

発行 医療法人 永仁会

EH 永仁会だより

ホームページアドレス <http://www.ejinkai-hp.or.jp/>

東日本大震災 特別号

第 17号

住所：大崎市古川旭2丁目5-1

TEL：0229-22-0063

永仁会病院の理念

私たちが愛する病院 地域に愛される病院

安全で良質な医療を追求し 地域の人々と職員の心が通い合う病院をめざします

基本方針

1. 消化器疾患と慢性腎不全および糖尿病の診断と治療に特化し、他の医療機関と連携し地域医療に貢献します。
2. 地域の人々と共に健康の保持増進並びに疾病の予防に努めます。
3. 安全で良質で最適な医療を提供するために、患者参加型チーム医療を充実させます。
4. 職員のコミュニケーションを深め情報・認識・価値観を共有して互いに成長し、働きがいのある病院を目指します。
5. 医療機関としての機能と責任を果たすために、健全な病院経営に努めます。

— 永仁会だよりの目次 —

1. 東日本大震災発生 - 私たちが体験した事 -
2. 東北の子供たち プラポー!!
3. 大震災!! 皆さまのご協力でのり切った10日間
4. 猛暑に負けない食生活
5. 大崎市の方言で困ったことはありませんか?
6. 編集後記

大震災後、病院の地割れに咲くすみれ草

東日本大震災発生 - 私たちが体験した事 -



看護副部長 兼 医療安全対策室長

『2011年3月11日金曜日 14時46分』に日本の三陸沖（牡鹿半島の東南東約130km付近）の深さ約24km（暫定値）で発生したマグニチュード（Mw）9.0（暫定値）の東北地方太平洋沖地震が発生した。4月1日には今回の災害を『東日本大震災』と名称されました。

【初期行動】

この日に開催予定だった会議の準備のため、2階病棟の廊下を歩いていた時に「ゴゴッー」と地鳴りのような音と共に建物の軋む音、大きな揺れを感じました。付近には患者様と職員がいましたが、「動かないで。しっかりつかまってください」と声かけをすることしかできませんでした。付近の乾燥機付き洗濯機や給湯器、TVカード販売機等が倒れ、水道から水が噴出しました。強い揺れは中々おさまらず、眼で状況を観察していましたが、病院が倒壊してしまうのではないかという思いが頭をよぎりました。パニックの中、「この建物は、耐震構造である、崩れる事はない」と聞いていた事を思い出しました。

長い揺れ（3分程度）がおさまり、その場にいた職員の無事を確認し、すぐに病室の患者様方の安全確認をしました。余震に備え、

1. 担送・護送の方のベッド移動
（枕元のTVや窓ガラスから離れた位置）
2. ドアの開放（包帯でドアを固定）
3. 床の水汚れの除去（転倒防止）
4. 壁から時計や温度計の撤去など

安全確保のために行動していました。「患者さん、全員無事です」と次々に報告がありました。3階病棟も同様に行動し、看護師は、担送・護送者にそれぞれ付き添っていました。

「廊下に物を置かない（避難路；消防法上）」を日頃から守っていたことが災害時の被害を最小限にしたと考えられます。

1階は別の光景になっていました。透析室前廊下の天井から水蒸気と水漏れが発生し、外来患者様は雪がちらつく玄関前に避難していました。ガス臭があり、扉の開放と元栓確認の指示が出ていて、確認の結果、厨房内のガス釜のガス漏れと判明し、止栓・安全を確認しました。その後、1F待合室に患者さんを誘導し、職員が毛布や布団を準備、患者様方の保温に努めました。

地震発生時、**院長は開腹手術中**でした。无影灯をずらし、扉を開放しましたが、そのスタッフがその場に座り込むほど大きな揺れでした。たまたま居合わせた業者の男性2名にお手伝いいただき、7名で手術中の患者さんの安全を守りました。揺れのおさまりを待ち手術中止が決断されました。

その後、院長は事務長と共に各部署から病院の被害状況報告を受けました。運営に支障をきたす被害として病室を含め窓が外れた所が約10ヶ所ありましたが、即日修理して入室が可能な状態になりました。停電で商用電力は使えない状態でしたが、自家発電装置の稼働で最低限の電力は確保できました。建物も安全が確認できたため、院長指示のもとに、入院患者は病室に戻り、自宅が心配だと申し出があった方は、退院や外出となりました。

