



日本赤十字社医療センター 情報誌
Japanese Red Cross Medical Center

TeaTime

vol. 91

2025
Winter

無料配布

特集 ▶P.2

心臓血管外科医の寄り添う心と医療技術がつなぐ

患者さんの安心



オープンホスピタル 2024 ▶P.7

ご来場いただきありがとうございました。

ママと赤ちゃんの HAPPY BIRTH ROOM ▶P.8

和痛分娩の充実で満足いくお産を

第三産婦人科副部長 細川 さつき

世界でも活躍する日赤医療センター職員 ▶P.9

モンゴルゾド

厳しい自然の中で暮らす人々を支援

国際医療救援部 宮本 敦子

Topics ▶P.10

ICUでの特定行為でタイムリーな治療を
クリティカルケア認定看護師 ICU 看護師 小泉 花織

Instagram開設1周年！
最新情報をお届けしています

スマイルレシピ ▶P.11

子どもと食べる かぶの水餃子
栄養課 石川 史明

プレゼントのお知らせ ▶P.12

特集

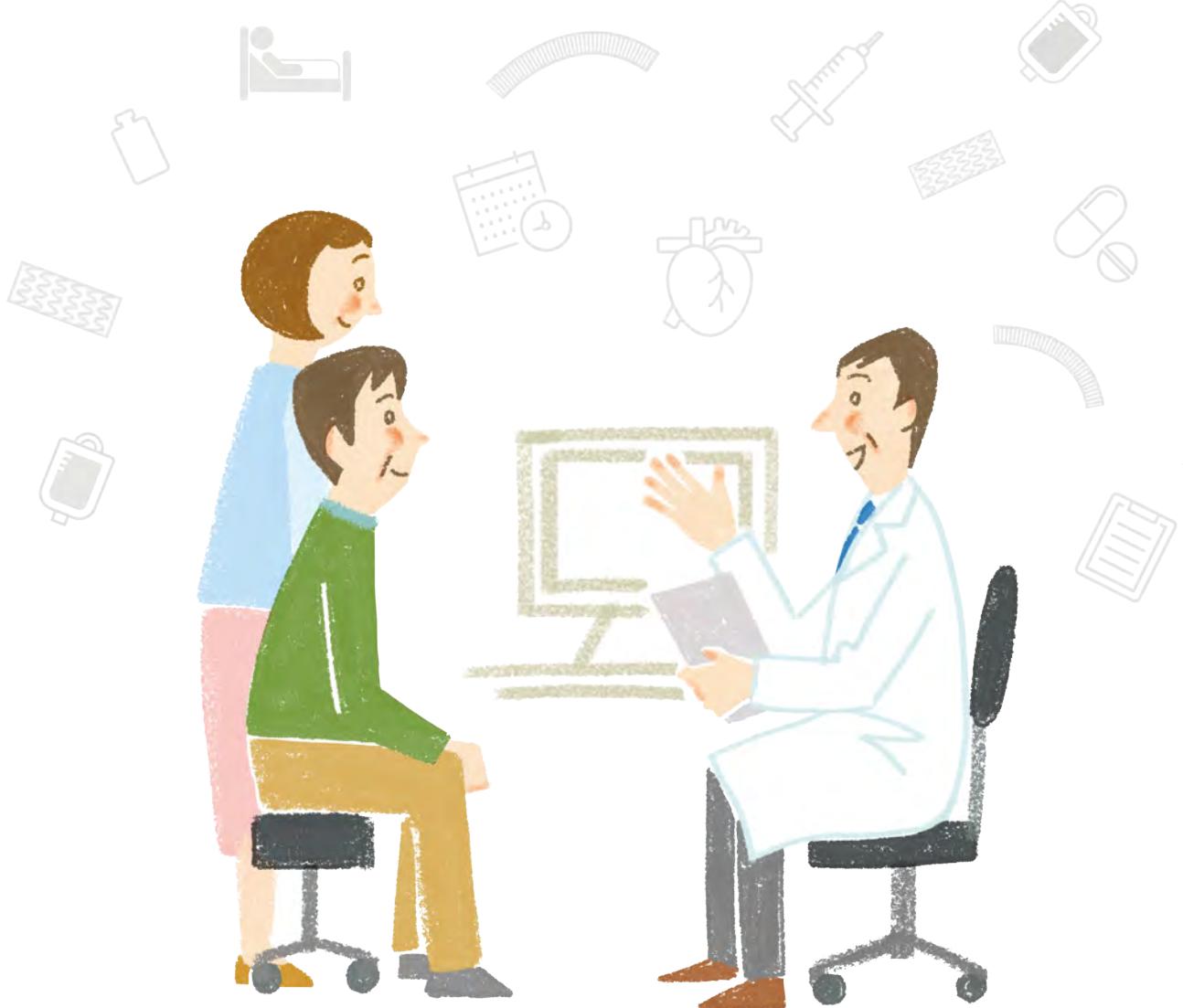
心臓血管外科医の寄り添う心と医療技術がつなぐ

患者さんの安心

心臓の手術と聞くと、誰もが大きな不安に襲われます。

日々、医療技術は進歩していますが、当センターの心臓血管外科の医師は、患者さんに寄り添うことが何より大事であると考えています。

心臓血管外科の田中慶太医師には自己血の貯血について、鈴木登士彦医師には大動脈瘤の手術について、お話を伺いました。





心臓手術での自己血貯血の 医療的メリットと もう一つのメリットとは？

心臓血管外科 副部長 田中 慶太



の輸血に頼る傾向にあります。

—そもそもの質問ですが、手術では輸血が必要なのでしょうか。

田中：手術の際、輸血が必要になる可能性はあるため、事前に患者さんには説明します。そこで、輸血の選択肢として、他人の血液を使うか、自己血を貯血するかという方法があることを話します。

輸血に備えて 自分の血液を保存する

—自己血の貯血とは何ですか。

