

# なかま

Vol.6 夏号

【写真】今年入職したりハビリテーション科の元気な新入職員（6月24日）



Contents

- AEDを知ろう
- 平成26年度診療実績
- お仕事紹介～地域医療連携部
- 肩こり体操
- レシピ～そばサラダ

特集

# AED を知ろう

診療放射線技師 藏原正裕



AED(自動体外式除細動器)という言葉聞いたことがある人は多いでしょう。これは、医学的な知識がなくても誰にでも安全・簡単に除細動(心臓に電気ショックを与えること)を行えるよう設計された装置です。

自動的に心臓のリズムを調べて、電気ショックを与える必要があるかどうかを判断し、操作手順を音声メッセージで知らせてくれます。

非医療従事者(一般市民)が使えるようになったのは2004年7月からで、まだ11年しか経っていません。ですから、AEDに関する知識はまだ一般の方には浸透していないのが実情です。

平成25年の消防庁のデータ(平成26年版救急救助の現況・救急編)によると、一般市民により心停止の時点が目撃された症例(25,469人)のうち、AEDが使用された症例はその約3・5%(907人)。その1ヶ月後の生存率は、約半数(455人)となっています。AEDを使用されなかった(不適応)症例の一ヶ月後の生存率10・5%と比較すると、約4・8倍も高くなっていることがわかります。また、1ヶ月後の社会復帰率は42・8%となっており、未実施の場合の6・5%と比較すると、5・9倍も高くなっています。

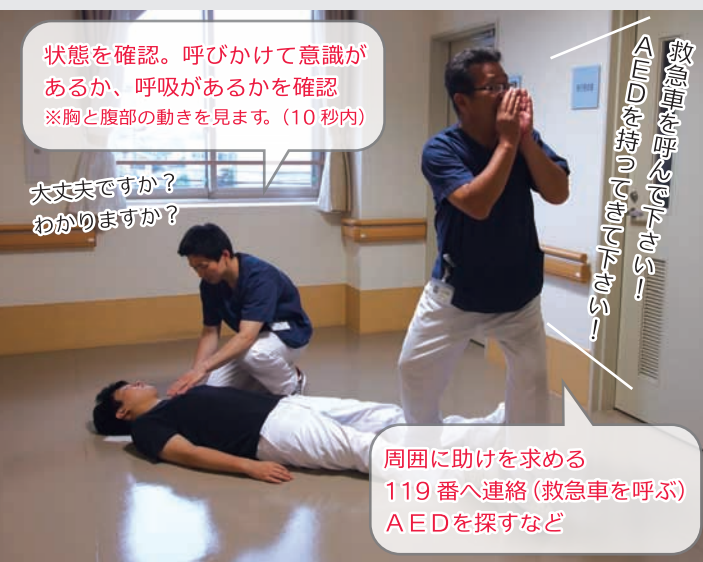
そして、AEDの恩恵を受けなかった約96%のうち約90%が死亡しています。

## もし、あなたの身近な方が倒れたら

シミュレーション

1

新人の坂元君が、倒れてしまいました。複数が現場にいる時は、意識や呼吸の有無を確認する人、救急車を呼ぶ人、AEDを持って来てもらうよう周囲へ呼びかける人、というように役割分担します。一人の場合はまず119番通報し、状態を確認し救護を行います。



2

救急隊・AEDが到着するまで



胸や腹の動きなどを確認し、普段通りの呼吸が無い場合は、直ちに胸骨圧迫(心臓マッサージ)を開始します。 ※しゃくりあげるような途切れ途切れの呼吸も正常ではありません。

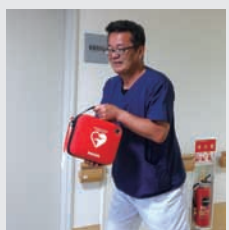


タオルをまるめたものなどを首の下に挟み、上を向かせて氣道を確認します。

3

AEDが到着!

あとは音声の指示に従って...



