広報誌

ペケレベツ

2018年11月
vol.10

北海道胆振東部地震での救護活動

理　念

赤十字の理想とする人道・博愛の精神にもとづき、よりよい医療を提供し、地域の利用者に信頼される病院をめざしています。

基本方針

1．地域医療の推進と救急医療の充実に努めます。
2．患者・利用者の権利を守り、その意思を尊重した医療を行います。
3．地域住民の健康増進と疾病予防に努めます。
4．清潔、快適で、やすらぎのある環境づくりに努めます。
5．常に研鑽を重ね、資質・技術の向上に努めます。

Pick up

北海道胆振東部地震における活動報告
着任医師のご紹介

ペケレベツとは

アイヌ語で「明るく清らかな川」を意味しており、清水町の由来となっています。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society
清水赤十字病院

〒089-0195　北海道上川郡清水町南2条2丁目1番地　TEL 0156-62-2513
FAX 0156-62-4460
URL http://www.shimizu.jrc.or.jp/　MAIL rcssoumu@shimizu.jrc.or.jp

胆振東部地震における平成28年台風災害の教訓

病院長　藤　城　貴　教

2018年９月６日午前３時７分突然の揺れに目を覚ました。

十勝に住んで10年、地震慣れした私にはさほどの揺れには感じなかったので、むしろ他の場所で大きな揺れがあったに違いないと確信しベッド脇のテレビをつけようとしたがなかなかスイッチが入らない、あらためて老眼鏡をかけてリモコンを操作するがやはりテレビはつかない。ここでハッとして“停電”に気が付いた。断水に備えて風呂場の浴槽に水を貯めつつ慌てて外に出てみると辺りは街灯も人家も暗闇の中であったので、我が家だけではなく広範囲に停電していることがようやくのみこめた。病院に電話すると大きな被害はなく自家発電で電気も灯いているとのこと、安心してゆっくり身支度を整え清水に向かおうとして車庫に向かったがふと我に返ってみると自宅の車庫は電動シャッターであった。慌ててマニュアルを探し車庫の点検口を開けて蜘蛛の巣の中に埋もれたモーターを小さなハンドルで手回し、重い抵抗に逆らい力の限り100回ぐるぐる回してやっと10㎝シャッターが上がるといった始末で、痛む肩をさすり休みやすみ格闘すること一時間、半分ほど口を開けた車庫から無事に滑り出た。車中のラジオから胆振地方で大きな地震があったことを繰り返し聞いた。

白々と明けていく畑を抜け清水に着いた頃にはすっかり明るくなっていたが、街はどことなく静かでひっそりしているように思えた、対照的に当院の自家発電の大きな唸りが耳をつき、重油が燃えた煙の油臭いにおいが鼻をついた。院内は整然としており夜勤者にも建物にも被害はない様子に安堵し、職員の災害対応の手際の良さに更に安心した。

診療の段取りを整え、救護班の編成を指示して間もなく北海道支部より連絡があり、日赤救護班の初動の一員として当院救護班が厚真に派遣されることに決まったようだ。これは清水赤十字病院として救護班を派遣した最初である。災害の概要も分からず現地に向かった救護班の皆さんの心情は察するところであるが、メンバー決定から派遣の準備まで驚くほどの手際の良さであった。彼らの現地での活躍は言うまでもなく、停電のなか整然と通常業務をこなした職員全員に心から感謝と賛辞を送りたい。

さて私はといいますと、いつの頃からか“日赤災害コーディネーター”に任命されていたようで、北海道支部の指示により９月８日から12日まで災害コーディネーターとして札幌で災害対応を行った。私の役割は北海道支部の活動方針を形にすること、北海道庁の災害対策会議に参加して情報収集を行い日赤の活動全体のコーディネーションを行う事である。しかし実際は通信の不調と現地の流動的な状況により十分なコーディネーションができず、前橋と石巻赤十字病院のチームにお世話になりながらなんとか日々の業務をこなした。国内の災害救護活動に本格的に携わることは初めてであったが、正直なところ時代遅れ感が否めない。

詳細については割愛するが、国際救援活動（例えばERU）のような明確なレポーティングラインや自治体、他の団体とのコーディネーションがうまく機能せず、“我が道を行く”というような印象がある。この辺りは将来に向けて早急に修正する必要を感じた。また、日本の災害救護活動の進歩のなさにもやや辟易したところがある、いまだに救護所＋避難所の“災害救護セット”がその王道として君臨し続けている。更に救護活動を規定する“災害救助法”にも様々な問題があり、医師が加わらない活動は法による費用弁償の対象にならないなど現実にそぐわないと感じる。

