

さいせい

第41号 (H28年6月)

済生会みすみ病院
健康と福祉の情報誌

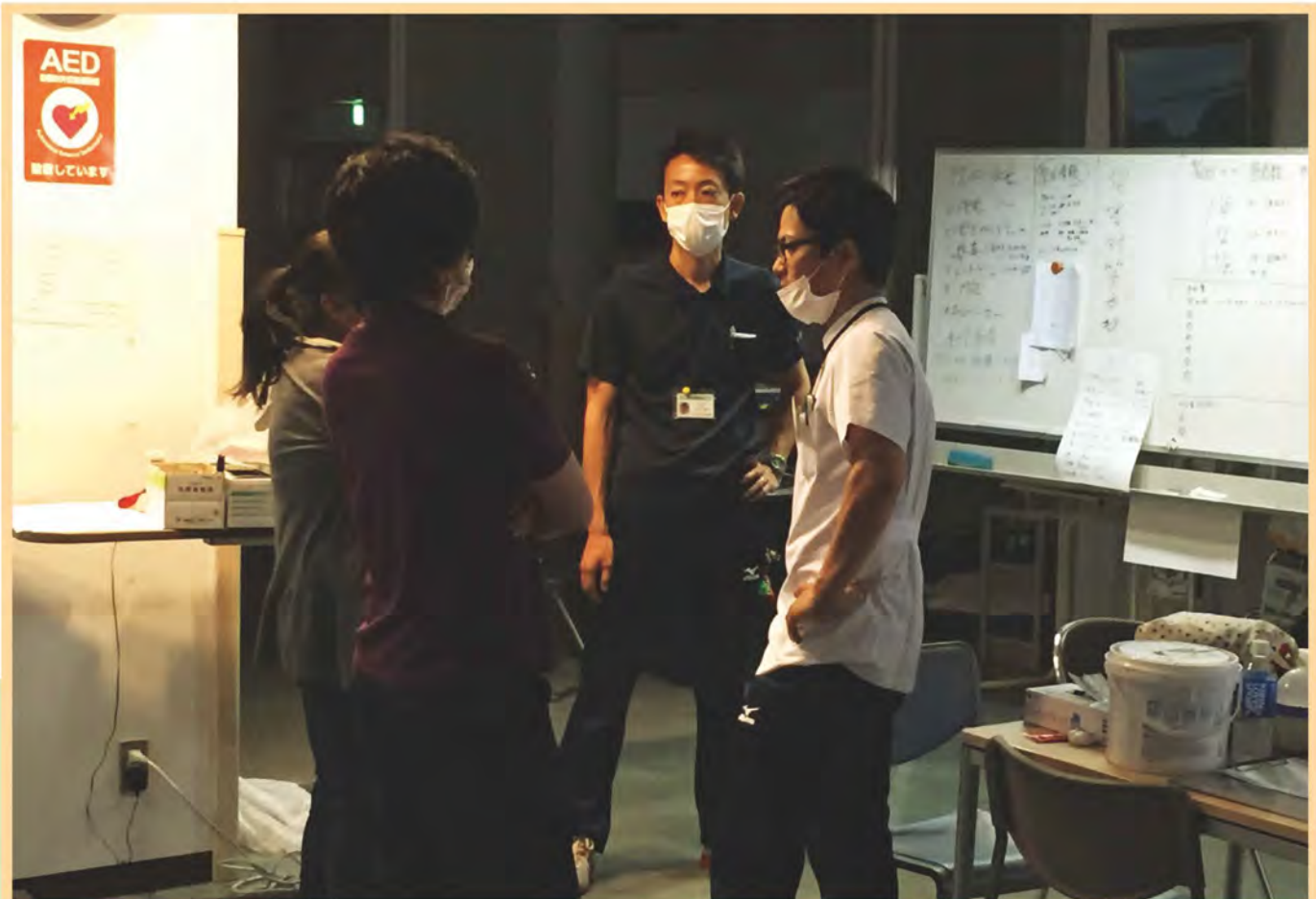
咲かせよういのち 世代を越えていつまでも

発行者：藤岡 正導

● 済生会みすみ病院の理念と方針 ●

理念：医療・福祉を通じて安心して生活できる地域づくりに貢献します。

方針：『地域医療を支援します』『救急医療を実践します』『健康的な生活を支援します』



熊本地震 災害対策本部

目次	●「災害と医療」	2
	●熊本地震における当院の状況について	5
	●リハビリ室だより	6
	●病院だより	9
	●通所リハビリテーションセンター コンパス のご紹介	10

「備えよ！常に」

―災害と医療―

田辺 大朗
診療部長



この度の「熊本地震」で、皆様の御家族や親しい方で被災された方も多いかと思えます。少しでも早く復旧が望まれるところです。災害は地震や台風などの自然災害にとどまらず、事故でも大規模な災害となることがあります。今回の地震を踏まえまして「災害と医療」をテーマにお話ししたいと思います。

近年地震災害が頻発しておりますが、特に「阪神淡路大震災」は災害時における医療について多くの問題点をあぶり出しました。ライフラインの破壊等による医療施設の診療機能の低下、円滑な患者搬送や医療物資供給の困難さ、初期救急医療体制の不備などです。このため災害時に中心となる災害拠点病院が整備されました。また2005年には災害発生時の緊急医療チームの派遣体制として、DMAT（災害派遣医療チーム）が整備されました。その任務は、災害発生早期に被災地に入り、被災地内の医療機関を支援し急性期の初期医療にあたり、診療機能を失った医療施設から被災地外の医療施設への搬送を行う等です。熊本でもいくつかの医療機関から近隣の医療機関への搬送が行われています。熊本市民

