



特集 東日本大震災から10年 防災・減災を考える

住民同士で避難所の掃除当番を決めていましたが、ある朝、60代ほどの女性と住民数人で口論になっていました。女性は家もご家族もなくし、「何もできない、やる気が起こらない」と訴えられていました。周囲を囲まれ「それはみんな同じだ!」と。女性と二人になり話を伺うと、「旦那と小さい床屋を経営していたが店と家と家族は流された。道具は命より大切だから持って逃げてきた。無料でもいいから切りたい。」早速体育館の玄関の一角に床屋を開きました。準備は椅子、ほうき、ちり取り、看板だけ。

またある朝、行政の方より「隣の大型避難所に具合の悪い方がいるから向かってほしい」と依頼がありました。具合の悪い方から順に住民全員の問診と適宜VS測定(※)を実施したところ、複数人に血圧200台、発熱

夜、ご遺体安置所のスタッフからタオルなど配達依頼があり搬送しました。ご遺体安置所には支援物資が届かないのです。毎日夜遅くまで開いているご遺体安置所の中に入りました。ブルーシートの上に複数の木箱が並び、木箱の上には膨らんだ大きな黒いビニール袋と、汚れた服やベルトやバッグなど身に付けていたものが乗せられていました。ある箱の上にひと際小さい袋とランドセル。非日常の風景の中に悲劇がたくさんありました。

災害、天災に情けや愛情は存



(※)VS測定：バイタルサイン測定。体温、脈拍、呼吸、血圧などを測定し、健康状態を確認する。

その人らしく生きるための援助

けでなく、夜中に活動記録を書いている最中にも支援物資が届きます。支援物資は個人的に届けにくる方もあり、中には夜中でも「〇〇県から何時間もかけてきましたっ!」と叫ばれる方も。迷惑行動のようですが被災者へのありがたい物資なので丁寧に対応しました。

避難所内には広報したところ、ま

悲劇が少なくなるように

37:5度以上の方がみられました。全員内服薬を飲み切ってしまった状況でした。行政の方に相談すると、病院への巡回バスを避難所も通るルートにしていただけでした。当日のうちに受診し内服薬を処方され、血圧は安定しました。普段からお薬手帳を持参することは大切だと感じました。

在しません。だれにでも突然凄まじい力で襲ってきます。その力に、人は太刀打ちできないことは容易にわかります。そこで起こる悲劇が少なく小さくなるように働きかけることが防災・減災です。私たちは悲劇が少なくできるように、地域や病院で防災意識を高める努力を続けています。



災害支援看護師
防災指導責任者 防災士
はま たかひこ
濱 貴彦



避難所での役割

東日本大震災では福島県南相

また、私が被災地で活動する間、職場では仲間が私の仕事を担ってくれます。それは被災地を助けることに繋がる「災害時医療支援」です。諏訪中央病院は長年にわたり災害支援を続けています。支援に行く人だけが支援者ではありません。病院全体で災害時医療支援をしています。

大型トラックによる支援物資も多く届きはじめます。日中だ



避難所支援の振り返り 悲劇が少なくなるよう、 防災意識を高める

東日本大震災

みなさんは「災害時医療」と聞くと、どのようなイメージを持ちますか? 『DMAT』、『トリアージ』といった言葉などでしょうか。

馬市の支援に参加しました。現地は町全体が津波で損壊し、放射線量計が至る所に設置され、見るもの全てが非日常でした。津波で多くの方が家やご家族をなくし、さらに放射能の影響で地元から離れた避難所への移動を余儀なくされていきました。私は医療以外のニーズも非常に多い、設置されたばかりの石神第一小学校避難所での支援となりました。宿直しながらの支援は「現地のスタッフも休める」と大変喜ばれました。

Our Timeline

～災害時の流れをみてみよう～

地震発生!!



近年、災害が多発している中で「災害を自分事として考えましょう!」という言葉を目にしたことはありませんか? 『My Timeline (マイタイムライン)』として、国土交通省からも災害が起きてからの自分の行動を時系列で考えることを推奨されています。

しかし、いざ考えてみると自分の行動から災害全体の具体的なイメージをするのは難しいです。そこで、地震が起きてからのタイムラインを一例として挙げてみました。実際は、より多くの人が同時に様々な行動をします。あなたは、そのときどのような行動をとるのか想像してみてください。

総合診療科部長 兼 救急総合診療センター長
さいとう みのる
齋藤 稔

AMATとは…?

