

# IBD LETTER

アイ・ビー・ディー レター

Vol. **32** 2016.8

社会医療法人社団 高野会  
大腸肛門病センター高野病院  
医療情報センター

熊本市中央区帯山4丁目2番88号  
TEL(096)384-1011 FAX(096)385-2890  
【監修】消化器外科 山田一隆 消化器内科 野崎良一・後藤英世

<http://www.takano-hospital.jp>



## 災害時の食事 ～ローリングストックについて～

栄養科 松岡良美

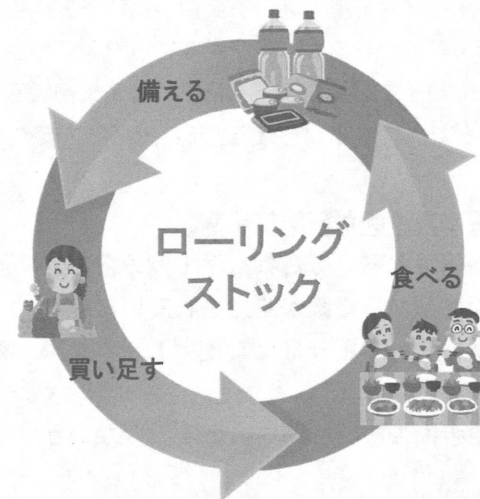


非常食というと、3～5年と長期保存ができる食品を緊急時に備えておくというイメージがあると思います。しかし、「気付いたら消費期限が過ぎていた」「食べてみたら口に合わなかった」という失敗が起こりがちです。そこで、今回は新しい非常食の備蓄法であるローリングストックについてご紹介いたします。

ローリングストックとは、新旧を回転させて蓄えることを意味します。消費期限が近いものから使い、使った分を新しく買い足すという行為を繰り返し、一定量の備えがある状態にしておきます。日常の献立に組み込めるような食品を選択するため、消費期限の目安は1年で十分です。つまり、多くの缶詰やレトルト食品が備蓄品の対象になり、家族や個人の嗜好に合わせた非常食の選択が可能になります。

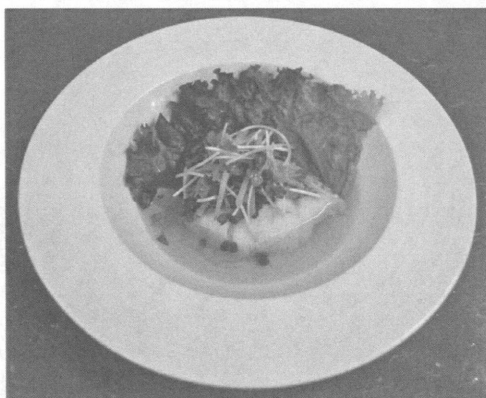
また、一緒に備えておきたいものがカセットコンロです。備蓄食品をおいしくいただくために重宝します。ガスボンベも定期的買い置きしておくといでしょう。

※ 詳しい備蓄食品の例は「IBD 栄養科だより」に掲載していますので、ご参照ください。

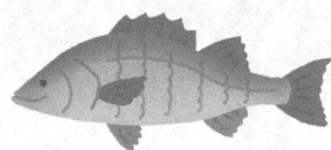


## IBDのお料理レシピ

### ★白身魚の焼き浸し



焼き魚にひと手間加えるだけで、いつもと違った味を楽しむことができます。アジなどでも美味しく食べることができますよ。さっぱりとした夏向きメニューです。



#### 【材料1人分】

- 白身魚 ..... 1切れ
- 塩・酒 ..... 少々
- 長ネギ ..... 3g
- にんじん ..... 7g
- しょうが ..... 少々
- カイワレ大根 ..... 7g
- かつおだし ..... 100cc
- 薄口醤油 ..... 小さじ1
- 濃口醤油 ..... 小さじ1/2
- みりん ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 少々
- サニーレタス ..... 適量

1人分	
エネルギー	113kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	2.9g
塩分	1.5g
食物繊維	0.7g

#### 【作り方】

- ①魚の両面に塩・酒をふって、10分ほどおき、余分な水分はキッチンペーパーでふきとる。
- ②長ネギ、にんじん、しょうがを千切りにする。
- ③魚焼きグリルは5分ほど予熱しておく。魚をグリルに入れ、片面に焼き色がついたら裏返し、両面に火を通す。
- ④かつおだしを火にかけてAを加える。だし汁が温まったら②のにんじん、しょうがを加え、火が通ったら長ネギ、カイワレ大根を加えてひと煮立ちさせ、火を止める。
- ⑤皿にサニーレタスをしき、焼いた魚をのせる。④のだし汁を上からかけてできあがり。



## 震災について

この度の熊本地震に際し被災された患者さん、家族の皆さんにお見舞い申し上げます。皆様からのたくさんのお見舞い、励ましのお言葉・メールならびにご支援を賜り大変感謝申し上げます。また多くの関連企業から物資の供給をいただきありがとうございました。