患者・職員の方の安全、建物の安全が確認でき一息ついたのは、地震発生後およそ2時間後でした。インターネットニュースや携帯動画放送で沿岸部が大津波に襲われたとの情報を知り、その映像も目にしました。当院の被災内容とは違う情報に、とてつもない事が起きている事を実感しました。

【病院としての機能は】

病院のライフラインの状況は、**電気**：自家発電（重油燃料）作動

ふだん暖房に使っている重油も地震発生後に予定していた給油ができた為にほぼ満タン状態だったが非常事態なので節電の指示があった。

水道：濁り水であったが使用可能。飲料水は、RO水^{注1}を利用して、患者・職員が飲むことができた。

都市ガス：翌日から使用することができた。

通信網：NTTの基地局も被災し、外部との連絡ができなくなった。

震災3日頃までは職員の携帯電話（特にソフトバンク）で連絡できた。

病院としての機能は、停電による電力不足で放射線関連の検査や血液検査ができないために診療を制限せざるを得ませんでした。また、ガソリン不足により通勤の足が確保できないため、**スタッフの確保が困難**でした。院長と事務長は、それらの困難を回避する方法について半日を待たずに検討を重ねていました。事務長は、保健所や市役所に毎日足を運び、停電回避とガソリンの給油を懇願しました。回答は「医師・救急車・送迎車両以外のガソリンについては自己努力してくだ

東日本大震災発生 - 私たちが体験した事 -

さい」という時もあり、行政も混乱してました。ガソリンスタンドへ直接交渉し、多少融通はしていただいたものの、大きな改善にはなりません。当院は、血液透析ができる病院です。近隣の被災状況から透析患者の受入れができるのは、大崎市民病院と当院であり、腎センター長の判断で当院患者はもちろん要請のあったクリニック等から患者の受入れを決定しました。そのためにも停電回避とガソリンの給油は急務でした。自家発電、重油の残量、透析に携わる職員とガソリンの確保等、3月17日の被災後7日目に通電し電気が使えるようになりましたが、ガソリンはほぼ一ヶ月以上確保が困難でした。

外来診療は、被災後11日目の3月22日（火）から通常診療に戻すことができました。消化器外来では、外来師長のもと避難所（大崎市武道館）に出向き、短時間ではありますが**避難者の健康相談**のため、3月12日（被災1日目）から4月8日まで継続して訪問しました。

停電でエレベーターは使えませんが2階病棟と3階病棟へ入院患者の食事を**1日3回（朝・昼・夕）提供**することは必須です。しかも職員が多くいる時間帯で夕方の暗くなる前に配膳を終えるように食事時間の変更が必要でした。そこで病棟と栄養科の状況を踏まえ、朝食8時15分・昼食12時・夕食17時と配膳時間を調整し、階段を使い手渡しリレー配膳を開始しました。配膳時間に職員に集合をかけ、3階まで整列しました。7日目の通電によりエレベーターが使用できるようになったため、手渡しリレー配膳は終了しましたが、継続していく中で職員の日課になり、妙なことに掛け声をかけることで気持ちが明るくなり、また運動にもつながり、大変な中でも連帯感からか、ひとつの楽しみに変わっていきました。患者さんの栄養を守る為に、栄養士・調理士等は『限られた食材の中で栄養のバランスを考えた食事を作る事』、他の職員はその食事を『あたたかい内に提供する事』に努めることができました。これもチーム力の1つと考えます。

もう1つ苦慮した事は、**食材の入手が困難**な事でした。



た。泊り込んでいる職員や付き添いのご家族にも食事の提供が決まりました。栄養管理科では患者様の食事は『主食以外に栄養が不足することなくあたたかい具沢山の料理を1品は提供したい』と考えていました。震災直後、食材不足を懸念し、職員に自宅の食品や米などを提供してもらい、急場を凌ぎました。食料の流通再開は、震災後4日目になってもめどが立たず、厨房の在庫が少なくなり、野菜類の供給が難しい状況に陥りました。病院周辺のスーパーや商店は、日常商品や食料品の販売をできない状態か、販売していても個数の制限がありました。各家庭でも食料の入手ができません。ましてや、入院患者の食材をまとめて購入する事は困難でしたし、この件で一般家庭に迷惑がかからないよう配慮することを院長から指示されておりました。

