



雲がバックの岩木山 9月2日撮影

9月1日は「防災の日」でしたが、由来は知っていますか。

防災の日とは、国民が地震などの災害について認識を深め、災害に対処する為の心構えや備えを確認するために設定された日本の記念日です。

防災の日が9月1日になった理由は、2つあります。

- ①関東大震災の発生した日が9月1日
- ②二百十日と9月1日がほぼ一致(暦上、台風が多く発生するのが立春から210日目)

防災の日が制定されたのは、1960年です。防災の日は毎年9月1日となっています。また、9月1日を含む「8月30日から9月5日まで」は防災週間と定められています。



9月は防災月間ですので、《消防庁「防災マニュアル」》を一度インターネットで確認してみてもいいかもしれません。

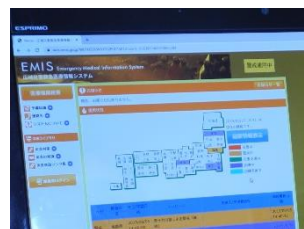
◎鷹揚郷でも災害時対応マニュアルの見直しを行っています。

災害時にも病院として重要業務を遂行することができるように、さらなる体制作りが進められています。

◎災害時にはEMIS (Emergency Medical Information System) **広域災害救急医療情報システム**も使用します。

このシステムは、医療情報をインターネット上で共有し、被災地での医療情報を集約し、都道府県・市区町村・医師会・保健所・消防機関・他の医療機関などとネットワークで繋いで、情報提供することができます。

阪神淡路大震災が発生した際、医療機関同士で情報をうまく共有することができず特定の病院に患者が集中するなど効率的な災害対応ができなかったことを教訓として、2006年から運用が始まりました。



EMISの画面



EMIS入力練習の様子

## 患者友の会より

☆弘前腎友会では、9月15日(日)カルチャロード(弘前市上土手町)で、一環として**署名集め**を行います。どうぞ近くをお通りの際には、立ち寄って、いたします。雨天の際は9月22日(日)に延期します。

☆9月から患者会は腎臓病対策が進むように、**国会に請願する署名集め**を始め、ご家族・友人・病院の職員の方々にご協力をお願いいたします。入れるか、看護師さんにお渡しください。

☆10月より消費税が2%アップします。コンビニで買い物するときは**クレジットカードの利用**がお得👍のようです。



移植キャンペーンの署名にご協力をお願い

を行います。患者さんを用紙は患者会のポストに

## 今年のスポーツ大会

9月8日(日)、第27回青森県障害者スポーツ大会が開催されました。

卓球の部では、昨年に引き続き、当院で血液透析を行っている**木村健さん**が出場。今年**銀メダル**を獲得しました。おめでとうございます！



銀メダル表



銀メダル裏



木村健さん

## リレー寄稿

みなさんこんにちは。二病棟勤務の清藤翔美(うみ)です。読みにくい名前ですが、宜しくお願いします。

さて、今回船水さんからバトンを受け取りました。私の趣味というか、好きなことについてお話しします。

基本的にはスポーツ観戦(バドミントン、サッカー、バレーボールなどスポーツ全般なんでも)や旅行、洋服や化粧品の買い物が大好きで、休みの日には自宅にいないタイプで、落ち着きがない感じです。

そのなかでも最近はやりのものを取り入れるために情報収集を行う手段は**やはりSNS**ですね。特に**Instagram**は活用しています。昨年の流行語大賞にもなった「インスタ映え」がまだまだ去らない様子であります(笑)



私はインスタ映えよりも、その中での**ハッシュタグ**という機能を利用して、化粧品や観光地、洋服や美味しい食べ物などを載せている投稿を探しに行ってみたりしています。



それを見ると、**投稿している人のレビュー**で、そこがどんな場所なのか、料理は美味しいのか、化粧品の使い心地はどうなのかなどが確認できるので、すごく役に立っています。買う前の口コミチェックはとても大事なので。

