



あんが'

# 杏だより

2024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

## 地震について日頃から対策しておきましょう

年始に能登半島地震がありました。

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4月号は「地震対策」をテーマにお伝えいたします。

① 自分の住んでいる場所やいつも行く場所にどのような危険があるのかを知っておきましょう。建物倒壊や火災の危険性を示す「**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ので確認しておくことが大切です。

② 在宅での避難は「**家庭内での備蓄**」が大事

震災時、自宅の安全が確保され居住の継続が可能な場合、杉並区では在宅避難を推奨しています。在宅避難のメリットは、住み慣れた家で避難生活を送るためプライバシーを確保でき、心身に掛かるストレスを軽減できることです。在宅での避難生活を送るために、**家族分最低3日分**の備蓄をしておきましょう。

(杉並区の防災パンフレット配布場所)

防災課窓口(区役所西棟6階)、各区民事務所、各地域区民センター、各図書館

◎自宅が安全ではない場合すぐに避難するときに、とっさに必要なものを持ち出せるよう非常持ち出し袋を目につくところに備えておくことが大切です。

◎定期的に服用している**内服薬は必ず1週間**の余分がある状態にしておきましょう。

③ 家の近くの避難所・震災救援所、広域避難場所や、消火器などの情報を確認しておきましょう。避難場所・避難所は区で公表している電子地図サービス「**すぎナビ**」から確認することができます。

④ 地域のたすけあいネットワーク(地域の手)に登録する

状況把握や避難は大きな負担です。

「地域のたすけあいネットワーク(地域の手)」は、自力では避難が困難な方を「地域の方々によるささえあいで、たすけあうしくみ」です。

災害時の安否確認に活用されます。登録は無料です。



すぎナビ

地震が起きたとき、どう動くか

### a.避難

危険回避のため落ち着いて周囲の確認をしましょう。自宅が安全な場合は自宅避難、自宅が安全でない場合はためらわずに他の場所に避難をしましょう。

### b.災害時はトイレに注意!

災害時に配水管が壊れて下水が逆流する可能性があります。配水管が壊れていないことが確認できるまでトイレに水を流さず携帯トイレを活用しましょう。

災害時は落ち着いて、屋外防災スピーカーの放送に耳を傾けてください。また携帯電話も情報収集に使用できなくなる恐れがありますので、**乾電池式のラジオ**などがあれば安心です。

(越川病院 災害委員会)

# いちごとバナナのアイス

ジップロックに材料を入れて揉むだけ  
簡単アイスの作り方をご紹介します。  
洗い物も少なく済むのでお手軽です。

## 【材料：4人分】

- ・いちご（150g） ……10個
- ・バナナ（120g） ……1本
- ・砂糖 ……50g
- ・レモン汁 ……大さじ1
- ・生クリーム ……200cc
- ・牛乳 ……100cc

## 【作り方】

- ①イチゴのへたを切り落とし半分に切っておく。  
ジップロックにバナナをちぎりながら入れ、砂糖、レモン汁を加えてよく揉む。最後にいちごを加えてよく揉み、生クリーム、牛乳を加えてよく揉む。
- ②バットに乗せ、冷凍庫で3時間以上冷やし固める。
- ③固まったら袋の上から少し揉み、器に盛る。



## 【栄養】

### いちご

ビタミンC：6～7粒食べると1日に必要なビタミンCが補える程、豊富に含まれています。ビタミンCはコラーゲンの合成や鉄の吸収を助ける働きがあります。

葉酸：6～7粒食べると1日に必要な葉酸の約1/2量が摂取できます。葉酸の不足は、動脈硬化の引き金となる血清ホモシステイン値を高くする為、不足させない事が大切です。

### バナナ

カリウム：ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧やむくみの解消に効果があります。  
食物繊維：血糖値の急上昇を抑制（食事でのった栄養素の体への吸収速度を遅くする）したり、便秘対策に効果があります。（有害物質を体外へ排出するのも助けます）



## 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

Te l 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

Te l 03-3301-7700 (訪問看護)

Te l 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>