病院は建物自体の損傷のためすべての入院患者が他の医療機関へ搬送されました。災害時医療体制は震災の度に検証され次に活かされています。

さて震災後被災者にどのような医療が必要になるのでしょうか。時系列で見えていきましょう。

ハトリアージV

この言葉を耳にされた方も多いかと思います。突然発生した災害（自然災害、人為災害）では多数の傷病者を生み出します。増大した医療需要に対し医療資源（医療従事者、医薬品、資機材など）の供給は不足する事態となります。このような非常事態に最善の結果を得るために、対象者の優先度を決定し選別を行う事がトリアージです（語源はフランス語）。実際にはSTART法にて行います。これは気道、呼吸、循環、意識レベルで評価しますが、短時間で多数の傷病者を判別するため一人あたり30秒以内に実行することが求められます。評価は赤（重症）、黄色（中等症）、緑（軽症）で、赤が最優先で緊急治療／緊急搬送が必要とされます。判定はトリアージ・

タグに記載されます（写真）。実際に手にされた方もいらつしやると思います。今回の震災では当院でも震災直後にトリアージポストを設定しトリアージを行っています。



△震災直後▽

この段階では外傷が主になります。建物の損壊や落下物などによるものです。ブロック塀の倒壊に巻き込まれ亡くなられた方もいらつしやると思います。阪神淡路大震災では、体を重量物に挟まれて動けなくなってしまう事例が多数発生しました。このような状態で数時間経過した被災者を救出したときに発症するのがクラッシュ症候群です。長時間筋組織が圧迫されていたため組織が壊死し、救出とともに壊死した組織からカリウムやミオグロビンなどの有害物質が血中へ入り込むことで発症します。心停止や急性腎不全など重篤な状態になることがあります。このためレスキュー隊など専門チームによる救出が望ましく、また軽症に見えても重篤化することがあるため救助された被災者は医療機関への搬送が必要です。

