

電力使用制限に伴う取り組み 目標——前年同期比15%削減



当院では次の取り組みを開始しました

- (1)照明の削減
震災後3月下旬からは、照明の一部削減に着手。照明不要時間帯のスイッチ切断と、業務に支障のない程度各部署の蛍光灯の間引き
- (2)LEDの使用
玄関、トイレ等一部LED照明への切替実施
- (3)設定温度引き上げ
冷房については設定温度を例年より高めに設定(例年の水温12℃から15℃に引き上げ)
- (4)生活習慣病対策にも
エレベーターの利用自粛呼びかけ、職員は更に自粛
- (5)ムダを省く

長時間使用しない医療機器、パソコン等については電源を切る

概ね、以上のような項目について取り組んでおりますが、病院という性質上過度の節電で患者様に悪影響を与えないよう、快適な療養生活を提供できるよう臨機応変に対応して参りたいと考えております



えないう、快適な療養生活を提供できるよう臨機応変に対応して参りたいと考えております

事務長 古家 謙

昼休み時間は大幅に暗くなった待合室

表紙の風景

セキセキ稲荷

7月始めのひどく暑かった日。初台川の痕跡を辿りながら散歩気分で歩いていると、小さな稲荷神社に出くわした。スポーツセンターの横道が下り傾斜を増しながら左カーブする、その際の崖に鎮座する小振りな祠。真っ赤な幟には「セキセキ稲荷」とある。地形からはまず、「堰」が想像されるが、呼吸器系の病に豊饒あらたかで、「咳」なのかもしれない。そうだとすると、セキでなく、セキセキなのはなぜだろう。などなど、いくつも疑問が湧いてくる。どなたか教えてくださる方はいませんか。



内藤病院の理念

- 患者さんの意思を尊重し、信頼関係に基づいた医療サービスに務め、患者さんに満足していただける病院を目指します。
- 地域社会との連携を大切にし、医療、看護、福祉を通じ地域ニーズに積極的に対応し、信頼される病院を目指します。
- 人にやさしく、よりよい医療が提供できるよう研修、研鑽致します。

診療科目

内科・胃腸科・呼吸器科・外科・整形外科・放射線科・乳腺科・麻酔科・代謝性疾患(糖尿病・高脂血症) など

診療受付時間

平日 午前8時30分～11時30分/午後1時30分～4時30分
土曜日 午前8時30分～11時30分/午後1時30分～4時30分
●休診 日曜日・祝祭日・年末年始
◆救急指定病院 ◆(財)日本医療機能評価機構認定病院



医療法人 内藤病院

〒151-0061 東京都渋谷区初台1丁目35番10号 Tel.03-3370-2351(代)

こんにちは 内藤病院です

27
2011.8



東日本大震災に遭遇し亡くなられた方々のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様に心から御見舞いを申し上げます。

3月11日と7月18日

平成23年3月11日そのとき2階ナースステーションにいた私は、「地震だ!」そして次第に強くなるゆれに「これはやばい!」と思いつつ動けないのが現実であった。収まったところで手分けをして院内を見回り、廊下の天井板が一部落ちたもののケガ人の発生や大きな異常は無いことが確認された。

しかし東京でも大量の帰宅困難者の発生、東北地方では想像を越えた大津波、さらに福島原発事故と未曾有の大災害へと繋がった。そしてリーダーシップをとるべき総理大臣を初めとした政治が迷走、混迷しあきれ果てた姿をさらすことになった。

しかし被災された方々に対して日本中から、世界中から励ましの声や、行動が起こり「がんばろう東北」の掛け声とともに歩み始めている。

そういった中、7月18日「なでしこジャパン」がワールドカップサッカーで優勝、世界一となった!「負けなし、あきらめない」と戦ったその姿は全ての日本人に元氣と勇氣を与えてくれたと思う。特に澤選手、佐々木監督は我々の早朝勉強会にも来てくれた事もあり、とてもうれしい!おめでとう!

