

赤十字 NEWS

AUGUST 2019
NO.95I

8

令和元年8月1日(毎月1日発行)
赤十字新聞 第951号
昭和24年9月30日 第三種郵便物認可

水の事故から
いのちを守る



日赤佐賀県支部 JRC 加盟校 神崎市立千代田西部小学校での水上安全法講習

「浮いて、待て!」。これは水の事故から自分のいのちを守るための合言葉です。

日本赤十字社では、水上安全法指導員が子どもたちなどに向けて着衣泳の指導を行っています。

夏休みは、海や川での水遊びの機会が増え、服を着たままの子どもたちが水難事故に遭いやすいとき。

着衣のまま水に浮く感覚を覚えることで、万が一溺れた際にも、落ち着いて体力を温存し助けを待つ方法を実践として学習できます。

水の事故を防ぎ、備え、子どもたちの安全のために続けている活動です。

(関連記事 p.4)

CONTENTS

FEATURE__2・3

被虐待児に
寄り添って

TOPICS__4

赤十字とわたし
「大渡千恵さん」(水上安全法指導員)

TOPICS__5

新社長 就任のごあいさつ
赤井十子さんの
ワクワク赤十字体験!
「青少年リーダー育成のお仕事」

AREA NEWS__6・7

神奈川/福島/長野/福井/
大阪/京都/全国/石川
健康豆知識「心筋梗塞」

WORLD NEWS__8

広島ユースアクションフォーラム
1枚の写真から「初めて見る救急法」



赤十字新聞 編集・発行/日本赤十字社 広報室
〒105-8521 東京都港区芝大門 1-1-3
TEL: 03-3438-1311
一部 20 円
赤十字新聞の購読料は会費に含まれています。

人間を救うのは、人間だ。

 **日本赤十字社**
Japanese Red Cross Society

声を発せられない子どもを社会で救うために 被虐待児に寄り添って

最近、ニュースで取り上げられる児童虐待の事件は増加の一途に見えます。なぜ虐待事件は減らないのか、そもそも虐待をなくすることはできないのか。児童虐待への取り組みをチームで一丸となって行っている、前橋赤十字病院の小児科医師らに話を聞きました。

虐待の問題から親と子どもを救う、そんなミッションを胸に、前橋赤十字病院では「虐待 CAPS 委員会」というチームを組んで、虐待の予防、発見、再発防止に取り組んでいます。同院小児科の溝口史剛医師は全国から講演の依頼が寄せられる児童虐待のエキスパート。虐待への対応として病院ができることについてこう語ります。「児童の身体上の外傷から虐待かどうかを断定することは、経験を積んだ医師でも難しい。家庭の中が安全かどうかというのは、外部からは見えません。医療の現場では『子どもの安全』に軸足を置いた対応をせざるを得ないのです。一方、児童虐待でいちばん死亡するケースが多いのが生後0日。ほとんどのケースは望まぬ妊娠など、孤立して誰にも相談することができない問題を抱えている妊婦さんの場合です。妊婦さんが検診などで来院さえしてくれれば、早い段階から向き合い、支援について話し合うことができ、虐待は未然に防ぎうるのです。では、チームで取り組むのはなぜか、小児科の松井敦部長が答えてくれました。「虐待を暴力によるケガとだけ捉えれば狭いですが、子どもが病院を受診するに至る問題は非常に広範囲です。救急外来に交通事故で夜中に

親子が運ばれてくる。一步踏み込んで、なぜこんな時間に小学生が事故に遭うのかを確認していくと、親の都合で居酒屋などに連れ回され、飲酒運転する大人の車に同乗させられて事故に遭っていたなんてことも。産婦人科で特定妊婦*とされた人たちの背景を聞いていくと、子どもの頃に虐待された経験を持っている人も多い。妊婦さんと接する医師や看護師が問題点に気づけるかどうか、虐待 CAPS 委員会へ情報をあげて院内で連携できるかなど、医療現場の気づきと対応が非常に大切なのです。また、医療ソーシャルワーカーの中井正江さんは「虐待する親が子ども時代に虐待を受けていたという虐待の連鎖を断ち切るため、妊婦期から関わりを持ち、地域や行政の福祉サービスなどへつなげていくことで、その人が安心して育児できるサポートが必要です」と述べました。前橋赤十字病院では、年間400人ほどの妊婦のうち、3割程度が特定妊婦に指定されています。全国的に見てもこの割合は高く、そこには同院の虐待への取り組みの積極性が表れています。同院の挑戦はこれからも続きますが、社会全体での意識向上が求められています。

