



ご自由にお持ちください

みんなのみなと

「みんなのみなと」は皆さんにとって身近な病院になりたい、皆さんと職員が一つになってこの病院を作っていききたいという思いで命名しました。



水野理恵理学療法士(写真右)は、第10回みなと市民セミナー「ロコモティブシンドローム(ロコモ)に負けない身体になる」
【平成28年3月20日(日)はまぎんホールヴィアマーレにて開催】で講演します。
詳細は平成28年1月中旬以降、当院ホームページ(<http://www.yokohama.jrc.or.jp/>)にてお知らせいたします。

巻頭特集

明るく、元気に前向きに

みなと初、国際救護看護師

看護部 集中治療室 看護師 宮本 美沙

「かかりつけ医」をもちましょう



当院は今年度
開院10周年を迎えました

第7号

病院 広報誌

明るく、元気に、前向きに

みなと初、国際救援看護師

横浜市立みなと赤十字病院

看護部 集中治療室
みやもと みさ
 看護師 宮本 美沙



横浜市港北区生まれ。幼少時代をオランダで過ごす。2006年 横浜市立大学看護短期大学部卒業後、同年横浜市立みなと赤十字病院看護部に入職。入職以降、集中治療室で勤務。

2015年 国際救援看護師に登録。2015年4月25日にネパールで発生した大地震の国際医療救援チームとして、7月7日～8月5日、現地に派遣。趣味は、フルーツ、餃子作り、サウナ&水風呂。



■ 言葉だけではない仕事
 帰国子女という「英語が話せていいな」と言われますが、私の場合はオランダに住んでいたため、日常的に使用していたのはオランダ語でした。英語圏からの帰国子女に比べ、英語力は劣ります。最近では英語を話せるというところがそれほど強みにならないので、より専門的な知識を基盤に、英語を自分の強みにしたいと考えました。
 さまざまな専門職がある中

ネパール大地震救援活動の概要

平成27年4月25日、ネパールの首都カトマンズから北西80キロ付近を震源とするマグニチュード7.8の地震が発生した。同国を襲った地震としては過去80年間で最も大きな地震であり、死者8,857人以上(平成27年10月26日付、日本赤十字社本社ホームページ参照)との報告が上がっている。日本赤十字社(以下 日赤)では、発災当日、現地調査を目的に職員1名、翌日には先遣隊4名を派遣した。また医療支援だけでなく、1,000万円の資金援助をすると共に、毛布、ビニールシート、洗面用具などの衛生キット4,000万円分の支援を行った。

現地では、最も大きな被害を受けたにもかかわらず、交通事情が劣悪であることから十分な支援が届いていなかった、山岳地帯にある診療所の支援を行った。約3か月に及ぶ活動期間中、日赤は国際救援要員合計45名を派遣し、約15,000人の診療を行った。診療所での診療と並行して巡回診療、臨床心理士による心のケアも行い、現地の医療ニーズに対応した。急性期支援は終了したが、今後は復興支援として、住宅の人々の生活に欠かせない分野に焦点を当て、日赤の支援は続く。

で、看護師の道を選んだのは、人と関わる仕事がよいと思ったことと「言葉がすべてではなく、相手の思いをくみ取る」という日本の文化に触れ、看護の世界で活かせると思ったからです。

■ 看護師の多様性こそ、やりがい

学校で学んだこととのギャップを一番感じたのは、看護師に求められる役割の多様性です。主に、縁の下の力持ち的役割を、時には、先頭に立ってリーダーシップの発揮を求められるのがナース。体力的にも、精神的にもタフであり、観察力、考察力、コミュニケーション力など、さまざまなスキルが相互作用して看護をつくりあげると思います。また、医療現場には多くの専門職が働いており、看護師は患者さんと関わるだけでなく、医師と他職種間の、調整役も担います。ただ専門知識だけを身に付けても看護師ではないのだと感じています。

そこが難しい面であり、またやりがいでもあります。

■ そのとき、私には何ができるだろう

病院では、人（スタッフ）、モノ（資機材）が整った環境で、医療を行っています。臨床での経験を通じて、病院という場を離れ、限られた環境の中で、自分ができることはあるだろうかと思っただけが災害医療に携わりたいと思っただけです。

