

HAT CROSS

神戸赤十字病院広報誌
2012 vol.31

大規模災害が起こったら ～近畿府県合同防災訓練に参加して～

それは9月初旬のことでした。外来を済ませ昼食をとり、医局に戻ろうとしていたところで、聞き慣れた滑舌の良いい声で兵庫県災害医療センターの中山センター長に呼び止められました。「来月、神戸空港で大規模災害の訓練があるやろ。それで先生に救護所の訓練を任せたいんや。」その時はまだ訓練の規模の大きさも把握しておらず、例年通りのものと思い快く引き受けてしまいました。しかしこんなことになろうとは……

去る10月28日、神戸空港島および神戸空港を利用して、近畿府県合同防災訓練が行われました。参加者は兵庫県を含む近畿2府7県（福井県、徳島県を含む）、神戸市の自治体、ならびに警察、消防、自衛隊、海上保安庁、日本赤十字社、兵庫県内外の病院救護班・DMAT（災害急性期に活動できるようトレーニングを受けた医療チーム）他、1000人以上が参加する非常に大きな訓練でした。

当院からは消化器内科白坂先生率いる救護班、整形外科科戸田先生率いるDMAT、そして私の任務でもある救護班本部要員が参加させてもらいました。兵庫県災害医療センターからもDMATと救護班が参加しました。

災害想定は潮岬沖を震源とするマグニチュード9.0の地震が発生し、淡路島で震度7、神戸市で震度6弱を観測したというものでした。広範囲で家屋の倒壊、火災等が起き、沿岸部では津波に流され、漂流者もいるということで、それら被災者を消防、自衛隊、海上保安庁が救出し、我々医療チームが早急かつ円滑に介入し『防ぎ得た死』を減らすことが任務です。



救護所内で指示する白坂先生

今回の訓練でも救護所には約1000人の被災者が順次運び込まれました。その方々を重傷、中等傷、軽傷にふるわけ（トリアージ）、重傷の方を死に至らしめないために応急処置を施し、被災地域内の高度医療可能な施設に送り出すことを行いました。ただ被災地内の病院だけでは間に合わないことも想定されるため、神戸空港内に設置された救護所（SCU: Staging Care Unit）に傷病者を搬送し、自衛隊機やヘリコプターで被災地域外の病院へ搬送する訓練も行われました。

文章にするとこれら一連の流れがスムーズに行われたかのようには思われませんが、日頃の訓練、研修等があった

て初めて成り立つものだとは痛切に感じられました。

当院は18年前の被災地「神戸」であり、災害医療を使命とする「赤十字病院」であり、さらに救急・災害医療を専門とする兵庫県災害医療センターと併設されており、もちろん起こって欲しくない災害ですが、いざ起こってしまった場合には中心的役割を担えるよう日々精進しないといけないと思う今日この頃です。

日本赤十字社兵庫県支部救護員指導者

（外科副部長） 岡本 貴大



ヘリコプターでの救出訓練



救護班本部での打ち合わせ

「看護専門外来のご案内」

看護係長 松井 美恵

看護専門外来



平成24年9月より、当院では、①ストーマ（人工肛門）外来②糖尿病療養指導外来③糖尿病フットケア外来④禁煙外来の『看護専門外来』を開設しました。看護専門外来は、医師による診療だけでなく、看護師が医師と連携を取りながら指導・処置を行います。患者さまが安心して自宅で生活して頂けるよう、悩みや思いに寄り添いながら指導させて頂きます。

ストーマ増設やインスリン注射の導入など、日常生活の変化に伴う不安は大きいものと推測致します。看護専門外来では、患者さまおひとりおひとりに合わせた指導やアドバイスができるように努めております。患者さまが、『看護専門外来』を利用し、病気とじょうずにつきあいながら、楽しい日々を過ごして頂けるよう、お手伝いさせて頂きます。

なお、ご相談の際は、プライバシーが守れる個室を利用しております。

△ストーマ外来▽

皮膚・排泄ケア認定看護師

手術後の定期的なフォローアップや正しい装具の交換方法、体型に合わせた装具の紹介といった装具に関すること。また、ストーマのまわりの皮膚トラブルに対する対処方法などを詳しく、患者さまに合わせて指導させて頂きます。更に新しい装具の情報提供や患者会の紹介など、日常生活を不安なく送っていただけるようにご支援させて頂きます。

