

313号
2022年
1月

日赤みやぎ



▲海上保安庁と日赤の合同訓練：巡視船からヘリコプターで傷病者を病院に移送することを想定し、機内での対応を相互に確かめ合いました。

新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。県民の皆さんには、日頃から赤十字の活動に対しご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

日本赤十字社は「人間のいのちと健康、尊厳を守る」という使命に基づき、コロナ禍において、感染者の受入や治療、ウイルスがもたらす病気・不安・差別を断ち切るための啓発活動など、苦しんでいる人に寄り添う活動を続けて参りました。

また、日頃から救急法等の普及、ボランティア活動支援、青少年の育成などの活動を行い、災害発生時には、災害救護活動とその後の復興支援活動を通して息の長い被災者支援を行っております。これらの活動に加え、東日本大震災の被災地支部として、震災の記憶や教訓を次世代に伝え、大切なのちが守られる社会づくりにも取り組んでおります。

これからも常に地域に寄り添い、人道の実現に向けた取り組みを継続して参りますので、なお一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。



日本赤十字社宮城県支部
支部長 村井 嘉浩

正しい手洗いの方法と冬に気を付けてたい急病

日本赤十字社では、赤十字救急法等の講習で皆さんの健康と安全を守る、知識と技術をお伝えしています。

その中から、今回は、新型コロナウイルス感染予防の基本でもある正しい手洗いの方法とこの時季に気を付けてたい急病や事故をご紹介します。

【正しい手の洗い方】

①手洗い

流れる水で、石けんをつけて、よくこする。



指先を流水でぬらす



石けん液を適量取り出す



手の平をこすり合わせ
よく泡立てる



両手の指の間をこすり
合わせる



手の甲をもう一方の手の
平でこする（両手）



指先でもう一方の手の
平をこする（両手）



親指をもう一方の手で
包みこする（両手）



両手首までていねいに
こする



流水ですすぐ



ペーパータオルなどで
よく水気をとる



手洗いミスの好発部位

手の平
洗い残しが多い

手の甲
洗い残しがやや多い

出典：洪 愛子「手洗いコンプライアンスを高める！」看護技術 vol.47 No.4 2001

【冬に気を付けてたい急病や事故】

1. 感染性胃腸炎（ノロウイルス等）

細菌又はウイルスなどの感染による嘔吐、下痢を主症状とする感染症です。ウイルス感染の多くは秋から冬にかけて流行します。

対策

石けん・流水による手洗いが最も重要で効果的な予防方法です。

また、ウイルスは塩素系の消毒剤や家庭用漂白剤でなければ効果的な消毒はできません。嘔吐物や下痢便の取り扱いには注意が必要です。

手順

○マスク・手袋を着用するとともに、ゴーグルなどで目の防御をする。

○嘔吐物や下痢便が乾燥する前に、中心に向かって、汚れた面を織り込みながら、雑巾などでしっかりとふき取る。

○汚染箇所は広めに消毒する。

○日用品（おもちゃ、ドアノブ、便器の便座など）の消毒も忘れずに。嘔吐物や下痢便で汚れた衣類などは大きな感染源です。バケツなどで水洗いした上で、更に塩素系消毒剤で消毒し、水洗いした場所も（バケツなども）塩素系消毒剤で消毒する。

○手袋やふき取った雑巾などはビニール袋に入れて密封して捨てる。

○汚物の処理後は、石けんと流水で手をしっかりと洗う。



2. 入浴に関する事故や病気

入浴時の心停止は溺水事故だけでなく、病気（急性心筋梗塞や脳卒中など）が原因で起こることもあります。特に冬季は湯船の中と浴室、脱衣所などの温度差が大きいこと等から、心停止の発生頻度が夏季の約10倍になります。

対策

○冬季は、浴室、脱衣所や廊下をあらかじめ温める。

○飲酒後や眠気を催す薬を服用した後の入浴は避ける。

○長時間の入浴や熱いお湯を避ける。

○入浴前や入浴中にのどが渇いたらこまめに水分を摂る。

○入浴中は周りの人が声をかける。

（特に高齢者や心臓などに持病がある方の場合）



3. 一酸化炭素中毒

一酸化炭素中毒は、日本で最も多いガス中毒の一つであり、死亡率が高く危険な中毒症状です。一酸化炭素は不完全燃焼で発生するので、自動車の排気ガス、締め切った室内での温水装置（給湯器など）や暖房器具の使用、また、建物やトンネルでの火災で起こることが多いです。

