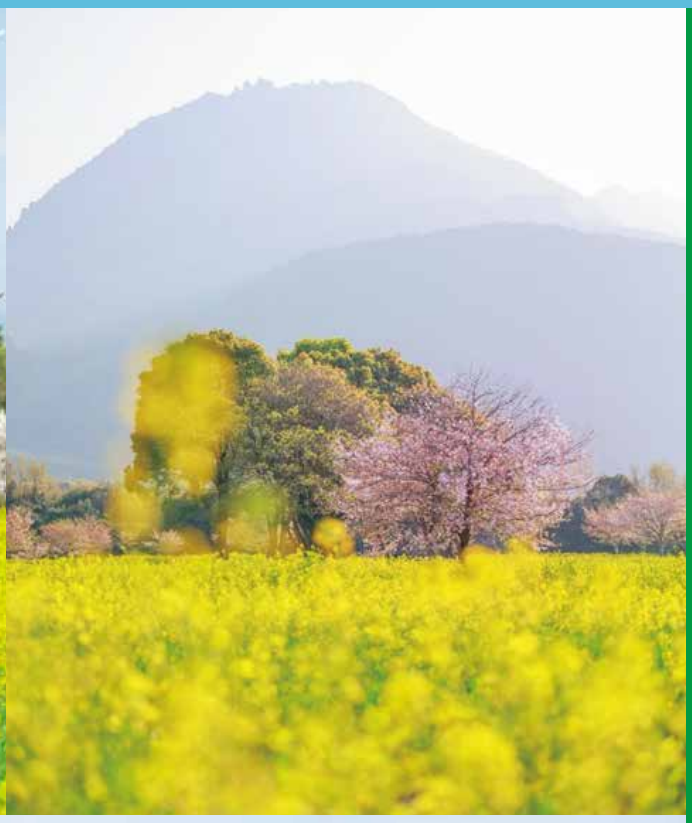
泉だより vol. 85

発行／医療法人　栄和会　広報委員会　　2024.6月



島原市　火張山公園

見返りを求めずに誰にでも親切にすること。だってあなたにも同じ事をしてくれる人がいるかもしれないんだから。

（ウェールズ公妃ダイアナの言葉を引用）

【栄和会　経営理念】悩める人を癒し、苦痛を和らげ、心を慰め、そして病気の予防を

（2024年1月 能登半島地震 活動報告）

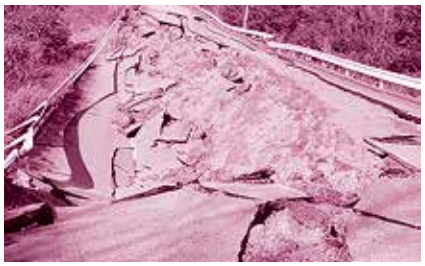
2024年1月1日㈪16時06分、石川県能登地方を震源地とするマグニチュード5.7・震度5強の揺れが発生し、同日16時10分にはマグニチュード7.6・震度7の揺れが観測されました。直ちに当院の災害医療派遣チームを招集し18時30分、医療物資・食料・飲料水2L×700本を車両へ積み込み、能登半島へ向けて出動しました。翌1月2日㈫11時頃に、震度7を記録した石川県志賀町役場へ到着しました。被害状況を確認し「石川県輪島市が甚大な被害を受けている」との情報があり、輪島市に向けて移動を開始しました。いたるところで、地震による崩壊や土砂崩れなどにより、道路は寸断され移動に困難を極め、幾度となく迂回を繰り返し16時頃に輪島市門前町に到着しました。当初、輪島市街地を目指していましたが、輪島市街地までの経路は無く、また門前町庁舎での状況確認で門前町も甚大な被害を受け、支援体制も十分でない状況であったため、現地での災害医療支援を行うことを決定しました。

16時10分、被害者捜索チームと避難所巡回チームの2チームを編成し、門前町より依頼を受けた8か所の避難所を巡回しながら、健康観察・医療支援・情報収集を開始しました。16時30分頃、避難女性より「自宅倒壊で埋もれたままの70代の父親がいる。警察・庁舎・消防などへ連絡したが、そのままの状態でいるので助けてほしい」との訴えがありました。家屋は一部鉄骨の木造2階建てであったが、鉄骨に支えられている部分だけが残り、木造部分は2階部分に押しつぶされて斜めに倒壊している状況でした。

