



豊島病院では...
看護師、防災センター、
消防隊、事務職員等が
連携して火災訓練に
取り組んでいます。



「合同火災訓練」を実施いたしました(7月22日)

7月に板橋消防署の立ち会いのもと、当院での火災訓練を実施しました。

毎年実施している火災訓練について

今年度は、7A病棟（内科病棟）から出火した想定で火災訓練を実施しました。

火災発生時の対応

火災発生放送の後、まず看護師が初期消火、避難誘導を実施します。また、防災センター職員も火元である病棟に向かい消火活動を行います。

病棟での消火活動、避難誘導と並行して、自衛消防本部を設置して病院長や事務職員等の本部要員を招集し、

被害状況の確認や情報収集を行います。

また、消防隊も速やかに到着し、自衛消防隊本部での火災状況と活動内容を確認して消火・避難活動を引き継いでくださいます。このように当院では、万が一に備えて日頃から火災を予防し、出火時には迅速かつ適切な対応を行うことができるように病棟点検・訓練を継続しております。

皆さまにおかれましては、当院のルールをお守りいただき、火災防止に引き続きご協力いただきますよう、よろしくお願いいたします。



豊島病院 予約センター 03-5375-5489 (紹介予約制)

予約受付時間 平日9時00分~19時00分 土曜日9時00分~12時00分

夏バテと秋バテのお話 ～体調を整える秘訣～

— 栄養科 —

栄養科長 輿水三枝子

上手に食べて、はつらつとした生活を！

例年以上に長くひんやりしていた梅雨が明けたと思ったら... 連日の酷暑にもう、うんざりと感じていらした方、多いのではないのでしょうか。

今年の暑い、暑い夏、皆さんはしっかりと栄養をとって、活動的に過ごせましたか？

夏バテ、そのあとの季節に心配される秋バテを予防するためのポイントをご紹介します。

夏バテの原因としては①暑くて、冷たい清涼飲料水をたくさん飲んでしまう②暑くて調理をあまりする気になれず、簡単にそうめんだけで済ませてしまう③冷房を効かせた部屋で長時間過ごす④熱帯夜で寝苦しく、睡眠不足...等が考えられます。このような夏バテを引き起こす原因の中でも、食生活や栄養に関連するものは①と②ということになります。

その理由として、清涼飲料水やそうめんの主な栄養成分は炭水化物です。炭水化物は体の中に入ると、主にエネルギー源（働く力）となりますが、その際にはビタミンB1のサポートが必要です。ビタミンB1が不足したままでは、十分にエネルギーを作ることができず、かえって疲労物質（乳酸）を作ってしまいます。そのため、疲れやすい身体となり、清涼飲料水や簡単な食事に偏るといふ悪循環をきたします。

ビタミンB1は別名「疲労回復ビタミン」ともいわれています。 ビタミンB1を多く含む食品の一例をご紹介します。

【ビタミンB1を多く含む食品と吸収を助ける食品】

《ビタミンB1を多く含む食品》

《吸収を助ける食品》



栄養食事指導、栄養相談を実施しています。
ご希望の方は、主治医にその旨、お伝えください。

ここからは秋バテ予防のお話です。

秋バテという言葉は、あまりなじみがないかもしれませんが、「夏の疲れが...」「季節の変わり目で...」などという話をよく耳にします。症状としては、食欲が出ない、よく眠れない、疲れが残る、やる気が起きない等とされています。

秋バテを起こしやすくするのは①夏の疲れが残っている②朝晩は涼しくなっているのに、日中の残暑に合わせて、真夏と同じような生活をしてしまう...等が考えられます。

そこで、秋バテを予防するための生活習慣と食生活について、をご紹介します。


【秋バテ予防のための生活習慣】

- (1) 冷房の設定温度は、外気温に合わせて調節し、身体を冷やさないようにする。室温の調整が難しい場合は、上着を一枚はおる、ソックスをはく等、自身で調整する
- (2) シャワー浴だけで済ませず、ぬるめのお風呂につかり、良質な睡眠をとる

【秋バテ予防のための食生活】

- (1) 日中まだ暑くても、冷たい清涼飲料水の飲みすぎに注意し、身体を冷やしすぎない
- (2) 身体に疲労物質がたまらないよう、**毎食、主食（ご飯、パン、麺等）、主菜（肉、魚介、卵、大豆製品等）、副菜（野菜類、キノコ、海藻等）**を揃えバランスの良い食事にする

【夏バテ・秋バテ予防おすすめレシピ】

《フェジョア・ダ豊島風》	(1人分の材料)	(g)	ビタミンB1が豊富なブラジルのお料理です。
	ミックスビーンズ	40	
	豚肉・ウインナー	40・25	
	ベーコン・玉ねぎ	5・80	
	人参・にんにく	20・少々	
	植物油・コンソメ	2・1.5	
	水	80	
	塩・こしょう	少々	

(作り方)

- 1 鍋に植物油とにんにく(みじん切り)を入れて軽く炒めたら、豚肉(2cm幅)、ベーコン(せん切り)、ウインナー(小口切り)の順に加えて炒める
- 2 豚肉に火が通ったら、人参と玉ねぎ(共に角切り)を加えて更に炒める
- 3 ミックスビーンズ、水、コンソメを加えて20分ほど煮込む
- 4 最後に塩・こしょうで味を調えたら、出来上がり