田中：手術で輸血が必要になるときに備えて、事前に自分の血液を採取して保存しておくことです。自己血の貯血とは、整形外科や産婦人科では今でも盛んに行われています。自己血の貯血といふ言葉を聞いたことがない方もいるかもしれません。設備が充実している施設では、以前から行われています。

—他の人からの輸血と比べて、自己血の貯血のメリットには何がありますか。

田中：他の人からの輸血を使う場合は、A BO 血液型や Rh 血液型などを一致させる必要があるため、患者さんの血液型がまれな場合には自己血を使うことがあります。また、他人からの輸血では、血液が肝炎やエイズウイル

スなどに感染していないか事前に検査をしますが、輸血感染症のリスクはゼロではありません。その点、自分の血液なら、輸血感染症や副作用の心配はほぼないといってよいと思います。

自己血の貯血の短所を挙げるなら、手術する2～3週間前から採血を始め必要があります。今の医療は、なるべく来院する回数を減らして患者さんが社会に参加するという方針があるので、心臓血管外科では自己血を貯血する頻度は全国的に下がっているようになります。

ただ、特に若い患者さんの場合は、多少の準備時間がかかる場合、手術後の長い社会生活でのリスクを極力減らすことを目指して、自己血の貯血を提案することが多くあります。逆に、高齢者の場合はなるべく身体への負担をかけたくないの、他人からの

実際の手術では、手術中に出血した血液を回収して、機械で洗浄してから患者さんの体内に戻す「回収法」という輸血を行っています。ただし、がんや感染症がある場合には回収法を使うことはできません。

自己血貯血のスケジュール

—通常の献血では年齢や体重などの基準がありますが、自己血を貯血するときはいかがですか。

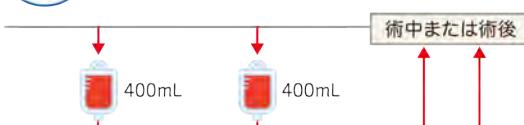
田中：自己血の貯血では、基本的に年

などの手術では自己血だけで済んでいます。輸血量が少ないと見込まれる患者さんで自己血を貯血することが多いという理由もありますが、他人からの輸血をしていないというリスク低減につながっています。

