

Brief Letter

+AGIH

43

Vol.

OCTOBER
2009

特集

AEDとあなたの勇気が 大切な命を救います

福岡市消防局の協力を得て「救命講習」を行いました

Your courage and AED, can save precious lives.



どうさんもおそろいね♪
かあさんと
おんなじねえ…

2009 nakasyan

軽やかに100歳

「そうさん」「一ねんせいになったら」「ふしぎなポケット」などで知られる詩人、まど・みちおさんは1909(明治41)年11月生まれ。99歳の今も現役詩人として創作活動を続けています。

そうさん そうさん おはなが ながいのね

そうよ かあさんも ながいのよ

やさしい言葉に込められた、「自分は自分。あるがままでいいんだよ」という思い。それは、年齢とともに変化していく自分を肯定し、おもしろがる姿勢につながっていきます。片方の足に靴下を重ねてはいてしまう自分を冷静に眺め、「うまくいかないのはアルツハイマーちゃんに引き受けてもらって」とユーモラスに語るまどさん。そこには「ぞうであることに誇りをもっているぞうさん」と同じ気持ちがうかがえます。

のぼりくだりの このよの カイダン

てんへか じめんへか いきつくまで

だがいきついて みるとまた つづいてござる

この秋 100歳を迎える詩人の言葉は、ひょうひょうとして軽やか。100歳のおじいちゃんにとっても10歳の子どもにとっても明日は未知の世界なのだから、むやみに恐れないで、と語っているようです。



医療法人 AGIH 秋本病院

本誌は、秋本病院と患者さん、そして地域をつなぐコミュニケーション誌です。
ご自由にお持ち帰りください。

AEDと あなたの 命を救う 勇気が

駅や空港、学校、ホテルなどで「AED」と書かれた器械をよく見かけるようになりました。AEDとは自動体外式除細動器のことで、けいれんして血液を流すポンプ機能を失った状態（心室細動）の心臓に電気ショックを与え、正常リズムに戻すための医療機器です。2004年7月から一般の人でも使用できるようになり、各地で多くの人命を救ってきました。

AED自体は誰にでも使えるように作られています。実際に倒れた人の胸にAEDのパットを貼り電気ショックのボタンを押すには、ちょっとした勇気と知識が必要です。そこで当院では福岡市消防局の協力を得て、応急手当の基本を学ぶ救命講習を実施しました。

参加者は、まったくの救命初心者という女性から、「勤務先で救命講習を受け損なったのでこちらで学びたい」とおっしゃる



保母さん、「基本はわかるつもりですが、おさらいができれば」と熱意あふれるホテルマンまでさまざま。日夜、救急患者の救命に尽力しておられる救急救命士の指導のもと、訓練用人形とAEDを使って、「人工呼吸法」「胸骨圧迫（心臓マッサージ法）」「AEDの使用方法を学びました。

救命のチャンスを生かすには、①迅速な119番通報、②迅速な心肺蘇生（気道確保、人工呼吸、胸骨圧迫）、迅速な除細動（AEDを用いた除細動）、③迅速な救命措置（医療機関で行なわれる救命治療）がうまく連続して機能しなければなりません。自分が現場に居合わせたときに肝心なのは、これらを自分ひとりでやろうと思わないこと。救急車が到着するまでの間に、周囲の人と力を合わせて適切な応急手当を行えばよいのです。真剣に、そしてときには講師のジョークに

生死を左右

心臓や呼吸が停止し生命の危機にされた人の命が助かる可能性は、心肺が止まってから約10分の間に急激に低下します。これを救急車が119番通報を受けてから現場に到着するまで平均約6分かかると照らし合わせてみると、その現場に居合わせた人が適切な応急手当を速やかに実施するかどうか、心肺停止者の生命を大きく左右することがわかります。

