

ふれあい

地震や台風などの災害に備え決意を新たに…

156名の救護班要員を任命!

日本赤十字社は、災害時に備えて、赤十字病院の医師、看護師などを中心に編成される救護班を全国で約500班(約4,500人)編成しています。

当院における救護班は、医師1人、看護師長1人、看護師2人、薬剤師1人、主事(事務)2人の7名を1班とし、これまで様々な災害現場に派遣され医療救護活動を行ってきました。(近年の活動については2ページをご覧ください)



4月15日(木)、救護班12班、災害派遣医療チーム(DMAT)など計156名に任命書が交付されました。

任命された救護員に対し、角南院長から「赤十字の精神である人道・博愛のもと、自覚を持って活動して欲しい。」と激励の言葉がありました。

それを受け、救護員代表として西上医師から「災害時における迅速且つ適切な活動ができるよう鋭意努力したい。」との決意表明がありました。

TOPICS

●救護班派遣! ~近年の活動~
(新型コロナウイルス・令和元年房総半島台風)

- 夏に負けない身体を作ろう
- 栄養課レシピ
- 登録医紹介

成田日赤に関わる方々との

ふれあいを大切に。



ハートちゃん



救護班派遣!

～近年の活動～

» 新型コロナウイルス

令和2年4月、千葉県は県内での感染拡大を受け軽症者・無症状の陽性者については、成田市内の宿泊施設での療養とすることを決めました。

宿泊施設での受け入れにあたり、地域住民への説明会、宿泊施設内の導線やエリア分けなどの事前準備に、当院の医師、看護師が県の依頼を受け協力しました。

また、4月21日から24日までの4日間、医療救護班として医師、看護師、主事(事務)がチームを組み、施設で療養する入所者の健康観察や管理を行う県職員などスタッフへの感染対策のアドバイスを現地で実施しました。

7月20日以降は再び医療救護班を派遣し、継続して入所者への電話診療や現地で活動しているスタッフの健康チェックを行い、派遣が終了した12月30日までに延137名が活動を行いました。



電話での問診を行う医師



県職員に導線についてアドバイスを行う看護師長



県職員と連携し活動を開始する医療救護班



施設内のエリア分けをする救護班

» 令和元年房総半島台風

令和元年9月、台風15号が直撃した千葉県では広い範囲で長期間におよぶ停電が発生し、地域によっては停電による断水も起こりました。

そんな中、停電していた県内の医療施設にDMAT(災害派遣医療チーム)を派遣し、医療支援を行うとともに救急処置が必要と思われる患者さんを当院へ転院搬送しました。

また、当院を含む県内外の赤十字救護班が参集し、被害の大きかった安房地域で避難所や住宅を回り、体調面に不安を持つ被災者一人一人に声をかけながら健康状態の確認や診療等を行いました。



体調の悪い被災者を診察する医師



一軒一軒民家を訪問する救護班



停電する住宅で生活する高齢者へケアを行う看護師



看護師による聴診を行う看護師

夏に負けない体をつくろう!

これから夏本番。発汗も多く、高温多湿の気候に体が対応しにくくなる時期です。
適切な水分と栄養を補給して、夏バテ、脱水症、熱中症を予防しましょう。

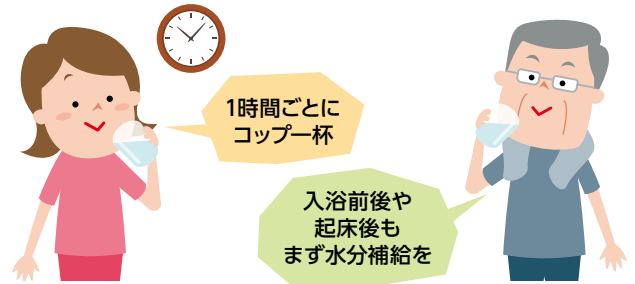
食事・水分摂取の工夫

まずは、**3食しっかり食べる**ことが基本です。

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事が、夏に負けない体を作ります。

熱中症の発症時刻は、**午前10～12時**が最も多いというデータもあります。**朝食**を抜かず、しっかりエネルギーや水分を補給しましょう。

水分は、尿や便・汗のほか、不感蒸泄といって呼吸や皮膚からも失われています。食事からとる水分約1000mlにプラスして、**1200mlを目安**に飲料などから水分を意識的に摂取するようにしてください。**のどの渇きを感じる前に**水分をとることも大切です。



出典：環境省「熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！」リーフレット

いま
気を付けたい

「かくれ脱水」

かくれ脱水とは、自覚がないまま深刻な脱水状態の一手前まで進行した状態です。特に、新型コロナウイルス感染予防対策としてマスク着用の時間が増え、外出を控えている今、その危険性が高くなっているといえます。

マスク着用

- マスクで熱がこもり、体温が上昇しやすい
- のどの渇きを感じにくくなる
- マスクを外すのが面倒で水分補給の回数が減る



外出が少ない

- 暑さに対する体の準備ができていない
- 水分を保持する筋肉量の減少
- 体力低下



よくある質問にお答えします!

Q.水分は何でとるのがいいですか?

