

ブリーフレーター Brief Letter 58

人と地域と医療を繋ぐ 秋本病院の情報誌



特集

キズの手当、正しい方法を
知っていますか？

千一夜医話

秋本病院理事長・院長
秋本 亮一

- 給食室より／きのご醤油パスタ
- スタッフの横顔



医療法人 AGIH
秋本病院

〔救急告示病院〕〔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

SHOP
散策

横山商店



薬院六つ角にオープン！

創業1953年の韓国食材の店「横山商店」が7月に、当院近くの薬院六つ角にオープンしました。本格手作りキムチの店として、昔の伝統的な味に現代人の口にも合うような甘味を加えたオリジナル商品が取り揃えてあります。季節の野菜を使ったキムチがお勧めで、夏は新ごぼう、セロリ、トマト、青梗菜などの変わり種も並んでいます。キムチのほかにもチャンジャ、チャプチェ、チヂミなど50～60種類の食材が所狭しと置かれています。

中でも一番のおすすめが万能ダレ。甘めのみそがスティック野菜やナスの炒め物などにピッタリで食が進みます。大中小のビンがあり、小は400円です。レジ担当の下川さん、鰺坂さんもとても気さくで、商品を利用したメニューの提案などもしていただけます。一度訪ねてみてください。



▲定番の白菜キムチやオイキムチ、カクテキをはじめ、変わり種も揃う



▲レジ担当の下川さんと鰺坂さん



▲万能ダレはお子さんでも食べられる辛さ

店舗
情報

横山商店
薬院六つ角店



住 所：福岡市中央区今泉 2 丁目 3-11
電 話：092-752-1290
営業時間：11:00 ～ 20:00
定 休 日：日曜日
<http://www.yokoyamakimuchi.com>

編集後記

日経新聞に連載されていた倉本聡氏の「私の履歴書」に、『「海拔ゼロから考える。」富士山の5合目から頂上に登っても本当の登山ではない。1合目からでもだめ。海拔ゼロの駿河湾から歩き始めて山頂を目指すのが本当の富士登山だ。物事を考えるときに5合目を常識にしていけないと自戒している。物事には「そもそも」という根本があるそこを省いて5合目を常識にするのが怖い。』ということが記されていました。

今年の夏は戦後70年、御巣鷹山の日航機事故から30年の節目の夏、何かと考えさせられることが多い夏でした。一度原点「そもそも」に戻って考えるべき夏でした。

余談ですが富士山には過去2回夏と冬に、夏のときは馬返し、冬は御殿場の駅から歩いて登っておりますが、いずれも海拔0メートルではないので本当の富士登山ではないのかも知れません。もう冬富士は無理ですが、夏の夜の夢として、夏山シーズンに沼津の海岸辺りで海水を小瓶につめて、浅間大社奥宮に奉納したいなどと夢みております。

(m・m)

秋本病院 ブリーフレーター No.58 2015 年 10 月発行 発行者／秋本亮一 発行所／医療法人 AGIH 秋本病院 デザイン／有限会社 広告農場 編集／矢野 美恵子
Copyright 2009-2015 Akimoto Hospital All rights reserved.

医療法人 AGIH 秋本病院 福岡市中央区警固1-8-3
TEL:092-771-6361

●診療科目：外科(消化器外科)・内科・胃腸科・肛門科・心臓血管外科・整形外科・脳神経外科・放射線科
●外来診療受付：平日8:30～12:30/14:00～17:00 土曜8:30～12:00 ●休診日：日・祝

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

秋本
病院の
理念

1. 専門医療を通じ、地域社会に貢献します。
2. 皆さまのご満足と安心のために、医療に関する十分な情報を提供します。
3. 質の高い心のこもった医療を続けるために、常に研鑽努力します。



キズの手当て、正しい方法を知っていますか？

西日本新聞2015年7月9日の夕刊に「保健室 消える消毒液」と題した記事が掲載されました。「けがをしたらまず消毒」という常識を覆す内容に驚かれた方も多く、大きな反響があったそうです。実は、その中で当院の秋本亮一院長のコメントも掲載されていました。そこで今回改めて、けがをしたときにどのように対処するとよいのかをわかりやすくまとめました。

西日本新聞2015年7月9日夕刊
暮らしプラス
「保健室 消える消毒液」より

「秋本病院（福岡市）の秋本亮一院長によると、消毒はキズの治りを良くする上皮細胞まで破壊してしまう。そのため、外科医の間ではキズは消毒をしないことが推奨されている。院長は「けがをしたら消毒ではなく、キズの中に入った異物を除去するため、無菌である水道水で洗浄することが大切だ」と強調する。」

