

健やかな暮らしのために

STEP

すてっぷ

特集

災害への
備えと対応



はじめに

突然の災害発生後の数分間で何が起るか、想像ができますか？

日本国土の約30%が複数の自然災害が重なる地域であり、全人口の67.5%が災害リスクに直面していると言われています。2050年までには日本の全人口の70%が、何らかの災害リスクにさらされると予測がされており、いづどこで災害が発生してもおかしくない状況です。本稿では、薬剤師から見た災害への日頃の備えとアドバイスについて説明致します。

災害時における
トラブルと薬剤師の
関わり

災害時には主に5つのトラブル

(図1)が発生します。

1. 物資不足（水、食料、トイレ問題等）
2. 通信・電力停止に伴う情報不足
3. 避難所での人間関係や衛生問題
4. 二次災害（火災、土砂崩れ、交通渋滞等）
5. 悪質商法（便乗詐欺、住宅修理の高額請求等）

図1

こうした過酷な状況下での薬剤

師の関わりを示す記録として、社団

法人日本薬剤師会の「東日本大震災

における活動報告書」が挙げられま

す。同報告書によると、震災後には

被災3県（岩手県・宮城県・福島県）

を除く44都道府県薬剤師会から、延べ8,378人（実人数2,062人）の薬剤師が被災地に派遣され、長期にわたる支援活動を行いました。混乱の極みにある現場において、平時の業務範囲を越え、被災地での医療体制維持に尽力する薬剤師の活躍が少しでもご想像頂けたら幸いです。

「薬の専門家」である
薬剤師の役割

薬剤師は薬の割り出し、医師・看護師への処方提案、公衆衛生の管理など、限られた医療資源の中で被災者の命と健康を守るため、多岐にわたる専門的役割を担います。

① 医薬品の仕分けと供給

支援物資の段ボールから、薬効別に分類し使用期限や保管温度を管理します。

② 薬剤トリアージ（災害薬事）と
代替薬の提案

限られた医薬品を効果的に活用するための「薬剤トリアージ」を遂行します。医師や救護班と連携し患者の緊急度や重症度に基づき、誰にどの薬を優先して投与・供給すべきかを選別します。また、被災地には異なる銘柄の医薬品が混在するため、成分や規格を考慮して代替薬を

Writer

中伊豆温泉病院

薬剤師

佐藤 翼



速やかに処方提案し、持病の悪化を防ぎます。

③服薬支援

多くの被害者が、お薬手帳や日常薬を紛失し、混乱の中で正確な薬剤情報を伝えられません。薬剤師は丁寧な聞き取りを通じて、患者様の病歴や服薬状況を割り出し医療チームへ共有します。この情報は、限られた医療資源の中で「何が代替可能か」を判断する極めて重要なエビデンスとなります。

④公衆衛生および環境衛生の管理

避難所での断水や密集による感染症リスクに対し、消毒薬や公衆衛生といった複数の分野を横断する専門知識を活かし、避難環境のチェックを徹底します。例えば、インフルエンザウイルス等の一般的なウイルスや細菌はエタノール（アルコール）消毒で殺菌が可能です。ノロウイルスや一部のウイルス等はエタノールが無効であるため、ハイター（塩素系漂白剤）を用いての消毒が必要とな

るなど、環境や病原体に応じた適切な判断を指導します。このように、正しい消毒液の希釈方法の指導や、トイレ・ゴミ箱の衛生管理指導、換気状況の確認を行い、集団感染の防止に努めます（図2）。

薬剤師の知恵袋

エタノール成分のキッチンブレイは、緊急時手指の消毒剤として使えます。

市販されているキッチンブレイの中には成分がエタノールではなく、塩素系のものもあります。成分を確認してから使いましょう。



事前準備と対策

すべての災害リスクに即座に対応することは非常に困難ですが、一人ひとりが日頃から備えておくことでリスクを軽減することができます。

図2

①備蓄の確保

最低「3日分」の備蓄（一人あたり1日3Lの水など）を携帯ください。特に乳幼児や高齢者がいる場合は、粉ミルクや介護食も忘れずに準備しましょう。

②お薬手帳の活用

救護所で薬の選択に役立つため、お薬手帳は非常に重要です。また、氏名、生年月日、血液型、アレルギーなどを記した「覚書」を防災袋に入れておきましょう。

③避難所での衛生対策

マスク、消毒液、体温計を常備しましょう。また、断水時のトイレ対策は飲料水や食料と同じくらい切実な問題となります。あらかじめ対処法を確認しておくことが鍵となります。

