秋田赤十字病院広報誌



ご自由に お持ちください **2011.12** No. **8** 

題字 宮下正弘



### **TOPICS**

●ドクターへリ特集

## **CONTENTS**

- 簡単おススメレシピ
- カブのえび詰め
  - 知っておきたい薬の知識
- 冬の食中毒~ノロウイルス
  - 感染対策
- 季節性インフルエンザ



平成 23 年 11 月 9 日、秋田赤十字病院ヘリポートにドクターヘリが舞いおりました。

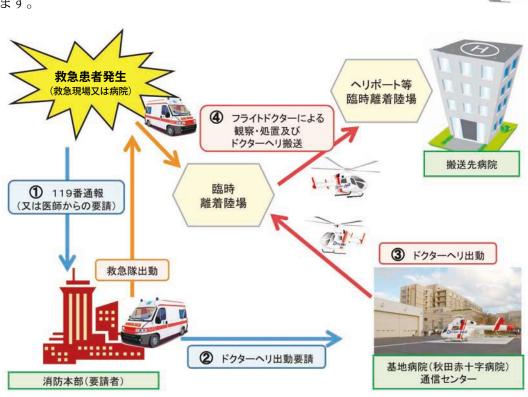
テレビで放送されたドラマ「コード・ブルー」でご存知の方も多いかと思いますが、ドクターへリとは、医療機器や医薬品を装備し、医師と看護師を乗せて救急現場へかけつける救急医療用へリコプターのことです。

基地病院に常駐待機し、県内各消防本部からの要請を受け、5分以内に飛び立ちます。県土の広い秋田県ですが、基地病院の秋田赤十字病院から約30分以内に県内のあらゆる場所に到達できます。(時速200km!)

ドクターへリの運航により、患者さんの搬送時間を短くするだけでなく、医師が患者さんのもとへいち早く駆けつけることで治療開始を早めることができ、救命率の向上や後遺症の軽減に効果が期待されています。

出動要請は消防本部から基地病院の通信センターに行われます(下図参照)。要請により基地病院を飛び立ったドクターへりは、約300カ所のランデブーポイント(ドクターへりと救急隊が合流する場所)となる臨時離着陸場に着陸し、そして、医師による観察・処置を受けながら、搬送先医療機関へと患者さんを搬送します。また、救急現場への出動だけでなく、病院間の搬送も行います。

ドクターへリの待機時間は、午前8時30分から午後5時30分(または日没30分前のいずれか早い方)までで、夜間や悪天候時には運航を行うことができません。



おねがい

運航が始まりますと、当院でのドクターへリ離着陸時には、病院スタッフがヘリポート付近で安全確認を 行い、そのための通行制限、誘導を行いますので、ご来院の皆様はご協力くださるようお願いいたします。



さて、ドクターヘリ運航のための準備状況です。 7月から格納庫等の工事が始まり、その後、ド クターヘリに搭乗する医師・看護師が救急車に同 乗しての現場訓練や、各消防本部や各搬送先医療 機関への説明会を実施しました。そして、11月 にはヘリポート・格納庫・クルー待機室・通信セ ンターが完成し、基地病院の近隣にお住まいの皆 様向けに見学会を開催しました。当日は特に小さ いお子さんのいる家族連れで賑わっており、実際 にヘリコプターに乗って記念撮影する姿や、操縦 士等スタッフの話を熱心に聞いている姿が見られ ました。

現在は、来年1月の本格運航に向けて、各消防 本部・搬送先医療機関と運航訓練を実施中です。 ドクターヘリが秋田の空を飛ぶ日が段々と近づい てきています!



▲見学会の様子(格納庫)



▲訓練の様子(駐機エリア)



簡單 おススメ レシビ

(材料) 2人分

- ・カスのえび詰め ●カブ 2個
- ●むきえび 40g
- ●片栗粉 小さじ 1/2 杯
- ●すりおろし生姜・ 酒•塩 少々
- だし汁 300ml
- ●薄口しょうゆ 小さじ1杯
- ●塩 小さじ 1/3 \_
- ●水溶き片栗粉
- ゆずの皮(刻む)・カブの葉
  - ① カブの皮をむき、水をふりかけ、耐熱容器で 4分間レンジにかける
  - ② ①の中心をスプーンでくりぬく。くりぬいた カブはスプーンでつぶす(刻んでも良い)
  - ③ えびをぶつ切りにし、A、くりぬいたカブと 混ぜる
  - 4 ②に③を詰める
  - ⑤Bに④を入れ、鍋にふたをして5分程度煮る
  - ⑥ ⑤を器に盛り付ける。
    ⑥ ⑤を器に盛り付ける。 ろみをつけ、カブにかける
    - ※ゆずの皮やカブの葉を添えると彩り、香りが良く なります
    - ※えびを少量の重曹でもんでから洗うと、プリプリ の食感が楽しめます
    - ※えびのかわりにカニを利用しても良いでしょう

