日本赤十字社 伊勢赤十字病院
Japanese Red Cross Society

ご自由にお持ち帰りください

伊勢赤十字病院 広報誌 日赤ニュース

nisseki news

2026.No.76

特 集　令和8年 熊本地震　被災地での支援活動



三重DMAT伊勢赤十字病院チーム

にっせき健康レシピ

秋の味覚でヘルシーメニュー！

鮭と秋野菜のバター醤油ソテー



材　料（1人分）

- ●秋鮭 …… 150g
- ●塩 …… 少々(0.3g)
- ●さつまいも …… 30g(1/8本)
- ●れんこん …… 20g(厚さ1cm輪切り2枚)
- ●にんじん ……20g(厚さ1cm輪切り2枚)
- ●まいたけ …… 30g(1/3パック)
- ●サラダ油 …… 小さじ1(5ml)
- ●バター …… 小さじ2(8g)
- ●醤油 …… 小さじ1(5ml)

下準備

・鮭に塩を振って5～10分ほど置き、出てきた水分をキッチンペーパーで軽く拭き取る。
・さつまいも、れんこん、にんじんは食べやすい大きさに切る。
・まいたけは食べやすい大きさにほぐしておく。

栄養価（1人分当たり）

エネルギー：256kcal　タンパク質：14.5g
脂質：8.7g　食塩相当量：1.0g　食物繊維量：2.9g

レシピ

1. さつまいも・れんこん・にんじんは皿に並べてふんわりとラップをし、電子レンジで600W2分30秒加熱する。
2. フライパンにサラダ油半分（小さじ1/2）を熱し、鮭を入れて3～5分程度中火で焼く。片側に焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして更に3～5分程度焼く。中まで火が通ったら、一度取り出しておく。
3. 同じフライパンに残りのサラダ油（小さじ1/2）を足し、さつまいも・れんこん・にんじん・まいたけを加えて焼き色がつくまで3分程度中火で炒める。
4. ③にバターと醤油を加えて、弱火にし、全体をさっと炒め合わせて取り出す。
5. ④に②の鮭を戻し、全体にバター醤油を絡める。
6. お皿に盛り付けて完成。

調理のポイント

◎鮭に塩を振り、出てきた水分を拭き取ると、臭みを抑えて香ばしく焼けます。
◎野菜はあらかじめ電子レンジで加熱しておくと、加熱時間を短縮できます。
◎数種類の根菜ときのこを組み合わせることで少ない調味料でも美味しく食べることができます。

管理栄養士　高須 光里

ひとこと

秋鮭は脂が比較的少なく、あっさりとした味わいが特徴で、バター醤油との相性も抜群です。今回は秋に旬を迎える根菜やきのこと組み合わせ、彩りよく、秋らしさを感じられる一品に仕上げました。根菜は食感や自然な甘みを楽しむことができ、食物繊維も多く含みます。
旬の食材を食卓に取り入れて、秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか？



「病院の理念」

人道に基づき
赤十字病院として
質の高い医療を提供します

「基本姿勢」

1. 赤十字精神のもと、患者さんと協働し、患者中心の医療を実践します。
2. 地域の医療・介護・福祉機関と連携を深め、地域完結型医療を目指します。
3. 地域基幹病院として、救急医療、急性期医療に注力します。
4. 医療安全、感染管理に努め、医療の透明化・標準化に取り組みます。
5. 医の倫理に則り、患者さんを尊重し、権利を擁護します。
6. 医療の質を高めるための改善活動を継続して行っていきます。
7. 国内外での救援活動を赤十字の一員として推進していきます。
8. 人材育成に努め、全人的医療が行える職員を養成します。
9. 職員のライフスタイルを尊重し、満足度の高い職場環境を実現します。
10. 健全経営に努め、いつまでも必要とされる病院を目指します。

日本赤十字社 伊勢赤十字病院
Japanese Red Cross Society
〒516-8512 三重県伊勢市船江一丁目471番2
TEL 0596-28-2171　FAX 0596-28-2965