*特定妊婦とは——妊娠中や出産後にサポートが必要と認められた妊婦のことで、厚生労働省のガイドラインにあるいずれかの条件に該当する人。具体的には、経済的な自立が困難、望まない妊娠、妊婦検診を長期間受けていない人、家族や周囲のサポートが受けられない人、精神的疾患を持つなどを指します。

前橋赤十字病院 小児科チーム



小児科 副部長
みぞくちふみたけ
溝口史剛 医師

「虐待の問題に苦しむ親子に対して一般の人ができることは、心配だと感じたら児童相談所などに通告することです。『様子を見ましょう』という無策は、地域の行うネグレクト（育児放棄）だと感じて欲しいのです。しかし、機械的に通告を行い、その後に知らんぷりを決め込んだり、通告がレッテル貼りになってしまう図式は、かえって親の孤立を深めることに。虐待通告は子どもが安全安心な環境で過ごせているかを確認し、心配な場合には公的な支援を提供する機会になるもの。迷ったら通告し、温かく見守りましょう」



小児科 部長
まつい あつし
松井 敦 医師



医療ソーシャルワーカー
なかいまさえ
中井正江

虐待CAPS委員会とは？

CAPSとは（Child Abuse Prevention System）の略で、児童虐待防止組織を意味し、虐待の対応と予防の2つの役割を果たすための院内組織。対応する複数の部門が、それぞれ専門的な視点で、虐待かどうか、通告するかどうかなどを合議の上で判断し、病院としてのアクションを起こします。

■前橋赤十字病院の場合

副委員長

委員長の活動をサポートする立場として、前橋赤十字病院では、医療社会事業課長でもある医療ソーシャルワーカーの中井さんが担当。



中井正江 副委員長

救急科

緊急搬送などで運び込まれた子どもの、虐待による外傷などの医学的診断を行う。

産婦人科

特定妊婦など、ケアが必要な妊婦さんを、定期検診で病院を訪れる出産前の段階から、見守ることができる。

関連他科

頭部外傷の際には脳外科・眼科、骨折の際には整形外科、熱傷の場合には形成外科など、あらゆる科が連携して議論を行う。

小児科

児童虐待の診断や対応の中心を担っている。親子の軽微なSOSも見落とさずに子どもの診療に取り組む姿勢が求められる。

ソーシャルワーカー

社会福祉の視点を持ち、患者本人との関係を構築しつつ、社会、行政に結びつけ、医療だけでない幅広いサポートの提供へとつなげる。院内外と連携して患者や家族を支援する。

行政

児童相談所、家庭支援窓口、保健所といった地域の関係機関が、それぞれの特性に合った支援を行う。虐待と判断したケースを病院側へ結びつける場合もある。

委員長

前橋赤十字病院では、小児科部長の松井医師が担当。委員会運営の責任者として、全体を統括する立場です。



松井 敦 委員長

「子どもの環境を安全にすること、家庭の中に危険がないかどうかを、常に考えます。狭い意味の虐待だけでなく、子育てに支援を要する家庭も発見していくべき。特にケガを繰り返している子は、危険な状況が放置されている可能性もある。患者と向き合う病院として、ケガを見るのは簡単ですが、それに至るまでの背景にある広範な問題に気づくことが大切。なるべくケガをさせないように、繰り返さないように、と考えるのが当院の取り組みです」

溝口医師から、未来の児童福祉司へメッセージ

虐待する親に必要なのは“罰”ではなく支援



2019年6月、群馬県中央児童相談所にて実施された児童福祉司に任用される群馬県職員のための研修で、溝口医師によるレクチャーがありました。児童福祉司とは、児童相談所に勤務し、さまざまな問題を抱える子どもの保護や支援、保護者

