



## 健康手帳

90

## クラッシュ症候群

2024年1月1日、石川県の能登半島で震度7の大地震が発生しました。まず能登半島地震で被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

さて、今回の地震による住宅被害は執筆時点で1370棟におよぶとされています。連日つぶれてしまった家屋や、瓦礫の下から救出された傷病者の映像が放映されています。

1995年1月17日におきた阪神・淡路大震災では、瓦礫の下で長時間筋肉を圧迫された状態の被災者が、瓦礫から救助された後に搬送中や搬送先で心肺停止となるということが頻繁に見られました。これらの死因の多くがクラッシュ症候群によるものとされています。当院でも震災当日の避難者の中に15例のクラッシュ症候群を呈する方々がおり、同日に2名が亡くなりました。JR尼崎脱線事故の先頭車両に取り残され十数時間後に救出された方々もクラッシュ症候群でした。

クラッシュ症候群は、つぶれた家屋等に筋肉が挟まれ、圧挫されることにより発症する重篤な疾患です。瓦礫などで数時間かそれ以上筋肉を圧迫されると、筋肉の細胞が壊れてしまいます。瓦礫の下敷きになっている間は、血流が圧迫されているために壊れた細胞に含まれる物質は血液中にはあまり出ていきません。しかし瓦礫から救助されると遮断されていた血流が再開し、壊れた細胞の中に含まれるカリウムやミオグロビンといった物質が全身にまわります。その結果、高カリウム血症や急性腎障害などをきたします。そして、高カリウム血症が不整脈を誘発して死に至らしめます。

さて、みなさんが手足を瓦礫に挟まれている人を見つけたときに行えることを説明します。1)できる限りたくさんの水を飲ませる:挫滅組織から流出するカリウムやミオグロビンの血中濃度を下げます。可能なら瓦礫に挟まれているうちから開始してください。2)挫滅部位より心臓側で止血帯法を行う:なるべく広い布でこの部位を縛り、その布の輪の中に棒

状のものを差し込んでねじ巻きのように巻くと更に強く縛ることができます。そして、縛った部位より心臓と反対側の組織が完全に死んでしまわないように30分に5分程度は緩めてください。そして締めた時間と緩めた時間を記録して、後に来る救急隊員や医療者に報告してください。3)救出したらできるだけ早く病院に搬送する:元気そうに見えても急激に病状が悪化することがあります。また縛ったことで血流が低下した組織への対応も急を要します。4)もし消防や警察などが救助に来たらできるだけ正確に情報を伝える:「重量物に挟まれていたこと(可能であれば、挟まれていた時間なども)」、「(もし手足を縛ったなら)縛っていた時間と緩めた時間」を出来るだけ正確な情報として伝えてください。

病院搬送後のクラッシュ症候群の治療は、大量の点滴や人工透析などです。しかし震災後の医療物資が限られた中では薬剤の準備にも困難が伴います。さらに、人工透析治療自体に大量の水を必要としますが、被災地の医療機関は水道設備が破壊され、人工透析を行えない可能性があります。そこで、被災地外への広域な医療搬送が必要になることがあります。このように、災害の現場では医療需要が供給を大きく上回ってしまいます。このような医療ニーズを支援すべく、当院もDMAT(災害医療支援チーム)を派遣しました。

1月7日、震災発生から124時間後に瓦礫の下から90代の女性が救助されたとの報道がありました。この患者さんは、クラッシュ症候群の危機を超えて現在会話できるまで回復しているとのことでした。

クラッシュ症候群は、災害や事故など誰もが直面し得る問題です。現場に直面した人が行えることをしっかり覚えておきましょう。



### 病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

### 目次

健康手帳(90)クラッシュ症候群	1
面会制限の緩和について	2
健康レシピ 第90回 ツナとごぼうの炊き込みご飯	3
病状説明等の実施時間について	4
神戸市難病相談支援センターからのお知らせ	4
がん相談室イベントのご案内	4



## 面会制限の緩和について



患者サービス向上委員会委員長  
板東 由美

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、入院患者さんへの面会を原則中止とさせていただいておりました。しかしながら、患者さん・ご家族から、面会を希望されるご意見を数多くいただいております。そのため、入院されている患者さんやご家族に安心して治療を受けて頂けるよう、患者サービス向上委員会で面会制限の緩和について検討を重ね、2023年12月29日より面会制限を緩和し、休日の面会が可能となりました。

当院は重症化リスクの高い患者さんが多く入院されているため、今後も感染者数の状況によっては、入院されている患者さんの安全のため、再度制限をお願いする可能性はありますが、患者さん・ご家族の療養生活がより良くなるように、引き続きサービス向上に努めてまいります。

十分にご満足をご提供する環境とはいきませんが、何卒ご協力をお願い申し上げます。

2023年12月29日(金)からの一般病棟における面会可能な要件は次のとおりです。

### ▶面会時間

- ・毎日13時から16時までです。

### ▶面会時の注意

- ・来院されたら、必ず検温を行い、面会者問診票に記入してください。  
(平日：病棟ステーション、休日：正面玄関)  
各病棟ステーションで問診票を提出し、手指衛生をお願いします。
- ・面会者は2名以内です。(ご家族やキーパーソンの方)  
(※未就学児の方はご遠慮願います。)
- ・面会時間は15分以内です。
- ・面会場所は●個室の方：個室
  - 4床室の方で移動可能な場合：患者用食堂
  - 移動が難しい場合：病室内
- ・感染対策の観点から、双方がマスクを着用し、患者さんと距離を取っての面会をお願いします。
- ・患者さんの病状や同室患者さんの病状によって、主治医の判断で面会を制限することがあります。
  - 4床室で移動が難しい患者さんとの面会の場合
  - 同室入院患者さんが免疫不全等の場合
  - その他医師が面会制限の必要があると判断した場合
- ・休日は事務員不在のため、病棟ステーションでお待たせする可能性があります。ご容赦ください。





