

水戸赤十字病院広報誌

2016 / 1 VOL. 2

に じ 虹

ご自由に
お持ち下さい
Take Free

虹の由来

患者の皆さま、地域の皆さまとの
架け橋となるような広報誌を目指します。

〒310-0011
茨城県水戸市三の丸3-12-48
TEL. 029 - 221 - 5177 (代表)
<http://www.mito.jrc.or.jp>



平成27年9月「関東・東北豪雨災害」医療救護班、
こころのケアコーディネーターを派遣しました

 日本赤十字社 水戸赤十字病院
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。
Our world. Your move.

「関東・東北豪雨災害」における当院の救護活動

台風18号による影響で、平成27年9月9日から11日に発生した豪雨により、茨城県内では常総市をはじめとして大きな被害をもたらされました。

当院では、災害直後より医療チームや災害医療コーディネーター、こころのケアコーディネーターを派遣し、多方面から被災地支援を行いました。

当院の医療チームの活動

派遣期間	活動場所	活動人員	主な活動内容	診療患者数合計(延べ人数)
9月11日、13～15日、21～23日	常総市水海道地区	計21名	避難所での診療、及び巡回診療等	132名

● 関東・東北豪雨災害におけるこころのケアコーディネーターとしての活動について ●

3-5病棟 看護師長 林 千晶

平成27年9月7日に発生した台風18号は、10日に愛知県に上陸した後、温帯低気圧に変わり、関東地方と東北地方に記録的な大雨をもたらしました。関東・東北豪雨災害に対し、現地の行政機関や医療機関、全国から集結した医療スタッフ等が協力し、救護活動にあたりました。日赤こころのケアチームは、9月14日～10月13日まで活動し、私は、その期間の最終にあたる10月6日～10月13日に、こころのケアコーディネーターとして、派遣されました。

私は、こころのケア要員としての派遣経験はありましたが(平成16年新潟県中越地震)、コーディネーターとしての活動は、今回が初めてでした。事前に、合同ミーティングに参加し、スーパーバイザーの指導のもと、活動に臨みましたが、試行錯誤の8日間でした。今回の日赤こころのケアチームは、県精神保健医療チームと連携しながら活動し、日赤チームの対象は、支援者(市職員や保健師等)にシフトされていました。職員の被災状況は、床上浸水120件、床下浸水60～70件、自家用車水没が300台以上(6割)で、レンタカーや親戚の車を借りて出勤している状況でした。常総市役所の本庁舎内の一室に、「健康相談室・リラックスルーム」を設け、手・肩・背部マッサージ等のリラクゼーションケア、傾聴を行いました。また、各救護所を回って、そちらで勤務する保健師や市の職員に対し、リラクゼーションケアを実施しました。

日赤の活動期間24日間で、延べ112件の利用者がありました。語りの内容としては、被災体験51件、被災者支援に関すること22件、勤務体制について56件、身体症状に関すること74件、支えられたこと4件等がありました。ケアを実施中に、怒りを表したり、涙を流す例がありました。可能な限り、プライバシーの保護に努めましたが、傾聴には、できれば個室の確保が望ましく、時間の設定や、案内にも工夫が必要だと感じています。また日赤の活動は10月13日に撤収になりましたが、日赤の活動内容を伝達し、その後も、筑波大の精神科医が中心となり、相談窓口を作ったり、スクリーニングを実施し、支援していくことになりました。こころのケア活動が切れ目のない支援となるように調整することがコーディネーターの大きな役割ですが、今回赤十字各施設の皆様の協力を得ながら、それを目標に活動できたことは貴重な経験でした。今後活かしたいと思っています。



こころのケア要員によるハンドマッサージの様子



茨城県とのこころのケア合同チーム(前列右が林師長)



