

当院では、局地災害により多数傷病者が発生、または想定された場合、消防と病院が連携し潤滑な救護活動を行うことを目的に、秦野市と協定を結び、災害や事故で負傷者が発生したとき、市消防本部が直接当院に連絡し救護班を派遣できることとなっています。

今回は、6月23日(火)、大磯消防主催の「海上における船舶同士の衝突事故」を想定した多数傷病者対応訓練に参加しました。

当院からは、医師(大林院長補佐、神第二外科部長)、看護師(桑原救急看護係長、芦間看護係長、金上看護師)、主事(唐鎌用度施設課長、相原医事課長、前田企画課長、土田第一検体係長、鈴木臨床工学係主任)のメンバーでチームを編成しました。当院の他に海上保安庁、平塚市消防、二宮町消防、東海大学医学部付属大磯病院、平塚市民病院等の団体も参加するスケールの大きな訓練でした。

大磯消防が主催する訓練には、悪天候での中止以外は毎回参加しております。訓練内容の企画立案、訓練の事前説明、訓練当日の進行、開始直後からの連携の良さがうかがえ、レベルの高い訓練となりました。当院も訓練の事前打合せ、医療資器材の点検、準備等、大磯の訓練に恥じないよう、用意周到で臨みました。訓練場所に

は、救急車、ドクターカー、広報車(イブサム)の3台を連ね、伝達には無線を使用し、交信訓練も行いました。

今回の訓練では、当院が訓練の流れや資材の使い方を説明し、平塚市民病院、東海大学大磯病院と共働し訓練は円滑に終了しました。梅雨の晴れ間で、気温も上昇し、汗を流しながらの訓練でしたが、主催する側、参加する側も満足いく内容でした。こうして訓練を積み重ねていくことが重要であり、いざという時に災害に立ち向かえるのです。

秦野赤十字病院 社会課



＝現場到着の様子。実際の災害を想定し、到着時から全力で取り組みます。



# ぴーなっつうしん Vol.1

秦野市の特産品「ピーナッツ」の花言葉は、「仲よし・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。

2015.7



Hospital Eye!

高齢社会を

大切な人を認知症から  
守る。生き抜くために

- 秦野赤十字病院 市民公開講座
- 1年に1度を習慣に 脳ドックご紹介
- 消防との共同による 局地災害訓練

Health  
健康レシピ  
Recipe

今回のレシピは...  
「アジのトマトマリネ」



トマトの酸味は、胃酸の分泌を促し、消化を助けるんだよ♪



【作り方】

- ① トマトは粗みじん切りに、たまねぎはみじん切りにします。
- ② ①とAを混ぜ、マリネ液を作ります。
- ③ アジに塩、胡椒で下味をつけ、小麦粉をまぶして油で揚げます。
- ④ ②のマリネ液に油で揚げたアジを漬けます。
- ⑤ 盛り付けて、パセリをかければ完成。

【材料(2人分)】

骨なしアジ切り身	2切れ(120グラム)	
塩	少々	} 下味
胡椒	少々	
小麦粉	大さじ2杯弱(16グラム)	
揚げ油	適宜	
トマト	小さいもの1個(100グラム)	
たまねぎ	1/5個(30グラム)	
おろしにんにく	少々	} A
白ワイン	大さじ1と1/3(20グラム)	
酢	小さじ1/5(1グラム)	
オリーブ油	大さじ1杯(12グラム)	
コンソメ	少々	
塩	少々	
胡椒	少々	
レモン果汁	小さじ1/2(2グラム)	
パセリ	適宜	

【ワンポイントアドバイス】

体内でエネルギーを産生するために、ビタミンの中でも特に「ビタミンB1」は欠かせません。そのビタミンB1を多く含む食品が「豚肉」です。豚肉に変えても美味しく召し上がることができ、さらに夏バテに効果のある様々な栄養素を同時に摂ることができます♪アジを豚肉に変えて、ビタミンB1補給に!ぜひ、チャレンジしてください!