当院も熊本市ならびに近郊の医療機関と同様かなりの損壊を受けました。一時期、病棟が使用できなくなり、同じ医療法人グループのくろめ病院(久留米市)へ入院患者さんの転院をせざるをえない状況でした。山田院長を陣頭に震災直後から復旧に職員一丸となって努め、被災した医療機関の中でいち早く地震前の診療体制に回復することができました。ハードの面ではまだ十分ではないところも若干ありますが、診療に全く支障はありませんのでご安心下さい。来年7月熊本市内の大江地区に新築移転予定ですが、新病院の建築に被害はなく順調に進んでいます。あと1年間は現在の帯山地区で診療を続けてまいります。

誰もが全く予期しなかった大地震に見舞われましたが、多くのことを今回の震災を通して学ぶことができました。近年では、阪神淡路大震災、東日本大震災において、炎症性腸疾患(IBD)患者さんの初期対応、診療の継続体制、医療連携、心理的ケア特に心的外傷後ストレス障害(PTSD)への対応などが重要な課題でした。

私が診療している患者さんの中には現在でも避難所暮らしを余儀なくされている方がいらっしゃいます。安定した病状が再燃してしまった患者さん、その中には入院になってしまった患者さんもおられます。手持ち薬の紛失、破損、交通網の寸断による通院不能、水・食料供給不足、トイレ不足、在宅中心静脈栄養・経腸栄養療法・ストーマのケアの困難など、待っ

副院長 消化器内科 野崎良一

たなしの問題が山積でした。行政サイドや医師会の対応、全国的な医療協力、関連企業の支援、病診連携などの迅速な対応の重要性とそれぞれが包含している問題点について認識することができました。

本号では震災時のIBD診療について患者さん、家族、関係の皆さん方に知っておいてもらいたい項目として、①ストーマ関連情報、②薬剤とくにお薬手帳の重要性、③食料の備蓄について担当部署が解説しました。今後の非常時、災害時対応の参考としていただければ幸いです。

これからも職員一丸となって頑張っておりますのでご声援・ご支援をよろしくお願い申し上げます。



2016年4月16日 熊本地震本震(震度6強)発生日早朝の入院患者さんを誘導している時の様子。第5駐車場にテントを張り、初期対応に職員が当たっています。



## ストーマに関する災害対策と対応

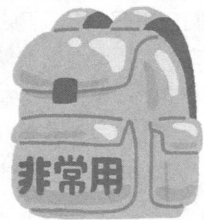
皮膚・排泄ケア認定看護師 看護部外来副主任 後藤万記子

自然災害はいつどこで発生するかわかりません。普段から災害対策としての事前備えや対策について知っておくことが必要です。そこで、今回、装具の事前備えや、災害後に生じやすい問題と対策について一部ご紹介します。

### 【ストーマ装具の常備について】

震災などが発生した場合、装具メーカーにも災害用装具として備蓄してありますが、災害発生場所や程度、交通状況により、ストーマ装具を注文しても個別に届くのに約1週間程度はかかります。その為、災害対策として普段から意識をもち装具を常備しておく必要があります。

- ①交換に必要なものと共に、最低、約7～10日間分は、非常用持ち出し袋に入れておく
- ②保管場所は、家屋に入れない状況も予測される為、複数（涼しい場所で、自宅以外）に分けて保管しておく
- ③使用している装具名、メーカー名、サイズ、品番などは正確に覚えておく（携帯メモを作っておく）。



### 【避難生活中の装具交換場所やケア用品について】

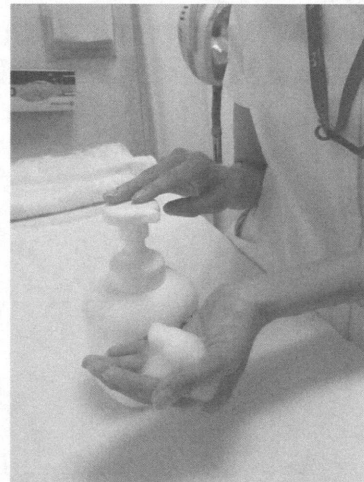
今回の震災では、避難所での交換場所やケアに必要な水が出ない事で困ったという意見が多く聞かれましたので、その対処法について紹介します。