や学校からの相談にも応じるのが仕事です。今後、児童福祉司として虐待案件に向き合うことになる受講者に対し、溝口医師は次のように呼び掛けました。「虐待を行う親の中で、自分の行為を認め、支援の提供に謝意を示す人は3割しかいません。残りの7割の、対応に困難を感じる親の根っこをたどっていくと、不幸な生い立ちが関係してSOSを出し難くなっていることが少なくありません。実際、虐待を行った親が、自身も虐待を受けてきたサバイバーであることはまれではないのです。小児科の医師や児童福祉司は虐待を行う親に懲戒的な感情を抱いてはなりません。「子どもに

虐待のシグナルを見逃さない！ ～レクチャーで解説される虐待事例～



溝口医師のレクチャーでは多くの虐待症例写真が紹介される。虐待対応は単なる傷・あざ探しではないが、少しでも具体的に学ぶことで、その気づきの感度は高くなる。典型的な虐待の傷として、左はベルトで「むち打ち」した痕（あと）。平行な直線状の外傷となる。右は火のついたタバコを押し付けた痕。偶発的についたやけどと異なり、真円のクレーター状になる。

愛情を注ぎ、育児を頑張れる」、こういう親になることができない困難さにこそ着目すべきです。それを認識しつつ、しかし、子どもの安全に対しては決して妥協しないという信念を持って、共に頑張りましょう」



no.003

日赤佐賀県支部 水上安全法・幼児安全法 指導員
大渡千恵さん

“命を救う技術”があることを 多くの人に、伝えていきたい

●おおわり・ちえ

佐賀女子短大 専攻科幼児教育専攻を卒業後、保育士・幼稚園教諭、保育園園長を経て、現在は放課後児童支援員(市の嘱託)。学生時代に水泳部とスイミングスクールのインストラクターも経験したことから、幼稚園教諭時に水上安全法講習の指導員に。赤十字防災ボランティアリーダー。熊本地震で赤十字ボランティアとして活動。

プールにポテトチップスの袋を投げ込むと、子どもたちは歓声をあげて我先にと手をのび、袋をおなかにのせて上手に水に浮かびます。ポテトチップスの袋が浮き袋になる。ペットボトルや、スーパーの袋、ランドセルも。このように身近な物の浮力を借りながら、姿勢のバランスをとり、できるだけ長く水に浮き続けるためのテクニック「浮いて待て」は水上安全法の指導内容の1つです。私は水上安全法指導員として、10年間この指導を行っています。そして10年間、同じメッセージを講習の最後に伝えています。「今日学んだことを生かして、自分の命を守り、お友達や家族の命も守ってください」。

赤十字の講習の1つである「水上安全法」は、水の事故防止と、もしもの時の対処法を学ぶ講習です。夏になると、プール指導の一環として学校から指導要請があり、出張講習を行います。子どもたちが自分の、そして周囲の命を守る技術を学べる貴重な機会です。しかし、指導員になりたての頃に残念に思ったのは、プール指導は天候で中止になることが多いこと。プールの中止はわずか1日のことでも、子どもたちが水の事故から身を守る術を学ぶ機会は、一生なくなるかもしれない。そこで、プール指導ができなくても講習ができるプログラムを企画しました。私は大学で幼児教育を学び、保育園・幼稚園の先生をしていました。なので、子どもが遊ぶゲームを考えたり、わかりやすい絵を描くことが得意。その特技を生かして、大きな紙にイラストを書き、ラミネート加工してマグネットをつけた「パネル」を作り、水上安全法を学べるクイズを考えました。このパネルを使った講習は好評で、赤十字ボランティアの仲間からも依頼され、幼児安全法でもパネルを作成、佐賀県支部の他の指導員もこのパネルで講習を行うようになりました。



「プールや水遊びは楽しい。私も水が大好きです。けれど、水は命を奪う怖いものにもなります。自分や周りの命を守る、水との楽しい付き合い方ができたらいいな、と思って指導しています」(大渡さん)