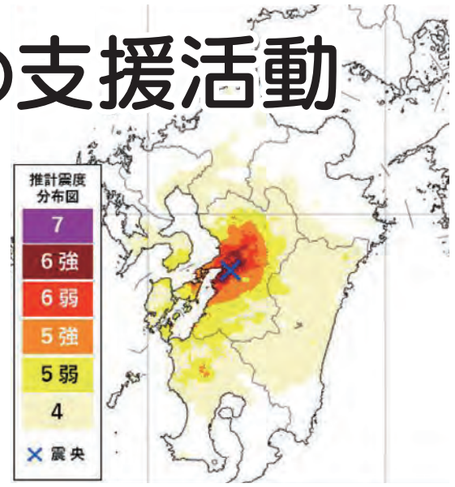
●発行月／令和8年10月
●編集・発行／伊勢赤十字病院
広報戦略委員会

病院ホームページ　病院 Instagram

特集

令和8年 熊本地震 被災地での支援活動

令和8年熊本地震における被災地支援のため、伊勢赤十字病院は、DMAT、災害医療コーディネートチーム、公認心理師、救護班を派遣し、被災地で活動を続けました。



令和8年熊本地震 災害の概要

(1)概要
・発生日時：令和8年7月28日16時27分 ・最大震度：震度7（熊本県宇城市、氷川市）
・マグニチュード：7.1（暫定値） ・震源地等：熊本県熊本地方　深さ16km
・同日16時29分に津波注意報が発表されたが、その後解除され、被害なし

(2)災害救助法の適用　[内閣府（防災担当）情報：7月28日現在]
・熊本県10市10町1村に災害救助法が適用。

出展：気象庁ホームページ　https://www.jma.go.jp/jma/press/2607/28a/202607281730.html
内閣府 防災情報ページ　https://www.bousai.go.jp/index.html

DMATを派遣

【派遣期間】令和8年8月5日(水)～8月9日(日)
【派遣職員】医師1名、看護師長1名、看護師1名、主事(薬剤師)1名

当院DMATは熊本県へ派遣され、被災医療機関で医療支援活動にあたりました。断水や建物損壊など、震災による医療機関への甚大な影響が続く中、他県DMATや病院職員の皆様と連携して活動しました。医師・看護師は救急外来での診療や病棟支援を、主事は薬剤監査業務などの支援を行いました。余震が続く中、患者さんの診療を支える病院職員の皆様の姿が強く印象に残っています。


▲本部に活動報告している場面



現地医療機関の救急外来にて診療する様子▶

日赤「こころのケア活動」立ち上げ支援にかかる公認心理師の派遣

【派遣期間】令和8年8月8日(土)～8月14日(金)
【派遣職員】公認心理師1名

日赤熊本県支部災害対策本部にて「こころのケア活動」の立ち上げ調整を担当しました。災害によるショックや不安など、こころの負担に寄り添う活動を円滑に開始するため、活動計画の立案や関係機関との調整、実働班への説明・サポートを行いました。活動を通じて身体のケアや生活基盤を整えることも含め、安全・安心に過ごせるよう寄り添うこと自体が「こころのケア」であると改めて感じています。被災された皆様の一日も早い日常の回復を願っています。




本部での情報共有ミーティングの様子

第1班救護班を派遣

【派遣期間】令和8年8月15日(土)～8月18日(火)
【派遣職員】医師2名、看護師長1名、看護師2名、主事(薬剤師・救急救命士・三重県支部)3名

宇城保健医療福祉調整本部の指揮のもと、松橋西防災拠点センター、小野部田小学校体育館の避難所を中心に巡回診療を行いました。巡回時は電気・ガスは復旧したものの上下水道は復旧していない状況でした。巡回先は高齢者が多い避難所で、患者搬送支援や慢性疾患管理、生活環境改善支援を実施しました。他医療・支援チームと連携し、避難者一人ひとりの状況に応じた支援に努め、医療だけでなく生活環境全体を支える重要性を改めて実感しました。




