

星の街通信

新春号 Vol. 49
2024/3/15



―長谷川病院―
火災避難訓練を実施

「みんなの心に栄養を」

『自分のお薬』ご存知ですか

手作り甘栗ペーストが味わえる

新作パウンドケーキが新発売！

「令和6年能登半島地震」と

「東日本大震災」を経験して

町医者としての心療内科・精神科

鶏肉のマスタードソース

インフォメーション

長谷川病院 火災避難訓練を実施



1月11日(木) 14時45分、長谷川病院にて、夕方の火災を想定した避難訓練が執り行われました。

今回の訓練は、通常の形とは異なり、消防職員の方4名にも立ち会っていただく特別な訓練となりました。火災報知器が作動し、全館アナウンスの指示に従って、スタッフは万が一の患者様の安全確保のため、迅速な避難誘導の実施と確認を致しました。

訓練終了後は、消防職員の方々からの総評を受け、より正確な行動や手順を学ぶことができました。

【訓練終了後】
消防署員より総評。



次に屋外で、訓練用の水消火器を用いて消防職員の方より正しい消火器の使い方、消火作業の注意点を教わりました。

初期消火はその手段として、消火器を正しく適切に使用する事は大変重

要である事を教わりました。避難経路を確認した上で、初期消火は、炎が天井まで届かず、身長に達していない初期の段階に有効な活動であり、火が弱くなればそのまま消火活動を続ける事が望まれます。ただし、完全に天井まで火が昇っていればすぐに避難することが重要です。実際に消火器を使い放水を行う職員も最初は不慣れで戸惑いも感じられました。時間が経つにつれ様になってきたと感じました。今回の訓練を踏まえ、病院の安全対策を更に向上し、患者様の安全を守るよう、今後もあらゆる状況に備えた訓練を行っていきたいと思います。

