



我が家が一番！地域包括ケア普及啓発研修会

地域包括ケアとは、介護が必要になっても、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体となり、住み慣れた地域で、自分らしく暮らせることを目指すしくみです。

10月10日(土)、石巻赤十字病院を会場に「病気や障害があっても、最期まで暮らせる地域を目指して～石巻地域の在宅医療と介護について共に考える～」というテーマで研修会を行い、石巻地域の民生委員の方など190人の方に参加いただきました。

祐ホームクリニック石巻の日下潔院長による「地域で患者・家族を最期のときまで支える」と題した講演のあと、病院、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所から石巻地域での活動を紹介いただきました。

石巻地区在宅ケア連絡会（石巻地域で在宅医療・介護に従事されている医師、看護師、介護職）の皆さんが演じた「太郎と花子のなんとかなるさ」に、会場は笑いとお熱気に包まれました。在宅医療、訪問看護、在宅介護を利用しながら、家族や近所のお友達と明るく過ごす太郎さんの姿を見て、会場の多くの方々は「高齢になっても、病気になっても我が家で過ごせる」という気持ちになられたようです。



「太郎と花子のなんとかなるさ」の一場面

お酒と上手に付き合うために

忘年会にお正月。お酒を飲む機会が増える時期になりましたが、皆さんはお酒とどのように付き合っていますか？

お酒は「百薬の長」と呼ばれることもあり、適量であれば動脈硬化や脳梗塞の予防、ストレス解消といった効果があります。しかし一方で、飲み過ぎると高血圧、がん、脳萎縮など、体に様々な害を及ぼします。

適量（純アルコール約20g）を守り、お酒と上手に付き合しましょう。食事をとりながらゆっくり飲むのがコツです。週に2日は休肝日を！

<アルコール20gってどのくらい？>

ビール	中瓶1本	500ml
日本酒	1合	180ml
ウイスキー	ダブル1杯	60ml

※女性はこの半量になります。

ノロウイルスに気をつけましょう！

ノロウイルスは感染力が強く、ほんの少しのウイルスでも感染します。感染してから24～48時間で発症し、吐き気・嘔吐・腹痛・下痢・発熱などの風邪に似た症状が現れます。通常1～2日で症状はおさまりますが、幼児や高齢者といった免疫力の低い人は重症化することがあります。

予防するには、ウイルスを手につけず、体の中に入れないことが大切です。

家庭でもできる予防法

十分な手洗い（15秒以上）

手をよくこすって、繰り返し洗い流す。

（料理の前後、食事の前、トイレの後など）

十分な加熱

85～90℃で90秒以上加熱する。

（二枚貝は特に注意！）

誰にでもできることがある ～救命救急講習会開催～

11月20日（金）に、石巻地区地域医療対策委員会主催の救命救急講習会が石巻消防署で開催されました。同消防署の隊員を講師に招いた研修会に、福祉施設職員が参加しました。

講習では、突然のけがや病気により心臓や呼吸が止まってしまった場合の応急手当の方法を学びました。突然倒れた人に遭遇した時、心停止の確認を行い、119番通報とAEDの手配をそばにいる人に依頼するとともに、心肺蘇生法（胸骨圧迫）及びAEDを使用する救命処置を参加者全員が行いました。

また、のどにもちなどの食べ物を詰まらせたときに行う「腹部突き上げ法」や出血時の止血法の講習がありました。

皆様も、日頃から最寄りのAEDの場所を確認し、いざというときに備えましょう。そばにいるあなただからこそ、できることがあります。



【心肺蘇生法実習の様子】

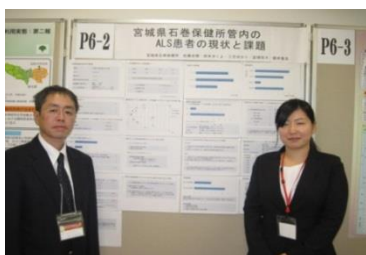
日本難病医療ネットワーク学会 学術集会で発表しました

11月13日（金）、14日（土）に仙台国際センターで開催された、第3回日本難病医療ネットワーク学会学術集会で発表しました。全国の医療関係者が学会に参加し、97題の発表が行われました。

石巻保健所は、管内のALS（筋萎縮性側索硬化症）患者の現状と課題についてパネル発表を行いました。介護者の高齢化、社会資源の不足により家族1人だけで介護を行っている現状や、管内のレスパイト入院（※）先の確保が問題として明らかになりました。

今後は、難病患者を取り巻く環境を整え、地域で患者・家族を支えていくことが課題になると考えています。

※レスパイト入院：在宅介護をしている家族の疲労を軽減するために、患者が一時的に病院に入院するもの。



ひとりで悩まずに こころの相談をしてみませんか

眠れない、気分が落ち込む、アルコールがやめられない、家族が引きこもっている…などでお悩みの方に、当所では「こころの相談」を行っています。まずは、当所保健師にご連絡ください。

※事前予約制（☎0225-95-1431）

内容	相談日	場所
精神保健 福祉相談	1月12日（火）	東松島市役所
アルコール 関連相談	12月18日（金）	当所 （県石巻合庁）
思春期・ 引きこもり相談	12月10日（木）	当所 （県石巻合庁）

原発事故からいのちを守る～原子力防災訓練～

10月30日（金）に、東北電力女川原子力発電所の重大事故を想定した原子力防災訓練が、関係機関や原発30キロメートル圏内の住民約2万8000人参加の下実施され、非常時の対応を確認しました。

石巻圏域の2市1町は、それぞれ対策本部を設置し、国や県の現地対策本部が置かれた暫定オフサイトセンター（仙台市宮城野区）とテレビ会議を実施しました。エリアメールによる住民へ周知、ヘリコプターによる傷病者の搬送、海上保安庁巡視艇による住民の海上避難など様々な訓練が行われました。

また、東松島市の住民が、避難所が設置された美里町駅東地域交流センターに移動し、体の表面に付着した放射線量の検査を受けました。



放射線量の検査
(美里町駅東地域交流センター)

石巻市夜間急患センターの安全祈願祭が執り行われました

10月19日（月）に石巻市夜間急患センターの建設工事安全祈願祭が、日和山の鹿島御児神社で行われました。同センターは震災により被災し、現在は仮設診療所での診療を行っておりますが、平成28年12月に石巻市蛇田の石巻赤十字病院の敷地内に開院する予定です。



【祈願祭が執り行われた鹿島御児神社】

問い合わせ先 ご意見・ご感想をお寄せ下さい。

宮城県東部保健福祉事務所

復興支援情報発信チーム

HP: <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/et-hc/>

Tel: 0225-95-1416(代表)

Fax: 0225-94-8982

災害に備える ～大規模地震災害実動訓練～

9月26日（土）に石巻赤十字病院で大規模地震災害実動訓練が、病院、医療関係団体、行政機関及び住民参加の下実施されました。病院内に災害対策本部を設置し、GMとよばれる部門による現場指揮の下、患者の搬送及び治療、薬剤の配布などの訓練が行われました。トリアージという患者の優先付けを行う訓練が実施され、大規模地震の発生を想定し病院関係者がどのように動くのか確認が行われました。

訂正とお詫び

復興支援ニュース10月号の掲載内容に一部誤りがありました。

謹んでお詫び申し上げますとともに、ここに訂正いたします。

「老人の日記念事業を実施しました」

写真男性の氏名

正：東松島市の渥美弥平さん

誤：東松島市の淳美弥平さん

※諸事情により11月号は休刊とし、12月号の記事を増やしました。