自己血輸血3つの方法

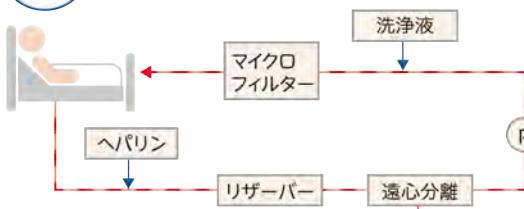
貯血法

手術前に患者さんの血液を採血・保管し、手術時に輸血する方法



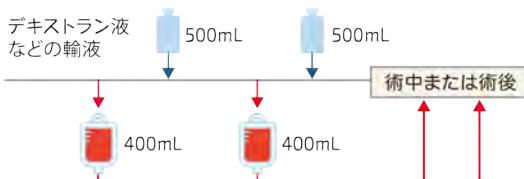
回収法

手術中や手術後に出血した血液を回収し患者さんに戻す方法



希釈法

全身麻酔が開始された後自己血を採血し、その後に輸液を行い、患者さんの体内の血液を薄めた状態で手術し、自己血を戻す方法



年齢や体重の制限はありません。ヘモグロビンの値が11g/dL以上という規定はあります。よほど低体重や透析中でなければ、ほとんどは貯血できます。

ただし、貯血してはいけない患者さんもいます。具体的には、細菌感染が疑われる場合や、高度の大動脈弁狭窄症の患者さん、不安定狭心症の患者さんなどです。

—貯血した自己血に使用期限はあるりますか。

田中：保存方法によって変わります。当センターで行っている、全血をそのまま4~6°Cで冷蔵保存する方法では35日間保存できます。そのため、手術日から逆算して貯血するスケ

ジュールを組む必要があります。

—では、自己血を貯血するときのスケジュールを教えてください。

田中：手術の2~3週間前から採血を行います。採血の回数は2~3回で、採血の間は1週間以上空けます。体重50kg以上の場合は、1回で採血できるのは最大400mLなので、必要量に合わせて採血の回数や間隔を考えたスケジュールを組みます。初回採血日から

手術までの期間が短いときには、手術日を後ろにずらすこともあります。採

血当日は、採血で約15分、その後点滴で約15分と、1回およそ30分で済みます。

りますか。

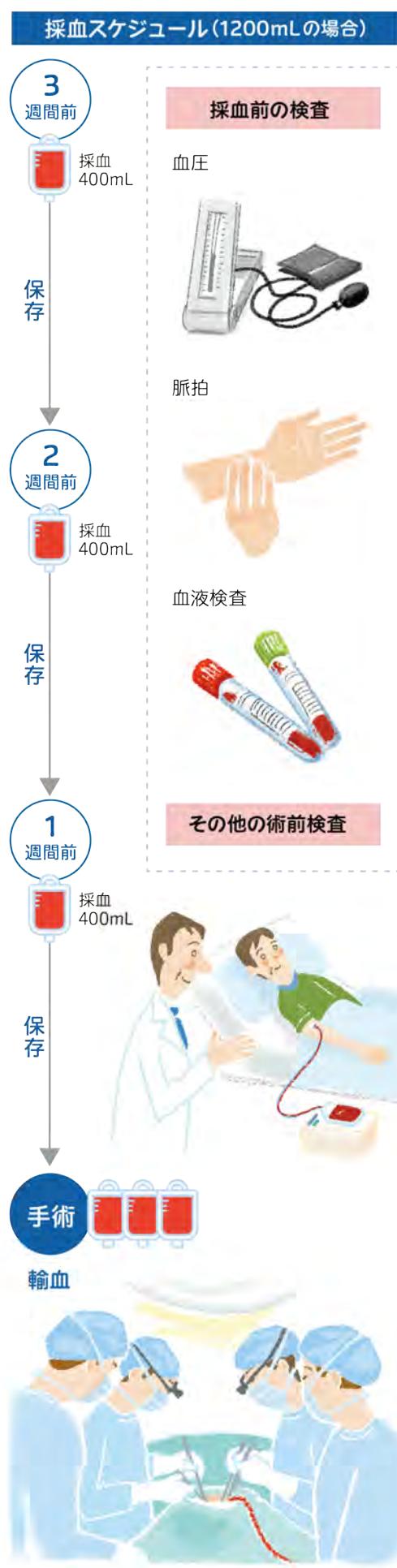
田中：貧血にならないための対策をしています。まず、採血の1~2週間前から鉄剤を毎日服用してもらっています。採血した後に、赤血球を増やすエリスロポエチンという薬を注射します。私の長い経験の中で貧血を起こしたという患者さんはほとんどいないので、貧血を心配する必要はないと思います。

