



日本赤十字社

Onoda Red Cross

小野田赤十字病院広報誌

2019

3月号
Vol.260



柳井市のお雛さま（平成 31 年 2 月 8 日撮影）

日本赤十字社の使命

わたしたちは、
苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、
いかなる状況下でも
人間のいのちと健康、尊厳を守ります。

病院理念

私たちは、気配りの行き届いた医療を実践し、
みなさまの健康と尊厳をお守りします。

基本方針

- (1) 患者さんならびに職員の生きがいを尊重し、権利を擁護します。
- (2) 患者さんのプライバシー保護に努めます。
- (3) 高齢・認知症・難病等の患者さんに配慮致します。
- (4) 医療社会事業を通じて、みなさまの健康づくりを支援します。
- (5) 「健診・救急・高齢者医療」を三本柱とし、地域の「保健・医療・福祉機関」との連携を推進します。
- (6) 医療の質の向上と安全管理に努め、全人的医療をめざします。
- (7) 医療記録を適正に管理し、規定にしたがって開示致します。

<http://www.onoda-redcross-hosp.jp>

職場体験学習



2月13日から15日の3日間、宇部商業高等学校の生徒2名が老人保健施設のあんじゅにおいて職場体験学習を行いました。

介護の仕事を体験した2人は、デイケアを利用される方々のレクリエーションの手伝いに参加しました。バレンタインデーの時期だったこともあり、利用者さんと一緒にカップチョコ蒸しパンを作っていました。蒸しあがるまでの時間、出身地や好きな食べ物・趣味などを紹介したり、利用者さんからの質問に答えたりと、楽しく交流を深めていました。

今回、老人保健施設で職場体験をされた生徒さん、ここで体験したことを忘れずに未来へ活かしてください。



3.11
防災・減災プロジェクト
～私たちは、忘れない。～

救うことを、つづける。



救うことを、つづける。

検索

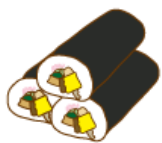
3月1日より「防災・減災プロジェクト ～私たちは、忘れない。～」がスタートします。

過去の災害の教訓を忘れることなく、日本赤十字社、ボランティア、企業・団体等が一丸となって本プロジェクトに取り組み、「備える」ことについてともに考え、具体的に実践することで、将来起こりうる災害に対する防災・減災意識の向上を目指す活動です。

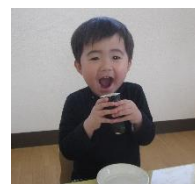
今年度は、「在宅避難」に焦点を当て、今後想定される首都直下地震・南海トラフ地震等においても大多数が在宅避難を強いられるとの見地から、その「備え」を啓発しています。

このプロジェクトの特設サイトが出来ていますので、ぜひご覧ください。

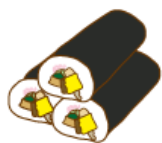
また、3月1日より当院の総合受付や健診室、廊下等にポスターやリーフレットを設置しますので、ご自由にお手にとってご覧ください。



院内保育園の節分行事



2月5日（火）に院内保育園で節分行事を行いました。先生の手作りの帽子をかぶり、色とりどりの可愛い鬼になりきって豆まきをしたり、一生懸命大きな恵方巻を作ったりしました。自分たちで作った大きな恵方巻に美味しそうにかぶりついて、とても満足そうでした。



清水院長の健康講座

(2019.2.14 本山公民館)

昨年（平成30年）5月より地域の公民館（本山公民館および須恵公民館）からの要請に応える形で、赤十字ボランティア活動の一環として、「健康講座」の講演を公民館ごとに年4回程度受け持つことになりました。これまで実施してきた各々の公民館での講演の概要については新元号元年の2019年5月の広報誌ORCから、シリーズで掲載予定です。

今回は『市町村が実施するがん検診について』とのタイトルで講演しましたが、その概要も、シリーズ掲載の中で詳しく触れる予定です。要請があれば2020年度からは赤崎公民館での講演も実施したいと考えております。今現在、判明しております今後の講演予定は別表のとおりです。参加は無料で、役に立つ資料も配布しますのでご期待ください。

