

# きょうりつ 便り

健康ひと言アドバイス  
前向きに学び交流を深める「患者会」  
災害拠点病院  
災害拠点病院とは

お仕事カルテ  
検査室  
ご近所ドクター  
山崎整形外科内科クリニック

Vol.29

2019.6.  
Summer  
<http://www.hiroshimainyo.or.jp>

夏号

## メディカル最前線

# 避難所での健康管理

広島共立病院 院長  
村田 裕彦

最近全国各地で地震や風水害が頻発しており、いつ災害が起きてもおかしくない状況です。その時になって慌てないよう準備をしておき、避難指示があれば速やかに避難しましょう。災害発生時に直接負傷がなくても、その後に体調を崩されてしまう方も多く、避難後の健康管理が重要です。

## 感染症予防

避難所における病気の予防の基本は手指衛生です。避難所では、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすいです。石鹸と流水でしっかり手を洗うのがベストですが、水が不足している場合には、汚れを落とした後に手指消毒用アルコール液で消毒しましょう。手指消毒用アルコール液は避難所には配備されています。避難所に入出入りする前、食事の前後、トイレの後など、こまめに手指を消毒しましょう。また、ご自身に咳やくしゃみが出る場合やインフルエンザ流行期であればマスクをするようにしましょう。そして、夏季には食品が傷みやすくなります。支給された弁当は、食中毒予防のために食べ残しは処分しましょう。

## 口腔ケア

次に忘れてはいけなないのが歯磨きです。ついおろそかになりがちですが、口腔内は細菌が繁殖しやすく肺炎などの病気の原因になります。歯ブラシと水があればベストですが、そろわないことがあります。洗口液（マウスウォッシュ）が避難所で支給されていれば積極的に活用しましょう。これがない場合でも食後には、少量の水でうがいをしてティッシュペーパーなどで歯をこすって汚れを落とすことも有効です。ガムがあれば噛んでおきましょう。

## 熱中症予防

夏場には熱中症や脱水症が起こりやすくなります。炎天下で作業をされる場合に起こり易く、室内でも冷房環境が整備されていないと起こり得ます。熱中症の予防は体の冷却と水分・塩分の補給です。スポーツドリンクは糖分が多く塩分が少ないですが、「経口補水液」というものは糖分が少なく、塩分が多い組成になっていますので脱水の予防と治療に最適です。避難所によっては支給されています。トイレに行くのが不便なので水分を控える方がおられますが、水を飲む方を優先して下さい。

## 肺血栓塞栓症予防

次に知っておいていただきたいのが、エコノミークラス症候群、すなわち肺血栓塞栓症の予防です。この病気は、ふくらはぎの奥にある太い静脈の流れがとどこおることにより血栓が生じ、それがはがれて肺の動脈につまってしまう病気です。急に呼吸困難を生じ、最悪の場合には突然死する怖いものです。予防には、しっかり足を動かすこと（図参照）と水分をしっかり補給することが大切です。

予防のための足の運動（厚生労働省ホームページ）



## フレイル予防

肺血栓塞栓症の予防に限らず、じっとしていることは筋力、体力の低下を招き、特に高齢の方では、持病の悪化や肺炎などを起こしやすくなります。避難所での体操行事などにも参加し、できるだけ体を動かしましょう。

## 環境整備・専門家の活用

この他、床への直寝は避けてダンボールベッドを活用すること、一人当たり3.5㎡(畳2畳分)のスペースを確保すること(写真参照)などが健康を保つ上で重要です。限られた条件の中ですが、順次環境整備に協力して下さい。また、避難所には保健師や医療救護班が巡回してきますので、健康に関することは我慢せずに相談してみして下さい。

最後になりますが、非常持ち出し袋にいつも飲んでいれる薬や歯ブラシを入れ忘れないようお願いいたします。



避難所に整備された区画整理とダンボールベッド  
(南阿蘇村白水中学校 2016年5月3日)