対策

○暖房器具や調理器具などを室内で使用する際は換気をする。

○エンジンをかけたまま自動車を停めるときは、マフラーの周囲の障害物に注意する。（特に冬季は雪に注意！）

○火災に遭遇した場合は、冷静にハンカチなどで口鼻を覆い、姿勢を低くして、速やかに逃げる。（誘導があれば指示に従う。）



宮城県支部のトピックス

大郷町の仮設住宅に生バンドがやってきた！（ボランティア）

11月27日（土）、令和元年東日本台風で被害を受けた大郷町の仮設住宅で、県臨床心理士会とともにボランティアによる復興支援活動を行いました。

災害以降、交流会を定期的に行ってきましたが、コロナウィルス感染拡大のために中止を余儀なくされ、10か月ぶりの活動になりました。

今回は「健ちゃんバンド」が本格的な演奏を披露。懐かしい曲をみんなで口ずさみ、バンド・リーダー佐藤健一さんの小話にお腹を抱えて笑い、楽しく愉快な雰囲気でお茶っこも大変賑わいました。

日赤は、今後もこの活動を続けていきます。



大規模地震に備え、海上保安庁と日赤が合同訓練をしました！

11月24日（水）、宮城海上保安部との大規模地震発生時の救護・救援活動における協定に基づき、巡回船ざおうで実働訓練を行いました。南海トラフ地震発生を想定し、資器材の搬送、傷病者のトリアージ（患者の重症度に基づいて、医療・治療の優先度を決定）や応急処置、ヘリコプターによる移乗訓練等を連携して実施。

振り返りでは、「他の救護班要員にも訓練で得たことを共有し、迅速な対応につなげたい。」「意識的に訓練すれば実際の備えになる。」などの声が挙がりました。



楽天が段ボールベッドを当支部に寄贈 隣県各支部にも配備しました！

楽天野球団様より、災害時に避難所等で利用する段ボールベッド300台の寄贈があり、副社長の米田陽介様から日赤宮城県支部の村井嘉浩支部長へ目録が手渡されました。

寄贈いただいた段ボールベッドは宮城県のほか、岩手県、山形県、福島県の各支部に備蓄することとし、防災ボランティア3名がトラックの走行訓練も兼ねて搬送しました。

日赤では、避難所の環境向上に資するために段ボールベッドの備蓄を進めており、災害時には速やかに避難所に設置いたします。



▲楽天野球団米田副社長から段ボールベッドを受け取る
村井支部長



宮城県内施設のトピックス

（ハ木山防災キャンドルナイトが開催されました！）

仙台赤十字病院

10月23日（土）、仙台赤十字病院隣接のハ木山テラスにて、仙台ハ木山防災連絡会主催の「防災キャンドルナイト」が実施され、当院からは北名譽院長をはじめ職員3名が運営に携わりました。

1000灯の光の中でジャズの演奏とともに、非常時への備えについても勉強できるイベントに、多くの方にお集まりいただきました。ハ木山オリジナルの防災グッズの抽選もあり、地域の方々に防災意識をより高めていただくよい機会となりました。仙台ハ木山防災連絡会の一員として、地域とのかかわりを大切にしながら、引き続き防災に取り組んでいきます。



▲夕暮れ時、ライトアップされた会場・レッドクロスの
イルミネーションと当院の様子

石巻赤十字病院



▲傷病者へ問診するみどり（軽症）エリアの看護師

11月13日（土）、職員の防災・感染予防意識の高揚や災害対策マニュアルの検証を目的に、コロナウィルス感染が流行している中、大規模地震が発生したという想定で訓練を実施しました。感染拡大防止の観点から例年より規模を縮小しての実施となりましたが約210名の職員が参加。今回の訓練では主に、トリアージで「みどり（軽症）」と判定された傷病者に対しコロナウィルス感染の有無を確認する問診や抗原検査の手順、傷病者や職員の動線、石巻市夜間急患センターとの連携について確認しました。