日々の生活の中で困りのことはありませんか？おひとりで悩まずにお気軽にお尋ねください。

△糖尿病療養・フットケア外来▽

糖尿病療養指導士

糖尿病療養指導外来では、高血糖・低血糖・シックデイなどの糖尿病の病気についての指導や血糖測定・インスリン注射の自己管理についての相談、指導を行

います。また、糖尿病合併症の予防や日常生活での注意点などを詳しくアドバイスさせて頂きます。

フットケア外来では、足病変のケアや予防方法の指導、日常生活での注意点をアドバイスさせて頂きます。フットケア外来では、糖尿病をかかえる方とご家族に対して、トラブルが生じやすい足のケアと、自己管理のための相談を行っています。糖尿病療養指導士の資格を有する看護師が、足のトラブルを予防し、快適な生活を送れるよう一人一人に合った対応をします。

△禁煙外来▽

禁煙担当看護師

禁煙サポート外来では、禁煙を希望する方に対し、禁煙実現のための生活指導と禁煙に伴うストレスや不安への対処方法について相談を行っています。

禁煙サポートに関する知識をもった看護師が対応します。

	担当者	外来曜日
		予約時間
ストーマ外来	皮膚・排泄ケア認定看護師 ストーマ担当看護師	火 13:00～15:00
糖尿病療養指導外来	糖尿病療養指導士 糖尿病担当看護師	月・水・金 13:30～15:00
糖尿病フットケア外来		月・水・金 13:30～14:30
禁煙外来	禁煙指導担当看護師	木 13:30～15:00



主治医・外来看護師にお尋ねください

『あなたのサプリメントは大丈夫？』

薬剤部 堀部 正記



サプリメントや健康食品を摂取されている方はたくさんいらっしゃいます。サプリメントは使い方によっては不足しがちな栄養素などを摂取でき、有用かもしれないませんが、注意すべきものもありますので、一部ですが紹介したいと思います。

○お薬と相性の悪いもの

『青汁』や『クロレラ』はビタミンKを豊富に含んでおり、そのビタミンKがワルファリンという血栓を予防する薬の作用を弱めてしまいます。逆に、『イチョウ葉エキス』は、血をさらさらにする成分を含んでいるため、ワルファリンの作用を強め、出血のリスクを高めてしまいます。また、『セントジョーンズワート（セイヨウトネリソウ）』は、抗HIV薬、強心薬、気管支拡張薬、ワルファリン、経口避妊薬など多くの薬の作用を弱めると言われています。サプリメントではありませんが、『グレープフルーツジュース』も薬を分解する酵素に作用することにより一部の薬の効果を高めてしまいます。

○手術時の出血に影響を及ぼすもの

『イチョウ葉エキス』、『ニンニク』、『朝鮮人参・高麗人参』、『ショウガ』などは手術前のある一定期間やめておかないと、手術時に血が止まりにくくなる可能性があります。

その他、『ビタミンA・C』は抗酸化作用があり、抗がん剤の効果に影響する可能性があるため、治療中は服用しない方がよいとされています。お薬との相性や手術前中止について、気になることがありましたら、薬剤師にお問い合わせください。

栄養課だより

栄養課長

福井 俊弘

糖質、糖類ってなに！ 三大栄養素ってラーメン、ごはん、ビールじゃないですよ。①タンパク質、②脂質、③炭水化物です。そのうち炭水化物から食物繊維を引いたものが糖質です。糖質には、単糖類（ぶどう糖、果糖）、二糖類（砂糖、麦芽糖、乳糖）、多糖類（オリゴ糖、でんぷん、デキストリン）、糖アルコール（キシリトール）、高甘味度甘味料（スクラロース）があり、単糖類、二糖類を糖類と言います。内容量が同じビールで糖質が「0」でもkcal（エネルギー）、アルコールは「0」では、ありません。栄養成分表示（表1）をしつかり確認しましょう。（アルコールを飲んだら運転禁止です。）

