

「私たちは、忘れない。」プロジェクト

日本赤十字社では、東日本大震災から5年を契機として、継続した復興支援と、減災・防災意識向上を目的に、全国的なプロジェクト「私たちは、忘れない」～未来につなげるプロジェクト～を実施しています。

また当院では、“人間のいのちと健康”、食事は健康といのちの基本であるということに着目し、フードサービス企業である株式会社LEOC様とタイアップし、6年前の3月11日に起こった未曾有の大震災“東日本大震災”に合わせ、東北の郷土料理をご提供させていただきます。この機会にぜひ、7階レストラン「クオーレ」にお越しください。

日本赤十字社 秦野赤十字病院 × LEOC 株式会社LEOC

「私たちは、忘れない。」プロジェクト企画

—3月6日(月)～10日(金)5日間限定！東北郷土料理をご提供—

実施期間：平成29年3月6日(月)～10日(金)11:00～14:00

場所：秦野赤十字病院 7階レストラン「クオーレ」

*レストランのみのご利用も可能です。



今回の健康レシピは…「ずんだプリン」(4人分)



枝豆(下茹でしたもの)	160グラム
豆乳	240グラム
卵	20グラム(半分)
牛乳	80グラム
砂糖	24グラム(大さじ3弱)
粉ゼラチン	4グラム
水	20グラム

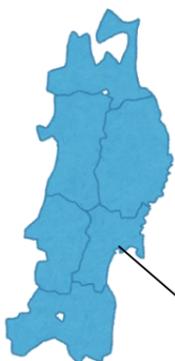
◇飾り用	
黒蜜	適量
枝豆	数粒
ホイップクリーム	適量

【ずんだ】宮城県郷土料理

枝豆またはそら豆をすりつぶして作ります。枝豆をすりこぎで潰す作業が「豆を打つ」と解釈されて「豆打」となり、「豆ん打」と転訛しそうです。(諸説あり)

【作り方】

- ①枝豆の薄皮をむく。
- ②枝豆・豆乳・卵をミキサーに入れて、形がなくなるまでかける。
- ③鍋に②と牛乳・砂糖を入れて弱火で鍋底からよくかき混ぜ、沸騰したら火を止める。ふやかしておいたゼラチンを加えて溶かす。
- ④器に③を流し入れて、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤④プリンが固まったら、黒蜜・枝豆・ホイップクリームを盛り付け出来上がり。



ぴーなっつうしん

秦野市の特産品「ピーナッツ」の花言葉は、「仲良し・楽しみ」。生活に役立つ情報や当院の魅力などを提供し、地域のみなさんと病院とのコミュニケーションツールになる広報誌を目指します。

Vol.6
2017.3



- 特集 知っておきたい医療の知識
『“救急看護”ってどんなこと?』
- 市民公開講座「ヒトは血管から老いる」
* 秦野市市民の日に参加!
* 健康レシピのご紹介

あたりまえの日常が、
ガラリと変わってしまったあの日。
自分に何ができるのか懸命に考え、
行動した日々。
前に一歩、
もう一歩。
一人ひとりが忘れず
未来にそなえることで、
きっと乗り越えられることが
あると思うのです。



ヒトは血管から老いる～動脈硬化から守る方法～

当院では、地域の皆さんが病気や医療、病院について知識を深め、また当院をより身近に感じていただくことを目的に定期的に市民公開講座を開催しております。

平成28年10月8日に市民公開講座を開催いたしました。「ヒトは血管から老いる」と題し秦野赤十字病院 澤田循環器内科部長が講演を行いました。当日は、市内外から多くの方にご参加いただき、心筋梗塞や脳梗塞の原因になる動脈硬化についての知識を深めていただきました。

血管の長さは、地球2周半！？

人間の血管を取り出して、1本につなぐと長さはどれくらいになるかご存知ですか？正解は…なんと10万キロメートル！地球一周は約4万kmなので、地球2周半にも及ぶこととなります。

“平均寿命”と“健康寿命”

現在、日本の平均寿命は男性で80.5才、女性で87.05才と男女ともに80才台の大台を超えていますが、一方で健康寿命(日常生活で支援や介護を必要としない期間)は男性70.42才、女性73.62才となっていて、平均寿命と健康寿命の差が10才前後にもなっています。この差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

日本人の死因の約4分の1を占める脳梗塞や心筋梗塞は、“動脈硬化”が原因です。また、介護が必要となった原因も同等以上の割合になっていて、健康的な血管を維持することで、健康寿命を延ばすことにつながります。

