

# 平成 28 年 5 月 診療予定表

(午前:9:00~12:00 午後:3:00~6:00) ※予告無く変更となる場合があります。

日	曜日	午前診				午後診				糖尿病	当直
		内科・一診	内科・二診	内科・三診	小児科	内科・一診	内科・二診	内科・三診	皮膚科		
1	日	休診(日直 高橋)									津島
2	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
3	火	休診(日直 廣野)									廣野
4	水	休診(日直 廣野)									廣野
5	木	休診(日直 津島)									佐尾山
6	金	前田隆	多田羅		辻正	津島				鈴木-	津島
7	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	押領司
8	日	休診(日直 押領司)									小牧
9	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島			竹崎
10	火	前田純	田所		辻正	津島	田所				田所
11	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠					多田羅
12	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	野毛			山田
13	金	前田隆	多田羅		辻正	津島				鈴木-	
14	土	佐尾山	鈴木康		濱田	佐尾山					桑原
15	日	休診(日直 桑原)									
16	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
17	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所
18	水	岸誠	多田羅	佐尾山	辻正	岸誠					岸誠
19	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	野毛			山田
20	金	前田隆	多田羅	佐尾山	辻正	佐尾山	津島				
21	土	津島	鈴木康		辻正	津島					桑原
22	日	休診(日直 桑原)									
23	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島			竹崎
24	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所
25	水	岸誠	多田羅	佐尾山	濱田	岸誠					岸誠
26	木	佐尾山	多田羅	津島	辻正	佐尾山	津島	野毛			山田
27	金	前田隆	多田羅		辻正	佐尾山	津島			鈴木-	
28	土	津島	鈴木康		濱田	津島				谷口	和田
29	日	休診(日直 和田)									
30	月	前田純	前田隆	喜田	濱田	前田純	多田羅	津島	森上		竹崎
31	火	前田純	田所	佐尾山	辻正	佐尾山	田所	津島			田所

善通寺 前田病院

## 広報 純心便り

2016年  
**5月**  
第99号

### トピックス

- 今月の一言………理事長
- お花見
- 地震対策について
- 旬の素材で簡単料理………給食

### 「純心会理念」

信頼される医療  
想いと優しさの伝わるケア  
私たちはそれを目指します



理事長 前田隆史

五月になりましたが、先日の熊本での震災で被害を受けた人々の大変さは、身につまされるものがあります。

天災とはいえ地震の恐ろしさは特別で、身体に感じる揺れが千四百回以上もあるとのこと、本当に気の休まる時はないでしょう。一日も早い復興を祈るばかりです。

と思えば一方で、東京都知事が一年間で毎週末、東京から湯河原の別荘へ公用車を使って保養に行っていたというニュースが入ってきました。

わかれて初めて、これからは公用車が使われないとか、注意は真摯に受け止めるのか云々おられます。注

意されないといけないことかどうかが分からなかったのでしょうか。良い事と悪い事の区別がはっきりと出来ない人が多くなってきているのでしょうか。

オバマ大統領が訪日の時に、広島を訪れることが決まったようです。原爆を投下したことに対し米国内には賛否両論があるようですが、戦争とはそういうものだと思えます。戦争になれば、軍人、一般人等の区別はしてくれませんが。だから戦争はしないことです。

安保法案も考え、戦争を否定している憲法は守るべきでしょう。これからの子供達の世界が平和でありますように。



桜の下で体操♪



## お花見

冬の寒さを引きずった三月も終わり、やっと暖かくなり春らしい季節が訪れました。しかし、見頃を迎えた桜も長雨の影響であつと間に葉桜になってしまいました。

各施設では、雨の合間を縫って丸亀城やまんのう公園等、桜の名所へお花見に出かけました。

利用者さんも久しぶりに屋外での散歩や食事にと有意義な時間を満喫されました。



まんのう公園にて



丸亀城にて

### ご意見箱

当院では信頼される医療、想いと優しさの伝わるケアを目指し、患者様の立場に立ったよりよい医療を提供できるよう努めて参りたいと考えております。正面玄関や病棟に「ふれあいの箱」というご意見箱を設置しておりますので、当院に対するご意見・ご要望等ございましたらご遠慮なくお聞かせください。

