

308号

2020年
5月

日赤みやぎ



▲救助用チューブを使った溺者搬送【水上安全法救助員Ⅰ養成講習】

5月は赤十字運動月間です

水の事故ゼロを目指して！

これから海や川でのレジャーやアウトドアが楽しみな夏がやってきます。しかしながら、毎年のように悲しい事故が起きています。

今回は、「水を活用して健康の増進を図り、水の事故から生命を守るための知識や技術」として赤十字が普及している「赤十字水上安全法」の一部から水の事故予防についてご紹介します！

水難事故の主な特徴

- 死に至る確率が高い
- 半数以上が夏季（6～8月）に集中している
- 海や河川などの自然水域における事故が多い
- 魚とり・釣りをしている時の事故が多い

水の事故は予防できる！

危険な箇所を知り、一般的な注意事項に気を付けることで、水の事故防止につながる！

家のなかの水もあぶない！

- 水が入ったままのせんたく機



- ビニールプールやバケツの水

鼻と口をおおうだけの
少しの水でも
事故は
おきます。

- 水をはったお風呂



水遊びでやってはいけないこと

- 一人で行かない
- どろ底の池などでは遊ばない
- 池や川の土手で、草におおわれているところには近よらない
- 流れてきた物の上では遊ばない
- 波の高いときは岩場には近よらない
- 水が増えてきたら遊ばない
- 〈立ち入り禁止〉のところには近よらない



釣りをするときに注意すること

- いそ釣りは、高い波と足元に注意する
- ライフジャケットを必ず身につける
- 川の釣りはすべりやすいので、足元に注意する
- ダムの下流や中流などは、時間によって水の高さが変わりやすいので注意する



ライフジャケット（救命胴衣）

ライフジャケットは体を水に浮かせ、体温を保ち、ぶつかったときのショックをやわらげます。釣りなど水上で遊ぶときは必ず身につけましょう。

目立つ色で、自分にあったサイズを選びましょう。

つける時はベルトをしっかり締めましょう。



日本赤十字社では、「人間のいのちと健康、尊厳を守る」という赤十字の基本理念である「人道」を、具体的な知識や技術として皆さまにお伝えするために講習を普及しています。今回は、その一つである「赤十字水上安全法」の内容をご紹介しました。皆さまの受講をお待ちしています！

【受講者の声】

- 水の事故予防や救助法の要点が再確認でき、プール監視の仕事にも自信を持って臨めそうです。（40代男性）
- 溺者を一人で泳いで救助することが、いかに危険か再認識できました。正しい救助法の実践と何より事故予防の重要性を学びました。（10代男性）
- 救助法など、普段体験する機会がなかったので不安でしたが、周りの皆さんの協力のもと、終始温かな雰囲気の中で集中して受講できました。地域で役立てられればと思います。（20代男性）



▲頸椎（髄）損傷の傷病者への対応
【水上安全法救助員Ⅰ養成講習】

受講条件や講習日程は、
ホームページをご確認ください！

<http://www.miyagi.jrc.or.jp/koshukai/>



赤十字では、毎年5月を「赤十字運動月間」として、赤十字へのご理解とご協力を呼びかけています。人間のいのちと健康、尊厳を守るための活動を継続的に行うために、毎年安定した資金が必要です。みなさまのご協力をお願いいたします。



宮城県支部のトピックス

災害関連死ゼロへ！

～災害時、避難所へ段ボールベッド等を供給します～

2月13日、東日本段ボール工業組合と日赤宮城県支部は、災害時における段ボール製品の調達に関する協定を締結しました。この協定により、北海道・東北各県で災害が発生した際に避難所へ迅速に段ボールベッドを供給することができます。

段ボールベッドは、保温性に優れ、床からの冷気を緩和します。また、床から高さがあり、高齢者は立ち上がりやすい利点があります。

台風第19号災害においても、日赤救護班は段ボールベッドの導入・設置を行いました。

避難所の環境整備を通じて、例えば災害時のエコノミークラス症候群の予防など災害関連死をゼロにすることを目指します。



▲締結の様子（左から東段工組合本間専務理事・平岡副理事長、当支部渡辺事務局長、石巻赤十字病院植田副院長）

台風第19号被災者支援

～大郷町で赤十字奉仕団が炊き出し～

2月24日、台風第19号による被害を受けた大郷町中粕川地区で、被災された方々の心のリフレッシュと地域の繋がりを感じてもらうことを目的に、交流会が開催されました。

赤十字からは、仙台市向陽台赤十字奉仕団と青年赤十字奉仕団ら10名が、約80名分の豚汁を調理し、振る舞いました。

行政区長の赤間正さんは、「仮設住宅に入っている方も、在宅で避難している方も皆で楽しめる場所をセッティングして頂き、本当にありがたい。支援して下さる方々の力もお借りしながら復興に向けて頑張っていきたい。」と話しました。