動脈硬化は20才を過ぎてから…

ヒトの血管は20才を過ぎたあたりから徐々に硬化は始まり、50才代を境に急激に血管事故のリスクが高まります。動脈が硬くなると、心臓に負担がかかり、臓器や組織が正常に機能しなくなり、さらには臓器や血管が壊死したり、血管が破れやすくなります。血管の詰まりが心臓で起きれば「心筋梗塞」、脳で起きれば「脳梗塞」、足で起きれば「下肢閉塞性動脈硬化症」となります。また、臓器の機能障害として「慢性腎臓病(腎硬化症)」があげられ、尿毒症から透析を必要とする状態にまで悪化する恐れがあります。

予防と“生活習慣病”のかかわり

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がある場合、動脈硬化のリスクを高めます。動脈硬化の予防では、『運動』、『コレステロールを下げる』、『血圧を下げる』、『血糖を下げる』が大切です。無理なく「ニコニコペース」で継続的に運動することがなにより大切になります。また、悪玉コレステロールを下げることも大切で、悪玉コレステロールと善玉コレステロールの比(LH比)が2.0未満が望ましいと言われております。血圧の高い状態が続くと血管内皮が傷つき、動脈硬化が進みます。最も影響する疾患は脳卒中で、収縮期血圧が10mmHg上昇することでその発症リスクは、男性で約20%、女性で約15%も上昇します。糖尿病により高血糖状態が続くと血管内皮が炎症を起し、動脈硬化が進みます。

また最近では口の健康も注目され、歯周病対策は生活習慣病の予防につながり、口の健康を守ることも重要となります。歯周病菌が動脈硬化を起こした心臓の血管壁から見つかることがあります。

動脈硬化を調べる検査ってあるの？

内科での動脈硬化の検査は、血管の性状をみるものとして『頸動脈エコー』、そのほかに血管の硬さをみる検査があります。どの検査も、痛みや不快感はありません。高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病がある場合、動脈硬化のリスクも高まるため、一度、医師に相談のうえ検査を受けることをおすすめします。

様々な要因によって動脈硬化は起こります。無症状に老化として動脈硬化は進みますが、病的に進まないよう気を付けましょう。



知っておきたい 医療の知識



桑原 雅恵(くわはら まさえ)
救急外来 救急外来係長
救急看護認定看護師

アージの実施方法の指導を行っています。

また、自分の持っている知識や経験を活かして、救護班や災害委員会のメンバー、看護学生に対しての災害看護の講義なども行っています。

その他、院内での患者急変時対応についての各部署からの相談を受けています。

一災害現場に実際に行くことは？

実践としては、東日本大震災や熊本地震でDMAT、また、救護班のメンバーとして現地に入り活動を行いました。

熊本地震で実際に熊本市内に車両で入ると屋根にブルーシートがかけられていたり、マンションの1階部分が全て潰れていたり被害状況を目にしました。被災状況や避難所のアセスメントを行い、救護活動を行いました。活動経験を災害教育や看護学生に伝えていくことも役割の一つだと考えています。



=熊本地震での様子

*DMAT:災害派遣医療チーム

多種多様な患者と家族のケア

救急外来を利用される患者さんは急性期疾患や慢性期疾患の急性増悪など苦痛、そして生命の危機にさらされている状況が多く、患者さん自身、そのご家族も多くの不安を抱え、あらゆる決断を迫られることもあります。その中で、少しでも苦痛や不安が軽減され、患者さんやご家族の意思決定を支えられるような看護ができればと考えています。

“救急看護認定看護師”とは、外傷、急性疾患、慢性疾患の急性増悪など、様々な状況下において「救急医療現場における病態に応じた迅速な救命技術、トリアージの実施」、「災害時における急性期の医療ニーズに対するケア」、「危機状況にある患者・家族への早期的介入および支援」等の実践、指導、相談を受けています。個人、家族、及び集団に対しては、熟練した看護技術を用い、水準の高い看護を実践し、その看護実践を通して看護職員に対し指導を行い、看護職員に対しコンサルテーションを行う(相談)ことが救急看護認定看護師の役割です。

“時”、“場所”を選ばない、あらゆる場面での対応

一“救急看護”とは？

突発的な外傷、急性疾患、慢性疾患の急性増悪など、様々な状況によって緊急的に処置が必要な対象者に実施される看護活動を言います。救急処置を中心とした初期の段階での看護実践では、場所、疾患、臓器、対象の発達段階、診療科、重症度は問うことはありません。

救急看護は、疾病、外傷、脳血管障害、中毒などの多種多様な疾病・外傷を有したあらゆるライフステージの患者とその家族が対象となります。

幅広い“活動領域”と“知識”を生かす

一どのような活動をしていますか？

一般に、救急医療施設で働いている看護師の実践と思われることが多いですが、医療施設以外(例えば災害現場など)でも救急看護の実践活動があります。

主に救急外来で勤務し、来院される患者さんや患者さんのご家族に対するケアはもちろん、電話での受診対応も行っています。指導の部分では、新人看護師に対して、患者さんが急変する状態とその対応方法。看護職員に対する心肺蘇生方法の指導。そして救急外来で勤務する職員に対し、トリア