AMATとはAll Japan Hospital Medical Assistance Teamの略称で、全日本病院協会が組織する医療チームです。

災害時にDMATという言葉聞いたことがある方は結構いらっしゃると思います。DMATとは厚生労働省が組織した、災害時などに活動するために専門的な訓練を受けた医療チームです。AMATも専門的な訓練を受けた医療チームです。DMATと同様に、医師、看護師、業務調整員(医師・看護師以外の医療職および事務職員)で構成されます。

AMATの活動の目的は「災害の急性期から亜急性期において、災害時要援護者にも配慮した医療救護

活動を行える医療チームとして、防ぎ得る災害関連死をなくすこと」です。病院の支援が主な活動ですが、状況に応じて現場や救護所、避難所での活動も行います。

当院にはAMATが2隊所属しています。令和元年東日本台風災害のときには、当院からも医療支援を行い、AMATを中心として9名を派遣しました。しかし新型コロナウイルスの流行後は、流行地への派遣や、流行地からの派遣をしづらい状況となり、派遣要請がない状態です。

こういう状況でも何かできることはあるはずであり、少しでも当院や地域の災害医療に貢献できるように、定期的集まって活動をしています。

皆さん、いかがでしょう? 病院や行政、まちの重カキは少しイメージできたでしょうか?

病院も行政も「災害モード」になり、通常の体制とは異なります。また、皆さん自身も避難所の運営を、協力して行わなければなりません。

今、私たちにできることは、過去の災害から学ぶこと、具体的なイメージから対策を考え実行することであると考えます。

そこには、「個の力」と「集団の力」の両方が重要になってきます。

東日本大震災から10年、当時に見えたこと、また今だから見えることもあるはず。あなた自身やご家族、地域で今一度話してみませんか?

文:長谷川 舞(看護師、まちの減災ナース)
イラスト:赤津 紫帆(看護師) *一部フリー素材も使用しています。



まちの減災ナース
みやざわ ひでのり
宮澤 英典

東日本大震災から10年が経過しました。今もなお復興事業が進まない地域も多く、大勢の方々の生活自体を大きく変えてしまった10年間でありました。

当時、諏訪中央病院としての災害医療支援も手探りだったのが正直なところです。準備や医療支援体制など、どうすれば少しでも役に立てるのかメンバーで頭をひねりながら南相馬市に入

ったことが思い出されます。たくさんの方の体験や、切なる思いの中で、被災された方々へ心からお見舞い申し上げると共に、犠牲になられた方々のご冥福をお祈りいたします。

災害時、被災者の一番のニーズは医療であると言われていました。今回は災害に関わる医療従事者について少しお話ししたいと思います。

大規模な災害がこの地域で起

きてしまった場合、病院で働く医療従事者も皆さんと同じ被災者であるということ、地域の皆さんにも知っていただきたいと思えます。被災者でありながら、災害が起きた直後から怪我をした方や、病気の方々をいち早く診察や治療ができるように活動します。夜間帯や休日であれば少人数で医療を継続しなくてはならないこともあります。家族や自宅が無事なのか、心配をよそに業務に当たらなくてはならない場面に立たされることもあります。

そんな中で、私たちはなんとか医療を展開できるような全力を尽くします。ただ、様々な事情で皆さんの予想以上に診療の状態で皆さんの予想以上に診療の状況が制限されてしまいます。おそらく通常の診療を受けられるようになるまでには、相当の間がかかることでしょう。

応急手当の方法や日頃の常備薬の管理など、自身はもとよりご家族の健康やご近所同士の助け合いが、有事の際に少しでも取れるよう備えていただけたら

幸いです。

皆さんが災害時のことを考えて備えてくださることで、災害時に人々が病院へ押し寄せることが少なくできれば、それは地域の医療体制への大きな協力となり、何より医療を担うスタッフの負担も早く自宅や家族の元へ戻ることができるきっかけとなるのです。