一昨年の断水と交通麻痺、そして今回の停電と、現代に生きる我々のアキレス腱が災害により時々切られてしまう、そのような中でも自院の診療を止めることなく救護活動にも加わった当院職員の底力に心から敬意を表したい。そしてこれに満足することなく次の災害へ向けて更なる準備を重ねていきたいものである。

震災の対応にひと区切りをつけ、夜遅く明かりひとつない漆黒の夜道を鬱々としながら車で帰りましたがふと見上げた頭上を驚くほど綺麗な天の川が流れておりました。アフリカやアジアの被災地で見た星空はとても美しいものでしたが、大規模停電により思いがけず地元でもこのような景色を目にすることが出来ました。震災と停電で気持ちは動揺しましたが、夜の闇も心の闇も天の川によってきれいに洗い流されていくような清々しい気分になりました。震災のくれた贈り物です。

“しん災の闇にひときわ天の川”

北海道胆振東部地震における救護班の初動活動について

2018年９月６日午前３時７分に胆振地方東部を震源としたM6.7、最大震度７の地震が発生しました。当院の所在する清水町でも発災後から停電が続き、非常電源のなか可能な限りの診療を続けていました。

午前外来を終了する頃の12:00に被害が甚大であった厚真町へ初動班として出動命令が下りました。急ピッチで準備をすすめ、13:30に出動する事ができました。現地の状況や目的地までの道路状況などの詳しい情報の無い中、現地への出発となりました。初めての災害救護であり、また初動班のリーダーとしての活動でしたので、不安がありましたが、2011年に起きた東日本大震災を初期研修医の時に仙台市内の病院で経験していたため、その時の記憶と経験を頼りに現地へチームとともに向かいました。

高速道路の封鎖や一般道の通行止めに阻まれ、厚真町への道のりは遠いものでしたが、17:45に厚真町福祉センターに到着しました。厚真町は電気、ガス、水道、通信すべてのライフラインが寸断されており、現地での連絡もままならない環境でした。

総合福祉センターの一角に日本赤十字社北海道支部現地災害対策本部が設置されており、先に到着していた旭川日赤のチームとともに救護所の設営にとりかかりました。設営後は、地震による外傷の方や不安感からの血圧上昇など急性期ストレス反応を示す方の受診がありました。その後、釧路赤十字病院から災害コーディネーターの先生が到着され、災害対策本部長の陣頭指揮下に入ることとなりました。

当時多くの避難者が集まっていたのは、我々の本部のある総合福祉センターと厚真中学校であり、現地の保健師の方から、厚真中学校に訪問要請があり、20:45に厚真中学校へ向かいました。道中は暗闇に包まれ、道路の損壊も目立つ状況でした。中学校へ到着し、避難所の担当者の方々から情報を頂き、食料や水分の確保状況やトイレなどの環境の確認を行ってから、実際に避難所となっている体育館の調査を始めました。避難者の方の人数や高齢者、小児の把握、重大な基礎疾患の有無、常用薬の不足がないか、健康状態の確認を進めました。実際に地震による落下物等での打撲や挫裂創、頚椎損傷の方が避難してきており、簡単な処置も行いました。

避難所の調査の間も余震が続いており、その度に悲鳴があがり、不安の中過ごしている事を実感しました。避難者の方に、救護班として日赤からチームが派遣されている事や救護所を設置している旨を伝える事で初日の不安を少しでも和らげることができるように活動を行い、避難所をあとにしました。

本部へ戻ると、別チームも到着し、合計5チームで救護所を交代で運営し、初日の夜を過ごす事になりました。朝方から救護所への受診が増え、外傷、めまい症、喘息発作など災害関連の疾患が目立ち、苫小牧へ搬送する方もいました。しかし、救急隊の電話も圏外のため厚真町からは繋がらず、搬送先が未決定のまま送り出さざるを得ない状況でした。

翌日も同じく厚真中学校の避難所訪問を行っていましたが、前日は気付かなかった校庭の地割れや崩落を目の当たりにしました。その校庭には警察や消防のヘリコプターの離着陸が頻回にあり、土砂崩れに巻き込まれた御遺体の収容も行っていました。その光景を見る地元住民の方の寂しそうな表情は忘れる事ができません。