△避難のための車中泊▽

熊本地震の特徴として余震が長く続き避難期間が長くなったことがあげられます。特に車中泊を強いられた方が多く見られました。この車中泊が原因となり発症する

のがエコノミークラス症候群です。長時間同じ姿勢を強いられることで主に下肢の静脈がうっ血し血の塊（血栓）を形成します。これがちぎれて血流にのり肺の血管へ詰まります（肺塞栓症）。そうしますと呼吸困難や胸痛などの症状が現れ、突然死することがあります。車中泊後車から降り2、3歩歩いただけで倒れた方もいたようです。もともとは飛行機で長時間窮屈な姿勢を強いられるエコノミークラスで発症しやすいといわれたためこのような名称がついています（実際にはビジネスクラスでも発生しています）。姿勢に加え脱水により血液が粘稠になることで発症しやすくなります。通常ふくらはぎ付近から血栓が進行すると下肢全体が腫脹してきます。対策として下肢の屈伸運動や水分摂取が推奨されます。ちなみにこの病気は外科手術中にも発生します。このため手術中から術後にかけて発生予防策をとっています。

△避難所にて▽

地域の体育館などが臨時の避難所になります。被災時には多数の被災者が一度に押し寄せます。ここで問題なのがこれらの体育館などはあらかじめ避難施設として建てられている訳では無いことです。水や食料の供給がまず問題として話題になりますが、同じくらい重要で喫緊の問題になるのがトイレです。体育館のトイレの数は限られています。ほとんどすべて水洗です。断水になれば流すこともできません。数十人の被災者が日に何度も必

要とします。よほど秩序立てて管理しない限りたちまち使用不能になってしまい、衛生状態はたちどころに悪化してしまいます。今回の地震は比較的気候の穏やかな時期でしたが、梅雨や真夏であったならばどうだったでしょうか。またトイレに行かなくて済むように水分摂取を控えようとすれば今度は脱水症の危険があります。

狭い空間に多数の人が集まることで問題となることは感染症の蔓延です。インフルエンザやノロウイルス感染症がいくつかの避難所で発生しています。また炊き出しなどのボランティア活動で多くの被災者が助けられました。そのなかで食中毒が発生するという残念な事例がありました。飲食に関しては、栄養士や調理師などの資格を持った方が中心となって活動することが望ましいのかもしれませんが。

避難所は当初は毛布を敷いての雑魚寝の状態です。できるだけ早期に最低限のプライバシーが保てるように間仕切りを据え付けたり、簡易ベッドを設置することが望まれます。

こういった災害時の公衆衛生活動のため DHEAT（災害時健康危機管理チーム）の立ち上げが進められています。

△被災直後の救援活動が一段落して▽

高齢の被災者は様々な持病を持っているものです。被災により毎日飲んでいたお薬が飲めずに持病が悪化する場合があります。高血圧や糖尿病、あるいは血液さらさらの薬など休薬すると症状が悪化しやすくなります。DMATは被災直後の初期救急医療をになっています。

すが、この時期の活動には他の医療救護班（JMAT…日本医師会災害医療チームなど）が臨時診療所などで対応します。このときお薬手帳があると普段飲んでる薬がわかり大変役に立ちます。

避難生活を送っている高齢者で肺炎の増加が指摘されています。原因の一つは口腔ケアが不十分になり誤嚥性肺炎が増加しやすいことです。歯磨きなどの口腔ケアで防止することが大事です。

被災者の中には地震に対する不安や避難所生活などでのストレスでメンタルケアが必要になる方もいらっしゃいます。そういった診療には DPAT（災害派遣精神医療チーム）があたります。

△備えあれば憂いなし（書経）▽

阪神淡路大震災／東日本大地震／熊本地震と並べてみて私を感じたことは地震の多様性です。共通点もありますが、それぞれに災害の特徴があります。熊本地震では強い揺れが2回連続して発生しましたが、地震の専門家によれば過去にそのような事例がなく、防災関係者も含め想定されていなかったようです。備えは経験とともに改善していく必要があります。これからも日本では地震などの災害の発生が予想されており、そういった災害を防ぐことはできません。しかし備えを常に見直し、災害による被害を軽減することは可能だと思えます。