東日本大震災では、救護班として発災当日に被災地へ向けて出発、発災翌日の早朝から、石巻赤十字病院で活動しました。印象的だったのは、私たちが現地に到着したときには、多くの赤十字救護班が活動しており、その後も次々と集まってきたことです。全国各地に広がる組織の大きさを実感したのと同時に、災害時における赤十字の使命を改めて認識しました。

国際救護は他の団体でも行っていますが、私の場合

は東日本大震災における「発災直後から復興期までの継続した援助」という赤十字だからこそできる活動を経験し、「赤十字で国際救護をやっていきたい」と思いました。

■ 世界を目指す難しさ

国際救護看護師に必要な資格は色々ありますが、やはり一番の壁になるのは英語だと思います。もちろん英語がすべてでは無いのですが、どんなに素晴らしいスキルを持っていたとしても、英語力が無いとスタート地点にも立てません。「国際救護に興味はあっているだけ」と迷っている方もいるのではないのでしょうか？しかし驚くのは、実働している国際救護チームスタッフのほとんどが海外生活経験は短期の留学程度で、日本で勉強した方が多いことです。語学学校や、ラジオ英会話、インターネットレッスンなどを上手に活用しています。

■ 毎日を大切に

国際救護は、通常業務と全くの別物ではなくて、日々の臨床の先にあるものと考えています。活動場所が院内なのか、院外なのか、国内なのか、国外なのか。その違いだけです。

もちろん求められるスキルは多少異なりますが、一番大切なのは「人々の苦痛を軽減し、予防する」ことです。ですから、今後も日々の臨床を大切に患者さんと向き合っていきたいと思えます。

そしてこのみなど赤十字病院で国際救護看護師として活躍できるスタッフを育て、共に学びを深め、切磋琢磨しあえる仲間を増やしていく、その火付け役になっていきたいです。

～トattoo～

髪染め等で使用するヘナを用いて、手にデザインを描くと、2週間程持つんです。さまざまなモチーフを描くのが、ネパール女子のおしゃれだそう。私は、帰国間近だったので、白衣に隠れる腕に描いてもらいました。



～Banjoフルート～

私の趣味はフルート。今年の誕生日は、現地で迎えたのですが、現地スタッフがネパールの民族楽器であるバンジョフルートをプレゼントしてくれました。写真は、現地スタッフとセッションしているところです。束の間の音楽タイムでした。

～Badminton～

これぞ国際救護の極意!!限られたモノの活用を!!ということで、現地の竹と、資機材にあったネットを組み合わせ、バドミントンコートを設置。ラケットは現地のマーケットでゲット!このコートは、子どもたちのこころのケアで使用していましたが、オフタイムにもみんなで楽しめました。



～夕飯の風景～

現地のシェフが毎晩作ってくれました。毎日カレーです。1か月食べ続けました。



管理栄養士オススメレシピ!

体もホカホカ!!

かぶの生姜あんかけ



材料(2人分)

- ・かぶ(小) ……2個
- ・人参 ……1/2本
- ・牛肉(小間) ……60g
- ・サラダ油 ……小さじ1
- ・だし汁 ……200cc
- ・酒 ……大さじ1
- ・☆砂糖 ……小さじ1/2
- ・☆みりん ……小さじ1
- ・☆しょうゆ ……小さじ2
- ・生姜(おろし) ……適量
- ・片栗粉 ……小さじ1
- ・かぶの葉 ……適量

あんをかけることで冷めにくく、最後まで美味しく食べられます。生姜の辛味成分であるショウガオールは、腹部の血行を高め、身体を芯から温める効果があります。

栄養表示(1人分)

エネルギー	130kcal
塩分	1.0g

作り方

●下処理

かぶは葉を落とし、葉はさっと湯がいて水にさらして細かく刻む(盛り付けのときに散らす)。かぶ、人参は皮をむいて乱切りにする。

①具材を炒め、煮る

鍋にサラダ油を入れ、牛肉、人参、かぶを加えて、肉の色が変わるまで炒める。だし汁、酒を加えて沸騰させ、アクをとる。☆を加え、蓋をして弱火で10分ほど煮て、具材を取り出す。