# 検査室(6階)

広島共立病院の業務紹介をする「お仕事カルテ」。検査室の村上寛子科長が、検査室について紹介します。



## 最新技術を駆使し、マニュアルを徹底 正確で迅速な検査やスムーズな連携を

検査室では主に、患者さんの病気の診断や、治療方針を決めるための検査を行っています。分かりやすく言うと、血液や尿の成分を調べたり、細胞や組織を顕微鏡で見たりしています。正確な検査データを提供するためには、機器の精度の管理、新しい検査や知識収集をすることも重要な仕事です。当院では、全ての検体にバーコードを付けて管理し、状況や結果などがシステム上で全て確認できるようにしています。現在、外来検査の98%が緊急で検査報告が必要な検体ですが、システムと機器の活用によって、正確で迅速な検査報告が実現。患者さんの結果データの変動や異常値のチェック、緊急処置が必要な場合の対策など、医師や看護師とスムーズに連携しています。

また、日常業務では検体ばかりを見ているのですが、検体の裏にはいろいろな患者さんがおられることを意識して仕事に臨んでいます。様々な検査を行うなかで、患者さんに不安を抱かせないように事前の説明や笑顔を絶やさないようにもしています。



## 若い方から高齢の方まで幅広い層の 健康をサポートする存在に

6階には細菌検査室もあります。患者さんの喀痰や膿などから菌を培養し、原因となる細菌に対してどの薬が治療効果があるのかを調べています。治療の判断材料になるので、大切な検査のひとつとなっています。

健康診断の検査も行います。自覚症状のない病気の早期発見や早期治療、健康維持のためにも役立つのでぜひ積極的に受けていただきたいと思います。また、健康維持のための秘訣などいろいろと質問をいただくことが多く、アドバイスもさせていただいています。これからも、医師よりも身近で気軽に声をかけやすい存在で有りたいと思います。

検査室の技師の平均年齢は49歳とベテランが多く、若い技師の育成が重要な課題となっております。超音波検査で、技師が2人体制で行うことがありますが、若手技師育成のためですので、ご理解のほどよろしくお願い致します。

「機器やシステムの導入などで処理能力を上げたり時短を図ったりと、検査技術の向上を目指して今後も努めていきます」



検査室 科長 村上 寛子

## ＼ こんにちは！ ／ ご近所ドクター

広島共立病院では、地域のドクターと連携しながら患者さんをサポートしています。

日常の風邪やケガから骨折まで幅広く対応

## 山崎整形外科内科クリニック

院長／山崎 堯二 先生

〒731-0152 広島市安佐南区毘沙門台1-5-23

TEL.082-877-5581

- 診療科.....整形外科・内科・小児科・リハビリテーション科
- 外来受付時間.....9:00～12:00、15:00～18:00(水曜日は9:00～12:00のみ)
- 休診日.....水曜日午後、日曜日・祝日

### Q. 山崎整形外科内科クリニックの特徴は？

A. 整形外科だけでなく内科も診療しておりますので、同時に診察することが可能です。また骨折の治療に積極的に取り組み、CTでの検査や手術も行っています。理学療法士と連携を取りながら、回復までを支えています。

### Q. 診療時に心がけておられることは？

A. ご高齢の患者さまが多いので、検査が心身の負担にならないよう、的確に症状を判断することが大事だと感じています。また土曜日の午後も診察を行っておりますので、お子さまの急なケガなどにも対応します。

### Q. 広島共立病院との連携は？

A. 当院ではできないような手術については紹介をさせていただいたり、MRIでの検査が必要な際にはご協力をお願いしています。術後も情報共有などの連携を行うことで、治療にフィードバックできるように努めています。



# 前向きに学び交流を深める「患者会」

患者・家族・職員が共に学び、情報交換などを行う「患者会」。

現在、がん患者の会2つ、慢性疾患の会3つが活動中で、旅行などのレクリエーションを通じて交流を深めています。

## 糖尿病患者の会「ぶどうの会」

完治が難しいとされる糖尿病と長く楽しく付き合っていくために、最新の知識や治療法を学びます。年に2回、栄養士の指導のもと、医師や看護師を含めてグループに分かれ、料理教室を開催。1グループ2、3皿ずつ大皿料理を作り、パイキング形式で楽しく食べています。ほか、年に一度の一泊旅行、健康ウォークラリー、クリスマス会なども実施。40名で和気あいあいと活動しています。