中に電極の付いたパッドが入っていますので、パッドを取り出します。

※写真はトレイが外れていますがトレイは機械に付けたまま、パッドのみを取り出します。

AEDを開けて電源をON!! 機械によっては、ふたを開けると電源が入るものもあります。



# 時間が勝負です

突然の心停止の多くは心臓疾患によるものです。心臓の心室が突然震えだし、全身に血液を送り出すポンプ機能が失われる、「心室細動」と呼ばれる危険な不整脈が大きく関わっています。

この心室細動を正常な心臓のリズムに戻す唯一の方法が心臓への電気ショックです。心室細動となった場合、1分以内に電気ショックを行うと9割、3分以内にを行うと約7割の人が救命できると言われていきます。そのため、できるだけ早くAEDを使用することが社会復帰の力ギとなります。



熊本市は約7分06秒  
(全国で第3位)  
情報 福岡市統計データサイト(Fukuoka Facts)  
facts.city.fukuoka.lg.jp/data/no17/

救急車が  
到着するまでの時間  
平均  
約**8分30秒**

※平成25年度全国平均

AEDで  
約7割が  
助かる  
とされる時間  
**3分以内**

## 水難事故や喉に異物を引っかけた場合は、

ちょっと  
待って!

AEDを使用する前に飲み込んだ水や異物を吐かせることが重要です。寝た状態で横を向かせて背中を叩いて吐かせる、座らせた状態で後ろから腕をまわし、みぞおちで交差させた手をグツと力いっぱい引くなどして、水や飲み込んだ異物を吐き出させます。吐しゃ物が肺に入らないように注意してください。



### 6 除細動 (ショック)



スイッチを押して  
除細動 (ショック) を  
行います。



すぐに胸骨圧迫

7 除細動が完了すると「ただちに胸骨圧迫を開始してください」などのメッセージが流れますので、これに従ってただちに胸骨圧迫を開始します。

8 心肺蘇生を再開して2分ほど経ったら、再度解析が始まりますので、傷病者に触らず解析を待ちます。

9 再度『ショックが必要です』のメッセージが流れたら、誰も触っていないことを確認し、除細動を行ってください。『ショックは不要です。ただちに胸骨圧迫を開始してください』とメッセージが流れたら、これに従ってただちに胸骨圧迫を再開します。

救急隊に引き継ぐまで  
または意識や呼吸が戻るまで  
パッドは付けたままで  
心肺蘇生を続けます。



4 パッド (電極) を装着します  
衣服をはだけ、何もつけていない胸にパッド (電極) を貼り付けます。貼り付ける場所は、パッドに絵が描いてありますが、おおむね心臓を挟むような位置に貼り付けます。

※胸に金属・水分(汗など)があると、効果が低くなる場合がありますので、ふき取るなどして除去してください。

※濃い胸毛も効果が低くなるので除去します。セットにカミソリなどが付属されているものもあります。無い場合はパッドの予備 (裏の粘着シート) などで剥ぎ取ります。



5 パッドと機械がつながると、自動的に機械が心臓の波形 (心電図) を読み取るようになっています。

パッドを付けたら、誰も傷病者に触れていないことを確認してください。

除細動 (電気ショック) が必要な心電図ならば『除細動が必要です』または『ショックが必要です』のメッセージが流れ充電が開始されます。

この際には、誤作動を防ぐため、ならびに除細動を行う際に感電することを防ぐため、自分の周りすべての人が傷病者に触っていないことを確認してください。



6 準備が整ったら点滅しているボタンがあるので、それを押します。(除細動)

ボタンを押す前に、もう一度、誰も傷病者に触れていないことを確認してください。

AEDの使い方を知っていても、AEDの設置場所を知らなければ、いざという時に使えません。ですので、まずはAEDがどこに設置されているかを知っておきましょう。

AEDには法的な設置義務はありませんが、厚生労働省によって、平成25年にAEDの効果的・戦略的な設置に向けた指針として「AEDの適正配置についてのガイドライン」がまとめられました。設置が推奨される場所として、次のような例が挙げられています。

- ① 駅・空港
  - ② 旅客機・新幹線・フェリー等の長距離輸送機関
  - ③ スポーツジムおよびスポーツ関連施設
  - ④ デパート・スーパー・飲食店などを含む大規模な商業施設
  - ⑤ 多数集客施設
  - ⑥ 市役所・公民館・市民会館等の比較的規模の大きな公共施設
  - ⑦ 交番・消防署等の人口密集地域にある公共施設
  - ⑧ 高齢者のための介護・福祉施設
  - ⑨ 学校
  - ⑩ 会社、工場、作業場
  - ⑪ 遊興施設
  - ⑫ 大規模なホテル・コンベンション
  - ⑬ その他
- 島・山間部などの遠隔地・過疎地など救急隊や医療の提供までに時間を要する場所など