②あんを作る

①で鍋に残っただし汁に生姜を加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける(あんの固さはお好みで調整)。

③盛り付け

①の具材を器に盛り、②のあんをかけ、かぶの葉を彩りよく散らす。



INFORMATION

アレルギーセンター講演会のお知らせ

●関節リウマチ教室

第5回

- ◆日時:平成28年1月26日(火) 15:00~16:00
- ◆内容:家庭でできるリハビリテーション
- ◆講師:小泉理学療法士

●成人喘息教室

第3回

- ◆日時:平成28年2月17日(水) 15:00~16:00
- ◆内容:喘息の原因になる吸入性アレルギーについて
- ◆講師:遠藤喘息アレルギー内科部長

◆会場:当院3階大会議室

◆問い合わせ先:当院アレルギーセンター
045-628-6381

●横浜市呼吸器フォーラム

「その咳!ぜん息かも~長引く咳にご用心」

- ◆日時:平成28年2月6日(土)13:30~16:00
- ◆内容:①大人の長引く咳~咳ぜん息って何?~
演者:中村アレルギーセンター長
- ②こどもの長引く咳~ぜん息?~
演者:磯崎アレルギーセンター小児科副部長
- ③対談 咳に打ち克つ!私はこう工夫している
中村アレルギーセンター長
対談ゲスト 声優 野沢雅子氏

◆会場:はまぎんホールヴィアマール

◆問い合わせ先:当院アレルギーセンター
045-628-6381

糖尿病講習会のお知らせ

■平成28年1月から3月のスケジュール

●1月15日(金)

- 14:00~ 「一生涯必要とは限りません~糖尿病注射薬の話~」(林医師)
- 15:00~ 「もう悩まない。薬の管理・保存方法」(薬剤師)
- 15:30~ 「防ごう合併症!①高血圧症編~美味しく減塩~」(管理栄養士)

●2月19日(金)

- 14:00~ 「STOP動脈硬化!~糖尿病と心筋梗塞・脳梗塞・末梢動脈硬化性疾患~」
(加計医師)
- 15:00~ 「この検査、何のため?合併症に関する検査」(理学療法士)
- 15:30~ 「防ごう合併症!②脂質異常症編~良い油・悪い油~」(管理栄養士)

●3月18日(金)

- 14:00~ 「STOP網膜症!~糖尿病と眼の話~」(眼科 椎野医師)
- 15:00~ 「旅行と災害マニュアル~いざという時の備え~」(看護師)
- 15:30~ 「これであなたも糖尿病食マイスター~総集編~」(管理栄養士)

◆会場:当院3階大会議室

◆日時:毎月第3金曜日 14:00~16:00 ※4・8・12月はお休みです。

◆講師:医師・管理栄養士・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師・歯科衛生士

◆問い合わせ先:

当院外来業務課 045-628-6330 (栄養課 045-628-6730)

当院通院中の患者様はもちろん、近隣の医療機関に通院中の方、ご家族の方。これまで糖尿病と関わりはないけれど勉強してみたい方など、どなたでもご参加いただけます。

参加費や事前予約は不要です! 当日、会場に直接お越しください。

「かかりつけ医」を 持ちましよう

当院は、地域の診療所の医師であるかかりつけ医と連携して、診察・治療を行っています。

急性期（*）の患者さんに対する治療は当院が行い、症状が安定した際にはかかりつけ医が診察を行います。病院とかかりつけ医の役割分担についてご理解いただくとともに、日頃から健康のことを相談できるかかりつけ医を持つようにしましょう。