また、院長発案で「生産者は、在庫はあるがガソリン不足で出荷できずにいるのではないか、ならばこちらから出向けば譲ってもらえるし、一般家庭に迷惑をかけずに済む」との見込みで、**生産者から調達**できるのではないかと発想しました。

私の田舎である加美町（旧中新田町）の知人に問い合わせたところ、つながり難い携帯電話のメールと通話で何とか連絡がとれ、病院の事情を伝え、『野菜を分けてくれる農家はないか』と情報提供をお願いしました。

「ガソリンがないので取りに来てくれるなら準備する」、「明日であれば、つぼみ菜がある」など・・・この情報がきっかけとなり、産地に出向き食材を入手する言わば『買出し部隊（栄養科や男性事務職員と共に）』の始まりとなりました。

15日は加美町（旧中新田町）、16日は大崎市岩出山（旧岩出山町）の農家に伺い、根菜類、ねぎ、キャベツや摘みたてのつぼみ菜などを快く譲って（購入）戴きました。卵の生産者に有無を確かめると、大事な有精卵を100個単位で数日間分けて頂きました。野菜も「道の駅」の方から必要な量を分けて頂きました。他にも醤油・味噌、豆腐・油揚げ・納豆、肉、ハム・ソーセージなどは、壊れたピン等を片づけながら開けている商店、自家製の豆腐・油揚げを作っている小売店、豆腐やハムの工場というように、普段であれば購入で何う事のない所までお願いに行き、また牛乳・プリンや飲料水など入手困難な食品を病院に直接運んで戴いた会社の方もおられ、**多くの方々のご厚意**を頂きました。情報が無い中で、人から人への確実な情報はとても心強いものでした。そして「いいですよ」「あと何が足りないの」「何でも言ってね」という言葉に人の温かさを強く感じました。

東日本大震災発生 - 私たちが体験した事 -

【情報の授受】

当院の**震災対策会議**は、震災発生1日目から15日目まで、毎朝9時に院長、副院長、腎センター長、事務長、各部署長が集合し、実施しました。日々変化する現状に対する検討や**情報の共有**を行い、病院の方向性を確認する事ができました。組織として災害時の基本は「**ルールを守ること**」と気を引き締める言葉もありました。また「**思いやり**」、「**心遣い**」が大事であり、思いやりや心遣いが被災した心を癒す効果について訓示がありました。この様に1日の始まりに打合せで情報共有を行い、職員が業務を行う際に不安にならないように情報の統一を図っていましたが、部署によっては職員全員に伝わらない事があり、多少の混乱をきたした事がありました。

通常の病院内の情報は、

- ・週1回の朝礼（院長・事務長・各部署長）
- ・病院内情報システムの掲示板で情報周知
- ・各会議で報告

の3つが主な方法があります。

今回停電により、病院内情報システムの掲示板が使用できず、各会議も開催が出来なかったため、震災対策会議のみが情報源でした。各部署では、情報伝達方法を工夫（連絡ノートなど）していると思いましたが、周知には至らなかったようです。

新潟中越地震の際、小地谷総合病院ではホワイトボードを活用し『わからなければ災害対策本部に行って確認する』という方法を行っていたそうです。「小規模病院だから伝わるだろう、災害対策会議で伝達したから大丈夫」ではなく、災害時は様々な箇所で混乱を来します。職員一人ひとりが確実に情報を把握できる体制をとる必要があったと思うと同時に、反省しています。

また**院外の情報を得ることが難しかった**です（停電のため）。非常用持出袋には携帯ラジオも準備していましたが、病院建物の中（看護室内）では受信できませんでした。ちなみに患者さん持参のラジオや職員のワンセグは受信できていました。災害時、正確な情報の入手は困難なため、建物の中でも情報が得られる機種または装備が必要と思われます。

【職員の食住の確保】

職員自身も被災し、自宅のライフラインも止まりました。また、ほとんどの職員がガソリン不足のため通勤が困難な状況で勤務をしなければなりません。従って、泊りがけで勤務する職員も多く、その職員を把握する必要がありました。その訳は緊急時に配置できるようにすることと食事の用意をするためでした。震災当日の職員の夕食は、献立のカレーライス、翌朝はおにぎり、具沢山の味噌汁など栄養管理科（厨房）で具材を工夫して提供してもらいました。数日経過した時点で粗食の現状から院長の判断により「総合ビタミン剤」を全職員（委託業者含む）に配布しました