■消火器の使い方■

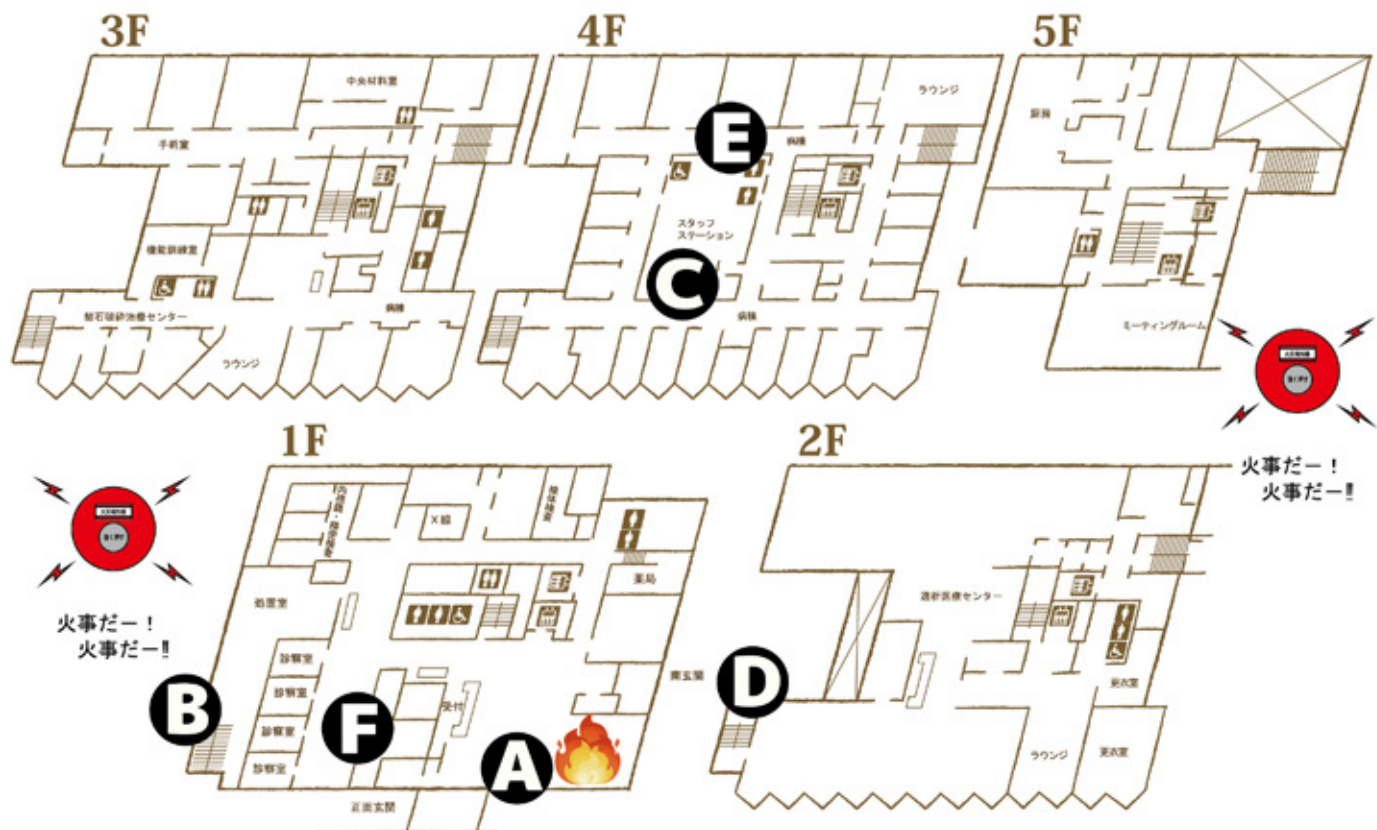
-  安全ピンを抜く
-  ホースを外し 火元に向ける
-  レバーを強く握る

事業所内保育施設
いづみ



ほくたちも いっしょに
さんかしてきたよ。





A 火災報知器が作動し初期消火中。




B 延焼が強く初期消火を断念。院長が避難指示に向かう。



C 院長より避難指示命令発令。119番通報と館内放送にて避難指示。



 「1階ラウンジで火災発生し延焼中です。北階段を使用し、中待合室へ避難して下さい。」

D 透析患者様を北階段中待合へ避難誘導。



E 入院患者様を北側階段中待合へ避難させる。



F 【対策本部】各部署からの報告を受ける。



2024 年度 年頭所感

「みんなの心に栄養を」



長谷川病院 院長 長谷川 徹

今年、新年から能登半島地震があり、大変なスタートとなりました。今まで経験したことのないような大きな地震でした。被災された皆様、ならびにそのご家族に心よりお見舞い申し上げます。

当病院では、その時間も透析をおこなっていました。患者さんの安全を最優先し、設備の安全確認や透析機器の点検を行い最善の医療を提供できるようにスタッフの皆さんが尽力してくれました。特に透析で沢山使用する地下水については、隣にあります泉ビル地下のポンプを汲み上げ、病院に繋いである設備になっていいますが、接続部が破損することもなく、水漏れを起こすこともありませんでした。2006年に設計、施工してくださった方々のお陰だと改めて感謝したいと思います。

今後、地震により通院や治療に不便をされている患者さんの受け入れ等にはお応えする予定です。声がかかれば災害救助活動に向かい、かなければと思っています。珠洲市の患者さんを空路で輸送して輪島や穴水あたりの患者さん方も能登から加賀へ、同じ石川県内で対応しながら透析ができています。私の携帯電話にもリアルタイムで情報が入ってきます。

ています。日が経つにつれ、今後被災地の悲惨な状況が報道されるかもしれせん。あの日それぞれの部署の皆さんが病院に駆けつけてくださいました。本当に有難うございました。駆けつけることができなかった職員の間も皆さんも気を揉んでおられたことに感謝を申し上げます。

今回のことを教訓とし、対応等の記録、報連相を密にし、日頃から備えることが必要であると改めて痛感いたしました。大変なスタートとなりましたが、時計の針は確実に進んでいます。心を新たに医療に関わる者として患者さん一人ひとりに寄り添い、ご家族にも思いを寄せ、そして関わる全ての方に対し、思いを寄せる。

そこで今年のスローガン

『みんなの心に栄養を』

この言葉は、昨年の暮れの地震発生前に決めていたスローガンです。改めて読み返せば、地震発生後の今こそ、今年の目標としてピッタリでした。これでみんなの心に1年間しみわたるように、何をやるにもしなにもみんなの心に栄養を届けたい

