

ご自由にお持ち下さい。

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

najyodasu なじょだす

Vol.48

盛岡赤十字病院広報誌 vol.48

【なじょだす】(岩手の方言)

相手の健康を気づかうなど、「いかがですか」の意味。
当院のシンボルツリーのコナラの木は、正面玄関前にそびえ立ち、
訪れる人々に「なじょだす」と語りかけているかのようです。



静かに佇む一本松 (2011年3月 震災当時撮影)

特集

震災から10年

家の中での転倒に注意
床ずれを予防するために
クリスマス with コロナ

● [連載](#) 健康応援レシピ ● [連載](#) 医訪人 研修医

震災から10年

2011年3月11日の東日本大震災から早いもので10年目を迎えます。

何年経っても、被災した方々、現地の悲惨な様子を目の当たりにした方々にとっては昨日のこのように忘れられない出来事だと思います。当時、盛岡赤十字病院は沿岸各地、特に陸前高田地区へ救護班を派遣し、そこで様々な出会いがありました。

「なじょだす」では2回にわたり、当時救護活動で出会った方々にお話を伺い、震災の状況や赤十字との関わりについて特集いたします。2月号は、震災当時、陸前高田市健康推進課長を務められていました菅野道弘さんです。

2011年3月11日 忘れもしない・忘れてはいけない、あの日

菅野 道弘

昨日のような気もしますが、いつの間にか10年。壊滅的な被害を受け携帯が繋がらない、停電、断水のなか、支援物資や支援者を受入れするために生活道にあるガレキ撤去から復旧作業が始まった「陸前高田」。10年後のいま、奇跡の一本松の側に東日本大震災津波伝承館が開館し、市役所庁舎の建築工事が3月完成を目指して進み、高田松原にあった県立野外活動センターが広田町でオープンする準備が進んでいます。ハード施設は、ほぼ震災前に戻りますが、目には見えないからこそ重要な心穏やかな日々が送られるよう、関わりを持つ事業の継続が必要とされています。

被災状況は、人口24,246人中、1,757人の方が、死亡・行方不明。避難所生活者は、ピーク時には、92カ所で9,252人にもなりました。

病 院：2カ所のうち被災1（県立高田病院）被災しなかったのは、精神科の病院

診療所：9カ所のうち被災8、歯科：9カ所すべて被災、調剤薬局：9カ所すべて被災

医科医療の支援を受けた状況の一部ですが紹介をします。

あの時、市役所の庁舎で激しく大きい揺れに襲われました。職員は役所前の公園に待機。そこへ大きな津波が押し寄せてきて、多くの同僚を失ってしまいました。本当に悔しく思います。

その晩は、庁舎で過ごし、翌日市役所から対策本部が設置された高台の学校給食センターに泥とガレキの中を徒歩で向かいました。最初に到着した当課の職員が活動している高田第一中学校（一中）の状況を確認。多くの避難者であふれる中、秋田赤十字病院が救護活動を行っていました。

3月13日、日赤救護班と県立高田病院の石木院長が医療の役割分担について協議を行いました。震災初期のころは、特に慢性疾患をかかえている避難者への対応方法や避難所巡回の分担を協議しました。これ以降「医療ミーティング」の名称で、医療状況の変化に対応していくために会議が開催されました。

日赤救護班の医療支援は、地域の状況と人に詳しい石木院長が統括する高田の医療団（県立高田病院を中心に開業医、国保診療所、医療支援チーム）をサポートするというスタンスなので、市民への医療の支援が一本化され本場に円滑に行われたと思います。

また、医療支援チームの受け入れについては、「いわて災害医療支援ネットワーク」が総括調整を行いました。当市からは、1カ月以上継続して支援ができる医療チームの紹介を要望し、毎晩のように打ち合わせを行いました。このネットワークがあることから市としては、直接の受け入れをしないと決めたので事務が大きく軽減され、また医療支援の継続が保たれました。

日赤救護班の統括として、盛岡赤十字病院の杉村好彦先生が当市に入り色々な支援活動を実施していただきました。薬の提供が満足にできないことから、3月22日から処方箋を盛岡に送り調剤した薬を高田に運んで手元に届けました。ドクターに診てもらった結果の薬が必ず届くので、市民が大きな安心感をもちました。また、通院をして診察が必要な人のために盛岡赤十字病院への通院送迎も、3月21日から開始されました。そのほか日赤救護班には、心のケア支援や市民全員を対象に実施した健康調査にも当たっていただきました。