▲避難所にて回診する様子
◀避難所より患者さんを救急隊に引き継ぐ様子



8/5 DMAT派遣 ／ 8/8 日赤災害医療コーディネートチーム派遣 ／ 公認心理師派遣 ／ 8/15 第1班救護班を派遣 ／ 8/30 第2班救護班を派遣

7/28 地震発生


▲八代市役所内での本部活動の様子
避難所ごとの課題抽出と救護班の活動内容検討を行なっている


▶八代市の保健所内での本部活動の様子
他団体との活動協働のための橋渡し等様々な業務を行なっている

日赤災害医療コーディネートチームを派遣

【派遣期間】令和8年8月8日(土)～8月13日(木)
【派遣職員】医師2名、看護師長1名、主事(放射線技師・事務部)2名

当院日赤災害医療コーディネートチームは、八代市内の保健医療調整本部で、避難所支援と医療救護班の活動調整を行いました。ライフライン復旧途上の中、避難所の感染予防やプライバシー確保など、山積する課題解決に尽力しました。また、関係団体を横断するWEBシステムを考案・運用し、情報共有を促進することで、避難者への迅速な支援につなげることができました。




◀健康講座の様子


▼避難所巡回診療の様子

第2班救護班を派遣

【派遣期間】令和8年8月30日(日)～9月2日(水)
【派遣職員】医師2名、看護師長1名、看護師2名、主事(臨床工学技士、放射線技師)2名

熊本県宇城市内の避難所2か所（松橋西防災拠点センター、小野部田小学校）で巡回診療を行いました。巡回時は震災から1か月が経過しライフラインはほぼ復旧している状況でした。長期間の避難所生活を余儀なくされる状況のなか、災害支援ナースや他団体と連携し巡回診療や環境整備を実施しました。長期化に伴う熱中症や生活不活発病予防の健康講座、運動体操を主導し、被災者の心に寄り添い、後続チームへ確実に引き継ぎ、無事に活動を終了しました。

赤十字は、人のいのちと健康、尊厳をまもる「人道」の精神を活動の原点としています。被災された方々の不安や困難に寄り添い、少しでも力になれるよう、全力を尽くして支援を行いました。被災された皆様に一日も早い復興と、平穏な日常が戻ることを心よりお祈りいたします。



高校生のための医療体験

いせメディカルチャレンジツアー

令和8年8月1日(土)、当院で高校生を対象とした「いせメディカルチャレンジツアー」を開催いたしました。このイベントは、未来を担う若い世代に、医療の仕事への関心を深めていただくことを目的としています。



当日は、伊勢市内の高校から17名の生徒さんに参加していただき、5チームに分かれて様々な医療体験に挑戦していただきました。薬剤師、診療放射線技師、臨床検査技師、臨床工学技士、救急救命士、そしてドクターヘリに関わる医師・看護師による6つの体験ブースを設け、普段あまり触れることのできない医療の現場を体験していただきました。

このツアーは、一般的な職業体験とは異なり、チームで課題に取り組む「チーム性」と、各ミッションを点数化して総合得点を競う「競技性」を取り入れているのが特徴です。生徒さんたちは、事前に学習した知識を活かしながら、チームの仲間と協力して専門性の高いミッションに真剣に取り組んでいました。できた時の喜びも、時には難しさに直面する悔しさも、チームで分かち合いながら、貴重な体験を得ていただきました。

参加していただいた高校生からは、「また参加したい」「医療の仕事にとても興味が湧いた」といった嬉しい声が寄せられました。また、当院のスタッフからも「高校生からたくさんの元気をもらった」という感想があり、参加者とスタッフ双方にとって、実り多い一日となりました。

今回の「いせメディカルチャレンジツアー」は、当院が中心となって行った小さな一歩ですが、未来の地域医療を支える若い世代を育む大切な機会だと考えております。今後も、地域の医療機関の皆様とも連携を深めながら、地域全体で未来を担う若者を応援し、ともに学び、成長できる活動へと発展させていきたいと願っています。

