



あんが 杏だより

2023年 4月号

医療法人社団 杏順会

越川病院

越川病院訪問看護ステーション

ケアプランセンター杉並

病院理念

地域医療への貢献と緩和医療の積極的提供
～患者様中心のより良い医療の提供を～

病院基本方針

- 1.患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
- 2.安心・安全の医療を提供します
- 3.根拠に基づいた医療を提供します
- 4.他職種・多施設と連携し地域医療に貢献します
- 5.より良い緩和ケアを提供するため、日々努力します

住宅火災を防ぎましょう！ 住宅用火災警報器について



推進シンボルキャラクター「消太」

総務省消防庁ホームページより

昨年11月に越川病院訪問看護ステーションとケアプランセンター杉並で、住宅火災についての勉強会がありました。そこで「住宅用火災警報器」についてお伝えしたいと思います。

暖かくなり、ストーブなどの暖房器具の利用は減ってきていると思います。しかし、住宅火災は季節に限らず発生しています。

令和4年1月～6月中に東京消防庁管内で発生した住宅火災の出火原因は、1位：コンロ、2位：たばこ、3位：ストーブの順でした。

住宅用火災警報器は、煙や熱を感知して、音声（火事です。火事です。）や警報音（ピーピー）で火災の発生を知らせてくれます。住宅火災の早期発見と被害の軽減に役立っています。

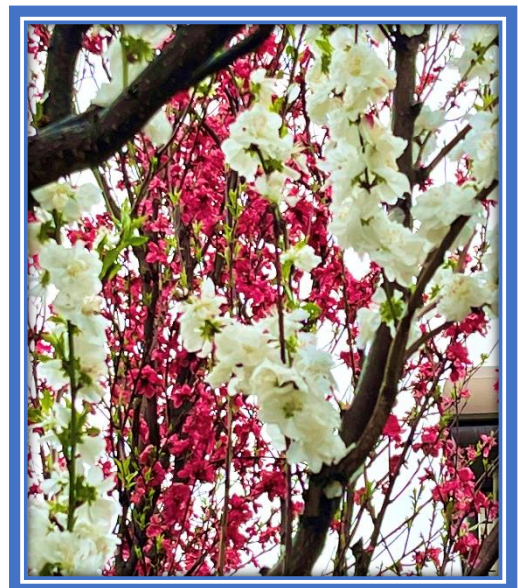
住宅用火災警報器は、平成23年6月1日より全ての住宅に対して設置が義務付けられています。一戸建て住宅、共同住宅、店舗併用住宅など、建物の構造によって区別されることはありません。設置は義務ですが罰則規定はありません。しかし、ご自身やご家族を守るために設置がまだの方はご検討ください。設置されている方は、設置場所の確認と警報器の点検をおすすめします。

設置場所は、東京都の場合、すべての居室・台所・階段です。定期点検を半年に1回行くと安心です。正常に作動するかの確認は簡単で、住宅用火災警報器についているボタンを押すか、ひもを引くことで警報音（ピーピー）が鳴れば正常です。

設置後10年を経過したものは、電子部品の劣化などにより感知しなくなる恐れがあるため、本体の交換が必要です。

「電池式住宅用火災警報器」は電気工事が不要です。家電量販店・ホームセンター・大型電気店・消防用設備取扱店で購入でき、一般の方でも取り付けることができます。高いところへの取り付けが苦手な方は販売店にご相談ください。

（文：菊地）



病院裏の桃の花

鯖（サワラ）の野菜ソースがけ 季節の食材を使って 脂質異常症を予防しましょう

健康診断の結果、悪玉コレステロール（LDLコレステロール）や中性脂肪が高く、脂質異常症と診断された場合は、自覚症状のないまま血管の動脈硬化が進行し、放置すると脳梗塞や心筋梗塞などの命に係わる重大な疾患につながる恐れがあります。そのため、予防や治療が必要です。

脂身の多い肉・バター・脂肪分の多い乳製品などに多く含まれる『飽和脂肪酸』を控え、魚に含まれる油・オリーブ油・植物油などに含まれる良質な『不飽和脂肪酸』を摂取することで脂肪酸のバランスが整います。また、食物繊維はコレステロールや中性脂肪の吸収を妨げる働きがあるため、積極的に摂取しましょう。

良質な脂質と食物繊維がたっぷり摂れるメニューをご紹介します。

【材料 2人前】

- ・鯖（サワラ） 2切
 - ・オリーブ油 大さじ2
 - ・すりおろしにんにく 小さじ1/2
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
- (お好みで)

「野菜ソース」

- ・玉ねぎ 70g
 - ・ピーマン 1個
 - ・ズッキーニ 1/2本
 - ・トマト 1個
 - ・レモン汁 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1
 - ・トマトケチャップ 大さじ1
 - ・タバスコ お好みで
- } A

【作り方】

- ① 鯖に塩を振っておく。
- ② 玉ねぎ・ピーマン・ズッキーニ・トマトをみじん切りにする。
- ③ ②を耐熱ボウルに入れ、電子レンジ（500W：2～3分）で加熱し、Aを入れ味を調える。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れ中火にかけ、にんにくの香りがしたら弱火で鯖を皮目から焼き、裏返して火を通す。※お好みでこしょうを振ると香りが立ちます。
- ⑤ お皿に盛り付けて、③の野菜ソースを適量かけて完成。

(文：富田)



鯖（サワラ）

越川病院のご案内



- ・医療法人社団 杏順会 越川病院
〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-4-5
Tel 03-3394-1010 (9:00～18:00)
Fax 03-3395-3225
- ・越川病院訪問看護ステーション (9:00～17:00)
- ・ケアプランセンター杉並 (9:00～17:30)
- 〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-5-27 あやめ薬局 2階
Tel 03-3301-7700 (訪問看護)
Tel 03-3395-5086 (ケアプランセンター杉並)
(スタッフ外出中で留守番電話の場合があります)
Fax 03-3301-7732 (訪問看護・ケアプランセンター杉並共通)
Web <http://www.koshiyama-hosp.or.jp>