外来担当医師一覧表（外来受付時間　午前９時 ～ 午前 11 時 30 分）

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科(第1)	八鍬 秀之	柏木 政伸	八鍬 秀之	柏木 政伸	山門　進	休診
内科(第2)	山門　進	松川フレディ	高田 啓介	高田 啓介	松川フレディ	
皮膚科			宮田 新※1			
認知症外来		松川フレディ			松川フレディ	

フレディ松川の認知症外来
(毎週火曜日・金曜日14時～)
予約が必要です。
お気軽にお電話ください。
☎ 0466-82-7311㈹

※平成29年4月より土曜日の外来は休診となりました。

①*1　宮田医師(皮膚科)は、月に1～2回午後からの診察です。(受付は午後2時より)
②　月曜日と木曜日は外来リハビリテーションを行っております。

なお、一般健診、企業健診、人間ドック（半日日帰り、要予約です）、特定健診・特定保健指導、藤沢市健診（胃がん、大腸がん、B型肝炎含む）、生活機能評価等も行っております。お気軽にお問い合わせ下さい。

非常食の準備をしていますか？？　(3.11の教訓とこれから来るであろう災害に備えて)

非常災害が起きた場合、生存確認と人命救助が最優先になります。そのため避難所への食事支援は2～3日後になってしまいます。また電気、水道、ガスといったライフラインの復旧にも2～3日かかるといわれます。つまり非常食は最低でも3日分(安全のためには5日分)を自身で用意する必要があります。

昔、非常食の定番は『乾パン』でした。乾パンは日持ちがするため有効な非常食とも言えますが、近年硬いものを食べなれていない方には不向きな非常食とも言えます。　そこでお勧めなのがアルファー化米です。アルファー化米について簡単にご説明します。

普段食べているお米はベータ澱粉といい、生のままでは消化されにくく食べられません。そのため通常お米は炊飯しアルファー澱粉という形にしてから食べています。しかし折角炊飯したご飯も長時間放置しておくと乾燥して硬くなり食べられなくなってしまいます(これはベータ澱粉に戻ってしまったからです)。

そのためお米を炊飯し、急速乾燥させてアルファー化状態を保ったものがアルファー化米です。つまりアルファー化米は日常食べているごはんと同じ物。さらに非常時にはお湯またはお水を入れればご飯として食べられる優れものです。

被災した場合、誰もが精神的、身体的に想像以上の負担がかかります。そのような時には、普段食べなれた主食である味(ごはん)を温かい状態で食べられれば、少しでも人の心は和らぐことができます。震災直後は各家庭毎で非常食を用意したと思います。しかし、それらの非常食もそろそろ賞味期限が近付いていませんか？また、いつどこで被災するとも限りません。常にカバンの中や職場のロッカーの中には水分補給のための飲み物、エネルギー源になる飴などを入れておくことをお勧めします。

(栄養室長・管理栄養士　河野 好江)

編集後記

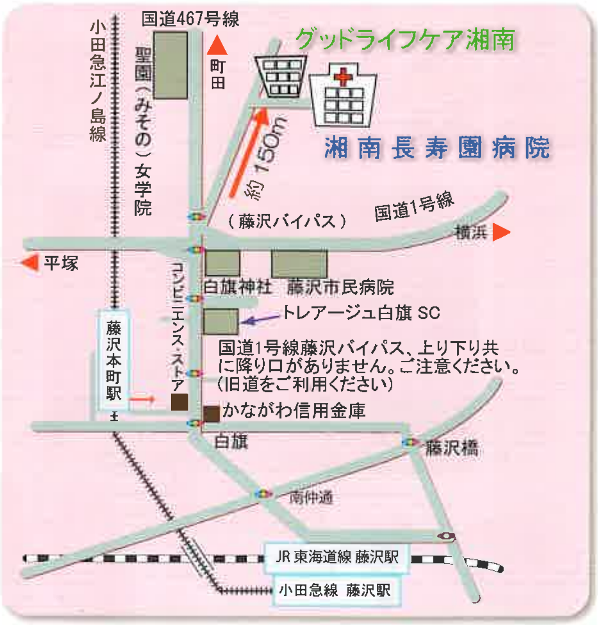
はじめまして。4月より医療相談室に配属になりました、髙木 宏美と申します。

入社してすぐ五月の節句があり、病院の受付に五月人形を飾ったり、敷地内に鯉のぼりを飾ったりと、自宅にいるより四季を感じられる環境に気持ちも和やかになりました。

この度、編集会議に参加することになり、広報誌でも冊子を通して皆さまに和みを感じて頂けたらと思います。

髙木　宏美(医療ソーシャルワーカー)

当院へのアクセス



国道1号線藤沢バイパス、上り下り共に降り口がありません。ご注意ください。(旧道をご利用ください)

①さるすべり ②とうもろこし ③なつみかん ④はまゆう ⑤ひなげし ⑥ひまわり ⑦びわ ⑧ふき ⑨ほお ⑩ぼたん