まとめ

地震や気候変動による水害、土砂災害に関して、日本は依然とし

て発生リスクが高いエリアです。特に南海トラフ巨大地震や首都直下型大地震の予測において、事前の備えが想定を上回る大被害の前では、事前準備が不足する事態も懸念されます。

しかし、災害への備えは、行政や医療機関だけが担うものではありません。

物資不足や避難所生活といった困難を超えるためには、国民一人ひとりが当事者意識を持ち、「コミュニケーション全体で連携する「共助」の精神が不可欠です。物資不足、通信及び電力停止、避難所での生活等、今後の改善点はまだまだ残されています。大規模災害のリスクは、遠い未来の話ではありません。ご家庭での防災備蓄や緊急時のコミュニケーションを、ぜひ見直してください。命を守る備えは、私たち全員の「これから」を守るための第一歩です。

うち de 体操

将来のために無理なく
今からできる予防を
始めましょう!!

静岡厚生病院リハビリテーション科
理学療法士 杉山 海斗



うっかりを減らす脳トレ習慣

最近、少しいことで怒るようになった、髪型を整えなくなった経験はありませんか。

30〜60代は仕事や家事などでストレスが蓄積しやすい時期です。ストレスの蓄積は認知機能の低下を進める可能性があります。

日常生活の中で簡単な認知課題を取り入れることで、集中力や記憶力の維持、向上が期待できます。認知課題とは、記憶する、考える、気づくといった脳の働きを意識的に使う活動です。特別な道具や時間は必要なく、無理のない範囲で日常に取り入れやすい、脳を使う運動を紹介します。短時間でも「毎日コツコツ」続けて認知機能の低下を予防しましょう。

物忘れ初期症状チェックリスト

最近このようなことはありませんか？

- ✓ 物忘れ（何度も同じことを聞いてくる、話してくる）
- ✓ 集中力の低下（計算や運転のミスが増えた）
- ✓ 身だしなみの変化（同じ服ばかり着るようになった）
- ✓ 気分の落ち込み・混乱（活力がなくなってきた）
- ✓ 時間や場所の感覚が乱れる（今日の日付がわからない）

これらは認知症の初期症状といわれている為、
注意が必要です。

引用元：朝日生命保険相互会社〜軽度認知障害（MCI）とは？初期の認知症の症状・受診のサイン〜

1.

拮抗運動

左右で異なる動きを
同時に行うこと
[5分×2回]

右手が勝ち続ける場合



常に同じ側が
勝ち続けるように
しましょう!!

- ①左手でグー、チョキ、パーをゆっくり行う。
- ②右手が常に勝ち続けるようにする。
- ③これを5分間ほど繰り返す。
- ④左右入れ替えて同様に行う。

2.

歩行中の 二重課題

100-7= ?
93-7= ?

二重課題とは

ウォーキングなどの歩いている時、
意識的に別のことを考えること
例・ウォーキング+計算（100から
7ずつ引いていく）、しりとりなど



しりとり→りんご→
ゴリラ→...