『保健室 消える消毒液』の記事では、
・外科医の中で推奨されている「キズ口は流水で洗い流し、消毒液は使わない」という応急処置法が、教育現場でも浸透してきている
・福岡市でも消毒液を置かない小学校が増えている
・「消毒はキズの治りを悪くする」というのが浸透しているものの、異議を唱える外科医もあり、外科医全体で「消毒廃止」までには至っていない
・保護者には浸透しておらず、消毒液を使わないことに苦情がくることもあり、小学校ではお便りなどで理由を説明して理解を促している
といった内容が掲載されていました。



キズは消毒ではなく洗浄を

消毒液が常備されているというご家庭は、多いのではないのでしょうか？ 実は、けがをしたときにこの消毒液を使ってしまうと「キズの治りを良くする上皮細胞まで破壊してしまう」ので、消毒液を使わずにキズの中の異物を除去するためにも、無菌である水道水で洗浄するほうが良いのです。

細菌は生体細胞より強いものです。生体細胞より強い細菌を殺そうとすると、生体細胞まで破壊してしまいうというになります。つまり殺菌力のある消毒薬を使えば、生体細胞まで壊れてしまうのです。そのことから、現在では消毒液はキズ口をかえって悪化させてしまうと考えられ、キズの処置に消毒液を使用することがなくなっています。

「キズには水道水」が常識に

現在、外科医の間では「消毒することとで逆にキズの治りを遅くしてしま

う」ということが常識になっており

「消毒よりも、水道水で洗浄」が通常の処置になっています。さらに、軟膏も不要です。抗生物質の軟膏は創面の耐性菌を増やすだけですし、家庭に常備している古い軟膏は変質している可能性があり返って害になります。軟膏などの外用剤の使用は専門医に相談してから開始しましょう。

近年、福岡市内の学校でも消毒液を使わないところが増えてきているそうです。新聞記事によると教育現場でもキズの処置に消毒液を使わないということが主流になっているようです。家庭でもキズをおった場合は、痛くてもまず水道水で洗い流しましょう。

水道水で流したあとは湿潤療法

水道水で洗い流した後は、キズを乾燥させないようにするときれいに治ります。これを「湿潤療法」と言います。ハイドロコロイド材などの「創傷被覆材」を貼り、キズが乾かないようにする方法です。但し、「湿潤療法」はキズの感染が起こっていないことを確認してからでないと危険です。

正しいキズの手当て

- ①水道水（流水）で洗う…血が出て、痛くてもまずは洗う！ 目的は異物の除去
- ②できればガーゼなどで擦る…キズの周りはゴシゴシ、キズは優しく！
- ③清潔なガーゼで圧迫止血する…綿花は使わない
- ④出血が多いときはタオルを当てて包帯などで圧迫
- ⑤キズを乾かさないように、薬局で売っている「創傷被覆材」（例：「キズパワーパッド」）などを使って患部を保護する
- ⑥不安になったら病院へ



創傷被覆材は薬局で販売しているので、キズの大きさや部位に合わせて選びましょう

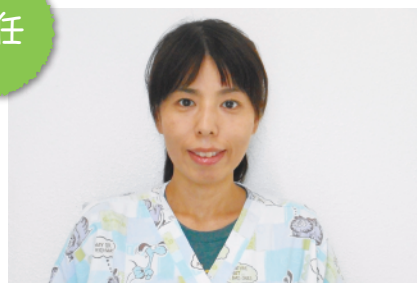


拡大版

スタッフの横顔

今回は、いつものスタッフ紹介の特別版として、新しい外来主任と今年で当院勤続10年を迎える3名より、コメントを頂きました。

新任



うちむら ひとみ
新外来主任 内村 仁美

この度救急外来主任を拝命しました。以前私は三次救急に携わっていましたが、二次救急に携わることになり、初めは戸惑いも多くできることが限定される状況下で悩むもありました。しかし、日々のなかで地域の中核病院があることにより、三次救急との潤滑油であり地域の方々の頼れる場所であることを実感しました。

今後とも自分にできることは何か、病院の為にできることは何かを考え、患者さまへ安心安全な医療を提供することができるよう頑張っていきたいと思います。まだまだ力不足で皆さまにご迷惑をお掛けすることがあるかもしれませんが、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

勤続10年



ほんだ ひろこ
臨床検査技師検査室長 本田 寛子

秋本病院で初の臨床検査技師として入職しました。旧病院に入職した頃はちょうど病院の移転の準備時期でした。同時に電子カルテ導入にあたり何度も夜遅くまで会議が行われていました。移転後は落ち着く暇もなく、次は病院機能評価の更新に向けて一から準備に迫られ毎日大変な思いをして過ごしたことが走馬燈の様に思い出されます。

今年、永年勤続10年を迎えることができ、今の自分が存在しているのもスタッフのみんなや家族の助け、協力、支えがあつてのこのものだと感じており感謝の気持ちでいっぱいです。いつもありがとうございます。

