



泉だより

vol. 67

発行／医療法人 栄和会 広報委員会

2018.2月

我々には
備えがある！



戌年の幕開けです。昨年は7月に九州北部水害（東峰村）がありました。病院として支援物資や支援活動が迅速に行えたのは、やはり日ごろの備えから生まれるものだと思います。

今号では、いつ起こるかわからない自然災害にどのように対応したらよいか、少しでもお役に立てるように対策を紹介します。

先にもありますが戌年です。桃太郎における犬、雉、猿、これらは、何を表しているのでしょうか？実は鬼は「世間」を表し、世間を渡るには犬のように恩義を忘れず。雉のように勇ましく。猿のように知恵をもってわたるべし。という意味が込められています。

戌年の今年は地域の方々への恩義をより一層感じ進んでいく tara と思います。

次ページより「備え」のご紹介をします。読んでいただける全ての方の少しでも、お役に立ちますように。

ご家庭での備え

～これだけは準備しましょう！

平成28年4月14日午後21時30分に熊本県益城町で震度7の地震が発生しました。泉川病院災害医療派遣チームは同日集合、翌日15日0時30分に同院を出発、益城町にベースキャンプを設置、救助及び医療支援活動を行いました。活動中の16日には益城町において本震を身をもって経験し、支援する側から、支援される側になる可能性があります。その活動の中で我々隊員が身をもって感じた、備えに関して御紹介させていただきます。

～備蓄しましょう

・飲料水・生活用水

皆様も御存じだと思いますが、災害現場だけでなく、日常生活においても水は非常に大事であります。食事をするのも、清潔を保つのもすべて水が中心となります。飲料水としても大事ですが、手を洗う、トイレを流す等に使用する生活用水も必要でありこの水を利用して地震後の慢性期に一番問題となる感染症の発症を予防できます。

熊本地震発生後、水道は利用でき貯水も可能な状態でありましたが本震後突如水道は止まりました。

貯水の意識を持ちましょう。当院ではこのような経験を踏まえ貯水の意識を保っております。施設内に500Lの貯水タンク（※写真1）を準備しており、常に貯水可能な状態にしております。

目安としては3日分（飲料水：1人1日3リットルが目安。生活用水：できるだけ多く）

・非常食

食糧は非常に大事です。大変な時期を乗り越える為にもカロリーが高いもので保存がきくものを準備しましょう。

レトルト食品（カレー、ご飯、おかゆ）、ビスケット、乾パン、板チョコ、魚肉ソーセージ（半年に一度ほどで賞味期限を確認しましょう。）

・生活必需品

トイレットペーパー、マッチ、ろうそく、ライター、カセットコンロ等の用意を考えてください。災害時には体温の低下が大敵になります。空いてる部屋、小屋があれば使用していない毛布をそこに集めておくのも一つの手段であります。

トイレは大事です。皆様は想像した事がありますか？災害時は約3日程で自衛隊、自治体による支援が始まり、もちろん簡易式のトイレ（※写真2）が準備されます。しかし、準備される簡易式の90%が和式トイレです。西洋化が進んだこの世の中で和式のみは非常にづらいです。御自分で用意できるトイレもあります、ぜひ御考慮ください。

写真1



※インターネット約10,000円

写真2



※インターネットなどで約5,000円

災害が起こったらどのように過ぐすか？日頃から備えておきましょう

- ・災害が発生したら避難所に避難することは非常に大事なことです。必ず、避難先を平時より確認しておく必要があります。
- ・熊本地震ではほとんどの家屋の1階がつぶれていました。夜の地震に備え、寝室は2階が良いでしょう。



- ・災害後避難する時、家の中も外も瓦礫で散乱しています。実際に熊本地震では、足を怪我されている方が多くみられました。寝ている近くに靴を準備しておいた方が良いでしょう。

知識の備え

避難所では生活不活発病を防ぎましょう

深部静脈血栓症（エコノミークラス症候群）の予防

被災中は、食事や水分を十分に摂取することが困難です。その状態で車など狭いところに長時間足を動かさないと、血行不良で血管の中に血栓が発生しやすくなります。先の熊本地震でも大きなニュースとなりました。

予防のために心がけることとして

- ①ときどきストレッチなど体を動かす。
 - ②十分にこまめに水分をとる。
 - ③眠るときは足を上げる。
- など、十分に気を付けましょう。

予防のための足の運動

出典：厚生労働省ホームページより



この体操は、日ごろから行い、習慣化しておきましょう。
日常生活で脚のむくみを感じる方も、やってみましょう。

当 院 の 備 え

当院では、災害が発生してから72時間絶え間なくいつでも活動できるように、物資と心の準備をしています。被災地では、車などではいけない険しい道などにも対応できるようにバイクを備えており、水上でしか移動できない場所にも対応できるように船も導入しました。それでも困難な場所にも足で行けるよう訓練しています。また、院内においては、入院患者さん、フォンテ利用者さん、勤務しているスタッフ、避難してきた人の分も含めて、4日分の食事と水が提供できるように備蓄しています。被災地では、点滴などの内科的な医療から、縫合や消毒などの外科的な医療が提供できるようにしています。