シミ と ほくろ

原因

シミの主な原因	長年浴びてきた紫外線です。肌を守るために作られたメラニン色素が排出されずに蓄積すると、シミとして現れます。
ほくろの主な原因	メラニンを作る細胞が集まってできたもので、生まれつきのものもあれば、成長とともに増えるものもあります。

シミ

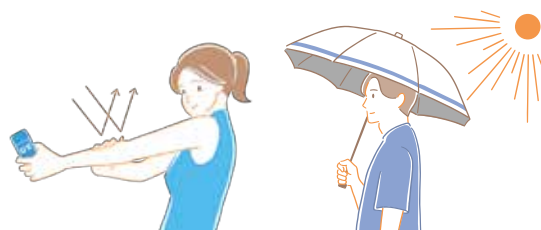


ほくろ



予防法

予防の基本は紫外線対策です。日焼け止めにこまめに塗る、帽子や日傘を活用するなど、日々の積み重ねがシミの予防につながります。また、紫外線対策は皮膚がんの予防としても大切です。曇りの日や冬でも紫外線は降り注いでいるため、季節を問わず対策を心がけましょう。



当院での治療

当院形成外科では、ほくろに対して切除や炭酸ガスレーザー（自費診療）による治療を行っています。大きさや部位に応じて適した方法をご提案し、悪性が疑われる場合には病理検査で確認します。専門的な治療が必要な場合には、大学病院と連携して対応する体制を整えています。

シミやほくろだと思っていたものが皮膚のがんであることもあります。

気になる方は、まずお近くの皮膚科クリニックを受診いただき、紹介状をお持ちのうえ当院形成外科へご相談ください。

問い合わせ先：遠州病院 よろず相談窓口 053-453-1111(代表) 平日 / 8:30～17:00、土曜(第1・第3) / 8:30～12:30



JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関することの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「**よろず相談窓口**」を設置しております。
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。 [詳しくはこちら!▶▶](#)



専門外来 Navi

知っているようで知らない、専門外来でできること。

静岡厚生病院

渡航ワクチン外来 黄熱ワクチン外来

随時

完全予約制

小児科 診療部長

田中 敏博

日本小児科学会 専門医

日本渡航医学会 理事・認定医療職

日本医師会 認定産業医

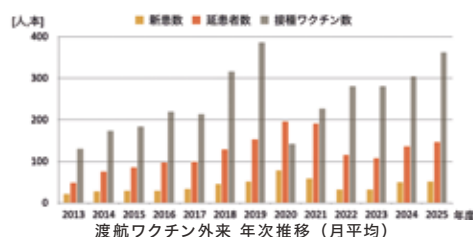


予防接種は、元気で健康な子ども達を感染症から守る術として、小児科の診療と切っても切り離せない深い関係性があり、小児科医にとっては切り札、十八番と言っても過言ではないと思います。とりわけ、ここ約15年の間に子ども達に対して使用できるワクチンの種類が大幅に増加し、定期接種にもなって接種率が高まったことで、それまで子ども達が苦しめられてきた感染症にかかること、こじれて重症化することが、著しく減少しました。

渡航ワクチン外来の開設

その流れに乗って当科では、得意分野と自負する予防接種の対象をおとなにも広げ、特に海外に渡航される方に対する少し特殊なワクチンも扱うことにしました。「**渡航ワクチン外来**」の開設は、2013年12月のことです。

以来、予想もしなかった数の渡航を予定する方々にご利用をいただいています。新型コロナのパンデミックの時期は海外に出かける方々が少なくなりましたので落ち込みがありましたが、ようやく最近、新患数、延患者数、接種ワクチン数が以前の水準に戻りつつあります（図）。



黄熱ワクチン外来の開設

この中で、2024年度からは巡回診療の形で、名古屋検疫所静岡空港出張所のスタッフの皆様をサポートを受けながら、静岡県内で初めてかつ唯一の施設となる**黄熱ワクチン**の接種を開始しました。2年間の“休業期間”を経て、この春より正式に**黄熱ワクチン外来の運営（毎月第3火曜日午後）**も開始しています。

勤務、家族での帯同、出張、観光等々、目的は様々、行き先も様々と思いますが、安心して海外へ渡航し、現地で健康かつ安全に生活・滞在をしていただくお手伝いができるようにと思いながら、日々、小児科の外来で予防接種に励んでいる次第です。

安心、安全で健康な海外渡航のために、よく相談をしながら、
そのお手伝いをしていきたいと思います。お気軽にご相談ください。



静岡厚生病院小児科 054-271-7177（代表） 平日 14:00～16:00

外来診療担当医師一覧表(令和8年8月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。



JA 静岡厚生連 遠州病院 053-453-1111 (代表)