またガイドラインでは、コンビニエンスストアなど救助者にとって目印となり利用しやすい施設、集合住宅など人口が密集した環境についても、AEDの設置が考慮される施設として挙げられています。

AEDの配置や環境については、高層ビルなどではエレベーターや階段付近、広い工場などでは自転車やバイクなどの移動手段を活用する体制を整えること、わかり易い場所に設置すること（入口付近や普段から目に入る場所など）、誰もが使えるよう鍵を掛けない・あるいはガードマンなど常に使用できる人を置くこと、心停止のリスクがある場所（運動場等）の近くに置くこと、配置場所を周知すること、管理しやすい環境へ配慮すべき事として挙げられています。

AEDの場所を見つけるためには、日頃から「どこにAEDがあるか？」注意深く観察しておく以外に、AEDが設置されている場所がまとめられたウェブサイトやスマホアプリなどもありますので、活用してみてください。また、AEDのレンタルを行っている会社もありますので、イベントなどでAEDの設置が必要な場合には調べてみるといいでしょう。あなたのお住まいや職場の近くにAEDが設置してあるか、ぜひ確認してみてください。



## AEDを探してみよう

平成とうや病院周辺の主なAED設置施設を挙げてみました（登録されているものを中心に載せています）。これらの施設に立ち寄ることがあれば、AEDの設置場所を確認してみてください。もしもの時にAEDがある場所を知っておけば、命を救うことができるかもしれません。ちなみに、当院では外来・3病棟・4病棟に設置してあります。※設置施設が休み、早朝・夜間などの利用時間外はAEDが使用できませんので、注意して下さい。



青文字は設置場所（登録時）  
【参考】一般財団法人日本救急医療財団



あたまの体操

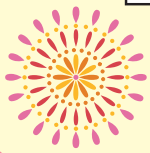
# 探してみよう



さて、この中に「夏」に関する文字が7つ隠れていますよ。タテヨコナナメ、よ〜く見て探してみね。答えは7ページ目にあります。



は	う	ち	わ	あ	し
な	な	あ	り	さ	め
び	ら	つ	ぬ	が	だ
い	ぜ	な	や	お	も
ふ	う	り	ん	す	き
す	い	か	わ	り	み



## 和気あいあいと 親睦会開催



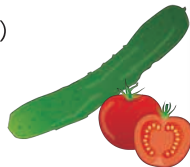
6月13日(土) 病院全体の親睦会が開催されました。とうや病院グループ全体や部署別の親睦会は毎年開催されていましたが、平成とうや病院全体の親睦会は、開設5年目にして、なんと初めてでした。リハビリと看護部の職員が中心となって企画し、じゃんけん大会はとても盛り上がりました。料理やお酒も美味しく、あつという間の2時間でした。72名が参加し、職種を超えた楽しい交流の場となりました。

✦ 平成とうや病院 栄養科の ✦

## 自慢のレシピ

✦ 材料 ✦ 一人分の栄養量：258kcal, 塩分：1.8g

- ・蕎麦(乾) …60g(茹でた状態で150g相当)
- ・きゅうり …1/2本(千切り)
- ・ミニトマト …5個(半分に切る)
- ・アボカド …1/2個
- ・オクラ …5本
- 【中華だれ】(多め)
- ・ゴマ油 …10g(大さじ1強)
- ・醤油 …15g(大さじ1)
- ・ポン酢 …15g(大さじ1)
- ・砂糖 …18g(大さじ2)



✦ つくり方 ✦

- ①蕎麦はたっぷりの熱湯で好みの硬さにゆで、流水で洗ってぬめりをとる。
- ②アボカドは皮を剥いて種をとり、一口大に切る(写真は2cmの角切り)。オクラは塩を入れた熱湯で茹で、冷やして斜め半分に切る(小口でも◎)。
- ③茹でた蕎麦をきゅうり、タレと一緒に混ぜ合わせる。(味を見ながら好みの味に調整してください)
- ④器に③とミニトマト、アボカド、オクラを盛り付けて完成♪