ホームドクターカード

54

医療法人内藤病院
〒151-0061 東京都渋谷区初台1丁目35番10号 Tel 03-3370-2351(代)

「夏バテ防止の野菜・料理」

暑いですが食欲がないからと清涼飲料水やそうめんだけになっていませんか。これらは糖質主体でできています。糖質は生きていくのに必要なエネルギー源になりますが、一定量を超えると肥満の原因になります。

糖質を効果よくエネルギーにかえるにはビタミンB1が必要で、欠乏すると疲労物質も溜まってきます。ビタミンB1が多い食材に、うなぎ、たらこ、豚肉、緑黄色野菜があります。そこでこんな料理はいかがでしょうか。



2011.8

●内藤病院外来担当表 (平成23年8月1日現在)

診療受付時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前 8:30~11:30	1診	副院長	院長	院長	吉井	院長
	2診	院長	副院長	原	南部	李
午後 13:30~16:30	1診	三五	石代	吉井	副院長	副院長
	2診	金子	南部	南部	吉井	大屋
	3診	---	---	---	---	---

土曜日午後 ※(交代)

- ・第1週/院長
- ・第2週/南部
- ・第3週/非常勤
- ・第4週/副院長
- ・第5週/非常勤

※診察時間は原則として午前:9時~12時、午後:2時~5時です(受付はそれぞれ30分前で終わらせていただきます。急患の場合は別です)
※学会などの都合によっては担当医が変更になる場合もあります。特に指定がある場合は電話でご確認ください。(Tel.03-3370-2351)

急な災害に備えてお薬情報を管理しましょう

●●● 平成23年3月11日14時46分 東北地方太平洋沖地震 ●●●

副院長 内藤博邦

皆さんも大変怖い思いをされたのではないのでしょうか。3月11日後も、津波などの被害のなかった東京でもガソリン、食糧（パンや牛乳、納豆までも）などが不足しました。現在でも原子力発電所の事故のため節電を意識して生活していることと思います。

東北の被災地では医療関係でも様々な問題が起きました。特にお薬が手に入らなくなったことは日常の健康管理上重要な問題となっていました。

当院にも、被災地から東京に一時避難された方がお薬の処方希望を希望して外来を受診されました。血圧、心臓病などの生活習慣病の治療を継続する目的でお薬の処方を希望していらっしゃるのですが、大変困ったことはほとんどの患者さまが薬の名前を覚えていなかったことです。

こういった経験をふまえ、いつ自分たちが被災者になるかわからない今、準備しておくことは何でしょうか。まず重要なのは患者さま本人がご自身のお薬情報を管理することです。では実際の「薬情報の管理」のしかたはどうしたらいいでしょうか。



- ①自分が飲んでいるお薬の名前、種類（血圧の薬、胃の薬など）、飲み方を記憶しておく。
- ②お薬手帳、薬剤情報提供書（お薬の説明書、写真がついているものもあります）など薬局や病院で提供されるものを持ち歩く。

などが一般的です。しかしたくさんのお薬を飲んでいる方は覚えきれないでしょうし、今回の震災のように荷物を持つ暇もなく避難しなければならない場合、間に合わないこともあります。

そこで薬剤情報をご本人以外の方にも保管していただくことをおすすめします。例えば、離れているご家族（息子さんや娘さんなど）にコピーを渡しておくのは有効な方法です。また、最近ではインターネット上に情報を保管するサービスを利用するのもひとつの方法です。さらに手持ちのお薬がなくなってしまううちに少し余裕を持って早めに取りに来ていただけておくこともお勧めします。災害のときこそ健康管理は重要です。皆さんも急な災害に備えていくつかの方法で薬情報の管理をして災害に備えるようにしてください。



生活習慣病講座でも大震災がテーマに

当院では、毎年患者さまや近隣の方々向けに生活習慣病講座を開催しています。今回は6月21日、内藤博邦副院長が「生活習慣病を抱えた方が被災したとき」をテーマに、「薬情報の管理」の大切さについて話をいたしました（上参照）。



ホームドクターカード

HOME DOCTOR on CARD

53

2011.8



ご自宅で保存しご利用ください。



●常勤医師の認定医など資格内容（各学会名はすべて冠頭の「日本」を省略しています）

- 院長 内藤誠二（昭和57年昭和大学卒）
- ・外科学会認定医・消化器外科学会認定医
 - ・超音波医学会認定超音波専門医・乳癌学会認定医
 - ・医師会認定産業医
- 副院長 内藤博邦（昭和63年昭和大学卒）
- ・医師会認定産業医・幡代小学校学校医
 - ・医師会認定健康スポーツ医・糖尿病協会療養指導医