HPはこちら

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

土曜日につきましては一部診療科を除き休診いたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土		
内 科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋 (良)		脳神経 渡 邊	脳神経 高橋 (良)	脳神経 高橋 (良)		
		2	呼吸器 金 崎	呼吸器 貝 田	呼吸器 加藤 (真)	呼吸器 藤 澤	呼吸器 伊藤 (大)		
		3	消化器 高 垣	消化器 森	消化器 加藤 (大)	消化器 高 垣	消化器 杉 浦		
		4	一般内科	一般内科	一般内科	一般内科	一般内科		
		5		腎 臓 島 田	消化器 高橋 (春)	消化器 竹内 (靖)	腎 臓 渥 美		
		6	循環器 松 倉	循環器 長 尾	循環器 岡 戸	循環器 成 瀬	循環器 川 勝		
		7	内分泌 後 藤	内分泌 河 野	内分泌 後 藤		内分泌 柿 沢		
		8	膠原病 大久保		内分泌 柿 沢	血 液 竹 下	内分泌 花 井		
	午後	専門外来 (予約制)	循環器 高 瀬	腎 臓 島 田	循環器 高 瀬	膠原病 小 川	腎 臓 渥 美		
			腎 臓 大 橋	内分泌 花 井	内分泌 後 藤	内分泌 土 屋	ペースメーカー外来		
		不整脈外来	睡眠時無呼吸外来	内分泌 柿 沢	甲状腺外来	甲状腺外来			
小児科 (予約制)	午前	1	三 枝	三 枝	大 庭	三 枝	アレルギー 坂 倉	交替制	
		2	小 野	大 庭	小 野	小 野	富 田	交替制	
		3	富 田	直 江	富 田	直 江	大 庭		
	専門外来 (予約制)		心 理 山 本 田 中 波多野	心 理 川 瀬 山 本 田 中	心 理 白 井 田 中 波多野	心 理 山 本 田 中 波多野	心 理 白 井 山 本 波多野	心 理 山 本 田 中 波多野	
			感染症 (第1PM) 宮 入	乳児1ヶ月健診 (14:00 ~ 15:00)	予防接種外来 (14:00 ~ 15:00)	乳児健診 (14:00 ~ 15:00)		神経発達 平 野	
				心 臓 (第1・3PM) 石 川	内分泌 (PM) 三 枝 小 野	腎 臓 (第3PM) 山 本	神経発達 (第4PM) 杉 江		
						神経発達 (第2・3・4PM) 平 野			
	外 科 (予約制)	午前	1	神 谷	浅 羽	西 村	西 村	浅 羽	
			2	中 村	前 田	前 田	島 尻	茂 野	
			3	鈴 木 (正)		血管外科	鈴 木 (正)	血管外科	
4					呼吸器外科 杉 原				
午後		専門外来 (予約制)	人工肛門外来	人工肛門外来 (第2)		乳腺外来 交替制 人工肛門外来	乳腺外来 交替制 人工肛門外来 (第4)		
		おしり外来	おしり外来	おしり外来	おしり外来	おしり外来			
形成外科 (予約制)	午前	1	山 田 (萌)	山 田 (萌)	山 田 (萌)				
		2	渋谷 (孝)	渋谷 (孝)	渋谷 (孝)				
	午後	専門外来 (予約制)	山 田 (萌) 渋谷 (孝)			山 田 (萌) 渋谷 (孝)			
整形外科 (予約制)	午前	1初 診	猿 渡	稲 永	楯	今 田	柴 田		
		2再 診	柴 田	萩 原	稲 永	大 石 (強)	楯		
		3再 診	長谷川	今 田	猿 渡	萩 原	長谷川		
	午後	専門外来 (予約制)	大 石 (強) (第2・4)		スポーツ外来 (14:00 ~ 16:00) 鈴木 (大)				
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制 (14:30 ~ 16:00)		交替制 (14:30 ~ 16:00)				
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難 波		難 波	黒 住	難 波		
		2			山 崎 (第1・3・4)				
	午後	1			山 本 (第1)	橋 本			
精神神経科 (予約制)	午前	1		竹林 (9:00 ~ 11:00)		竹林 (9:00 ~ 11:00)			
	午後	1			物忘れ外来 大 城				
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可 (要予約)									
皮膚科 (予約制)	午前	1	渋谷 (千)	岡 田	渋谷 (千)	脱毛外来 (第1・3)	渋谷 (千) (第1・3) 西 垣 (第2・4)		
泌尿器科 (予約制)	午前	1	秋	秋	大 石 (祐)	秋	大 石 (祐)		
		2	大 石 (祐)	佐久間	佐久間				
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田		
		2		増 田		中 嶋			
	午後	専門外来			補聴器外来 (13:30 ~ 16:00)	補聴器外来 (13:30 ~ 16:00)			
産婦人科 (予約制)	午前	1産 科	有 澤	成 瀬	鹿 野	趙	向 (麻)	思春期外来 (第1)	
		2初 診	向 (麻) / 第4のみ趙	鈴木 (留) / 第3のみ趙	有 澤 / 第2のみ趙	鹿 野	成 瀬 / 第1のみ趙		
		3婦人科	鹿 野	有 澤	向 (麻)	成 瀬	鈴木 (留)		
	午後	1産 科	思春期外来	産後健診	HSG	産後健診	NIPT 外来 / HSG		
		3婦人科			稲 本		趙		
眼 科 (予約制)	午前	1	阿 部			阿 部	彦 谷		
		2	原 田	原 田	原 田	原 田	原 田		
	午後	再診のみ	原 田		原 田	阿 部	原 田		

