

医療法人 新松田会 **愛宕病院**

体と心を健康に。
地域に元気を発信する広報誌。

あたご  Atago

〈特集〉

来るべき災害に
備えて知って
おきたいこと

2020
8月発行

夏号

ご自由にお取りください

各課・各部の紹介

愛宕病院介護医療院

あたごNEWS

愛 LOVE クッキング

韓国風ちらし寿司

つぶつぶマンゴープリン

あたごINFO



〈特集〉

きた 来るべき災害に 備えて知って おきたいこと

脳神経外科 梶田 健 (愛宕病院 医師)
日本DMAT 大崎 信夫 (愛宕病院 看護師)

阪神淡路大震災や東日本大震災、まだまだ記憶に新しい熊本地震などの地震災害。平成30年7月豪雨(西日本豪雨)や、これまでにない広範囲にわたる被害が出てしまった今年の令和2年7月豪雨などの集中豪雨による災害。このところ毎年のように甚大な被害をもたらす災害は、いつなにか襲ってくるかわかりません。今回は避難所などへの避難や自宅避難に備えて知っておきたい、さまざまな対策などを紹介したいと思います。

大規模災害時には災害による直接的被害以外に、ライフラインの途絶や長期避難所生活での精神的、肉体的ストレスなどから震災関連死が多くみられます。

高知県においても大規模な南海トラフ地震は、今後30年以内に発生する確率が70から80%と言われており、災害対策として震災関連死などをいかにして防ぐか、ということも十分考えておかねばなりません。

災害時の脳卒中予防について

図1のとおり、今までの大規模災害後には循環器疾患、脳卒中、感染症、精神疾患が増加することがわかっており、これらに対しての正しい知識をもち、早めの対策を立てておく必要があります。

特に脳卒中に関しては高血圧関連疾患とされており、災害直後から発生し、生活環境が改善するまでそのリスク

は続くといわれています。

災害時の脳卒中予防に関して以下のことに留意し対策を検討してください。

災害時の脳卒中予防について

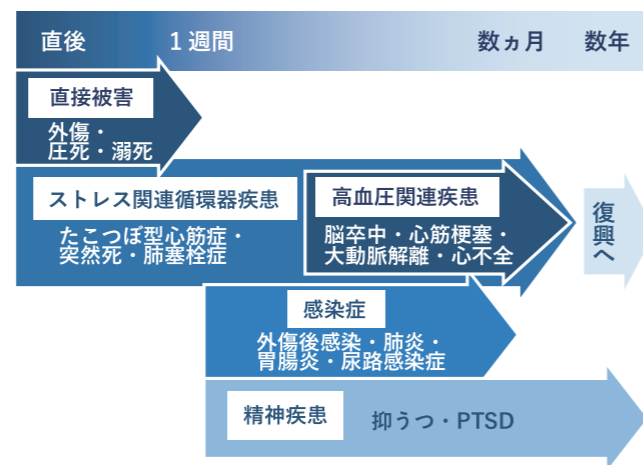


図1. 災害時関連疾患の経時的変化

1.お薬のこと

被災地では内服薬が不足し、特に血糖降下剤、抗血栓薬、降圧剤、抗てんかん薬が不足することで脳卒中やてんかん再発が増加します。

特に、脳梗塞を起こしたことがある患者さんが抗血栓薬を中断すると、脳梗塞再発の危険性が3.4倍に上昇するとの報告があります。

対策 日頃から内服薬は2週間余分に手元に置いておく

震災に遭っても「お薬手帳」でいつも飲んでる薬を確認できれば、処方せんなしでも薬局で薬を受け取れる特例が認められており、避難所などでは災害処方せんが発行されます。緊急の場合に備え、「お薬手帳」は所持しておきましょう!

