



## 大規模災害に向けて

地域での取り組み

### 上総エマルゴトレーニング参加

8月27日、特急電車の脱線事故を想定した上総地域における合同訓練「エマルゴトレーニング」に参加しました。君津中央病院で開催され、当院からも院長以下12名の職員が参加しました。災害時に

### 第26回 八都県市 合同防災訓練に参加

八都県市と防災関係機関の連携協力体制を一層充実・強化させ、住民および通勤・通学者等一人ひとりの防災知識や防災行動力の向上を目指して合同訓練が9月3日・4日に行われた。参加機関は市役所、消防署、警察署、自衛隊、医師会、看護協会など約100の機関と参加人数は4000人という規模で、災害対策本部訓練、避難所運営訓練、情報伝達・広報訓練、避難誘導訓練、救出・救護訓練、火災防衛訓練などが実施された。当院からは岡崎副看護部長が看護協会役員として参加し、トリアージエリアや応急移動救

### 当院防災訓練実施

9月1日、当院でもトリアージを使つての防災訓練を実施した。トリアージとは、災害発生時などに多数の傷病者が同時に発生した場合、傷病者の緊急度や重症度に応じて適切な処置や搬送を行うために、傷病者の治療をランク分けすることで、区分された傷病者はトリアージタック（識別票）が付けられ、その識別に基づき必要な処置がなされるというものだ。今回の訓練では、各部課長以下多くの職員が参加し、トリアージを体験した。

### 市中肺炎講演会開催

7月13日、君津勤労者総合福祉センターに於いて、呼吸器専門医の伊勢丹百貨店健診所長中谷龍王先生による「市中肺炎の診断と治療について」と題した講演会が、職員を対象に行われた。肺炎の診療から薬物療法・検査方法に至るまでの幅広い内容と、最新の動向を踏まえたアドバイスが織り込まれ、即戦力となる貴重な講演会であった。



北海道から届いた秋のたより

このトレーニングには消防署、警察署、各医療施設等が参加し、施設間の連携と発災時対応意識が高まった。



会場では、総勢144名の参加があり、関係各部署の職員達は、聞き逃してはならないとメモを取りながら熱心に聞いていた。

### 面会方法の変更

6月1日から、院内の防犯対策の一環として、面会を申請する方法で実施している。面会の方は、受付で入院病棟確認後、病棟ナースステーションにて面会申請用紙に記入し、「面会者」の札を付けて面会して頂くようになった（写真）。また、面会の出来る病状は面会申請時病棟責任者に確認して頂いている。



なお、面会時間は、午後1時から午後8時までである。入院患者さまが、置引き・スリ等の被害にあわぬよう少しでも安心して療養出来るようシステムづくりに取り組んでいる。

### 職場体験

★高校生インターンシップ 受け入れ★  
7月25日～27日、君津高校の生徒6名のインターンシップの受け入れが行われた。インターンシップとは、就業体験を通して職業観、勤労観、倫理観の育成を図り、自己の進路について主体的に選択出来るようにする目的で行われるもので、医事課2名、理学療法科2名、栄養科2名で医事課では事務の手伝い、理学療法科ではリハビリの補助、栄養科では栄養士の補助として働いた。

### 新入職員 3ヶ月フォロー研修会

6月13日、君津勤労者総合福祉センターに於いて、新入職員3ヶ月フォロー研修会が行われた。平成17年度入職した41名を対象に、3ヶ月経過後の業務から生じた疑問の解消並びに今後の方向を明確にする目的で開催された。山口事務部長より「病院の理念と医療経済について」の講義後、病院の理念・基本方針に添って各自が「出来ていること、出来ていないこと」を出し合い、グループワークが行われた。

### 日本病院薬剤師会 関東ブロック学術大会に出席して



玄々堂君津病院 薬局長 杉村 昭文

第35回日本病院薬剤師会関東ブロック学術大会が、地元千葉幕張メッセで8月27日、28日の2日間開催

されました。関東ブロックは10都県の会員の参加を得、千葉で開催されるのは10年ぶりであり、また参加人数は2400名を超え、盛大に行われました。この大会のテーマは、「高めよう薬剤師の職能」であり、これは医療チームにおいて薬剤師が真の一員として確固たる役割

を担い、薬剤師の医療の質と安全性の確保へのさらなる貢献を目指してのものであります。このテーマのもと、特別講演、教育講演、シンポジウム、モニングセミナー、ランチプログラムが企画されました。