今後も赤十字の理念である「人道」に基づき、各奉仕団の特徴を生かし、被災者の様々なニーズに対応した支援を継続してまいります。



奉仕団員が力を合わせて作った豚汁は住民の方々に好評でした！▶

東日本大震災から9年 私たちは忘れない

震災から9年目を迎えた3月11日14時46分、プロバスケットボールチーム仙台89ERSの選手・スタッフと宮城県支部職員が地震や津波で多くの方が犠牲となった荒浜海岸で黙とうを捧げ、献花を行いました。



▲震災で犠牲になった方々へ
祈りを込めて黙とう

仙台89ERSは日赤の理念と活動に賛同し、パートナーシップ協定を結んでいます。

「私たちは忘れない。」

この言葉は私たちの信念です。

日本赤十字社は、あの日の記憶を忘れることなく、一人ひとりが将来起こりうる災害に備え、防災意識を持って対応できる力を地域で育む『防災・減災プロジェクト』を推進しています。

詳しくはこちらをご覧ください。



防災・減災プロジェクト
～私たちは、忘れない。～



宮城県内施設のトピックス

入院から退院まで患者さんの口の中を清潔に。

～口腔ケアチーム結成で口腔内の健康をお守りします～

近年、全身麻酔手術前やがん治療中の患者さんの口の中を清潔にする「周術期口腔ケア」の重要性が指摘されています。

全身麻酔手術では、口から気管の中にチューブを挿入する際に口腔内の細菌（歯垢1g中の細菌数100億個！）が気管に入り込み、肺炎や気管支炎が生じるリスクや、不安定な歯が挿管時にぶつかり、その歯を誤嚥・誤飲してしまう可能性があります。また、がん化学療法や放射線療法などの副作用で口内炎や顎の骨に炎症が生じることがあります。

このような症状を防ぎ、専門的な対応が出来るよう、1月に新しく赴任した阿部医師を中心に「口腔ケアチーム」を立ち上げました。

当院に入院される方で口腔内の悩みがある方はお気軽にご相談ください。今後も当院では受診される方の健康が維持できるよう努めて参ります。



▲新設した口腔ケアチーム
(手前左が新しく赴任した阿部陽子医師)

石巻赤十字病院

新型インフルエンザ対応訓練を実施！

1月17日（金）、石巻圏域での新型インフルエンザ発生に備え、関係機関合同での対応訓練を実施しました。訓練は、新型インフルエンザへの感染が強く疑われる患者を市内の医療機関から感染症指定医療機関である当院へ搬送するという想定で行われ、疑似症患者の受け入れや診察手順、入院する感染病室までの収容の流れを検証しました。訓練終了後には関係者による振り返りが行われ、さらなる体制強化へ向け活発な意見交換や課題共有がなされました。

この訓練直後より、新型コロナウイルスの感染拡大が確認された為、新型コロナウイルス感染症患者への対応についてもタイムリーに確認することができ、訓練が生かされています。



▲措置入院のため感染病室へ患者を搬送する医療スタッフ

宮城県赤十字血液センター

血液の安定供給を目指して

～新型コロナウイルス感染拡大期における献血にご協力ありがとうございます～

新型コロナウイルス感染拡大により全国的に献血協力者が減少しました。成分献血を含め、全国で毎日約13,000人の献血協力者を必要とする中、イベント中止や企業による感染防止措置が強化され、予定していた献血会場での実施が困難な状況が相次ぎました。

