



【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◎

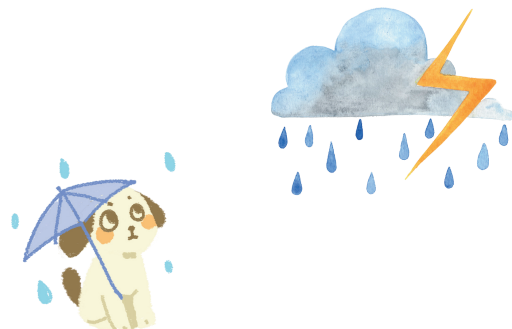
- 1.患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
- 2.安心・安全の医療を提供します
- 3.根拠に基づいた医療を提供します
- 4.多職種・他施設と連携し地域医療に貢献します
- 5.より良い緩和ケアを提供するため、日々努力します

台風の季節 災害に備えよう

TOPIC

防災気象情報が変わりました

令和8年5月29日から気象台が発表する防災気象情報が変わりました。河川氾濫・大雨・土砂災害・高潮の4つの気象情報について、自治体が出す避難指示の警戒レベルに相当するレベル2～5が併記されることになりました。それによって自治体からの避難情報が出る前でも避難すべきかどうか判断しやすくなりました。



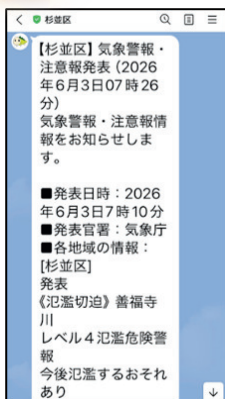
	河川氾濫 1級河川などの 大河川の氾濫	大雨 低地の浸水や 大河川以外の氾濫	土砂災害 急傾斜地のがけ崩れや 土石流	高潮 海水面上昇や 波の打上げによる浸水	(警戒レベルごとの) 住民が とるべき行動
警戒レベル 5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保！
＜警戒レベル4までに危険な場所から かならず避難！＞					
警戒レベル 4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル 3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は早めに避難、避難の準備など
警戒レベル 2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認（避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど）
警戒レベル 1	早期注意情報				災害への心構えを高める

PLACE

善福寺川の治水

6月上旬の台風6号の接近で善福寺川にレベル4氾濫危険警報が出されました。幸い氾濫には至らなかったものの、氾濫危険水位を超える地点もあり、いつもの穏やかな流れとは全く別の川の様子でした。昔はよく氾濫しており、近年でも平成17年9月：集中豪雨 約1,600棟、平成26年7月：集中豪雨 約60棟の浸水被害が出ています。浸水被害対策として善福寺緑地や和田堀公園、環七地下に調整池が造られています。環八地下にも調整池を造る計画があります。

越川病院は善福寺川の源流の善福寺池に近いですが、高台に位置するため浸水被害の想定地域外です。杉並区のハザードマップを見ると病院近隣では善福寺川周辺のほかに、現在は暗渠化されている井草川緑道に沿った地域に水害の危険があります。ハザードマップなどの詳しい情報は杉並区のホームページで確認できます。杉並区の公式LINE・公式Xを登録しておく、災害情報が送られてくるので活用するといでしょう。



解説>>好士 大介

KOUSHI, Daisuke

医師 緩和ケア科

日本大学医学部卒業
日本内科学会認定医
日本消化器病専門医
日本消化器内視鏡専門医
日本緩和医療学会 認定医
東京科学大学 (旧・東京医科歯科大学) 医学部臨床教授



食感がクセになる！切干大根と水菜の胡麻サラダ

日に日に暑さが増しているように感じる毎日ですがいかがお過ごしですか？

食欲が落ちやすい季節こそしっかりと栄養価のある食材を摂取したいものです。

そこで、美味しく食物繊維を摂取できるサラダのレシピをご紹介します。

切干大根と水菜の胡麻サラダ

材料（2人分）

- ・水菜 200g
- ・切干大根 30g
- ・カニカマ 70g

●タレ

- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・白だし 大さじ2分の1
- ・すりごま 大さじ2
- ・切干大根の戻し汁 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1



＜食物繊維＞

食物繊維には、便秘解消に働く「不溶性食物繊維」と食後の血糖値上昇を抑える効果がある「水溶性食物繊維」の2種類に分けられています。1日あたりの食物繊維摂取量は成人男性で22g以上、成人女性は18g以上が目標量とされています。しかし現在の日本人においては食物繊維の摂取量は不足ぎみと言われています。少しずつ摂取量を増やすことを心がけてみましょう！

水菜

水菜200g（約1パック分）には約6gの食物繊維が含まれています。さらにカルシウムやビタミンCもほかの野菜と比較して含有量が多く、免疫機能の維持や高血圧予防に期待できます。栄養素が逃げない調理方法として、生のままサラダへ活用、また鍋やスープにすると逃げ出した栄養素も一緒に摂取することができます。

切干大根

切干大根30gには約6gの食物繊維が含まれており、特に不溶性食物繊維が豊富です。さらに戻し汁には水に溶けだした水溶性食物繊維やビタミン類が含まれているため、捨てずに料理へ活用するのがオススメです。

＜作り方＞

- ①切干大根を流水で洗い、300mlの水で5分戻す。
- ②水菜は根元を切り落とし3cm幅に切る。数回流水で洗い、かぶる位の水に5分漬けてアク抜きをする。
- ③カニカマはほぐしておき、切干大根は軽く絞って水気を切り、3cm幅にカットする。
※戻し汁は捨てずにとっておく。
- ④●タレの材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤水菜は水気を切ってボウルに入れ、そこに切干大根とカニカマも加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥⑤にタレを加えて全体を混ぜ合わせたら完成。



（文・レシピ：栄養科）

◆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
Phone : 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
Phone : 03-3301-7700 (訪問看護)
Phone : 03-3395-5086 (ケアプランセンター杉並)
※スタッフが外出して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