いよいよ来年から薬学部6年制がスタートします。これは医療に貢献できる十分な臨床知識をもった薬剤師を社会が期待したのだと考えます。

### インフルエンザワクチン 接種受付開始

今年も10月1日より、インフルエンザワクチン接種受付を開始した。昨年度は、流行の型が若干違って、ワクチンの効きに疑問視が投げかけられたが、それでも、ワクチンの接種により高齢者等で重症化せずに済んだ事例が数多く報告されている。

また、4月になってもインフルエンザの猛威は衰えず、ワクチンの効果持続期間（およそ5ヶ月）を考えると接種時期を考慮する必要がある。尚、インフルエンザはワクチンで完全に予防できるものではないので、手洗いやうがいの励行、加湿、十分な栄養補給等、日頃のケアが大切である。

### 速報

平成17年9月26日付で、病院機能評価更新が認定され、「認定書」が再交付された。（尚、審査結果等の詳細は次号にて掲載）







# 糖尿病教室 簡単にできる計量スプーン・カップの使い方

8月6日(土)に昼食を食べながら行われた糖尿病教室「簡単にできる計量スプーン・カップの使い方」をご紹介します。

Q 食材・調味料を計るにはどのよう  
な物があるの？

糖尿病にとって食事療法は大切なことです。その中で食材・調味料等を正確に計って知っておく事が血糖をコントロールする上で重要です。しかし、肩肘張らずに気軽に

①計量ばかり(写真1)  
②計量カップ・スプーン(写真2)

計量スプーンには4種類ありますが、小さじ(5ml)右から1番目・大さじ(15ml)右から3番目があればよいでしょう。



Q 計量の仕方はどうすればいい  
の？

①重量(g表示)は計りで計量します。  
②液体のものは計量カップで計量します。  
③少量の粉類・液体は計量スプーンで計量します。



◆「液体の計量の仕方」  
スプーン1杯の場合  
液体をこぼれない程度に縁いっぱいまで注ぐ。  
◆スプーン2杯の場合  
液体スプーンの深さ2/3まで注ぐ。



◆「計量カップ・スプーンによる食品の重量はどうなっているの？」  
食品によって重量が違うので表を参考にしてください。(表1)  
みなさんも気軽に計量カップ・スプーンでいろいろな物を計ってみましょう。  
尚、詳細につきましては、当院栄養科までお問合せ下さい。  
(第64回糖尿病教室資料より)

食品名	計量カップ・スプーンによる食品の重量(g)			食品名	計量カップ・スプーンによる食品の重量(g)		
	小さじ1杯(5ml)	大さじ1杯(15ml)	カップ1杯(200ml)		小さじ1杯(5ml)	大さじ1杯(15ml)	カップ1杯(200ml)
水・酢・酒	5	15	200	パン粉	1	3	40
みりん・醤油・みそ	6	18	230	トマトケチャップ	5	15	230
塩(精製塩)	6	18	240	ウスターソース	6	18	240
砂糖(上白糖)	3	9	130	マヨネーズ	4	12	190
ジャム				油・バター	4	12	180
マーマレード	7	21	270	牛乳	5	15	210
小麦粉(薄力粉)	3	9	110	生クリーム	5	15	200
でん粉(片栗粉など)	3	9	130	粉ゼラチン	3	9	130
はちみつ	7	21	280	※米はカップ1杯=200ml=160g (1合は180ml=約150g)			
うまみ調味料	4	12	160				

1単位の目安量		塩分含有量	
トマトケチャップ	60g	食塩(小さじ1杯)	6g
味噌	40g	辛みそ(小さじ1杯)	0.7g
みりん	35g	甘みそ(小さじ1杯)	0.4g
さとう	20g	こいくちしょうゆ(小さじ1杯)	0.9g
はちみつ	25g	うすくちしょうゆ(小さじ1杯)	1.0g
マヨネーズ	10g	ウスターソース(小さじ1杯)	0.5g
ドレッシング	20g		
カレールウ	15g		
ハヤシルウ	15g		
		トマトケチャップ(大さじ1杯)	0.6g
		マヨネーズ(大さじ1杯)	0.2g
		濃縮めんつゆ(大さじ1杯)	1.8g
		カレールウ(1人分18g)	1.9g



この日の昼食のお品書き  
梅と大豆のごはん  
鰯の芋はぎみ焼き  
冬瓜となすの含め煮肉味噌かけ  
清流抹茶寒  
(6.5単位×80kcal=520kcal)