もうひとつは**友達**の近況などもわかることですね。最近どうしているかや、元気そうなのかもわかり、楽しいことがたくさんあります。ほとんど、見る専門で使っています。最近では、インスタに投稿すると〇〇プレゼント..などをやっているところもあり、うまく使いこなして、楽しく生活していきたいところです。

ただ世間ではインスタ映えのために、食べ物を撮影した後、捨てるなどのマイナスイメージも多いSNSですが、みんなが気持ちよく使える世の中になればいいなと思います。以上が私の好きなもののお話でした。

今回は、またまた私の同期の有澤りえさんにバトンを回します。お楽しみに。.....

## <クイズ答え>

### 第1問 ② 塩辛い

涙の味は、感情によって違う味になると言われています。その理由は、ナトリウムの量が感情によって変わるからです。嬉しくて泣いている時や悲しくて泣いている時の涙は薄味で、悔しくて泣いている時や怒って泣いている時の涙は塩辛くなります。

### 第2問 ② 肝臓

体の中にある臓器の中で一番温度が高い臓器は肝臓です。肝臓の温度は41℃以上で他の臓器に比べると5℃以上温度が高くなっています。肝臓は、代謝や分解をはじめ様々な作業を行う臓器です。その為、作業を多くするため温度が他の臓器に比べ高くなっているそうです。

## ワンポイントアドバイス ~臨床検査部より~

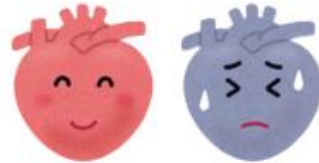
こんにちは。臨床検査部では**心臓のエコー**を担当していますが、今回は「**心臓**」についてお話させていただきます。

心臓は、全身に血液を送るポンプの役割をしています。透析患者さんはシャントがあります※なので、シャントがない方よりも心臓は頑張っているんです。なぜなら透析患者さんの心臓は、全身の臓器のほかに、シャントにも+αで血液を送る必要があるからです。

心臓の中には**4つの扉**(弁といいます)があり、タイミング良く開閉して血液を送り出しています。皆さん回診などで「**リンの値が~**」と指摘されたことはありませんか？すでに聞いたことがあると思いますが、**リンが高いと石灰化の進行に関わる**とされています。血管だけでなく、心臓の扉も石灰化します。透析患者さんは透析でない方と比べて、扉の石灰化が速く進むと言われています。

心臓の扉の石灰化が進むと、**扉の開きが悪くなります**。パカパカ開いていた扉が、**ギギギギ...**としぶくなるイメージです。扉の出口が狭くなり、血液が通りにくくなりますので、心臓は圧力をかけてなんとか血液を送り出そうと頑張ります。普段から頑張っている心臓はさらに無理をして疲れ、疲れ果てると全身に血液をうまく送り出せなくなります。扉がガチガチに硬くなってしまった場合は、手術で新しい扉に交換することもあります。

**心臓のエコー検査**では、**扉の異常やポンプ機能**などを調べています。30分程度かかる検査で疲れるかもしれませんが、とても大切な検査ですので、ご協力いただけると幸いです。今後ともよろしく願いいたします。



※シャントではなく、表在化動脈やカテーテルで透析されている方もいます。

## 雑学クイズ

出典:みんなのお助け♡NAVI

### 第1問

怒っている時に流れる涙はどんな味でしょうか？

- ① 何も味がしない
- ② 塩辛い
- ③ 薄っすら塩味



### 第2問

体にある臓器の中で一番温度が高い臓器はどれでしょうか？

- ① 心臓
- ② 肝臓
- ③ 腎臓



答えは左下に.....

【編集後記】 秋と言えば、月がきれいに見える季節。中でも「十五夜」は特に美しく見えると言います。今年の十五夜は**9月13日金曜日**です。皆さんの自宅の お供えや風習はどんなものでしょうか。

