Japanese Red Cross Society NEWS

# 赤十字NEWS

http://www.jrc.or.jp

FEBRUARY 2020
NO.957
2

令和2年2月1日（毎月1日発行）
赤十字新聞　第957号
昭和24年9月30日 第三種郵便物認可

阪神・淡路大震災から25年

# 神戸メモリアル 語り継がれる あの日の記憶

写真提供：共同通信社

**1995年１月17日午前５時46分、兵庫県の淡路島北部沖の明石海峡を震源とした、マグニチュード7.3の大地震が発生。兵庫を中心として、大阪、京都にも甚大な被害をもたらしました。死者6434人、負傷者４万3792人もの犠牲者を出し、戦後の地震災害では東日本大震災に次ぐ規模となった阪神・淡路大震災。発災直後から日本赤十字社は全国から医療救護班を被災地に派遣し、救護活動を行いました。また、炊き出しや救援物資の配布など、さまざまな場で赤十字ボランティアが活躍しました。**

（関連記事はp.2）

CONTENTS

FEATURE__2・3
阪神・淡路大震災から25年
赤十字とわたし スペシャル

TOPICS__4
ポーランドに招かれた被災児童60人
1.17ひょうごメモリアルウォーク

TOPICS__5
防災・減災プロジェクト
赤井十子さんのワクワク赤十字体験！
地域の防災力を高めるお仕事

AREA NEWS__6・7
全国／埼玉県／神奈川県／長野県／福井県／静岡県／京都府／徳島県／宮崎県
健康豆知識「五十肩」

WORLD NEWS__8
パレスチナ赤新月社医療支援事業
１枚の写真から
日系人収容所の“記憶”

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

令和2年2月1日（毎月1日発行） 第957号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可）
第957号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可） 令和2年2月1日（毎月1日発行）


赤十字とわたし SPECIAL

# 阪神・淡路大震災から25年

最も被害の大きかった神戸市長田区の一角。多くの苦労を乗り越え、人々の営みは続いている

**1995年１月17日午前５時46分に発生した阪神・淡路大震災。多くの方の人生を変えたこの震災で、被災者として、また被災地の支援者として、その後の生き方を変えることになった「赤十字人」たちの経験をご紹介します。**

## no.004 日赤兵庫県支部　青少年赤十字指導者、防災ボランティア
## 住野日出世さん　被災者

### 災害はいつも「想定外」。だからこそ、防災知識は常に最新に

玄関のドアが開かない。早朝の地震に驚き、部屋から出ようとするが押しても引いてもダメ。マンション中に声をかけて回っている親子がいて、外から蹴ってドアを開けてもらいました。その後、家族には避難所へ行くように伝え、自分は徒歩で30分以上かけて勤務先の高校へ。後でわかりましたが、自宅は「全壊」判定でした。

高校は避難所に指定されており、マニュアルでは、学校職員は避難所提供の準備を行うだけであとは行政職員が管理を行うことになっています。ところが行政も被災しているから学校に現れない。学生時代から赤十字活動に取り組んできた私は自然と、「自分たちで避難所を管理運営しよう」と教員同士で声を掛け合い整備を始めました。

当日の昼過ぎ、まだ高校が避難所として本格的に機能する前で、これからどうしていくかと話し合っている最中のこと。近隣の方から「遺体が下敷きになっているから手を貸してほしい」と助けを求められたのです。崩れた家の下敷きに見えた半身は、その家のおじいさん。ピクリとも動かず既に亡くなっておられることは明白でした。４人がかりで梁（はり）を持ち上げてご遺体を引き出し、同僚の車に毛布を敷いて載せました。同僚が運転する車で、私たちは見ず知らずの人のご遺体を運びました。近くの安置所はどこもいっぱいで、遠くまでご遺体を運んだんです。こういうことを行うのも行政ではなく地域の住民たちです。その日も、その翌日も、街には遺体を運んでいる車が数多く行き交っていて、何も特別なことだとは感じませんでした。

学校は体育館や教室を開放し、集まった避難者は最も多いときで1200人。「72時間は自分たちの力で乗り切ろう」と決め、職員は役割を分担して働きました。当時は備蓄の意識が低く、学校に飲料水や食料の備蓄はゼロ。水道が使えない中、飲料水が届いたのは発災から30時間が過ぎてから。真冬だからなんとかなったのだと思います。

