



地域医療支援病院

- ・救命救急センター
- ・地域がん診療連携拠点病院
- ・地域周産期母子医療センター

基幹災害拠点病院

長野赤十字病院

ご自由にお持ちください

2023

冬

NO

134

広報誌

わかさと



特集

- 10月15日災害訓練実施
- こころの救急法と
こころの回復力を高める方法の話

 日本赤十字社 長野赤十字病院
Japanese Red Cross Society

長野市若里5丁目22番1号

電話: 026-226-4131

FAX: 026-228-8439

<http://www.nagano-med.jrc.or.jp>

発行者: 広報誌編集部会

院内災害救護訓練



令和4年10月25日実施

当院は、大規模災害において発生当初より医療救護の拠点となる基幹災害拠点病院です。今回は地震による災害が発生したと想定し、多数患者の受け入れ訓練を行いました。コロナ禍、昨年より規模を広げて実施するため十分な感染対策を図りました。

訓練想定

休日7時、長野盆地西縁断層帯を震源とする局地的な地震が発生し、長野市内の断層に近い市の中央部では震度6強から震度7の強い揺れを観測した。この地震により多数の人的および建物被害が発生したほか、一部地域ではライフラインが寸断されている。



7:30 地震発生



8:00 暫定対策本部設置

情報収集を開始します。



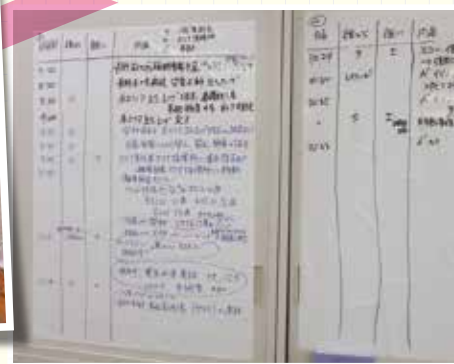
8:30 災害対策本部設置

災害のレベルを決定し、患者受け入れのためのエリアを設置することが決定しました。





今回の訓練では当院は「当院の建物には大きな被害はなく、水道およびガスの供給は維持されているが、電力は自家発電装置からの供給となっており、電子カルテが停止中で復旧までに時間がかかる見通し」となっています。



8:30 職員が自主登院を 始めました

設置された職員を受付け、
職員数を把握します。



8:45 長野県支部との オンラインによる 連絡、支援調整



9:30 消防訓練から DMATチーム派遣の 要請が来ました



各エリアの様子



エリア指揮所

.....
エリアを統括し、職員や物資をコントロールします。



緑エリア

歩行可能で
今すぐ処置を必要と
しない患者さんに
対応します。

トリアージエリア

.....
傷病の緊急度や重症度を判別し、
各エリアに搬送します。





黄エリア

すぐに生命に関わる
重篤な状態ではないが
早期の処置が必要な
患者さんに対応します。



赤エリア

生命に関わる
重篤な状態で、一刻も
早い処置が必要な
患者さんに対応します。



DMAT



消防署

DMATや消防署も
訓練に加わります。



黒エリア

生命の徴候がなく、
直ちに処置を行っても
救命が困難な患者さん
に対応します。



🕒 11:30 各エリア検証会

本日の訓練について検証し、今後の課題などを考えます。



今年も新型コロナウイルスの感染防止対策による一部制限のある中での訓練となりましたが、昨年同様に「災害対策本部」の訓練のほか、4年振りとなる「新設エリア(診療班)」を設置しての訓練ができ、非常に有意義な訓練とすることができました。災害対策本部では本部長である病院長をリーダーに、各副本部長(副院長)が本部長補佐や人事担当、活動指揮担当として付与される状況に対し、指揮命令系統に沿った指示を行い、集まった情報を基に病院方針や今後の対応についての的確に決定がなされていました。また、傷病者の診療を行う新設エリアでも、協働実施された長野市消防局鶴賀消防署の「多数傷病者事故対応訓練」(会場:長野市アークス)から搬送された傷病者を受入れたほか、感染症対策を講じての診療や病院独自に設定した傷病者のトリアージや各エリアで診療方針の決定が行われました。