急な頭痛や腰痛が起こることもあるので、普段薬を飲まない人も常備薬として鎮痛剤の準備をしておくといいでしょう。



2.禁煙のこと

内服薬不足の中での脳卒中予防として「禁煙・減塩・減量(体重)」が大切です。特に喫煙を続けることで免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなり重症化することもあります。



対策 日頃から禁煙を心がける

3.血圧や食物アレルギーのこと

災害に遭うことで精神的ストレスや不眠で食塩感受性が亢進し、避難所生活でのインスタント食品、スナック菓子などによる塩分摂取増加で血圧上昇が起こります。

対策 「カップ麺の汁は飲まない」など、できる範囲内で減塩を心がける

避難所ではパンやおにぎり、カップラーメンなど食料の配布に偏りが出る場合があります。また、非常食は食物アレルギーに対応していない食料品が多いので、事前に準備しておくか、避難所の運営組織に伝えることも大切です。

4.水分補給のこと

被災地では十分な飲料水を確保できず、特に夏場であれ

ば脱水になりやすく、脱水が脳卒中発症の要因になります。

対策 こまめな水分補給を心がける

特に高齢の方は、トイレに近いなどの理由からあまり水分を摂りたがらない傾向にありますので注意しましょう。



5.感染症のこと

感染症は脳卒中発症に無関係ではありません。冬場に震災が起こるとインフルエンザの時期と重なり、インフルエンザは脳卒中の新たな発症を引き起こすとされており、また、脳卒中患者さんがインフルエンザに罹患すると重症化しやすく、入院や死亡の危険性が高まります。

対策 インフルエンザの予防接種は必ず受けるようにし、罹患した場合は早期治療を受けましょう!



【新型コロナウイルスについて】

- 特効薬やワクチンなどもまだまだ開発途中です。マスクや消毒液などは常備しておき、できる限りの予防につとめましょう。
- 避難所の3密(密集・密閉・密接)に注意しましょう。
- 今までは違った避難方法を検討してみましょう。

【分散避難(避難所以外への避難)について】

災害時に集団感染を避けるために、自宅や親せき・知人の家など、安全確保が可能な場合、無理に避難所に行く必要はありません。日頃から避難方法などを決めておくことが大切です。

6.エコノミークラス症候群のこと

被災者が自動車内での寝泊まりや待機を長期間することで深部静脈血栓症(エコノミークラス症候群)をきたし肺塞栓症や脳梗塞を引き起こすことがあります。

対策 適度な運動や水分補給を心がける

避難所などでの運動・身体活動

避難所などでの生活では、活動量の低下による運動不足に陥ってしまいがちです。エコノミークラス症候群や、自立度の低下などを引き起こしてしまうかもしれません。ここからは、生活活動の中でできる運動や、簡単なストレッチなどを紹介しましょう。

1.足首の曲げ伸ばし

つま先を手前に向けたり、倒したりをゆっくり左右5回ずつ繰り返しましょう。

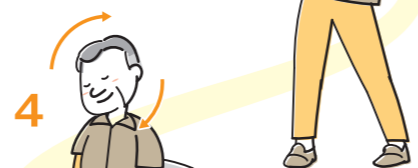


2.膝の抱え込み

片方の膝を両手で抱え込み、太ももの内側を胸に近づけるように膝を手前に引き寄せ、そのまま10秒間止めます。左右の足で3回ぐらい繰り返しましょう。

3.全身を伸ばす

背伸びをするように手と足を大きく伸ばし、5秒間止めたあと力を抜きます。これを3回繰り返しましょう。



4.座って首を回す

首を時計回りと反時計回りにゆっくり回します。これを3回繰り返しましょう。



5.ゆっくり起き上がって、毛布や布団を整える

ゆっくりと丁寧に、身体の動きを意識しながら、毛布などをたたんだり身の回りのものを片付けてみましょう。



6.歩ける範囲で歩く

最初はゆっくり歩き始め、周りの歩ける範囲を歩いてみましょう。



7.ゆっくり深呼吸する

胸を開きながらゆっくり深く息を吸い込みます。そのあと胸を閉じながらゆっくりと吐き出します。これを2回繰り返しましょう。



これらの運動を1日2~3回程度行うようにしましょう。
すべての運動を実施する必要はありません。できることから始めましょう。
前ページでも紹介しましたが、運動だけでなく**適度な水分補給**が不可欠です。
また「ふくらはぎや太ももを揉むといったマッサージ」や「弾性ソックスを履く」なども有効な方法です。

