

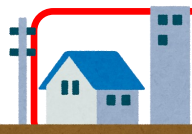


東部地域病院だより



●〒125-8512 東京都葛飾区亀有五丁目14-1 ●Tel.03-5682-5111

●作成・発行 医療サービス向上委員会 ●毎月15日発行



地震や災害に備えましょう



災害時の東部地域病院の役割

東部地域病院は災害時には「災害拠点病院」として医療救護活動を行います。災害拠点病院は、重症・重篤な傷病者を受け入れるなど、災害時の医療救護活動において、中心的な役割を担う病院として位置づけられています。

災害発生時には、被災した現場において医療を提供する災害拠点連携病院・災害医療支援病院や緊急医療救護所と連携を図りながら重症患者の医療救護活動を行います。

災害に対するご家庭での備え

家具の置き方、工夫していますか？

家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。家具を置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。



食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。

大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。



非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを、事前に話し合っておきましょう。

避難場所や避難経路、確認していますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページなどから防災マップやハザードマップ（災害予測図）を入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！



公益財団法人東京都保健医療公社 東部地域病院

電話番号 03-5682-5111(代表)

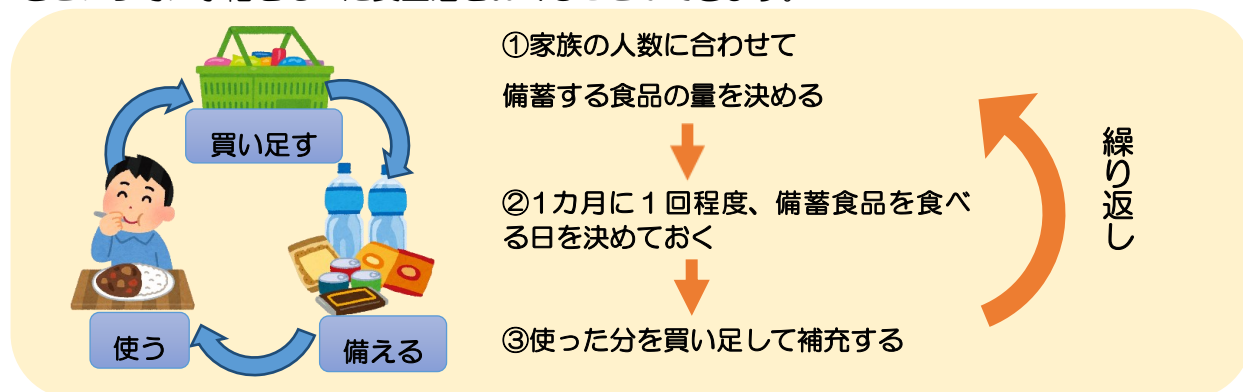
HPアドレス(PC) <http://www.tobu-hp.or.jp/>

携帯電話からのアクセスは、こちらのQRコードを読み取ってください。



ローリングストックで災害時に備えよう

ローリングストックとは、家族の人数や好みに応じて普段使用する食品を購入し、使った分だけ新しく買い足していくことで常に一定量を備蓄することをといます。災害時用の保存食と合わせて備えておく、いざという時に余裕をもった食生活をおくることができます。



Point①

災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維等の栄養素がとれず、便秘・口内炎など体調不良を起こしやすくなります。日持ちする野菜や果物、ドライフルーツや野菜ジュース等がお勧めです。



Point②

災害時は電気やガスが止まり調理ができないことが想定できます。ローリングストックを活用するにはカセットコンロとガスボンベ(*使用期限に注意)があると便利です。



秋の味覚で健康に



さつまいご飯

【材料(4人分)】

- ・精白米……320g
- ・もち米……80g
- ・さつまいご……80g
- ・水………370ml



- ・清酒…16g(大さじ1弱)
- ・食塩…4g(小さじ2/3)
- ・黒ゴマ…2.4g(小さじ1弱)

【作り方】

- ①精白米ともち米はといでザルにあげておく。
- ②さつまいごは皮をむき1.5cm角に切って水に浸す。
- ①②の順に炊飯器に入れ、水と酒、塩を加えて炊く。炊き上がったら茶碗に盛りつけて黒ごまをふる。

おすすめ
レシピ

【メニュー】

- さつまいご飯
- すまし汁
- 千草焼き
- 菊としめじのお浸し
- 人参ジャコ炒め
- ツナサラダ

【栄養価】

エネルギー	529kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	10.7g
炭水化物	81.9g
食塩相当量	3.7g

きのこの健康効果

きのこはβ-グルカン・β-グルシド・食物繊維を多く含んでいます。β-グルシドには骨粗しょう症予防や免疫力向上効果が期待できます。

きのこに含まれるグアニル酸は昆布のグルタミン酸やかつお節のイノシン酸と並ぶ三大旨味成分の一つです。



煮物や汁物、炒め物、お浸しなどに加えると、旨味の効果で減塩でもおいしく食べることができますよ♪

おすすめ
食材