来年は新型コロナウイルス感染症が収まり、制限なく訓練ができることを願っています。

訓練を今後の災害対応準備に活かしていきます

CSCAとは災害医療の基本原則

Command&Control
指揮命令と連携

Safety
安全

Communication
情報伝達

Assessment
評価

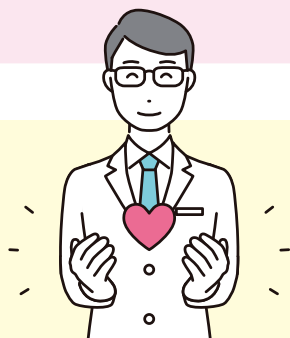


の頭文字をとったものです。災害時の混乱する中、**(C)**指揮命令系統を確立するほか、他の機関との連携を図り、**(S)**自分自身と現場及び傷病者の安全を確保し、**(C)**情報の収集と集約を行い、**(A)**得られた情報と現在の状況を分析・評価することで、限られた医療資源を有効に活用していくための今後の活動方針を決定する基本プロセスです。

こころの救急法と こころの回復力を高める方法の話

ご存知ですか？

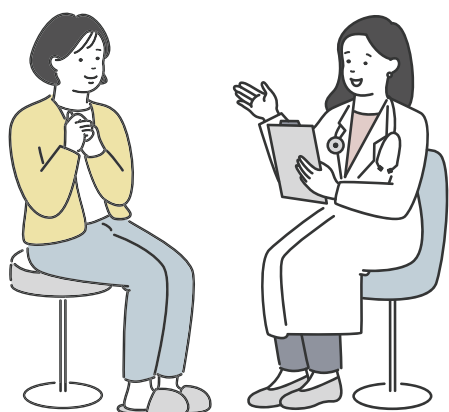
～こころの救急法～ Psychological First Aid (PFA)



こころの救急法(PFA)とは、災害や事件、事故後など困難な状況にある人々を手助けする手法の一つです。精神科医や心理カウンセラーなどの専門家だけでなく、支援にあたるすべての人に向けて支援の基本的姿勢や心理、具体的な支援の進め方の手引きになっています。状況に対処し、情報を得た上での決定を支援する人道的な方法であり、日本赤十字社の行う「こころのケア」にもPFAの考えが取り入れられています。

こころの救急法 (PFA) は・・・

- ・ 困難な状況にある人々を癒し、安心させ気持ちを落ち着かせるのに役立ちます。
- ・ 困難な状況にある人々が必要としているものと心配事を見極めることです。
- ・ さらなる害から人々を守ることです。
- ・ 気持ちの面での支援を提供します。
- ・ 食料や水、毛布や一時的な滞在場所など差し迫った基本的なニーズに対処するのを助けます。
- ・ 必要としている人が情報やサービス、社会的支援を得る手助けをします。



- ・ 専門家のみが行うものではありません。
- ・ 専門的なカウンセリングや治療ではありません。
- ・ 苦しい出来事やつらい出来事について無理に話させるものではありません。
- ・ 何が起こったのかその詳細を聞き出すものではありません。
- ・ 起こった出来事への反応や気持ちを共有することを求めるものではありません。

こころの救急法 (PFA) の 行動原則 (3つのL)



みる (Look)

- ・何が起こったのか、何が起きているのか
- ・誰が助けを必要としているのか
- ・安全確認、身体的外傷
- ・情緒的反応

きく (Listen)

- ・自己紹介
- ・気を配り、傾聴する
- ・ニーズと心配事を聴く
- ・感情を受け止める



つなぐ (Link)



- ・情報を得るのを助ける
- ・大切な人や社会的支援に結びつくのを助ける
- ・実質的な問題に取り組めるよう助ける
- ・サービスや他の支援を得られるための手助けをする

これらの原則は、災害状況の理解と安全な現地への入り方、人びとに寄り添いニーズを把握する方法、人びとの実際に役立つ支援や情報へのつなぎ方の指針になります。

参考：心理的応急処置(サイコロジカル・ファースト・エイド)フィールドガイド日本語版

1 家族や友人と
良い関係を保つこと。

2 危機を乗り越えられない
ものとして考えないこと。

3 変えられないことは受け入れて、
変えられることに注目する。

4 現実的な目標を立てて、
それに向かって進む。

5 不利な状況であっても、
決断して行動する。

自分のこころの回復力
(レジリエンス) を高める

10の方法



6 努力してもうまくいかないときは、
自己発見の機会だと思うこと。

7 肯定的な視点を育てること。

8 幅広く長期的な
視点をもつこと。

9 楽観的に考えて希望的な
見通しを持ち続けること。

10 自分の希望や感情に
目を向け、リラックスして
楽しめることをする。

アメリカ心理学会（APA）が、レジリエンスを次のように定義しています。

「レジリエンスとは逆境、心的外傷体験、悲惨な出来事、脅威などの重大なストレスにうまく適応する過程のことである。重大なストレスの具体例として、家族をはじめとする人間関係の問題、重大な健康問題、職業や経済的なストレスなどが挙げられる。つまり、レジリエンスとは、困難な体験からの回復を意味する」