#### One Point Advice

カブはビタミンCを多く含み、でんぷん消化酵 素のアミラーゼを含んでいます。アミラーゼは、 胸焼けや食べ過ぎの不快感を取ってくれる整腸作 用があります。胃腸を温める働きや、冷えが原因 の腹痛を抑える効果があり、昔から腹痛薬として 知られています。また解毒作用もあり、葉と根を 混ぜて抽出した汁を、患部に塗布すると、虫刺され、 あかぎれ、しもやけなどに効果があります。

# 冬の食中毒~/ロウイルス~

食中毒といえば夏に多発すると思われがちですが、近年 冬季を中心にノロウイルスによる食中毒が猛威を振るって います。ノロウイルスは人の腸管内で増殖するウイルスで、 ウイルスが体内に取り込まれると通常 24 ~ 48 時間で発症 します。主な症状は、下痢・吐き気・嘔吐・腹痛・軽度の発熱で、 通常は 1~3日で改善します。

#### 感染経路

感染経路は大きく分けて 2 種類あります。1 つはノロウイルスに汚染された食品を食べることによる経口感染、もう 1 つは感染者の便や嘔吐物などを介した二次感染です。便や嘔吐物を処理する際、消毒を十分に行わないとウイルスが失活しません。それがしばらくしてから乾燥して空気中に舞い上がり、そこを通った人がウイルスを吸い込んで感染することもあります。

#### ノロウイルスを予防するために

ノロウイルスの感染予防で最も重要なことは手洗いです。 トイレ後はもちろん、調理前、食事前、おむつ交換後、嘔吐物処理後等には必ず手を洗いましょう。また、便や嘔吐物を処理する際は手袋やマスクを着用し、感染を広げないようにすることも大切です。消毒には、市販の漂白剤や熱湯による殺菌が有効です。

#### ノロウイルスにかかってしまったら

ノロウイルスには抗ウイルス剤がありません。またウイルスの分離や培養ができないためワクチンの開発も進んでいません。そのため治療は対症療法になります。吐き気に対しては制吐剤、下痢に対しては整腸剤、脱水症状を伴えば点滴などで対処します。下痢止めの薬はウイルスの排出を遅らせるため通常使用しません。

本格的な冬がいよいよ到来しますが、ウイルスの特徴をよく理解し、しっかりと予防対策をとることが大切です。

# 季節性インフルエンザ

インフルエンザは 1 2月~3月に流行し、流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れ、喉の痛みや鼻汁、咳等の症状もみられます。

#### インフルエンザを予防するために

感染対

- ①手についたウイルスを取り除くために、外出後は手洗いと うがいをしましょう。
- ②適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下してインフルエンザに罹りやすくなります。
- ③抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう。
- ④インフルエンザが流行してきたら、人混みに入るときはマスクを着けましょう。
- ⑤流行前のワクチン接種はインフルエンザに罹ったときの重 症化防止に有効と言われています。

#### インフルエンザにかかってしまったら

- ①具合が悪ければ早めに医療機関を受診しましょう。
- ②安静にして休養をとりましょう。
- ③水分を十分に補給しましょう。
- ④咳・くしゃみなどの症状があるときは、周りの人にうつさ ないためにマスクを着けましょう。
- ⑤外出を控えましょう。

インフルエンザが流行してから慌てるのではなく、普段から手洗いやうがい、咳があるときのマスクの着用など、感染 予防を心がけて行うことが大切です。



#### ■病院からのお知らせ

外来受付時間

休 診 日

入院のご面会時間

午前8時から午前11時30分まで(科ごとに若干異なる場合があります。) なお、外来診療担当一覧は、1階広報ラックコーナーにございます。 毎週土・日曜日、祝日、年末年始(12/29~1/3)創立記念日(7/1)正午(12:00)から午後8時まで

■秋田赤十字病院の理念



ご不便をおかけしております。 ドクターへり通信センター設置のため、体が不自由な方のための駐車場 を10台分に縮小しておりますが、北側にも12台分駐車スペースを設けておりますので利用ください。



広報誌 愛の窓

平成 23 年 12 月 26 日発行 発行人 神 敏郎