#### ★交換場所について

避難所の場合、交換場所の確保が困難になりがちですが、保健師など医療スタッフがいますので、ストーマ保有者で、交換場所が必要であること等をご相談ください。

#### ★交換に必要な水が出ない場合のケア方法

洗浄剤の中には洗い流し不要タイプの洗浄剤があります。泡タイプやクリーム状のタイプなど数種類ありますので、災害発生時は洗い流し不要タイプの洗浄剤は便利です。



泡タイプの洗浄剤

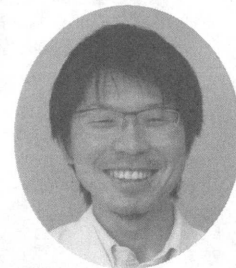
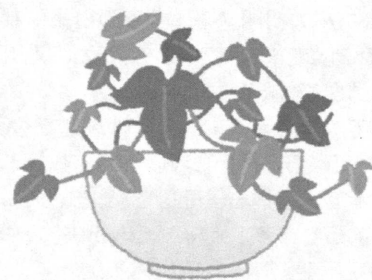
#### ★装具の保管について

車中泊の場合、暑い時期は高温になり保護剤を傷めやすいので注意が必要です。

災害時の交換場所や、ストーマケアに関する事等、当院で相談を承っていますので、お困りの際はいつでもお気軽にご相談下さい。

最後に当院のホームページに「熊本県オストメイトの災害対策手順」が掲載してありますのでご参照下さい。

<https://www.takano-hospital.jp/support/association/asso7>



## 災害時におけるお薬手帳の重要性

薬局 寺本拓哉

お薬手帳とは、内服中の薬の情報やアレルギー歴などを記録して持ち歩くための手帳で、日本全国共通で使われています。現在スマートフォンを利用した電子お薬手帳の普及も進められていますが、現時点では紙タイプの手帳が主流となっています。お薬手帳を病院や調剤薬局の窓口で提示することで、次の4つを確認することができます。

#### お薬手帳で薬剤師が確認します。

- ①複数の病院から処方された薬の飲み合わせ
- ②同じ薬や類似した薬が処方されていないか
- ③副作用やアレルギーなどで使用できない薬が処方されていないか
- ④抜歯や手術の際に影響を及ぼす薬がないか

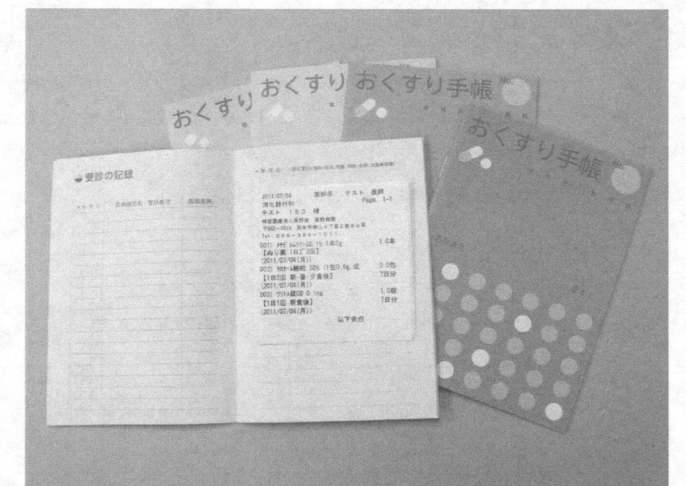
今回の熊本地震のような災害時には、お薬手帳は上記とは異なる効果を発揮します。災害が起こった場合、道路が寸断されたり、公共交通機関が機能できず、かかりつけの病院に受診できなかったり、そもそも病院自体が診療できない状況にある可能性もあります。こうした緊急事態では、かかりつけでなくても、最寄りの病院でいつものお薬の処方せんを受け取ることが出来るよう、また受診できる病院がなければ調剤薬局で直接お薬を受けとることが出来るよう措置がとられます。しかし、お薬の名前が同じであっても、薬効成分の量や剤形（錠剤や散剤）が違うものもあり、また飲み方も個々で異なるため、患者さんにいつものお薬の情報を必ず提示いただく必要があります。また、かかりつけの病院であっても、患者さんの状態やお薬の情報を一括管理しているカルテが被災して参照出来なくなった場合、お薬をすぐにお渡しすることが難しくなることもあります。よって、普段よりこのお薬手帳を利用、携行しておくことで、これらの事態に迅速に対応することができます。IBDの患者さんの中には多数の薬を内服されている方も多く、過去にどんな薬を内服していたかという記録の意味でもお薬手帳の利用をお勧めしています。ぜひ、日頃から利用して行きましょう。

#### いざというとき役立つ手帳にするために！

##### （4つのポイント）

- ①お薬をもらう度に処方内容のシールを貼付する
- ②検査結果等の資料があれば貼付する
- ③副作用等が出た場合は記録を残す
- ④手帳をいつも携行する

最後に、少し本題から外れますが、今回のような災害時はお薬が全く手元にないと不安になるかと思えます。上記のようにかかりつけ以外でお薬をもらう場合、調剤薬局によってはお薬の在庫がなく受け取りに時間がかかることもあります。IBDの患者さんには、5日分程度の予備のお薬を持っておくことをおすすめします。



▲お薬手帳については薬局の窓口でおたずね下さい。