



# お元気ですか

## 第54号

東日本大震災により亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、被災した皆様、そのご家族の方々に心からお見舞いを申し上げます。

3月11日に発生した、東日本大震災では、地震・津波・そして福島第一原発の事故、という最悪の事態が重なる未曾有の危機となってしまいました。テレビから流れるさまざまな映像は本当に衝撃的でした。被災された方の言葉を聞くと、目頭が熱くなり、深い悲しみに包まれます。今もなお、安否の確認が取れていない方、慣れない避難所生活で不安の中励まし合い頑張っている方が数多くいらっしゃいます。そして、自らの危険を顧みず救助・支援のために働いている方もいらっしゃいます。皆さんが、できる限り早く、元の生活に戻れるよう願うばかりです。

当院の属する健育会グループの病院が、石巻市といわき市にもあります。それぞれ大きな被害にあいましたが、多くの職員が自らも被災者であるにも関わらず、懸命に復旧作業にあたり、今ではほぼ従来の診療機能を取り戻しております。日本各地のグループ内の施設・病院・関連会社が震災直後からさまざまな支援を行いました。当院からも医師、看護師計7名が救援に向かいました。

この危機を乗り越えようとそれぞれの皆さんがそれぞれの立場で頑張っている姿に、私たちの方が励まされたり、学びを得たりしています。今回の震災を機に、改めて防災対策や防災訓練の内容を検証するとともに、この地域で当院ができること、しなければならぬことを地域の皆さんと共有し、少しでも地域の安心に寄与したいとの思いを新たにしています。



# 健育会グループ病院へ救援隊派遣

病院の前にボートが・・・



病院の周りには瓦礫の山



宮城県石巻市にある、健育会グループ『石巻港湾病院』は1階天井まで津波が侵入し瓦礫が押しよせました。地震直後より津波到達までの30分間に、入院・外来の患者さんは3階以上へ避難し、地震・津波による負傷者はおりませんでした。しかし、電気・ガス・水道に加えて物流も途絶えてしまった状況の中で、厳しい診療環境になりました。当院からも、救援医療スタッフ2陣に分かれて7名が『石巻港湾病院』へ向かい現地のスタッフのサポートを行いました。



テレビの報道で現地の様子は見えていたが、実際行ってみて「ここは日本なの？」と思った。「何をどこから・・・どうすればいいのか？」途方に暮れた。しかし、現地の方は思ったより元気だったことに驚いた。余震も震度5はざらで、除々に慣れていった。行った当初は、電気もガスも水道もダメで雪まで降っていた。東海地震は、ずっと前からいつきても不思議ではないと言われており、「明日は我が身である、今学んでおかない」という思いで「行きま～す！」と一番に手を挙げていた。そんな私は、現地で見て聞いて感じたことを多くの人に伝えなければいけないと思う。医療従事者は、どんな重症な人でもあきらめず救命することが使命である、しかし、このような災害時は、いかに多くの人を助けるかが重要となってくる。そんな時、きっと「私はこれで正しいのか？」という思いに襲われることだろう。だから余計に私は多くの人達に、この災害支援で学んだことを伝えていきたいと考える。あたり前のことに感謝しながら・・・（第1次派遣 看護師長 小川秋美）

健育会のホームページ  
『理事長トーク』をご覧ください  
災害状況や支援の経過など  
詳細が載っています

<http://www.kmcb.or.jp/>

石巻港湾病院に5日間ボランティアに参加しました。町の風景はテレビで見ていたよりひどい状況で、言葉がなくなりました。病院の周囲も同じような光景で何も言えなくなりました。

病院の中では、電気はつながっていたので夜は明るかったのですが、エアコンが使えなかったので、ストーブ生活で寒かったです。一番驚いたのは、スタッフ・患者さんなど全ての方が元気で明るく笑顔がたくさん見られた事でした。仕事でも余震が何度もありましたが、それを忘れさせるくらい明るくて、私の方が元気をもらっているようでした。なかなか経験することができない事が体験できてよかったです。私はわずか5日間でしたが、これから長い道のりなることと思いますが、被災された皆さんが元気である様に祈っています。 第2次派遣 看護師 吹上美香