# 地震の対策できてますか？

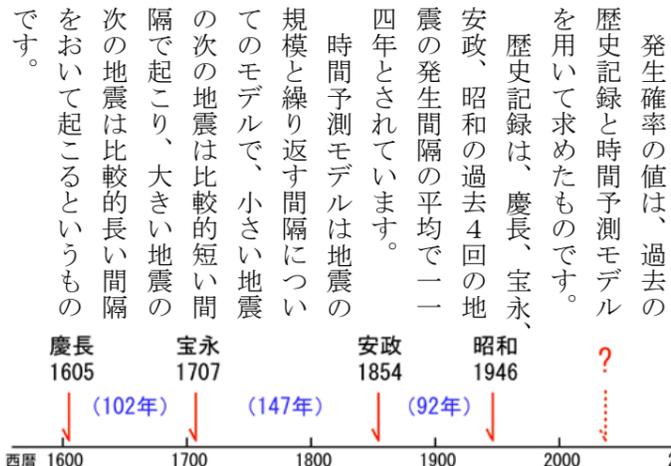
## 地震の仕組み

地球の表面は「プレート」と呼ばれる十数枚の大きな岩盤に覆われています。それらが互いにゆっくり動くため、プレート同士がぶつかり合う場所（プレートの境界）では、変形して岩盤に歪みが溜まっていきます。そして耐えきれなくなつた岩盤が破壊して地震を起こします。このため、世界中で起こる地震のほとんどはプレートの境界付近で発生しています。



## 南海地震はいつおきる？

残念ながら現在の状況では地震予知（直前予知）は不可能です。しかし、地震予知ができなくても、ある程度の予測はできます。それが地震の長期予測（長期評価）といわれているものです。テレビなどで「南海地震は30年以内の発生確率が70%程度といわれる」という言葉を耳にしますが、これが長期評価による地震の発生確率です。長期評価は、政府の地震調査委員会が、日本周辺の主要な活断層や海溝型地震について発表しているものです。



## 地震発生時の心得

昭和南海地震は規模が比較的小さかつたため、次の地震までの発生間隔は一四年よりも短く、九〇一年という値が採用されています。単純には昭和南海地震（一九四六年12月）から九〇一年で二〇三七年になります。ばらつきを考慮してそれぞれの時点における確率的に求めたものが左の発生確率となっています。

10年以内の発生確率	約20%
30年以内の発生確率	約70%
50年以内の発生確率	約90%

次の南海地震は昭和の南海地震より規模が大きく、より高い津波がくると予想されています。津波の到来が予想される地域では、大きな揺れの後に高台などの避難場所へ避難すれば津波で命を落とす事はありませんが、最初の地震で家具の下敷きになる等で逃げる事ができなければどうすることもできません。



防災の基本は、「自分の身は自分で守る」ことです。日頃から、非常用品・持ち出し袋を準備したり、避難場所・経路・被災時の連絡方法を家族で確認しておくほか、「最初の揺れから身を守るにはどうすべきか」ということを、自分の家の中で大地震が起こる様子を想像して、家具の配置や転倒防止、家屋の補強などについて考えることが大切です。

## ○日中家の中にいるとき

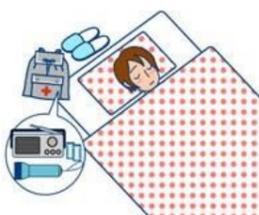
大きな揺れを感じたら、まず丈夫なテーブルや机の下に隠れて身の安全を確保し、揺れが収まった後に落ち着いて火の始末をしましょう。

## ○寝ているとき

暗闇では、割れた窓ガラスや照明器具の破片でケガをしやすいため、枕元には、厚手の靴下やスリッパ、懐中電灯、携帯ラジオなどを置いておき、避難が出来る準備をしておきましょう。