心の回復力（レジリエンス）とは、**困難な状況に直面した時に、適応して乗り越えるための力**のことを示します。

かかりつけ医のご紹介

皆様の日頃の健康をサポートしています

地域医療連携

症状が安定したら
かかりつけ医へ

専門的な治療が必要
になったら当院へ

開業医

当院

地域の医療機関が協力し合う医療体制



おか けんじ
院長 岡 賢二 先生

ソロキャンデビューに
憧れています。
道員を揃え、最近、
家では料理を始めており、
準備を整えています

【学会・専門医】

日本産科婦人科学会産婦人科専門医 産婦人科指導医
日本生殖医学会生殖医療専門医 指導医
日本産科婦人科内視鏡学会技術認定医(腹腔鏡)



外観



培養室



待合室

訪問

OKAレディースクリニックへ させていただきました！

2021年1月に
下氷鉤に開院されました。



●医師の道に進んだ理由

高校生の時「医師になろう」とある日閃いたそうです。突然で周囲も驚かれたそうですが、その後着実に医師としての人生を歩んでおられます。産婦人科は、腹腔鏡手術の意義や不妊治療へのやりがいを感じ、専門としてご選択されました。

●開業までの経緯

12年間、大学附属病院で生殖医療センターの立ち上げに関わるなど活躍なさっていました。設備、スタッフ、他科との連携など充実した環境で診療を行うことができていました。一方で、施設の大きさによる物理的な距離や長い待ち時間、プライバシーの確保の困難など、患者さん側から見た受診の難しさを気にされていたそうです。受診のハードルを低くし、しかし診療の質は大学病院級を目指し、開業を決心されました。

●地域の方に一言

「産婦人科を受診するということは、性別を問わず、患者さんにとって少し勇気がいることかもしれません。その点もサポートさせていただきたいと思い、WEB予約や待ち時間中のプライバシーの確保など受診のしやすさを整え、診療では患者さんの負担を少なくするための医療機器も設置しました。お子様をお望みで不安をお持ちの方はご相談にお越しください」

OKAレディースクリニック

所在地：〒381-2216 長野市下氷鉤1-14-1

T E L : 026-285-0123

診療科目：高度生殖医療(体外受精・顕微授精)・不妊治療一般

■診療受付時間

診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 15:00~17:30	○	○*	×	○	○	×	×

【休診日：日曜日・祝日・水曜日午後・土曜日午後】

※火曜日は15:00~16:30となります





災害用車両 配備

10月31日(月)付けで
日本赤十字社長野県支部より
災害用車両一台が配備されました。
こちらはご寄付によるものです。
ご厚意に感謝申し上げます。
今後も基幹災害拠点病院として、
災害への備えを強化していきます。

introduction

病院の理念

私たちは、人道、博愛、奉仕の赤十字精神にのっとり、
患者中心で質の高い医療を実践します。

病院の基本方針

1. 患者の権利を尊重し、説明と同意に基づいた医療を行います。
2. 自己研鑽に励み、安全で質の高い医療を行います。
3. 地域の医療機関・行政と連携し、安心して暮らせる社会づくりに取り組みます。
4. 次世代を担う医療人を育成します。
5. 国内外の災害救護、医療救援に貢献します。
6. 医療活動を通して地域社会に貢献するため、健全経営に努めます。

患者の権利

私たちは、次に掲げる患者の権利を尊重し、
患者を中心とした医療の提供に努めます。

1. 個人の尊厳が保たれる権利
2. 安全で質の高い医療を受ける権利
3. 十分な説明を受け、合意に基づいた医療を選択する権利
4. セカンドオピニオンを求める権利
5. 個人情報を守られる権利

患者の義務

医療は患者と医療者との協働作業です。より適正な医療提供のため、
患者の義務について十分ご理解をいただき、ご協力をお願いします。

1. ご自身の健康状態に関する正確な情報をお伝えください。
2. 医療者と力を合せて診療に参加し、最大限の治療効果を発揮できるようにご協力ください。
3. 病院のルールに従い、院内での迷惑行為は慎んでください。
4. 受けた医療に対し、診療費をお支払いください。