## \* 医師の紹介 \*



皮膚科

神谷 由紀 医師 (千葉県 出身)

4月から赴任してきました。皮膚科の神谷由紀です。

素晴らしい自然に囲まれた伊豆に、とても良い季節に来ることができて幸せに思います。

どうぞよろしくお願いいたします。



## 松崎町防災講演会

平成23年5月7日 平成23年度松崎町防災講演会に共催し、4名の医師と1名の看護師が話しをしました。

### 講演の内容

仲田院長 「東日本大震災を教訓に松崎町の防災について」… 今回の震災と西伊豆地域の宝永地震や  
越後谷医師 「災害時の病院の対応について」「DMAT」 安政地震の被害をもとに、今松崎町に必要と思われる事を具体的に提言  
山口医師 「トリアージについて」  
近藤医師 「クラッシュシンドロームについて」  
小川看護師長 「災害支援から学んだ事」

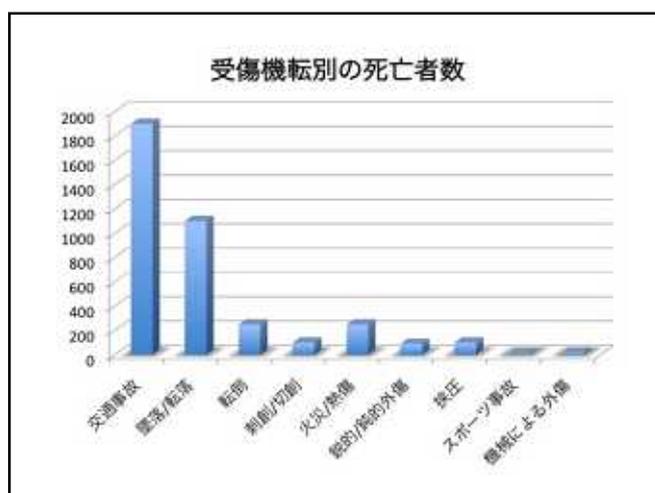
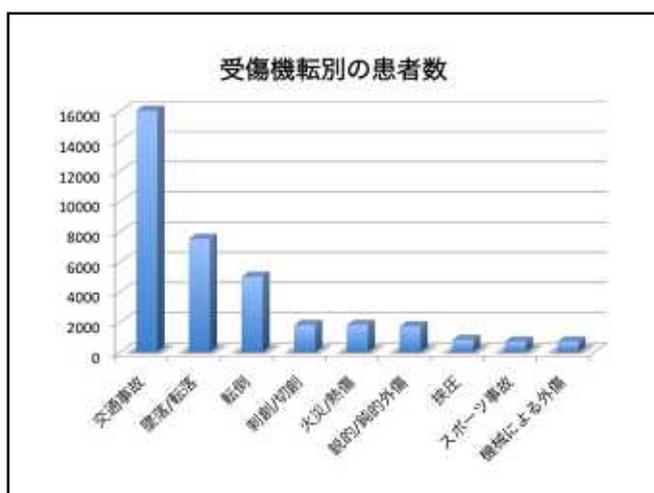
参加者は130人余りに達し積極的に質問をされるなど、地域住民の関心が、いかに高いかが伺えました。



# 外傷に関する勉強会の開催

内科や外科といった診療科があるが、それとは少し別に外傷という分野がある。一口に外傷と言っても、交通事故だったり転落外傷だったり一概に言うことはできないし重症度も異なってくる。医学という観点から言えば、擦り傷(擦過傷)や打撲などは軽症、お腹の中が傷ついて血が出たり(腹腔内出血)、頭の中で血が出ていたり(頭蓋内出血)すれば重症となる。