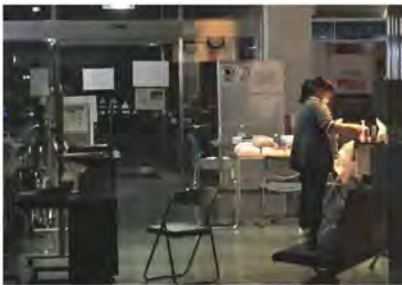
△備えよ！常に△（私の尊敬する先生の座右の銘です）

熊本地震における当院の状況について

まずは、地震で被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。4月14日（木）からの地震は熊本県民の心に、一生消えることがない衝撃を刻みました。当院は幸い施設等に大きな損害はありませんでしたが、2回の大きな地震の際は災害対策本部を立ち上げ、被災者の受け入れに備えました。

特に16日（土）の本震の際は、津波警報が発令された為、山の上にある当院に住民の方々の車が殺到し一時騒然となりました。また、地震直後から停電しエレベーターが使えなかつた為、患者さんの食事を人海戦術で病室まで運ぶなど、最低限維持が必要なことに集中し対応しました。

最後になりましたが、地震直後から余震が続く中、スタッフや物資のご支援を頂いた関係機関の皆様にご深く御礼申し上げます。



平成28年度新入職員

新任式・オリエンテーション

平成28年度、14名の新入職員が入職し、新任式が執り行われました。新入職員を代表し、リハビリテーション室猪島千聡さんが力強い抱負を述べました。オリエンテーションでは、病院の診療方針や就業規則、電子カルテ操作説明、AED取り扱い説明、介護保険、感染管理、接遇研修をはじめ院外では、消火器を使用した消火訓練も行われました。オリエンテーション終了後は、各部署で学ぶ毎日を過しています。



リハビリ室だより

いつまでも自分の足で 歩くために

リハビリテーション室 理学療法士 出口太一 でぐちたいち

【はじめに】

「家の中でつまずいたり、すべる」「膝や腰が痛くて15分程度も続けて歩くことができない」「片脚立ちで靴下がはけない」等ということはありませんか？
これらの原因のひとつとして、「ロコモティブシンδροーム（和名…運動器症候群）」が考えられます。
ロコモティブシンδροーム（以下ロコモ）とは、骨や関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態のことです。
進行すると日常生活にも支障が生じてきます。
今回はロコモを予防し、いつまでも自分の足で歩くために必要な生活習慣の工夫や運動を紹介します。

【ロコモの原因】

ロコモの原因として、主に次の10項目があげられます。

- ① 運動習慣のない生活
- ② やせ過ぎと肥満
- ③ 活動量の低下
- ④ スポーツのやりすぎや事故によるケガ
- ⑤ 痛みやだるさの放置
- ⑥ 運動器疾患の発症
- ⑦ 骨粗鬆症
- ⑧ 変形性関節症

〈図1〉

こんな状態は要注意！
チェックしよう
**7つの
ロコチェック**

- 1  片脚立ちで靴下がはけない
- 2  家の中でつまずいたりすべったりする
- 3  階段を上がるのに手すりが必要である
- 4  家のやや重い仕事が困難である
- 5  2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
※1リットルの牛乳パック2個程度
- 6  15分くらい続けて歩くことができない
- 7  横断歩道を青信号で渡りきれない

⑨ 変形性脊椎症

⑩ 病気などが原因で外出がおっくうになり、活動性が低下した状態

「ロコモかどうかをチェックしましょう」

図1は、日本整形外科学会の、7つのロコモのチェックリストです。あてはまる項目があれば注意が必要です。

① バランス機能である片足立ちで靴下がはけない

② 家の中で段差やカーペットなどにつまずいたり、すべったりする

③ 階段を上するのに手すりが必要である

④ 掃除機などを使用するなどの家のやや重い、仕事が困難である

⑤ 2 kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。

(1リットルの牛乳パック2個程度)