心臓の手術というと、患者さんの中にはドラマのような大量出血を伴う壮絶なシーンを思い浮かべる方もいます。しかし実際には、そのようなことがないように出血があつても回収法で患者さんの体に戻すようにしていますし、事前に輸血が必要と想定される場合には自己血の貯血を提案します。ドラマの誇張されたイメージと違って、手術は典型的な治療法であること、感染や副作用の心配がほとんどない自己

貯血期間中の コミュニケーション

—田中先生が考える、自己血を貯血するメリットは他に何がありますか。

田中：手術前に比較的時間の余裕がで





——まず、大動脈瘤とはどのような疾患なのか、教えてください。

鈴木　大動脈瘤とは、心臓から出でる太い血管である大動脈に、こぶのようにならんだものができます。大動脈瘤が大きくなつて破裂すると、胸やお腹の中で大量出血を起こして激痛が走り、命に関わる状態になります。大動脈瘤は、破裂するまで自覚症

——大動脈瘤を手術で治す方法には何がありますか？

鈴木　一つは、人工血管置換手術で

大動脈瘤の特徴と治療法

血管バイパス手術と 血管内治療を組み合わせる 大動脈瘤治療

心臓血管外科 医師 鈴木 登士彦



状がほとんどなく、健康診断や他の病気でCTなどの画像検査を受けたときに偶然見つかることがほとんどです。

大動脈瘤は大きな病気、という印象をもたれる方が多いのは事実です。大動脈瘤と診断されたときには、現在のリスクがどれくらいか、どのような治療ができるかなど、私たちから詳しく説明するようにしています。