## 肝臓病患者の会「肝和の会」

肝炎・肝硬変・肝臓がんなど肝臓疾患の患者・家族が対象。温泉での一泊旅行やクリスマス会で食事をしながら、症状などの近況報告をします。不安や悩み、嬉しかったことなど、率直な気持ちを共有できる貴重な機会です。今年は思い出の写真や一人ひとりの声を紹介する「肝和の会のあゆみ」を出版予定。現在15名程度なので、もっと多くの方に知っていただき、活動を広げていきたいと思っています。

## 乳がん患者の会「さくらんぼの会」

乳がんの告知を受けた者同士が、楽しく輝いた人生を送られるよう、治療や日常生活での経験・知識など情報交換する場となっています。年2回の研修会のほか、秋のレクリエーション、新年会、総会を実施。日帰りで温泉へ行った際には医師も交えてカラオケをしたりと大盛況でした。職員にとっても、患者さんの日常や治療に関する考え方などを伺える貴重な機会となっています。

※「患者会」についてご興味のある方は、受付事務課までお問い合わせください。

## 循環器患者の会「せせらぎコロナリークラブ」

患者・家族が医療スタッフとともに病気を正しく学んで理解を深め、療養体験を共有し、病気を克服するために頑張っていこうと活動しています。毎年春にはお花見を開催し、お弁当を食べながら交流を深めます。「この会に参加するために、また元気でいようと思える」など、励みにしてくださっている患者さんも多くいます。

## がん患者の会「歩みの会」

「がんで転んだが、一步一步共に歩んでいこう」との思いから「歩みの会」と名付けられました。講師を招いての講演や広島城でお花見、秋には日帰りバス旅行をするなど活発に活動しています。車中や食事の際のお喋りが楽しみで、道の駅やサービスエリア、土産物屋などでの買い物も好評。がん手術を経験し、病気と闘う者同士、励まし合えることが何より素晴らしい会になっています。



万全の体制で  
備えます!

## 災害拠点病院

地域住民の皆さんの命を守るため、  
災害拠点病院としての使命を果たします。

### 災害拠点病院とは

広島共立病院は2019年3月27日付で災害拠点病院の指定を受けました。広島県では、19番目、広島市では6番目の指定となります。

災害拠点病院は、「災害時における初期救急医療体制の充実強化を図るための医療機関」で、次のような機能を備えた病院です。

1. 24時間いつでも災害に対する緊急対応でき、被災地域内の傷病者の受け入れ・搬出が可能な体制を持つ。
2. 実際に重症傷病者の受け入れ・搬送

をヘリコプターなどを使用して行うことができる。

3. 消防機関(緊急消防援助隊)と連携した医療救護班の派遣体制がある。

4. ヘリコプターに同乗する医師を派遣できることに加え、これらをサポートする、十分な医療設備や医療体制、情報収集システムと、ヘリポート、緊急車両、自己完結型で医療チームを派遣できる資器材を備えている。

災害が多発し南海トラフ巨大地震の可能性が高まっている今、広島共立病院と

しては、「ハブ機能」(重症患者等をいったん受け入れて状態を安定化させた後に広域搬送する役割)を中心に役割を果たしていきます。

また、広島共立病院はDMAT(災害派遣医療チーム)指定医療機関にも指定されており、大規模地震や水害、航空機事故、多重衝突など多くの傷病者が出たときの初期医療(おおむね発災48時間以内)を担うDMATを保有しています。

## 2019年度 広島医療生活協同組合 入協式

新元号が発表された4月1日に2019年度の広島医療生活協同組合入協式が行われ、今年は研修医2名を含む43名の新入職員が参加しました。斉藤専務理事の代表挨拶では自律的個人の確立について触れられ「主体性、論理性、想像性を高め、社会人として一步を踏み出す皆さんが自律した個人として成長して欲しい」と、激励の言葉がありました。新入職員を代表して研修医の草本慎一先生から「晴れて広島医療生活協同組合の新入職員としてスタートできる喜びを感じております。これからの毎日に誇りを持って働ける事は何よりも幸せです。この幸せを噛みしめながら勤労意欲を燃やして広島医療生活協同組合のために全力を尽くす覚悟です」と誓いの言葉を述べられました。入協式を終えた新入職員は、医療生活協同組合の基本理念や組織の特徴について研修を受けました。午前中の研修プログラムを