【その他の注意点】

- 高齢者や障害者は床にそのまま横になると起き上がりにくいため、臥床*時間が増えて筋力低下につながります。マットや段ボールなどで簡易型のベッドを作るなどの工夫で、起き上がりやすくなります。
- 自分や家族、身の回りの方がケガをした際、簡易的な手当てや搬送ができるよう、日頃から応急手当に関する知識、技術を身につけておくことが安心です。



* ベッドなどに寝ること

各課・各部の紹介

愛宕病院介護医療院 (病院併設型)

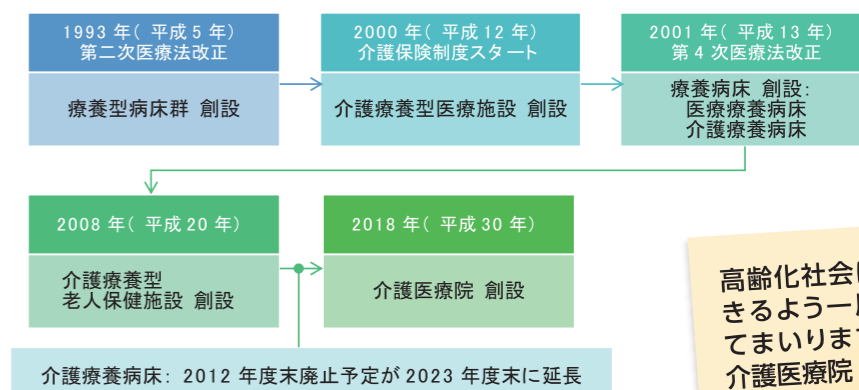
2019年12月、介護療養型医療施設から介護医療院(病院併設型)に転換しました。介護医療院では、要介護状態の高齢患者(利用者)に対して、医療・介護だけでなく、生活の場を提供するのが特徴です。医師が配置され、医療処置、喀痰(かくたん)吸引や経管栄養など高度な医療面のサポートを必要とする要介護者の方を入居対象としています。容体が悪化したとき積極的な治療を希望される場合は一般病床での受け入れも可能です。また、人生の最終段階におけるターミナルケア(看取り)終焉の場としての役割も担っており、アドバンスケアプランニングに応じて、最期まで一人ひとりに応じた必要な介護・医療ケアを受けることができます。長期にわたって療養生活を送ることを前提とする施設で、生活機能を維持・改善するためにリハビリテーションを行い、地域に貢献する活動にも取り組んでいます。居室においては、パーテーションや家具で仕切られるよう工夫し、4人部屋であってもプライバシーが守られるような設備になっています。また、常時医療ケアが必要となり、有料老人ホーム等で生活ができなくなった方も介護医療院では受け入れが可能です。

介護医療院ができた背景

介護医療院ができるまでには、病院に長期入院している高齢患者のうち「家族での介護が難しく、やむなく入院させている状態」、いわゆる「社会的入院」が問題視され、病院から「社会的入院」をなくすため、1993年に第二次医療法改正によって療養型病床群が創設されました。その後2000年に介護保険制度がスタートし、介護療養型医療施設の創設となります。2001年に療養型病床群が療養病床に再編され、医療の必要性に応じて「医療療養病床」と「介護療養病床」の2つに分けられました。この2つを比較すると「ほとんど差がない」という結果になり、「医療は医療機関で」「介護は介護施設で」と区別する方針が決定し、介護療養病床の廃止が決定しました。2008年、その受け皿として介護療養型の老人保健施設(老健)が創設されました。厚生労働省は、介護療養病床に対して介護療養型老健への転換を進めていましたが、実際はなかなか進まず、介護療養病床は2012年度末の廃止予定が2023年度末まで延長。これを受けて介護療養病床の次の受け皿として2018年に創設されたのが「介護医療院」です。