10年前、南相馬総合病院へ支援に入らせていただいた際は、子どもの様子を見に戻ったまま帰っ

てくることができなかつたスタッフの話や、家が津波で流され家族が無事か分からないまま働くスタッフもいました。「もう帰る家がないから病院にいるよ」と話すスタッフもいました。大きな災害の際は、このようなことが医療現場では起こり得ることも私たちは覚悟しなくてはなりません。そして地域の方々にも助けていただき、適切な医療が行えるよう、みんなで協力し、命を、生活を守るよう備えておくことが必要ですね。

あれから1年。堤防、道路などは整備が進んでおり、今年は真っ赤なリンゴが実り、リンゴ狩りを楽しんでいる子どもたちの笑顔を見かけが癒されました。

風化してはならない台風19号

臨床工学技士 AMAT 業務調整員 松尾 昌



訓練を積み重ねていた災害派遣医療チームの出勤は、突然やってきました。

2019年10月12日、大型で非常に強い台風19号が長野県北部を中心に甚大な被害をもたらしました。被災状況が連日報道され、千曲川の氾濫により北陸新幹線が浸水した映像は今もなお多くの人々の記憶に残っているかと思えます。

当院は、15日から医師2名、看護師4名、業務調整員3名(コメディカル)が避難所支援と病院支援に着任しました。

当院の災害派遣医療チームは、避難所の方々が安心安全そして健康に避難所生活が送れるよう、また少しでも早く病院診療を再開できるよう活動しました。例えば、避難者情報の把握、避難所出入り口の環境整備、感染対策指導、体調変化の把握、必要物資の確保、診療内容の検討、医療機関との連携など、何でも臨機応変に取り組みました。

災害は忘れてはいけません。しかし、災害は忘れた頃に改めて発生します。そのとき私たちには何ができるのでしょうか？ いつ災害が発生してもすぐに駆けつけられるよう、日頃から準備をし、訓練を重ね、少しでも早く復興への手助けができればと思います。私たちと一緒に災害に強い地域を目指しましょう。

東日本大震災

退職医師 からの メッセージ

令和3年3月末 退職者掲載



内科系診療部長 佐藤 泰吾

16年余りにわたり諏訪中央病院職員として仕事をさせていただきました。地域の方々に支えられながらの日々でした。救急、病棟、外来、在宅、施設など、様々な場面で出会った多くの患者さんや地域の方々のお姿が思い出されます。長きにわたり支えてくださった地域住民の皆さま、ならびに諏訪中央病院職員の皆さまに感謝申し上げます。これからも諏訪中央病院が地域の皆さまに支えられ、地域の中で責任ある仕事を継続していくことを望みます。皆さまのご健勝を心より願っております。



外科 医長 上原 悠也

大学病院からの派遣という立場で当地を訪れ、長野県の住みやすさ、人の温かさ、病院の働きやすさなど数えきれない魅力に引き込まれ、大学に頼み込んで延長させてもらった結果、まさか自分の医師人生半分の8年間在籍するとは思っていませんでした。熱い情熱を持った医師・コメディカルが溢れていて、常に刺激を受けていました。今後は地元の鹿児島に戻り、総合内科医として働き、ゆくゆくは地域に根差した診療所で勤務する予定です。皆さまに負けずに頑張ります。お元気で！



整形外科 医長 小沼 博明

1年間大変お世話になりました。コロナ禍の4月に赴任し、緊急事態宣言が発令され、通常診療に不安が出るスタートでしたが、病院のスタッフの方々や地域の皆さまのご協力の下で、無事に1年間乗り切ることができました。今後も諏訪地域の医療になんらかの形で関わる機会があればと思います。本当にありがとうございました。



救急科 医師 栗原 和人

6年間お世話になりました。諏訪中央病院では主に救急、循環器領域を担当させていただきました。地域の方々に貢献することを目標にやってきました。少しでもお役に立てたら幸いです。来年度は、自分の地元である埼玉県に戻って医療を行っていきます。コロナ禍で大変な場所ですが、だからこそ、そこで医療を行うことがその地域に貢献できる方法ではないかと考えております。新天地でも頑張っていきます。ありがとうございました。