いざというときに命を救える、そのスキルと勇気を持った人が増えることを願っています。命を救うというと大げさに聞こえるかもしれませんが、また、医師でもないのにそんなことは無理だと感じる方もいるかもしれません。しかし、目の前で誰かが事故に遭ったり、急に倒れたりしたとき、命をつなぐことができるのはその時すぐ近くにいる人です。私も、「一次救命処置」を学んでいて良かったと思う場面が何度もありました。例えば8年前、車で走行中に、バイク事故が起きたばかりの現場に遭遇しました。そのバイクの運転手は30代くらいの男性。車を追い越そうとしてガードレールに衝突し、事故の衝撃で地面にたたきつけられ、意識がありませんでした。現場にいた人々は立ちすくんで動けず、歯科医師の方が救急車を呼び、心配して寄り添っていました。このような場合、救急法では心臓と肺の動きを止めないように胸骨圧迫(心臓マッサージ)・気道確保・人工呼吸、そしてAEDを行うことが一次救命処置の最優先事項と学びます。私はすぐに手順どおりに心肺蘇生を開始し、私に続いて処置に加わった看護師の方と交代しながら胸骨圧迫を続け、救急車を待ちました。こういったことは、いつどこで、どのようなきっかけで起こるか分からず、家族や大切な人の身にも起こるかもしれません。救急車が来るまでの間に心肺蘇生やAEDなどの救命処置を行えば、救命の可能性は約2倍になるというデータがあります。いざというとき大切な人の命を守るために、一人でも多くの方が“命を救う技術”を身につけ、当たり前実践される、そんな社会になることを願って、ボランティアで指導員を続けています。

大渡さんってどんな人？



原香織さん

日赤佐賀県支部
参事 兼 講習普及係長
支部の講習担当

大渡さんは、アイデアとエネルギーにあふれ、「赤十字は自分の居場所」と活動に取り組んでください。私が信頼する講習指導員でもあります。赤十字の講習は、技術だけでなく誰かを救うために行動を起こす“勇気”も育てるものだと思いますが、彼女は間違いなく技術も勇気も育てる指導員です。



鈴木容子さん

日赤佐賀県支部
奉仕団支部指導講師
ボランティア仲間

楽しくわかりやすい講習をするために、手作りの資材など前準備を工夫する姿にいつも感心します。講習だけでなく、災害時には防災ボランティアとして幅広く活躍されており、リーダーシップとメンバーシップの両方を持ち合わせ、明るく元気で頼もしい姿は、私たち指導員の自慢できる仲間です。



松石健児さん

日赤佐賀県支部
水上安全法 指導員
ボランティア仲間

水上安全法の指導員を養成する講習は男性でも音上げるほどハード。その講習で知り合った時から彼女のタフさに感心しています。世話好きで、彼女がいるだけでその場が明るくなります。ライフセーバーや救急救命士は命をあげる仲間をバディと呼びますが、彼女は心から信頼できるバディです。



TOPICS

大塚義治新社長 就任のごあいさつ

期待と信頼に応えるために



おおつか・よしはる◎ 1947年生まれ。1970年東京大学法学部卒業、厚生省に入省。同省官房長、保険局長などを経て、厚生労働事務次官。退官後、2005年4月から日本赤十字社副社長、日本赤十字学園理事長兼務。

日本を含む5カ国の提案によって誕生した国際赤十字・赤新月社連盟は、今年、100周年を迎えました。そして、同連盟に加盟する赤十字社・赤新月社は、世界190の国や地域に及んでいます。この広がり、病や貧困、災害や紛争などで苦しんでいる人々を見過ごすことはできない、少しでも手を差し伸べたい、という、人として誰もが持つ自然な心情が、人種や文化や地域を問わず、時代をも超えて、広い共感を呼ぶからであろうと思います。

そして赤十字は、そうした人々の思いをさらに広げ、連携の輪を作り、具体的な実践活動につなげていこうとするものだと考えています。

日赤は一昨年、創立140年を迎えました。この間には、何度も深刻な困難に直面しましたが、諸先輩たちの揺るがぬ信念と献身的な努力によってこれを乗り越え、今日に至っています。この歴史と伝統は、何物にも代え難い貴重な財産です。私たちには、