日本における受傷機転(外傷となった原因)の患者数と死亡者数をみると(下記参照)、交通事故と墜落/転落外傷が大半を占めることがわかる。



具体的に交通事故による死亡者の経過を考えてみる。

車同士の衝突事故。助手席同乗者がシートベルトを着用しておらず衝突の衝撃で車から投げ出されて10m先まで飛ばされ頭を強く打った(ほぼ即死の状態)。救急車が到着、運転手は意識朦朧でおびたしい出血を認めながらも病院へ。必死の治療にも関わらず数日後に死亡(事故が起きてから数日以内の死亡)。一命は取り留めたものの、手術後の感染症などで亡くなる場合もある。

病院内のスタッフが関与できるのは、病院に搬送された患者さんに対してである。当院へ救急搬送の後に診察と処置を行い、必要であれば高度医療機関へ転院搬送する。勉強会は外傷患者搬入時の診療および外傷に特徴的な病態について学んだ。現場に直接出動される救急隊の方々の参加もあり、現場ならではの意見もお聞きすることができた。

但し、どれだけ院内での診療の質が向上しても上記の即死に該当する方々を救命することはできない。これは個々の努力に委ねる部分が多い。具体的には、安全運転を心掛けたり、きちんとシートベルトやチャイルドシートを着用することだったりする。もちろん飲酒運転は言語道断である。後悔先に立たず。この諺の実体験は筆者の望むところではない。

(文責:越後谷良介)





# 放射線



放射線は、エックス線など人間が作り出す人工放射線と私たちの暮らしの中にある自然放射線に分けられます。



## 自然放射線

## 人工放射線

人が受けた放射線影響の  
度合を表す単位

### 大地からの放射線

大地を構成している土壌や岩石に放射線物質が含まれています。

日本では、関東より関西のほうが多くなっています。

世界的にみると、ブラジルのガラパリ地方では、年間約10ミリシーベルトもあります。

(世界平均)  
年間約  
**0.48**  
ミリシーベルト

一回の検査で  
**60000**  
ミリシーベルト

### がんの放射線治療

がん細胞を死滅させる為に行います。

この場合、放射線をあてる方向など、がん以外にあたるのを極力少なくなる様に工夫がされています。

### 宇宙からの放射線

宇宙から降り注ぐ放射線(宇宙線)があります。宇宙線は、高さによって被ばくする量も異なります。

富士山の山頂では、東京の4倍の量の宇宙線を受けることになります。

12000mを飛行する航空機では地上の100倍以上にもなります。

(世界平均)  
年間約  
**0.39**  
ミリシーベルト

一回の検査で  
**6.9**  
ミリシーベルト

### 胸部CT検査

### 食物から取り込む放射線

私たちが普段食べている食物にも放射性物質は含まれています。

ごくわずかではありますが、体内に取り込まれて放射線を常に浴びています。

一方、体外へ排出もされているので、取り込む量と排出される量のバランスが取られ、体内の量はほぼ一定に保たれています。

(ご飯・パン・魚・肉・こんにゃく・しいたけ・ポテトチップなどにも含まれています)

(世界平均)  
年間約  
**0.29**  
ミリシーベルト

一回の検査で  
**0.5**  
ミリシーベルト

### 頭部CT検査

### 呼吸によって取り込む放射線

空気中に含まれる放射性物質ラドンなどを、呼吸する事によって体内に取り込まれ、放射線を受けています。

(世界平均)  
年間約  
**1.26**  
ミリシーベルト

一回の検査で  
**0.06**  
ミリシーベルト

### 胸のレントゲン検査

検診や、風邪の時などに異常がないか、よく行われている検査

手や足などの骨の撮影になると、胸のレントゲンより数値は低くなります。



人工放射線は医療の他に  
\* 原子力発電  
\* 農業で品種改良  
\* 食品の保存  
工業などにも使われています

科学技術庁「生活環境放射線」より

一人当たり、1年間に受ける**自然放射線**の量は  
**約2.4ミリシーベルト**(世界平均)