勤続10年



なかむら きょうこ
薬剤師薬局長 中村 恭子

この10年の間には緩和ケアセンターの開設や、病院機能評価の2度の更新などがありました。一人部署として勤務する病院薬剤師の経験は初めてで、正直、一人では心身共にかなりきつい時期もありました。このような状況で今まで何とかやってこられたのは、パートの方や他部署のスタッフの方々に助けて頂いたおかげだと心から感謝しています。

これからも現状に甘んじることなく、日々いろんな事を学びながら頑張っていきたいと思っています。

勤続10年



みやざき
一般病棟看護師 宮崎 こずえ

年月というものは、振り返るとあっという間で、私が入職してもう10年も経ちました。一緒に働いていたスタッフが結婚・出産を経て、そのお子さんが小学生になるのを見届けると、時の経過とはあっという間で驚きます。

私が入職した2005年は、西方沖地震があった年でした。私はその2か月後の5月の入職なので、その当時はいなかったわけですが、入舟主任に話を聞くと、休日や夜勤のスタッフも一斉に病院にきて、スタッフ一丸となり外来や病棟患者さまの対応に力を注いだそうです。まさに、当院の理念である「心ある医療」と「専門医療を通じ、地域社会に貢献すること」だと感じました。私も、みなさんを目標に日々努力をしていこうと思います。

最後に、私は通勤に片道約2時間かかります。この距離を10年間通勤してきたことは自分で自分のことを褒めてあげたいと思います。

千一夜医話



秋本病院 理事長・院長
あきもと りょういち
秋本 亮一

セヴァストポリ

2014年3月、ウクライナ政変に乗じてクリミア自治共和国とセヴァストポリ特別市が独立を宣言し、その直後にプーチン大統領は両国のロシア連邦への編入を宣言した。セヴァストポリからの特派員のTV中継を見ながら「この都市の名前はどこかで聞いたことがある」と、記憶を手繰ってみた。

セヴァストポリは黒海の北部に位置するクリミア半島にある都市である。1854年のクリミア戦争の際には、不凍港を渴望するロシア帝国が此の地に要塞を建設し、オスマントルコ帝国・英仏連合軍との間で最大の激戦地となった。なぜこの街の名前を聞いたことがあったのかといえば、あのナイチンゲールとの関わりからである。セヴァストポリの戦場では夥しい数の負傷兵が出て、英国遠征軍はコンスタンチノープル（イスタンブール）、のトルコ側にあるスクタリ（エスキュダル）という街に野戦病院を開いて負傷兵を収容した。その野戦病院の環境は屠殺場のほうがましと言われるような有様で、運び込まれた負傷兵の死亡率は42%であったと伝えられている。

その時代はクロロフォルムによる麻酔法はすでに普及していたが、キズの感染という概念が全く無かった時代で、傷病者は手術をしてもその不衛生による壊疽や創傷熱のために次々と亡くなっていたのである。

フロレンス・ナイチンゲールはその惨状を聞き、英国で38名の女性（シスターや看護婦）による看護団を組織して、女性が入ることがタブーとされていた野戦病院に乗り込んだ。彼女たちが実際にやった仕事は野戦病院の衛生状態の改善だった。そして、その効果は大きく、3か月後には死亡率が5%にまで改善したと報告されている。クリミア戦争の後、1860年代の後半から70年代にかけてルイ・パスツール（仏）が腐敗を起こす微生物を発見し、ジョセフ・リスター（英）が創部を石炭酸で洗うと化膿を防げることを証明した。ロベルト・コッホ（独）がバクテリアを発見したのもほぼ同時代である。

考えてみると近代医学は戦争のたびに大きく進歩している。しかし、戦争で医学が役に立ちそして進歩するという



のは何とも悲しい事態である。いま、日本の国会では安保関連法案が論議されているが、自衛隊の予算を人を殺傷する武器や兵器に投入するのではなく、病院船を建造して災害派遣や紛争地域に派遣するというのはどうだろうか。これこそ積極的平和主義を推進し、大いに国際貢献することになると思うのだが。

福岡市救急病院協会が 創立50周年！ 救急病院協会から福岡市へ ぬいぐるみを寄贈しました



1965年に23の救急告知医療機関で発足し、現在では39の医療機関から構成されている「福岡市救急病院協会」。救急患者の受け入れのみならず、日曜・祝日・平日夜間の救急、福岡市急患診療センターの後方病院として活動しています。