食事がきちんととれている方は、水やお茶が理想的です。アルコールやカフェインを多く含む飲料は、かえって利尿が進みます。運動や炎天下での作業など一度に大量に汗をかく場合には、スポーツドリンクなどを併用するとよいでしょう。脱水まで進んでしまった場合は、経口補水液を効果的に利用しましょう。ただし、**以下**の場合は**注意**が必要です。

【水分制限のある方】

医師から指示されている1日の水分量を守りましょう。

【塩分またはカリウム制限のある方】

スポーツドリンクや経口補水液は、電解質を補うため塩分やカリウムを多く含んでいます。過剰摂取は控えましょう。

【血糖値が高いと言われている方】

スポーツドリンクは糖分が多く、高血糖の原因になります。

Q.梅干し、漬物など塩辛いものをとるべきですか?

熱中症の予防として、塩分を普段以上にとる必要はありません。規則正しい食事と水分摂取が何より大切です。十分な食事が食べられない時は、水分や電解質の不足が起こりやすく、注意が必要です。

病態によっては、医療者との相談が必要な場合があります。
治療している病気のある方は事前に相談のうえ、上手に脱水予防をしましょう!

当院 栄養課提供

茹でほうれん草のごまドレッシングがけ

鉄分豊富なほうれん草は、たんぱく質豊富な豚肉と合わせて!



材料(1人分)

ほうれん草	50g
豚しゃぶ用肉	60g
トマト	100g
白すりごま	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
醤油	小さじ1/2
酢	大さじ1

作り方

1. ほうれん草はゆでてざく切りにする。
2. 豚肉も茹でて食べやすい大きさに切る。
3. トマトは薄切りにし皿に並べ、ほうれん草・豚肉を盛り付け、**A**を混ぜ合わせたドレッシングをかける。

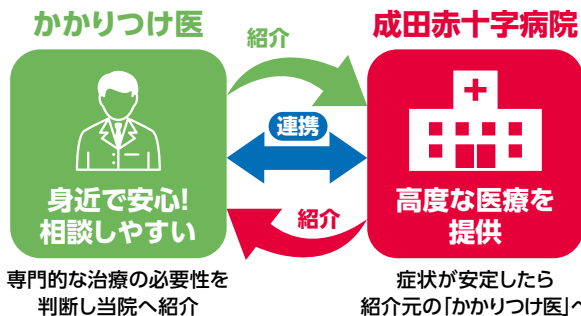
エネルギー 215kcal たんぱく質…15.3g 鉄…2.2mg

かかりつけ医のご紹介

当院では、適切かつ高度な医療サービスを患者さんに提供するために「かかりつけ医」(地域の開業医)と連携しています。

ぜひ、身近で安心な、相談しやすい「かかりつけ医」をもちましょう。

※当院では、内科、外科、眼科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科、脳神経内科、
歯科・口腔外科、整形外科、緩和診療科の初診は、紹介状をお持ちの患者さんのみとなります。



大田クリニック

TEL 0476-23-2100



大田 暁 先生

診療案内

【診療科目】 内科、胃腸科、循環器科
【診療時間】 9:00～12:30 / 15:00～18:00
水曜日 9:00～14:00
【休診日】 木曜日・日曜日・祝日

当院は2003年、成田のウイング土屋に開院し、循環器、消化器、呼吸器など内科全般の検査・診療を行っております。

日頃、かかりつけの患者様や初期診療をさせて頂いた患者様の、急性期医療をお願いするなかで、成田赤十字病院のスタッフ皆様に心から頼もしく思っております。

これからも患者様の身になって地域医療を担って参りたいと思います。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。



〒286-0029 千葉県成田市ウイング土屋141

医療法人社団木犀会 なのはなクリニック

TEL 0476-49-0533



牧瀬 敏裕 先生

診療案内

【診療科目】 内科、アレルギー科、小児科、
皮膚科、糖尿病内科
【診療時間】 9:00～12:30 / 16:00～19:00
土曜日・日曜日 9:00～12:30
【休診日】 金曜日、土曜日午後、日曜日午後、祝日

当院は平成14年6月の大栄町が成田市に吸収合併が決まった時に開業しています。

それまでは町立の国保診療所で総合的に地域医療をしていました。在学中に長崎県の奨学生として、国立長崎医療センターの総合診療科にいて五島列島や対馬の医療に携わってきました。父の病気などの関係でこちらに戻ってきて内科一般、感染症と糖尿病に力を入れ、香取海浜地域では数少ない糖尿病学会員として糖尿病患者は1000人を超えました。

自分はアレルギーがあり皮膚も弱いため、アレルギー科と皮膚科もみています。



〒287-0225 千葉県成田市吉岡1342-7

成田赤十字病院基本理念

赤十字の基本理念に基づき、
患者さんの権利と医療人としての倫理を守り、
医療の質の向上と患者さん中心の
「こころあたたかい医療」の実践に努めます。

成田赤十字病院基本方針

- ① 地域の皆様から信頼される病院を目指します。
- ② 救急医療の充実、安全でより高度な医療の提供に努めます。
- ③ 地域の医療・福祉との連携強化に努めます。
- ④ 国内外の医療救援活動に積極的に参加します。
- ⑤ 健全な経営と働きがいのある病院を目指します。
- ⑥ 赤十字病院グループの一員として赤十字活動の普及に努めます。