

# かすみがうら

第116号  
 <毎月1日発行>  
 発行所  
 霞ヶ浦医療センター  
 かすみがうら編集局  
 〒300-8585  
 土浦市下高津2-7-14  
 Tel 029-822-5050  
 Fax 029-824-0494  
 E-mail & Web Site  
 kasumi@kasumi.hosp.go.jp  
 http://www.hosp.go.jp/  
 ~kasumi/

## 新任挨拶

### 副院長 鈴木 祥司

平成23年4月より、霞ヶ浦医療センターの副院長に赴任しました鈴木祥司です。この度は3月11日の東日本大震災にて被災されました方々へ、あらためてお見舞い申し上げます。大震災からそろそろ5ヶ月が経過しますが、あまりにも大きな災害であつたために、遅々として進まない膨大な量の瓦礫処理や、被災者の方々への対応の遅れなど、忸怩たる思いで日常を過ごしていられる方も多いかと思ひます。

大震災の後で、吉村昭の「三陸海岸大津波」「関東大震災」を読みました。先人が身を持って経験した貴重な教えさえも、現代



人は日常生活の利便性だけを追求していつしか忘れてしまうものだと知らされました。また、先日はラジオ番組で吉村昭の「梅の蕾」を聞きました。都会の大病院から三陸の無医村の診療所に赴任した医師の家族と、人の絆を大切に生活する三陸の村人との心温まる話でした。

今回の大震災で明らかになつたこととして、いざという時に地域を守る医療機関の役割が改めてクローズアップされたこと

があります。被災地の病院は地域住民を守る砦として機能しました。平常時の常識は災害時には通用しません。原子力発電所にしても大きな防波堤にしても、人が安全だと思ひ込んでいたために生じた誤算がたくさんありました。結局、緊急時に最も機能したのはアナログ的なものであり、人と人との助け合いが多くの命を救いました。

日本は世界一の長寿国家であり、世界有数の医療水準を維持しています。しかし、その内情は医療費削減ばかりを掲げて、過



重労働で働く医療職員の立ち去りと医療崩壊を招いてしまいました。さらには高齢者の在宅支援や体調不良時の入院受け入れ支援など社会的弱者への医療整備は不十分なまま病床数を減らし、患者や家族のQOL(クオリティ・オブ・ライフ)の略語、生活の質の意味)を考えずに医療難民を増やす結果となりました。



最近ではドクターヘリの運用に象徴されるように、救急医療やへき地の急性期医療の広域整備に行政の目が向けられています。これにより急性期医療は充実したとしても、将来を見据えて次に目を向けなければならないのは、社会復帰

のため患者や家族のQOLの向上と疾患の発症や再発の予防です。当院のような国立病院の役割は、政策医療の推進とともに地域医療をしっかりと守ることです。地域住民の健康を守るために、当院では高度医療体制の整備ととも

刺損取などの誘因があるということです。避けられる誘因については、しっかりとご本人とご家族に認識していただき、毎日の体重測定と自己検脈など自己管理の重要性を指導します。また、循環器疾患といえは急性心筋梗塞など命にかかわる急性期疾患があります。動脈硬化性疾患は遺伝的素因があるとしても、生活習慣病ですので発症前あるいは発症した後でも予防と自己管理が最も大切です。全般に循環器疾患は常に安静が必要と思つている方が多いと思ひますが、安静が必要なのは急性期のごく一時期のみです。安静が必要な時期を過ぎれば、安全性を評価した上で患者さんには心臓リハビリテーションでどんどん動いていただきます。退院や

### 夏期における当院の節電対策実施状況について

#### 企画課 庶務班長 山野 与一

報道等ですでにご承知のとおり、東日本大震災の影響により、東京電力管内では夏期において電力の需給バランスが悪化する見込みであり、大口需要家(契約電力500kW以上)には7月1日から9月22日までの土日祝日を除く9時から20時までの期間について、昨年の使用実績の85%の電力使用制限が課せられているところとあります。当院も大口需要家であるので、当然使用制限が課されたところですが、当院のような、医療機関にあっては制限緩和申請をすること、