AEDの整備と貸し出し

画像提供：福岡市消防局



AEDにはいくつかの機種がありますが、使用順序等は基本的に変わりません。使用するAEDの音声メッセージにしたがって使用してください。

福岡市内では、医療機関、ホテル、官公庁及びスポーツ施設など843施設（2009年4月末現在）でAEDの設置が進められています。家や職場の近くの設置場所については、ふだんから意識して把握しておくといでしょう。また、福岡市内の救急告示医療機関が加入している福岡市救急病院協会（会長 佐田正之）では、運動会などのスポーツ大会や大勢の人が集まるイベントにAEDの貸し出しを行なっています。先着順の受け付けで、貸し出し料は1日350円。お申し込み・お問い合わせは☎092-722-1278（福岡市救急病院協会事務局）まで

AEDを使った心肺蘇生法

資料提供：日本光電工業株式会社

1 反応の確認

呼びかけながら
肩を叩いて
反応の確認

119番を!!
AEDを!!

2 大きな声で 助けを呼ぶ

3 呼吸の確認

あごを上げ、口元に頬を寄せ、
10秒以内に確認

息を感じる

胸の動きを見る

呼吸の音を聞く

4 呼吸がなければ2回の人工呼吸

額にあてた手で鼻をつまみ、
息を約1秒ずつ2回吹き込む

5 30回の 胸骨圧迫

肘をまっすぐに伸ばし、胸の
真ん中を「強く速く絶え間
なく」30回圧迫する。

2回の
人工呼吸

患者が動き出するか、救急隊員が来るまで④と⑤を繰り返す

6

AEDで 電気ショック

AEDの電源ONを確認。
以降はAEDの音声メッセ
ージに従って操作する。

AEDの使用方法

※AEDのメッセージや表示に従う

- ①電極パッドを患者の胸部にしっかり貼り付ける。
- ②心電図の解析中は患者から離れる
- ③電気ショックボタンを押す際は患者から離れ、誰も触れていないことを確認する
- ④電気ショック後ただちに「胸部圧迫30回、人工呼吸2回」を再開する。
- ⑤以降は約2分おきに心電図の解析を繰り返すので、そのメッセージに従う。

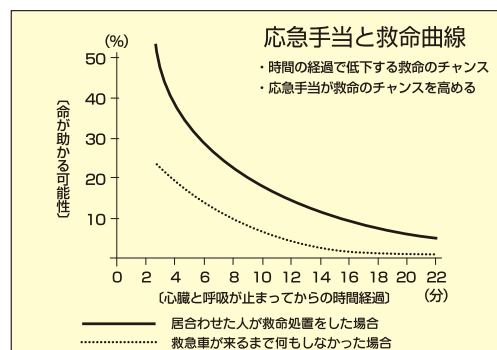


6月27日(土)、秋本病院2階ロビーで開催された「第4回 秋本メディカルセミナー 救急救命講習会」の1コマ。福岡市消防局で日々、救命活動に奔走しておられる救急救命士などの皆さんを講師に迎え、2時間強の講習を行いました。

大笑いしながら2時間強の講習を終えた皆さんに感想を伺うと、「人形を使った実技でコツがわかった」「救命の最新情報が得られた」など手ごたえを語ってくださいました。

AEDを使う側、使われる側になる可能性は誰にでもあります。福岡市消防局では、このような救命講習を無料で開催していますので、未経験のかたはぜひ参加してみてください。大切な人の命を救うのは、AEDとあなたの勇気なのです。

救急車到着までの処置が



Holmberg M et al. Effect of bystander cardiopulmonary resuscitation in out-of-hospital cardiac arrest patients in Sweden. Resuscitation 47:59-70,2000. より、一部改変して引用

市民による市民のための応急手当

Q & A

119番通報が重なって救急車が
数台来たりしませんか

管理していますので、心配はいりません
119番通報があると、消防局のスタッフが場所や状況を確認してから救急車を手配します。たとえ通報が重なっても救急車が何台も発動することはありまないので、非常時には安心して119番に通報してください。