4階病棟 吉岡みつえ  
なんてうまい！素晴らしい！一幕違っても心に響き、その役になりきる。この時間は私の癒しのひととき。人生って素晴らしい！そう思えるひととき。もう一つの人生を体験できる……  
そこは四季劇場、私のストレスを解消できる場所である。劇への原点は、小学校の講堂で行われた映画や観劇であったように思う。子育てに伴い、子供劇場の活動、そこで知った劇団四季との出会い、劇への姿勢に共感でき、私が素直になれる場となった。同じ演目でも、役



## ボランティア通信

—ボランティア作品—  
みなさんも見かけた事があると思いますが、外来待合室にボランティアさん達の手作業グループによる手作り作品が展示してあります。季節にちなんだテーマの作品で、おひな様や、うさぎとお団子のお月見など思わず目にとまってしまうかわいらしいもので、見た人の中には、作り方などを尋ねる方もいるそうです。今回はいくつかを紹介いたします。



ボランティアさんの手作りが、心をこませてくれます。



人事往未

【異動】

(7月2日～10月1日まで) ( )内は旧所属部署

- 坂田クリニック 永田 光子 (2階透析室)
坂田クリニック 野中 由美 (木更津クリニック)
君津訪問看護ステーション
藤井 京子 (3A病棟)
木更津クリニック 望月 良子 (2階透析室)
外 来 高吉 由香 (4階病棟)

【新入職員】

(7月2日～10月1日まで)

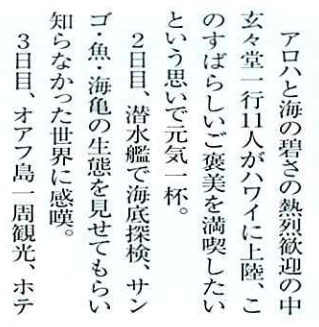
- 看護師 阿部 亮子 (7/1～)
齋藤 節子 (7/4～)
庄司 いづみ (8/1～)
乙木 良美 (10/1～)
正木 康子 (10/1～)
白井 康子 (7/1～)
星野 嘉代 (9/5～)
伊藤 俊介 (10/1～)
鈴木 優太 (10/1～)
放射線助手 吉永 一美 (9/12～)
事務 有富 徹哉 (10/1～)

永年勤続10年のごほうびは ハワイ旅行



初日のウェルカムディナー。肉がアツカ!

19時間の時差は、まるで夜勤明けの重力感で私たちをホノルル空港へと落っこした。しかし10年勤続表彰ハワイ組9名(家族入れて総勢11名)平均年齢47才は、この旅を食欲に愉しもうと心に決めていたのだから、私には想像がつかない。私は団長の長尾主任とともに4泊6日、ダイヤモンドヘッドに登り、カウアイ島に飛び、サンセットクルーズ、マジックショーを楽しみ、ワイキキショッピングに明け暮れた。海の色こそ南国だが、景色はなぜか懐かしくビーチホテルからの眺めは熱海、マリナは木更津漁港、郊外に向かうとあれ、三舟山に見えるといった親しみやすさで「外国にいる」といった緊張感がない。交通は主にトローリーバスを利用。路面電車を想わせる木製のレトロな外観と「限りなく外」という乗り心地。突然のスコアに濡れな



ダイヤモンドヘッド展望台にて

い席へと立ち上がる。と、でっかいアロハを着た運転手。アロハと海の碧さの熱烈歓迎の中、玄々堂一行11人がハワイに上陸、このすばらしいご褒美を満喫したいという思いで元気一杯。2日目、潜水艦で海底探検、サンゴ・魚・海亀の生態を見せてもらい知らなかった世界に感嘆。3日目、オアフ島一周観光、ホテルに横づけになったリムジンに乗ったセレブ気分の私達。この木何の木」のCMで有名になった木の大きさに驚き、幹に触れてなんだかとても幸せ。

「真珠湾は行かない方がいい」という運転手の話は聞き入れず行つてはみたが、アメリカの人達の真珠湾に対する特別な想いを知り、歴史的な事柄について不勉強な自分達を恥ずかしく思い、車中冊子をくり返し読んだ。