という気持ちで過ごしていただけるのではないかと思います。新年早々私たちに大きな試練を課した神様を恨みながらも、一方で感謝しながら粛々と仕事を進めていきましょう。どうぞよろしくお願いいたします。



『自分のお薬』

「ご存知ですか」

星井町薬局 半田 愛

この度の令和6年能登半島地震で被災された皆様に、心よりお見舞いを申し上げます。

被害を受けられた皆様の生活が、1日も早く平穏に復することを祈り申し上げます。

私自身、微力ではありますが薬剤師として被災地支援活動に参加をしました。時間経過とともに必要とされる支援の内容が変化していくのを感じ、復旧から復興へ、継続的な支援が必要だと改めて感じております。色々な職種の方が全国から集結し被災地で活動している場面を目にし、心を打たれた方も多くいらっしゃるのでないでしょうか。被災地に薬剤師が行って何ができるのか。知人には炊き出しのために行くのか、と・・・

東日本大震災当時、被災地を巡る医療チームに薬剤師はほぼ帯同をしておらずでした。

しかし、被災者の多くはお薬手帳を津波で流され自分が服用している薬の名前がわからない方が多くいらっしゃいました。



もしその場に薬剤師がいれば・・・色や形状から類推することが可能で、同じ効果の代替医薬品を医師に提案することもできます。災害医療には薬剤師が必要だと認識されるようになり、今回は多くの医療チームに薬剤師が帯同しました。

富山県からも早朝から毎日多くの薬剤師が現地へ足を運び、現在は金沢などの1.5次や2次避難所でも市販薬の配布や環境衛生活動などを行っております。

また、震災のニュースで、モバイルファーマシー(MP)に関して耳にされた方もいるのではないのでしょうか。MPとは、薬局機能を搭載した機動力のある災害対策用医薬品供給車両のこと、キャンピングカーを改造した小さな移動式薬局のことです。

自家発電ができ、薬の種類も多く分包機もあるので1包化(薬の梱包)もできますし、粉薬や無菌調剤もできるので点滴の調剤も可能です。もちろん車の中で宿泊もできます。残念ながら富山県にはありませんが、今回の震災でも全国のMPが駆け付けました。

災害に対する備えの一つとして、ご自身がどんな薬を飲んでいるか確認すると共に、電子お薬手帳の活用なども検討してみてくださいいかがでしょうか。

また、かかりつけ薬局やかかりつけ薬剤師をもつことも有用だと思います。

平時・有事に関わらず、薬に関してお困りのことがあれば、星井町薬局へご相談ください。



珈琲処はせ蔵 岩下真穂

手作り甘栗ペーストが味わえる 新作パウンドケーキが新発売!

新商品スイーツとして、手作りで作られた甘栗ペーストを使用したパウンドケーキが発売されました。

このパウンドケーキは、甘栗の風味豊かな手作りペーストが贅沢に使用されており、甘栗の甘さとほのかな香りが広がり、一口食べるたびに味わいが広がる美味しさです。

甘栗好きな方はもちろん、甘栗の美味しさを味わいたい方にはおすすめです。手作りの甘栗ペーストがパウンドケーキに絶妙に組み合わせられていますので、コーヒーと一緒に、ぜひ楽しんでみてください。



栗のパウンドケーキセット 700円

「令和6年能登半島地震」と 「東日本大震災」を経験して



いつき内科クリニック

院長 吉田樹一郎

「令和6年能登半島地震」は私に

とって東日本大震災以来の大きな地震でした。2011年3月11日に起こった大地震の際、私は福島県のいわき市立総合警戒共立病院（現いわき市医療センター）で救急医として勤務していました。経験したことの無い激しく長い揺れであり、老朽化した病院であったことから死を覚悟しましたが、幸い大きく崩れることはなく無事でした。

今回の能登半島地震の際、私はこのクリニックで残業をしております。先の東日本大震災と比べると弱い揺れであると感じましたが、富山でこの震度なら能登は大変なことになるのではないかと瞬間的に思いました。その後の経過は皆様の知る通りです。

ところで、現在の科学技術を駆使しても、いつまた大地震が来るのか、予想は困難です。災害対策は必要、と思いつつも中々準備までは手が回らないのが現実だと思います。ここでは東日本大震災を経て得た、いくつかの個人経験からすぐにでもでき