これをきちんと継承し、次の世代に引き継いでいく責任があります。

しかし同時に、現代社会は、激しい変動の真ただ中にあります。人口構造の変化、人や技術や情報などのグローバル化の進展、激動する国際政治経済情勢、地球温暖化など自然環境の変化……。その中で、多様で新しい人道問題も次々に生まれてきています。

私たちは、こうした変化に、柔軟に、的確に対応していかなければなりません。そのために重要なことは、我々に求められているのは何かという問題意識を常に持ち、仲間たちと自由に開かれた活発な議論を交わし、そのうえで、新しい課題に果敢に挑戦していく姿勢であると考えています。

私たちには、多くの仲間と、私たちの活動に期待し、信頼してくれている多くの人々がいます。そうした人々の期待と信頼に応えるために、改めて、与えられた職務に全力を尽くすことをお誓いしたいと思います。

vol.3 青少年リーダー育成のお仕事

取材場所

山形県支部JRC・リーダーシップ・トレーニング・センター

赤井十子さんのワクワク赤十字体験!



研修中の連絡は掲示板に。参加者は自ら情報を取りに行き、考えて行動します。

チーム全員で協力し合う心を育てます。誘導役は危険を避けることを最優先に、目隠しをしたメンバーに「1=前進」「2=止まれ」「3=右曲がる」「4=左曲がる」のみ伝えます。



三角きんを使った応急手当てなどを学びます。

他者を思いやる心を持った、青少年赤十字のリーダーを育てる

青少年赤十字(JRC)は、子どもたちが「いのちと健康の大切さ」を学び、自ら「地域社会や世界のための奉仕」ができるようになり、かつ「世界の人々との友好親善の精神」が磨かれることを目的に、さまざまな活動を行っています。その中で、誰もがリーダーになり得ることを学ぶ体験プログラムが「リーダーシップ・トレーニング・センター」です。各JRC加盟校から、代表して数人の生徒が参加。宿泊体験学習を通して全員がリーダーとしての考えを持ち、「自分を生かすこと」を学び、JRCの態度目標である「気づき」「考え」「実行する」力を身につけます。指導者は行動に関する指示や号令を出しません。参加者に自己管理を促し、先を見通した考えを持って注意深い行動が取れるよう、参加者の意識を高める指導(自ら気づくための導き)をします。



あかいとおこ 赤井十子さん。困っている人の役に立ちたい40代のママ。1年間のボランティア経験を経て、日本赤十字社の特命職員に！さまざまな活動をわかりやすく体験レポートします。

AREA NEWS

全国各地、あなたの生活のすぐそばで、日本赤十字社の活動は行われています。

長野県

初夏の訪れを患者たちに届ける 手作りのラベンダーポプリ

7月3日、日赤長野支部の松川町赤十字奉仕団が下伊那赤十字病院を訪問。入院患者のみなさんに手作りのラベンダーポプリを贈りました。このポプリのラベンダーは、10年ほど前に近隣の方から同院へ寄贈され、病院職員が苗を増やしてきたもの。初夏の訪れとともに花盛りとなるラベンダーを奉仕団員が摘み取り、すぐに袋詰め。爽やかな癒やしの香りを届けました。



たくさんの花を咲かせたラベンダーを奉仕団員が丁寧に摘み取った

神奈川県

音楽を愛する心が一つに 「ライトセンター音楽祭」を開催

6月8日、日赤が運営する視覚障害者のための福祉施設・神奈川県ライトセンターで「第10回ライトセンター音楽祭」が開催されました。ステージに立ったのは音楽を愛する視覚障害者とその仲間たち。チェロ、大正琴、ウクレレ、ピアノ、コーラスなど、バラエティに富んだ楽器演奏と歌声はこの日のために磨き上げたもの。会場は温かな思いと熱い音楽に満たされました。



