

八幡なでしこ便り

第10号 (H28年7月)



花言葉:心地よい静けさ

八幡医師会. 会長挨拶



6月17日から北九州市八幡医師会の会長になりました
穴井堅能です。住み慣れた地域で 医療・介護などを受けら
れる地域づくりー地域包括ケアシステムーを現実のものに
するため、我々医師会は準備しています。

八幡医師会医療・福祉センターは北九州でもトップクラス
の質の高い看護・居宅介護支援を提供して、地域の皆さんを
支えています。我々地域の医師もセンターと共に、地域医療
を支え頑張りますので、よろしくお願い致します。

表紙写真の紹介

今月号の写真は紫陽花。梅雨のじめじめしたこの季節に、ピンクや青、白色の紫陽花を見ると、うっとおしい気持ちを一扫させてくれます。この色彩豊かな紫陽花は、直方市上頓野の金剛山山麓にある「もとどりあじさい園」で観ることができます。里山再生の取り組みによって植樹され、現在2800株が一般公開されています。少し足を延ばして、緑あふれる自然豊かな所でリフレッシュしてみませんか？



山羊もいるよ♪



直方イオンから
山間に向かって
車で5分の所に
あります。

災害の備え・・・命を守るための対応を！！



北九州市は自然災害が少ない比較的 안전한場所と言われていました。しかし、今年4月に熊本県で発生した地震により、災害を身近に感じ、防災意識が高まった方が多いと思います。今回、疾患や障害を持たれた利用者のご家族の方が、地震が起きた時にも慌てず対応できるためのポイントを紹介します。

<事前対策>

①自宅の防災対策

ベッドや布団を敷く部屋には、背の高い家具を置かないこと。家具は固定する。

ガラスの飛散防止として、窓ガラスにフィルムを貼る。(できる範囲で)

②非常持ち出し物品の準備(すぐに手に取れるようにベッドの下などにひとまとめにする。)

リュックサックなどに入れておくと便利です♪

- | | | |
|---|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 最低3日間の非常食 | <input type="checkbox"/> 水(一人1日3リットル) | <input type="checkbox"/> 内服中の薬・常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・乾電池 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> スリッパ |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> おむつ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 防寒具・雨具 | <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 家族の写真 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 筆記具(油性ペン) | <input type="checkbox"/> 簡易食器(割りばし・紙皿) |
| <input type="checkbox"/> 貴重品(財布・お金・通帳・健康保険証(コピー)・医療券・障害者手帳・薬手帳) | | |
| <input type="checkbox"/> 緊急連絡先リスト(コピー) | | |



③人工呼吸器装着等医療処置の必要な方は災害備蓄品を用意

蘇生バックや予備の吸引器、バッテリー(充電済み)、酸素ボンベ、ガーゼ等衛生材料、経管栄養剤など用意。機器は充電し緊急時にすぐに使用できる状態にしておきましょう。

④日頃から地震を想定して停電や断水した時の対処方法を訓練しておきましょう。

⑤避難場所・避難ルートを確認しておく。緊急連絡先リストはわかりやすいところに置いておきましょう。

⑥緊急時の対応について、主治医や看護師、ケアマネジャーなどと日頃から相談しておきましょう。

当訪問看護ステーションの取り組み

●福岡県保健医療介護部の取り組みにより、毎年、在宅人工呼吸器等使用されている方へ、災害時の停電に備え、定期的に医療機器のメンテナンスやバッテリーの準備・緊急時の移動手段や連絡体制ができています。

現在11名の人工呼吸器装着の利用者さんがいます

●どこでも医療処置や薬の処方が受けられるように、医療情報をまとめた個人カードを作成する予定です。

利用者さんの取り組み例

- 退避経路に医療備品を備蓄し、すぐに持ち出せるようにしている。
- 家族の人数分備蓄をし、入れ替えを毎年行う。備品等持ち出せる、折りたたみ式カートを常備。
- 酸素ボンベを枕元に置いている。
- ヘルメットや防災頭巾を購入し、枕元に常備。
- 非常持ち出し物品をリュックに準備。
- 広いトイレを避難場所に決め、中の棚に備蓄。



地震や豪雨など災害はいつ発生するかわかりません。
平常時から準備・確認しておくことが安心につながります。



災害食の備えは大丈夫？

災害発生から数日は物流が止まり、普段通りに買い物が出来ないことが考えられます。再開するまで生活に困らないよう、日頃から買い置きをしておきましょう。家庭の備蓄はローリングストックがおすすめです。

ローリングストックとは？

備えているものを古い順から使って、新しいものに入れ替える備蓄方法。使って減った分を新たに買い足し、備蓄したものをフレッシュな状態で一定量に保ちます。賞味期限切れになってしまう前に消費する、経済的な方法です。

備蓄品は1か所に集中して置かず、場所を分けて、置きましょう



置いておく

備蓄量のめやすは
最低 4日分×家族の人数

買ってくる



美味しいものの方が元気がでるよ

食べ慣れた味のものを
備蓄した方が、災害時の
ストレス軽減に役立ちます

古いものから消費する

ローリングストックにおすすめの食品

- 【主食】カップ麺やパスタ、パックご飯：すぐに食べられるので便利。
- レトルト食品、汁物、離乳食、介護食：カレーや丼ぶりのタネはボリュームがあり、腹持ちがよい。
- 缶詰：サバの水煮缶、大豆、ひじきなどの素材缶や果物の缶詰で気持ちを和らげる。
- お菓子：小腹がすいたときに！
- 水・飲料(ジュース、お茶)：ペッドボトルで常備(大人1人1日3リットル)。
- その他、あると便利な食品
 - ・プルーン：缶詰などで塩分摂取が多くなりがちな被災時にプルーンのカリウムが余分な塩分を排出！食物繊維も豊富で野菜不足で起こりがちな便秘を予防できる。
 - ・サプリメント：野菜不足で起こりがちなビタミン不足を補う。
 - ・乾物：高野豆腐(タンパク質)、切り干し大根(カリウム、食物繊維)、ふ、きな粉(タンパク質)、スキムミルク(ビタミンB1の補給、牛乳の代わり)

作ってみよう！災害食レシピ例



1.高野豆腐フレンチトースト

高野豆腐、水、卵、スキムミルクで焼くだけ。

2.そぼろご飯

高野豆腐をおろし金ですりおろし、ひき肉の代わりに味付けしご飯にのせる。

3.スープパスタ

半分に折った早茹でパスタを茹で、インスタントスープ(クラムチャウダーなど)を加える。

4.ポテチスープ(コンソメ味)

手でポテトチップスを砕き、そこにお湯を注ぎ、好みに塩コショウを加える。

医療・福祉センター研修会報告



「在宅療養者に多く見られる皮膚科疾患・眼科疾患の最新の治療について」

2/27（土）八幡医師会館にて研修会を行いました。



横溝医院 松尾 健三先生

皮膚科と眼科の最新治療が
よくわかりました。

医師・看護師・ケアマネジャー等
合計 47 名が出席し、知識の向上
と、利用者のサービスの質を上げ
るためのよい研修になりました。



古川眼科医院 古川 元先生

八幡医師会医療・福祉センター
〒805-0062 八幡東区平野 2 丁目 1 - 1
▶ 介護保険総合センター 681-3311
▶ 訪問看護ステーション 681-3300

< 営業時間 >

月～金曜日 午前 9 時～午後 5 時

土曜日 午前 9 時～正午

※緊急時の相談は 24 時間受け付けます