る災害対策を述べたいと思います。

まず地震が起こった瞬間は、慌てて動かないことが大事です。その場に机など隠れるところがあればしゃがんで頭を守っていただければと思います。が、なければそのまま何かにつかまって動かない方が安全だと思います。今回の地震で実感された方が多いと思いますが、大きく揺れている時は足元が不安定で、無理に動こうとすると転倒したりして余計な怪我をする恐れがあります。揺れがしつかり治まってから、ガラス片など足元に注意しつつ避難行動に移ることが大切です。

また家具などが倒れないように普段から対策をすることも有用です。簡易な固定具で天井や床としつかり固定しておくだけでも大きな違いがあります。テレビは壁掛けタイプが揺れに対して非常に強いです。

非常食は水をかけるだけで食べられるものが有用です。時々試食して、いざという時にどのように利用すればいいのかを体験しておくことも大切です。富山でも令和3年1月の大

雪の際のように、物流が途切れるとスーパーやコンビニに行っても何も買えない事態が起こります。食べるものが手に入らないかもしれない恐怖は味わってみたいとなかなか実感できません。

我が家ではホームベーカリーが非常に役に立ちました。災害の際に、電気の復旧は以外と早いことが多く、最低限の材料さえあれば一気に大きなパンを焼くことができ急場を凌ぎやすくなります。

断水への備えも大切です。目の前の水道管が破損した場合は難しいのですが、たいていの場合、計画的に断水となり、地震の後しばらくは水道が使えません。速やかに風呂に水をためておくことを推奨します。もしくは普段から入浴の後に水を溜めたままにしておくことも有用です。飲み水としての使用は難しいですが、トイレを流す水として使えます。これは非常に重要です。

また貯水用の折りたたみ式バッグを用意しておくことも大事です。貯水用バッグがない時、東日本大震災

の際は大きな焼酎用の持ち手の付いたペットボトルが役立ちました。もちろん大量飲酒はお勧めできないのですが、あの容器は給水所からの水の持ち運びにとっても有用でした。

そして普段からのガソリンの補充も大切です。震災後の停電で信号機や街灯の点灯もない真っ暗な道路に同じく明かりもついていない真っ暗な車の列が何キロメートルも続いているのです。何かと思ったらガソリンスタンドに続く給油待ちの車の列だったので。ガソリンスタンドがいつ再開するか分からないのでエンジンをついてひたすら給油を待ち続けていたのです。幸い、私の妻はメーターが半分以下になったらすぐに給油をする習慣があり、そのおかげで本当に助かりました。ガス欠ギリギリまで乗る習慣は推奨できません。

災害対策は挙げればきりがなく、いろいろな項目がありますし、災害や被災の程度は千差万別で、ここで全てを網羅することは難しいと思います。その中であくまで個人的な経験からですが、すぐにでもできそうな対策を記載してみました。

皆様の今後の災害対策に少しでも役立てられれば幸いです。

町医者としての 心療内科・精神科

星井町こころのクリニック
院長 中村主計

当院はクリニックモールの中にある心療内科・精神科クリニックです。立地条件や入院設備を持たないため、重度の精神症状や行動障害を持つ方を診療することは困難で、受診される方の多くは、強迫性障害、パニック障害などの不安症、軽度から中度のうつ病、適応障害などの診断で、穏やかな方が多いです。

精神科というと、内科や整形外科のように気軽には受診できないと思います。「どんな診察なんだろうか?」「言いたくないことを聞かれたらどうしよう?」と不安になる方もおられるかもしれませんが。精神科の診察は、実際には問診が中心です。初診であれば30分程度、どんな症状がいつごろからあるのかなど、主に経過について聞かせていただいています。ただし、話したくないことは話さなくても大丈夫です。初めてあった医師に話せないことはあると思います。診察を重ねて、お話しできるようになってからで構いません。薬物療法に対する不安を感じる方

もいると思います。診察の結果や症状の重症度にもよりますが、必ずしも、最初から薬物療法が必要というわけではありません。適応障害の場合には、ストレス避けるため、休職や自宅療養で経過を見ることもできます。