医師を含む男性隊員6名で倒壊家屋での捜索を開始し、残りの隊員で避難所の巡回を再開しました。倒壊家屋での捜索は余震が続き危険な状況でしたが、隊員同士の注意喚起と、時には捜索を中断しながら最善の注意を払って捜索活動を行いました。巡回依頼を受けた避難所では、1か所に50人から350人の避難者がおられ、水・防寒具・食料など足りておらず、地震による負傷者や体調不良者もいましたが、支援が十分では無い中で、自らも被災し避難所へ避難していた看護師や教員の方々が必死に避難所を管理している状況でした。彼らの行動には、尊敬の念に堪えないものでした。

飲料水として2L×300本、防寒具としてアルミブランケットを200人分配給し、負傷者や体調不良の方を医師による診察後に、縫合や創傷処置、内服処方を行いました。23時、倒壊家屋の情報を受けた自衛隊員が倒壊家屋現場に到着し、情報共有を行った後、雨による2次災害も考慮して捜索活動を終了しました。避難所巡回も終了したため、その日の災害医療派遣チームの活動を終了しました。

①崩壊した道路


②崩壊した道路

③輪島市門前町 倒壊した家屋

④捜索依頼を受けた倒壊家屋

⑤捜索依頼を受けた倒壊家屋

⑥避難所の様子

災害医療派遣チームの活動について

1月3日㈬7時より活動を開始して、医師を含めた男性隊員6名で倒壊家屋の捜索を再開し、残りの隊員は2組のチームに分かれ、新たに依頼を受けた避難所巡回と輪島市街地への経路探索を行いました。
倒壊家屋の捜索は、天候も注意を払いながら行っていると、12時に捜索していた男性を遺体で発見し、家族と共に父親であることを確認して、倒壊の危険があるため無理に収容せず門前町庁舎へ報告することになりました。

13時に別の避難男性より「90代の母親がいない。逃げ遅れて倒壊した家屋にいるはず」と訴えがあり、倒壊家屋へ案内してもらい直ちに捜索を開始しました。倒壊家屋は木造2階建てで、やはり1階部分が倒壊し2階部分に押しつぶされている状況でした。息子さんから情報を得た場所を重点的に捜索しましたが、発見には至らず捜索は難航していましたが、15時頃に息子さんから「避難所に母親がいた」と報告があり、捜索活動を終了しました。
先の倒壊家屋で発見した男性は、16時に自衛隊の協力のもと収容し、ご遺体を指定の遺体安置場所へ搬送しました。
巡回した避難所では、健康観察・情報収集を行って、体調不良者には医師による診察・内服処方を行いました。
18時、門前町庁舎で行われる対策会議への出席依頼があり、そこで活動報告と情報共有を行い、翌日に新しく5ヵ所の避難所へ医療支援の依頼を受けました。

1月4日㈭5ヵ所の巡回に災害医療派遣チーム全員が同行し、健康観察・診察・創傷処置・内服処方・感染対策指導・排泄介助・水の配給等を行い、午後より「日本環境感染学会 災害時感染制御支援チーム（DICT）」の責任者として、被災地入りされていた長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 臨床感染症学分野 教授 泉川公一先生に同行いただき、2ヵ所の避難所を視察し感染対策指導を行っていただきました。

まだまだ支援体制が整っているとは言えない状況でしたが、南島原市から持参した飲料水2L×700本、降圧薬や感冒薬などの内服薬、ガソリンなどの燃料、食料のほとんどが底を尽き活動の継続が困難であると判断したため、18時に撤収し災害医療支援活動を終了しました。
この度の震災によって被害を受けられました皆様に、心よりお見舞い申し上げますとともに、被災された皆様の一日も早い復旧と復興をお祈りいたします。

（泉川病院　災害医療派遣チーム）

⑦避難所の様子

⑧避難所の様子

⑨医療支援の様子

⑩医療支援の様子

⑪医療支援の様子

⑫医療支援の様子

泉川 欣一名誉院長が【令和5年秋の叙勲 瑞宝双光章】を受章しました。

2023年11月3日㈮に【令和5年秋の叙勲】の発表があり、南島原市で長年、地域医療の向上に取り組んできた功績が認められ、当院名誉院長である泉川欣一先生が【瑞宝双光章】を受章されました。栄和会職員一同が歓喜に包まれました。誠におめでとうございます。

受章式典へ参加後に、関係者の方を招いて栄和会で祝賀会を開催しました。その際、記念スピーチをしていただき、医師を志した経緯、長崎大学病院の医局時代、泉川診療所を継ぎ泉川病院への変革、日本マイコプラズマ学会の立ち上げ、雲仙普賢岳災害時の話などユーモアを交えて語られ、古参の職員でも知らなかった話もあり、参加した方々も聞き入っていました。