以前、傷病者は動かすなと教わりましたが

一刻も早く手当をしてください
確かに以前は「傷病者には触るな、動かすな」という考えがありました。しかし現在では、「一秒でも早く応急手当を行うべき」とされていますので、遠慮なく手当を行ってください。手当を行ないやすく、安全な場所へ傷病者を移すことも大切です。

人工呼吸は必ずしなければいけませんか

無理はしないでください
出血がひどい、嘔吐物がある、感染が気になるなどの場合には、無理して口対口人工呼吸を行う必要はありません（嘔吐物が見える範囲で除去します）。血液や体液に触れないように注意し、呼吸していないことを確認したらすぐに胸骨圧迫を行ってください。なお、口対口人工呼吸時の感染を防ぐにはマウスシートを使うと便利です。



携帯マウスシート

子どもにもAEDは使えますか

1歳以上なら使えます
AEDは1歳以上の子どもさんなら使用できます。1歳から8歳までの小児には小児用パッドを使用（小児用パッドがない場合は成人用パッドで代用）します。子どもさんは身体が小さいので、パッドが重ならないよう身体の前後に心臓を挟むようにパッドを貼ります。

AEDを使うとき、

アクセサリははずしますか

はずしてください
AEDが金属に反応して火傷を起こすので、ネックレスなどの貴金属ははずすか胸部から遠ざけます。ブラジャーの金具も同様ですので、下着もできるだけはずしてください。体が水や血液などで濡れている場合は、胸部の水分をふき取ります。

秋本メディカルセミナー救急救命講習会で寄せられた質問の一部をご紹介します。さらに詳しい情報は、福岡市消防局のホームページをご覧ください。

福岡市消防局
<http://119.city.fukuoka.lg.jp/>

緩和ケア棟だより 手のぬくもりと香りの効果

ホスピスのマッサージ系サービスがさらに充実しています。オイルを使ってゆっくりと手足を揉みほぐすことで血流がよくなり、気分も晴れると患者さんの評判も上々。人の手には、身体だけでなく気持ちもほぐす効果があるようです。

香りが好きな方にはアロマテラピーを取り入れた施術もあります。アロマトリートメントの基本は、好きな香りの精油を患者さんに選んでもらい、それを植物性のオイルに混ぜて、手足を揉みほぐすというもの。同時に、ティッシュやアロマポットに入れた精油の芳香分子が吸引されて体内に入り、心身をリラックスさせます。ボランティアスタッフの活動は今やホスピスに欠かせないものになっています。



アロママッサージを行なう竹之内純子さん。花やかかんづ類などから好きな香りを選んでもらいます。



会員の傍ら「人の役に立ちながら学びたい」と活動続ける諸岡泰子さん。



今泉由美子さんはオイルマッサージ担当。会話も大切にしています。



「もんでもらった、よう寝れたよ」「また来ますからね」。患者さんの喜びが励みになります。

当院ホスピスではボランティアの協力により、マッサージ系サービス(アロマ含む)、ティーサービス、買い物代行などを行なっています。興味のある方は、医療ソーシャルワーカーの内田までご連絡ください。

緩和ケアの日々

「人と人がわかり合うために」 モリー先生のメッセージ

副院長
診療部長
緩和ケアセンター長
医師・医学博士
永山 淳
ながやま じゅん



今回は、緩和ケアにちなんだノンフィクションの佳品『モリー先生との火曜日』（ミッチ・アルボム著、別宮貞徳訳／NHK出版）をご紹介します。

著者は売れっ子のスポーツ・コラムニスト。でも多忙な生活の中で、若いころに描いていた夢、がんに罹った弟や長年の恋人との関係など自分にとって本当に大切にしなければいけないものを見失っていました。そんなとき、いつの間にか疎遠になっていた大学時代の恩師モリス・シュワルツ（モリー先生）が、筋萎縮性側索硬化症という病気で余命いくばくもないことを知ります。いったいどんな顔で先生に会いに行けばいいんだろう？面会をためらうミッチでしたが、恋人に背中を押されて、16年ぶりに再会を