居宅介護支援事業所 ☎053-401-0082 訪問看護ステーションときわ ☎053-401-0100
訪問看護ステーション夢咲 ☎0537-73-1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

JA 静岡厚生連 静岡厚生病院 054-271-7177 (代表)

HPはこちら

<https://ja-shizuokakosei.jp/>



土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	1	半 田	田 中 (俊)	半 田	田 中 (俊)	半 田
		2	近 藤	渡 辺	渡 辺	飯 尾	渡 辺
		3	豊 嶋	杉 山	広 海	豊 嶋	近 藤
		4	飯 尾	小 澤	小 澤	小 澤	広 海
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡 辺	田 中 (俊) 小長井 (第1・3)	渡 辺 豊 嶋	田 中 (俊)	豊 嶋	
小児科	午前	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	田 中 (敏)	
※11:00までの 受付です	午後	田 中 (敏) (予防接種・ 1ヶ月健診)	黄熱ワクチン (第3)	乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外 科	午前	1	酒井 8:30 ~ 10:00 宮崎 10:00 ~	大 地 (予約制)	酒 井	長 野 10:00 ~	河 南
		2	河 南	奥 野	水 野	田 中 (祐)	水 野
	午後	1		大 地 (予約制)			
整形外科 (予約制)	午前	1	天 野	田 村	田 村 8:30 ~ 10:00	天 野	田 村
		2	三 宅 8:30 ~ 10:00	天 野 8:30 ~ 10:00		三 宅 8:30 ~ 10:00	天 野
リウマチ科	午前	1	小杉山	松 本	小杉山	松 本	松 本
		2		三 宅		大久保 10:00 ~	小杉山
	午後	1				松 本	
		2				大久保	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30 ~ 13:00	午前	中 嶋	橋 本	橋 本	橋 本	山 田	
	午後	中 嶋 14:00 ~ 16:00	山 田 14:00 ~ 16:00	中 嶋 13:30 ~ 16:00		山 田 14:00 ~ 16:00	
皮膚科	午前	岩 崎	岩 崎	岩 崎	岩 崎 9:00 ~	岩 崎	
	午後	岩 崎 14:00 ~ 16:00		岩 崎 14:00 ~ 16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00 ~	金 沢 (第1・3) 小 泉 (第2)	岩 崎 14:00 ~ 16:00
泌尿器科 ※11:00までの 受付です	午前	西 尾	西 尾	速 水		西 尾	
耳鼻咽喉科	午前	1	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪
		2		竹 内 9:00 ~			
	午後	1	大 輪		大 輪		大 輪
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日はF.T外来(予 約制)を通常 診療と並行で 行っています。	午前	1	古 川	中 山	中 山	古 川	
		2	平 松		平 松	非常勤医師	平 松
	午後		中 山		古 川 非常勤医師		
漢方内科 (予約制)	午前					古 川 8:30 ~ 10:30	
	午後			中 山		村 田 (第2・3・4)	
眼 科	午前	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	
	午後 (予約制)	佐 野		佐 野			