（1日分）。食事人数の把握はなかなか足並みがそろわず、調理中の追加要望や不足などの問題が発生しました。そこでルール（昼・夕・朝の3食の申込、食事希望者名記入、回収時間設定等）や回収担当者を明確にし、食事場所と時間も決め、セルフサービスとしました。担当者を決めた事で、現場が困惑しないように問題発生時には速やかに対応できたと思われます。

【災害時に必要なこと】

災害発生時は、**自分自身の身を守る、生命を救う、二次災害の回避**といわれています。私達病院職員は、まず自分が負傷すると助けられないので自分自身の身を守り、揺れのおさまりを観察し、患者さんの周囲の倒れやすい・落ちやすい物を除去し安全な環境にする事でした。また、安心できる声がけと考えています。そして平常時の医療・看護活動ではない**臨機応変な対応**が迫られます。それは、

- ・活動内容の急激な変化と業務量の増加、
- ・不十分な情報で状況を見極める迅速な対応
- ・医療機器や物品の不足、ライフライン等の環境の変化など

です。

病院としての機能を維持するため、何を優先するかを検討できる災害対策の組織体制と指示命令システムが速やかに動く事です。

【まとめ】

今回の震災では、建物が耐震構造であったこともあり、人的被害もありませんでした。しかしその他はどうだったのか。情報の伝達方法や入手方法など様々な問題が明確になり課題が残りました。当院では災害マニュアルはありますが、文字が多いため行動しにくいこともあり、見直しに取り組んでいました。年2回実施している防火訓練のように災害時訓練も実施しなければと青写真を描いていましたが、日々の業務の中で危機感が薄れ、中途半端になっていました。現在、今回の体験をもとに、職員がマニュアルを身につけ臨機応変に判断できるように、使える災害マニュアルの作成に取り組んでいます。

災害は、いつ襲ってくるか分からず、避ける事はできませんが、対応策は立てられます。医療安全管理室は、防災災害対策委員会と協力して、職員がどのような場面でも冷静に判断し行動できるように対策に取り組んでいきます。

注1 RO水

RO(Reverse Osmosis)は、半透膜に浸透圧と逆らう形で大きな圧力をかけることで「逆浸透」をおこさせる技術(逆浸透膜ろ過システム)のことで、RO水はこの逆浸透膜(RO膜)でつくられた水のことをいう。