——大動脈瘤を手術で治す方法には何がありますか？

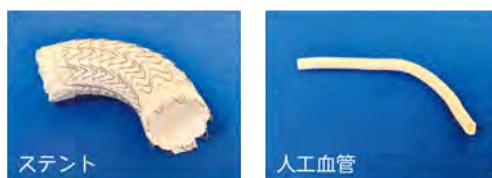
鈴木　一つは、人工血管置換手術で

血の貯血という方法があることを説明すると、多くの患者さんは安心してくれます。

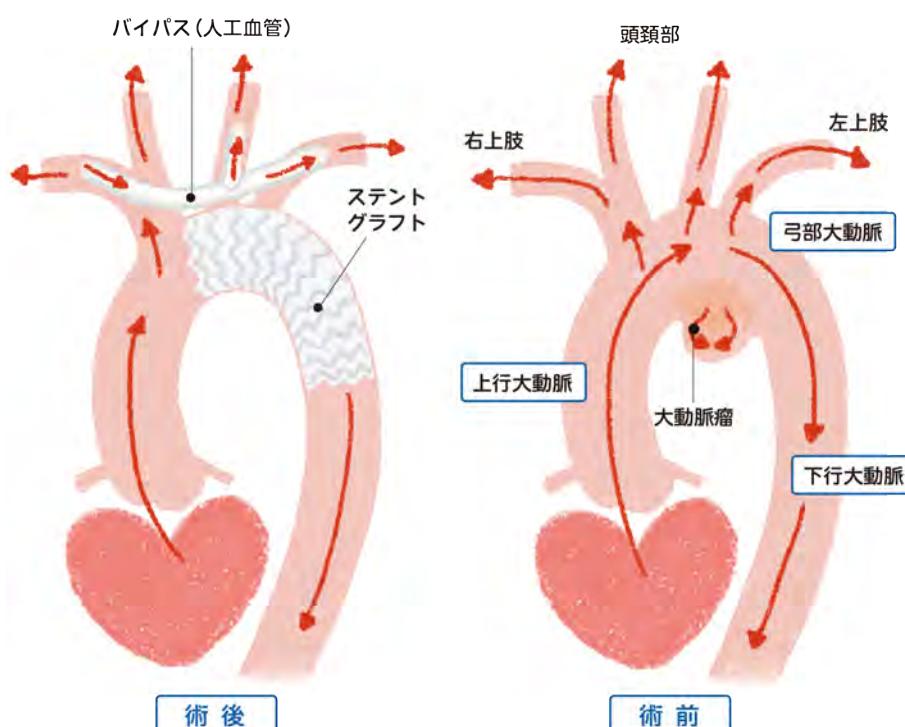
採血のときには毎回担当医が出向いて、採血をしながら患者さんとお話をします。そのときにも、患者さんの質問や不安に対して丁寧に説明するよう心がけています。採血の間隔は1週間

以上あるので、その間に患者さん自身でいろいろ調べたり、手術に向けて冷静になって心構えをしたりできます。

極論ですが、手術がうまくいくかは患者さんとのコミュニケーションにかかるかっていると考えています。そのためにも、普段の診療からコミュニケーションを大切にしています。



ステントグラフトで
塞がってしまう血管は
人工血管を使って
他の血管から血液を送る



す。これは、大動脈瘤を含む血管を切除して、そこを人工血管で置き換える方法です。水道管で例えると、今も水漏れしそうな管を切り取って、そこに新品の管をつなげる手術です。

もう一つが、ステントグラフト内挿術です。この方法は、バネのような形

状記憶合金であるステントが内側にある人工血管をカテーテル手術で患部に設置します。すると、患部でステントが広がつて血管の内側に人工血管ができ、それが壁となつて大動脈瘤に血液が流れなくなるため、大動脈瘤が破裂するのを防ぎます。先ほどと同じよう



に水道管で例えると、すでに使っている水道管の内側に、さらに新しい管を置くようなものです。

ステントが塞ぐ血管をバイパスでつなげる

—血管内治療がステントといふことですが、それとバイパス手術を組み合わせるとはどういうことですか。

鈴木.. 実は、血管内でステントを置く場所が限られているのです。ステントは、もとからある血管と糸で結ぶというわけではなく、単に置くだけです。

もとの血管とステント同士が面で接している必要があります。すると、大動脈瘤の位置によっては、頭や腕に向かう動脈もステントがふさいでしまうことがあります。そのふさいでしまう血管に、他の動脈から人工血管でつなげるバイパス手術をすることで、血液が流れるようにするというわけです。

—ステントとバイパス手術を組み合わせる利点を教えてください。

鈴木.. 仮に、大動脈瘤を切除するとなると、大動脈瘤周辺の血管をすべての場所によつては大掛かりな開胸手術になります。手術中は心臓を止めて人工血管を使つて、特に高齢者にとつては身体的な負担が大きくなります。回復にも時間がかかり、1か月くらい入院することになります。

その一方で、ステント手術のみであれば、1週間から10日くらいの入院で済みます。退院して翌日から仕事に復帰することもできます。入院期間が短くなるのは、患者さんにとつてはメリットだと思います。

—この手術で難しいと感じるところはどこですか。

鈴木.. 手術自体はそれほど難しいも

のではありません。ステントグラフト内挿術もバイパス手術もよく行われる方法です。むしろ、どのような手術をするのがいいかという、事前の戦略を立てるのが難しいと感じています。

