

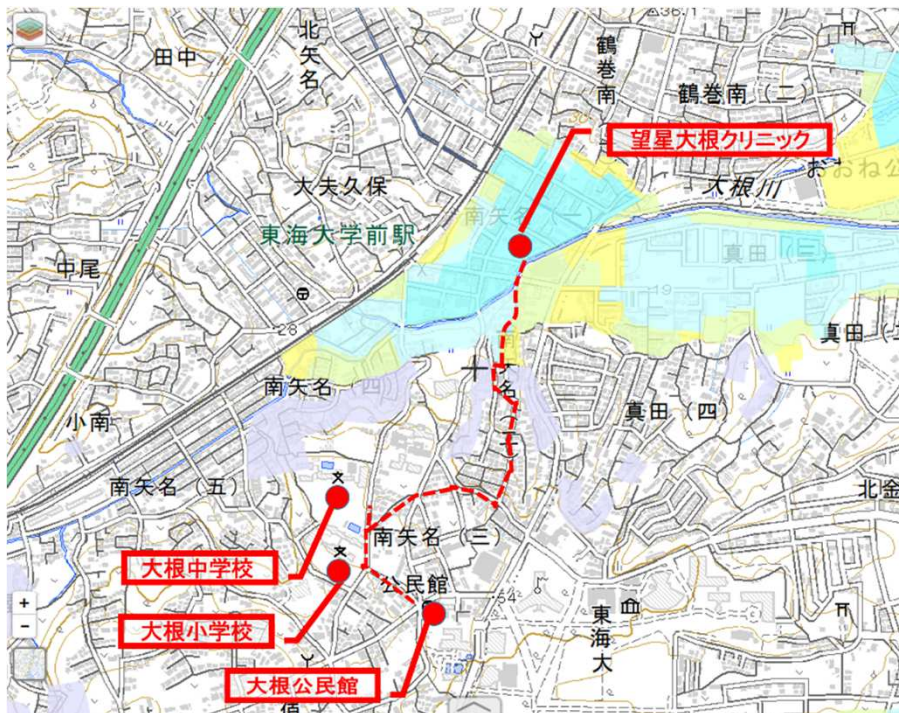
【災害対策委員会より】

水防法により、洪水時の避難場所は秦野市立大根公民館となっております。それに伴い、秦野市くらし安全部防災課より『洪水時の避難確保計画』の作成要請があり、作成し提出しました。その際浸水箇所を避ける避難経路を新たに作成し委員により徒歩にて経路確認をしました。



尚、秦野市防災課によると洪水時の避難先は大根公民館、地震時の避難先は大根中学校となります。ただし、大根公民館が入り切らない場合は大根小学校と大根中学校を開放するそうです。

避難経路は高台にあるため坂道が続き階段もあります。委員の足で約17分かかりかなり体力を要し、介助が必要な方は困難であると感じました。今後階段を使わない経路や被災状況により臨機応変に対応できるよう検討していきます。



お知らせ

今まで院内での携帯電話など通信機器の使用は禁止しておりましたが、電波法の変更に伴う近隣医療機関や施設の対応を鑑み、以下のように変更致します。

- ☞ 透析室内での通話は禁止
- ☞ インターネットやゲームなどは、マナーモードでの使用は可能
- ☞ 通話は周囲の迷惑にならないようロビーや階段などで利用可能



検査日程

	【胸部レントゲン】	【心電図】
8月	23・24日(午前の方) 12・13日(午後の方)	12日・13日
9月	20・21日(午前の方) 9・10日(午後の方)	9日・10日
10月	18・19日(午前の方) 7・8日(午後の方)	7日・8日
11月	15・16日(午前の方) 4・5日(午後の方)	4日・5日

* 検査日程は予定です。毎月の予定表で再度ご確認ください

夏こそ「タンパク」を食べよう！
.....お肉やお魚、そして豆腐などを上手く利用して.....