東日本大震災発生 - 私たちが体験した事 -

東日本大震災（マグニチュード9.0） における大崎市古川地区の 永仁会病院 機能復旧までの記録		3月11日（金） 14：46 地震発生当日	復旧日	正常化までの 期間	備考	
診療	外来診療	診療中 ⇒ 緊急来院患者のみ 対応	3/22	11日	通常診療再開後もガソリン不足により来院者回 復まで2週間を要した。	
	透析治療	実施中 ⇒ 4～5名返血できず その他に帰宅できず入院4名	3/22	11日	自家発電稼働で人工透析器可能。 3/18まで他院の患者も受入れ透析治療を 継続した。	
	手術	手術中 ⇒ 中止	3/24	13日	震災時、開腹中、縫合し延期。	
	内視鏡検査	検査中 ⇒ 中止	3/22	11日	3/18入院患者2名検査。	
	入院患者数	58名	～3/21	54.5人/日		
ライフライン	電気	通常時：東北電力100%	停電	3/17	6日	4/8にも余震で1日停電
		停電時：無停電装置	稼働	通電後 終了		
	重油	満タン時 15kl 1日当たり消費量 (2010年平均 ⇒ 0.46kl 冷暖房のみ使用時)	重油残量14.4kl (午後にたまた またま予定給油8kl行った) 自家発電で100%利用 1日あたりの消費0.5kl	3/17	6日	重油取引業者が津波により甚大な損害を被り再 開のメド立たず（現在は営業している）。東京 の元卸から給油車を派遣してもらった（1 回）。
	水道	100%上水道 受水槽80m ³ 高架水槽16m ³	使用可：濁りあり 残留塩素濃度0.5mg/L (受水槽、攪拌の為)	3/11	0日	3/11水道水は濁りありも利用可能 3/12大崎市給水車から飲料水補給 3/13水道水OKも入院患者にはRO水提供
		災害時対応飲物 自動販売機 3台 (1F:2台、2F:1台)	開放した ⇒ 飲料水	当日のみ	—	業者配送者ガソリン不足により配送不可 3/末に再開
	都市ガス	厨房、検査室、 ガス式エアコンの燃料	マイコン作動：停止	3/12	1日	震災直後、厨房コンロでガス漏れあり ガス会社の点検OKにより再開。
	医療ガス	中央配管 酸素ボンベ	酸素ボンベが倒れた ⇒ 当日点検を受けた 異常なし		0日	
暖房	冷温水発生器(病室など) ガス式エアコン(スタッフルーム (カナルホップ))	燃料重油(主装置近く配管破損) 電気式(停電により使用不可)	3/19 3/17	8日 6日	鉄筋の建物のため室温は10℃前後を維持でき た	
通信網	電話	院外電話 および 災害時優先電話	使用できず	3/17	8日	商用電力の復旧とともに回復
		院内：内線	使用可		0日	
		院内PHS	使用可		0日	
	インターネット		発生後3時間程度は使えたが、 その後、使用不可	3/17	8日	商用電力の復旧とともに回復
TV		使用不可 (患者用：停電のため)	3/17	8日	商用電力の復旧とともに回復	
通勤	自家用車のガソリン	ガソリンスタンドも停電で供給 ストップ	4/5頃 満タン可	25日	東北地方沿岸部の給油所の損壊。鉄道貨物復 旧と塩釜港の復旧により徐々に回復	
	鉄道などの公共機関	陸羽東線 東北新幹線	4/16 4/29	1ヶ月5日		
エレベーター	2基あり 1基(No2向かって左) ⇒ 無停電装置対応	2基とも停止 搭乗者不在確認 無停電系は業者点検後使用	3/17 3/15	8日 4日	商用電力の復旧とともに回復	

東北の子供たち ブラボー!!



四月の下旬、TVの特集番組で、あるコンサート風景が放映されました。2011年3月11日の東日本大震災と津波に被災した気仙沼の映像で、演奏はジャズオーケストラ「スウィング・ドルフィンズ」によるものでした。スウィング・ドルフィンズの特徴はメンバーが小・中学生なこと。演奏が始まると500人あまりの人が耳を傾け、拍手でリズムを取る人、目を閉じ涙を流す人、微笑んでいる人など様々でした。ですが演奏が終わる頃にはみんな笑顔に包まれていました。印象に残ったのは、ある女性が演奏後に受けたインタビューの答えです。その女性はインタビューに「本当の復興が始まった!」と答えました。

同じ町の身近な子供たちが緊張しながらも興奮気味に演奏する姿は、見るもの、聴くものに感動を与えたようですが、背景には色んな事があったようです。

子供たちの多くは大震災後、避難所暮らしを余儀なくされていました。子供たちを不安や悲しみが襲います。その中の一人はスウィング・ドルフィンズのメンバーです。願いは「夢中になってジャズ演奏をしたい」という、普段ならば、ごく当たり前に行ってきたことでした。そのメンバーの楽器は大震災の時、自宅とともに流失し練習できない日々が続きました。避難所の階段でギターのコードをそらんじる姿（エアギター：ギターの弾き真似）、津波でさらわれた自宅付近の瓦礫の山から失ってしまった自分のギターを捜す姿、時には友人と楽器もないのに音合わせをする姿が映し出されました。やがて思い出が詰まったギターは見つかります。でも壊れてしまって演奏に使えそうもなく、ひどく落ち込んでしまいます。

そんな状況の中、アメリカのニューオーリンズからピカピカの楽器が届きます。かつてニューオーリンズを巨大ハリケーン・カトリーナが襲った時、世界中から救助・援助物資が届き、その物資に日本からの楽器が含まれていたそうです。楽器はジャズプレーヤー達を歓喜させ、早速ストリートライブを行いました。その姿に街行く人々は勇気づけられたそうです。そのお返しに楽器を送ってくださったそうで、子供たちはもちろ