## 夏にピッタリ! そばサラダ

✦ ひとくちメモ ✦

- ・千切りにした胡瓜を蕎麦に和えることでシャキシャキの歯ごたえに変身!
- ・蕎麦は、体内の余分な水分や熱を取り、胃腸の働きを助ける働きがあるので、夏バテに効果的。また、アボカドはカロリーが高いので摂り過ぎに注意が必要ですが、食べる美容液とも呼ばれており、夏の紫外線で疲れたお肌に嬉しい栄養素(ビタミンE・C・A・コエンザイムQ10、その他ミネラル類)を沢山含んでいます。
- ・今回プラス1品で紹介した梅だれは、肉料理(冷しゃぶ、カツ、ステーキ等)、魚料理(魚のフライ、お刺身等)にもよく合います。酸っぱくて食欲をそそる「梅干し」は疲労回復にも効果抜群です。
- ・トッピングはトマトとオクラ以外にも、同じく夏野菜である南瓜やナス、コーン、枝豆もおすすめです。お好みでアレンジして下さい( ^ ) v

## プラス1品

**和風梅だれ** 出来上がり約90g

- 《材料》  
梅干し(大)2個、市販のめんつゆ(2倍希釈) 大さじ3、酢 大さじ1、サラダ油 大さじ1
- 《作り方》  
\*梅干しは種をとってペースト上になるまで包丁でたたく。めんつゆ、酢、サラダ油をいれてよく混ぜ合わせる。  
\*お好みで豆板醤や一味唐辛子を少量加えるとピリ辛に仕上がります。

**洋風梅だれ** 出来上がり約80g

- 《材料》  
梅干し(大)2個、玉ねぎのすりおろし 大さじ1、酢 大さじ1、オリーブオイル 大さじ1、水 大さじ1、コショウ 少々
- 《作り方》  
梅干しは種をとってペースト状になるまで包丁でたたく。器に梅肉・玉ねぎ・酢・オリーブオイル、水、こしょうをいれてよく混ぜ合わせる。



# START!

## 病棟担当ソーシャルワーカーの1日

### 8:30

#### おはようございます!

病棟の朝礼・申し送りに参加しています。



### 9:30

#### 担当の相談員です!



今日ご入院の患者様・ご家族にご挨拶。今後の希望や困っていることなどをうかがいます。

### 10:30

担当ケアマネージャーさんにもご挨拶。入院中は経過を伝え、今後の自宅での生活に向けて、二人三脚で準備を進めていきます。



### 13:30

#### ご自宅訪問

チームスタッフで患者様のご自宅を訪問し、退院後に必要なサービスなどを提案します。

### 12:30

#### 昼食

連携室にて「いただきまーす!」お昼の時間は日によってばらばらなことも…。



ひと息入れて、午後もがんばるぞ…

#### またある時は…

#### 平成健康教室

毎月開催されている一般向けの健康教室



平成健康教室で講師となり、地域の方々に向けた制度案内や施設の紹介なども行っています。

### 15:00

#### 面談

「こんなサービスを使いたい!」「話を聞いてほしい…」「不安なことがある」「誰に相談すれば良いの?」等、あらゆるご相談を受付けています。



#### ヒミツは守ります!!

### 16:00

#### チームカンファレンス

担当スタッフみんなで知恵を出し合い、患者さんそれぞれに合ったゴール設定を行います。



### 17:00

#### お疲れ様でした!

終礼の様子。本日の支援内容を報告し、連携室内で振り返りを行います。

**相談窓口**

地域医療連携部 (3階外来窓口向い)

相談受付時間

平日 8:30 ~ 17:00

電話 096-379-0108 (代表)