果たします。死に直面しているはずのモリー先生はとても幸せそうに見え、ミッチは驚きます。モリー先生は「私を憐れむより、君が抱えている問題を話してくれないか」と言い、ミッチは毎週火曜日にモリー先生を訪れることになりました。それはいわば彼らのあいだでの最後の授業。ミッチは多くのことを学ぶのです。

ふたりの会話の中で心に残ったやりとりをひとつ。

「先生、もし申し分なく健康な日が一日あったとしたら、何をなさいますか？」

「そうだな…朝起きて、体操をして、ローパンと紅茶のおいしい朝食を食べて、水泳に行って、友だちをお昼に呼ぶ。一度に二、三人にして、みんなの家族のことや、問題を話し合いたいな。お互いどれほど大事な存在かを話すんだ」

「お互いどれほど大事な存在かを話す」。それは、人と人がわかり合うために一番簡単で、そして一番難しい作業なのかも知れません。

この作品は映画化もされ、名優ジャック・レモンがモリー先生を演じています。彼の静かな演技が印象的な、穏やかで美しい映画でした。そして彼はモリー先生ながらにこの作品を最後に帰らぬ人となったのでした。DVD化もされていますので機会があれば是非ご覧ください。



千一夜医話



院長・医学博士
秋本 亮一
あきもと りょういち

ケガの応急処置

日常生活において、ケガや病気は予期せず起こるものです。そういうときに正しい応急処置ができれば、回復が早かったり、ひどくならなかったりして助かります。応急処置にはいろいろな**民間療法(迷信)**がありますが、中には正しくないものもあり、気をつけなければなりません。

打撲・捻挫

ぶついたりひねったりして傷めた場合です。最初の処置は冷やすこと。氷や水で冷やします。パップ剤(シップ)は気持ちいいですが、冷却効果は不十分です。冷やしすぎて凍傷にならないように、ときどきは少しながら、少なくとも一晩は冷やします。**コールドスプレー**は表面の鎮痛のみで患部の冷却にはなりません。腫れや痛みがひどい

ときは、患部に負担をかけないようにして医療機関を受診しましょう。

骨折

打撲や捻挫のみか骨折があるのかを見分けるのは非常に困難です。レントゲンを撮ってもわからないことが多々あります。**歩けるから大丈夫、動かせるから大丈夫**は当てになりません。関節や骨が明らかに変形しているときは、患部に添え木をして固定し、医療機関を受診してください。また、骨折が疑われる個所に深いキズがあるときは、救急車を要請しましょう。

頭の打撲

意識の状態が重要です。意識がないときはもちろん救急車。一時的に意識がなくなった、何となくボーッとしてい

るときは、医療機関を受診してください。頭部を打撲して鼻血や薄い鼻水、耳からの出血があるときも同様です。**外に出血したら中は大丈夫**、というのはウソです。

擦りキズ、切りキズ

出血していたら、痛くても流水(水道水が良い)で洗います。泥や汚れをできるだけ洗い流してください。**消毒**は不要で、**スプレー式の粉末**などでキズを被うとキズの状態が分からなくなるので使用しないでください。出血は、患部を清潔な布(ハンカチでもよい)で圧迫します。**患部の根元をゴムで縛**ったりすると、かえって出血を多くしたり、締めすぎて血行障害を起こしたりします。患部に**たばこの葉**や**アロエ**を付けたりするのは、バイ菌をつけるような行為です。圧迫だけでも出血は止まりますが、はずすとまた出血する、またキズが大きいというときは医