２月になると学校は通常授業を再開、ようやく一段落ついたころ、同僚から「赤十字を手伝いたいのでしょう？ 行っていいよ」と声を掛けられたのです。私が担任する３年生は受験のために授業がなく、おかげで兵庫県支部に３月末まで通うことができました。

支部周辺は全国からの赤十字病院の救急車や物資を積んだコンテナで埋め尽くされ、広くはない建物の中は他県から支援に来た日赤関係者でごった返していました。私は、人手の足りない義援金の部署で全国から届くFAXのリスト整理などを、進路の決まった生徒の力も借りながら手伝いました。

私は、災害はいつも「想定外」だと考えています。新しい災害が起こるたびに、新たな被害、新たな教訓が出てくる。自分や大切な人たちの命を災害から守るためには、過去の経験を語り継ぐのと同時に、防災学習には常に最新の事例を取り入れ、高い防災意識を維持することが大切なのではないでしょうか。

●すみの・ひでよ
中学、高校と青少年赤十字（JRC）、大学では赤十字青年奉仕団で活躍。教員になってからは JRC 指導者を務めている。発災時は、兵庫県立御影高等学校に勤務。現在は兵庫県立国際高等学校にて非常勤講師を務める。青少年赤十字指導者、赤十字活動指導講師、救急法指導員、防災ボランティアの資格を持つ。

赤十字救急法の指導を行う住野さん

## no.005 神戸赤十字病院　看護部　看護師長
## 國出和子さん　被災地での医療支援者

### 赤十字の精神を理解し、私の心の礎になった瞬間

その日は、救急搬送が多い夜でした。深夜勤でやっと一息つき、座ろうかと思ったところで激しい揺れが襲いました。

何が起きたのかわかりませんでした。先輩看護師は揺れながらも人工呼吸器が付いている患者さんのところへ向かいます。私は動揺で過呼吸になっていましたが、担当する患者さんの病室を目指しました。緊急の対応が続く中、本館と新館をつなぐ場所の境目に大きな亀裂が入り、暗い建物の中で朝の光が筋となって差し込むのが見えて、恐怖を感じたのを覚えています。

それから２日間は病院から一歩も出られず、次々と運び込まれる患者さんへの対応に追われました。私は家族が安否不明で、病院のテレビに亡くなった方の名前が出ると家族の名前を探さずにはいられない状況でしたが、今すべきことは何？と自分を叱咤し、働き続けました。

混乱の中、ある患者さんが暴れて呼吸器の管が抜けるトラブルが発生しました。患者さんを危険な目に遭わせた！と自分を責め、支援に来ていた他県の大学病院のドクターを捕まえて必死に処置を頼むと、その方は私にこう言ったのです。「赤十字病院の看護師さんはすごいな。こんな状況でも当たり前のように患者さんを受け入れて、休みなく働いて、献身的に仕事をする。さすがだね」。

一瞬、ポカンとしました。同僚の看護師にも、家族が安否不明だったり、自宅が被災してぐちゃぐちゃで、避難所から通勤している、そういう方がたくさんいます。それでもみんな、献身的な医療活動を続けていました。私の仕事ぶりは特別なものではなかったのです。しかし次の瞬間、頭に言葉がひらめきました。「これが、赤十字の精神だ」。

実は、震災が起こる前まで、私は赤十字病院を辞めることを考えていました。大学病院付属の看護学校を卒業し、民間の病院を経て神戸赤十字病院へ転職。歴史と伝統があり、堅いルールに縛られている赤十字病院は息苦しくて、肌に合わなかったのです。最も苦手だと感じたのは、何かにつけて言われる「日赤精神」という言葉です。その価値がわかりませんでした。しかし、ドクターの言葉によって初めて理解できました。この病院の看護師たちは、共通の理念を持って仕事をしている。それが赤十字の精神、「人道」だ、と。それは、古くて堅いと感じていた赤十字が、私にとって看護師としての“誇り”と“心の礎”となった瞬間でした。赤十字の看護師として恥ずかしくない仕事をしようと心に誓い、今も「赤十字の看護」を実践しています。