## ○屋外

看板の落下、ビルからのガラスの落下、ブロック塀や自動販売機などの倒壊に注意しましょう。



## 備蓄品・非常持出品を備える

地震が発生すると普段どおりの生活ができなくなる事も考えられます。数日間生活できるだけの『備蓄品』を備えておきましょう。また、地震の被害によっては、避難を余儀なくされることもあります。避難する時に持ち出す『非常持出品』を準備しておきましょう。目安として**最低限3日間程度**の水や食料品は備蓄しましょう。

### ○好物を備蓄する

災害は不安やストレスをもたらし、心に傷を与えます。さらに食欲もなくなるので、自分へのお見舞いの気持ちで、「美味しいもの」「好物」を備蓄しましょう。

### ○野菜や果物の加工品は大切

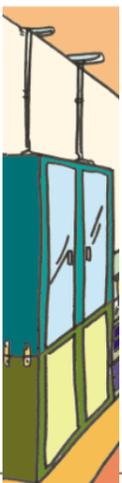
食品の種類は偏らないようにします。特にビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。野菜や果物の加工品を備蓄することを忘れないようにしましょう。野菜ジュース缶は重宝します。

☆玄関や寝室など持ち出しやすいところに置いておき、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。背負える袋などにいれておけば、持ち出したときに両手を使って便利です。



## 家具・家電の転倒防止

**○ダンス・棚**  
L字金具などで固定する。支え棒を使用する場合は壁側に設置し、床との間に免震ゴムを手前側（壁の反対側）に入るとよいといわれています。



**○引き出し**  
引き出しや観音開きの扉にはストッパーなどを取り付け、中身が飛び出さないようにしておきます。

**○扉のガラス**  
扉がガラスの場合はガラス飛散防止フィルムを貼っておきましょう。

**○テレビ・パソコン**  
台にテレビやパソコンを載せている場合は、金具や耐震シートなどで本体と台を固定し、L型金具などで机や柱に固定しておきましょう。



**○照明器具**  
吊り下げ式の照明器具は複数のチェーンを使い数箇所を天井に止め、固定しましょう。蛍光灯や電球は、割れても飛び散りにくい飛散防止が施されたものにしきましょう。

## 高タンパクでビタミン豊富、高血圧予防に『鯖(さわら)』



●●● 鯖の西京焼き ●●●

### 【材料】2人分

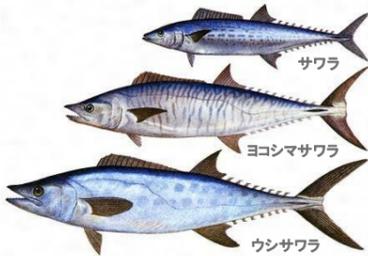
鯖・・・2切れ、塩・・・少々、白味噌・・・100g、酒・みりん・・・各大さじ1/2、砂糖・・・小さじ1

### 【作り方】

1. 鯖に塩をふり30分くらいおいてしっかり水気をふく
2. 調味料を合わせ鯖を漬け込み冷蔵庫で一晩寝かせる
3. 鯖の味噌を箸で取り除き、弱火のグリルで5~8分間じっくり焼く

### 【栄養】

鯖はタンパク質が豊富で、脂質も適度にあります。良質なタンパク質には体力向上、疲労回復、代謝の促進、免疫力を向上させる働きがあります。脂質には高血圧を予防したり、LDL（悪玉）コレステロールを低下させるオレイン酸が含まれます。また、血液サラサラ、抗血栓作用、認知症の予防改善効果があるEPA、DHA もしっかり含まれています。



鯖の種類

### 【豆知識】

西京焼のポイントは水分をしっかり抜くこと。塩を振って30分ほどおいてキッチンペーパーなどで水分を拭き取ります。今が旬の鯖は照り焼きや幽庵焼もおすすです。出世魚でサゴチ→ヤナギ（ナギ）→サワラと呼び名をかえます。一般的な魚と違い、尾に近い方が旨いといわれます。