カロリーオフはカロリーゼロではありません。左のビール栄養成分表示（表2）は100mlあたり19kcalですから350ml缶では67kcalあります。

したがって、私のお奨めビールは「オールフリー」です。ただし、今の世の中に、いくら飲んでも良いものは無いことをお忘

糖質ゼロでも栄養成分を見てね



表1

メーカー	商品名	内容量 ml	kcal	アルコール度数	糖質 g	プリン体 mg
A	スーパードライ	350	147	5.0	10.5	17.5~21.0
	スタイルフリー	350	84	4.0	0	12.6
K	キリンゼロ	350	67	3.0	0	7.4
	キリンフリー	350	63	0.0	14.7	0.0~8.8
S	モルツ	350	147	5.0	12.6	31.5
	オールフリー	350	0	0.0	—	—

表2

100ml当り栄養成分	
エネルギー	19kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0g
糖類	0g
食物繊維	0.1g
ナトリウム	5.0mg



成分表示のポイント！

栄養成分表示(100g当り)		
エネルギー	5kcal未満なら「ノンカロリー」と表示できる	20kcal以下なら「カロリーオフ」と表示できる
たんぱく質	基準なし	
脂質	0.5g未満なら「ノンファット」	1.5g以下なら「ローファット」
ナトリウム	ナトリウムmg(Na)×2.54=食塩mg	
糖類	0.5g未満なら「ノンシュガー」	2.5g以下なら「低糖・微糖」

基本方針

1. 患者さまの人権と意思を尊重し、根拠に基づいた、安心と満足が得られる医療を提供します。
2. 地域医療機関と連携して、地域全体で一貫した医療を提供します。
3. 救急医療、災害救護・国際救援活動を行います。
4. 内外の医療従事者の育成に努めます。
5. わたしたちは、日々研修・研鑽し明るく活力ある職場づくりに努めます。

神戸赤十字病院「患者の権利に関する宣言」

神戸赤十字病院は、医療の中心は患者さまであり、医療行為が患者さまと医療関係者との信頼関係の上に成り立つものであることを深く認識し、ここに、「患者の権利に関する宣言」を制定いたします。

当院の全職員は、この「患者の権利に関する宣言」を守り、患者さまの医療に対する主体的な参加を支援してまいります。

1. 一人の人間として、その人格・価値観などを尊重され、医療提供者との相互の協力関係のもとで医療を受ける権利があります。
2. だれでも、どのような病気にかかった場合でも、良質な医療を公平に受ける権利があります。
3. 病気、検査、治療、見直しなどについて、わかりやすい言葉や方法で、納得できるまで十分な説明と情報を受ける権利があります。
4. 十分な説明と情報提供を受け、納得したうえで、検査や治療方法などを自分の意思で選ぶ権利があります。
5. 自分が受けている診断や治療について、他の医師の意見を求める権利があります。(セカンドオピニオン)
6. 自分が受けている医療を知るために、診療記録の開示を求める権利があります。
7. 研究途上にある医療に関して、目的や危険性などについて十分な情報提供を受けたうえで、それを受けるかどうか決める権利と、何らの不利益を受けることなくいつでも中止を求める権利があります。
8. 診療の過程で得られた個人情報の秘密が守られ、病院内での私的な生活を可能な限り他人にさらされず、乱されない権利があります。



「七つの子」「赤とんぼ」などの童謡ではオカリナを伴奏に観客の皆さまが歌を歌い、「しあわせならてをたたこう」では手をたたくのはもちろんのこと、足を鳴らしたり、肩をたたいたりして、会場が暖かい雰囲気になっていました。

さらにやかなクリスマスツリーが飾られた1階玄関ホールにて毎年恒例となっているクリスマスコンサートが平成24年12月19日に開催されました。今回は、オカリナ演奏グループ「おもちゃ箱」の皆さんによるオカリナ演奏です。おもちゃのチャチャチャの演奏が始まると、オカリナの優しく澄んだ音色に惹かれ足を止め、たくさんの観客が集まり、あつという間に満席になりました。



サンタクロースからのオカリナの音色のプレゼント クリスマスコンサート開催しました



また、演奏曲の前や後に楽曲の説明をされたり、楽曲に合わせてタンバリンやラッパ、トライアングルを使用するなど飽きさせない演出でした。

スラスラソングメドレーが演奏されると会場は一気にクリスマススムードに。口ずさんだりリズムをとったり、それぞれに一足早いクリスマスを楽しんでおられ、美しいオカリナの音色に、寒さを忘れるほどの心温まるひと時を過ごすことができました。

会計課（広報委員）

丸山 佳奈美