全社的な広報展開や必死の呼び掛け活動を続けた結果、この危機を乗り越えることができました。献血にご協力くださいました多くの皆さまに深く感謝申し上げます。

一刻も早く事態が収束することを心から祈るとともに、輸血を必要とする患者さんへ安定供給を行うために、引き続き定期的な献血へのご協力をよろしくお願いいたします。



▲全国の献血会場に新型コロナウイルス感染対応の掲示物が貼られました。



チャレンジ防災セミナー

～災害時に自分の身を守るスキルを身につけませんか？～

赤十字を身近に感じてもらいながら、「いのちと健康を守る」防災の知識や災害時に役立つ手当などを楽しく学べます！

ご興味のある方は、ぜひ、ご参加ください。

今後の新型コロナウイルス感染拡大の状況により、中止する場合があります。

内容

みんなで考えよう！『防災クイズ』
地域で考えよう！『災害時の備え』
みんなで作ろう！『非常用炊き出し』
みんなで習得しよう！
『災害時に役立つ手当』 など

開催日時・場所

令和2年6月13日(土)
10:00～15:00
仙台赤十字病院

参加対象・募集人数

宮城県内にお住まいの方30名

お申し込み

申込開始日

令和2年5月13日(水)(先着順)

申込方法

下記担当課まで電話によるお申込み



TEL 022-271-2253

日本赤十字社宮城県支部 事業推進課
※8:30～17:00(土日祝祭日を除く)

1月25日、プロバスケットボールチーム仙台89ERSと日赤宮城県支部はパートナーシップ協定を締結し、仙台89ERSの社会貢献活動の一環として、双方の活動の普及、広報の推進を協力して行うことになりました。

また、仙台89ERSチームキャラクター「ティナ」が、日赤宮城県支部の親善大使に任命されました！

これまで東日本大震災復興祈念試合や選手・スタッフへの一次救命処置講習を実施してきました。

今後は復興支援活動への協力や選手の赤十字病院への慰問、青少年赤十字加盟校への訪問、献血の広報などさらに発展させていきます。

仙台89ERS×日赤宮城県支部
パートナーシップ協定締結を記念して
コラボクリアファイルを抽選で
10名様にプレゼント！



表



裏

下記事項を明記の上、郵送・メール・FAXにて
令和2年5月31日(日)までご応募ください。

- ①お名前
- ②郵便番号・ご住所
- ③電話番号
- ④年齢
- ⑤「日赤みやぎ」の入手先
- ⑥「日赤みやぎ」に取り上げて欲しい内容
- ⑦「日赤みやぎ」へのご意見・ご感想

応募先：〒981-0914

宮城県仙台市青葉区堤通雨宮町4-17

日本赤十字社宮城県支部 日赤みやぎ 担当 あて

FAX 022-275-3004

MAIL info@miyagi.jrc.or.jp

お役立ち情報：非常食かんたんレシピ



*** アネちゃんの ***
かんたんごはん帳
Vol.18
インスタント小田巻蒸し

備蓄食品の定番インスタント麺やカップ麺。そのままでも美味しいですが一工夫して、うどん入り茶碗蒸し「小田巻蒸し」にすれば、より美味しくて腹持ちがよい一品に変身します。最近よく見かけるお椀で作るタイプの小さなインスタント麺は、そのままだと副菜サイズですが、卵が加わるだけで、たっぷり1食分になります。普通のカップうどんで作る場合、麺が66g程度なので、卵と水の量を倍量にし、加熱時間を数分延ばして作ってください。他に、チキンラーメンなどでも作れるので、ぜひお試しください。注意点は、カサカサするポリ袋を(加熱可のもの)鍋底にザルなどを敷いて袋の破損を防ぐこと、ぐらぐらと沸騰させると「す」が入るので、沸騰後は弱火にすることです。

アネ(牧野純子)
イラストレーター・FCAJ認定フードコーディネーター
仙台市在住
赤十字救急法救急員 赤十字防災ボランティアリーダー
出版社、CM制作会社を経てフリーランスに。著書に「アネちゃんのごはんいっぱい幸せ」(主婦と生活社)、「夜にちょこっとココットごはん」(朝日新聞出版)がある。

* 材料(1人分)

インスタントうどん…1食分
※麺28g程度のお椀で食べるタイプのもの
卵…1個 水…200ml
A ごま油…適量 しょうゆ…適量
ネギ(小口切り)…適量

* 作り方

1. 鍋に湯を沸かす。
2. 袋に卵を入れ、袋の上から黄身を押し潰す。
3. 2にうどん付属の粉末スープ、水を入れ、袋の口をしっかりと持ち、中身が均一になるよう軽くシェイクする。
4. 3に麺を入れ、袋の空気を抜き、ゴムバンドでしっかりと止める。
5. 沸騰した鍋に4を入れ、再沸騰したら弱火にして蓋をし、いじらずに10分加熱する。
6. 器に移し、好みでAをかける。