●くにで・かずこ
兵庫県神戸市に生まれ、看護師として７年間勤務の後、神戸赤十字病院へ転職。その直後に地震が発生し、自らも夜勤中に被災しながら、病院で患者対応を行った。現在も東日本大震災など、他府県での震災にも救護班の一員として駆けつけている。

## no.006 日赤岡山県支部　事業推進課　事業係長
## 土居正明さん　県外からの支援者

### 災害を経て、「人を救うこと」がライフワークに

●どい・まさあき
広島県出身。学生時代に、学生赤十字奉仕団に入団。在学中に起きた阪神・淡路大震災では、日赤岡山県支部から被災地へボランティアを派遣する活動に約２カ月かかわった。大学卒業後、日赤へ入社。現在は赤十字救急法指導員の養成・研修に関わるとともに、災害救護の訓練や研修に関する業務を行う。

岡山県の福祉系の大学に入った私は、学生奉仕団として赤十字活動をしていました。神戸の震災は２年生の時。岡山は震度４程度で、大学には普通に行きましたが、ニュースで流れてくる情報で事の重大さを知り、日赤岡山県支部へ「できることありませんか？」と電話しました。その電話でも支部の繁忙さが伝わってきて、ともかく翌日から支部に行ってみることに。兵庫の隣県である岡山県支部も、救護班や赤十字の関係者が集まって、もうてんやわんやの騒ぎ。そこで学生奉仕団がボランティアのコーディネートをすることになりました。そこから２カ月間、片道１時間かけて岡山県支部に通う生活が続き、業務の合間に支部から被災地に向けて出るボランティアのバスを見送るのが私の日課になりました。

携帯もネットもない時代にボランティアの登録や調整管理を行うことがいかに大変か…。岡山での奉仕活動を休み神戸の被災地へボランティアに行った時、そこで見たのは指示を待ち続けて事務局にあふれているボランティア希望の人々。被災地には支援を必要とする人はたくさんいるのに、需要と供給をマッチさせられない。とにかく、手が足りないんです。支援する側にも限界がある。もどかしさを抱えながら、短い期間でしたが被災地でボランティア活動をしました。

この震災の経験が決定打になって、大学卒業後は日赤に就職。台風や地震など、大きな災害をたくさん経験してきました。2018年の夏の豪雨災害では初めて支援を受ける側になり、赤十字が全国組織であることを強く実感しました。被災して目の前のことに追われ、外部に応援を頼むことすらままならない私たちのもとへ、全国の赤十字関係者がぞくぞくと応援に駆けつけてくれました。赤十字の有り難さ、心強さを強く感じました。

今、使命感を持ち、ライフワークとして取り組んでいるのが救急法の指導者養成と、救護員の研修です。災害が起こったら、どんな知識やスキルが必要になるか。確実に人を救っていくためには、研修や訓練で日ごろから学んでおかないと。「人を救う技術」の向上に日々、真剣に向き合っています。

震災当時、岡山県支部で学生奉仕団員としてボランティアに電話をする土居さん（写真右）

赤十字とわたし concept
**「赤十字とわたし」は、赤十字に携わる人、赤十字に救われた人の「言葉」から、赤十字活動の本質を伝えるシリーズです。今回はスペシャルバージョンとして赤十字職員、赤十字奉仕団団員の震災経験をお届けします。**

令和2年2月1日（毎月1日発行） 第957号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可）

# TOPICS 01 75年前の恩返し――ポーランドに招かれた阪神・淡路大震災の被災児童60人

日本の収容施設で食事を振る舞われるポーランド人孤児たち

1995年７月、阪神・淡路大震災が発生した年の夏休み、遠く離れたポーランドに被災児童30人が招かれました。さらに翌年も、前年とは別の被災児童が30人。渡航・滞在費用はすべて、ポーランドの個人、企業、滞在先の市行政などが負担し、ポーランドに到着した児童たちは、３週間にわたり各地で温かい歓待を受けました。