終え、昼食後に先輩職員と顔合わせをしました。各職場の先輩職員が多数訪れ、新入職員としばし歓談。研修中の緊張した表情とは違いみなさん笑顔で先輩職員と交流していました。翌日の午後からは「コミュニケーションスキルと接遇」の中で地域組合員さんとロールプレイを実施。地域組合員の方々と一緒に課題について討議をしていました。これから職場での実践がスタートしますので、どうぞあたたかい目で見守って頂ければと思います。



## 【健康教室を開催しました】

2019年2月23日(土)

【早期からの緩和ケア、緩和ケア病棟はどんなところ?】

緩和ケア認定看護師

有田 まゆか 和田 由香

「緩和ケア」というと最期を迎えるための医療という印象を持っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、最近では治療中から緩和ケアは始まっており、広島共立病院の認定看護師が苦痛を和らげるお手伝いをさせていただきます。ぜひ緩和ケア病棟の見学にお越しください。



2019年3月23日(土)

【今日から認知症予防を始めましょう】

広島共立病院 認知症看護認定看護師

久保田 浩子

認知症への関心度が高く、2018年度最大の36名の方が受講されました。認知症の予防ができる食べ物や脳トレなどテレビや雑誌の情報がありますが、この日のポイントは「もくもく・ドキドキ」でした皆さんも日々の生活の中で、もくもくドキドキできるものを探してみてください。



2019年4月27日(土)

【医療・介護にまつわるお金の話】

広島共立病院 相談室 医療ソーシャルワーカー

山地 恭子

「年金だけでは厳しい」「あそこの施設はどうも高いらしい」などのマスコミの情報やうわさ話を耳にすることがあります。今回の講座では介護や医療を受けるために必要なお金についてお話させていただきました。いざという時には相談室にご連絡ください。



## お知らせ

「健康教室」は当院や地域の医療従事者、「いきいき★健康倶楽部」は当院スタッフが講師となり、地域の皆様の健康づくりをサポートします。事前申し込み不要、どなたでも参加できます。お気軽にご来場ください。

## 地域まるごと健康づくり「健康教室」

開催場所／安佐南区総合福祉センター【広島市安佐南区中須1丁目38番13号】

□ 2019年5月25日(土) 14:00～15:30

【尿漏れケア始めませんか?】

●講師：広島共立病院 皮膚排泄ケア認定看護師 竹田 麻衣子

□ 2019年6月22日(土) 14:00～15:30

【骨粗しょう症とお口の健康】

●講師：中筋歯科クリニック 院長 松本 紀幸

□ 2019年7月27日(土) 14:00～15:30

【急変対応】

●講師：広島共立病院 集中ケア認定看護師 中村 紀子

お問い合わせ先／広島共立病院 地域医療連携センター ☎082-879-1111(代)

### 理念

患者の人権を守り、安全・安心で信頼される医療を実践します。

### 基本方針

1. 無差別平等で質の高い医療を提供します。
2. 患者第一を貫き、患者・住民との共同の営みの医療をおこないます。
3. ヘルスプロモーション活動で、患者・職員・地域の健康状態を改善します。
4. 地域での保健・医療・福祉のネットワークづくりを推進します。
5. 職員教育を重視し、いきいきと成長する専門職を育てます。
6. 平和な社会をめざし、社会保障を守り発展させる活動を強めます。



アクセス ● JR可部線大町駅より 徒歩 約5分  
● 中須バス停より 徒歩 約3分  
● アストラムライン古市駅より 徒歩 約5分

アストラムライン上安駅・大町駅、フジグラン緑井店前より無料送迎バスを運行  
※赤矢印は午前7時～9時は進入禁止です。



広島医療生活協同組合  
**広島共立病院**

〒731-0121 広島市安佐南区中須2丁目20-20

TEL.082-879-1111(代)

E-mail: kyoritsu@hiroshimairyu.or.jp