これからも、名誉院長の座右の銘である【前進】を見習いながら、栄和会職員一同で応援させていただきます。

（広報委員会　委員長　弓狩 一紘）

脳力トレーニングしませんか？

（解答は10ページ下をご覧ください）

［かなひろい No.5］

下記の文章から【あいうえお】を選んで◯で囲ってください。注意・集中力トレーニングで【加齢による記憶力低下】を予防改善し、脳を活性化させましょう。2分間で正解率8割以上を目指し、物忘れの予防・改善に努めましょう。

うすぐらいなかでも、そいつがえがおでいるのがわかった。やたらとくうちゅうにうかぶしろいぶったい。ほほえむというよりにやけているいんしょう。

かれはまだこっちにきづいているかいないかはわからない。そっとみをほそめていると「あいかたはつかまったぜ」。みのるがつかまった！まずい、けいさつが、ここをかぎつけてやってきたのだ。ぼくはますます、みをかくした。あいてにみつかってたまるか。いつものりこえてきたのでこんかいもつかまるわけにはいかない。きっと、みのるにおくったてがみのあんごうをよまれたのだ。かりにあいかたがつかまっても、まちあわせばしょをふくめ、でんたつはあんごうかしたのだが、さすがけいさつ。よういにかいどくされてしまった。

生き活き！みんなの体操　No.8

今までは自宅で可能な体操をご紹介していましたが、これからは新たに**【介護予防の取り組み】**も含めた運動のご紹介をしていきます。体操を行うにあたり、痛みの出ない範囲で、ご自分のペースに合わせて行ってください。持病をお持ちの方は、医師へご相談ください。

「フレイル予防で、健康長寿!!」

「介護が必要になる一歩手前」の状態のことを「**フレイル**」といいます。

「フレイル」は口の機能の衰え（口が乾く、噛めないものが増えた、ムセる、食べこぼす、滑舌が悪くなった…など）から始まります。

「フレイル」は、早く気づいて適切な対策をとることにより、進行を遅くしたり、健康な状態を取り戻すことが可能です!!

お口の健康をチェックしてみましょう

質問事項	はい	いいえ
半年前と比べて、堅いものが食べにくくなった	2	
お茶や汁物でムセることがある	2	
歯が抜けているが義歯を使っていない	2	
口の乾きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ・たくあんくらいの堅さの物を噛むことができる		1
１日に２回以上、歯を磨く		1
１年に１回以上、歯医者に行く		1

合計4点以上は要注意です!! さっそく、口の筋力訓練を始めましょう!!

お口の健康体操

おでこ体操

①手の平の付け根を額にあてます
②おへそをのぞき込むように顎をひきます
③おでこと手の平を押し合って5秒間キープします
※5回で1セットを1日2セット

最大開口訓練

①口を最大限に大きく開けます
②10秒間保持します
③10秒間リラックス

※5回で1セットを1日2セット

（作業療法士　石井 麻希）

のご紹介

医師　**藤野　亮太**(消化器内科)

2024年4月から赴任した藤野 亮太（ふじの りょうた）です。

諫早市・佐世保市・五島市と県内の各地域で診療を行い、今年度より南島原市へやって来ました。

消化器内科を専門としておりますが、内科全般幅広く診療を行っていきたいと思います。患者さんの負担が少なくなるような内視鏡診療も行っていきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。

少しでも島原地区の医療に貢献していけたらと思いますので、何かございましたらお気軽にお声がけください。

今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

佐々木 和美(看護師)

前田 あおい(看護師)

池田 結菜(看護師)

中島 遥香(看護師)

大島 康樹(看護助手)

イ ピュー ダァッ(看護助手)

カイ チョェ チョェ リン(看護助手)

ジュー ジュー ソー(看護助手)

野中 真衣(介護職)

グェ エィ(介護職)

セイン ママ(介護職)

ポ チィッ(看護助手)

下田 彌裟(洗濯室)

デッ デッ カィ(介護職)

ミ ミ ミョー(介護職)

ユ ナンダー モー(介護職)

新入職員

医師　緒方 凌(呼吸器内科)

2024年4月から泉川病院へ赴任した緒方 凌（おがた りょう）と申します。前年度までは、長崎市や佐世保市の基幹病院で勤務しておりました。専門分野は、肺炎や喘息、肺気腫などを主に診療する呼吸器内科です。