長野赤十字病院

がん相談支援センター

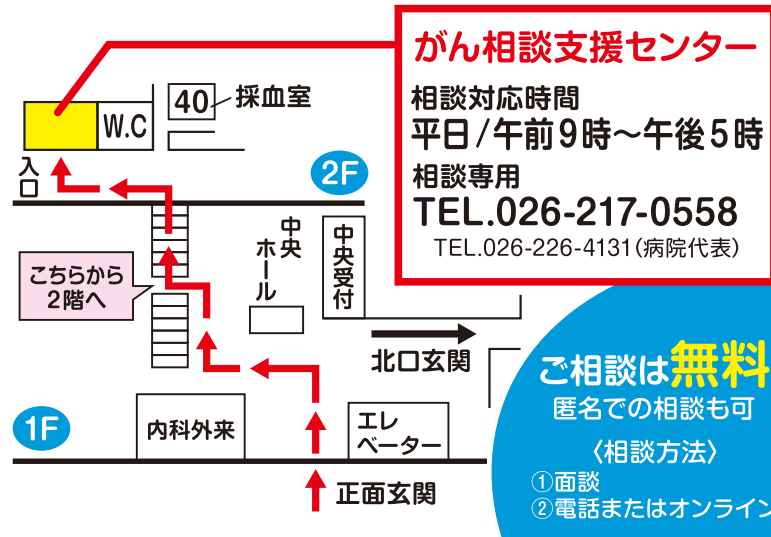
看護師とソーシャルワーカーが
お応えします

どんな小さなことでもあなたの悩みを一緒に考えます

- ☐ 治療・検査についての質問、からだや気持ちのつらさ
- ☐ 医師とのコミュニケーション・家族の不安
- ☐ 医療費・生活不安・社会保障制度・仕事との両立
- ☐ 在宅医療・ホスピス
- ☐ 治療の生殖機能への影響