⑥ 買い物などに行っても15分くらい続けて歩くことができない。

⑦ 歩く速度がおそくなったために横断歩道を青信号で渡りきれない。

7つの項目の1つでもあてはまる場合は、ロコモの可能性があるため、ロコモを防ぐ運動がおすすめです。

「ロコモを防ぐ運動」

ロコモを防ぐ運動を、2つご紹介します。

1つ目は、図2のバランス能力をつける「片足立ち」です。

① まず転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

② 床につかない程度に片脚をあげます。

ポイント①は

○姿勢をまっすぐにして行いましょう。

○支えが必要な人は、机に両手や片手をついて行いましょう。

○左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

2つ目は、図3の下肢の筋力をつける「スクワット」です。

① 肩幅より少し広めに足を広げて立ち、つま先は少し外に向けます。

② 膝がつま先より前に出ないように、また、膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめましょう。

ポイントは

○動作中は息を止めないようにしましょう。

○膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げ

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」 (図2)

◎左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



●姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。

●支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をついて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

ないようにしましょう。

○太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

○支えが必要な人は、十分に注意して、机に手をつけて行いましょう。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返しましょう。

○深呼吸するペースで、5〜6回繰り返し、1日3回行いましょう。

「くらしの中に運動習慣をとりいれよう」

運動が大切なことは、わかっているけど、習慣として行うことは難しいものです。そこで、毎日の生活で心がける、ロコモ対策のための10項目をご紹介します。

- 自転車や徒歩で通勤する。
 - エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
 - 掃除や洗濯はキビキビと。家事の合間にストレッチ。
 - 仕事の休憩に散歩する。
 - いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
 - 近所の公園や運動施設を利用する。
 - 地域のスポーツイベントに参加する。休日には家族や友人と外出を楽しむ。歩幅を広くして、遠くへ歩く。
- 毎日の生活に10の習慣を取り入れ、今より10分多く身体を動かすことが、ロコモの予防につながります。毎日続け

ましょう。

【終わりに】

紹介した図1の7つのロコモチェックリストを参考に、思い当たる習慣や症状がある場合には、まずは医療機関を受診しましょう。

生活習慣を見直す、運動習慣を身につけるなどの適切な対処が必要です。運動に関しては、前述しているロコモを防ぐ運動「片足立ち」と「スクワット」や暮らしの中の運動習慣を参考にさせていただければと思います。また、今回は運動を中心に述べましたが、骨や筋肉の素は毎日の食事です。きちんと食べて食生活でも「ロコモに負けない」身体作りが大切です。

今回紹介したものが、少しでも皆様のお役に立てば幸いです。ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」 (図3)

① 両膝より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。

② 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

● 動作中は息を止めないようにします。

● 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。

● 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

● 支えが必要な人は、十分に注意して、机に手をつけて行います。

ポイント

● 深呼吸をするペースで、5〜6回繰り返し、1日3回行いましょう。

1月17日みすみ 「ランラン駅伝大会出場」 しました。

リハビリテーション室 理学療法士
平田 康洋



例年よりも暖冬だと予測されていたことがまるで嘘のような寒空の中、みすみ病院と向かい合わせにある戸馳島で、今年も、みすみランラン駅伝大会が開催されました。結果は振るわなかったのですが、「参加することに意義がある」と、考えています。当院を退院された患者さんや、休みを返上して応援してくれた病棟スタッフの方々の声援は強く印象に残っています。地域・病棟スタッフとの結びつきを、タスキを介して感じた一日でした。

「3月5日みすみ病院 開院記念地域奉仕清掃活動」 実施。

職場改善委員会・企画総務室



例年、3月開院を記念して清掃活動を行っています。天草パールラインマラソン大会が同月開催されますので、毎年大矢野 さんぱーる周辺を中心に清掃を行ってきました。昨年三角西港が世界遺産に認定されたので、今年は西港周辺と大矢野の2班に分けて行いました。職員の子どもたちもがんばって参加してくれました。みすみ病院はイベントに家族も参加するアットホームな職場です。来年以降もこの活動を続けていきたいと思えます。