（院長 清水良一）

2019年度の講演予定

本山公民館	5月23日	7月25日	11月28日	2月27日
須恵公民館	5月14日	7月9日	10月8日	3月10日





戦争と災害と赤十字

第5回 現代における災害救護

前号にも書いた通り日本赤十字社は殆どすべての国内における災害救護に医療救護班を派遣してきた。

1877年の前身である博愛社から、1887年の日本赤十字社への名称変更後、翌年の1888年7月の福島県磐梯山の噴火が国内初の災害救護活動であり、同時に世界初の平時災害救護(それまでは戦時救護のみ)となった。現在も五色沼の近くに「平時災害救護発祥の地の記念碑」が建立されている。因みに磐梯山は約29万年前から活動火山として存在しており、その後も噴火を繰り返しているという事である。約9万年前には火砕流の堆積物によって猪苗代盆地の河川が堰き止められることにより猪苗代湖となった。

有史以降も噴火を繰り返し、前述の1888年7月15日には水蒸気噴火・岩屑なだれ、降灰や火砕流などによって477名の死者を出し、堰止めによって檜原湖と秋元湖が出来た。

その後も1923年の関東大震災は勿論の事、1985年8月の群馬県御巣鷹山の日航ジャンボ機墜落事故に対しても救護班を派遣。1993年7月には北海道南西沖地震、1995年1月の阪神・淡路大震災、2000年6月の三宅島噴火、2004年10月の新潟県中越地震、同12月のスマトラ島沖地震・津波、2007年3月の能登半島地震、同7月の新潟県中越沖地震、2008年6月の岩手・宮城内陸地震、2011年3月の東日本大震災から熊本地震や西日本豪雨、北海道地震に至るまでほとんどすべての災害に対して救護活動を実施している。

災害医療が劇的に変化し始めたのは1995年の阪神・淡路大震災ではないかと感じている。その理由はインターネットの普及である。インターネットは1984年に東京大学・東京工業大学・慶応義塾大学が実験的にUNIXマシン同士でデータ転送を行うUUCPという通信プロトコルを基に開発され、国内外の通信業者の参入もあって急速に拡大した。

前述の阪神・淡路大震災ではインターネットが有効利用されたことがきっかけで日本国内のマスメディアでインターネットという名称が多く取り上げられることとなり、同年の新語・流行語大賞のトップテンに「インターネット」が選出(受賞者は慶応義塾大学の村井純教授)され、「ネット」と略して呼称されるようになったのもこの頃からである。因みに同年の他のトップテンに「ライフライン」、また同年の新語・流行語年間大賞は「がんばろう KOBE」であった。

インターネットによって多くの情報が集まるようになり、ライフラインの復旧状況や公共交通機関の被害状況・さらには道路状況などが速やかに把握できるようになってきた。また阪神・淡路大震災を契機に発足されたのがDMAT(災害派遣医療チーム: Disaster Medical Assistance Team)である。

またこの時にやはりインターネットの普及が基になっているのであるが、EMIS(広域災害救急医療情報システム: Emergency Medical Information System)が提唱され、大規模災害時に一か所の医療機関に傷病者が殺到して診療機能が麻痺することを防ぐシステムが提唱されたが、まだこの時点では提唱されたのみであった。

後の調査によって、阪神・淡路大震災の際に被災地域医療機関の医師1人当たりの診療患者数が1桁台から3桁台と大きくばらついており、効率の良い患者配分や救急搬送を行うための取り組みがEMISによって始まったのである。

次に2011年3月11日の東日本大震災である。筆者も宮城県石巻市に災害救護に赴いたが、現地は本当に大変な状況であり、一生忘れられないような光景が広がっていた。舞い上がる土ほこりや水産加工場が津波で倒れて無数の魚が道路に散乱したあとで腐った悪臭等は今でも忘れることが出来ない。筆者も現地で役に立つようにと初代のiPadを買って行ったのを記憶している。東日本大震災は被災面積が極めて広く、追い打ちをかけるように国内初の炉心融解原発事故まで起こった。この震災をきっかけに災害時のカルテを統一化することが提唱され、WHO(世界保健機関)とフィリピン国保健省が共同開発したSPEED(Surveillance in Post Extreme Emergencies and Disasters)を基にした日本語版で、J-SPEEDと名称付けられたものが使用されることとなった。資料1は西日本豪雨災害に於ける我々の救護班のJ-SPEEDである。

