 - 柿 1/2個(100g)
 - きゅうり 1/2本(50g)
 - セロリ 1/4本(25g)
 - 《ドレッシング》
 - レモン汁 大さじ1
 - オリーブオイル 大さじ1
 - はちみつ 小さじ1
 - 塩 小さじ1/4
 - コショウ 適量

- ★作り方★
- 1) すべての野菜を食べやすい大きさに切る。歯ごたえの残るくらいの厚めのスライスなどお好みで。
 - 2) 《ドレッシング》の材料を混ぜ合わせ野菜にかける。

サラダ総カロリー 241kcal
塩分 1.5g



栄養効果メモ

ビタミンA、B₆、C、K、カリウム、マグネシウム、マンガン、食物繊維、カロテノイドを含む。

- <ビタミンB₆> 精神状態の安定、皮膚炎、口内炎などの改善。
- <ビタミンK> 血液の凝固作用、骨の健康維持、骨粗しょう症の予防効果。
- <カロテノイド> 抗酸化作用、生活習慣病の予防、アンチエイジング効果。

ポタージュース、ソテー、バーニャカウダ、フライ、プリンやケーキにも◎♪



外来受診のご案内

| | |
|------|----------------------------------|
| 診療科目 | 内科・外科・整形外科・循環器科・歯科・歯科口腔外科・人工透析 |
| 診療曜日 | 月曜日～土曜日(土曜日午後は歯科のみ診療あり) |
| 受付時間 | 午前 9:00 ～ 11:30、午後 13:30 ～ 16:30 |
| 休診日 | 日曜・祝祭日・年末年始 |

外来担当医表

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|---------|----|---------|----|----|----------|
| 午前1診 | 那須 | 根本 | 保坂 | 飯澤 | 渡部 | 根本 |
| 午前2診 | 根本 | 丸岡 | 飯澤 | | 井上 | 渡部/丸岡(注) |
| 午前3診 | 藤山(整外専) | | 須藤(循環専) | | | |
| 午後1診 | 渡部 | 飯澤 | 井上 | 井上 | 岡本 | |
| 午後2診 | 丸岡 | 渡部 | 岡本 | | 那須 | |
| 午後3診 | 藤山(整外専) | | 須藤(循環専) | | | |

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 歯科 | 金原 | 金原 | | 金原 | 金原 | 金原 |
| 歯科 | 東 | 東 | 東 | | 東 | 東 |
| 歯科 | 宮川 | | 宮川 | 宮川 | 宮川 | 宮川 |

(注) 土曜日の丸岡医師・渡部医師は、1・3・5週渡部医師、2・4週丸岡医師となります。

編集後記

10月に入っても、『暑い』と言ってしまうような気候でしたが、ようやくキリッひんやり～という空気を感じられるようになりました。寒さと共に増えてくるインフルエンザ。今年の流行はどうなるのか心配ですね。しっかり健康管理をして元気に冬を迎えましょう！

病院に勤務していると、専門的なことばかりに携わっていると思われがちですが、今回クローズアップした防災対策委員会のように直接本業とは関係のない委員会業務もあります。それぞれが真剣で地道な活動を続けています。活動の中で職員同士のコミュニケーションも生まれ、これも病院勤務の魅力のひとつなのかな…と、思ったりしています…。