居宅介護支援事業所 ☎ 054-271-9580 訪問看護ステーション茶町 ☎ 054-652-4611

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

HPはこちら

JA 静岡厚生連 清水厚生病院 054-366-3333 (代表) <https://k-shimizu.ja-shizuoka.or.jp/>



診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村 瀬	田 幡	村 瀬	田 幡	村 瀬
		2	成 島		岡 村	岡 村	岡 村
		3	森 脇	交替制	森 脇	森 脇	森 脇
		4	吉 田	漆 畑	吉 田 10:00 ~	漆 畑	田 幡
	午後	1	森 脇 (予約制)		森 脇 (予約制)		森 脇 (予約制)
		2		岡 村 (予約制)			
小児科 9:00 ~	午前	京 極	京 極 10:00 ~	京 極	京 極	京 極	
	午後 受付 ~ 14:00	乳児健診・予防接種			乳児健診・予防接種	乳児健診・予防接種	
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知 久 10:30 ~	出 口 10:30 ~		知 久	出 口
		2	出 口	松 永	交替制 9:30 ~	松 永	成 島
整形外科 リウマチ科	午前	1	西 村	西 村	穴 戸	朝 倉 9:30 ~	西 村
		2	穴 戸	峯 岸	吉 村		高岸 9:00 ~ (月2回) 内 山 (第2)
		3	大 塚	東 山	大 塚	大 塚	大 塚
		4	石 村	矢 野	立 岩	立 岩	矢 野
形成外科	午後		鈴 木 13:30 ~ 15:00				
脳神経外科	午前				大 石		
皮膚科	午前	水 島 9:00 ~	大 塚	栗 原 (第1・3・5週) 大 塚 (第2・4週)	大 塚	水 島 9:00 ~	
泌尿器科 9:00 ~	奇 数 週	早 川	高 橋 (輝)			齋 藤	
	偶 数 週	長 野	太 田			交替制	
耳鼻咽喉科 9:00 ~	午前	1	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡
		2		高 瀬 (ミ)		馬 越	
	午後		交替制 新患 / 予約外来 受付 14:00 ~ 16:00		補聴器外来 (予約制 第1・3週)		
婦人科	午前	鈴 木	鈴 木		鈴 木	鈴 木	
眼 科	午前	1	佐久間 (新患)	佐久間 (再診)	佐久間 (再診)	佐久間 (新患)	佐久間 (新患 / 再診) 第1・3
		2	浅 井 (再診)	浅 井 (新患)	浅 井 (新患)	浅 井 (再診)	浅 井 (新患 / 再診) 第2・4
	午後	1	佐久間 (再診・予約制)	予約検査	予約検査	予約検査	佐久間 (新患) 受付 13:00 ~ 15:00
		2					
認知症外来	午 前			中 島 (予約制) 9:00 ~			

特別養護老人ホームいはらの里 ☎ 054-366-3653 居宅介護支援事業所 ☎ 054-366-3512
訪問看護ステーションいはら ☎ 054-366-3196