心臓にやさしい冬場の過ごし方

○はじめに

「ヒートショック」という言葉をご存知でしょうか。ヒートショックとは、急激な温度差によって体に及ぼす影響のことです。特に寒い冬場には発生率が格段に高くなります。

○ヒートショックについて

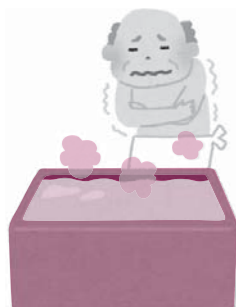
ヒートショックとは、温度差による肉体的ショック症状のことです。温度変化が急激すぎると血圧が一気に上下して、心臓や全身の血管に異変が起きます。これにより心筋梗塞・脳梗塞・脳卒中・不整脈などを引き起こす恐れがあります。日本で年間累計1万人以上がヒートショックが原因で死亡しているとされ、室内における高齢者の死因の4分の1を占める、ともされています。

○原因

ヒートショックを起こす引き金となるのが急激な「温度変化」。それにより血圧や脈拍が変動し、身体に大きな負担がかかります。

○予防策

- ・脱衣所を暖房で暖める
- ・湯船の蓋を開けておく
- ・シャワーでお湯をはる
- ・湯温41℃以下
- ・夕食前、日没前に入浴
- ・高齢者には一番風呂をすすめない



循環生理検査課：時津 直史

。新人紹介。



看護
江越 明美



看護
山口 汐里



看護
後藤亜由美



看護
川内 昌巳



介護
田出 浩大



調理員
古瀬 幸枝



運転手
檜本 裕子



システムエンジニア
相良 和信

BLS研修

先日、栄和会の全職員を対象に開催しました。ここでは、目の前で倒れた人に対して救命処置が行えるのはもちろんですが、栄和会全職員が一般の人に指導ができるように繰り返し研修を行っています。内容としては、傷病者の発見から、心臓マッサージ、AEDの使用方法まで幅広く学習します。研修中は、緊張感漂う中で実際に起こりうる様々なケースを想定し実施しています。このような活動を行う中で、嬉しい報告もありました。病院のスタッフが、院外で実際に傷病者に対しBLSを行い、救命につながったという報告が6例ほどあっています。これは、院外でも医療従事者であるということの自覚と、当事者の勇気があつてのことだと思っています。島原半島で救急を担う病院として、皆さんが日々安心して生活が送れるように、今後もこのような研修や活動を行っていきたいと思っています。

救急委員・内田 裕仁



職員紹介

3



栄養部
中島恵美子さん

栄養部の中島です。平成6年4月に入社し、今年で勤続24年目を迎えました。住まいは南島原市有家町で、夫と3人の子供（高1、小6、小3）と夫の両親の7人家族で暮らしています。平日は今年から始まったお弁当作り、休日は子供の部活動の送迎や応援ではぼ予定が埋まり、体があとひとつ欲しいと思う時もあります。でも、子供たちが頑張っている姿を見ると私も元気をもらえるので、忙しくても充実した日々を送っています。

趣味はドライブですが、ものすごい方向音痴なのが悩みです。カーナビとも仲良くなれず、知らない所に行く時は運転に一生懸命で周りが見えないため、対向車の知り合いの方に気づくことはありませんのでご了承下さい。

仕事では、自分が部署の平均年齢を上回るほど若い世代が増え、年齢層の幅が出てきたこともあり色々な意見も出ますが、みんなで協力して、患者さんに喜ばれる食事を提供したり栄養面でサポートしたりできるよう努めていきたいと思っています。

第 9 回



Happy Valentine ガトーショコラ



材料 18cm ホール型

生おから	120g
卵	3 個
オリーブオイル	大さじ 2
マービー（砂糖を交換）	15g
ベーキングパウダー	5 g
無糖ココアパウダ	大さじ 2
オリーブオイル（型に塗る分）	適量

作り方

- ①オーブンを180℃に余熱しておく
- ②ベーキングパウダー以外の材料を良く混ぜる
- ③②がよく混ざったら、ベーキングパウダーを混ぜる
- ④型にオリーブオイルを塗る
- ⑤180℃に余熱したオーブンで45分焼く
- ⑥完全に冷めてから型から外してカットする

1人分（1/6カット）

エネルギー	105kcal
たんぱく質	4.7g
糖質	4 g
食物繊維	3 g

生おからを使用することにより、普通のガトーショコラと比較すると、60%カロリーオフになります。



おからは食物繊維が豊富で、1日の目標量の15%をこのお菓子で補うことができます。

いきいき健康教室のご案内

2月17日(土) 薬の飲み方について
 外食の摂り方のコツ

(担当：薬剤師)

(担当：管理栄養士)

3月17日(土) 腰痛について
 毎日摂りたいカルシウム

(担当：理学療法士)

(担当：管理栄養士)



※毎月第3土曜日の11時～4階ドック室にて健康教室を開催しています。

※詳細は毎月病院掲示板にてご案内しておりますのでご覧ください。

※ご希望、ご相談がございましたら外来看護師へお尋ねください。

生活習慣病対策チーム：高木 理恵