# 一品料理で満足感アップ

## 減塩料理編

# ツナとごぼうの炊き込みご飯

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	347kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	5.0g
炭水化物	63.1g
(糖質)	60.8g
食物繊維	2.3g
食塩相当量	0.8g

暦の上では春ですがまだまだ寒い日が続きますね。今回は薄味でも満足感のあるツナとごぼうの炊き込みご飯をご紹介します。

つつい塩分が高くなりがちな炊き込みご飯ですが、だしの風味とツナ缶の旨味を使うことで減塩でも美味しく仕上げました。セリを使用することで見た目や風味、食感など早春の季節感が楽しめる一品です。簡単に作れますのでぜひお試しください。



※写真のお茶碗は直径12cm、盛り付けは1人分です。

## 作り方

### 材料(4人分)

米	2合
ツナ缶(油をきったもの)	70g
ごぼう	100g
にんじん	20g
せり	50g
薄口しょうゆ	15g (小さじ2と1/2)
酒	15g (大さじ1)
かつおだし	400g (2カップ)

- 1 米を洗いザルにあげ、30分おいてから炊飯釜に米とかつおだしを入れて30分ほどおいておく。
- 2 ごぼうはさがきにして水につけ、あく抜きをする。にんじんはせん切りにする。
- 3 せりはさっと湯がいて冷水にとり、水気を切ってから小口切りにする。
- 4 1に薄口しょうゆ、酒を入れて混ぜ、ほぐしたツナ缶と2の具材を上のにのせて炊飯。
- 5 炊きあがったら3を加えて5分ほど蒸らし、全体に混ぜて器に盛りつける。

計量の単位：大さじ1=15ml、小さじ1=5ml、1カップ=200ml

## ここがポイント



- ・せりは湯がいた後すぐに冷水につけ、お米が炊きあがってから最後に加えることで色鮮やかに仕上がります。
- ・おにぎりにして焼きのりを巻くことで、海苔の風味も加わり薄味でもさらに満足感がアップします。
- ・このレシピではかつおだしにだしパックを使用しましたが、無塩の顆粒だしでも手早く作ることができます。
- ・通常の炊き込みご飯の塩分量は、1食あたり1.5g～2.0g程度ですが、今回のレシピでは約半分の塩分量となっています。

メニュー考案：エームサービス(株) 内田 文洋、編集：栄養管理部 久保 歩美

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

●栄養相談に関する問い合わせ先●

栄養管理部 ☎078-382-6820 (直通)  
受付時間 平日8:30～17:15

# 病状説明等の実施時間について

本院における医師の働き方改革への取組の一環として、次のとおり実施することとしております。皆様のご協力をお願い申し上げます。



## ●患者さんへのご説明について

患者さんへのご説明や相談対応などは、診療科から申し出る場合を除いて、

**平日午前 8 時 30 分から行い、午後 5 時 15 分に終了**します。

## ●土日・祝日・平日夜間の診療について

土日・祝日・平日夜間の診療は、**主治医ではなく、当番医が担当**します。

<https://www.hosp.kobe-u.ac.jp/gairai/>

## 神戸市難病相談支援センターからのお知らせ

支援者向け 第8回神戸市難病相談支援センター主催セミナー

### 「膠原病の治療」

#### ■講演 1「膠原病に対する生物学的製剤を用いた最新治療戦略」

講師：神戸大学医学部附属病院 膠原病リウマチ内科  
助教 西村 啓佑先生

#### ■講演 2「膠原病における在宅自己注射の課題」

講師：神戸大学医学部附属病院 リウマチセンター  
海津 真依子看護師

日 時：2024年3月5日（火）14時30分～16時

参加方法：オンライン（Zoom）参加費：無料

申し込み方法：神戸市難病相談支援センター ホームページより事前登録

### ピア交流会を開催します！

日 時：2024年3月29日（金）13時30分～15時30分（出入り自由）

場所：神戸大学医学部附属病院 福利厚生施設4階会議室2・3

参加費：無料

対象者：膠原病・免疫疾患の患者さんとそのご家族

申し込み方法：神戸市難病相談支援センター ホームページより事前登録

詳細は神戸市難病相談支援センターホームページもしくはInstagramをご覧ください。

お問い合わせ先：神戸市難病相談支援センター

電話番号：078-382-6600

Fax：078-382-6601

ホムページ



## がん相談室イベントのご案内

### がん患者サロン

2024年3月14日（木）

15:00～16:00

参加対象：がん治療中または療養中の方  
詳細・お申込みはこちらから



**\*来年度も開催予定。是非ご参加下さい。**

### がん患者さん・ご家族向け勉強会 DVD貸し出し可能

2023年11/11開催分

「一緒に学ぼう！がんと共に暮らして生きるには

- ・ がんゲノム医療～がん遺伝子パネル検査について
- ・ 聞いたことある？免疫チェックポイント阻害薬！
- ・ がんの『一番効く治療』って何？～標準治療・臨床試験とは～
- ・ がん治療と外見ケア～治療・療養中もあなたらしく
- ・ ハローワークにおける就職支援
- ・ 『がん相談支援センター』が力になります
- ・ 質疑応答

**\*がん相談室にお越し下さい。過去分を貸し出しさせていただきます。**

【お問い合わせ先】

がん相談室

☎ 078-382-5830（受付時間 9:30～16:30）



院外処方箋の使用期限は  
発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内  
全面禁煙



忘れ物、落とし物は、1階  
受付6番窓口でお預かり  
しています。内線3075