第44回 天草パールラインマラソン大会

企画総務室

天草パールラインマラソン大会は「遅いあなたが主役です」のキャッチフレーズのとおり、参加者はベビーカーランナーや90歳代の方まで、とても幅広く参加されました。今回より新たに仮装の部が新設され、からしレンコンやウオーリーの仮装など参加者は思い思いの仮装で楽しんでいました。



今年も熊本病院・みすみ病院のスタッフが「救護班」チームを結成し、大会をバックアップしました。総勢38名のスタッフは、①モービルCCU、②救護ランナー(4・2 km、10 km、ハーフ)、③AEDバイク・自転車班の3つに分かれ救護を行いました。ランナーに限らず会場全体を見渡した救護ができるように次年度に向けて主催である上天草市と話し合い、より良い大会となるようサポートしてまいります。

通所リハビリテーションセンター コンパス のご紹介

平成28年6月1日(水)より済生会みすみ病院の新しい仲間として「通所リハビリテーションセンター コンパス」がオープンいたしました。今回は、通所リハビリテーションについて紹介させていただきます。



① 「通所リハビリテーション」とは？

利用者さんが可能な限り自宅で自立した日常生活を送ることができるよう、通所リハビリテーションの施設に通い、食事や入浴などの日常生活上の支援や、生活機能向上のための機能訓練や口腔機能向上サービスなどを日帰りで提供するところです。

② 「コンパス」とは？

「コンパス」は、登山をする際に必需品と言われる道具の一つです。「コンパス」の役割は、1.自分がどこにいるかを確認する。2.自分が向かっている方向が正しいかを確認するとき使用する道具です。

病気や怪我、あるいは加齢に伴う心身の機能低下・障害に遭遇した利用者さんは、自分の居場所やこれからの進むべき道に自信がなくなっているかもしれません。そんなときに利用者さんにしっかりと寄り添い、自分の居場所を明確にし、進むべき方向に共に歩んでいける力を持った事業所になりたいという思いのもと、この名前を授かりました。



③ 「理念」や「コンセプト」は？

【理 念】

私たちは、通所リハビリテーションサービスを通して、地域住民が生涯住み慣れた地域で、生き活きと暮らし続けることのできる地域創りに貢献します。

【コンセプト】

- 1.主体性を促す
リハビリテーションサービス
- 2.自立・自律を促す
リハビリテーションサービス
- 3.社会参加を促す
リハビリテーションサービス

④ 見学や体験などはできるの？

オープン以降、随時対応予定です。「見学」は、事前予約を頂き、対応いたします。(無料・要予約)
「体験」は、1回1,000円かかりますが、1日じっくり体験できます。(有料・要予約)

⑤ どんな人が利用できるの？

要介護認定を受けている方が対象となります。お住まいの市町村にて介護認定を受けて要支援1～要介護5の認定を受けている方で、当通所リハビリテーションサービスのコンセプトに同意していただける方。

宇城市・上天草市・宇土市にお住まいの方。(これ以外にお住まいの方は、要相談となります。)



⑥ 実際にはどんな内容なの？

～要支援1・2の認定をお持ちの方～

・短時間コースとなります。(送迎、入浴、昼食なし)

午前・午後のどちらかを選択。要支援1の方は、週1回の利用。要支援2の方は、週2回の利用。

・歩行強化コース(脚鍛・あしたん)か認知機能向上コース(脳鍛・のうたん)の2種類から選択。

～要介護1～5の認定をお持ちの方～

・1日コースのご提案になります。(送迎、昼食あり、入浴は希望に応じて)

朝、お迎えに伺い、健康チェックなどを行って、みなさんで体操や前日の食べ物チェックなどをおこなったあと、選択プログラムの開始となります。その日にしてみたいこと、できること、挑戦したいことなどをスタッフと話し合い、1日約3種類選んで、挑戦していただきます。その後、ご自宅までお送りさせていただき終了となります。