ん大喜びし、猛練習しました。今回、そのお披露目としてミニコンサートが企画されたそうです。

演奏が終わると子供たちは涙を流しながらも笑顔に満ち溢れていました。その笑顔が大人たちへ大きな勇気と希望を与える事になります。先のインタビューを受けた女性もその一人だったのです。

子供たちの奏でるジャズは気仙沼の瓦礫と化した静かな街に響き渡り、子供たちが被災した状況の中でも再び立ち上がった事を、烽火のように気仙沼の人々へ知らしめる結果となりました。

子供たちは、もしかすると、あの悪夢のような体験を、無残な現実を忘れたくて、逃れたくて、ただジャズの演奏に没頭しただけかもしれません。しかし、子供たちが大人に与えた勇気も現実です。子供たちの笑顔も現実です。大人たちの決意に満ちた表情とその後に見せた笑顔も現実です。被災地の日本人の品性を世界が賞賛していると報道されました。どんな時でも黙々と、笑顔を取り戻せる東北の人々のすばらしさを世界は賞賛したのかもしれない。

病院は診療や治療で患者さんたちの疾患を癒したり、軽減することができます。ですが、スウィング・ドルフィンズの子供たちのように、笑顔で心まで元気づけられたなら素敵だと思い、このごろの日課として、鏡の前で自分の笑顔をチェックしております。今日の笑顔はどうか?

最後にスウィング・ドルフィンズのホームページに可愛いメッセージがありましたので、ご紹介します。きっと笑顔になれるですよ!

さあ ジャズやるべ



給食部門は、患者さまとスタッフの命を無事つなぐことができました 大震災!! 皆さまのご協力でのり切った10日間

●一瞬でライフライン、厨房設備に制限が

その時、厨房の中は夕食のカレーの準備をしているところでした。ガタガタと小刻みな揺れを感じた後、大きな横揺れに急いでガスの元栓を閉めました。回転釜が大きく揺れ水が全てこぼれ、配膳車一台が横転し破損。調理台の上の調味料や油は床に飛び散りました。ガスは止まらなかったものの、3升炊きの炊飯釜がガス漏れの危険があり使用禁止に。停電により冷凍冷蔵庫、スチームコンベクション、食器洗浄機は機能停止。自家発電により一部照明はつきましたが空調設備もストップ。一部水道は出ましたが、飲水・調理には使用不可。という困難な状況に一瞬にして追い込まれました。

●とにかく食事を出し続けよう!

災害時に備え、水、全粥（レトルト）、缶詰類を患者50食×3日分を備蓄していましたが、夕食はまず無事だったカレーを出すことにし、洗い物を減らすため皿にラップをして盛り付けました。エレベーターも動かないため医師、看護師ほか多くの職員の協力を得て手渡しリレー配膳を行いました。

夕食を配膳後、早速翌日からの対応を協議。いかに冷蔵庫にある食材を無駄なく大切に使うか、献立を検討しました。当面主食はオニギリと全粥（レトルト）にし、副食は豚汁や中華風旨煮、おでんなど温かい具沢山の料理1品に決めました。食事は患者食プラス泊り込みの職員の分も追加になるため1升炊き炊飯釜をフル回転しなければならず、栄養士・調理師も病院に泊り込むことに。ボールに水を張った簡易な地震計を調理台に置き、朝5時半から余震と格闘しながらの食事作りが始まりました。

●多くの救援物資に勇気づけられました

翌日、徐々に被害の状況が耳に入るようになり、一同被害の大きさに驚愕するとともに、病院周辺の状況がつかめず不安がつよってきました。ライフライン、食品の流通再開の見通しがまるで立たないため、在庫の食料でいつまで食事を出せるかが新たな問題となりました。米の在庫も3日分しかなかったため職員に声がけしたところ、さすが米所、次々とお米の袋が届けられました。そして、採れたてのかき菜やホウレン草、乳製品、キノコ、うどんなど、職員のみならず地域の皆様からたくさんの食料のご提供をいただき、あっという間に材料置き場がいっぱいに。給水車から水の供給もあり、2日目からはオニギリ、主菜のほか、新鮮なおひたしやサラダなどの副菜も増やすこと

