



あんが'

杏だより

2023年 10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

水害対策について考えよう

今年に関東大震災から100年、災害について考えようという言葉がよく聞かれます。

災害・・・備えておきたいと思いますが、地震に風水害に、何をどう備えておくかよいか。杏だよりの10月号は「水害対策」をテーマにお伝えいたします。

最近雨が降るとなるといきなり大きな雨が降ります。また台風災害も「想定外」という言葉がよく聞かれます。皆さんは何か対応策を考えていらっしゃるでしょうか？

①自分の住んでいる場所やいつも行く場所がどのような場所なのかを知る。

杉並区や各区市町村には「水害ハザードマップ」というものがあります。ホームページや近くの公民館などで配布されています。近くに川があったり、土地が低かったり、水害ハザードマップには想定される水害被害について色別で示されています。まずは確認しましょう。

杉並区ホームページで「わが家の水害ハザードマップ」が確認できます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/anzen/saigai/hazardmap/1013470.html>

②天気予報を見る

天気予報システムが向上し、天気予報が時間単位で分かるようになりました。天気をみて水害に備えられます。大きな雨が降ることが予想されたときには予定されていることを変更することも考えましょう。

杉並区ホームページで災害情報、気象情報などがお知らせされます。

<https://www.city.suginami.tokyo.jp/>

またメールによる情報提供も行っています。災害時の緊急なお知らせや気象など情報が配信されます。配信される情報は「気象警報・注意報」「雨量」「河川水位」「災害時の緊急なお知らせ」「週末天気予報」「地震と津波」の6種類です。利用するには事前登録が必要です。モバイル版公式ホームページのトップページの「防災情報」から登録してください。

<http://mobile.city.suginami.tokyo.jp/>



③大きめの雨が降ることがわかったら対策をする。

・早めに買い物に行き、水分や食材は3日分程度準備しましょう。

・水害被害が近づいた際は、まず自宅内の高い位置に移動をすることが大切です。いつでも利用できるように部屋の片づけ、廊下や階段の片づけをしておきましょう。

・いつも飲んでいるお薬は1週間分程度は余分があるようにかかりつけの先生に相談してください。

・マンホールから水が吹き上がっている映像を見たことがあると思います。雨水も下水道に流れ込みます。台所の水やトイレ、特にお風呂の水を雨が大きい時には排水すると自宅内の排水溝から逆流してしまうことがあります。排水することを少し我慢することも対策の一つです。また家の周りの排水桝に落ち葉やごみ、草が生えていないか、時折確認し、雨の降る前に取り除くとよいですね。

・災害時の放送を聞くことも大切です。何か警報が鳴っているときは、耳を傾けて確認してください。

(文：越川病院 災害委員会)

きのこたっぷり 酒粕石狩鍋

北海道の郷土料理の石狩鍋を白味噌と酒粕を入れてアレンジしたレシピです。

【材料 2人前】

・ 鮭	2切れ
・ まいたけ	100g
・ しめじ	100g
・ しいたけ	4個
・ 長ねぎ	1本
・ 白菜	100g (大きい葉1枚分)
・ 厚揚げ	200g
調味料	
・ 水	1リットル
・ 酒粕	50g
・ 白味噌	50g
・ 醤油	大さじ2
・ 和風顆粒だし	大さじ2
・ 上白糖	大さじ1

【作り方】

事前準備

まいたけとしめじは石づきを切り落とし、しいたけは軸を切り落としておきます。

長ねぎは根元と青い部分を切り落としておきます。

厚揚げは熱湯を回しかけします。(気にならない場合はそのままでもよい)

手順

- ① まいたけとしめじは手で割きます。しいたけは中心に十字に切れ込みを入れます。長ねぎは斜め切りにし、厚揚げと鮭は4等分に切ります。白菜は一口大より大きめに切ります。

- ② 調味料はボウルに入れて混ぜ合わせていきます。
- ③ 鍋に水と②で混ぜ合わせた調味料を入れて中火で加熱します。煮立ってきたら鮭を入れ、蓋をして3分ほど煮ます。
- ④ 火が入ってきたら、①で下処理を行った野菜を入れ、しんなりするまで中火で煮ます。しんなりしてきたら完成です。

☆多 酒粕とたっぷり野菜で健康に

3種類のきのこ、白菜がたっぷり入っており、食物繊維がたくさん摂れます。食物繊維は腸の動きを促すため、腸内環境の改善に効果的です。

酒粕は健康増進に効果があると昔から言われており、美容効果、免疫力アップ、生活習慣病の予防効果、便秘解消効果などたくさんの効果が挙げられています。酒粕の中に含まれるアデノシンに冷え症状を緩和して身体を温める効果があります。

やさしい風味でほっこりとした味わいがあります。

(文：栄養課 富田)



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>