



循環器系疾患専門施設



CARDIOVASCULAR MEDICINE  
KUSATSU HEART CENTER  
草津ハートセンター

# ハート新聞

第 21 号 2018 年 10 月発行

企画・編集 草津ハートセンター看護部

【草津ハートセンターの理念】最新の医療技術で確かな医療を提供します

## 「ハートの日」たくさんのご来場ありがとうございました

当院では、8月10日の「ハートの日」にちなみ、心臓疾患に関するイベントを毎年開催しています。今年は8月10日（金）に「あなたの心臓は大丈夫ですか？心筋梗塞を予防しよう」をテーマに、草津エスパホテルにて、2018 ハートの日を開催しました。草津市長にお越し頂き、当院より草津市へ血管年齢計を贈呈させていただきました。イベント内容として、辻医師による「心臓・動脈硬化関連」、藤田医師による「熱中症について」、管理栄養士による「減塩について」の講演を行いました。また、少年少女合唱団「メロディーキッズ・ピッコロ」による歌の披露や健康体操など盛りだくさんの企画内容となりました。さらに、別フロアでは無料で心電図・ABI（動脈硬化） 血圧測定を実施し、その結果を参考に医師による健康相談を受けて頂くこともできました。AEDの実演にも、たくさんの方に体験して頂くことができました。毎年たくさんの方にご来場いただき、誠にありがとうございました。スタッフ一同心より感謝いたします。



### いきいきハート塾

草津ハートセンターでは、様々な老人会や老人クラブを回り、心臓病に関する講習や健康に対する心構えなどを定期的に講習しています。

当院ではこのいきいきハート塾を積極的に開催しています。いきいきハート塾を、あなたの所属する自治会・老人会・教育機関・行政・一般企業などの集まりの際に開催してみませんか？

＜開催日時＞ 平日（月～金曜日）

1 時間程度

＜お申込み方法＞ 院内設置のお申込み用紙をご利用

下さい。また当院ホームページからも用紙をダウンロードして頂けます。

＜講演料＞ 無料です。

FAX でも承りますので、詳しくはスタッフまでお気軽にお尋ねください。

FAX : 077-568-5335



### 糖尿病教室

#### 第 24 回糖尿病教室 平成 30 年 7 月 19 日開催

今回のテーマは「生活習慣・食習慣を見直そう。極めよう！夏の過ごし方」でした。チェックリストで生活・食習慣を見直してもらい、グループで最も多かった生活・食習慣について改善のための目標を発表してもらいました。今年の夏は非常に暑かったということもあり、運動不足という方が多く、涼しくなったら、運動に取り組みたいということでした。他には、コレステロールの話があり、コレステロールが多く含まれている料理を一番多いものから順番に当ててもらおうというクイズや夏場の糖尿病患者様の過ごし方（ワンポイント講座）、6月に大阪北部地震があり、その際に役立ったと言われている災害時ハンドブックの活用について看護師よりお話をさせていただきました。

＜コレステロールが多い順番に並べましょう＞ \*答えは裏を見て下さい。



出し巻き玉子（5コ）

するめイカの天ぷら（1パイ）

豚の角煮

とりから揚げ（チキンバスケット6コ）

子持ちししゃも（5尾 マヨネーズ付き）

今年の6月18日に大阪北部地震がありました。滋賀県でも中々の激しい揺れで、驚かれた方もおられると思います。日本列島はプレートがひしめ合っているため、地震が多い国であり、地震列島とも言われています。また、数十年以内に、南海トラフ巨大地震や首都直下地震などの発生も予測されています。そこで、今号では災害時に持病のある方の避難生活における備え方について御紹介したいと思います。

安全確保のため、自宅を出て避難しなければならないような緊急時に備え、用意しておく物として、自治体などが推奨するのが水や食物など必要最低限のものを入れた「防災非常袋」です。そこには、医薬品が含まれることもあります。ただ、糖尿病、高血圧、喘息などの持病がある人は、自分が受けている医療を避難先でも継続できるように一段の準備をしておくことが必要です。東日本大震災の時、病院や診療所などの医療機関の多くも被害を受け、医薬品や医療器具のほかカルテなどの貴重な患者データも喪失したと言われています。

派遣された医師が、なんの情報もない状態で患者の病状を把握し、必要とする医薬品を近隣地域から十分に供給してもらうまでに3週間以上かかったとのこと。もし、患者が自分の病状について詳しい情報を持っていたなら、医療支援をスムーズに受けることができていたかもしれません。

## 災害が起きる前に備えておくこと

### ■「お薬手帳」の活用

調剤薬局で渡される「お薬手帳」には、アレルギーの有無などを記録できるうえ、調剤を受けるたびに処方される医薬品の内容が更新されるので、緊急時に医師が患者の病状を知る大きな手がかりになります。家族の方でも分かりやすい場所に保管し、避難するときに防災非常袋に入れるといった手順について、家族で話し合っておくことが必要です。また、自宅以外で被災したときのために、「お薬手帳」に貼る調剤明細のコピーを携帯しておいたり、スマートフォンや携帯電話のカメラ機能を活用して、調剤明細を撮影して保管しておくのも一つの手です。

被災によっては医療を中断せざるを得なくなって、深刻な事態を招くこともあります。人工透析が必要な慢性腎不全の患者の場合は、救急医療スタッフに至急連絡しなければいけないこともありますので、連絡先をメモしておきましょう。また、糖尿病、喘息、高血圧、てんかんなどの持病がある方は、薬が止まることで、体調が急激に変化することもあるので、注意しましょう。医薬品は飲みきってから処方が原則ですが、慢性疾患では、かかりつけ医と相談の上、完全に薬がなくなる前に受診し、常に1週間分ぐらい余裕があるようにしていただきたいです。

**お薬手帳の代わりに災害時ハンドブックに必要な情報を記載しておくという方法でもかまいません。**

- 慢性疾患の薬は、かかりつけ医と相談した上、1週間分ほど手元に残るようにする
- 緊急時に持ち出しやすく、しかも浸水被害などを受けにくい場所に保管



**いたまないよう密閉袋に入れておく**

- 調剤薬局で配布する「お薬手帳」を決まった場所に置く
- 処方内容はコピーし、手帳にはさむ。緊急避難袋などにも入れておく



**調剤明細のコピーを免許証と一緒にしまおう**

- 認知症などのある人については、要介護度、主な症状などを簡単にまとめた「防災ワッペン」を準備する
- 避難時に、まわりの人が分かりやすい場所に付ける



- 慢性腎不全の患者とインスリンを自己注射している糖尿病患者は治療継続の重要度が高い
- かかりつけ医に災害時の対応を相談しておく



**インスリン自己注射の保管も、短期間なら冷暗所でなくても大丈夫**

**災害はいつどこで起こるかわかりません。もしもに備え今から準備しておきましょう！お薬には使用期限があります。定期的にチェックし、期限が近付いていたら、新しいお薬と交換しましょう。**

<表のクイズ答え> \*カッコの数字は含まれているコレステロール量とカロリーです。

1位：出し巻き玉子（668mg・346kcal）2位：するめイカの天ぷら（497mg・552kcal）3位：子持ちししゃも（182mg・140kcal）4位：とりから揚げ（143mg・471kcal）⑤豚の角煮（126mg・797kcal）

コレステロール量とカロリーが比例しない食べ物もたくさんあるので注意が必要です。