なお、初めて当院に来られる患者さんには、かかりつけ医からの紹介状をお持ちになって受診されることをお願いしています。

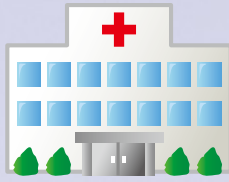
（*）急性期：症状が急激に悪くなり、すぐに治療を行う必要がある状態のこと。

急性期の治療、手術、入院及び検査（紹介制度）

安定期の診療（逆紹介制度）



かかりつけ医



横浜市立みなと赤十字病院

かかりつけ医を持つメリット

- 心配なことを気軽に相談できます。
- 病院に比べて待ち時間が短いです。
- 必要に応じて専門医を紹介してもらえます。

紹介状を持参するメリット

- 紹介状をお持ちの場合、初診の予約ができます。
- 初診時の特定療養費（3,240円）が不要になります。

- ① 診療の特徴
- ② 診療にあたって心がけていること
- ③ 患者さんへメッセージ
- ④ 趣味・休日の過ごし方

本牧レディスクリニック

産婦人科



まちざわ いちろう
町澤 一郎 先生

- ① プライバシーを重視すると同時に、ご家族やご主人にいつでも同席してもらうことで共に診療内容をよく理解し、安心して診察が受けることができます。
また、お仕事をされている方のために、土日（※週により休診あり。詳細は診療時間のご案内参照）を行い、紹介や転院の手続きは何度も足を運んでいただくことなく済むように、その日のうちに作成いたします。
- ② 女性の最初の相談窓口であることです。
さまざまなからだの不調は、婦人科疾患が原因であることが少なくありません。
何科に受診したらいいかお悩みでも、ご相談いただければ適切な診療科のご案内いたします。
また、検査データを含め、診療による情報は患者さんの財産と考えておりますのでできる限りオープンに提供いたします。
- ③ 不安に思ったことや、ご相談等、お気軽にお越しください。
- ④ 旅行です。
最近では松山市の道後温泉に行きました。
乗り物も好きで中でも飛行機が一番ですね。
遠方に出かけられないときは、スポーツジムに行ったり、バイスターズ戦を観に行ったりします。

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	×	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	×	○	○	○	○	×

電話受付は9:00から17:30まで

【休診日】火曜日・日曜日（第3、第5のみ）・祝日

中区本牧和田12-22
ジョイ新本牧2F

TEL 628-3077

本牧整形外科クリニック

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科



さくらい しんいち
櫻井 真一 先生

- ① 一般整形外科はもちろんのこと、リウマチやスポーツ整形外科疾患も診ており、現在までに数多くのスポーツチームの救護に従事してきました。来年からはYSCC（NPO法人横浜スポーツ&カルチャークラブ）のスポンサーになる予定です。
また、リハビリテーションのための理学療法士が4名おり、機械などを使わない運動療法を中心に丁寧にご指導いたします。
- ② 必ず触診をし、診察をし、診断をつけてから処置をします。充分な説明も欠かしません。
これは開業したときからのポリシーです。
例えば、膝や肩に水が溜まってしまった患者さんには、お話しを伺うだけでなく、必ず診察台に横になってもらい、水の溜まり具合を診てから注射をします。
当たり前のことを徹底しており、患者さんとの信頼関係を築くうえで大切にしています。
- ③ 地域医療のために尽力したいと思っています。
ささいな痛みでもお話しを伺いますので、お気軽にお越しください。
- ④ マラソンです。
来年3月開催の横浜マラソンにも出場予定です。
それからJリーグツェーゲン金沢のスポーツドクターや野球肘の検診医として活動すること、あとは家族サービスです。

■診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	×
15:00~18:00	○	○	○	×	○	×	×

【休診日】木曜日・土曜日午後・日曜日・祝日

※リハビリ（運動療法）は予約制になります。

中区本牧原19-1-1F

TEL 628-3077

平成27年台風第18号による大雨等に係る被害等における活動報告



9月7日に発生した台風18号の影響により、関東地方北部から東北地方南部を中心として24時間雨量が300ミリ以上の豪雨になり、河川の氾濫、家屋の全・半壊や床上浸水など大規模な被害が発生しました。

みなと赤十字病院では、9月11日朝から、院内に災害対策本部を設置し、情報収集を開始。神奈川県から要請を受け、神奈川県災害医療コーディネーターの医師1名と、県庁内に設置されたDMAT※1活動拠点本部運営のため、事務職員1名が県庁で活動。その後、派遣要請を受け、DMATを茨城県常総市に派遣しました。

被災地では、浸水被害により水海道さくら病院に取り残された約70名の患者さんを他の医療機関へ搬送する活動に従事。消防に救出された患者さんは、同市の水海道有料道路（水海道大橋）にボートなどで搬送されていたため、DMATは11日の深夜から翌朝まで搬

