

+ INFORMATION

「糖尿病教室」のお知らせ

- 4月6日(水) 14時30分～15時00分
運動療法のすすめ こんなお悩みありませんか?
(ビデオ上映)
- 4月6日(水) 15時00分～15時30分
運動療法～実技編(有酸素運動)～
(講師:理学療法士)
- 4月13日(水) 14時30分～15時30分
～カンパセーションマップを使って～
「糖尿病とともに歩む」
(講師:臨床検査技師)
- 4月20日(水) 14時30分～15時00分
運動療法のすすめ 私にもできる運動療法ってあるの?
(ビデオ上映)
- 4月20日(水) 15時00分～15時30分
インスリンの話 初級編～インスリンは体の中で
何をしているの?～
(講師:薬剤師)
- 4月27日(水) 14時30分～15時00分
運動療法のすすめ 初めの一步
(ビデオ上映)
- 4月27日(水) 15時00分～15時30分
あなたの睡眠どうですか?
(講師:臨床検査技師)

5月以降のスケジュールに
つきましては、お電話で
お問い合わせいただくか、
ウェブページをご覧ください。

[お申し込み・お問い合わせ先]
内科外来受付
TEL 053-401-1111(代表)



「赤十字講習会」のお知らせ

- 健康生活支援講習短期講習
5月27日(金) 9時30分～12時00分
高齢者の健康と安全
申込締切日 5月12日(木)
- 健康生活支援講習短期講習
7月13日(水) 9時30分～12時00分
認知症高齢者への理解
申込締切日 6月29日(水)

[お申し込み・お問い合わせ先]
総務課社会係 TEL 053-401-1111(代表)



浜松日赤ニュース 担当者からのお知らせ

浜松日赤ニュースは、新年度号から
年4回発行(現行年6回発行)とさせて
いただきます。

次号は7月に発行いたします。



浜松日赤ニュース

浜松赤十字病院広報紙

変わらぬ「博愛の精神」と住民に信頼される「地域医療」をめざして

2016年 **新年度号**
Vol.342

～“そのとき”に備える～



総合防災訓練を実施

 **日本赤十字社 浜松赤十字病院**

Japanese Red Cross Society

〒434-8533 静岡県浜松市浜北区小林1088-1 TEL: 053-401-1111

浜松赤十字病院

検索

<http://www.hamamatsu.jrc.or.jp>

フレイル・サルコペニア 健康寿命を延ばす最新のキーワード

副院長兼循環器内科部長 俵原 敬



印象を与えかねないということで、日本老年医学会は、2014年にカタカナで「フレイル」と呼ぶことに決定した。これは新聞でも報道されたが、周知度はまだまだ。フレイルの意味するところは、高齢によるからだの予備能の低下、筋力の低下により転倒・骨折しやすくなること、物忘れ、独居などの社会的問題などを含む。また、「サルコペニア」という言葉も健康寿命を考えるうえでのキーワード。これは加齢に伴い筋肉が細くなり、自立生活を阻害する因子となる。

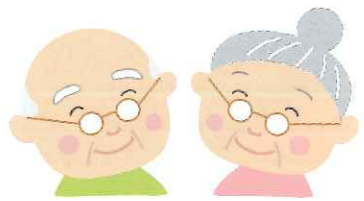
浜松市は、2014年全国政令指定都市20市の中で健康寿命では全国1位(世界でも1位?)。浜松市がトップを継続するためにも、フレイルやサルコペニアを医療従事者だけでなく家族が早期に見つけ出し、食事(肉・魚などたんぱく質を十分にとる)や運動(散歩や体操)さらには軽度認知障害(物忘れ)への介入をすることが、個々の病気の治療だけでなく、必要になっていく時代になったと考える。

「年上がタイプだけでもういない(92歳女性)」インターネットで見つけたシルバー川柳。いろいろ探すと面白い。「つまずいて足元見れば何もなし、お辞儀して共によるけるクラス会、おい!おまえ!いつしか妻の名を忘れ!」しかし、よく考えれば人ごとのように笑ってられない年になってきた。100歳以上の高齢者は2014年時点で5万8千人超え。1963年では153人だったことを考えれば隔世の感あり。さらに約10年後の2025年には後期高齢者(75歳以上)が2千万人を超えると予想されている。