当院の特性を考慮したうえで、介護医療院に入所を希望される方は地域医療連携室までご相談ください。ご要望に応じた対応をさせていただきます。



居室の様子



スタッフ手作りの飾りつけ



介護医療院の形態

I型とII型の2つの形態があり、愛宕病院介護医療院は、重度の要介護者に対して医療ケアを提供することができるI型です。I型は介護療養病床相当と位置づけられています。さらに、療養機能強化型A・Bに分かれます。当院では、重篤な身体疾患や身体合併症がある認知症高齢者が50%以上、経管栄養や吸引等医療処置が必要な方が50%以上、ターミナルケアを受けている方が10%以上入所されている強化型Aを算定しています。



ベッド上でのリハビリ

高齢化社会に貢献できるよう一層努力してまいります
介護医療院 職員一同

新任医師紹介



【循環器内科】
循環器内科部長 **近藤 史明**
こん どう ふみ あき

7月より勤務させていただいている近藤と申します。専門は循環器内科です。前任地は高知赤十字病院で、急性期の循環器疾患を主に診療しておりました。急性冠症候群をはじめとした冠動脈疾患や下肢閉塞性動脈硬化症などの末梢動脈疾患に対するカテーテル治療、心不全治療やペースメーカー治療など、循環器疾患で困ったことがあればいつでも気軽に相談ください。よろしくお祈りします。

高知市内の飲食店からお弁当をいただきました

高知の飲食店の方が「コロナ治療の最前線へ、ありがとうを届けたい。」という趣旨のもと有志を募り、立ち上げた『高知家「食」で応援プロジェクト』。去る6月4日(木)われわれ愛宕病院にもお弁当20食を届けてくださいました。今回のお弁当は、イタリア料理店la.Primavorta(ラ プリマヴォルタ)さんとスペイン料理店 南欧Baru Amistad(アミスタ)さんのシェフがコラボしたスペシャル弁当!見た目も鮮やかで食欲をそそります。



夜勤の医療スタッフが美味しくいただきました!

心のこもった美味しいお弁当を届けてくださりありがとうございました。

『高知家「食」で応援プロジェクト』とは?

一口1,000円の寄付金を募り、新型コロナウイルスの感染症対策に従事する高知県内の医療現場に高知の食のスペシャリストが作る特製弁当を贈るというプロジェクト。現在参加している店舗は、上記2店舗と創作和食店 座屋(いざりや)さん。SNS (Facebook, Instagram, Twitter) で寄付の方法やお弁当作りの様子などを見ることができます。

※当院では、新型コロナウイルスの「院内感染防止対策」等を、継続的に実施しています。

理学療法士のスタッフが認定療法士に合格しました

リハビリテーション部では9年前より、全てのスタッフが認定資格を取得することを努力目標とし、卒後教育(キャリアラダー)の中心に据え、取り組んでいます。本年度も7名の理学療法士が認定試験に臨み、全員合格の嬉しい結果をもたらしてくれました。これで、当院の認定理学療法士は脳卒中7名、運動器5名、呼吸4名、地域3名、脊髄障害1名、介護予防1名、管理・運営1名の合計22名となりました。当院の取得率は42%となり全国取得率8%を大幅に上回ることが出来ました。これからも、専門知識を活かしながら患者さまへの治療に取り組んでいきたいと思ひます。(リハビリテーション部 部長 大畑剛)



認定療法士に合格したセラピスト

上段右から岡本尚樹さん(脳卒中)、田島健太朗さん(脳卒中)、森岡啓太さん(運動器)、清水栄治さん(運動器)、下段右から青木英美さん(呼吸)、長田祐輔さん(介護予防)、永吉桃さん(運動器)

認定療法士とは

公益社団法人日本理学療法士協会・認定理学療法士制度は、7分野23領域から成り、それぞれの認定領域において厳しい審査と認定試験を経て理学療法技術と知識を有することが認められた者を「認定理学療法士」として認定するもので、5年毎の更新を義務付けたものです。



認定療法士・運動器に合格した森岡啓太さん

私は理学療法士という仕事をしていて患者さまができなかったことができるようになる過程を手助けできることや、患者さまが良くなって喜ぶ姿を見てやりがいを感じています。もっと患者さまの手助けがしたいという思いから今回の認定試験を受験しました。すでに認定療法士に合格している先輩にアドバイスをいただいたり、今回の試験と一緒に受験する仲間と助け合うことができたので合格に繋がったと思います。今後は股関節・膝・腰部の疾患に関してさらに専門性を高めながら、患者さまと向き合っていきたいと思ひます。

愛 LOVE クッキング

管理栄養士 岡順子

お酢でさっぱり夏バテ予防!