このデータをオンラインで送信し、各地の被災地からのデータを集計することにより患者数は

勿論の事、いずれの被災地に於いてどの年齢層で何の疾患（特に感染症）が増えているか、または外傷などの患者が多いか等が瞬時に判別されるのである。

また福島原発事故をきっかけに国際赤十字・赤新月社連盟に於いて 2011 年 11 月に原子力災害の備えを強化する決議を採択し、2013 年 10 月には赤十字原子力災害情報センターを設置、さらには 2014 年 3 月には全国の日赤支部に放射線防護資機材を配備している。2015 年 3 月には原子力災害に於ける救護活動ガイドラインを成案化し、放射線災害医療に対する備えが法的にも実践対応能力としても完備するに至っている。

また現在では電気・ガス・水道に加えて「通信」が極めて重要な生活インフラであり、東日本大震災をきっかけにして Docomo、au、Softbank の携帯通信キャリア 3 社が大規模災害時無料開放 Wi-Fi「00000JAPAN（ファイブゼロジャパンと読む）」を開始することが協議された。これは大規模災害時には自宅の通信機能が障害されても、携帯キャリア各社が通信契約の有無を問わず、またいずれの通信会社との契約であっても避難所などに「00000JAPAN」の SSID（Service Set Identifier）として Wi-Fi を無料で利用できることとした。この協議の後、実際に 2016 年 4 月 14 日・16 日の熊本地震に於いて、大規模災害時無料開放 Wi-Fi として世界初の運用が行われたのである。当然のことながら今回の西日本豪雨災害に於いても避難所（筆者が赴いたのは広島県安芸郡坂町の小屋浦小学校）で、この無料開放 Wi-Fi を使用することが出来た。また前述の J-SPEED も熊本地震で国内初運用となった。

今回の西日本豪雨災害もこれまで集積されたノウハウや技術が使われ、今後またそれぞれの事象での反省点や改善すべき点が議論されるものと思われる。幸か不幸か大規模災害が起こるたびに災害医療はさらに進化していくのである。

起こってしまった災害に対しては前述したように日々進化していく災害医療によって対応がなされていくことと思うが、今後は防災・減災により多くの対応をしていくことが必要であることは自明の理である。しかし、それには大変多くの予算や時間が必要で、限界集落の問題や都市づくりそのものを根本から考え直す必要がある。

豪雨災害は地球の温暖化が原因と言われているが、地球が実際に温暖化しているのか否かは未だ専門家の間でも意見が分かれており、太陽活動が原因との説もあったり、また逆に地球は寒冷化しているとの意見すらある。例えば温暖化しているとしてもそれが産業革命以降の人間活動によるものか否かもまだよく分かっていない。少なくとも温室効果ガスである二酸化炭素を最も排出するのは海であり、次に森林である。人間活動によって増えた二酸化炭素の量はわずか 0.3% という数字もある。毎年のように豪雨災害が起こるのはヒートアイランド現象が原因であるとの報告もあり、最近では雨が浸透したり、熱を吸収しないための白いアスファルトも開発されている。全国のアスファルトを敷きなおすだけでも多額の費用がかかり、多くの年月も要する。いずれにしても多くの懐疑論や経済活動、時には原発推進論者による陰謀説もある温暖化の気候変動の話であり、温暖化ビジネスとも揶揄されるが、やはり気候変動に関する政府間パネル（IPCC：Intergovernmental Panel on Climate Change）年次報告書の記載が最も有力とされる。地球の温暖化に関してはより詳しく両論併記すべきだが、資料が膨大であり、紙面の都合上割愛する。いずれにしても今後も豪雨災害は頻発しそうであるし、昨今の地震活動の活発化を見ると近い将来には南海トラフ地震も起こりそうである。

災害に対する備えは国民一人一人の意識が重要であるものの、今回の西日本豪雨災害においても、なぜ避難しなかったのかという問いに対して多くの市民が「自分の家は大丈夫だと思った」という答えが 1 位であったというアンケート結果がある。災害のたびに各メディアでも地震時の家具の固定や水や食料の備蓄などを放送するが、それでもまだ「自分の家は大丈夫だろう」と思っている方が多いことであろう。