長野赤十字病院は地域がん診療連携拠点病院です



		月		火		水		木		金		
		初	再	初	再	初	再	初	再	初	再	
内科	血液内科		広島 由紀 AM 住 昌彦 PM 貝梅 祐子 PM 北原 茉莉 15:00～ (移植外来)PM		住 昌彦 PM 広島 由紀 PM 植木 俊充 PM 貝梅 祐子 AM		住 昌彦 AM 植木 俊充 PM 小林 光 PM 佐藤 慶二郎 PM 数本 弘子 PM	貝梅 祐子 AM(第1.3.5週) PM(第2.4週) 広島 由紀 AM(第2.4週) PM(第1.3.5週)	北原 茉莉 AM 植木 俊充 AM 数本 弘子 PM 小林 光 PM 佐藤 慶二郎 PM	住 昌彦 AM(第1.3.5週) 北原 茉莉 AM(第2.4週)	佐藤 慶二郎 AM 数本 弘子 PM 広島 由紀 PM 上野 真由美 PM 貝梅 祐子 PM	水 PM(隔週) → 禁煙外来(予約制)
	呼吸器内科	小山 茂	倉石 博 AM 正村 寿山 PM	倉石 博	小澤 亮太 AM 山本 学 AM	山本 学	小山 茂 増淵 雄 AM 武内 裕希 PM 武知 寛樹 PM	増淵 雄		小澤 亮太	倉石 博 AM 山本 学 AM 正村 寿山 PM	
	消化器内科	柴田 貴子 (第1.3.5週) 徳竹 康二郎 (第2.4週)	高橋 芳之 PM 藤澤 亨 AM 柴田壮一郎 PM(第1.3.5週) 小林 惇一 PM(第2.4週) 伊藤 哲也 AM 小林 惇一 AM	森 宏光	柴田 貴子 AM 柴田壮一郎 AM 藤澤 亨 PM 畔上 周子 15:00～	柴田 壮一郎 (第1.3.5週) 伊藤 哲也 (第2.4週)	森 宏光 高 裕信 PM 伊藤 哲也15:00～	藤澤 亨	和田 秀一 徳竹 康二郎 AM 松田 至晃 PM 森 宏光 PM 柴田 壮一郎15:00～	小林 惇一 (第1.3.5週) 高橋 芳之 (第2.4週)	伊藤 哲也 AM 徳竹 康二郎 PM 柴田 壮一郎15:00～	
	糖尿病・内分泌内科 (予約制)	柴田 有亮 14:00～	宮本 真吾	佐々木 柚香 14:00～	柴田 有亮	宮本 真吾	佐々木 柚香		宮本 真吾		柴田 有亮	
	腎臓内科	市川 透 AM		小林 衛		市川 透		神村 豊		小林 衛		
	膠原病・リウマチ内科(予約制)	石井 亘・野中 超聡 PM		石井 亘・野村 俊		仁科 直 AM(非)・野中 超聡 PM		石井 亘 AM・野中 超聡		信岡 智彦 PM 野村 俊		
神経内科 (完全予約制)		上島 翔太	渡部 理恵	中藤 清志	田澤 浩一	田澤 浩一	星 研一AM 上島 翔太	羽生 憲直	田澤 浩一 AM 渡部 理恵 PM	渡部 理恵	中藤 清志 田澤 浩一 AM	
総合内科		植木 俊充 AM(第1.2.4.5週) 小林 衛 AM(第3週) 穴戸 努 PM 研修医交代制		穴戸 努		医師交代制 AM 増淵 雄・藤澤 亨 PM 医師交代制 PM 研修医交代制		清水 郁夫(非) AM 穴戸 努 PM 研修医交代制		石井 亘 AM 小山 茂 PM 研修医交代制		
循環器内科		戸塚 信之 橋詰 直人	吉岡 二郎 AM 戸塚 信之 橋詰 直人 PM 清澤 延幸 PM 中嶋 博幸 PM	宮下 裕介	戸塚 信之 PM 橋詰 直人 宮下 裕介	滝 美波	吉岡 二郎 AM 宮下 裕介 PM 滝 美波	清澤 延幸	戸塚 信之 PM 清澤 延幸 PM 中嶋 博幸 PM 滝 美波 PM	中嶋 博幸	戸塚 信之 清澤 延幸 PM 医師交代制PM(ペースメーカークリニック)	
不整脈診療科				清水邦彦		臼井 達也		臼井 達也		臼井 達也		
心臓血管外科		手術日(休診)		手術日(休診)		松村 祐・河野哲也 小池 洋介(隔週)		手術日(休診)		医師交代制		月・火・木 → 手術
外科	消化器外科	中田 伸司 AM 町田 水穂 AM	西尾 秋人 AM(第1.3.5週) 町田 泰一 AM(第2.4週) 佐野 周生 AM	町田 泰一 AM	袖山 治嗣 AM 草間 啓 AM	西原 悠樹 AM 佐野 周生 AM	町田 泰一 AM(第1.3.5週) 西尾 秋人 AM(第2.4週)	西尾 秋人 AM	中田 伸司 AM 青木 諒介 AM	草間 啓 AM		月・火・水・木・金AM → 手術
	乳腺・内分泌外科 (完全予約制)			浜 善久 AM・中島 弘樹 AM		浜 善久 AM・中島 弘樹 AM				浜 善久 AM・中島 弘樹 AM		
	呼吸器外科					小林 宣隆 AM		宮澤 正久 AM		小林 宣隆 AM・小池 幸恵 AM		
小児外科 (完全予約制)		北原 修一郎				北原 修一郎 AM		北原 修一郎		北原 修一郎		火 → 手術
緩和ケア(予約制)		市川 直明 AM		市川 直明 AM		市川 直明 AM		市川 直明 AM		市川 直明 AM		予約制(応相談)。がんゲノム医療外来(応相談)