療機関を受診しましょう。切り傷が深いと指が動かなかったり、キズの先がしびれたりすることがあります。そんな時も医療機関を受診しましょう。

やけど

すぐに水道水や氷水(氷嚢を作って)で冷やしてください。**不用意に衣服を脱が**すと、水ぶくれのうす皮をはがしてしまふことがあるので、注意しましょう。**油**や**アロエなどの薬草(?)**、**みそ**や**醤油**をつける方がいますが、効果は証明されていません。かえって悪くなることもあるのでやめましょう。赤くなっただけ、または小さなやけどであればそのまま経過を見てもいいですが、やけどの面積が広いとき(下肢全部など)は生命に関わるころがありますので、医療機関をすぐに受診してください。爆発などによる顔のやけども同様です。呼吸が苦しいときは、救急車をお願いしましょう。



ちよつとした勇氣

テレビ番組で、ご近所や地域との結びつきを取り上げたものを見ることがありますが、ご近所との関わりが希薄になった現代でも、昔ながらの付き合いが残る地域もあるんだなと感じます。一口にご近所（地域）といっても、自然発生的にできた集団から行政区としての機能を持ったものまで様々で、村や町、自治会や隣組などいろいろな地域社会があります。

大陸の狩猟民族や遊牧民族ではなく、島国で農耕民族であることが影響しているのか、良くも悪しくも昔からご近所（地域）の結びつきが強いことが日本の特徴の一つではないでしょうか。ご近所との結びつきがあると心強いし、実際助けてもらうこともあるでしょう。しかし都会や、最近では田舎でも隣近所と関わるのは面倒だ、あるいは友人や仕事関係の人との付き合いに忙しく、近所の人とまで関わる時間はないといった人も多いはずですよ。「遠くの親戚より近くの他人」とも言いますが、今はどうでしょう。というより、そもそも普段から全く関わりを

持っていないのなら「遠くの親戚も近くの他人も頼りにならない」というのも仕方のないことなのかもしれません。

では、私が住む町はと言います。一言で言えばとても住みやすい町です。

町内会、町内清掃、校区の運動会、子ども会、老人会などに顔を出す人が多く、隣近所の人の顔が見えやすく安心感に繋がっています。若者が夜な夜なたむろしていれば住民同士で連絡を取り合い、時には注意やパトロールを行って犯罪を未然に防ぐこともあります。住民相互の関係性が地域の社会活動を活性化させ、治安にも貢献しているのです。

福祉制度など公的な支援だけでなく、本来日本人が持っていた隣近所や地域との関わりの中で心地よい助け合いの輪が広がれば、住みやすい地域があつちにもこつちにもできるのではないのでしょうか。そのためには、「時間がない、面倒だ、いまさら…」という前に、ちよつと声をかけてみる、そして一歩輪に入る勇氣が必要かもしれません。



企画室長
医療ソーシャルワーカー
社会福祉士
精神保健福祉士

内田 浩稔
うちだ ひろとし

アイデア豊富であれこれ頼れる しっかりナース♪



看護師

本田 裕子
ほんだ ゆうこ

5階病棟（緩和ケアセンター）で働く本田さんは、若いけれどしっかりしている看護師さん。緩和ケアセンターで行われているイベントの飾りなどを、毎回ぱっと考えるアイデアは尊敬もの！いつも笑顔で患者さまと話しているなかで、自然とアイデアが浮かぶのでしょうか？休日は、これまた突然の思いつきでドライブに行ったり、定期的に習い事に行ったりと、こちらも充実しているみたいです。これから、ぜひイベントの飾りにも注目してくださいね♪

紹介者：果物狩り族

おいしいもの好き おっちょこちょいな 一面もキュート☆



看護師

佐々木 朋子
ささき ともこ

4階病棟でいつもシャキシャキと働いている佐々木さん。丁寧な言葉遣いと素敵な笑顔に癒されている患者さまも多いはず。ところが、仕事は常に的確にこなすプロなのに、プライベートではおっちょこちょいな部分も見え隠れ……。後輩の私が「オイオイ！」とつつこみたくなる（笑）一面も持っているのです。そんな佐々木さんは、おいしいお店をたくさん知っています。一度気に入ったお店には、しつこいくらい通っているそうですよ。オススメのお店をお探しの方は、声をかけてみてください。