それは、震災の75年前に日本が行った、ポーランド人孤児救済に対する“ 恩返し ”。そしてその背景に、日赤による国際救援活動がありました。

第１次世界大戦後、ロシア革命や内戦に巻き込まれた在シベリアのポーランド人の多くが餓死や凍死をし、生き残った孤児たちの命も風前の灯でした。1920年、日赤はポーランド人孤児765人を受け入れ、祖国へ帰す支援を実施。ひどい栄養失調、病気、孤独にさいなまれていた孤児たちは日本人看護師の献身のおかげで、健康と笑顔を取り戻しました。日本語であいさつをしたり、君が代を歌うなど急速に日本に慣れ親しんだ彼らは、帰国の際に涙を流して別れを惜しみ、成長してからは日本との友好親善に尽くしたのです。

1995年のポーランド招待に小学校５年生で参加し、現在は常磐大学 総合政策学部で助教をつとめる岡﨑拓さんは次のように語ります。「ポーランドの人々から孤児を救ってくれた日本へのお礼を言われ、子ども心に驚きました。どこに行っても温かく歓迎してくれて、うれしかったですね」。この経験により岡﨑さんはポーランド経済の研究者となり、大学で教鞭をとっています。

1996年の２度目の招待では、高齢となったポーランド人孤児４人が対面に駆けつけ、被災児童たちに心からの励ましの言葉と平和の象徴である一輪のバラの花を１人１人に贈りました。「人道」の絆は世代を超え、２つの国を結びつけています。

1995年、ポーランドを訪れた小学校４年生から中学生までの30人。前から２列目、右から４人目が岡﨑氏（写真提供:岡﨑拓さん）

# TOPICS 02 阪神・淡路大震災を風化させない。未来につなぐ。「1.17ひょうごメモリアルウォーク2020」

今年の１月17日、神戸市で開催された「1.17 ひょうごメモリアルウォーク」にて、日赤兵庫県支部は休憩所の運営を行いました。

「震災を知らない人が増えている。あの震災を風化させず、意識を高める取り組みが必要だ」と語るのは、被災された経験を持つ赤十字防災ボランティアの脇本英俊さん。赤十字奉仕団の長谷川洋子さんも「被災者の方々の思いや体験を伝えたい」、同じく大林千秋さんも「生き抜く力を高めるために必要なことが学べたら」という思いで休憩所の運営に参加。この日は、最長15kmを歩く同イベントの他、さまざまな防災啓発ブースが設けられた「交流ひろば」でも、赤十字奉仕団が600人分の豚汁の炊き出しを実施。震災後25年を迎え、未来を見据える人々の心が一つになる行事となりました。

①休憩所となった兵庫県支部の駐車場では、温かいおみそ汁やコーヒー、チョコレートなどが参加者に振る舞われた　②大好評の豚汁の炊き出しには「思いやり」の隠し味　③イベントの意義を語る長谷川さん、脇本さん、大林さん(左から)
※休憩所で参加者に配布された「キットカット」を読者プレゼント！ 詳しくは P7 に。

TOPICS 03

# 防災・減災プロジェクト
## ～私たちは、忘れない。～

3.11 2011 JAPAN

防災・減災コンテンツは**3月1日から公開**。
「備えるごはん」コンテンツもこちらからどうぞ。

つづけるサイト jrc-tsudukeru.jp

今年も３月１日から「防災・減災プロジェクト～私たちは、忘れない。～」が始まります。今もなお、被災地で苦しむ人たちに思いを寄せること。そして、災害で得た経験や教訓を生かして、未来の災害に備えること。日赤は「防災・減災」の大切さを伝えるとともに、災害に対応する力を社会全体で育んでいくための活動を行っています。

プロジェクトの特設サイトでは、昨年話題を呼んだ「備えるごはん」コンテンツが大手食品メーカーとのコラボでさらにパワーアップ。災害時における「食」の課題を解決するため、もしものときに役に立つ「定番食品を使った備えるごはん」やローリングストックの方法など、「食の備え」についてわかりやすくご紹介します。