す。大動脈瘤の位置、ステントを置ける場所、血管の状態などを画像で見て、そして患者さんの状態を考慮して、その患者さんに適した治療法を考えます。

心臓血管外科では患者さんとのコミュニケーションを大切にしています

同じ病気でも、患者さんごとに適した治療法は変わります。開胸手術が適している患者さんもいれば、カテーテル手術が適している患者さんもいます。どちらの方法が優れているかというものではなく、お互いに補うものだと思います。どの方法が適しているか、私たちは患者さんごとに考えています。

患者さんにとって、心臓の手術が必要、または手術が望ましいと言われたら、不安や疑問が生まれるのは当然のことだと思います。その不安を解消しようといろいろ調べても、情報が多くてさらに混乱してしまう人もいるでしょう。そのときに一番大事なのがコミュニケーションだと、私は考えています。患者さんとお話をしても、不安や疑問を解消つつ、その患者さんに最も適した治療法を見つけていきたいと思います。そのためには信頼関係を構築して、お互いに素直に言い合えるような雰囲気を作れるよう努めています。

(田中慶太副部長)

医療は、患者さんと主治医がお互いに納得して初めて成立するものです。ですから、ぜひ患者さんには、自分と合う主治医を探してほしいと思います。その中で当センターの医師が選ばれるように努力いたします。

(鈴木登士彦医師)

2024

オープンホスピタル

ご来場いただきありがとうございました。

2024年11月16日(土)、地域の皆さんに当センターの医療や活動をもっと身近に感じていただけるよう、「オープンホスピタル」を開催しました。イベントには肌寒い気候にもかかわらず、600名を超える方々が足を運んでくださり、大盛況の一戦となりました。

ピアノとバイオリンによるコンサート

院長と医師によるコンサートでは美しい音色が会場を包み、多くの方が癒やしのひとときを楽しんだほか、手術室見学ツアーでは普段は見ることのできない医療の舞台裏に興味津々の様子が見られました。また、NPO法人によるワークショップ「こどもユレタキャラバン」ではオレンジ色のマットを使った「かえるのポーズ」体験が行われ、子どもたちが地震時の安全な行動を楽しく学ぶ場となりました。



お薬準備できました

薬剤師って何してるの?
一緒に調剤やってみよう!



悪い部分を取ります

手術室体験ツアー



地震の時に
安全に行動できる
「かえるのポーズ」



AEDのパッドを
胸につけます

赤十字は動いてる! SAVE365

こどもユレタキャラバン



ナースの気分で
おむつ替え

今年度はお隣の日本赤十字看護大学で行われた大学祭「クロア・ルージュ祭り」、そして日本赤十字社総合福祉センターの「レクロス秋祭り」と同日開催となり、例年以上のにぎわいを見せました。

当センターは今後も地域の皆さまとのつながりを大切にしながら、いのちと健康、尊厳を守り、質の高い医療の提供に努めてまいります。

来年も開催予定です。
お待ちしております。



カードゲームで自分が
どう過ごしたいか考えます

人生会議を考えてみよう

HAPPY BIRTH ROOM

周産期の育児支援 54



和痛分娩の充実で満足いくお産を

分娩時に子宮の収縮や赤ちゃんが産道を通過する際に生じる痛みのことを産痛といいます。産痛には、不安などの精神的な要素も影響するといわれています。今回は、産痛を和らげる当センターの取り組みについてご紹介します。

産痛緩和の歴史をみると、古くはイギリスで19世紀にヴィクトリア女王が、日本では1916年に与謝野晶子が無痛分娩を経験したという報告があります。現在主流となっている硬膜外麻酔による和痛（無痛）分娩は1940年頃にアメリカで開始されました。

当センターは総合周産期センターであり、快適性と安全性を兼ね備えた周産期医療を提供しています。自然分娩のイメージが強いかもしれません、以前から産痛緩和に取り組んでおり、1954年には精神予防性無痛分娩、2006年から和痛効果のある水中分娩を開始しました。また、薬剤（ペチジン塩酸塩／レバロルファン酒石酸塩）投与による産痛緩和も行なっています。