吉井逸郎（昭和36年千葉大学卒） ・外科学会専門医

- 南部かおり（平成元年昭和大学卒）
- ・内科学会認定内科医
 - ・消化器内視鏡学会認定医
 - ・消化器病学会認定医・医師会認定産業医

医療法人内藤病院

〒151-0061 東京都渋谷区初台1丁目35番10号 Tel.03-3370-2351(代)

ご存知ですか？

熱中症にご注意！

厚生労働省が7月24日に発表した昨年の熱中症による死者数は1718人でした。これは一昨年の約7倍、過去最多だった2007年の904人と比べても約2倍の多さです。年齢別で見ると、65歳以上の方が1362人と全体の約8割を占めています。高齢になると暑さやのどの渇きに対して体を自動調整する力が弱くなる分、急激に影響が出るためと考えられます。

今年も台風が来た7月19日までは猛

暑日・熱帯夜が続いたことから、発症者の増加が心配されています。特に急に暑くなった日は、たとえ家の中いるときでも体調の変化に注意してください。

予防法は、まずよく寝て食べて体調を整えること。次にこまめに水や塩分を摂（と）ること。そして暑いときはエアコンを使うことです。「節電にとらわれて体調を崩すことがないように」と、厚生労働省も呼びかけています。

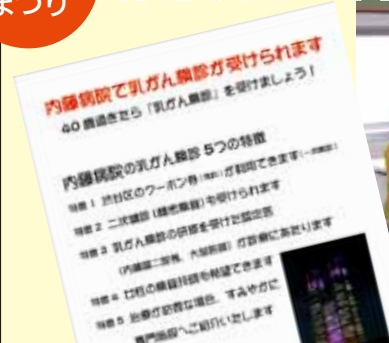
熱中症（厚生省・気象庁調べ）

年	猛暑日 日数	熱帯夜 日数	熱中症 死亡者数
2010	13	56	1,718
2009	0	20	236
2008	1	25	569
2007	7	31	904
2006	3	20	393

猛暑日：最高気温35度以上
熱帯夜：最低気温25度以上（東京で計測）

初台
ふれあい
まつり

有意義な一日でした。



7月25日、区民会館にて「初台ふれあいまつり」が開催され、副院長・看護師・薬剤師が健康相談・血圧測定・血糖値測定を行いました。ふだん病院に来る機会が少ない方たちも気軽に参加できたので、健康管理に興味を持っていただけたのではないかと考えております。

また、「乳がん検診」について、今年の4月より渋谷区のクーポン券（無料）が利用できるようになったこと（一次検診）や、二次検診（精密検査）も当院で受けられることをお知らせするポスターを配布させていただきました。

今年も地元の方々や触れ合うことができた有意義な一日でした。来年も参加を予定しておりますので、今年来られなかった方は是非ご参加ください。

事務 尾根幸作

ホームページを リニューアル予定

より
使いやすい



<http://www.naito-hospital.com/>

内藤病院のホームページを全面リニューアルする予定です。当院のホームページをご利用の皆様により見やすく、より分かりやすいホームページにする為、デザインの改善及び機能の追加をいたしまして秋までには、リニューアルしたいと考えております。

リニューアルした際は、またご報告いたします。

事務 尾根幸作

HOME DOCTOR on CARD

そうめんサラダ(2人分)

材料

- そうめん 100g (2束)
ハム 4枚
レタス、キュウリ、トマト、タマネギ、ワカメ、大葉、大根、スプラウト、アボガドなど好きな野菜を適量（最近スーパーやコンビニで見かけるカットミックスサラダでもよい）ドレッシング（和風、中華風、胡麻など好きなもの）適量

作り方

- ①ハムと野菜は千切りか食べやすい一口大にカットしておく
- ②そうめんをたっぷりのお湯でゆでた後よく洗い流し少しドレッシングをからませておく
- ③2を皿に盛り、上に1をのせていく（千切りの野菜はそうめんと混ぜてしまってもよい）
- ④残りのドレッシングをかける

ハムを焼きたらこ、焼き豚、きざみうなぎに代えても楽しめます。ご自分でドレッシングを作りたい場合はレシピ教えます。からしまヨネーズ・わさびドレッシング・ピリ辛ゴマだれ など また普段の食事について何か相談したいことがあれば気軽に声をかけてください。

管理栄養士 堀江 晃子