人々の意識改革が最も防災・減災に役立つのであろうことは疑う余地がない。

次回、最終回はボランティアについてである。

文責 佐藤智充



～ 筆者プロフィール ～

小野田赤十字病院
副院長 佐藤 智充（さとう ともみつ）

1970 年、山口県生まれ
2004 年、山口大学大学院先端分子応用医科学講座
診療科：外科
専門医資格等：日本外科学会外科専門医、マンモグラフィ読影認定医、
がん治療認定機構がん治療認定医、感染制御医（ICD）
災害医療コーディネーター

J-SPEED 報告書

所属	小野田赤十字病院	男	女	年齢			
診療日	平成30年7月26日(木)	13	7				
診療所	小屋浦小学校保健室	合計		0	1～8	9～74	75歳以上
		20				14	6
J-SPEED	創傷	3				3	
	熱傷	1				1	
	急性呼吸器感染症	2				2	
	消化器感染症	2				2	
	皮膚疾患	1					1
	高血圧症	2				1	1
	災害ストレス関連症状	1				1	
	災害関連性なし	8				4	4
所属	小野田赤十字病院	男	女	年齢			
診療日	平成30年7月27日(金)	4	12				
診療所	小屋浦小学校保健室	合計		0	1～8	9～74	75歳以上
		16				12	4
J-SPEED	創傷	3				3	
	急性呼吸器感染症	1				1	
	消化器感染症	1				1	
	皮膚疾患	3				3	
	高血圧症	1					1
	災害ストレス関連症状	6				3	3
	災害関連性なし	1				1	
所属	小野田赤十字病院	男	女	年齢			
診療日	平成30年7月28日(土)	6	2				
診療所	小屋浦小学校保健室	合計		0	1～8	9～74	75歳以上
		8			1	3	4
J-SPEED	急性呼吸器感染症	2			1		1
	消化器感染症	1				1	
	災害ストレス関連症状	4				1	3
	災害関連性なし	1				1	
所属	小野田赤十字病院	男	女	年齢			
診療日	平成30年7月26～28日(通算)	23	21				
診療所	小屋浦小学校保健室	合計		0	1～8	9～74	75歳以上
		44			1	29	14
J-SPEED	創傷	6				6	
	熱傷	1				1	
	急性呼吸器感染症	5				3	1
	消化器感染症	4				4	
	皮膚疾患	4				3	1
	高血圧症	3				1	2
	災害ストレス関連症状	11				5	6
	災害関連性なし	10				6	4

身体のおはなし

～あなたの膝は大丈夫？～

日常生活の中で膝が痛いと感じたことはありませんか？

65歳以上に起こりやすい体の不調を多い順にまとめると、膝の痛みは男性で腰痛、頻尿、難聴に続き第4位、女性では腰痛に続き第2位となっています。

しかし、膝の痛みに対して、「医療機関を受診する」と答えた方は3割と少なく、約7割以上の方が医療機関を受診しないようです。

膝の痛みには様々な原因がありますので、それを知ること、より適切な対応をとることができ、健康寿命も長引かせることにもなるといえます。したがって、膝の痛みをそのままにせず、専門的な医療機関を受診する事をおすすめします。

知恵袋



膝関節と体重の関係

「体重が1kg 増えると膝への負担は歩くだけでも3kg 以上の負担増になる」

平坦を歩く(体重の3倍)、階段を下りる(体重の7倍)、走る(体重の10倍)かかるといわれています。また、体重と膝関節との関係は密接にかかわりあっています。いわゆる肥満体型の人は標準の人に比べ四つの変化を起こす割合が2倍以上に増えます。たとえば、身長160cmで体重56kgの方が58kgに増えると、徳の変化を起こす人の割合が15%も増加してしまいます。

つまり、体重の管理は膝痛の人にとって重要課題だと言えます。耳の痛い話ですね…。

みなさん、食事や運動に気を配って、健康寿命を延ばしましょう。



外来診療担当医表

※都合で交代・休診することがあります。ご了承ください。
 ※午後診療（内科・外科）は予約診療および急患対応といたします。
 診療等に関する問合せ TEL：0836-88-0221
 FAX:0836-88-0405（平日8:30～17:00）、0836-88-2733（夜間・休日）

