

災害への備え 関 洋史 副院長

2011年の東日本大震災からもう7年。しばらくは注目されていた防災対策も、年月がたって皆の意識からうすれつつあります。9月1日は防災の日。これを機会にもう一度、我が家の備えを見直してみてもいいのではないでしょうか。



《家具の置き方》

ぐらっときた時、倒れてくるもの・落ちてくるもの、ありませんか。タンスや食器棚、本棚など大きな家具はポールや留め金で天井や壁に固定しておきましょう。特に寝室や高齢のかたがすごす部屋はしっかり用心を。落下したら危ないもの、重たいものは、高いところに置かないようにしましょう。懐中電灯のありか、わかっていますか？真っ暗でもあわてず手に取れる場所に置いて、ふだんから確認しておきましょう。

《安否確認方法》

家族と一緒にいないときに災害が起こると、これはとても大事なことです。電話の災害用伝言ダイヤル、携帯電話の災害用伝言板などが便利です。使い方を確認しておくようにしましょう。災害時の家族の集合場所、近くの指定避難所、海沿いのかたは津波避難ビルなどを、家族みんなで確かめておきましょう。

《非常用持ち出し袋》

自宅から避難するときあわてないように準備しておきましょう。最近は役立つ品をセットにして販売していたりもします。食料や電池類はときどき交換しておかねばなりません。期限切れ前の保存食を食べながら、家族で防災の打ち合わせしておくのも、よい機会かもしれませんね。

《備蓄》

食料、飲料水、生活必需品は3日分備えておきたいものです。飲料水は一人一日3リットルが目安で、ペットボトルが便利でしょう。飲料水とは別に、トイレを流したりなど生活用水も必要です。日頃からポリタンクに水を入れておく、風呂に水を張っておくなどが勧められます。

(参考資料: 首相官邸ホームページ)
<https://www.kantei.go.jp/>

人間ドックのご案内

日帰りコース 41,000円
1泊2日コース 72,000円

詳細は、病院受付または電話でお問い合わせください

外来診療のご案内

受付 医科全般 午前:8時30分~11時30分 午後1時30分~4時
歯科(要予約) 午前:8時30分~11時30分 午後1時30分~4時30分
木曜日のみ午後6時まで

- ★急患の方は、常時受付いたします。
- ★医科については、受付整理カードが午前6時に出ます。早い診察を希望されます方は、ご利用ください。
- ★都合により変更することがありますので、詳細は受付にて外来診療担当または電話にてご確認ください。
- ★保険証・診察券は、来院時に必ずご持参ください。



受付 04-7097-1221
歯科 04-7097-1222
訪問看護 04-7097-1435
医療・介護連携支援室
04-7097-2860

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	関(予約) 川上	戸村	関	/	柳本(予約) 川上	/	川上(予約) 山本	山本	戸村(予約) 関	/	柳本	/
小児科	川上	戸村	関	/	柳本(予約) 川上	/	川上(予約) 山本	山本	戸村(予約) 関	/	柳本	/
整形外科	林	/	千葉大学 病院の先生	/	林	/	鈴木	/	林	/	林	/
歯科	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺	18時まで	☺	☺	☺	☺
リハビリ	/	○	/	○	/	○	/	○	/	○	/	○ 11時から

専門外来 9月のみ皮膚科(第1, 2, 3)

水曜日	午後	皮膚科(第1・2・4) スポーツ整形外科(要予約) 禁煙外来(要予約/第1・3)
木曜日	午前	泌尿器科
木曜日	午後	循環器内科(要予約) 眼科(要予約/第2・4)
土曜日	午前	耳鼻咽喉科(第1・3・5) 神経内科(要予約/第2)

送迎用ワゴン車利用できます

当院では、長狭地区を対象とした外来患者様の送迎を行っております。高齢者で公共交通機関の利用が困難な方、自力での歩行や車の乗り降りが可能な方などが対象となります。利用に際しては予約制となりますのでご希望のある方はご相談ください。

04-7097-1221



面会時間について

一般病棟: 午後1時から午後6時まで
療養病棟: 午後1時30分から午後7時まで
院内感染予防対策として面会時間を制限させていただくことになりましたので、入院患者様への面会に来られる方々にはご理解ご協力いただけますようよろしくお願いいたします。