このイベントを通じて、医療の仕事に少しでも興味を持っていただけたなら幸いです。未来の医療を担う若者たちの活躍に、どうぞご期待ください。





～健康と安心を地域へ～

赤十字 市民公開講座 開催! Report

平成6年から開講しておりました「赤十字健康大学」は、今年度より「赤十字市民公開講座」として名称を変更しました。これまで以上に地域の皆様の健康に役立つ情報をお届けするため、年間10回の講座を予定しています。

第1回 テーマ 「災害時の応急手当」

開催日:令和8年6月23日(火) ／ 講師:救急部長 大森 教成

災害はいつ起こるかわかりません。いざという時に大切な命を守るため、応急手当の知識は不可欠です。第1回講座では、大森部長が災害時の応急手当の重要性や、けが人への対応方法を分かりやすく解説。看護師による包帯法の実技指導では、参加者の皆様が熱心に体験し、実践的な救急法を学びました。





第1回
「災害時の応急手当」



第2回 テーマ 「だれかに教えたくなる感染症と感染対策の話」

開催日:令和8年7月30日(木) ／ 講師:感染管理認定看護師 村田 舞

感染症は身近な脅威ですが、正しい知識と対策で予防できます。村田看護師が、感染経路や手洗い・消毒の正しい方法、マスクの着用方法や換気の重要性を解説。マイコプラズマ肺炎や麻しん、新型コロナウイルスなど、最新の感染症情報やワクチンについても紹介しました。講座の最後には、アルコール消毒を実践し、自分や家族を守るための知識を深めました。





第2回
「だれかに教えたくなる感染症と感染対策の話」

第3回 テーマ 「『美脳』を維持するために～伊勢赤十字病院 脳神経外科の診療を踏まえて～」

開催日:2026年8月19日(水) ／ 講師:副院長 兼 脳神経外科部長 宮 史卓

いつまでも健康な脳を保ちたい。第3回講座では、宮副院長が脳の健康維持の重要性、腸内環境や運動との関連性を最新の研究データも交えて解説しました。当院の「脳ドック」や「歩行障害外来」など、脳の健康を保つための様々な取り組みを紹介。参加者の皆様は熱心にメモを取り、日々の生活で実践できる「美脳」を育む秘訣を学びました。





第3回
「『美脳』を維持するために
～伊勢赤十字病院 脳神経外科の診療を踏まえて～」

今後の講座も、皆様の健康に役立つテーマを企画しております。ぜひご参加ください!

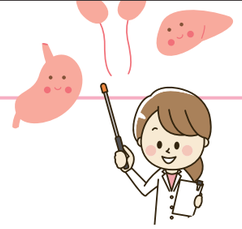
市民公開講座 会場:伊勢赤十字病院 やまだホールにて

令和8年度赤十字市民公開講座年間スケジュールは、病院ホームページでご確認ください。

Nisseki Information & Topics

専門スタッフに学ぶ健康習慣

健康づくり教室のご案内



当院では、皆様の健康をサポートするために、さまざまなテーマで集団教室を定期的に開催しています。専門スタッフがわかりやすく解説し、日常生活に役立つ情報をお届けします。

開催教室 ◎糖尿病教室（年4回）　◎減塩食教室（年6回）　◎腎臓病教室（年1回）

対　象
- ●糖尿病教室・腎臓病教室：どなたでも参加いただけます（患者さん、ご家族、地域の方など）
- ●減塩食教室：当院に通院中の患者さん及びご家族が対象になります（保険診療となりますので、保険証及び診察券をお持ち下さい）