(左)点字を読みながら熱唱(右)視覚障害者と聴覚者のウクレレ合奏

福島県

「ドイツの募金が活かされていますね」 ドイツ赤十字社が福島の支援先を訪問

7月4日、ドイツ赤十字社の社長らが川内村を訪れ「なかよし館」などを訪問。同館はドイツ赤十字社の被災地支援(東日本大震災)により、川内村民の避難先・郡山市に集会所として建設され、その後、村民の帰村と共に川内村に移設されました。放課後に同館を使う児童らから熱い歓迎を受けた社長は「ドイツの募金が有効に活用されていることを実感でき、喜びを感じた」と語りました。



ドイツ赤十字社の社長(左から2人目)と川内村の遠藤雄幸村長(右)

大阪府

大阪府北部地震から1年、日赤と赤十字防災ボランティアに感謝状

6月18日、茨木市から日赤大阪府支部に、茨木市社会福祉協議会から赤十字防災ボランティアに、それぞれに感謝状が贈呈されました。大阪府支部は発災直後の1週間で延べ60人の医療救護員を派遣し、地元の保健師とともに避難所アセスメントを実施。また、赤十字防災ボランティアは延べ55人が27日間にわたり災害ボランティアセンターの運営を支援しました。



(左)市の担当者と府支部事務局長、(右)社会福祉協議会長と防災ボラ

全国

EXILE ÜSAさん監修のダンスで 心肺蘇生を若者に広めよう!

7月1日に、若者に人気の動画アプリTikTokが日赤と「#BPM100* DANCE PROJECT」をスタート。日赤職員から指導を受けたÜSAさんが心肺蘇生の動きをダンスにし、動画アプリで配信しました。心肺停止から1分ごとに生存率は7~10%も低下するため、より早い心肺蘇生の開始が重要です。ダンスによる啓発で心肺蘇生の認知率を高め、一人でも多くの命を救える社会を目指します。



心肺蘇生のポーズで呼び掛けるÜSAさん(左から2人目) *BPM100とは1分間に100回のリズムのこと

石川県

献血運動推進全国大会、開催 ~秋篠宮皇嗣妃殿下 紀子さまをお迎えして~

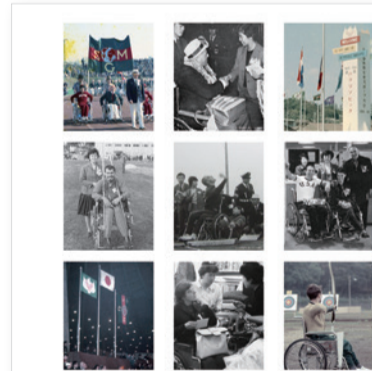
7月11日、第55回献血運動推進全国大会が石川県金沢市にて開催されました。日本赤十字社名誉副総裁の秋篠宮皇嗣妃殿下ご臨席の下、全国から約1500人の関係者が参加、献血功労者の表彰などが行われました。

秋篠宮皇嗣妃殿下は、九州南部における大雨災害の被災者へのお見舞いと哀悼の意を示されてから、全国で献血運動に尽力する方たちへの敬意を表され、献血協力者に対し深い感謝の意を述べられました。そして若い世代の献血への理解と積極的な参加が求められていることに触れ、大会に先立ち視察した県学生献血推進委員会の活発な活動について「熱心に取り組む姿に接し、心強く思いました」とたたえられました。体験発表では白血病治療のため何度も輸血を受けた和田真由美さんが「たくさんの”誰かを思う気持ち”がプラスされて、患者に届いている」と献血の意義を語り、協力を呼び掛けました。



名誉副総裁から、各賞の受賞者に表彰状が授与された

東京2020 応援プログラム



企画展「レガシーから学ぶ〜東京1964大会とボランティア」

東京2020オリンピック・パラリンピック大会を1年後に控えるいま、ボランティアの意義や、やりがいについて改めて考えるきっかけとなるよう、1964年に開催された東京パラリンピックの際に結成された通訳奉仕団(のちの赤十字語学奉仕団)の奉仕活動を紹介する展示を日赤本社で開催します。ぜひお立ち寄りください。