訓練を通じて、昨年とはまた違った反省点や課題が浮き彫りとなりましたが、今回の訓練結果を検証し有事の際に迅速に対応できる体制を構築できるよう今後も努めてまいります。

宮城県赤十字血液センター

（リガーレ仙台の選手が献血に駆け付けました！）

選手3名が献血ルームアエル20で献血に協力をしてくれました。

リガーレ仙台は、「ファン・地域・選手を結ぶ」をチームコンセプトに掲げ、宮城県を拠点に活動しているバレーボールチームです。

彼女たちが献血に訪れたのは今回が2度目。V・REAGUE開幕目前の大切な時期、命を“つなぐ”活動がしたいと、熱い想いで献血に駆けつけてくれました。

「これからも“つながり”を大切に、献血を継続していきます！」と語ってくれた笑顔は輝いていました。



▲笑顔を向ける小澤史帆選手（右）、高野唯選手（中央）、
加藤優奈選手（左）



赤十字講習の一部再開について

新型コロナウイルス感染症拡大予防のため、中止していた赤十字講習を令和3年11月から救急法基礎講習と各種短期講習に限り再開しました。

団体で開催希望 ⇒ 当支部事業推進課普及係 TEL022-271-2253

個人で受講希望 ⇒ 当支部のHPをご確認ください。

注意：新型コロナウイルスの感染状況等によっては、再度中止している場合がございますのでご了承ください。

「令和3年度日本赤十字社宮城県支部社資功労者感謝のつどい」開催

11月30日（火）、活動資金への協力により有功章等を受章された方に表彰伝達式を行いました。

受章者の渡邊愛（わたなべめぐむ）さんは、「寄付を始めたきっかけは、東日本大震災です。停電やライフラインの寸断があり、当日の夜、避難所のラジオで被害の酷さを知りました。自分は被災地に飛んでいくことはできないけれど、日赤はすぐに支援に向かう、寄付をすれば災害直後から貢献できる、と考えました。それ以降、この思いから活動資金への協力を続けています。」とご挨拶されました。

今後も、当支部では「苦しんでいる人を救いたい」という方々の思いをつなぎ、県民の皆さまの期待に応えるべく、赤十字活動の推進に取り組んでまいります。



▲令和3年度日本赤十字社宮城県支部
社資功労者感謝のつどい参会集合写真



▲「受賞者代表あいさつ」
渡邊 愛様

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.23
袋でつくるトマトポトフ

ローリングストックしておくと普段の食事でも便利なカップスープの素。トマトポタージュで具たっぷりのポトフはいかがでしょう？ 野菜は60度ぐらいが甘くおいしくなるので、その温度が長く続くように水から加熱するのがオススメ。もし沸騰したお湯が準備できていれば、お湯から入れてもOKです。酸味の強いトマトポタージュの素は、最初から入れて加熱すると、野菜が柔らかくならないので、野菜を先に加熱し、完成後にスープの素を混せるのが美味しいポイントです。使う袋は、ハイゼックス包食袋や加熱OKのポリ袋。熱には強い素材ですが鍋底に密着すると破損する場合があるので、ザルを入れる等して気付けましょう。もしあれば、パスタポットを使うと楽チンです。

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の幸せ」（主婦と生活社）、「夜にちょっとココットごはん」（朝日新聞出版）がある。

* 材料（1人分）

A(下記にこだわらず好みの野菜でOK)
キャベツ（一口大に切る）…2～3枚(60g)
ニンジン（一口大に切る）…1/5本(60g)
玉ねぎ（一口大に切る）…1/4個(60g)
セロリ（一口大に切る）…1/4本(60g)
ミニトマト…3個(30g)
ソーセージ（半分に切る）…3本
水…100ml(1/2カップ)
B 市販のトマトポタージュの素…1袋

* 作り方

- 袋にAを入れ、袋の空気を抜き、できるだけ袋の上の方を輪ゴムでしっかりと止める。
- 鍋にたっぷりの水と2を入れ、沸騰してから20～30分加熱する。
- 器に盛り、Bを加えてよく混ぜ、好みでブラックペッパー（分量外）をかける。

※高齢者やお子様には更に長めに加熱してください