韓国風ちらし寿司

1人分
362kcal
塩分2.5g



肉そぼろはひき肉を下茹ですること、肉の余分な脂や臭みを取り除き、あっさり仕上がりますよ。

材料と作り方 (3人分)	
●米	1.5合
●すし酢	50ml
●ほうれん草	1株 (30g)
●人参	1/4本
●塩	小さじ1/4g
●ごま油	小さじ2
●すまき	1本
●たくあん	50g
●ごま	適量
●合びき肉	80g
●しょうゆ	大さじ1/2
●砂糖	大さじ1/2
●酒	大さじ1/2
●みりん	大さじ1/2
●しょうがチューブ	適量

- 鍋に湯を沸かし、合びき肉を入れ混ぜながら1分程茹でてザルに上げ水気を切る。茹でたひき肉を鍋に入れ調味料を加え、弱火で混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰めてそぼろにする。
- ほうれん草は茹でて2cm程度に切る。人参は千切りにして茹でる。水気を切ったら、塩とごま油で味をつける。
- すまきとたくあんをサイコロ状に切る。
- ご飯をすし酢で酢飯にして、①、②、③を加えて混ぜる。
- 最後にごまをふりかけ出来上がり。

酢
酢には食欲増進や疲労回復を助ける働きがあるので夏バテの予防には嬉しい調味料。さらに減塩の効果も…。料理全体の味を引き立たせるので、塩分を控えた料理も味がぼやけずに美味しくいただけます。毎日の料理に上手に取り入れましょう。

~夏の定番~ ひんやりデザート

つぶつぶマンゴープリン

1人分
137kcal



今回はタイ産のマンゴーを使用しました。指先で軽く触って少し柔らかさを感じれば食べ頃です。

材料と作り方 (3~4人分)	
●完熟マンゴー	1個
●上白糖	大さじ1~2
●パニアアイス(市販)	小1パック(120g)
●粉ゼラチン	小さじ1(5g)
●水	大さじ2
●レモン汁	少々
●あればミントの葉(飾り用)	

- 小さめの耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れて約15分置きふやかす。
- マンゴーは皮をむき、果肉を包丁でそくようにして種から切り離す。大きめに切ってボールに入れる。
- マンゴーをフォークの背で粒が残る程度に粗くつぶし、上白糖を加えて混ぜる。上白糖を溶かすため室温に10分ほど置いて、さらによく混ぜる。
- ゼラチンの器にラップをかけて電子レンジで10秒ほど加熱し、よく混ぜて溶かす。(※溶けてない場合はさらに電子レンジで加熱する。)
- マンゴーのボールに溶けたゼラチンを加えて混ぜる。
- アイスクリームを耐熱容器に移し、電子レンジで30秒ほど加熱して柔らかくする。④のボールに加えて混ぜ、レモン汁を入れてさらに混ぜる。
- 密閉容器(タッパーなど)に流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やし固める。
- スプーンなどですくって器に盛り、あればミントの葉を飾る。

マンゴー

旬は5月~8月。βカロテンとビタミンCが豊富。細胞の老化を抑える抗酸化作用があるので、肌の健康維持や免疫力UPに効果があります。マンゴーは「ウルシ科」の果物なので、人によっては果汁に触れると痒みやかぶれなどのアレルギー症状が出る場合があるので注意しましょう。



岡順子

新型コロナウイルス 感染拡大防止対策について

愛宕病院では、**安心・安全に受診・入院できる医療環境の確保**のために、引き続き次のように取り組んでいます。

【外来受診について】

- 受付の際、検温にご協力いただいています。
※体温が37.5℃以上の方は、受診予定の診療科に関わらず別途問診の対応とさせていただきます、別室での待機をお願いしております。
- 待合では、座席の間隔を空けてお座りいただいています。