あたまの体操  
探してみよう  
の答え

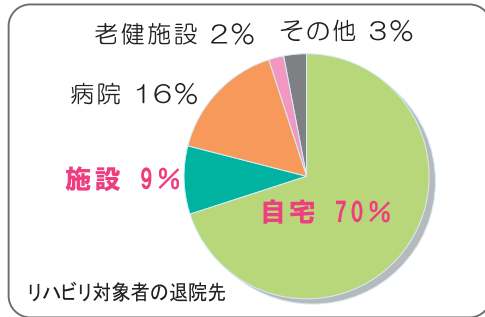
クイズは4ページ目  
にあります。



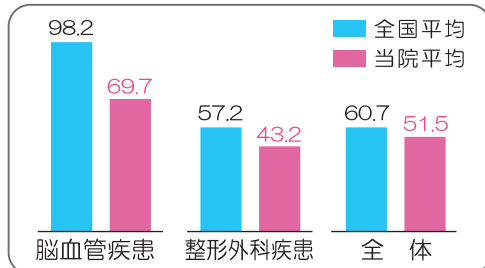
7つ見つかりましたか？



・リハビリ対象者の在宅復帰率 79%



・リハビリ対象者の入院日数（平均値）



（参考）一般社団法人回復期リハビリテーション病棟協会

外来・入院患者数

	延べ数	一日平均
外来患者	7,026人	28.6人
入院患者	34,880人	95.6人
一般病棟平均在院日数		19日

在宅復帰率

一般病棟	65.6%
地域包括ケア病床	82.0%
回復期リハビリテーション病床	79.5%
全体（609人/779人）	78.1%

リハビリテーション実績

- ・平成26年度の退院患者 779名  
うちリハビリ実施件数 731名(93.8%)
- ・疾患別平均リハビリ提供時間  
整形外科疾患 105分/日  
脳血管疾患 145分/日  
365日リハビリを提供できる環境を整えています。

平成26年度の診療実績

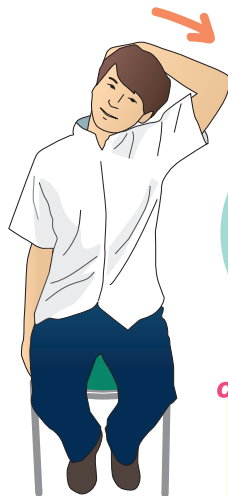
肩こり体操  
リハビリテーション科

デスクワークが多い、運動不足、猫背などに1つでも当てはまる方は肩こりを持っていることが多いと言われます。今回は、自宅でも手軽に行えるストレッチを紹介します。※ストレッチを行う際は、自然な呼吸を行い、息を止めないように気をつけましょう。※伸ばす時間は15秒程度にしましょう。

肩こり体操 その1



1 椅子に座り、片手を図のように反対側の側頭部に置きます。



2 背筋を伸ばして胸を張り、腕の重みを利用して首を真横に倒します。

**CHECK!**  
上体ごと倒れないように注意しましょう。

肩こり体操 その2



1 椅子に深く座り、背中を伸ばして両手を頭の後ろで組みます。



2 背中を真っ直ぐに伸ばしたまま、両腕の重みを利用して、首だけを前に倒して下さい。

**CHECK!**  
上半身を傾けたり、背骨をひねったりしないように気をつけましょう。

肩こり体操 その3



1 両足を肩幅に開いて立ちます。片腕を後ろに回して腰のあたりで反対の手首を軽く握ります。



2 握った手首を斜め下に引きながら、手首を引いた方へ首を真横に倒していきます。

**CHECK!**

首の角度によりストレッチ感の調節をして下さい。

**CHECK!**

体ごと倒れないようにしましょう。

# 「意見ありがとう」ございます

「意見箱に投函されたご意見から」

## ご意見

入院をして思った事、洗面台で顔を洗う時蛇口に手を当てないと出ない。私は洗面器にためて洗ったが蛇口が真ん中に付いているので、邪魔で思う様に洗えなかった。

## 回答

「意見ありがとう」ございます。ご不便な思いをさせてしまい申し訳ございません。手動式の洗面台も4階、食堂に設置しておりますので、洗面器での使用の際は、スタップに声をかけていただければ、4階をご案内させていただきます。その他、ご不便なところがありましたら、いつでもスタップに声をかけて下さい。都度、対応させていただきます。

(一般病棟 師長代行 泉 智美)

## ご意見

お菓のためお茶、水分補給が必須です。大変勝手ですが、熱く、濃いお茶が大好きです。朝食前、昼食前、夕食前、またまた夕食後、必ずお茶が提供されて有がたく感謝です。これからもよろしくおねがいします。時には薬と一緒に冷湯(白湯?)でも用意下さるのでしょうか。どうしても時は、売店で水だけを買って求めています。