曜日 診療科(受付時間)		月	火	水	木	金
内 科	1診	岡田 治彦 8:30~11:30	中山 晴樹 9:00~11:30	島袋 明子 9:00~11:30	野垣 宏 8:30~11:30	第1,3,5(金) 松原 淳 第2,4(金) 中山 晴樹 9:00~11:30
	2診	藤井 翔平 9:00~11:30	和田 一成 8:30~11:30	和田 一成 8:30~11:30	徳永 良洋 9:00~11:30	岡田 治彦 8:30~11:30
	3診		岡田 治彦 8:30~11:30	岡田 治彦 8:30~11:30	松山 哲也 9:00~11:30	
内 科 午後				第4(水) ※予約制 日高 勲 13:00~15:00	※予約制 徳永 良洋 13:30~16:30	清水 良一 13:30~16:30
外 科		水田 英司 8:30~11:30	佐藤 智充 8:30~11:30	中尾 光宏 8:30~11:30	為佐 路子 8:30~11:30	清水 良一 8:30~11:30
肛門科		月曜~金曜 清水 良一 (要電話予約) お気軽に受診してください。				
神経科		原田 健一郎 8:30~14:30				
眼 科			萩田 勝彦 8:30~11:30			萩田 勝彦 8:30~11:30
整形外科		富永 俊克 14:00~16:30			第4木曜日 表 寛治郎 13:00~14:30	片岡 秀雄 8:30~11:30
脳神経内科		川井 元晴 第1~3(月)14:00~16:30 第4(月)9:00~11:30				野垣 宏 13:00~16:00
皮膚科				下村 尚子 8:30~11:30		沖田 朋子 13:00~15:30
女性スタッフによる 乳がん検診		為佐 路子 ※予約制 (女性放射線技師による撮影)			為佐 路子 ※予約制 (女性放射線技師による撮影)	
※女性医師・技師が不在の場合もありますので、事前のご予約をお願いいたします。						

行事予定



- | | |
|--|-----------------------------------|
| 3日 ふるさと町あげフェスティバル
(きららビーチ焼野 10:00～) | 13日 クラシック盤レコード鑑賞(老健)
池坊芳心会(老健) |
| 8日 誕生日会(老健) | 22日 お話ボランティア(老健) |
| 11日 民児協(赤崎地区)(老健) | 27日 琴奏郁の会(老健) |
| 12日 院長健康講座(須恵公民館) | ショップすいせん(老健) |

先月のボランティア(1月20日～2月20日)

- 1月23日 ひだまり・花 7名
 1月25日 お話ボランティア(金子紀恵様)
 毎週月曜日 新聞紙ゴミ袋作り(一樹会)

- 2月12日 民児協(本山地区) 5名
 2月13日 鼓楽の会 6名
 2月13日 池坊芳心会 4名

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

今月の料理

キャベツ入りメンチカツ

◆ 材 料 ◆ 2 人 分



素 材	分 量
キャベツ	50g
玉ねぎ	1/4 個 (50g)
豚ひき肉	120g
卵	1/2 個
パン粉	大さじ 1
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1/2 個
パン粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- ① キャベツ・玉ねぎはみじん切りにする
- ② ①と★をボールに入れよく混ぜ、4 等分にして小判形に丸める。
- ③ ②に小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
- ④ サラダ油を 160℃に熱して、両面がきつね色になるまで揚げる。



一口メモ

キャベツには、カルシウムの吸収を助ける作用のあるビタミンKが豊富に含まれています。また、キャベツの芯には葉よりもカルシウムが多く含まれているため、一緒に摂ることで骨を丈夫にする効果があります。硬いキャベツの芯もみじん切りにしてメンチカツに入れることで食感のアクセントにもなり、栄養も摂ることができるので試してみたいはいかがでしょうか。

大切なお知らせ

平成 31 年 4 月より、受動喫煙防止および
病院内火災防止の観点から、**敷地内禁煙**とさ
せていただきます。

皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

(※敷地内とは、病院内建物のみならず、駐車場、通路
を含めた病院の敷地全体を示します。)

小野田赤十字病院長



敷地内禁煙

ORC (オー・アール・シー) 2019年3月号

平成31年 3月 1日 発行

発 行 所 山陽小野田市大字小野田3700

小 野 田 赤 十 字 病 院

(TEL 0836-88-0221)

発 行 人 院 長 清 水 良 一