

# 診療所からのお知らせ

2024年9月号  
せいきょうあつぎ診療所  
電話：046-223-3325



## 防災ミニコラム「備えましょう！」

こんにちは♪せいきょうあつぎ診療所の看護師で防災士の真船です。

8月8日、宮崎県で日向灘の深さ31キロを震源とする震度6弱の地震がおき、「南海トラフ地震臨時情報」が出されました。これはふだんと比べて巨大地震が発生する可能性が相対的に高まったと評価された場合に発表されます。日本で初めて発表される「大地震がくるかも！備えましょう！」の情報に不安を覚えた方もたくさんいらっしゃるでしょう。また次の日には、なんと厚木市、清川村などで震度5弱の地震がおき、軽い怪我をされた方、食器などが落ちる被害が出た方もいます。日本は大きなプレートの上にたつ島国で、大地震は150年～200年周期で起こっていましたが、近年はまれにみる地震活動期で災害を忘れるひまなく各地で大地震が起こっています。「南海トラフ地震臨時情報」はいったん解除されましたが、過去の歴史からもいつ起こってもおかしくない状況です。明日起こっても、そしてどこにいても命が助かるように、防災意識を高めていきましょう♪今一度、防災持ち出し袋を見直し、飲料水、レトルト食品、マイトイレなどの備蓄をしましょう。災害が起こってからではスーパーから食料品や水がなくなってしまうので普段からの備蓄が大切です。買ったものは、食べては買い足して(ローリングストック方法)無駄のないようにしましょう。

### ◆特定外来のお知らせ

※循環器外来、整形外科外来は予約制です

・循環器外来 牛山医師(午後2:00～5:00)

9月4日(水) ※第1水曜日になりました

10月2日(水)

・整形外科外来 堀内医師(午後3:00～5:00)

9月6日(金)、9月20日(金)

10月4日(金)、10月18日(金)

### ◆旭医師の休診および代診について

9月5日(木) 午前 海老原医師

9月12日(木) 午前 篠田医師

9月19日(木) 午前 未定

9月26日(木) 午前 篠田医師

### コラムのおまけ

★100均一などで売っている飲水ボトルに、非常時に使う持ち物を入れて、自分専用の「ミニ非常用セット」を作ってみましょう♪ボトルの中には小銭、小さなライト、ホイッスル、常備薬、お菓子(あめやグミなど)絆創膏、ウェットティッシュ、圧縮タオル、ビニール、マスク、生理用品、尿パッドなどを入れます。飲水ボトルはプラスチック製なので、つぶれず水なども入れられます。警視庁公式サイトにも案内が出ているので、参考にしてみてください。

◆診療案内 午前9:00～12:00 午後2:00～5:00 夜間5:30～7:00

※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～ 12:00	旭	旭	旭	★	旭	旭 (第1・3・5)
午後 2:00～ 5:00	旭	休診 旭 (往診)	休診 第1週のみ 牛山医師 旭(往診)	休診	旭 堀内(整形) (第1・3)	
夜間 5:30～ 7:00	旭		旭		金曜午後は (3:00～ 5:00)	

★木曜日(午前)の診療体制は上記「旭医師の休診および代診について」をご参照ください