社会復帰の際に、呼吸困難、胸部症状や動悸などの自覚症状のためにご本人の日常生活の活動レベルが制限されてしまうのであれば、自覚症状を気にせず制限なく日常生活を過ごせるように治療することが循環器内科医の仕事です。心血管疾患の危険因子といわれる高血圧症、高脂血症や糖尿病などの生活習慣病についても、疑問点がありましたらぜひ循環器内科を受診してください。

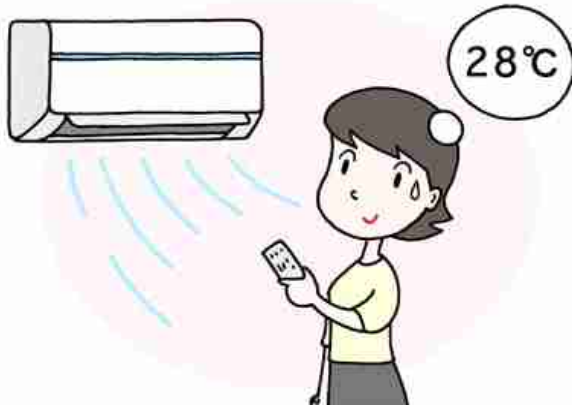
昨年と同等の電力を使用するところが認められているため、当院では制限緩和申請をし、認められているところとあります。しかしながら、制限緩和が認められたとしても、不測の事態による停電を避けるべく、需要家自らが節電計画を策定するよう指示があり、各職場から代表者を招集して節電対策チームを立ち上げ、診療に影響を及ぼさないところにおいて、電力使用をできる限り抑制するよう計画を策定しております。当院の節電計画は、前年度使用実績の

霞ヶ浦医療センター節電対策メニュー

節電項目	節電内容	
照明器具	窓がある部屋の主照明は極力消灯する	
	病室(主照明)を消灯し、必要時はベットライトを使用する	
	共用部分の照明器具は間引き点灯する。廊下の点灯時間の調整	
	細かい作業などを行う場合は、デスク灯を利用して照度を確保する	
	照明器具やランプの清掃を行い照度を向上させる	
	トイレの電気は毎回消す	
コンセント	切れた蛍光灯の早期取り替え(放置すると消費電力アップ)	
	コピー機、プリンターの間引き使用	
	温水洗浄便座の設定温度を低めに設定又は停止	
	温水洗浄便座のフタを閉める(冬季)	
	電気ポットの使用を控える(魔法瓶モードを使用)	
	電子レンジ・オーブンレンジの使用時間の制限	
	休憩室等の冷蔵庫の設定温度を調整すると共に、扉開閉を控える	
	テレビの使用を控え、電源設定は省エネに	
	パソコンの使用を控え、電源設定は省エネに	
	掃除機の使用時間制限	
空調・換気	可能なものはコンセントを抜く(古い機器では待機電力5Wになることも)	
	テレビ、プリンターのスタンバイ電源カット	
	エアフィルターの清掃	
	カーテンやブラインドで日差しをカットする(夏季)	
	厨房外用換気扇の温度の適正化	
	トイレ等を除く居室の換気扇(全熱交換器)を一時的に停止する	
	中央からの冷暖送気(ファンコイル)と個別のエアコンを同時に使用しない。(例年どおり)	
	個別エアコン	屋内機の設定温度を1℃上げる(夏季)(診療部門は26℃、管理部門は28℃)
	使用しない部屋のエアコンは停止する	
	大部屋では室内機の運転台数を制限する	
エレベーター	エレベーターには患者や重量物の搬送以外乗らないようにする。	

約97%と設定して、来院される皆様にもご協力をいただきながら、節電に取り組んでいるところです。「霞ヶ浦医療センター節電メニュー」のとおり、節電の実施効果については、今年7月31日までに、最大に使用した日時において、昨年の最大に使用した日時の約83%と節電計画を大幅に上回っており、要因としては、当たり前のこととして、震災以降の一連の報道により、無駄な電力使用を控えるという各職員の心がけと、診療に影響しないところでの照明器具の間引き使用、電力使用に大きく影響する冷房設備については、設定温度を例年よりかなり高めに設定していること、昨年7月に比べ今年7月は、平均気温が大幅に下がったこと等によるものと推察しております。