ごほうびのハワイ旅行 2階病棟 加藤久美子

さんには「アナイデス！オウ、パシフィックシヤワー」と注意をされてしまうのだ。通りには英語と日本語で看板が立ち並び、巨体を揺らしながら歩くアメリカ夫婦とすれ違うたびに保健指導の衝動に駆られ、夜の買い物はハワイアン音で気分が盛り上がり、セビアナ露店を見て歩くうちに帰りがわからなくなるのだ。飛行機で30分程のカウアイ島は、後悔するほど日焼けした背中のように赤い土と濃い緑との対比が美しい島であった。寺院や鐘つき堂があり日本人移民の歴史も感じ、雨の神様が居る神秘にうっとりとした。しかし、島に住む日本人女性というガイドさんが晩秋のリスのようにビリビリせわしくて興奮めし、人というホスピタリティについて考えさせられた。「もう一日あれば泳いだね」という未練を残しながら、また会う日までとハワイとお別れし心を新たにまた働こうとした。楽しい旅行に行かせていただき、皆様ありがとうございました。まだ勤続10年未満の方々！ハワイ目指してがんばってくださいませ。

思い出のハワイ旅行 栄養科 福田順子・江口とし子
車は次の目的地へと走り出したが、ノースショア付近で突然止まってしまった。運転手の「10分歩いた先のホテルで待っていて下さい」との言葉に歩き始めたものの、行けども行けどもホテルはない。40分近く歩いて2時間待たされたものの、返つて返金を要求したものの、返つてきた50ドルとチョコ2箱、バナナ1房でごまかされてしまった。これも思い出の一つと気分転換。そしてハワイ最後の夜、ポリネシアアンテナショーに大満足。ホテルに帰って真似して踊ってみたが、振れるのは腰ではなく、せい肉だけ、悲しい。

第十回君津市民ふれあい祭り 最優秀賞受賞。7年連続入賞達成!!
第10回君津市民ふれあい祭りが8月6・7日に行われ、7日のメインイベントであるいやさか君津踊りに今年も玄々堂君津病院が出演した。今年46もの企業や団体がエ秀賞を受賞した。



「フルーハワイ」のハチカマ作りに参加

サブタイトルは「ききょう」
桔梗(ききょう)は、秋の七草のひとつとして知られており、紫または白の美しい花が咲きます。
「桔梗は昔「朝顔」と呼ばれていたこともあるようで、万葉集の「朝顔は朝露負いて咲くといへど夕陰にこそ咲く」とあるように、夕陰にこそ咲く花です。
「桔梗は昔「朝顔」と呼ばれていたこともあるようで、万葉集の「朝顔は朝露負いて咲くといへど夕陰にこそ咲く」とあるように、夕陰にこそ咲く花です。

編集後記
10月というのにまだまだ半袖で奮闘しているのは更年期?今回から新聞委員に加わりました。
秋です。ゆつくり温泉につかりたいな...
いも・くり・ぶどう...私のダイエツトは、いつまでも始まらないわ。
今度こそ、今年の冬はみんな揃って大人系。(M子)
秋といえば鈴鹿、F1日本グランプリ。(あはらばら)
七五三 ああ七五三 七五三(すぬ)
秋です。北海道の紅葉はと

外来診療予定表 平成17年10月現在
(月) (火) (水) (木) (金) (土)
午前 一般 外 来 予 約
午後 一般 外 来 予 約
夜間 外 来

当院は一人一人の患者さまを大切に、良質で安心なぬくもりのある医療を提供いたします
玄々堂君津病院の理念
方針
【良質な医療を患者さまに】
1.総合診療(患者さまを全体として見る)を中心に、専門診療(高度な専門的医学知識・技術)を取り入れて良質な医療を提供いたします
2.多様な医療を準備し、一人ひとりの患者さまのニーズに応じた医療を提供いたします
3.職員はおのおその専門分野の知識と技術の向上に努めます
【安心なぬくもりのある医療を患者さまに】
4.医の倫理を守り、患者さまの権利を尊重いたします
5.インフォームドコンセント(説明と同意)を徹底させ、信頼と協働に基づいた医療を行います
6.安全対策・感染対策を十分に行い、アメニティにも配慮いたします
7.病院・クリニック・訪問看護ステーション・ヘルパーステーションが一体となって健診・医療・看護・介護サービスに取り組みます
平成17年1月1日

\*予約診療に關しましては要則的になりますので予めご確認下さい。
\*外来担当医師診療予定は、毎月月初めに発行されます。詳しくはそちらを御覧下さい。(診療予定表は、受付・総合案内等に用意してあります。)