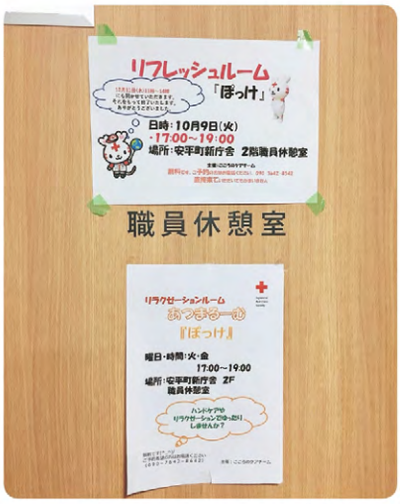
９月８日に３日間の救護活動を終え、清水へ戻る事になりました。しかし、もっとアセスメントできたのではないか、もっとニーズを拾い上げて適切な対応があったのではないか、私たちの活動は正しかったのだろうか、そういった思いが渦巻き、やりきった気持ちよりも不完全燃焼の中で救護活動を終えました。

今回の北海道胆振東部地震は、命名されて150年を迎える北海道における観測史上最大級の地震でした。全道が停電になるブラックアウトも経験し、住民の生活や医療機関の診療体制にも大きな影響を与え、今後の教訓となる災害だったと言えます。2011年に仙台で東日本大震災を経験し、今回北海道で胆振東部地震を経験しました。いつ何時、どこにいても災害は突然にやってきます。一瞬にして、それまでの日常を覆してしまう自然の驚異に対して人間は無力です。しかし、人々が相互に協力しあうことで生活や経済を立て直すことができ、人の命も救う事が出来るのです。「人間を救うのは、人間だ。」この赤十字精神を今回の救護活動を通して再認識し、今後も赤十字の一員として地域を守っていくという使命感を持って診療を行って参ります。

最後に、お亡くなりになりました方々に御冥福をお祈りするとともに、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

（消化器内科副部長　川村　雄剛）

北海道胆振東部地震におけるこころのケアコーディネーター派遣について



リフレッシュルームのご案内

9月6日発災の北海道胆振東部地震において、こころのケア活動は9月9日から10月12日までの期間、厚真町・安平町・むかわ町で行われました。赤十字のこころのケア活動は、避難所巡回による「被災者支援」と、主に行政職員を対象とした「支援者支援」の二通りで展開されています。私は、9月20日～24日まで本社こころのケアコーディネーターの師長とともに、現地でのこころのケア活動の調整班として業務を行いました。調整班の活動内容は、各地の赤十字病院より派遣されるこころのケア班の活動調整と会議の出席、各専門団体との調整、相談対応など多岐にわたっておりました。被災地での活動で大切なことは、指揮命令系統を確立し遵守することです。私が派遣された時点では、DHEAT（災害時健康危機管理支援チーム）のもとで、地域住民の健康状態についてDPAT（災害時精神科医療チーム）への依頼や相談、ミーティングに参加し情報の共有を行いました。また、地元保健師や支援に入っている保健師、災害支援ナース等より、気になる被災者の相談を受けて、こころのトリアージを行い、必要時DPATへ繋ぐなどチームでのかかわりを行いました。9月12日からはリフレッシュルームを開設して行政職員に対する支援者支援を開始、3町4か所でハンドケアなどを実施しました。

支援を行うこころのケア班

避難所には多くの支援団体が出入りします。そして、災害規模が大きくなればなるほどその数も多くなる傾向にあります。今回の災害で被害の大きかった厚真町には、各支援団体の拠点が置かれ、行政の対策本部となったこともあり、行政関係者や各種職能団体、ボランティア、メディア等、本当に多くの方々が避難所等の視察に来られるため、そのたびに対応が求められます。

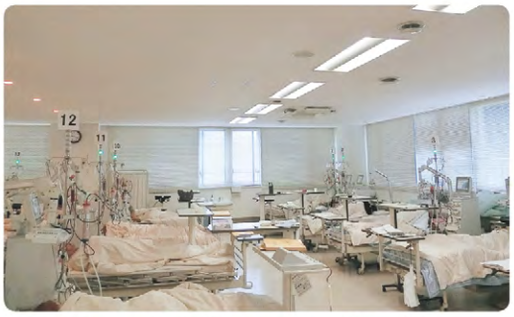
行政職員などの支援者は、発災直後よりほとんど休みなく働き、疲労されているのが現状です。避難所の管理をする職員の方は「近所の方々は家の片づけが終わっているのに、自分の家は何もできていない」と話されていました。これらは「隠れた被災者」と言われており、赤十字としては支援者支援にも力を入れて活動しています。