消化器内科 医師 竹内 菜緒

諏訪中央病院には5年間お世話になりました。振り返ると、関わらせていただいたスタッフだけでなく、患者さんやご家族の方からパワーをもらうことが多くありました。そして窓から見える八ヶ岳の美しさたるや、何度見ても見飽きることはなく、病院、人、土地いづれにも恵まれました。また運よく、御柱、御神渡りともにこの目で見ることも忘れません。4月からは大都会東京で消化器内科医としての研鑽を積む予定です。本当にありがとうございました。



研修医 江刺 隆樹

気づけば信州に来て8年、茅野に移り住んで2年の月日が経っていました。諏訪中央病院で研修をする中で患者さんやスタッフの方々から沢山のことを学び、医師としての確かな基礎を築くことができました。来年度からは他院での勤務となりますが、皆さまからいただいたことを糧に研鑽を続けて参ります。ありがとうございました。



専攻医 清水 隆明

3年間大変お世話になりました。尊敬できる先生方、スタッフの皆さま、地域の方々とともに医師としての最初の3年間を諏訪中央病院で過ごせたことで、とてもたくさんの知識や経験を得ることができ、今後の医師人生の礎を築くことができました。来年度からは信州大学にて精神科専攻医として研鑽を重ねていく所存です。県内での勤務となりますので、またどこかの機会で皆さまのお力になれることができれば光栄です。3年間本当にありがとうございました。



整形外科 医師 戸原 遼

1年間という短い期間でしたが、大変お世話になりました。長野には縁もゆかりもなく、4月に来たときは不安もありましたが、医師、コメディカルの皆さん、患者さんに支えてもらいとても充実した1年になりました。来年度から東京へ戻ることになりました。諏訪中央病院で学んだことを生かし、よりよい医療を提供できるように努力してまいります。本当にありがとうございました。



整形外科 医師 辻野 昭平

2年間大変お世話になりました。赴任してすぐ、そびえ立つ八ヶ岳の美しさに心うたれたことを今でも鮮明に覚えています。特に白駒の池、苔の森は、家族お気に入りの場所となり、週末は頻りに足を運びました。澄み渡った池の水、苔をみると、自然に心が穏やかになる自分があります。来年度は、東京へ戻ります。諏訪で見た透明感ある景色を思い出し、引き続き頑張っていこうと思います。ありがとうございました。



研修医 筒井 昌太郎

1年間と短い期間でしたが、大変お世話になりました。1年間を振り返ると楽しかったこと、大変なことと沢山ありましたが、地域の患者さんやスタッフの方々との関わりの中で頑張ることができました。医師として最初の1年間をここで過ごせたことは本当に良かったと思います。来年は信州大学医学部附属病院での研修になりますが、この地で学んだことを生かしていきたいです。1年間本当にありがとうございました。



研修医 山田 真博

2年間ありがとうございました。振り返ると褒められた記憶よりも怒られた記憶の方が多かった気がします。しかし研修医にも良い意味で責任を与えていただき、医療者として大切な姿勢を学ばせていただきました。来年からは新天地に行きますが、諏訪中央病院の看板に恥じないように、粛々と診療に従事していきたいです。



専攻医 石川 直樹

地域の皆さまの役に立ちたいという思いから地元、神奈川を離れて諏訪中央病院に赴任して、早くも5年が経ちました。実力不足でご迷惑をおかけすることもありましたが、患者さんをはじめ病院スタッフに助けられながら、なんとかここまでやってこれました。医師としての最初の5年をこの地で過ごすことができた私は、幸せ者だと思います。来年度からは茨城県と少し離れたところに行っていますが、第2の故郷(勝手にそう思っています笑)である茅野・原村にまた戻ってこれる日を夢見て頑張ります。



専攻医 高野 凌

5年間大変お世話になりました。過ぎ去ってみればあっという間でしたが、振り返ると様々な出会いや学びが思い出されます。医師人生の中でかけがえのない時間となりました。今後は循環器内科医として大阪府で働く予定ですが、この地で得たことを生かして一層精進する所存です。コロナ禍で大変な日々が続きますが、皆さまご自愛ください。本当にありがとうございました。



専攻医 久保 成彦

専攻医として3年間お世話になりました。病院スタッフや患者さんをはじめ地域の皆さまに助けられ、ここまでやっていくことができました。知識や技術だけではなく医師としての心構えも教えていただいたことに感謝しております。当地を離れ、日々雄大な景色に心を洗われてきた八ヶ岳を見れなくなりますが、次の任地でもこの経験を生かしていきたいと考えております。