非常勤職員 募集

看護師・看護補助
ホームヘルパー

介護施設等での経験または介護職員初任者研修終了のどちらかある方
詳細は病院事務局まで

スポーツメディカルチェック 8/21

当院では、児童・生徒のスポーツ障害のチェックおよび外傷・障害の予防のため、“スポーツメディカルチェック”を毎年行っています。本年も長狭学園の生徒さんを対象にこの8月より行っており、9月中旬に全員終了予定です。こうして



得られた一人一人のデータを分析し各個人に応じた注意点を指摘し、アドバイスしていく予定です。

納涼音楽祭 8/25

第47回 公開講座



暑い中大勢の方々に来ていただきました。子供たちのかわいい澄んだ歌声に暑さを忘れて聞き入っていました。いつまでも聞いていたい感動の余韻残る納涼コンサートでした。

東京歯科大見学

去る8月8日(水)折からの台風が迫っている中、東京歯科大学の榎教授と共に同大OBや学生ら12名が当院を訪れました。これは毎年行われている同大榎教授の夏季セミナーの一環で、一行は午前中に市内の他施設を見学後、午後当院を訪れ施設の見学。歯科や療養病棟、訪問看護等各部署職員から丁寧な業務内容の説明を受けていられました。



療養花火 8/25



今年も恒例の花火大会を開催しました。強風の為に派手な打上げ花火は出来ませんでした。岩瀬事務長も参加され大活躍!!患者様の沢山の笑顔ときれいな花火を見ることが出来ました。



吉尾納涼祭 8/12

子供たちの祭りばやし、高校吹奏楽部の元気溢れる演奏から、

演歌歌手の熱唱、バンドによる懐かしのメロディーまで催し物多彩。カキ氷や花火も楽しいお祭りでした。副院長の関もトロンボーンを持ちつつ熱中症予防のお話。林院長も参加者の輪に入り踊りを披露しました。



職員勉強会 7/30

《感染対策》



大正富山医薬品(株)岩原様にご講義いただきました。接触・空気・飛沫感染についてドラマ仕立てのビデオを視聴しながら解説していただき大変わかりやすい内容でした。感染予防の重要性を改めて理解する機会となりました。

医大生 夏季実習 8/14・15

自治医科大学と順天堂大学の医学生6人が当地にて実習。病院見学の他、田原ふれあいサロンにて健康学習会を開催しました。テーマは口腔ケア。からだ全体の健康のためにもお口を元気にとのこと。参加の皆さんから「いいお医者さんになってね」と温かい言葉を頂きました。



シリーズ

予防医療のススメ

⑧減塩のススメ



今回は減塩をとりあげます。日本では成人の3人に1人、高齢者の3人に2人が高血圧と診断されています。高血圧は脳卒中や心臓病につながりやすく、高血圧の予防が重要となります。予防には、毎日の食事の塩分摂取を制限することが重要です。健康な人でも1日男性8グラム以下、女性7グラム以下がよいとされ、高血圧や心臓病の人ではもっと厳しい制限が必要です。ほとんどの日本人は必要量をはるかに超える塩分を摂取しているとされ、ある調査では塩分摂取量が1日男性14グラム、女性11.8グラムという結果となっています。減塩するには調理の工夫や食べ方の工夫があります。調理の工夫としては、香りや風味を利用する、酸味の利用(酢、レモン等)、ダシを効かせる、表面に味をつける、香辛料を活かす(こしょう、七味等)などがあります。食べ方の工夫としては、ラーメンの汁は残す、醤油やソースはかけずにつけて食べる、塩や醤油は追加してかけない、味噌汁は具を多めに汁の量は少なくする・残すなどがあります。ご自身でできるところからは是非はじめてみませんか。 次回は「⑨適量飲酒とは」です。

内科医 柳本 蔵人



病院ホームページ <https://kamogawakokuho-hp.com>



病院敷地内禁煙にご協力お願いいたします

〒296-0112 千葉県鴨川市宮山2 3 3番地
鴨川市立国保病院 (一般病棟・療養病棟)

04-7097-1221(代表)
04-7097-1222(歯科)

診療科

内科・小児科・整形外科・歯科・リハビリテーション科・眼科
循環器内科・神経内科・泌尿器科・皮膚科・耳鼻咽喉科

〔併設〕

国保訪問看護ステーション 04-7097-1435
国保ヘルパーステーション 04-7097-1436
国保ケアプランサービス 04-7097-1437
医療・介護連携支援室 04-7097-2860