一人当たり、1年間に受ける**医療被ばく**の量は  
**約2.25ミリシーベルト**(日本平均)

放射線。。。と言うと、原爆や被ばくといった怖いイメージがありますが、私たちが生活している、ごく身近に存在して、ごく自然に放射線を浴び、呼吸や食べ物を通して、常に体内にも取り込まれています。

放射線科

# 医療費のしくみ

## 健康保険が適用される治療を受けた場合

保険診療の場合、医療費は**全国共通の基準（診療点数・診療報酬）**が設けられており、基本的にはどこで治療を受けても同じ金額になります。

### 「診療点数・診療報酬」とは？

全ての医療行為は、国の制度によって点数化されています。これが**診療点数**です。医療費は、この点数を1点につき10円として計算します。その計算された医療費を**診療報酬**と言います。

### 【診療報酬の2種類の算定方法】

出来高払い	行った検査や治療などの、決められた点数の合計により医療費が計算されます。	外来診療
包括払い	病気の分類ごとに、1日単位で点数が決められています。投薬や注射、検査など多く行う必要があった場合でも、1日あたりの医療費は定められているので、1日単位の点数のみとなります。ただし、手術・リハビリなど包括に含まれない治療は出来高払いとして、1日単位の点数に加算されます。	入院診療

**注意：**入院中の患者さんが、入院中に他の病院や他科の受診を希望される場合は、受診先で保険が適用されない場合がございます。必ずご相談下さい。

### 【診療報酬以外】

差額室料	個室や有料室に入院した場合は日数単位で請求となります。	入院診療の請求書と一緒に請求（室料の欄）
食事代	保険に関係なく通常1食260円が患者さんの負担となります。（所得により減額になる場合もあります）	入院診療の請求書と一緒に請求（食事療養費の欄）
オムツ代	入院費とは別で、委託業者と契約して頂きます。入院時に申込み書類に記入をお願いします。使う頻度によって定額が決められており、たくさん使っても定額です。使った分の請求ではありません。	委託業者より振込み用紙が送られてきます
病衣など	持ち込みのパジャマなども使用可能ですが、洗濯などの都合で病院の病衣も使用できます。（上下各100円）	入院診療の請求書と一緒に請求（自費の欄） 内訳は添付の明細書に記載されています
サポーターなど	必要に応じて医師の指示により使って頂きます。本人やご家族の希望で購入して頂く事もできます。	
口腔ケア用品 日用品など	必要に応じて医師の指示により使って頂きます。	
保険会社など 診断書や 証明書	保険会社などの書類と一緒に1階受付にて申込みして下さい。（入院中の方は退院時にお申し込み下さい）	入院診療・外来診療と一緒に請求（文書料の欄）

# ご来院の方に癒しを！

院内に置いてあるこれらの『お花』は、花屋さんではありません。

当院の保育室の先生方が中心となり、花の苗から大切に手入れされ、見ごろになると院内に置かれます。そこからは各階の職員が水くれを担当しています。病院職員みんなで育てているのです。これから夏になると、保育室の子供達も担当に加わり、水くれを楽しむことでしょう。



なすやトマトの野菜なども育てています。『たくさん取れますよ～に』



## お手軽レシピ

## カルビと野菜のナムル風（2人分）

### 材料（2人分）

牛カルビ焼き肉用・・・150g	A	ねぎのみじん切り・・・大さじ1
きゅうり・・・1本		にんにくのみじん切り・・・小さじ1
もやし・・・1/2袋		白すりごま・ごま油・・・各大さじ1
はちみつ・・・小さじ1		塩・・・小さじ1
にんにくのすりおろし・・・少々		しょう油・・・小さじ1/2
しょう油・・・大さじ1		酒・・・大さじ1/2
		ごま油・・・少々



### 作り方

きゅうりは斜め薄切りにしてから、縦に細切りにする。もやしは、できればひげ根を取る。牛肉は2つ～3つに切り、はちみつ・にんにく・しょう油・酒・ごま油をふってかるくもむ。大き目のボールにAを混ぜ合わせる。