一中も4月22日から学校を再開したことから、校舎の脇にプレハブで仮設救護所を設置することにしました。建物内の配置図も杉村先生に書いていただき、6月24日仮設での診療が開始。その後、個人医院の開設や気仙大橋の仮復旧で交通網が整備されてきたことから、7月29日にその役目を終えました。

杉村先生には、何度も高田に足を運んでもらい「困ったことがあったら連絡を下さい。いつでも高田に行くから」と。電話をしたら「手術が終了したら行くから」と、夜遅く来ていただいたこともありました。支援医療チームだけでなく、被災地に派遣した後を守る病院のスタッフは、激務で相当大変だった事でしょう。その支えで、被災地が支援を受けることができたと思います。

大きく被災した「陸前高田」。しかし医療・保健分野は、支援者に本当に恵まれました。言葉にすると「感謝」の2文字ですが、言い尽くすことができない「感謝」です。



壊滅的な被害を受けた陸前高田市中心市街地



車道のみ撤去されたガレキの中を次の避難所へと向かう



避難した人であふれる高田第一中学校体育館



巡回診療へ徒歩で向かう救護班



巡回診療をする医師と看護師



プレハブの仮設救護所

家の中での転倒に注意

第一整形外科部長 一戸 克明

今年は例年に比べ雪の量が多く、外出するのも億劫に感じます。また、コロナ禍で「巣ごもり」状態で家の中で過ごす時間も多くなったのではないのでしょうか。そんな中、注意しなければならないのが家の中での転倒です。たった1cm位の段差につまずいたり、こたつ布団で足がもつれたりといった「なんでこんなところで転ぶの」といった些細な場所での転倒です。転倒をきっかけに骨折し入院治療を余儀なくされてしまうこともあります。

そこで予防ですが

① 家の中でも意識的に膝をあげて腕を振って歩きましょう

筋力低下防止とバランス訓練になります。場所がなければ止まったままで、椅子や壁などにつかまって行進訓練でも効果があると思います。

② 脱水症に注意

冬でも脱水症は起きます。脱水症になると、めまい、尿路感染による熱発などでフラッとして転倒のリスクが高まります。特に高齢者はトイレにあまり行きたくないため水分摂取が不足がち。水分摂取を忘れずに。

③ 部屋の通り道には物を置かない

大丈夫と思っていても案外ぶつかってしまいます。通り道は物を置かずにかたつけておきましょう。

④ 過信せずに

高いところのものを取ろうとして脚立などにあがり転倒し、けがをすることがあります。

過信せずに「**できる**」と思って行動を起こすのではなく「**できないかも**」と思って行動することをおすすめします。

けがをせず冬を乗り越え、元気に春を迎えましょう。



床ずれを予防するために

皮膚・排泄ケア認定看護師 毛利 明子

床ずれとは「皮膚が長い時間続けて圧迫されることで血流が悪くなり、皮膚が赤くなったり、キズができたりすること」です。寝たきりあるいは1日のほとんどをベッドや布団、車いすで過ごし、自分で姿勢を変えることが難しい方は特に注意が必要です。

① まずは以下の4つをチェックしましょう。1つでもあてはまる方は床ずれの予防を開始しましょう。

1. 自分で寝返りできますか？
2. 痩せていませんか？
3. むくみはありませんか？
4. 関節がかたくなっていませんか？

② 床ずれ予防

☆ベッドやふとんで過ごす時間が長い方は、厚みのあるマットレスを使用しましょう。担当の介護支援専門員の方に相談しましょう。

☆シーツをピンと張った状態だと、骨が出ているところがかすれて床ずれができやすくなるので、シーツはゆつたりと敷きましょう。

☆弱酸性の洗浄剤（ビオレ、ミノン等）をよく泡立てて、からだをやさしく洗いましょう。

☆高齢の方は、少しの刺激でも皮膚が傷つきやすいので、皮膚を守るために毎日からだ全体に保湿剤を塗りましょう。ローションタイプを使うと、伸びが良く塗りやすいです。



引用：保湿剤の塗り方 (maruho.co.jp)