統括管理監 神経内科 小原 克之

今回は神経内科で扱っている病気についてお話しします。当科には、頭痛、めまい、しびれ、手のふるえ、物忘れ等を主訴として受診される場合が多く見られます。

頭痛の原因は、緊張性頭痛、片頭痛などの機能的頭痛がほとんどですが、脳出血、くも膜下出血、硬膜下血腫、脳腫瘍など緊急性が高い疾患を見落とさないように、神経学的所見を取り、当日にCTを必ずチェックします。副鼻腔炎、緑内障が原因の時もあり、必要に応じ、耳鼻咽喉科、眼科にもコンサルトします。

めまいの多くは耳鼻科的な疾患ですが、脳幹・小脳が病巣である場合がありますので、注意深く診察し、CT、MRIでも検索します。貧血、低血圧、不整脈、頸椎症などが原因の場合もあり、多方面からのアプローチが必要です。

しびれの原因は脳、脊髄から末梢神経まで多岐に渡ります。神経学的所見を詳しく取り、病巣を絞り込みながら、画像検査、神経生理検査などを駆使して検索していきませんが、原因不明の場合も多々あります。

ふるえの原因としてはパーキンソン病が有名ですが、本態性振戦、小脳失調、甲状腺機能亢進症などでも認められます。ふるえの性状から、ある程度鑑別が可能です。

神経内科で扱う疾患としては、脳卒中の他、パーキンソン病・多系統萎縮症・筋萎縮性側索硬化症・アル

ツハイマー型認知症・レビー小体型認知症などの神経変性疾患、ギラン・バレー症候群・重症筋無力症・多発性硬化症などの神経免疫疾患が多くを占めています。

近年、認知症に関する啓蒙活動が盛んに行われ、物忘れで当科を受診する患者さん、ご紹介いただく患者さんが増加しています。本人のみでなく、家族からも症状を聞きだし、さらには長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)やミニメンタルステート検査(MMSE)で評価します。全身性疾患の鑑別のための採血に加え、CT、MRI、SPECTでの画像検査を追加します。まず、慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症などのいわゆる“treatable dementia”を除外します。もっとも多い疾患はアルツハイマー型認知症で、早期発見、早期治療で一時的な症状の改善、進行の抑制が可能です。家族の負担の軽減にも役立ちます。

現在、神経内科の常勤医が1名のため、月曜日から水曜日は小原克之が、金曜日は非常勤の勝又雅裕が担当し、木曜日は休診としています。ご迷惑をお掛けしますが、上記のような神経疾患でお困りの際は、ぜひご紹介いただければ幸いです。

栄養課

レシピ紹介



ゆで豚と温野菜のおろしポン酢かけ
加熱量: 237kcal 塩分: 1.1g

材料 [1人前]

豚ロース肉(薄切り).....	60g
白菜.....	70g
キャベツ.....	30g
かぼちゃ.....	40g
人参.....	20g
しいたけ.....	10g
万能ねぎ.....	10g

【調味料】

ポン酢しょうゆ.....	15g
大根.....	30g

作り方

- ①白菜・キャベツは5cm幅のざく切り、かぼちゃは厚さ5mm幅で一口大に切り、人参は3mm幅の拍子木切りにする。また、しいたけは2mm幅に切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②豚肉・野菜を茹でる。この際に、白菜・キャベツの芯の部分・人参から先にお湯に入れると硬さがムラなく仕上がる。
- ③調味料用の大根をおろす。
- ④お皿に野菜、豚肉、大根おろしを盛り付け、万能ねぎを散らす。
- ⑤ポン酢しょうゆをかけて完成。

彩りよく、たくさん野菜を食べましょう

生活習慣病予防には栄養バランスの良い食事が基本です。健康日本21では野菜摂取量の目標量を1日350g(うち緑黄色野菜を120g)としています。350gとは両手に山盛りいっぱい程度ですが、これだけの量の野菜を食べるのは大変です。野菜(特に葉物野菜)は火を加えることでかさを減らすことができ、量を多く摂ることができます。この一皿で1日分の野菜を半分以上(200g)摂ることができるので、ぜひお試しください。