赴任したばかりで、患者さんやご家族の方にご不便をおかけすることがあるかもしれませんが、島原半島を支える病院として地域の皆様に貢献できるように努めてまいります。

呼吸器疾患に関して気になることや心配事があれば、お気軽にご相談ください。

福島 一織(看護師)

本田 尊士(看護師)

田中 裕子(看護師)

本多 萌夢(看護師)

平山 和浩(薬剤師)

力久 有紀(診療放射線技師)

福本 陸(臨床工学士)

小足 将和(理学療法士)

岡本 彩聖(診療情報管理士)

濵口 満子(相談員)

山川 重一(事務員)

藤田 園子(事務員)

乾 由佳(事務員)

中島 みずき(事務員)

角野 愛奈(事務員)

中村 楓華(事務員)

第27回 Smile 健康レシピ

里芋の味噌そぼろ煮

材料（2人分）

里芋	300g
鶏ひき肉	150g
人参	60g
グリーンピース	10g
油	小さじ1
A 味噌	大さじ2
A 砂糖	小さじ4
A 酒	小さじ2
A おろし生姜	小さじ2
片栗粉	少々

1人分のエネルギー	343 kcal
たんぱく質	18.9 g
食塩相当量	2.0 g

作り方

①里芋と人参を一口大に乱切りにして、串が通るくらいに茹でます。
②フライパンに油をひき、鶏ひき肉を色が変わるまで炒めます。
③②に①の里芋と人参を加え、全体をなじませます。
④③にひたひたの水を入れ、Aの調味料を入れて5分煮込みます。
⑤グリーンピースを茹でて④に加えます。
⑥水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り完成です。

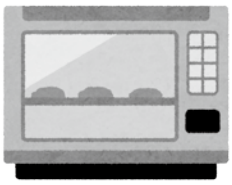
そぼろ煮を作る時
1/3量くらいの調味料を加え
ひき肉を炒めるとそぼろが
キレイに仕上がります。

さつま芋のパイ

材料（8個分）

冷凍パイシート	1枚（200g）
練りあん	160 g
さつま芋	160 g
卵	1個

1個分のエネルギー	160 kcal
たんぱく質	4.2 g



作り方

①冷凍パイシートは冷蔵庫で解凍する。
②さつま芋を茹で、やわらかくなったら潰す。
④①のパイシートを1/8等分に切り、生地を伸ばす。
⑤生地の半分にあんこと潰したさつま芋をのせる。残り半分の生地を上から被せて、縁をフォークの背で押さえる。
⑥⑤の表面に溶き卵を塗る。
⑦200度のオーブンで10分焼く。

パイの中身は
果物などを入れてもOK！
お好みのものをどうぞ♪

（管理栄養士　中島　恵美子）

いきいき健康教室のご案内

2024年度も患者さんや地域住民の方の健康増進に貢献することを目標に、下記日程で【いきいき健康教室】を予定しています。

・対象者：糖尿病、高血圧、心臓病、腎臓病、脂質異常症、脂肪肝等の生活習慣病が気になる方です。

・担当者：管理栄養士、医師、薬剤師、看護師、理学療法士等のテーマによって交代制で行います。

2024年度　いきいき健康教室 年間予定表

	対象主病名	対象	開催時間（場所）	看護スタッフ担当テーマ	担当部署	管理栄養士担当テーマ及び内容	
6/15㈯	脂質異常症 高血圧 肥満・脂肪肝 心疾患	入院・外来	11:00～12:00（4Fドック室）	熱中症	3階	熱中症を予防しよう	水分補給と体調不良時の食事の摂り方
8/17㈯	糖尿病 高血圧 肥満・脂肪肝 痛風・脂質異常症	入院・外来	11:00～12:00（4Fドック室）	毎日続ける運動療法～理学療法士より～	2階	運動と栄養について体脂肪1kgを燃焼させるには･･･	・安全な減量方法 食事と運動の組み合わせ ・水分補給
10/19㈯	糖尿病 高血圧 肥満・脂肪肝 痛風・脂質異常症	入院・外来	11:00～12:30（フォンテ）会議室	誤嚥性肺炎について	外来	低栄養を予防しよう	低栄養予防のための食事のポイント
12/21㈯	糖尿病 高血圧 肥満・脂肪肝 痛風・脂質異常症	入院・外来	11:00～12:00（4Fドック室）	薬の飲み方について～薬剤師より～	外来	外食の摂り方のコツ	・主食・主菜・副菜を取り揃えて減塩食の工夫 ・おせち料理について
2025/2/15㈯	糖尿病 高血圧 肥満・脂肪肝 痛風・脂質異常症	入院・外来	11:00～12:30（フォンテ）会議室	自分で行うフットケア	透析	甘いおやつとの上手なお付き合い	・嗜好品のエネルギーと糖分含有量 ・間食の摂り方