【期 間】 令和元年8月1日(木)~30日(金) 10時~17時(最終入館:16時30分) ※平日開催
【場 所】 赤十字情報プラザ 日本赤十字社本社 1階 (東京都港区芝大門 1-1-3)
【入 場】 無料

【応募先】 郵送/〒105-8521 東京都港区芝大門 1-1-3 日本赤十字社 広報室 赤十字 NEWS 8月号プレゼント係 メール/kocho@jrc.or.jp (件名「赤十字 NEWS 8月号プレゼント係」) FAX / 03-6679-0785 8月30日(金)必着 ※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます

福井県

赤十字奉仕団が消防活動をサポート 工場火災で“おにぎり”を提供

6月20日に永平寺町で発生した繊維工場の火災に際して、日赤福井県支部の永平寺町赤十字奉仕団は、消火活動などにあたる消防団員や従業員らのためにおにぎりを配布しました。火災発生後、町役場が付近の住民に避難を呼びかける中、16人の団員が「苦しんでいる人を救いたい」という思いを胸に集結し、いち早く炊き出しを行いました。



日頃から取り組んでいる訓練を生かして300個のおにぎりを配布

長野県

初夏の訪れを患者たちに届ける 手作りのラベンダーポプリ

7月3日、日赤長野支部の松川町赤十字奉仕団が下伊那赤十字病院を訪問。入院患者のみなさんに手作りのラベンダーポプリを贈りました。このポプリのラベンダーは、10年ほど前に近隣の方から同院へ寄贈され、病院職員が苗を増やしてきたもの。初夏の訪れとともに花盛りとなるラベンダーを奉仕団員が摘み取り、すぐに袋詰め。爽やかな癒やしの香りを届けました。



たくさんの花を咲かせたラベンダーを奉仕団員が丁寧に摘み取った

「知って良かった!健康豆知識」は切り取って保存していただけます

日赤のドクター&ナースが教える 知って良かった!

健康豆知識



夏にも起こる「心筋梗塞」、注意するポイント

日本赤十字社 浜松赤十字病院 副院長・循環器内科部長 依原 敬 (たわらはらけい) 〒434-8533 静岡県浜松市浜北区小林 1088-1 TEL: 053-401-1111

冬に多い急性心筋梗塞。寒さで血管が収縮し血圧が上昇すると危険が高まりますが、その心配がない夏でも、注意すべき点があります。真夏特有の「急激な気温変化」と「強い脱水」は、心臓に大きな負担となります。例えば、高温の屋外からクーラーが効いた場所に移動したときに起こる、血管の収縮、血圧上昇。また急な気温変化は、心肺の機能を安定させる自律神経も乱します。それに加えて、日中にたくさん汗をかき、十分に水分補給をしないまま夜も汗をかくと、脱水が進み、いわゆる血液どろどろ状態に。他の季節に比べ、夏は夜間の心筋梗塞の発症が多いというデータがあります。昼間に前述の不安要素が蓄積され、夜になって発症するという可能性も否定できません。夏はこまめに水分補給し、

昼間も夜間も25~27度くらいの室温を保つことをおすすめします。高齢者は暑さを感じにくいので、意識して室温を調整しましょう。

急性心筋梗塞は「前兆」なく起こることもありますが、発症前に体が黄色信号をつけて知らせることがあります。数分以上持続する胸の重苦しさや息苦しさ、肩や背中などの痛みなど、これらの症状がたびたび起こる場合は、すぐに病院を受診しましょう。20分以上持続する場合、急性心筋梗塞かもしれません。

心筋梗塞は突然起こりますが、実は時間をかけて危険因子が蓄積された上で発症します。禁煙や、油脂や塩分を取り過ぎない食事、6時間以上睡眠をとる、適度な運動など、毎日の心がけが大切です。