HPはこちら

JA 静岡厚生連 中伊豆温泉病院 0558-83-3333 (代表) <https://k-nakaizu.jp/>



診療科	月	火	水	木	金	土
内科	午前	杉 崎	安 田	村 田	福 田	野 田
		安 倍	渡 部	積	篠 浦	竹 内
	午後	村 田		今 西	松 島 (消化器内科)	竹 内
		出 口				
外科・消化器	午前	佐 藤	志 賀	櫛 田	櫛 田	志 賀
整形外科	午前		牟 田 (予約制) 富 永	堀 田	高 橋	交替制
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 伊 藤	リウマチ科 (膠原病内科) 渡 部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 渡 邉	リウマチ科 (膠原病内科) 篠 浦	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 山 本
		睡眠時無呼吸外来 佐 藤	診察時間 9:00 ~ 受付時間 7:30 ~ 11:30	診察時間 8:30 ~ 受付時間 7:30 ~ 11:30	診察時間 9:00 ~ 受付時間 7:30 ~ 11:30	リウマチ科 (膠原病内科) 竹 内 (受付 ~ 15:00)
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 村 田 (受付 ~ 15:30)	脳神経外科 (頭痛・水頭症等) 中 嶋	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 今 西	内 科 (予約制) 岡 本	泌尿器科 野 波
		禁煙外来 (予約制) 杉 崎		眼 科 市 川		リウマチ科 (膠原病内科) 竹 内 (受付 ~ 15:00)
		骨粗鬆症 (予約制) 牟 田 (第1または第2)	皮膚科 早 川	人工関節外来 (予約制) 勝 部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科) 安 田 (受付 ~ 15:30)	手指整形外来 (予約制) (第3または第4) 市 原 (第1または第2)
		診察時間 13:30 ~ 16:30 受付時間 7:30 ~ 15:00	診察時間 13:30 ~ 17:00 受付時間 7:30 ~ 15:00	診察時間 13:30 ~ 16:30 受付時間 7:30 ~ 15:00	診察時間 13:30 ~ 16:30 受付時間 7:30 ~ 15:30	診察時間 13:30 ~ 17:00 受付時間 7:30 ~ 15:00

専門外来

頭痛、ふらつきが頻繁にある。関節の痛み・腫れ、からだに発疹ができた。朝のこわばりがある。
排尿障害や尿失禁でお困りの方などご心配はありませんか？

一般診療では対応が難しい、特定の病気や症状に対してより詳細な検査、専門的治療を行う外来です。まずはお気軽にご相談ください。

きよみの里 HP

居 宅 介 護 支 援 事 業 所 ☎ 0558-83-1820 訪問看護ステーションなかいず ☎ 0558-83-1738



介護老人保健施設きよみの里 ☎ 054-369-7700 訪問看護ステーションきよみ ☎ 054-360-4101

NEWS & TOPICS



小児サマーキャンプ

遠州病院

7/25⁺ 26⁺

毎年恒例の小児科サマーキャンプを行いました！

このキャンプは、30年以上続いているもので、身体の病気や発達の特性、不登校などで、遠州病院の小児科に通院している子どもたちが参加しています。

以前は病院主催でしたが、現在は、『ザ・サマーキャンプの会』という親の会から依頼を受け、小児科の臨床心理士が中心となり、医師や看護師も参加しています。また、臨床心理士や公認心理師を目指している大学生の学びの場にもなっています。

今年度は子ども18名、学生16名、病院スタッフなど9名、大学教員5名の計48名が参加。暑さ回避のためスケジュールの変更はありましたが、活き活きとした子どもたちの笑顔を沢山見ることができ、充実した2日間でした。



清水厚生病院

7/12⁺

羽衣レガッタ

静岡市清水区三保内海で「第42回清水マリンフェスティバル羽衣レガッタ」が開催され、10チーム約300人が参加しました。

清水厚生病院は男女混合の部として競技に参加し、医師、看護師、介護職、事務員など職種の垣根を超えたメンバーで完漕しました。



静岡厚生病院

8/3⁺

高校生1日体験ナース

高校生を対象に「1日体験ナース」を開催しました。病棟では患者さんの血圧測定をしたり看護業務の様子を見学したりし、最後は看護師を交えたグループワークを行いました。

今後も、看護師との交流や病棟見学を通して、看護への理解を深めていただける機会を作っていきます。



遠州病院

7/18

市民公開講座

浜松市地域情報センターで市民公開講座を開催しました。産婦人科 向診療部長が「今日からできる骨盤底ケア」をテーマに講演しました。年齢や出産等によって起こりやすい尿漏れや骨盤臓器脱を予防するため、呼吸と姿勢を整え、骨盤底に負担をかけない体の使い方についてお話ししました。