フライパンに湯を沸かし、もやしを1分ほどゆでてざるに上げ、水気をよくきる。きゅうりとともにのボールに入れてあえる。フライパンをさっと拭き、サラダ油大さじ1/2を中火で熱して、牛肉を炒める。色が変わったら、ボールに加えて混ぜる。



中華めんにものせても  
しっかり味のナムルだから、ご飯やめんにものせても美味しくいただけます。  
特におすすめは、冷やし中華風。中華蒸しめん2玉を熱湯でゆでて冷水にとりよくみ洗いしてから、しっかりと水気をきり、器に盛ってナムルをのせ、トマトを添えて召し上がれ。

1人分 496Kcal 塩分4.1g

西伊豆病院 栄養科

## 【関連施設 ～ 健育会グループ～】



### 熱川温泉病院

お問い合わせは TEL 0557-23-0843



自然環境と人間性の融合。質の高いリハビリテーションと確かな医療を提供する新時代のリゾート・リハビリテーション・ホスピタル。

豊かな自然に恵まれたリゾート環境で、良質な温泉を活かした施設と充実したアメニティを備えリハビリテーションを中心にした新しい考え方の病院です。最高の環境でじっくりとリハビリテーションに専念したいというニーズに応える為、あらゆる職種が協同し徹底したチーム医療を実践しています。



### 土肥クリニック

お問い合わせは TEL 0558-99-1234



土肥地区では、唯一入院施設を有しており、地域で開業されている先生方と連携して地域医療の質の向上に努めています。

西伊豆病院の医師も土肥クリニックで外来診療を行なっております。西伊豆病院 院長「仲田」は火曜日・午後外来を担当し、泌尿器科医師「吉田」は水曜日・午後外来を担当しています。



### 介護老人保健施設

しおさい 入所のご相談は TEL 52-3000 (入所担当まで)



地域の要介護高齢者の一日も早い家庭復帰と社会復帰を支援する施設です。在宅復帰へ向けたネットワークを構築し、最適の療養環境で最善のケア・リハビリテーションを提供。利用者の方々が心身ともにリフレッシュでき、楽しく有意義な生活が送れるようご支援します。

施設内行事も充実しており、毎月の「お誕生会」に、これからの季節ですと、6月には「回転寿司」7月には「七夕」「流し素麺」といった四季折々の行事を行うことで利用者さまと共に季節を感じることができます。



### ゆうあい訪問看護ステーション

お気軽にお電話下さい TEL 52-5111

訪問看護は、病気や障害をお持ちの方や高齢者が住み慣れた家で、安心して療養生活を送れるように支援する看護サービスです。看護行為は主治医の治療方針に沿って行われます。また、介護されているご家族に、さまざまな面からアドバイスや支援もいたしますので、安心してご利用いただいています。



### 居宅介護支援 (ゆうあい訪問看護ステーション)

お問い合わせは TEL 52-2366

介護に関わるご相談、介護認定申請手続きの代行、ケアプランの作成、介護サービスを提供する事業所との連絡調整、施設の紹介等、介護保険に関わる全てを承ります。介護の必要な方やご家族のご要望を尊重し心身の状況や環境等を十分考慮して可能な限り、望まれる日常生活を営むことができますよう適正な居宅介護支援を提供いたします。お気軽にご相談下さい。

【お知らせ】 「患者さんのしおり」「がんになったら手にとるガイド」があります。

「がん」という病気は、近年では告知を希望される方が増えており、治療についても確立されて来ています。がんになってしまった時の情報がたくさん詰まっています。読みたい方は相談員まで！

『お元気ですか 第54号』

平成23年5月 発行

発行

医療法人社団健育会 西伊豆病院 医療連携室

〒410-3514 静岡県賀茂郡西伊豆町仁科138-2

TEL 0558-52-2366

ホームページ

<http://www.nishiizu.gr.jp/index2.html>