file. 58



【前兆】 突然の胸の痛みや違和感のほか、左肩・背中・奥歯などの痛み、多量の冷や汗が出ることも



【発症】 夏は夜間の発症が多い。とくに暑さで脱水していると危険

WORLD NEWS

核兵器廃絶に向けた
ユースアクションフォーラム



核兵器廃絶実現のため、 世界の赤十字ユースボランティアが広島へ

核兵器禁止条約の採択から2年、そして国際赤十字・赤新月社連盟創立100周年の今年、世界12カ国の若者が集結し、核兵器廃絶について議論を交わしました。

足を引きずりながら救護活動 ユースの胸を打つ被爆者の証言

日本赤十字社主催の「核兵器廃絶に向けたユースアクションフォーラム」が、7月1日～3日にかけて広島市内で開催。日本を含む世界12カ国から赤十字ユースボランティアが参加しました。このフォーラムは、原爆被害の実態や核兵器の恐ろしさについて、被爆国である日本から世界に向けて発信するだけでなく、参加したユースが自分事として行動するきっかけを作るといった大きな意義が込められています。

今回集まった19～30歳のユースメンバーは、原爆ドームなどを訪れて核の脅威を自身の目で再確認。中でも彼らの胸に深く刻まれたのは、被爆者たちの証言の数々でした。当時、赤十字の看護学生だった竹島直枝さん(91歳)は、爆心地から約1.5kmにあった旧広島赤十字病院の寮で被爆。建物の下敷きになって足を引きずりながら、被爆直後から救護活動にあたりました。病院に掲げられた赤十字の旗は人々の“希

望の印”となったものの、竹島さんは「皮膚が垂れ下がるほどのやけどなのに、油を塗ったガーゼで傷口を押さえる程度の手当てしかできなかった」と、当時の苦しい胸の内と被爆直後の悲惨な状況を語りました。

こうした貴重な体験談に心を揺さぶられたユースメンバーたちは、活発なディスカッションを展開。「広島で学んだことを自国の平和にもつなげていきたい」(内戦が長く続く南スーダンのメンバー)、「同じような境遇の者として共感し、勇気もらった」(家族が核実験による被爆者となったマーシャル諸島のメンバー)、「核の被害は生涯にわたって続くことを知った」(核保有国であるフランスのメンバー)など、それぞれの立場で核兵器の恐怖に対する考えを深めていきました。

未来の主演となる若者たちが 核兵器廃絶に向けて団結

今年、核兵器禁止条約が国連で採択されてから2年を迎えましたが、同条約の発効に



広島原爆ドームを訪れたユースの一行。平和記念公園では献花も行った

必要な50カ国での批准にはいまだ届いていないのが実情です。今回のフォーラムは、核兵器廃絶の実現に向けて、未来を担う次世代に被爆者たちの体験を継承していく、という大切な役割を果たしました。最終日のプログラムを終えたユースメンバーたちは核兵器廃絶を誓う声明をまとめ上げ、SNSを活用するキャンペーンなど若い世代ならではの施策を提案。「フォーラムで得た教訓を母国へ帰っていかにつなげていくか、そして問題意識を持ち続け、行動を起こしていくかが大事」と口々に語りながら帰国の途につきました。

赤十字は今後も全世界の赤十字・赤新月社共通の目標として核兵器廃絶を掲げ、次世代への継承に取り組んでいきます。



17歳で被爆した竹島直枝さん(右)は強い使命感で戦争の記憶を語り継ぐ



ボランティアもほとんどが避難民。研修内容は、救急法やこころのケアなど多岐にわたる

※国際赤十字では、政治的・民族的背景および避難されている方々の多様性に配慮し、「ロヒンギャ」という表現をしないこととしています。



「初めて見る救急法」 避難民のボランティア研修

バングラデシュ南部避難民のキャンプでは、3カ月に1回、日赤スタッフが地域ボランティアに向けて保健などに関する研修を開催。研修は、避難民の自助・共助のスキルアップを目的として、日常生活の中で起こりやすいケガの手当てや救急法(応急手当て)、手洗いを始めとする衛生講習、栄養状態の見極め方などを学び、学んだことを地域で広める方法を考える内容となっています。この研修に参加したボランティアは各世帯を巡回訪問し、保健の知識を広めていきます。現地の人たち自身の力を高めていく「レジリエンス(回復力)支援」もまた、救援物資などの支援と同じように大切なこと。日赤は、現地で暮らす一人ひとりに寄り添った中長期的な支援を今日も続けています。