クリスマス with コロナ



毎年「キャラホール少年少女合唱団」を招いて実施しているクリスマスミニコンサート。今年は記念すべき開催10回目を迎えました。しかし、コロナ禍にあって直接来院を頂いての開催が行えないことから、活動されている動画を提供頂いて、入院されている患者さん向けにベッドサイドのテレビより視聴頂く形をとりました。一生懸命に歌う子供たちの姿、透き通るような歌声、ひと時の癒しが視聴された皆さんの心に届けられたと思います。(医療社会事業部)

緩和ケア病棟では、クリスマスイブにサンタが各お部屋を訪問しケーキとクリスマスカードを届けました。職員がお部屋の外でハンドベルのクリスマスソングを披露すると、廊下に響く優しい音色にみなさんにっこり。耳を傾けていました。(総務課)



健康応援レシピ

41

時間栄養学で見直す食生活

【1日3食「いつ」食べる? 「どう」食べる?】

「朝が苦手」「午前中は集中できない」「メタボが気になってきた」「よく眠れない」…
こうした体調不良は、食べる「時間」に問題があるかもしれません。食べる時間を考えれば、体調は整えられる! <時間栄養学>から見た食生活のポイントをご紹介します。



時間栄養学は体内時計の視点から食や栄養を考えています。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは体内時計によって大きく左右されています。そのため、体内時計を考えた食生活を送る事は体調管理の大切な第一歩!なのです。

1. 基本は、やっぱり朝食!!

私たちの体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食をとらないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したり、成績が悪くなったりします。また、1.75倍も肥満になりやすいとの調査結果も報告されています。



朝食をしっかりとると…

- ・太りにくい
- ・体内時計が整い朝方になる
- ・脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップ

2. 食事の量は「朝4:昼3:夜3」せめて「朝3:昼3:夜4」に

体内時計の働きで、私たちの体は、夕食の時間帯に食べたものを体に脂肪として蓄えるようになっています。そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ夜型になりがちです。食事の量は、できれば「朝4:昼3:夜3」が理想。夕食を減らすのが難しければ、せめて昼食と同程度に朝食をしっかりと食べましょう。



3. 夕食は、朝食から12時間以内にとることが理想

1日のうち、寝ている間も含めて何も口にしない時間(絶食)が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることも大切です。アメリカの研究では絶食時間を長くすると、太りにくくなりぐっすり眠れているという研究結果があります。できるだけ絶食時間を12時間は確保したいものです。ちなみに±2時間までは許容範囲です。

夕食時間が遅くなる時は、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後におかず(副食)をとるようにすると良いでしょう。夕食を分けてとることで、体内時計も乱れにくくなります。



研修医
佐々木 瑞季

皆さん、こんにちは。2年次研修医の佐々木瑞季と申します。令和2年1月に息子を出産し、半年間の育休を経て、令和2年8月から、盛岡赤十字病院の2年次初期研修医として、仕事に復帰をさせていただきました。

復帰させていただいて、もう5か月と少し経ちますが、温かく見守ってくださる上級医の先生方や、研修医の仲間たち、たくさんの多職種の方々に支えられていることを痛感する毎日です。仕事に復帰をさせていただく前は、育児と仕事の両立をすることに不安しか覚えていなかったのですが、周りの方々に支

えて頂き、感謝の気持ち溢れる毎日を過ごしております。

私は育休の関係で今年の9月まで初期研修医として働きますが、同期の初期研修医は3月で初期研修が終了となります。どういう医師を目指すのかを具体的に決めなければいけない時期に差し掛かっており、大変周りがピリピリとする時期でもあります。

今まで研修をさせていただいた科では、どの科の先生方もどの多職種の方々も優しく、自分が将来進む道を決めるのにとても難渋いたしました。どの科に進むにしても大切な、人として、医師として、どうあるべきかを今までの研修で学ばせて頂き、自分がどういう道に進みたいのかを具体的に定めることができました。

これからは、より自分が目指す医師像に近づける様に、精一杯頑張る次第です。どうぞよろしくお願いいたします。



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院

〒020-8560

岩手県盛岡市三本柳6地割1番地1

Tel.019-637-3111 Fax.019-637-3801

広報誌「なじよだす」Vol.48 令和3年2月1日発行

編集／発行 盛岡赤十字病院広報委員会

杉村 好彦、小田切宏恵、田中 陽子、川村美奈子
高橋 正見、浅沼 祥加、梅村 景太、佐々木恵美
小笠原和頼、法領田浩輔、原崎沙由里、齊藤 純子

盛岡赤十字病院

検索