日頃からの災害への備えがいかに重要かを訴えるこの企画で、大切な命を守るための防災啓発を、共感いただいた多くの企業・団体とともに進めます。

### 水道・ガス・電気が止まっていても、あの「定番商品」があれば作れる！

**A　カセットコンロ 無し**
精神的にも調理をする余力がないときでも、定番食品を活用し、ひと工夫で心もおなかも満たす災害時の料理。

**B　カセットコンロ 有り**
定番食品を活用し、カセットコンロと意外なアイテムで災害時に無駄なく作れるおいしい料理。

定番食品で 備えるごはん Sonaeru Gohan

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society × kurashiru

ほかにも
あの定番商品が
備えるごはんに
変身！

---

赤井十子さんの ワクワク赤十字体験！

vol.9

## 地域の防災力を高めるお仕事（日赤支部職員）

取材場所
赤十字防災セミナー（香川県支部）

●〈 防災・減災学習 〉
実践的な防災知識を学び、自助・共助の重要性を理解する

【災害図上訓練(DIG)】
地域の地図に、災害の危険性がある場所などをハザードマップなどを見ながら書き込みます。

●〈 炊き出し訓練 〉
避難所などで活用できる、大人数のご飯を炊く方法を体験

【袋を使った炊飯】
熱に強い包装食袋（炊飯ポリ袋）に１人分のお米と飲料水を入れ、沸騰した湯で30分ほど煮ます。
密封状態なので衛生的に食事を提供できます。

### セミナーを通して、自助・共助の大切さ、防災の知識や技術を広める

日赤の各都道府県支部では、将来の大規模災害に備え「赤十字防災セミナー」を開催しています。主な内容は、①防災の考え方や平時の備えを講義を通じて理解する「災害への備え」、②過去の災害を追体験する「災害エスノグラフィー」、③地域の地図を使って防災を考える「災害図上訓練(DIG)」です。また、セミナーでは、被災時のニーズの変化に柔軟に対応できる地域の防災リーダーの育成も目的の１つとしています。そのリーダーが中心となり地域における防災の啓発や訓練が活発になることを期待していますが、地域内のつながりが希薄になり、コミュニティの「共助」の低下が防災上の課題となっています。幅広い年齢層に地域の防災活動に参加してもらうことが重要です。

赤井十子（あかいとおこ）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リポートします。

令和2年2月1日（毎月1日発行） 第957号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可）
第957号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可） 令和2年2月1日（毎月1日発行）


# 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。**

全国

## 支援の気持ちをひとつに…高校生が海外たすけあい募金活動

昨年12月、「NHK海外たすけあい」募金に全国各地で多くのご協力をいただきました。12月15日、静岡県青少年赤十字高校協議会のメンバー106人が県内７カ所で同募金活動に参加。制服姿の高校生たちが募金箱と手作りポスターを手にし、募金を呼び掛けました。この日集まった金額は合計13万6178円。皆様の温かな思いが、世界各地の人道支援に役立てられます。

メンバーたちは思いを込めて描き上げた手作りのポスターを持参（静岡県）

埼玉県

## 台風第19号の被害地域で災害に備えるDIG訓練

昨年12月19日、日赤埼玉県支部の神川町赤十字奉仕団は災害図上訓練（通称:DIG）を実施しました。DIGとは、災害の発生前後にどのような行動をとるべきかをゲーム形式で考える訓練のこと。昨年10月には台風第19号による土砂災害もあり、参加者は「今年の台風の時よりも大きな災害に備えていく必要がある」と感想を口にしながら、防災意識をいっそう高めていました。

地域の地図を見ながら災害発生時の課題や対策を検討

静岡県

## 「炊き出し出張講座」が好評です！奉仕団が地域住民に炊き出しを普及

昨年12月1日、浜松市と袋井市で、赤十字奉仕団が中心となって地域住民向けに「炊き出し出張講座」を開催。この出張講座は、自治会や町内会からの「炊き出しを学びたい」という声に応えて平成29年度から実施しているものです。講座の中では、限られた水で衛生的に調理ができる包装食袋を使った炊き出しを説明し、白米の炊き方などの実演をしながら普及しました。

「これは便利。こんなに手軽にご飯が炊けるなんて！」と参加者

京都府

## 小児病棟にサンタがやって来た！赤十字有功会のみなさんの名演技

日赤を支援し、共に赤十字運動を広める日赤京都府支部の有功会は、小児病棟の子どもたちにクリスマスプレゼントを渡す活動を毎年続けています。昨年も12月24・25日に、京都第一赤十字病院と京都第二赤十字病院の小児病棟を訪問。有功会のメンバーが病室を１つ１つ回って、病院でクリスマスを過ごす子どもたちにプレゼントを手渡しました。