## 回答

食事の前にお茶と白湯、両方を配っております。ご希望の際は、スタップにお声をかけていただければ対応いたしますので、遠慮なくささずいつでも声をかけてください。

また、お茶パックを1パック追加いたしました。飲んでいただき味の濃さもお試しください。「意見ありがとう」ございました。



(一般病棟 師長代行 泉 智美)

## 平成とうや病院

## 外来のご案内とアクセス

診療科目 ▶▶ 内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科  
 受付時間 ▶▶ 午前 8:30～11:30 午後 13:00～17:30  
 診療時間 ▶▶ 午前 9:00～12:00 午後 13:30～18:00

お問い合わせ・外来予約は ▶▶ **096-379-0108**

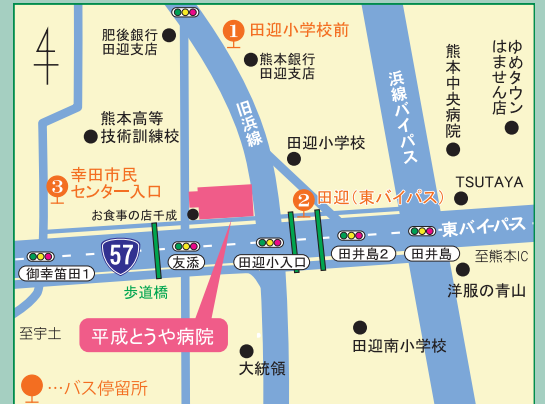
〒862-0963 熊本市南区出仲間8丁目2-15  
 E-mail:heisei@tohya.or.jp ホームページ:http://www.tohya.or.jp

### 【外来担当医師表】

平成27年7月10日現在

	月	火	水	木	金
午前	循環器内科・内科	リハビリテーション科	脊椎外来	消化器科	脊椎外来
	齊藤 忠興	依光 茂太	岡嶋 啓一郎	有田 哲正	岡嶋 啓一郎
	消化器科	呼吸器内科・内科	循環器内科・内科	リハビリテーション科	神経内科・内科
	有田 哲正	永野 潤二	齊藤 忠興	依光 茂太	岩谷 奈緒
	呼吸器内科・内科	神経内科・内科		呼吸器内科・内科	呼吸器内科・内科
増永 愛子	岩谷 奈緒		永野 潤二	増永 愛子	
リハビリテーション科				リハビリテーション科	
児玉 香菜子				児玉 香菜子	
エコー	熊本大学				
午後	循環器内科・内科			循環器内科・内科	呼吸器内科・内科
	熊本大学			光山 華央留	熊本大学
	リハビリテーション科				リハビリテーション科
児玉 香菜子				児玉 香菜子	

- 診察券に記載されている予約日をご確認の上、ご来院ください。
- ご質問や気になることはお気軽にご相談ください。
- 企業様の健診も行っております。●産業医お引き受けいたします。



最寄りのバス停	バス停	徒歩	車
1	田迎小学校前(旧浜線沿い)	徒歩 5分	
2	田迎(東バイパス沿い)	徒歩 1分	
3	幸田市民センター入口	徒歩 5分	
JR	南熊本駅または平成駅		車 10分

## 基本方針

清和会 理念  
 INDENTITY 個人の尊重  
 FOR YOU あなたののために

### 【医療法人清和会】

- 水前寺とうや病院  
内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科・神経内科・リハビリテーション科
- 老人保健施設シルバーピア水前寺
- 在宅ステーション水前寺  
居宅介護支援事業所  
訪問介護事業所  
訪問看護事業所  
訪問リハビリテーション事業所  
通所リハビリテーション事業所  
地域交流推進室
- 特定施設シルバーピアグランド通り
- 熊本市高齢者支援センターささえりあ江津湖

## 患者さまの権利

- 公平で適正な医療を受ける権利
- 医療上の情報、説明を受ける権利
- 十分な説明のもと自分自身の治療を決定する権利
- プライバシーが保障される権利
- 個人の尊厳が保障される権利

### 編集後記

夏はレジャーに出掛ける機会が多いので、救急・応急処置に関連してAEDを特集しました。いざ編集にかかると、事務職の私は病院に勤めていながら知らない事ばかりで、勉強になりました。小学生のお子さんがいらっしゃる方は、夏休みの課題のひとつに、お子さんと一緒にAEDの設置場所を近くを探してみたいはいかがでしょうか。(平成とうや病院 広報部会)