当院は、初診も再診も予約制としています。初診に関しては、30分程度の診察を行いますので、数週間の予約待ちが発生している状態です。即応性には欠けていますが、初診では十分な情報収集が必要であるため、ご理解いただければと思います。当院に通院中の方については、可能な限り、予定外の受診であっても受け入れるようにしています。これは、様々なストレスによって、精神状態が変化した場合に早めに介入することで症状を悪化させないためです。心療内科、精神科というと敷居が高くなってしまいがちですが、当院は、希望される方が気軽に受診できる「町医者」の心療内科・精神科であることを心がけています。

冬のオススメレシピ

鶏肉のマスタードソース

長谷川病院 管理栄養士 宮崎 志帆

隠し味のマスタードが決め手の鶏肉料理です。このソース鶏肉だけでなく、いろんな料理に活用できます。

材料(1人分)

鶏モモ肉	60g	じゃがいも	25g
塩	0.2g	マヨネーズ	3g
コショウ	少々	おろしにんにく	少々
サラダ油	3g	粉チーズ	少々
		ドライパセリ	仕上げ用少々
ケチャップ	5g	ピーマン	20g
中濃ソース	4g	パプリカ	10g
粒マスタード	1g	塩	0.1g
		サラダ油	少々

付け合わせ



栄養量(1人分)
エネルギー210kcal 蛋白質11.4g カリウム373mg リン113mg
食塩相当量1.2g

作り方

- ① 鶏肉に塩コショウをし、フライパンに油をひいて中火で皮目から焼く。
- ② ひっくりかえして両面をこんがり焼き、火を通す。
- ③ じゃがいもを一口大に切って下茹でする。フォークなどで粗目に潰し、調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ピーマンとパプリカを5mm幅に切って油で炒め、塩で味を調える。
- ⑤ ソースの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 鶏肉、じゃがいも、ピーマンを皿に盛り、ソースをかけて完成。

Information

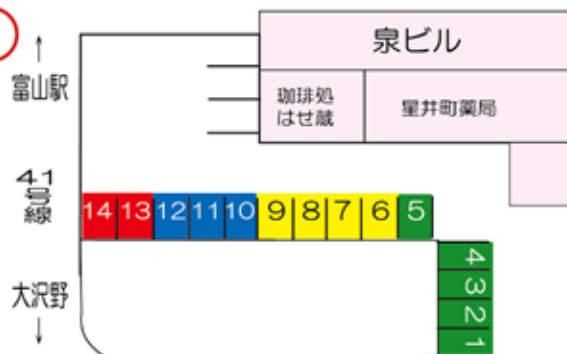
インフォメーション

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
長谷川病院 ☎ 076-422-3040	8:30 ~ 11:30	●	●	●	●	●	●	▲
	14:30 ~ 17:30	●	▲	●	▲	●	▲	▲
祝祭日は休診です。								
はぎなか歯科 クリニック ☎ 076-422-0200	9:30 ~ 12:30	●	●	◆不定休	●	●	●	▲
	14:00 ~ 19:00	●	●	◆不定休	●	●	◆14:00~17:00	▲
祝祭日は休診です。受付時間は、各診察終了時間の30分前です。								
星井町こころの クリニック ☎ 076-481-6607	9:00 ~ 12:30	●	●	●	▲	●	●	▲
	14:30 ~ 18:00	●	●	●	▲	●	◆13:30~16:00	▲
祝祭日は休診です。								
いつき内科 クリニック ☎ 076-461-6515	9:00 ~ 12:30	●	●	●	●	●	●	▲
	14:30 ~ 18:00	●	●	▲	●	●	▲	▲
祝祭日は休診です。受付時間は、各診察終了時間の15分前です。								
星井町薬局 ☎ 076-420-8193	8:30 ~ 18:00	●	●	●	●	●	◆17時まで	▲
祝祭日は休業です。								
珈琲処はせ蔵 ☎ 076-491-2007 (泉商事)	9:00 ~ 17:00	●	●	●	●	●	●	▲
祝祭日は休業です。								

❗メディカルガーデン駐車場ご利用のお願い❗

いつもメディカルガーデンをご利用頂きありがとうございます。
各クリニックへお越しの方は専用駐車場に駐車して下さい。

- ・ **1~5** の5台はいつき内科クリニック専用
- ・ **6~9** の4台は星井町こころのクリニック専用
- ・ **10~12** の3台ははぎなか歯科クリニック専用
- ・ **13・14** の2台は星井町薬局専用



Access



星井町メディカルガーデン