突然現れたサンタクロースを見て子どもたちはびっくり！

神奈川県

## バレンタイン献血でもらえるハートラちゃんチョコ入りマシュマロ

献血者数が落ち込む冬季は、全国の献血ルームで工夫をこらした企画を実施しています。

神奈川県内の献血ルームでは、2/10～2/14の期間、献血をしてくださった方全員に「ハートラちゃんチョコ入りマシュマロ」をプレゼント。今年は「けんけつちゃん」とのおいしいコラボです。この時期限定のプレゼントは、女性の献血者からも大好評です。

400mL献血・成分献血者にプレゼント！（写真は横浜Leaf献血ルーム）

長野県

## 子どもたちに温かい家庭を！里親普及に向け児童相談所・市と連携

日本には、実の親と離れ、施設や里親家庭で暮らす子どもが約４万５千人※1います。昨年11月下旬、長野県の松本赤十字乳児院と自治体による「信州松本・新しい育みプロジェクト」で初の養育里親が３組誕生しました。2018年10月から開始したこのプロジェクトでは、乳児院の専門職員が里親候補の家庭を訪問したり、委託後もサポートするなどこまやかな支援を続けています。

「お預かりする子に、心に残る経験をさせてあげたい」と養育里親

※1 平成30年３月末現在（厚生労働省調べ）

福井県

## アルミ缶の回収で集めた収益金が木製ベンチと絵本のプレゼントに

日赤福井県支部の坂井市赤十字奉仕団坂井分団は、昨年12月19日に同市のすずらん保育園に木製ベンチ4台と絵本4冊を贈呈。園児たちから感謝の合唱が披露されました。園庭に設置された新しいベンチでさっそく絵本をうれしそうに読む姿も。同団では28年前からアルミ缶の回収に取り組み、約170人の団員が集めた収益金で福祉施設などに物品を寄贈しています。

奉仕団員から新しい絵本を受け取って笑顔を見せる園児たち

徳島県

## 水上を駆け抜け、物資を届ける船舶奉仕団が災害対応訓練

昨年12月８日、徳島県赤十字船舶奉仕団が徳島市中心街を囲む河川で水上輸送訓練を実施。大災害の発生により主要道路が寸断されて避難所に救援物資が行き届かない状況を想定し、船舶による物資輸送の手順などを確認しました。訓練に参加した救護救援奉仕団などの団員も「連携した訓練を通して、貴重な体験ができた」と意義を語りました。

船舶奉仕団員は32人。個人所有の複数の船を使い、訓練を行った

宮崎県

## 宮崎県内初！ 大学との連携で実現ユースボランティア育成講座

昨年12月6日、日赤宮崎県支部は宮崎産業経営大学で、大学生向けのボランティア講座を開催しました。日赤職員がボランティアの必要性や意義、具体的な活動事例について講義し、受講した学生からは「ボランティアの大切さ、必要性を深く学べた。積極的に取り組むことで人を救うことができる。今後は自ら動いていきたい」など、熱意のある感想が数多く聞かれました。

ボランティア講座に集まった、100人の熱心な学生たち

「知ってて良かった！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
知ってて良かった！ 健康豆知識

file. 64

## これって五十肩!? どうする？肩の痛みの予防と対策

徳島赤十字病院 副院長 武田 芳嗣（たけだ よしつぐ）
徳島県小松島市小松島町字井利ノ口103番 TEL：0885-32-2555

50代を中心に40～60歳前後に発症することの多い四十肩・五十肩（以下、五十肩）。肩の激しい痛みで夜も眠れなかったり、腕を上げたり回したりするのがつらくて悩んでいる方も多いでしょう。

五十肩の発症原因ははっきりと分かっていませんが、病態としては主に肩関節内の組織の炎症が確認されます。そのためその名の通り、加齢に伴う肩への負担の蓄積や組織の変化が原因なのではないかと考えられています。