産痛緩和も含めて、希望する出産や入院中の過ごし方を事前に記入していただいたバースプランをもとに、お産に関する希望や不安を確認して妊婦さんの満足いくお産になるよう、私たちが準備します。入院の際は、

分娩前に
薬剤を準備



背中側から
薬剤を投与



水中分娩室



陣痛から分娩まではパートナーに加えて、上の赤ちゃんや祖父母といったご家族の立ち会いも可能です。分娩中は家庭的な雰囲気でリラックスして過ごすことができる環境をご用意しています。

近年は硬膜外麻酔を用いた分娩の希望も多く、2021年から産科・麻酔科医師、助産師が協力して行なっています。妊娠37週以降の単胎妊娠、子宮手術既往のない方が対象で、2021年20例、2022年109例、2023年167例と年々増えています。これまで500名近くの妊婦さんが硬膜外麻酔分娩をされており、2023年は経腔分娩された方のうち、約2割がこの方法を選択しました。経産婦さんは分娩誘発、初産婦さんは自然陣痛が始まってから麻酔を開始することが多くあります。先述のペチジン投与も食事制限がないこと、比較的陣痛を弱めることなく産痛緩和が得られることから、こちらを選択される妊婦さんも多くいらっしゃいます。産後のバースレビューでは、産痛が緩和し落ち着いてお産に臨めたこと、お産中の体力が温存でき、産後の授乳や育児に余裕を持って取り組めたという感想を頂いています。

母親学級や硬膜外麻酔分娩クラスも開催しており、産痛緩和についてさまざまなアドバイスを行なっています。妊婦さんの気持ちに寄り添った素敵なお産ができるよう努めていますので、ご心配なことがあればいつでもお声がけください。



第三産婦人科副部長
細川 さつき
Satsuki Hosokawa

国際医療救援部 宮本教子
Kyoko Miyamoto



家畜の亡骸 © MRCS



ゲルで暮らす

ゾド (Dzud) という災害をご存じでしょうか？ 極端な豪雪や低温、強風、そして飼料の枯渇により、遊牧民の家畜や資源に壊滅的な影響を及ぼす、モンゴル特有の気象災害です。とても簡単に表現すると、厳しい冬の寒さと積雪により多くの家畜が失われることです。近年は気候変動の影響で発生周期が短くなり、被害も深刻化しています。

2023年から2024年にかけてのゾドは、この50年で最も厳しいものでした。モンゴル国土の80%以上が影響を受け、5,000以上の遊牧世帯がそれぞれ70%以上の資源（家畜など）を失ったとされています。

赤十字では、資金援助や物資・食糧の配布、こころのケアを含む支援活動を継続しています。当センターからは、国際医療救援部の宮本教子が国際赤十字・赤新月社連盟の精神保健および心理社会的支援コーディネーターとして現地に派遣され、モンゴル赤十字社とともに2カ月間、被災者支援にあたりました。

日本の面積の約4倍という広大な国土に分散する遊牧民のもとへ支援を届けるため、モンゴル赤十字社のボランティアや職員たちは厳しい自然の中で精一杯の活動を続けています。コーディネーターの宮本は、被災者へのこころのケア体制づくりと、実際に支援活動を行うボランティアや職員の能力向上などを支援しました。

詳しくは、赤十字NEWS 8月号 (PDF) でご覧いただけます。



モンゴル赤十字社支部職員やボランティアと



PFA (サイコロジカル・ファーストエイド) 研修

赤十字NEWS 8月号
(PDF)



ICUでの特定行為でタイムリーな治療を

厚生労働省はチーム医療を推進し看護師がその役割をさらに発揮できるよう「特定行為に係る看護師の研修制度」を新設しました。特定行為とは、医師の指示に基づいて作成された専門領域ごとの手順書に従い、医師に代わって行われる診療の補助のことです。

私はクリティカルケア認定看護師として、

- ①呼吸器(人工呼吸療法に係るもの)関連
- ②栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連
- ③循環動態に係る薬剤投与関連