健康寿命とは介護などが必要な期間を除き、自立して過ごせる期間を示す。世界188カ国の2013年の健康寿命を調べたところ、日本が1位だったとする調査結果が発表された。それによると、日本の健康寿命は、男性が71歳、女性が76歳で、男女とも健康寿命は1位だった。

高齢者の多くの場合、“Frailty”という中間的な段階を経て、徐々に要介護状態に陥ると考えられている。Frailty

の訳としては虚弱、老衰などが使われているが、“加齢に伴って不可逆的に老い衰えた状態”といった



“そのとき”に備えて防災訓練を実施

東日本大震災から5年が経ちました。

この間にも、世界の各地で大規模な地震、津波、台風、火山噴火などの災害が発生し、多くの尊い命と財産が失われました。

これらを教訓に、いつ起きるかわからない災害に備え、非難場所の確認や非常食の準備など防災、減災に取り組んでいる方も多いと思います。

当院では、2月16日(火)に大規模地震を想定した総合防災訓練を実施しました。

今回の訓練は、駿河湾沖を震源地とするマグネチュード7.7の地震が発生し、多くの傷病者が当院に訪れるという想定でした。

災害発生直後、職員はまず災害対策本部を立ち上げます。続いて傷病者の収容エリアを設置し、トリアージを開始します。「トリアージ」とは、傷病者の手当ての優先度を

選別していくことです。トリアージされた傷病者は、状態に合わせた収容エリアへ搬送され、手当てを受けることとなります。また、県、市、消防など行政機関等との情報交換や後方支援病院等との連携も併せて行いました。

この一連の流れが迅速かつ円滑に行っているか検証することが今回の訓練の目的でした。

明らかになった反省点は毎月開催されるテーマ別訓練をととして改善に取り組んでいきます。

この訓練から1ヶ月後の3月11日 午後2時46分、東日本大震災により犠牲になられた方々を悼み「私たちは、忘れない」の思いを胸に1分間の黙祷を捧げました。災害はいつ起きるかわかりません。今後も地域住民に信頼される病院を目指し“そのとき”に備えて訓練を続けていきます。



トリアージエリアから各救護エリアへ搬送



次々と運ばれてくる傷病者を診療 【重症エリア】

やさしい 疾患手帳

新入園・新入学と感染症

小児科部長 柴田 幸信



4月は新入園・新入学の季節です。入園や入学は、学習や運動を通して社会的に必要とされる能力を新たに身に付けて行く契機であると同時に、集団生活の中で社会性を育む場に入って行くことでもあります。一方で、見方を変えれば、集団生活への参加は、感染症の増幅の場の中に飛び込んで行くことを意味しています。

少し大げさな話ですが、人類は農耕を開始して定住することにより多人数での集団生活に移行し、文明と社会を発展させてきました。しかし人と人の距離が近づいた結果として感染性疾患が伝播しやすくなり、時として地域的な絶滅の危機をきたすほどの犠牲を払って感染症に対する免疫を獲得した一方で、感染症が集団内に定着する状態となりました。

今般では、幼稚園や保育園、保育所を経ないで小学校に入学する小児は限られており、前者への入園が集団生活の始まりと考えられます。このため入園以降はさまざまな感染性疾患に次々に罹患するようになることが少なくなく、それまで病気知らずの我が子の変貌ぶりに戸惑う御家族も出てきます。

現代は医療の発達した時代であり、感染症に対して適切な対処が可能です。このため、入園により感染性疾患に次々に罹患する事態になっても、悲観する必要はありません。それらの疾患の克服を通して免疫を少しずつ獲得し、数年のうちに感染症に対して見ちがえるように逞しくなって行きます。感染症に対する免疫の獲得は、その面でも立派な社会の一員となることなのです。

また、感染性疾患に罹患せずに免疫を獲得できる方法に予防接種があります。病気にかからないで抵抗力が付くならば、それに越したことはありません。予防接種を積極的に受けるべきです。

新入園・新入学は、感染症に対する免疫の面でも文明社会の一員になることの始まりと受けとめるとともに、罹患の際は医療を通じて適切な対処をして行くべきです。