発症から経過に伴って、3段階で症状が変わっていくのも五十肩の特徴です。まず最も痛みが激しいのが、発症から数週間の「急性期」。そして痛みは軽減するものの、肩が固まってさらに動かしづらくなる「慢性期」へと移行します。それが数カ月～1年ほど続いた後の「回復期」には痛みもなくなり、肩も次第に動かしやすくなっていきます。

放っておけば自然に治るとされる五十肩ですが、中にはまったく異なる病気が潜んでいる可能性もあります。特に多いのが「腱板断裂（けんばんだんれつ）」。こちらは長く放置しておくと手術が難しくなるため、目安として数カ月たっても症状が変わらない場合は受診をお勧めします。

原因が不詳のため、五十肩を予防・治療するのは難しいものです。ただ痛みを我慢することで、生活に支障をきたしてしまうのも考えもの。痛みが激しい場合は炎症を鎮める薬もあるので、お医者さんに相談してみてはいかがでしょうか。また肩が固まらないように痛みを我慢して無理に動かす方もいますが、炎症をひどくする危険性もあるため急性期は安静を心掛けてください。

放置は危険。数カ月、痛みが取れない場合は病院を受診しましょう

## 常任理事会開催報告

令和２年１月17日、本社において令和元年度第９回の常任理事会が開催されました。

規則の改正について
（日本赤十字社職員給与要綱等の一部改正について）

審議の結果、規則の改正については原案のとおり議決されました。

また、第33回 赤十字国際会議等、地域医療構想に関する現状および予算の補正にかかる12月分の社長専決事項等について、それぞれ報告しました。

## 第95回代議員会開催公告

令和２年３月19日（木）、午後１時から新霞が関ビル「全社協・灘尾ホール」（東京都千代田区霞が関３丁目３番２号）において第95回代議員会を開催し、下記の事項を付議いたします。

令和２年２月３日

記

第１号議案 役員の選出について
第２号議案 令和２年度事業計画について
第３号議案 令和２年度収支予算について

## 赤十字の活動に「寄付」で参加できます！

**あなたの寄付でできること**

安眠セット（１人分） 2000円

緊急セット（１世帯４人分） 3000円

日本赤十字社は災害発生後、救援物資をすぐに被災者の方に届けられるよう、日頃からたくさんの毛布や安眠セット、緊急セットを備蓄しています。

◀ご支援はこちらから

**日本赤十字社への寄付は税制上の優遇措置が受けられます。**

**赤十字NEWSは日本赤十字社のさまざまな活動について最新の情報を交え皆様にお伝えします。このような赤十字の活動は、すべて皆様からの会費や寄付によって支えられています。寄付という形で参加することで、あなたの気持ちを誰かのために役立てることができます。活動資金へのご協力をよろしくお願い致します。**

## present プレゼント

**「キットカット ミニ」14枚入**
**「キットカット ミニ オトナの甘さ」13枚入**

セットで10名さまに

今年も「1.17ひょうごメモリアルウォーク」の日赤休憩所では、神戸に本社を置き、日赤と災害時の支援協定を結ぶネスレ日本株式会社から提供いただいた「ネスカフェ」、「キットカット」を配布しました。

希望者は、以下の項目を明記のうえ、郵送・FAX・メールでご応募ください。
①お名前（匿名をご希望の方は、その旨もご記入ください）
②郵便番号・ご住所 ③電話番号 ④年齢
⑤赤十字 NEWS２月号を手にされた場所
（例／献血ルーム）
⑥２月号で良かった記事、興味深かった記事はどれですか？
（いくつでも）
A. 表紙 B. 阪神淡路大震災から25年
C. ポーランドに招かれた被災児童60人
D. I.17ひょうごメモリアルウォーク
E. 防災・減災プロジェクト
F. ワクワク赤十字体験
G. エリアニュース
H. 健康豆知識 I. プレゼント
J. ワールドニュース K. １枚の写真から
⑦赤十字NEWSのご感想、扱ってほしいテーマ、その他 Voice（読者の声）への投稿もお待ちしています。

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 ２月号プレゼント係
FAX／03-6679-0785 メール／koho@jrc.or.jp
（件名「赤十字 NEWS ２月号プレゼント係」）
2月28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