場　所 やまだホール、会議室7

各教室への参加を希望される方は、お申込みが必要です。 **申込み方法は、病院ホームページでご確認ください。**

糖尿病教室

令和8年9月11日（金）伊勢赤十字病院5F会議室7にて、糖尿病教室を開催いたしました。

今回のテーマ「肥満症について」
「肥満症」って何？専門家が教える健康改善のヒント

講演内容

医　師：「肥満と肥満症の違い、健康への影響、そして減量の具体的な目標設定と継続の重要性について」糖尿病・代謝内科　中野医師
薬剤師：「肥満症の治療薬や糖尿病との関連性について」
管理栄養士：「日々の食事療法や生活習慣改善のポイントについて」
臨床心理士：「行動変容を促すための記録の活用や、夜間の生活習慣を見直す『ボウル法』」



参加者の皆様にとって、肥満症に関する理解を深めるとともに、日々の生活に取り入れられる具体的なヒントを得る有意義な機会となりました。


医師による講演


薬剤師による講演


管理栄養士による講演

次回の開催予定日
令和8年12月11日(金)予定


管理栄養士による講演



令和8年8月28日（金）伊勢赤十字病院 やまだホールにて減塩食教室を開催いたしました。

当院、管理栄養士が講師を務め、高血圧症・心疾患・腎疾患などの方を対象に、減塩の必要性や食塩摂取量の目標値、日常生活で実践できる減塩のポイントについて説明しました。

参加された皆様は、熱心にメモをとるなど、減塩への意識の高さが伺えました。

特に、「南瓜のバターカレー風味」や「蒸しナスのゴマ味噌添え」といった料理では、調味料を減らしつつ風味豊かに仕上げる工夫を紹介。加工食品の活用法や外食時のメニュー選びのコツなど、実践的な内容には多くの関心が寄せられました。

減塩食教室



次回の開催予定日
令和8年10月23日(金)予定

日赤薬剤部
おくすりのススメ

No.009

その組み合わせ大丈夫ですか？

薬剤部　米澤 郁也

薬と「サプリメント・健康食品」の相互作用

サプリメントとは何でしょうか？

サプリメントは食事から摂る栄養・成分を濃縮し、錠剤やカプセルなど飲みやすい形にした食品です。少しの量でたくさん摂れることが利点ですが、裏を返せば摂りすぎになりやすいということです。サプリメントの成分が薬に影響を及ぼす可能性もあります。



相互作用とは？

複数の薬を一緒に服用することで、薬の効き目が変わることを相互作用と言います。薬の効き目が弱くなることもあれば、逆に効き過ぎて副作用が出る場合もあります。天然の成分だから安全とは限りません。

ミネラルを含むサプリメント（ビール酵母など）

カルシウム・マグネシウム・鉄などはお腹の中で薬と結合し、薬が吸収されないまま排泄されます。一部の薬剤で牛乳との併用を避けることはご存じかもしれません。ビール酵母などミネラルを多く含むサプリメントの1日分には、牛乳コップ1杯分のカルシウムが含まれることも珍しくなく、牛乳と同様に避けていただく必要があります。

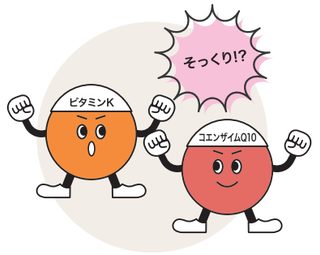
クロレラ・青汁

ワーファリンは、ビタミンKの働きを抑えることで血液を固まりにくくする薬です。納豆が禁止されるのは、ビタミンKを多く含むためですが、クロレラ・青汁（ケール・大麦若葉など）もビタミンKが非常に多く含まれ、同様に避けていただく必要があります。野菜不足を補うために始めた習慣が薬の効果を打ち消してしまいます。



コエンザイムQ10

美容や疲労回復を期待して使われますが、実はビタミンKと類似した構造をもちます。そのため、ワーファリンの効果を弱めたという報告がいくつかあります。ただし、影響は見られなかったとする研究もあり、結論は出ていません。明確に禁止されていないものでも、安全が確認されているわけではないということです。



参考文献：厚生労働省　「いわゆる「健康食品」のホームページ」2026/08/16