平成27年6月26日開催された総会にて、当院院長であり、福岡市救急病院協会会長の秋本亮一より福岡市の荒瀬副市長へ、ファイト君とアニメ「それいけ!アンパンマン」のキャラクターである、アンパンマン・メロンパンナ・あかちゃんまん・ばいきんまんのぬいぐるみ、計120体が寄贈されました。「救急搬送される子どもたちの救急車内での不安を少しでも和らげられるように」という目的で寄贈され、現在、各消防署や出張所の27台の救急車にそれぞれ配置されているそうです。



給食室 よ

食物繊維もたっぷりの秋の味覚を堪能！ 「きのこ醤油パスタ」

管理栄養士
境 英里子



材料 2人分

スパゲッティ	200g	バター	20g
ベーコン	20g	コンソメ(または本だし)	5g
玉ねぎ	100g	しょうゆ	小さじ2
きのこ	200g	塩、こしょう	各適量
(しめじ、えのき、エリンギ、椎茸など)		トッピング(大葉、焼のり、)	
にんにく	1片	ねぎ、ゴマなどお好みで)	
油	小さじ2(10g)		

作り方

- ①ベーコンと玉ねぎは千切り、きのこは食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ってきたらベーコンと玉ねぎを加え炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、きのこことバターを加えさらに炒める。
- ③大きめの鍋にたっぷりのお湯と塩を加え、パスタをゆでる。
- ④②にパスタの茹で汁300cc程とコンソメ(または本だし)を加えよくなじませる。茹であがったパスタを加え、しょうゆと塩こしょうで味をととのえる。お皿に盛りつけ、大葉や焼のりなどお好みのトッピングをしたら出来上がり。



【栄養価(1人分)】
エネルギー：656kcal
たんぱく質：24.3g
脂質：22.6g
炭水化物：101.4g
食物繊維：19.0g
食塩：2.4g

今回は秋の味覚の一つである、きのこをたくさん使ったメニューです。きのこには不足しがちな食物繊維がたっぷり含まれています。日本人の食事摂取基準(2015年版)では成人で20～25g以上が目標とされています。きのこの食物繊維であるβ-グルカンには免疫機能のはたらきを活性化作用があるとされています。その他にも食物繊維には様々な効果が期待されています。

食べ物がおいしい季節です。毎日たくさんの旬の食材を食べて、秋を満喫しましょう！

6/6(土) メディカルセミナー 「睡眠について」を開催

警固自治会との共催で第17回秋本メディカルセミナーが開催されました。今回のテーマは、「睡眠について」でした。晴天に恵まれ、58名と多くの方の参加がありました。

石蔵病院の石蔵礼二院長から『眠気のピークは昼2～4時、夜2～4時で昼の眠気のピークである2時より前に15分程度の昼寝を取ると、夜の睡眠のクオリティーが良くなる。眠剤は寝る直前に服用すると良い。飲酒は寝つきがよくなった気がするが、アルコールが代謝されると中途覚醒が増え、睡眠の質が落ちる』など、さまざまなお話を伺う事ができ有意義な一日でした。

8/8(土) 緩和ケアセンターにて 夏祭りを行いました！



8月8日に、緩和ケアセンターで夏祭りを行いました。手作りうちわと昔懐かしい駄菓子の詰め合わせ、カキ氷・綿菓子・ラムネ・ヨーヨーつり・輪投げで盛り上がりしました。

アロハシャツ姿の院長、お祭りらしく浴衣姿のスタッフ、足袋の師長、はっぴにはちまきスタイルの患者さま。

患者さまやご家族、子ども連れのスタッフなど沢山の方に参加して頂き、昔行ったお祭りを思い出し「懐かしいね」と普段とは違った笑顔がみられ、楽しんで頂けたと思います。

7/11(土) 毎年好評の サマーコンサート 今年も開催



7月11日に「グローバルアンサンブル」による院内サマーコンサートが開催されました。

普段、生演奏を聴く機会が少ないため、生演奏の迫力や楽器一つ一つの音色はとても新鮮で、短い時間だったにも関わらず患者さまをはじめ、スタッフ共々楽しい時間を過ごすことができました。

指揮者がいなくとも個々のメンバーに高い技術と能力があることやチームのパワーが備わっていることで一体感のある演奏ができるのでないか、また医療現場で働く私たちと重なり合う点や参考にしたい点があると感じました。



8/26(水)～27(木)

舞鶴中学校のみなさんが 職場体験学習に来られました！



夏休みに舞鶴中学校の2年生の生徒さん4名が、病院で働くことに興味を持ち、職場体験に来られました。当院では西通りの頃から受け入れており、今年で15年目になります。体験後に出される意見や希望を次に活かせるように心掛けています。

さまざまな職種がそれぞれの分野で役割を担い、患者さま・ご家族を支え、さらには地域社会との関わりや療養環境を整えることにも携わります。現場の雰囲気を感じて、色々と知ることができたのではないかと思います。各部署のスタッフには、忙しい業務の中での協力、本当にありがとうございました。