紹介者：ぎんなん



STAFF PROFILE

スタッフの横顔

同僚や先輩、後輩が職員の素顔を紹介します。今回の主役は、笑顔が素敵な看護師のふたり。さて、どんな話が聞けるのでしょうか。



Information of AKIMOTO

Topics

医療の現場へようこそ！ 「中学生の職場体験学習」受け入れ

9月8日から10日まで、福岡市立舞鶴中学2年生の生徒さん4名が「職場体験学習」にこられました。患者さんのケア、配茶・配膳介助などの看護体験に始まり、検査技師・薬剤師・放射線技師やソーシャルワーカーの仕事を体験。救急処置・包帯法を学び、手術室やリハ室、内視鏡センターを見学するなど医療の現場をたっぷりと体験してもらいました。最初はとまどっていた生徒さんも「最後はもっと患者さんと接したいと思うようになった」と聞き、スタッフにとっても嬉しい体験となりました。また、患者さんにもさまざまにご協力いただいております。本当にありがとうございました。



オペのポーズ！



車椅子体験も



ケアはやさしく

Event guide

クリスマスコンサートのお知らせ

秋本病院クリスマスコンサートを今年も開催いたします。患者さんや地域の皆さんとともに音楽のある時間を楽しもうという企画です。毎年人気のオカリナ&ギター演奏はもちろん、新たなプランも検討中。ご期待ください。



第3回 秋本病院クリスマスコンサート

日時：12月5日(土) 14:30より 会場：2階待合室

Medical news

感染の心配のない専用フロアで 健康診断を受けられます

秋本病院は、「福岡市特定健診(メタボ健診)」をはじめ「福岡市がん検診」等の実施医療機関です。3階の健診センターは、診察室や受付ロビーとは異なるフロアに位置しているため、診療のために来院された患者さんと接触することがなく、落ち着いた雰囲気健康診断を受けることができます。年に一度の健康診断がお済みでない方は、ぜひご利用ください。



福岡市特定健診
イメージキャラクター
よかるーもん



昨年度は年度末の駆け込み受診が目立ちました。大切な健康状態についてゆっくりお話させていただくために、早めの受診をおすすめします。

秋本病院 健診センター長
秋本 千賀子

咳エチケットにご協力を

当院では、インフルエンザ予防の一環として「咳エチケット」の徹底をお願いしています。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



Studying by staff

スタッフも研鑽に励んでいます

当院スタッフが参加した研修や院外活動をご紹介します

第34回警固校区ふれあい夏祭り看護部派遣 2009.7.19

看護師：小宮奈津子・志賀いづみ

福岡市救急病院協会主催

大規模災害時に関する図上訓練(エマルゴ) 2009.7.22

医師：永本和洋、看護師：小宮奈津子・入舟亜矢

福岡市救急病院協会主催 救急車同乗研修 2009.8.25-28

看護師：永田さおり・藤田都子・不老智子・宮西愛美



編集後記

秋はいい季節。読書の～、芸術の～、食欲の～、スポーツの～でもあつという間に寒い冬。寒くなると楽しいクリスマス、そしてまたお正月が来て…ああ、またひとつ歳を取ります。この繰り返しは人生なんですね。(内田)

秋本病院ブリーフレット Vol.43 2009年10月発行
発行者／秋本亮一 発行所／医療法人AGIH 秋本病院
〒810-0023 福岡市中央区警固1丁目8-3
TEL.092-771-6361 FAX.092-771-9984



医療法人 AGIH

秋本病院

日本医療機能評価機構認定病院

消化器内視鏡センター・健診センター
緩和ケアセンター

<http://www.akimoto-hospital.jp>