7/12

サマーコンサート

浜松医科大学管弦楽団によるサマーコンサートを開催し、回復期病棟の患者さんをはじめ、多くの方にお越しいただきました。

ディズニーメドレーや「くるみ割り人形」など、誰もが一度は耳にしたことのある曲を演奏いただき、素敵な時間を過ごしました。



7/19

研修医募集合同説明会

遠州病院では研修医の受け入れをしています。医学生を対象にグランシップ静岡で「静岡県医師臨床研修・専門医研修 病院合同説明会」が行われ、遠州病院も出展し、ブースに来て下さった方に研修プログラムの説明をしました。研修医とは…医学部を卒業し国家試験に合格し医師免許を取得後、病院で2年間の臨床研修を受ける医師。



8/3

納涼祭 (12 階病棟 リハビリ病棟)

リハビリ病棟で納涼会を行いました。リハビリテーション科医師やリハビリスタッフが浴衣姿で音楽に合わせて盆踊りを踊り、病室を訪問。患者さんの中には笑顔で踊りの輪に加わる方もいて、温かな笑顔が広がりました。夏の風情を感じながら、心和むひとときを過ごしました。





袋に材料をいれるだけで！

夏バテを乗り越えよう！



カロリー
174 kcal

たんぱく質	7.8g
脂質	5.0g
塩分	1.9g

調理時間
6 分

料理のPOINT

家にある食材で手軽に作れるレシピです。調理時間が短く、普段の食事はもちろん災害時にも活用できます。火が通りやすいお好みの野菜を加えたり、調味料を変えたりして、お好みのアレンジを楽しめます。

—— 清水厚生病院 栄養科 管理栄養士
鈴木 美智子

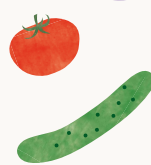


防災食・ポリ袋食

ポリ袋食は、耐熱ポリ袋で食材と調味料を湯煎する調理法です。災害時、最小限の水と燃料で調理でき、洗い物も少なく衛生的。日常でも、後片付けが簡単で、手軽に様々な料理を作れるメリットがあります。

ポリ袋で

なすのさっぱり夏仕立て



材料（4人分）

- ◆ そうめん(乾麺) …… 100g ◆ トマト中玉 …… 2個 (160g)
- ◆ なす …… 中1本 (160g) ◆ ツナ缶 …… 1缶 (80g)
- ◆ きゅうり …… 1本 (120g) ◆ めんつゆ4倍希釈… 大さじ1/2

作り方

- ① なす、きゅうりは縦半分に切りスライスにする。
- ② トマトは食べやすい大きさに切り、ツナ缶は油をきる。
- ③ 耐熱性のポリ袋に半分に折ったそうめんを入れる。
- ④ ③になす、きゅうりを入れ熱湯を注ぎ、箸で数回混ぜる。
- ⑤ そうめんのゆで時間+2分位放置する。
- ⑥ ざるに出し、さっと水で流し器に盛る。トマト、ツナをのせ、希釈しためんつゆをかけて完成。



なすのココがスゴイ！

皮の紫色にはナスニンというポリフェノールが含まれ、抗酸化作用が期待されています。水にさらしすぎず皮ごと調理することで効率よく摂取できます。

過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください！▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント！農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか？

1 病院 2 JA 3 その他()

Q2 今月号でよかった記事は？

1 表紙 2 特集 3 体操 4 暮らしの医学

5 専門外来 6 News&Topics 7 レシピ

Q3 読んでみたい記事は？

Q4 ご意見・ご感想

応募方法

01 ハガキで応募

ハガキに必要事項を記入してお送りください！

02 アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募！▶▶▶

《締め切り令和8年9月23日(水)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目8番1号
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
9月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら▶▶▶