専攻医 加藤 誉章

4年の間、若手医師として、多くの素晴らしいスタッフの皆さんからご指導を受け、また、患者さんからも温かいご支援をいただき、多くを得られた4年間だったように思います。この、冬は寒くも人の温かさに溢れた諏訪の地で、医師としての初めてのキャリアを積めたことを、大変誇りに思います。来年度より、生まれ故郷の大阪府で内科医・循環器科医として勤務することとなりました。諏訪で得たものを更に昇華させていけるよう努力して参ります。大変お世話になりました。皆さまも御自愛くださいませ。



第24回

●●病院から地域へ●●

名誉院長 濱口 實

はまぐち みのる



新型コロナウイルス感染がまだまだ収まりません。ワクチンの接種がうまく効果を発揮してくれることを祈るばかりです。このコロナ禍を第3次世界大戦に例えた人がいますが、現在世界の死亡数は230万人を超えています。これからどういった経過をたどるのかわかりませんが、経済的な影響を考えると、生活様式や働き方は今後大きく変化することが考えられます。それに伴って社会の仕組みも大きく変わることでしょう。東日本大震災にも匹敵する災害となるかもしれません。震災のときに唱えられた絆がもう一度求められています。

今回もうひとつお話ししておきたいことがあります。1月中旬に中国の金鉱山で事故がありました。22人が生き埋めとなり11人が必死の救助で救出されました。このニュースを見ていて最近

読んだ本を思い出しました。フランスのエクトール・マロ著「家なき子」です。1878年に出版されています。私は子どもの頃ダイジェスト版を、それから学生とき、そして新潮文庫から最近でた完訳本を読みました。児童文学の傑作ですが、この歳になってと笑われそうです。小さな孤児レミが苦難を乗り越えて母親に再会するまでが描かれています。フランスでは子どもに地理を教えるために読ませることもあるようです。その中で、炭鉱の落盤事故に遭って救出される場面が中国の事故とよく似ていて驚きました。150年の間、岩鉱事故の救出は基本的に変わりがありません。

児童文学なので、ハッピーエンドはほほえましいのですが、このコロナ禍で外出を控える中、ぜひ子どもばかりでなく皆さんで読まれると良いと思います。

第12回

●●薬のはなし●●

薬剤師

なとり ともみ 名取 知美



お薬と食べ物・飲み物の相互作用

お薬の中には相性の悪い食べ物・飲み物があり、薬の効果が強くなり副作用が出やすくなったり、効果が弱まる場合があります。今回は、相性が悪い食べ物・飲み物をご紹介します。

効果が弱くなります。ビタミンKを多く含むパセリ、ほうれん草、小松菜などは小鉢に少し食べる分には問題ありません。一度に大量摂取しないよう注意しましょう。

① グレープフルーツ vs 降圧剤

降圧剤の一種であるカルシウム拮抗薬はグレープフルーツを摂取すると血圧が下がりがすぎたり、頭痛・めまいなどの副作用が出やすくなります。グレープフルーツの他にもはっさく、ぶんたん、いよかんなども相性が悪いので注意が必要です。

③ 牛乳・硬水 vs 抗生剤

ミネラル(カルシウム、マグネシウム)を多く含むものと一部の抗生剤では、薬の成分とミネラルが結合し、薬の効果が弱まる場合があります。牛乳を飲みたい場合は薬を飲む時間と2時間以上空ければ問題ありません。

④ アルコール vs 薬

薬の効果を強くしたり、弱めることが多いので原則避けましょう。

② 納豆・クロレラ・青汁 vs ワーファリン

ワーファリンはビタミンKの働きを妨げて血液を固まりにくくする薬です。そのため、ビタミンKを多く含む納豆・クロレラ・青汁を摂取するとワーファリンの

この他にも薬の種類によって細かい相互作用があります。いま飲んでる薬との相互作用が気になるときは医師や薬剤師にご相談ください。

第1回

医療現場の束の間、ひととき

よしざわ とおる



吉澤 徹院長の回



院長室に入ると笑顔で迎えてくれた吉澤院長。お昼ごはんは結婚してから28年以上奥さまの手作り弁当！色とりどりの野菜がとても見映えよくおいしそう。仕事柄、以前は昼食の時間が不規則で、夕方や夜になってしまうこともしばしば。病院長となった現在は、比較的小屋の時間帯に食事をとれるようになったそうです。