詳細は病院掲示板にてご案内しておりますので、お気軽にご参加ください。（管理栄養士　森川 夕紀）

栄和会職員で地域清掃活動を継続しています

2024年5月25日㈯に、エコ推進委員会主催で栄和会職員による地域清掃活動を開催しました。場所は、南島原市加津佐町から雲仙市国見町までの国道251号線沿いで行いました。総勢163名の職員で午前と午後に分かれ、清掃活動に従事しました。私も作業に参加しましたが、空き缶やペットボトル等沢山のゴミとともに、毎回思うのですが、道路端に落ちている【たばこの吸い殻】の多さに驚きます。

先日も夜間に車を運転していると、前の車からパッと明るい光が見えた瞬間、地面に落ちて光がはじけました。そうです、【たばこのポイ捨て】です。後続車から見られているのに、運転手の方は何も考えていないのでしょうか？その車には灰皿はないのでしょうか？灰皿をのせていない車ではたばこは吸うべきではありません。

地域清掃活動後、綺麗になった国道を通ると何とも清々しい気持ちになりました。先人先輩方が大切に受け継いできたこの土地を次の世代へ引き継いで、今後も美しい島原半島を残していくために、私達は少しでもポイ捨てが無くなり、環境美化に役立てるよう活動を継続していきたいと思います。

（エコ推進委員会委員長　　土橋　知幸）

職員紹介 21　看護局 外来主任看護師　石橋 成美さん

皆さんこんにちは、看護師の石橋成美と申します。泉川病院には2016年4月に就職し、はや8年が経過しました。幼い頃から将来の夢は「看護師」で、地元である当院へ就職するのが目標だったので、就職が決まった際には、私の中で一つの夢が叶いました。入職後は5年間の病棟勤務を経て、現在は外来（検査班）にて勤務しています。主な業務内容としては、急患対応、心臓カテーテル検査・治療の介助、内視鏡検査の介助、院内BLS・ACLS研修の実施等です。その中でも心臓カテーテルにおいては、私が一番極めている分野であり、主に医師の横で介助に付き心筋梗塞の治療等に携わっています。チーム医療を行うために多職種で協働しあうことがとても重要で、患者さんの生命を守るため常に最善を尽くし取り組んでいます。

最近では学会での発表機会を頂くなど、与えられたチャンスには何事にも挑戦し、チームや病院へ貢献できるよう資格取得するなど、今後も自己研鑽に励んでまいります。心臓カテーテルについての質問等あればいつでも受け付けますので、外来で見かけた時でも遠慮なくお声がけください。

私生活では、小学校の頃から続けているバレーボールが趣味で、年に数回ある試合に向けて毎週練習をしています。社会人になると運動する機会も少なくなりますが、叔母（当院の看護師で3階病棟勤務）とマラソンやウォークラリーへ参加するなど、仕事以外でもチャレンジ精神をもって充実した日々を送っています。

最近では新型コロナウイルス感染症のことを耳にする機会も減りましたが、約3年間のつらい時期も職員一同で乗り越えてきました。制限されていたことも徐々に緩和されていますが、油断することなく、引き続き感染予防に努めましょう。最後に当院は地域医療において大きな役割を担っています。栄和会職員として地域のみなさんを守れるよう常に前進して参りますので、今後もご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

脳力トレーニング解答

う すぐら い なかでも、そ い つが え が お で い るのがわかった。やたらとく う ちゅ う に う かぶしろ い ぶった い 。ほほ え むと い う よりにやけて い る い んしょ う 。

かれはまだこっちにきづ い て い るか い な い かはわからな い 。そっとみをほそめて い ると「 あ い かたはつかまったぜ」。みのるがつかまった!まず い 、け い さつが、ここをかぎつけてやってきたのだ。ぼくはますます、みをかくした。 あ い てにみつかってたまるか。 い つものりこ え てきたのでこんか い もつかまるわけには い かな い 。きっと、みのるに お くったてがみの あ んご う をよまれたのだ。かりに あ い かたがつかまっても、まち あ わせばしょをふくめ、でんたつは あ んご う かしたのだが、さすがけ い さつ。よ う い にか い どくされてしまった。