の3つの特定行為の資格をもっています。これらの領域では、医師の治療方針を理解し、治療が滞ることのないよう医師に代わって治療を行うことが可能です。

私が配属されているICUには、さまざまな侵襲を受け、状態が刻々と変化する患者さんが多く入院しています。全身状態をアセスメント(評価)し、手順書に沿った介入をタイムリーに行うことで、患者さんの苦痛を軽減し、状態の悪化を防ぐことができます。患者さんの早期回復を目指し、今後も自己研さんに励んでいきたいと思います。



人工呼吸器の設定を調整しています



クリティカルケア
認定看護師
ICU 看護師
小泉 花織
Kaori Koizumi

Instagram開設1周年! 最新情報をお届けしています



このたび、当センター公式 Instagramは皆さまの支えにより、開設1周年を迎えることができました。

公式 Instagramでは、皆さまの日々の健康と医療に役立つ情報をお届けしています。



フォローしてね

nisseki_mc_official

乳房再建、検診、遺伝.....
当センター医師が
乳がんの不安にお答えします ③

乳房再建ってなに?
詳細は本文へ

23 ▶

nissemi_mc_official【乳房再建ってなに?】
乳房再建にはいくつつかの方法がありますが、今はティッシュエキスパンダー...続きを読む
11月6日



フォロワー
700人
突破しました

Instagram
アカウントは
こちら▶





「子どもと食べる かぶの水餃子」

当センターの栄養課の職員がおすすめする体にも心にも優しい、食べたら思わず笑顔になてしまうようなレシピを紹介するスマイルレシピ！今回は石川史明管理栄養士が紹介する「子どもと食べる かぶの水餃子」です。

材料(2人分)

- 鶏ひき肉……………150g
- かぶ 生 …… 40g(約半個分)
- かぶ 葉 ………………10g
- 餃子の皮……………10枚
- A[醤油 ………………小さじ1
塩 ………………ひとつまみ

栄養成分(1人あたり)

エネルギー	230kcal
たんぱく質	16g
脂質	9.5g
炭水化物	21g
食塩	0.8g

作り方

- ① かぶは皮をむき、みじん切りする。
- ② 葉は5cmほど長さに切る。
- ③ 鶏ひき肉に①とAを入れ、よく混ぜる(スプーンで10等分にする)。
- ④ 餃子の皮の中央に③をのせ、皮の周りに水をつけ二つ折りにしてヒダをつくりながら包む。
- ⑤ 鍋にたっぷりの湯をわかし、かぶの葉を入れ1分ほどゆで取り出す。
- ⑥ 次に④の餃子をくつつかないように1つずつ入れ火が通るまでゆでる。
- ⑦ 皿に餃子を盛り付け、かぶの葉をそえる。



使用する材料の効果

かぶは寒い時期ほど甘味が強くなり、葉もやわらかくなります。かぶの葉には、視力や免疫系が正しく機能するために働くカロテン(体内ではビタミンAに変化)、免疫力を高めるビタミンC、腸の機能に有効な食物繊維などが豊富に含まれているので、かぶの葉も食べることをおすすめします。

ねぎや生姜など香味野菜を加えない小さな子どもも食べられるレシピです。大人はポン酢や醤油、ラー油などお好みの味を少し足すのも良いでしょう。減塩されている方は、酢と胡椒で味付けしても美味しい召し上がっていただけます。



栄養課
石川 史明
Fumiaki Ishikawa

*食事療法を行っている方は医師や管理栄養士へご相談ください。

たくさんのご寄付や応援をいただきありがとうございます。

日本赤十字社医療センターへご寄付いただき、誠にありがとうございました。

皆さまからの貴重なご寄付は、医療機器・材料の購入費などを含めた「病院事業運営資金」として大切に使わせていただきます。

ご芳志への感謝の気持ちを込め、ご芳名を紹介させていただきます。なお、許可をいただいた個人、法人および団体名のみを掲載しています。

金嶽 節子さま

MSP 株式会社さま

宗教法人香林院さま

市島 啓一さま

近藤 晴澄さま

野田 恵美子さま

※順不同(2024年8月から2024年10月まで)