⑦ 利用したいときは？

まずは、担当のケアマネジャーさんへご相談ください。その後、ご本人やご家族、ケアマネジャーにご提案させていただき、契約を締結した後、利用となります。



済生会みすみ病院 平成28年6月 外来医師一覧表

受付時間／午前 8:30～11:00

診療科	午前・午後	月	火	水	木	金
外科	午前	田辺 大朗		田辺 大朗	甲斐 幹男	
整形外科	午前	西口 雅彦	西口 雅彦		西口 雅彦	
	午後		西口 雅彦			
脳神経外科	午前			藤岡 正導		藤岡 正導
	午後			藤岡 正導		
心臓血管外科	午後	済生会熊本病院医師 (第2.4週)				
循環器内科	午前	庄野 弘幸	庄野 弘幸		庄野 弘幸	庄野 弘幸
	午後	庄野 弘幸	庄野 弘幸		庄野 弘幸	庄野 弘幸
呼吸器内科	午前	済生会熊本病院医師 (1.3週)				
消化器内科	午前		藤本 貴久	築村 哲人	築村 哲人	藤本 貴久
	午後				築村 哲人	
肝臓外来 (予約制)	午前			熊大病院医師 (川崎 剛)		
泌尿器科	午前	済生会熊本病院医師		済生会熊本病院医師		
腎臓病外来 (予約制)	午前	町田 健治 (2.4週)				町田 健治 (1.4週)
	午後			町田 健治		
糖尿病外来 (予約制)	午前					済生会熊本病院医師 星乃 明彦 (2週) 松尾 靖人 (3週)
乳腺外来	午前	田辺 大朗		田辺 大朗		
禁煙外来 (予約制)	午後				藤岡 正導	
動脈硬化外来 (予約制)	午後		藤岡 正導			
脳ドック (予約制)	午後			藤岡 正導		

◎休診等のお知らせ

- ・6/3(金) 脳神経外科(藤岡医師)
- ・6/24(金) 消化器内科(藤本医師)
- ・6/9(木) 整形外科(西口医師)
- ・6/29(水)午後 脳神経外科(藤岡医師)

部署紹介 【リハビリテーション室】



質問	答え
あなたの所属部署は どんな部署ですか? (設立時期、スタッフ構成や担 当業務、部署の雰囲気など)	平成15年3月。理学療法士2人で開設されたリハビリ室も、現在理学療法士19名、作業療法士19名、言語聴覚士6名、計44名となりました。スタッフは、とにかく明るく、元気な人がそろっています。入院中の患者さんに「リハビリ室に来るだけで元気になる!!」というお言葉も頂きます。開設以来、「患者さんを住み慣れた地域・家にかえす。」「元気に住み続けることのできる地域を創る。」をモットーに、病院内でのリハビリにとどまらず、訪問リハビリ、介護予防、地域リハ広域支援センターなど様々な分野のリハビリに取り組んでいます。
部署での最近のホットな話や PRしたいことを教えて ください。	現在リハビリ室ではベビーブームを迎えております。今年に入って生まれた赤ちゃん5人、もうすぐ生まれる赤ちゃん5人!! みすみ病院のリハビリ室には「子宝の神様」が住んでいるのかもしれない(笑)。 お母さんやお父さんになったスタッフがしっかりと働ける環境をスタッフが協力し合いながら創っていききたいと思います。



発行日／平成 28 年 6 月

発行所／熊本県宇城市三角町波多 775-1

社会福祉法人 恩賜財団 済生会みすみ病院 広報委員会

医事代表／TEL 0964-53-1656 FAX 0964-53-1657

病院代表／TEL 0964-53-1611 FAX 0964-53-1618

ホームページ <http://www.sk-misumi.jp>



明治 44 年創立 100 周年