整形外科 (完全予約制)		木村 良彦	宮津 俊 小清水 宏行	浅井 寛之	加藤 光朗 三井 洋明	三井 洋明(第1.3.5週) 長谷川 弘晃(第2.4週)	佐藤 懿	小清水 宏行	出口 正男 長谷川 弘晃	佐藤 懿(第1.3.5週) 宮津 俊(第2.4週)	木村 良彦(隔週)	月・水・木・金 → 手術 月11:00～・火11:30～・木9:00～ → 装具外来 木(第2.4週)→リウマチ外来(非常勤)
	特診	出口 正男 AM(脊椎) 加藤 光朗 PM(スポーツ)						加藤 光朗 PM(小児整形)				
精神科 (完全予約制)		塚田 拓也	横山 伸 清水 陸明	高橋 武久	塚田 拓也	横山 伸 塚田 拓也 小嶋 興一		清水 陸明 高橋 武久 由井 寿美江(非)		休診		
産婦人科 (完全予約制)	産婦	医師交代制 堀澤 信 上田 明日香 草場 慶		医師交代制 西澤 千津恵 上田 明日香		医師交代制 山本 かおり 今西 俊明		医師交代制 本藤 徹 今西 俊明 西澤 千津恵		医師交代制 堀澤 信(産科鑑) 草場 慶 山本 愛乃		火(第1.2.3週) → 母親学級 月・水・金(PM) → 手術
	産婦											
アレルギー科(完全予約制)		小林 法元(小児)AM・増淵 雄(成人)AM						小林 法元(小児)AM				
小児科		黒崎 恒平・川崎 洋一郎・市川 加波		小林 法元・石田 岳史・石井 佑季		平林 佳奈枝・清水 純・結城 真歩		小林 法元・黒崎 恒平・市川 加波		川崎 洋一郎・石井 佑季・結城 真歩 石田 岳史 PM(第1.3.5週) 平林 佳奈枝 PM(第2.4週) 清水 純 PM(第1.3.5週)		月(PM) → 予防接種外来(予約制) 火(PM) → フォローアップ外来(予約制) 水(PM) → 神経外来(予約制)・内分泌外来(予約制) 木(PM) → 乳児健診(予約制) 金(PM) → フォローアップ外来(予約制) 第2・第4金曜(PM) → てんかん外来 (福山哲広) (予約制)
放射線科	治療 診断	佐々木 茂・酒井 克也・神事 優香 井原 信彦 AM		佐々木 茂・酒井 克也・神事 優香 井原 信彦 AM		佐々木 茂・岡寄 洋一・神事 優香 井原 信彦 AM		佐々木 茂・酒井 克也・神事 優香 田中 美佳 AM		佐々木 茂・岡寄 洋一・神事 優香 田中 美佳 AM		
泌尿器科		高澤 拓哉 AM		高澤 拓哉	天野 俊康 高澤 拓哉	今尾 哲也	天野 俊康 高澤 拓哉	今尾 哲也	天野 俊康(自費外来) 姫野 正敬	姫野 正敬 PM (AMは予約のみ)		火(PM)・木(PM) → 手術 月・金 → 手術 水(PM) → 男性更年期ED・男性不妊外来(完全予約制) 金 → 午後診療
脳神経外科		土屋 尚人	吉田 至誠	吉田 至誠	熊谷 駿介	医師交代制	久保 仁美 大澤 香奈	吉村 淳一	土屋 尚人	熊谷 駿介	吉村 淳一	月・水・金(AM) → 手術 火・金(PM) → アンギオ
皮膚科 (完全予約制)		久保 仁美 大澤 香奈		久保 仁美 大澤 香奈		久保 仁美 大澤 香奈		久保 仁美 大澤 香奈		久保 仁美 大澤 香奈		火・水・金PM → 生検・小手術 月・木PM→光線療法外来
耳鼻咽喉科		医師交代制		謝 佳一	根津 公教・大島 章・中平 真衣	手術日(休診)		大島 章(第1.3.5週) 中平 真衣(第2.4週)	根津 公教・中平 真衣・謝 佳一(第1.3.5週) 根津 公教・大島 章・謝 佳一(第2.4週)	中平 真衣(第1.3.5週) 根津 公教(第2.4週)	根津 公教・大島 章・謝 佳一(第1.3.5週) 大島 章・中平 真衣・謝 佳一(第2.4週)	月 → 初診のみ 月・水・木(PM)→手術 火・金(PM)→検査
眼科		島山 佑一・金児 由美・樽沼 大平・中村 麻里恵・武川 修治		島山 佑一・金児 由美・樽沼 大平・中村 麻里恵・武川 修治		島山 佑一・金児 由美・樽沼 大平・中村 麻里恵・武川 修治		島山 佑一・金児 由美・樽沼 大平・中村 麻里恵・武川 修治		島山 佑一・金児 由美・樽沼 大平・中村 麻里恵・武川 修治		月・火・水・木・金(PM) → 手術
形成外科		白井 エリオ	藤田 賢吾	三島 吉登	藤田 賢吾	白井 エリオ		三島 吉登		PM 三島 吉登 月 → レーザー外来		金 → 午後診療
歯科口腔外科		宮本 一也	櫻井 精斉 五島 秀樹 傳田 祐也	医師交代制		五島 秀樹	櫻井 精斉 宮本 一也 傳田 祐也	傳田 祐也	櫻井 精斉 五島 秀樹 宮本 一也	清水 武(非)PM	宮本 一也 傳田 祐也	火・水・木(第2.4週AM)→手術 月・火・水・木・金(PM) → 予約処置、および外来小手術

※場合により、代診や休診となる場合がございますのでご了承ください。

※(非):非常勤医師