吉澤院長の普段の業務は、経営全般や病院の問題解決、院外での渉外業務など病院が安全かつ円滑に進むよう取り組むことが中心。診療については毎週一般内科と婦人科の外来も続けています。業務の中で常に意識していることは「生涯一研修医」という言葉。以前、当院に勤務していた山中克郎先生の言葉で、どんなときでも初心を忘れずに学んでいくことを心がけているそうで、常に成長するという気持ちがとても



医療の現場は日々忙しいイメージ。そんな中での昼ごはんのひとときにお邪魔し、色々な角度から人物像を探る新コーナー。

印象的でした。

そんな吉澤院長の普段は、音楽を聴くことが好きでクラシックや洋楽をよく聴くんだとか。でも実は学生の頃キャンディーが好きで、特にミキちゃんがお気に入りだったということもこっそり教えてくれました！

普段からおだやかな雰囲気吉澤院長、話してみるとお茶目な一面も垣間見ることができ、そのときの笑顔がとても印象的でした。コロナ禍でなかなか皆で集まって食事をする機会がなくなり、職員でも場所や時間をずらすなど、どうしても個食になっています。昼食はわずかな時間でも皆で他愛無い話をしたり、悩みを相談したりできる束の間のひとときだと思います。早くそんな日常になるといいですね。

第2回

●●365歩の日々●●

特別養護老人ホーム 介護老人保健施設

ふれあいの里・やすらぎの丘 共同作品



今回も個性豊かな作品を紹介します!!

皆さまもおうち時間が長い今、参考にして作ってみてはいかがでしょうか。



個性的な似顔絵～スタッフを利用者さまが書いてくださいました♪内面までにじみ出てますね。



花札の壁画：選択型レクの活動。有志で少しずつ4ヶ月かけて作成しました～☆

スクラッチアートってご存じですか？気がついたら夜になっていたりして☆ステイホームにうってつけ!



カレンダー：毎年恒例の共同制作。貼り絵なので介護度の高い方でも一緒に参加して行っています。



なんとぬり絵(熊本城)です☆

※メディメシ…「メディカル・スタッフ(医療従事者)のご飯」の略



通院に活用して みませんか？



実証運行エリア



昨年12月より茅野市で実証運行中の(5月31日まで)乗合オンデマンドタクシー『のらざあ』ってご存じですか？

実証運行エリア内(図参照)であればどこでも(※)乗降可能で、予約はアプリか電話で行います。距離ごとに料金が設定されていますが、乗合いタクシーなので格安で利用ができます。

これまでは自宅からバスを2本乗り継いで病院まで来ていた。



娘に送ってもらい、診察が終わったら連絡をして迎えに来てもらっていた。



『のらざあ』を利用すれば

自宅近く(※)までタクシーがきてくれ、乗り継ぎなく病院の玄関前で降りることができる。



予定を合わせてもらったり、気を使うことなく通院できる。



※設定により、自宅前での乗車が可能となる場合もあります。

当院に「サポートデスク」を開設中!!



平日午前中(毎週水曜及び、月・金曜は不定期)当院1階総合受付前の「サポートデスク」でご案内しています。アプリの登録や使用方法など、なんでもご相談いただけます! 茅野市のホームページからも詳細をご確認いただけます。

さらにこんなメリットも…

- 駐車場混雑の心配なし!
- 体調不良や天候不良時の運転の不安解消!
- 通院だけでなく、買い物や通勤通学にも!

『のらざあアプリ』のダウンロードはこちらから

アンドロイド



iPhone



諏訪中央病院
Suwa Central Hospital ーあたたかな急性期病院ー

〒391-8503 長野県茅野市玉川4300

電話 (0266) 72-1000 (代)

FAX (0266) 72-4120

E-mail byosin@suwachuo.jp

HP www.suwachuo.jp

ご意見・ご感想
お聞かせください

基本理念

やさしく、あたたかい、たしかな医療を目指す

医療目標

1. 充実した救急医療
2. 安全な医療
3. 患者さんの権利を尊重した、思いやりのある医療