ができました。

●ガソリン不足に食品業社がストップ

水道は震災から3日目に、電気は7日目に復旧しました。しかし、一週間が過ぎて食品業社は一向に動きません。そこで、院内に食料調達担当を設けて近隣の生産者などを回り、肉、魚、豆腐・納豆など、利用できそうなものを仕入れてもらい、その日の入手状況により臨機応変に献立を変更しました。急きょマグロの刺身を出し、患者さまに喜ばれたこともありました。

●2週間を振り返って、今後の課題

今回は多くの皆様のご協力をいただき無事食事を出し続けることができました。が、食品業社が再開するまで2週間を要したことから、食糧の備蓄数の見直しや非常用電源の厨房機器への供給の検討も必要と思われます。この経験を基に非常時の対応をさらに検討していきたいと思えます。

皆様のご協力、本当にありがとうございました
 < 栄養管理科一同 >



厨房スタッフと管理栄養士たち

猛暑にまけない食生活

素麺ばかりじゃバテちゃうよ

今年の夏はことのほか暑い日が続きますが、みなさんきちんとお食事食べていますか？つい面倒でごはんと漬物だけ、または素麺だけというお食事になっていないでしょうか。たしかに食欲のないときは塩気のあるものを欲しますが、それだけでは栄養不足。私達の身体は材料となるたんぱく質や食べた物を上手にエネルギーに燃やしてくれるビタミン類が不足してしまいます。その結果、疲れやすい、だるいと夏バテになってしまうのです。また食欲がないからと、果物や飲み物など冷たい水物に頼りがちに。そのことも逆に消化能力を低下させ、消化不良・食欲低下の悪循環に陥ります。

夏バテ予防・回復の一押しメニュー 万能常備菜「肉味噌」



- Point 1 ・良質のタンパク源+ビタミンB1豊富な豚肉
- Point 2 ・食欲増進、消化吸収の良い良質のたんぱく源、味噌
- Point 3 ・ビタミンB1の吸収促進、アリシン豊富なニンニク
- Point 4 ・冷えた消化管を温め、食欲を増進させる生姜



肉味噌



【材料と作り方】 *作りやすい量

- ・豚挽き肉 150g
 - ・おろし生姜 小さじ1
 - ・おろしニンニク 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ1/2
- | | | |
|---|---|-----------|
| A | } | ・みそ 30g |
| | | ・みりん 大さじ2 |
| | | ・砂糖 大さじ1 |

- 1) フライパンにごま油を引き、おろした生姜とニンニクを弱火で炒める。
- 2) 香りがでてきたら挽肉を入れ、全体に火が通るまで炒める。
- 3) Aを加え全体に味をなじませたら完成。

そのままご飯とレタスで巻いたり、素麺にのせてジャージャー麺風にしたりといろいろアレンジが可能です。豆腐やゆで野菜のトッピングにもおすすめです。

暑い夏は冷たい麺や飲み物・果物に片寄りがちです。しかし冷たい物は胃腸の消化力を弱めかえって食欲低下を招きかねません。温麺やネギ・生姜など身体を温めてくれる薬味を上手にとりいれましょう。また、主食（ごはんや麺）と野菜だけの食事はたんぱく質やビタミンの摂取不足に陥ってしまいます。特にビタミンB群は『疲労回復ビタミン』と言われ、肉や魚・卵などに多く含まれ効率よくエネルギーを燃焼してくれます。ですから、ごはんや麺を食べる時には少しでも肉や魚・卵などを一緒に食べるようにしましょう。

大崎地方の方言で困ったことはありませんか？

ここはとあるN病院。
ある日、
右手を腫らして
「孫を
カラーコピーしたら
手が！」
とおじいさんが
駆け込んできました???



よくよく話を聞くと、いたずら好きなおじいさんの孫が連休中に遊びに来ましたが、あまりに悪さがすぎるので、おじいさんはおもわずゲンコツでポカリ～のつもりが、すばしっこい孫に逃げられて間違っって柱をたたいてしまったようです。

「カラーコピ」方言で「からこび」とはゲンコツのことです。

編集後記

この度の東日本大震災で被災された皆様へ心よりお見舞い申し上げます。また今回の地震および津波で亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともにご遺族の方へは謹んでお悔やみ申し上げます。

災害時、温かいご支援とお心遣いをいただきまして誠にありがとうございました。おかげさまをもちまして、無事に困難を乗り越えることができました。皆様からのご支援があったからこそと心より感謝申し上げます。

院長 鈴木 祥郎