渡辺 管理栄養士

# 市民公開講座



高木 繁治 たかぎ しげはる  
秦野赤十字病院 病院長  
神経内科医師

2015.6.13(土) 会場:秦野市保健福祉センター

当院では、地域のみなさんが病気や医療についての知識を深め、健康維持増進に役立てていただけるよう定期的に市民公開講座を開催しております。

今年度、第1回目となる今回は、「認知症」をテーマにわかりやすい講演内容で、参加者の方々に楽しく学んでいただきました。

# 脳ドックのすすめ。

“脳ドック”はなぜ必要？

日本人の死亡原因の上位を占めている脳卒中（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血）のは、自覚症状がほとんどなく、気が付いた時には手遅れの場合が少なくありません。

だからこそ、脳卒中をはじめとした脳の病気や、危険因子を早期発見し、その発症を未然に防ぐために「脳ドック」は必要なのです。

何歳から受診すればいいの？

脳の病気は、年を追うことに発症のリスクが高まります。40歳を過ぎると、生活習慣による影響が現れます。一つの目安として40歳を超えたあたりで受診することをおすすめします。自分の脳の状態を知る貴重な機会です。

秦野赤十字病院の“脳ドック”では

どのような検査をするの？

当院の“脳ドック”では、まずは「問診」を行います。食事や運動、喫煙など日々の生活習慣と以前にかかったことのある病気について伺います。次に「血液検査」を行い、脳卒中の危険因子である糖尿病や高脂血症などを検査します。「頭部MRI・頸部MRA」では、脳を輪切りにして、脳の状態や脳・頸部の血管状態を確認します。MRIは磁気を利用した診断方法のた

め、放射線を浴びることなく脳の状態を確認することが出来ます。そのほかに、当院の特徴として「頸椎レントゲン」を行っています。手のしびれや肩こり、頭痛などの症状で、脳の病気ではないかと心配される患者さんが多くいます。しかし、この「頸椎レントゲン」を行うことで、脳ではなく、頸椎の疾患が見つかることも少なくありません。脳だけでなく、頸椎の状態まで確認できるのでおすすめです。「結果説明」では、脳神経外科専門医が、詳しくご説明します。不安やご不明点がありましたら、ご相談ください。

どんな病気が見つかるの？

無症候性脳梗塞（自覚症状のない脳梗塞）や未破裂脳動脈瘤（くも膜下出血の原因となる脳血管の異常）、脳腫瘍、脳の委縮などです。脳以外の頸椎の病気が見つかることがあります。

脳の疾患を防ぐには？

脳卒中をはじめとした脳の病気は、生活習慣病と密接なかわりを持ちます。生活習慣病はその名のとおりに、食事、運動、喫煙、ストレスなど普段の生活習慣が発症や進行に深くかかわっています。生活習慣を見直し、脳の病気を未然に防ぎましょう。

「認知症」？「物忘れ」？

今回の講座のタイトルにもある「認知症」。ひとたび正常に発達した脳が何らかの原因で障害され、ふつうの生活が送れなくなった状態を「認知症」といいます。

最近、物忘れ外来など「物忘れ」という言葉を日常生活で耳にする機会が増えました。「物忘れ」と「認知症」は何が違うのでしょうか？「物忘れ」は正常な年齢の変化で、悪化することなく、自分自身で自覚している状態です。一方「認知症」は、自覚に乏しく、体験したことさえ忘れ、時間と共に悪化します。

「認知症」の気づき

認知症高齢者数は、2012年で、約462万人とされており、2025年には、約700万人を超える推計値が厚生労働省から発表されています。これは、65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が罹患する計算となります。

自覚に乏しい「認知症」。最初に変化に気づいてくれるのが身近にいる家族です。家族が最初に気づいた日常生活の変化では、「同じことを言ったり聞いたりする」、「物の名前が出てこなくなった」、「以前はあった興味関心が失われた」など、普段一緒にいる家族だからこそ気づくことのできる変化が多いようです。

「アルツハイマー型認知症」の誤解

一口に「認知症」と言っても、「アルツハイマー型」や「脳血管性」、「レビー小体型」など様々な原因があります。その中でも、

「1年に1度」を習慣にしましょう。



日高 聖 ひだか きよし  
秦野赤十字病院 副院長  
脳神経外科医師

【脳ドックのご予約】

秦野赤十字病院 健診センター

TEL 0463-81-0855(直通)

予約受付時間 月～金曜 8:30～16:30

ご予約お待ちしております。

高齢社会を生き抜くために

大切な人を認知症から守る。



今回の講座では、174名が参加しました。院長のユーモアを交えた講演に、時折笑い声が聞こえながら、みなさん興味深く聞き取っていた様子がかがえました。