透析室担当医
横田先生より



暑中お見舞い 申し上げます

わが国には四季があり、春夏秋冬四季折々の贈り物に恵まれています。とは言えこの夏の猛暑は身体にこたえます。「危険な暑さ」

の連続であります。木陰で自然の涼をとったり、文明の利器エアコンを上手に使ったりしてこのリスクを乗り切りましょう。

「食う」「寝る」「動く」「出す」、そして人間としての「お喋り」を加えた5つをバランス良く続けるのが、より良いサバイバルのコツでしたね。猛暑日が続くこの時期、特に「食う」「寝る」のバランスが乱れやすくなっています。暑さの影響でタンパク摂取不足になったり、寝不足になったりしがちです。



食事量とその内容にちょっと留意するだけで、夏バテや熱中症を予防できます。まずは肉や魚、豆腐などを食材として毎日活用し、タンパクを食べることを実行して下さい。タンパクを適量摂取することで、ミネラルのマグネシウムや亜鉛なども適量摂取できます。

次に適量の水分補充についてですが、透析間の体重増加量を毎回知ることがポイントです。体重増加は中1日ではドライウエイト（DW）の3%以内に抑えられていることと同時に少なくとも+0.5kg～+1.0kg以上の体重増加になるように水分補充して下さい。

今回のキャッチフレーズは <夏こそ「タンパク」を食べよう！> です。

梅雨が明け、急激に気温が上昇してきました。
暑い夏を乗り越える体力をつけるため、適度に体を動かしましょう！

ナースより



効果

運動

注意点

- 食事がおいしく摂れる
- 汗をかいて爽快になる
- ぐっすり眠れる
- 便秘解消
- 血圧が安定する
- シヤント肢の血流改善

- ✓ 涼しい時間帯に行く
- ✓ 室内で行うときはエアコンで温度調節をする
- ✓ 血圧がいつもより低い、または高い時は控える
- ✓ 水分は少しずつこまめに摂る(または氷をなめる)
- ✓ 冷たいタオルなどで体を冷やす

带状疱疹



院長より

- 痛みのある皮膚病です(痛み・赤い発疹・水ぶくれ)
- 50歳以上に多い病気です
- 発疹が治っても”带状疱疹後神経痛“が長い間続くことがあります

- 带状疱疹予防のワクチンがあります
带状疱疹を51.3%減少させます
带状疱疹後神経痛を66.5%減少させます
- ご希望の方はスタッフへお声かけください
対象:50歳以上。費用:自費(¥8,000+消費税)。



【新入職員紹介】

やなぎはら そうた
臨床工学技士 柳原 創太さん

のがわ りゅういちろう
臨床工学技士 野川 隆一郎さん

よろしくお願ひ致します



栄養士より



上手に“楽”して栄養を摂りましょう



夏場はキッチンでの調理は暑くて大変です。掃除や洗濯は状況により休むこともできると思いますが、食事の支度は休むことができません。便利な食材や調理方法を使って時間も手間も少なくすませましょう。

★電子レンジやオーブントースター、魚焼きグリルなどを使うと火のそばにいらなくても調理ができます。

★主菜(たんぱく質)と副菜(野菜)と一緒に料理できるメニューは品数が少なくても栄養バランスが整います。

酢豚、ゴーヤチャンプルー、鮭のチャンチャン焼き、筑前煮など
★豆腐や納豆、魚や肉の缶詰、市販惣菜などそのまま食べられる食品を利用して毎食1品はたんぱく質のおかずを摂りましょう。

★油(オリーブオイル・マヨネーズ・ドレッシング・ごま油・バターなど)を食べるときにプラスすると食事量を増やさずにエネルギーアップができ夏痩せを予防できます。

食事がしっかり食べられていると、塩分と水分が補給できるため熱中症予防にもなります。夏バテせずに元気に過ごすためには栄養バランスを整えた食事をとることが大切です。

おしゃべりしながらの散歩やテレビを見ながらのストレッチなど、できることから始めてみましょう。