8月以降はどのような気象条件となるか分かりませんが、おそらく節電計画の97%は確実に達成できるものと思われれます。当院ではあくまでも診療業務に影響のないところでの節電に取り組んでおりますが、節電が患者さんにとって不都合やご不便な点等がございましたら、お近くの職員に遠慮なくお申し付けください。



件となるか分かりませんが、おそらく節電計画の97%は確実に達成できるものと思われれます。当院ではあくまでも診療業務に影響のないところでの節電に取り組んでおりますが、節電が患者さんにとって不都合やご不便な点等がございましたら、お近くの職員に遠慮なくお申し付けください。

**作り方**

にんにくはみじん切りに、他の野菜は約1cmの角切りにする。大きめのフライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で炒め香りを出す。

にズッキーニとなすを加え、油をまんべんなくからめ、強火にして炒める。

にたまねぎを加え、さらに炒めてからパプリカを加える。

にトマト・塩・こしょう・ハーブを混ぜ合わせ、弱火でコトコト20分程煮込む。

< 材料 (4人分) >

- ズッキーニ 1本 200g
- なす 2本 150g
- たまねぎ 1本 100g
- パプリカ 1個 100g
- オリーブオイル 40g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ローズマリー・タイム・マジョラム・ローリエ等のハーブ 適量



ズッキーニ栽培の様子

**今月の一品料理**  
【ラタトゥーユ】

栄養管理室

**< インフォメーション >**

**電話予約の受付時間** (診療予約センターより)

電話番号 029-826-6471 (直通)  
受付時間 平日 12時30分~16時まで

**MR I 検査予約について** (放射線科より)

当院では、MR I 検査を休日に実施することができます。ご希望の方は、主治医にご相談ください。

**脳ドックのご案内** (放射線科より)

【土曜日・日曜日のみ実施しております!】

電話番号 029-822-5050 (代表)  
(内線 3360)  
料金 19,000円 (自費診療)

**禁煙外来のご案内** (呼吸器科より) **NEW!**

受付時間 水曜日: 13:30~ (完全予約制)  
担当 呼吸器科医師 菊池 教大  
費用 1クール通院5回 保険適応 (要件有り)  
3割負担で合計6,500円程度  
初診もしくは3年以上受診がない場合は、別に3,150円掛かります。

火を止め、そのまま冷まし、味をなじませる。

そのまま召し上がったいたいてもよいですが、パンに乗せたり、パスタにからめたり、肉や魚のソテーに添え、ソース代わりに一緒に食べても美味しくいただけます。

ラタトゥーユに欠かせない夏野菜のズッキーニを紹介します。原産地はメキシコで、ヨーロッパやアメリカに広まり、日本へは1970年代半ばに入ってきました。見た目は、ややきゅうりに似ていますが、ズッキーニはかぼちゃの仲間です。しかし食感はなすに似ており、でんぷん質が少ない低カロリーの野菜です。カロテンを豊富に含むのが特徴で、油を使用する料理にすることで、カロテンの吸収率がとてもよくなります。



【エネルギー 1人前 110kcal】

今回紹介したラタトゥーユは作り置きができますので、夏の常備菜にお勧めです。(冷蔵庫で保存して下さい。冷たいままでも召し上がれます。)是非、お試し下さい。

栄養管理室では、患者さまの個人栄養相談を行っています。個々の病状にあったお食事のアドバイスをさせて頂いております。ご希望のある方は主治医にご相談ください。

**公開市民講座のお知らせ**

会場/地域医療研修センター講堂  
日時/9月15日 14時00分

「インプラント治療について」

歯科口腔外科医師 榎田 洋平

予約の必要はありません。お気軽にお越しください。

**8月集団指導のご案内**

減塩教室(第3木曜日)  
午後2時から 第4会議室

18日

「工夫しておいしく食べよう! 減塩食」  
管理栄養士

「糖尿病教室(第1~4金曜日) 午後3時から 第4会議室」

5日

「糖尿病とは...」  
原因・症状・合併症など」  
内科医師

12日

「糖尿病網膜症について」  
眼科医師

19日

「糖尿病の薬って何があるの? インスリン注射って不安...」  
そんな疑問に薬剤師がお答えします。」  
薬剤師

26日

「長く続ける食事療法のコツ」  
管理栄養士