



平成26年9月1日発行
馬詰眼科

～防災の秋です～

当院では毎年定期的に防災訓練を実施しています。今年は消防車も出動☆



消防士さんの指導のもと実際に消火訓練を行いました。スタッフが順番で消火器を持ち「火事だー!!」と叫んでから火元に駆けつけ、炎に向けて消火器を発射!!



普段はなかなか消火器を使用することはないので、実際に消火器を使用し取り扱いを体験したことはとても良い経験になりました。

常日頃からいざという時に備えておくことは大切なことです。今後もとっさの場合にすぐに対応出来るよう、定期的な防災訓練を続けていきます。

“防災の秋”を機に皆さんの家でも防災訓練や災害用備品の見直しをしてみたいはいかがでしょうか??

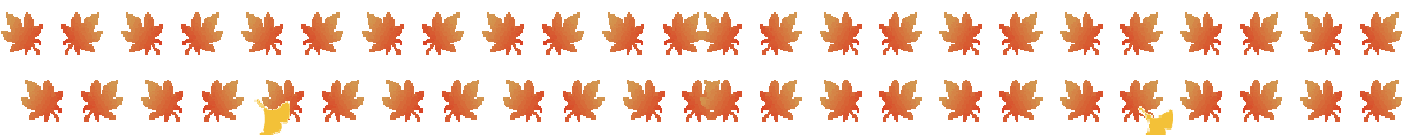
福生市では、防災とボランティアに関する展示を行う「ふっさ防災展」を毎年1月に開催しているそうです。

今年の展示内容は、平成25年度内における市の様々な防災施策の他に東京消防庁災害時支援ボランティアに関すること、市民の皆さんが日頃どのような備えをしたらよいかを紹介していました。機会があれば皆様も足を運んでみて下さい。



《金曜日の診察医師変更のお知らせ》

金曜日の國田医師の診察は、10月より、第1・3・5週のみと変更させていただきます。 そうとめ
なお、金曜日第2・4週は五月女医師の診察となります。



《年末年始診療のお知らせ》

年末年始は12/28(日)～1/4(日)までお休みさせていただきます。



～看護から～

《自宅にいる時、地震がきたら》

① 自分の身を守る

倒れやすい家具から離れ丈夫な机の下に隠れる。座布団や枕で頭を守る。

② ドアをあけて出口を確保

建物が歪みドアが開かなくなって閉じ込められることがあるので、ドアを開け出口は確保する。

③ グラツときたら火の始末

揺れが小さい場合はただちにガスやストーブの火の始末をし、コンセントを抜く。

揺れが大きい場合は危険なので、揺れがおさまってから火の始末をする。

④ 慌てて外に飛び出さない

逃げる時は瓦やガラスなどの落下物に注意。

足元の割れたガラスなどでケガをしないように靴を忘れずに。

⑤ 火が出たらすぐに消す

火が出ていたら大声で「火事だー！」と周囲に知らせる。

火が天井まで届いたらすぐに避難。いったん避難した後は戻らないように!!

⑥ 避難は歩いて

道路は緊急車両の為にしておく。



※不在時の火事を予防する為、余裕があれば避難する前に家のブレーカーは切って出る。

～検査から～

近年、安易にカラーコンタクトレンズを購入し

使用することによる目のトラブルが増えています。

レンズに含まれる色素が酸素を通しにくくするため、角膜が酸素不足になります。

レンズの品質によっては、色素が溶け出し角膜に刺激を与えることもあります。

医師の診察なく目に合わないレンズを使用するのも危険です。

カラーコンタクトレンズは視力矯正上必要ないため

当院では処方をお勧めしていません。



～事務から～

《保険証提示のお願い》

保険証は、どの医療機関においても月に一度確認させていただくことが基本となっています。毎月最初の受診日に受付にお出し下さい。

内容に変更があった時は、必ず新しい保険証をお出し下さい。

10月から乳子の医療証が更新されます。

受付時に必ず診察券と一緒にご提示ください。



～編集後記～

災害時備品の食品や水は賞味期限があるので、我が家の備品も再確認しようと思います。松沢

発行・編集 馬詰眼科

〒197-0023 東京都福生市志茂224-1 Tel:042-553-9521

うまび編集担当/齋藤美穂・松沢・小嶺・齋藤美由紀・須永・外川