令和2年2月1日（毎月1日発行） 第957号（昭和24年9月30日 第三種郵便物認可）

# WORLD NEWS

## パレスチナ赤新月社医療支援事業

ある医師の「パレスチナ人とユダヤ人は戦いをやめて仲良くするべきだ」という言葉が胸に刺さったと語る渡瀬医師（前列中央）

# 砲弾が飛び交うパレスチナ・ガザ地区で日赤による医療支援がスタート

**２つの病院で行った現地調査と今後の支援をリポートします。**

### 市民の命を救う病院へ 日赤の医師や看護師を派遣

2019年12月から、パレスチナ・ガザ地区の病院で日赤による支援がスタートしました。パレスチナ赤新月社と約２年にわたって実施されるもので、日赤の医師や看護師たちが継続的に現地へ赴いています。

今もなお、経済封鎖が続き、治安が安定しない、パレスチナ・ガザ地区。イスラエル・パレスチナ間の衝突の危険は避けられず、調査のため、10月に渡瀬淳一郎医師（大阪赤十字病院　国際医療救援部）がガザ地区のパレスチナ赤新月社のアルクッズ病院とアルアマル病院へ派遣されていた際も、ロケット弾が飛び交いました。同院には数多くの傷病者が運び込まれるため、救急医療はニーズが高い分野の一つです。渡瀬医師は、現地の医療について「もともと高いレベルを持っている」と評価しつつも、「救急医療の現場で基本的な手順が確立されていないため、現地の医師や看護師は自分たちの医療スキルを十分に発揮できていない」といいます。

### 過酷な状況を生き抜く 子どもたちの未来のために

それらを踏まえて、アルクッズ病院への支援で大きなテーマとなるのが「救急医療の質」の改善。渡瀬医師は、現地の病院が培ってきた経験とともに「知識や情報をプラスして救急医療の質を上げることが必要」と分析しています。

また、アルクッズ病院で共に働いた現地スタッフの自宅に招かれた渡瀬医師は、この時の様子を忘れられないエピソードとして次のように語ります。「現地スタッフの子どもたちがダンスを踊る動画を一緒に見て楽しむなど、家族の日常の様子に触れた一方で、数年前の攻撃で自宅の窓ガラスが粉々になった時の写真も見せてもらい、改めて厳しい状況下であることに気づかされました。過酷な環境でも子どもたちは一生懸命に暮らし、日々成長している。パレスチナ人の強さ、人間の強さを感じずにはいられませんでした」。

2021年９月まで続くこの支援事業は、医薬品の提供といった一時的な支援ではなく、知見の伝達や病院の医療体制の改善という“継続性”を重視したものです。アルクッズ病院で高められた「救急医療の質」がガザ地区にあるほかの病院にも浸透していき、子どもたちが生きる未来においても、１人でも多くの命が救われることが期待されています。

パレスチナ・ガザ地区にある赤十字国際委員会（ICRC）のオフィスの屋上には、誤爆を避けるために赤十字サインが掲げられている

## 1枚の写真から picture tells stories

トパーズ戦争収容センターの跡地には皿の破片や釘などが今も散らばっていた

### アメリカに残っていた日系人収容所の“記憶”

ジャーナリスト志望の若者を対象とする第３回ヤングリポーター・コンペティション（主催・赤十字国際委員会駐日代表部など）で、柳沢直己さんが日本赤十字社賞を受賞。アメリカ・ユタ州の日系人収容所にまつわる特別寄稿を掲載します。

壁のようにそびえたつ山々。どこまでも広がる荒野。視線を下に向けると、木片や建物の基礎のようなものが目に入る。米国ユタ州、トパーズ戦争収容センターの跡地だ。先の戦争中、アメリカは在米日系人を全米の収容所に収容した。日系人が、潜在的な日本のスパイになり得ると考えたからだ。ここは、そのうちの一つ。1942年９月11日から1945年10月31日まで運営され、１万人以上を収容した。自分の足音以外には何も聞こえてこない。爽やかな風が吹き抜ける。かつて抑圧の地だったこの場所は、歴史の中に埋もれようとしていた。

写真・執筆◎柳沢直己

**受賞作品全文はこちらからお読みいただけます ►►►►►►►►►►**

http://jp.icrc.org/event/yrc2019-results/