今回、こころのケア活動の調整役をさせていただき、活動の中で重要なこととして、班はいずれ撤収することになるということを意識しながら、地元の自立を支援していくスタンスが必要であることを学びました。非常に難しいことではあると思いますが、寄り添うことや共感することはもちろんですが、それだけではなく、地域の中で自助・互助・共助につなげていく活動について取り組んでいくことが必要であると感じました。

支援者支援は、行政職員が元気になり、町民にとって良いパフォーマンスを発揮してもらえることで地域の自立につながる間接的支援とも考えられます。今後、道内の各赤十字病院のこころのケア指導者とも今回の経験を共有して、今後の活動に役立てていきたいと思います。

（看護係長　齊藤　麻美）

北海道胆振東部地震による透析センターの停電対応について



分かり易く変更したベッドの表示

個人情報カード

2018年９月６日未明に発生した地震による長時間停電は、道内の透析治療において透析間隔の延長や他施設への依頼と大きな影響を与えました。当院は自家発電により透析治療を施行できましたが、長時間自家発電下で透析を行った経験がないため機器動作の確認に追われました。200V 電源で使用する Ro 装置・透析液供給装置のヒーターは使用できないことは把握していため、透析液の濃度・液温低下を心配しましたが給湯ボイラーと透析コンソールのヒーターの力で乗り切ることができて、真冬の原水温が低い時期ではなかったことが幸いでした。他設備動作の把握に曖昧な部分もあり確認作業を続けていたところで、けたたましい警報音が鳴り排水ポンプが作動していない事に気付きました。発電機により難を逃れましたが、盲点であり今後は自家発電に組み込むことが必要と感じました。

設備の問題は解消されたことから他施設の情報収集に移行しましたが、院内サーバーは停電により使えないため十勝透析研究会災害ネットワークで運用していた情報共有ツールの“はれ晴れネット®”は使用できず、個人の携帯電話とアプリのLINE®で災害ネットワーク内の情報交換を行いました。他院も自施設の対応に追われる中で情報共有は上手くいかず、情報の集約先が状況により使い分けできていないことは今後の課題となりました。

その中で、保健所の介入により透析患者15名の受け入れ要請があり夜間透析で対応する事となりましたが、２年前の台風災害による教訓から透析関連資材は２週間分ストックしたことが円滑な受け入れ判断になった要因でもありました。

実際に受け入れてみて、受け入れる側としての準備が足りないこと、もし自施設が出向く立場になった時に必要なことがリアルタイムで課題として突きつけられました。患者をベッドに誘導するにも、ベッドの番号表示が分かりにくいことから援助スタッフに手間取らせてしまう結果となり、穿刺針も使用したことがないタイプであれば操作に戸惑い失敗につながってしまう。出向く立場からすると迷惑をかけている思いから急いでしまう傾向にあり、終了後も止血を急いだため出血する場面も見受けられました。このような環境下でも安全に治療・処置ができるように誘導するのも受け入れる側の責任であり、ブリーフィングを行わなかったことが反省点です。また自施設が出向く側になった場合を想定すると、当院で使用している個人情報カードは名前と顔がわかり、付属のUSBに患者情報を集約していることで出向く先に手軽に持ち運べる有用なツールであることが再認識できました。

日本は先進国の中でも停電の発生が少なく安定した電力供給を得られていますが、2020年の電力自由化を機に電力会社の競争が激化した場合、現在のような地域独占ではなくなるため設備投資の余裕がなくなると考えたとき、今回のような広域停電が起こることは想定しなければなりません。これからも有事の際に備え今回の教訓を生かしていきたいと思います。

（臨床機器管理係長　中田　裕二）

停電時の夜間透析の様子

医師着任のおしらせ

この度、10月１日付で、内科部長に三田昌輝医師が着任いたしました。

三田先生は、これまで北海道内の赤十字病院で勤務された経験があり、災害医療の現場にも精通しておられます。よろしくお願い申し上げます！

内科部長　三田　昌輝（みた まさき）
①出　身　地　小樽市
②趣味・特技　写真・奈良学
③自身の性格　自分でも良く判らない
④今後の抱負　定年まで無事務めあげること

親睦会主催グランピング in 中札内農村休暇村フェーリエンドルフ

前日までの悪天候から嘘のように回復した2018年９月１日に中札内農村休暇村にて職員観楓会を開催しました。事前告知が遅かったため、参加人数が８名＋スポット参加３名と少し淋しく感じますが、参加したメンバーは豪勢な料理に舌鼓を打ち、立派なコテージやテントに泊まり贅沢な時間を過ごさせて頂きました。この感動を伝えるため来年仕切り直したいと思います。