【面会について】

引き続き原則として面会はお控えいただいておりますが、以下の場合は面会可能です。

- ◆面会者は県内在住のご家族であること
- ◆マスクを着用すること(マスクは面会者をご用意ください)
- ◆18歳以下の方、体温37.5℃以上、体調不良の方は面会をお控えください
- ◆面会は同一患者さまにつき、1週間に1回
- ◆1回の面会は2名まで、10分間以内(患者さまとは1メートル以上の距離を保つこと)
- ◆面会時間:13:00~16:00

※ただし、主治医が特に必要と認めた場合には、上記に関わらず面会可能です。

【健康教室の開催について】

当面の間、健康教室の開催はありません。現時点で教室の再開は未定です。

皆さまにはご不便やご迷惑をおかけしておりますが、何卒ご理解とご協力のほどお願いいたします。

【新型コロナウイルス抗体検査について】

血液検査による新型コロナウイルス抗体検査を受けられます。以下のような方におすすめです。

- ◆これまでに軽い風邪症状など体調が悪いことがあり、感染していたのではないかと心配な方
- ◆帰国者や県外の方と接触する機会があり心配な方

※PCR検査や抗原検査とは異なります。抗体検査は、現在ウイルスに感染しているかを調べる検査ではありません。※静脈採血による検査で、30分程度で判定できます。※在庫に限りがありますので事前予約をおすすめします。

上記に関するお問い合わせはこちらまで

TEL(代表) 088-823-3301

外来診療時間 一覧表

診療科	午前(月~土)	午後(月~金)
内科	9:00~12:00	13:30~17:00
外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月~木)
整形外科	9:00~12:00	
脳神経外科	9:00~12:00	14:00~17:00 (月・木) 13:30~17:00 (火・水・金)
婦人科	9:00~12:00	16:00~16:30
リハビリテーション科	9:00~12:00 (月・水・金)	
眼科	9:00~12:00	13:30~17:00
心療内科・精神科	9:30~12:00 (月・第1,3土) 9:00~12:00 (火~木第2,4金)	14:00~16:30 (木・第2,4金)
泌尿器科	9:00~12:00 (水・土)	14:00~16:00 (水曜日のみ)
皮膚科	9:00~12:00 (火・木)	
耳鼻咽喉科	9:00~12:00 (月・土)	14:00~17:00 (水・木)
ER蘇生センター	24時間対応	
脳神経センター	24時間対応	

※診療科によって診療時間や曜日が異なります。
※各科診療日については、あらかじめ電話にて確認の上ご来院ください。
※愛宕病院ホームページにも掲載されています。ご覧ください。

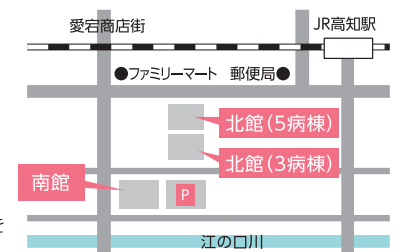
休診日:日曜日・祝日

※但し、急患は休診日・深夜も24時間診療します



編集後記

毎年、災害などいろいろな出来事がありますが、新型コロナウイルスという見えないものとの闘いは、これまでにない難敵との闘いです。日常を取り戻すには長い年月がかかるかもしれませんが、今は一人ひとりが自覚をもって新しい生活様式を実践していかねばいけませんね。くれぐれも気をつけてお過ごしください! 今号の表紙は仁淀川町の中津深谷。長雨で降雨量が多かったため、すさまじいほどの水量でした。マスク着用が必須のこの夏、少しでも涼しげな雰囲気を感じていただければと思います。



受付は南館玄関を
入って左



医療法人 新松田会 **愛宕病院** 〒780-0051 高知市愛宕町1丁目1番13号

TEL(代表) 088-823-3301 救急専用 088-822-0009
FAX 088-823-3306(外来受付) Mail: info@atago-hp.or.jp

愛宕病院 検索
<http://atago-hp.or.jp>