旬の野菜

キャベツ(12月～6月)・・・冬には寒玉キャベツ、春先には軟らかく甘みの多い春キャベツと品種は違いますが長く楽しめます。ビタミン類や食物繊維を豊富に含んでおり、中でもビタミンCは抗酸化作用、ビタミンUには胃粘膜の修復に効果があります。

白菜(11月～2月)・・・100g中14kcalと低カロリー。高血圧予防に効果のあるカリウムや便秘をよくする食物繊維を多く含みます。



地域医療連携課



大腸CT検査(CTコロノグラフィー)について (地域の医療機関の皆様へ)

日本における近年の大腸癌の罹患率、死亡率は横ばいで、2013年の大腸癌による死亡者数は男性第3位、女性第1位です。死亡率減少のために大腸癌は早期発見、早期治療が重要ですが、癌検診受診率および精検受診率ともに低迷しているのが現状です。

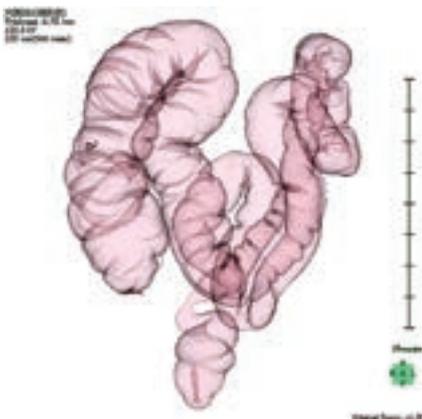
当院では苦痛が少なく低侵襲な検査として大腸CTを行っています。大腸CT検査は、内視鏡の挿入やバリウム注入などが不要で、患者さんの身体的負担が少なく、大腸内に炭酸ガスを注入して検査を行なうため苦痛はほとんどありません(穿孔などのリスクも極めて稀です)。10分程度の検査時間で行えるのも特徴です。

検診などで便潜血反応や大腸癌が疑われた場合は保険適応となり、過去の内視鏡検査に苦痛を訴えられた患者さん(腹部、骨盤内手術後の方など)や高齢者に適しています。

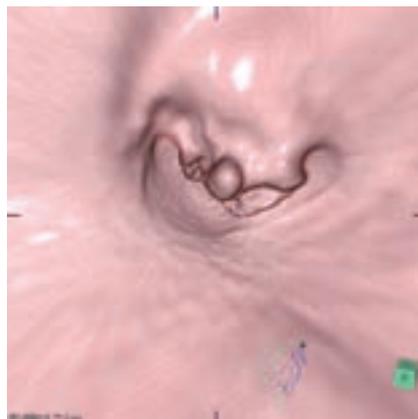
*高額医療機器の共同利用として、地域の医療機関から検査の申し込みが可能となりました。詳しくは地域医療連携課(TEL:029-233-5001(直通))へお問い合わせください。

当院大腸CT(CTコロノグラフィー)実施件数

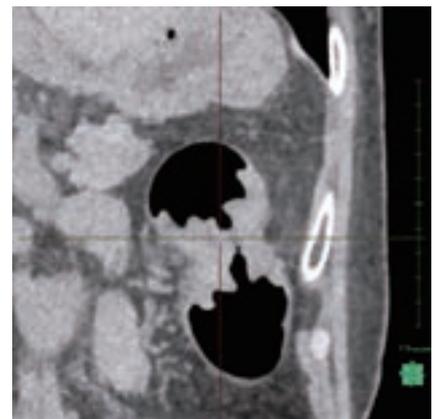
・2013年度6月より 87件 ・2014年度 156件 ・2015年度12月現在 287件



仮想注腸像



仮想内視鏡像



MPR画像

紹介状持参のお願い

初診の方は紹介状(診療情報提供書)の持参をお願いします。

次の場合は、「**紹介状**」が必要となります。

- ・当院を初めて受診される場合
- ・当院での治療が終了し、再び来院され受診される場合
- ・患者さまが任意に診療を中止し、改めて受診される場合

—— お持ちでない方は ——

選定療養費3,240円(税込)が必要となります。

皆さまの、ご理解とご協力をお願い致します。 病院長