〈会長より〉

ドローン空撮した様子

メンバーみんなで集合写真

豪勢な料理たち

しみず
ほっとめにゅ～
清水町の食材を使った
体に優しいレシピ

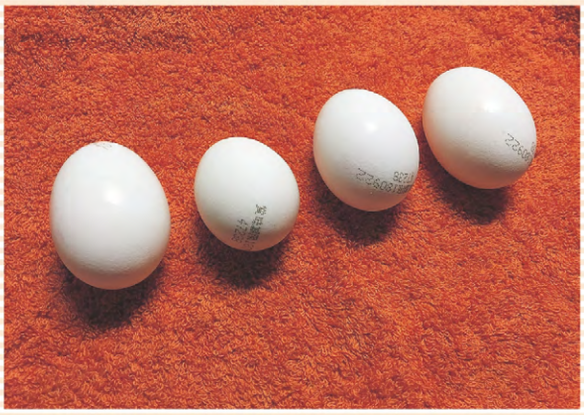
温泉卵

●材料
卵 4個、沸騰したお湯 800ml、水 200ml

●使う道具
鍋、鍋の蓋、計量カップ

●栄養成分（卵M玉1個（50g）あたり）
エネルギー 76kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.2g、炭水化物 0.2g、食塩相当量 0.2g

今回はおうちで簡単に出来る温泉卵の作り方を紹介します。冷蔵庫に常備しておくと、めん類や丼物、またはサラダなど料理のトッピングにすぐ使えてとても便利です。



作り方

①水を800ml量って鍋に入れて火にかける。沸騰したら火を止めて200mlの水を入れる。
②卵が割れないように静かに一つずつ①の鍋の中に入れる。
③蓋をして20～30分（→忘れたころに取り出すくらいがちょうど良い）保温したら出来上がり。

ポイント

・卵白が固まる温度（75～78度）と卵黄が固まる温度（65～70度）が違うことを利用して作ります。
・お湯の温度を65度～70度の間で保つと卵黄が凝固しはじめます。これがいわゆる温泉卵ができる仕組みです。
・卵がかぶるくらいの水の量になるような大きさの鍋を使います。鍋が大きすぎると卵がお湯に浸からず固まりにくくなります。
・冷蔵庫から出したばかりで卵が冷たすぎると、鍋のお湯の温度が下がり過ぎてしまい「生っぽい仕上がり」になることがあります。卵はできれば常温が良いでしょう。

清水町の食材の紹介

●清水町では2017年のデータでは495千羽が飼育されており、鶏卵の農業産出額は十勝管内で第一位です。
（十勝総合振興局「2017十勝の農業資料編　平成30年２月」より）

卵の栄養

●卵には食物繊維とビタミンC以外の、すべての栄養素が含まれる“スーパーフード”です。
●筋肉や臓器など体を作る主原料である「たんぱく質」を構成するアミノ酸が、理想的なバランスで含まれています（アミノ酸スコア100）。
●体内で必要量を合成できない“必須アミノ酸”はすべてが含まれています。成人は8種…トリプトファン、ロイシン、リジン、バリン、スレオニン、フェニルアラニン、メチオニン、イソロイシン（小児はヒスチジンも加えて９種）です。トロリーバスフメイ（ヒ）と語呂合わせで覚えてね☆

栄養課　管理栄養士　千葉　早苗

12月1日～25日は「NHK海外たすけあい」キャンペーン

日本赤十字社は毎年12月１日～25日に、NHKと共催で募金キャンペーン「NHK海外たすけあい」を実施しています。

お寄せいただいた寄付は、世界中の紛争、災害、病気で苦しむ人々の支援に役立てられます。

募金のご協力をお願いします。

赤十字 海外たすけあい　検索

★編★集★後★記★

10月に入ってから、日中も急激に冷え込むようになってまいりました。北海道の長い長い冬へと着実に歩みを進めているようです。

地域によっては、震災の傷癒えぬまま冬を迎えようとしているところもあるかと存じます。

季節の変わり目は寒暖差や気圧の変化等により体調を崩しやすくなりますので、皆様どうかご自愛くださいませ。　（Y・M）

❖ 編集・発行責任者：矢田 幸政　❖ 編集委員長：中田 裕二　❖ 発行元：清水赤十字病院　❖ 印刷：東洋印刷株式会社