送先医療機関の調整や、車両の手配などを行い、16時に全員を搬送して活動を終了しました。

みなと赤十字病院救護班※2は、9月16日(水)から9月20日(日)の間、茨城県常総市の石下総合体育館に開設されている救護所で、被災者の方々への診療や、避難所内の環境整備などを行いました。

災害救護では、後方支援が必要不可欠です。今後も、関係機関との連携を深めてまいります。

※1 DMATとは厚生労働省が整備する災害派遣医療チーム(Disaster Medical Assistance Team)です。医師、看護師、業務調整員で構成され、大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期(おおむね48時間以内)に活動できる機動性を持っています。

※2 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7000人)編成しています。災害が発生すると、ただちに救護班(1班あたり医師・看護師ら6人)やdERU(国内型緊急対応ユニット)を派遣し、救護所の設置、被災現場や避難所での診療、こころのケア活動などを行います。

<当院の派遣状況一覧>

- 平成27年9月11日(金)～9月12日(土) 神奈川県庁へ神奈川県DMAT調整本部要員として隊員2名(医師1名、業務調整員1名)
茨城県常総市へDMATチーム1隊(医師1名、看護師2名、業務調整員2名)
- 平成27年9月16日(水)～9月20日(日) 茨城県常総市 石下総合体育館へみなと赤十字病院救護班1班(医師2名、看護師3名、薬剤師1名、主事2名)

【夏の思い出!第8回小児ぜん息・アレルギーキャンプ】

横浜市子ども自然公園青少年野外活動センターで、小児ぜん息・アレルギーキャンプを開催しました。

対象は横浜市在住の気管支ぜん息・食物アレルギー・アトピー性皮膚炎で通院中の患児とその保護者。2008年から開催し、今年で8回目を迎えました。

Day1
★
8月22日

ドキドキしながら全員集合!
4つの班ごとの分かれ、さっそく焼き板のクラフト作り。パーナーで木板を焼き、思いのままに絵を描きます。思い出のひと品を作る眼差しは真剣そのもの。
夕食はアレルギー食材を除去したカレーライス、流しそうめんに白玉団子。
今年は「カレー選手権」と題し、味・見た目・アピールポイントを総合的に評価し、優勝チームを決定。慣れない料理に悪戦苦闘しつつ、みんなで美味しくいただきました。
夜はキャンプファイヤーを囲み、歌やダンス、ゲームを楽しみました。



Day2
★
8月23日

2日目も晴天に恵まれ、公園内でウォークラリー。
各ポイントでアレルギー疾患や正しい手洗いについて学びました。
ゴール後はお待ちかねのスイカ割り。目隠しをした子どもたちが保護者に声で誘導してもらい、勢いよく「えいっ!」。徐々に赤い果肉が見えてくると子どもたちは大興奮。
笑顔が絶えないまま、無事に閉会式を終えることができました。



アレルギーについて学びを深めながら、野外での共同生活で、自然の素晴らしさ・厳しさ、もののありがたさなどを学び、レクリエーションを通じてチャレンジ精神や忍耐力、自主性、協調性が身につけます。

さらに、新たな友だちとの出会いは、楽しみながらコミュニケーションの力をつけ、他者への思いやりなど、豊かな人間性を育むことができます。それが、このキャンプの特徴です。

神奈川県赤十字国際奉仕団や横浜市野外活動指導者協議会、看護学生のボランティアさん等、多くの方々にご協力いただき無事に終了できましたことにお礼を申し上げますとともに、「参加者全員が楽しめる安心安全なキャンプ」をモットーに今後も開催したいと考えております。

編集後記

今号の特集は「国際救援看護師」。私たち赤十字職員であってもなかなか取材する機会はありません。活動中の苦勞でさえも前向きに笑顔で話す宮本看護師の表情がとても印象的でした。

毎月掲載している「管理栄養士オススメレシピ!」はご好評いただいています。筆者も最近自炊に再チャレンジ中。「1日作っては3日休む」ようなペースで上達も非常にゆっくりですが、いつか私も「レシピを載せられたら」と密かな野望を抱いています。