ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌
vol.074
令和3年7月発行

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　福井赤十字病院

ご自由におとりください。

歩くと足腰の痛みやしびれのある方へ
腰部脊柱管狭窄症をご存じですか?

教えてドクター Q&A【腎臓・泌尿器科】
職種別・取組み紹介【臨床工学技士／臨床検査技師】
「遺伝」に関わるご相談について
令和2年度 患者満足度調査結果報告
くす玉の寄贈 ～祈りを込めて～
ナイチンゲール生誕祭
血液内科開設外来担当医紹介
調理師おすすめレシピ

調理師おすすめ

暑い季節に!
食欲そそるタンドリーチキン

食欲の落ちやすい暑い季節におすすめの一品、スパイシーなタンドリーチキンを紹介します。

カレー粉には、食欲を増進させる働きがあります。鶏むね肉には、イミダペプチドという疲労回復に働く成分が含まれているので、夏バテしやすいこの時期には積極的に食べたい食品です。

ヨーグルトに含まれる乳酸は肉を柔らかくする効果があるので、パサつきやすい鶏むね肉ですがしっとりジューシーな食感に仕上がります。

鶏肉を調味料に漬け込むだけの簡単下準備です。時間のある時に冷凍しておけば、食べる時に解凍して焼くだけなので、忙しい日にも最適です。是非お試しください。

担当：調理師 今田 滋之／伊藤 英雄

材料（2人分）

	鶏むね肉	1枚（250g）
	オリーブオイル	小さじ2
A	無糖ヨーグルト	50g
A	カレー粉	小さじ2
A	ケチャップ	大さじ1
A	しょうゆ	小さじ2
A	おろしニンニク	小さじ1
A	おろし生姜	小さじ1

作り方

調理時間15分
※鶏肉の漬け込み時間は含みません

❶鶏肉を食べやすい大きさに切る。（約10等分切り）

❷ボウルやポリ袋に鶏肉とAの調味料を入れて軽く揉みこみ、冷蔵庫で1時間以上漬け込む。

❸中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、鶏肉の皮目を下にして焼く。両面に焼き色がついたら弱火にし、鶏肉に火が通ったら完成

❹お好みの野菜とお皿に盛り付けてお召し上がりください。

栄養量（1人分）

エネルギー	259kcal	脂質	2.4g
炭水化物	6.2g	食塩相当量	1.1g
たんぱく質	28.6g		

今回の表紙

患者さんが自分らしさを取り戻す応援団

リハビリテーション科部は整形外科医師、リハビリ技師など総勢40名の大所帯です。治療からリハビリまで、継続して多くの職種が協働しています。今後も、患者さんが自分らしい日常を取り戻せるよう、スタッフ一同一丸となって精一杯サポートいたします。

福井赤十字病院

理念
人道・博愛の精神のもと、県民が求める優れた医療を行います。

基本方針
- 患者さんの権利と意思を尊重し、協働して医療を行います。
- 安全と質を向上させ、優しい医療を行います。
- 人間性豊かで専門性を兼ね備えた医療人を育成します。
- 急性期医療・疾病予防・災害時医療に積極的に取り組みます。
- 保健・医療・福祉と連携し、地域社会に貢献します。

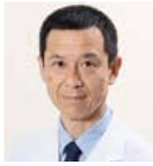
〒918-8501 福井県福井市月見2丁目4番1号
TEL.0776-36-3630㈹　FAX.0776-36-4133
E-mail webmaster@fukui-med.jrc.or.jp
http://www.fukui-med.jrc.or.jp/
広報に関するご意見、ご感想をお待ちしています。

ほやほや
“ほやほや”と納得できる情報、できたて“ほやほや”の情報をみなさまに提供していく季刊発行の情報誌です。院内の広報委員で毎回その季節に合った特集を組み、お役に立てる情報を掲載すべく病院各部門のスタッフそれぞれから原稿を集め誌面を制作しています。

腰部脊柱管狭窄症をご存じですか？

座っていれば何とも無いのに、しばらく歩くと辛くなる　腰の所で神経の通り道が狭くなっている病気です。

整形外科医から



整形外科 部長
淺野 太洋

こんな症状はありませんか？

腰の神経の通り道は、腰を伸ばすと狭くなり、曲げると広くなる特徴があります。従って、腰部脊柱管狭窄症の方は、歩くなど腰を伸ばす姿勢を続けることが難しく、しばらく歩くと腰や脚に痛みや痺れを感じて歩けなくなります。一休みするとまた歩けますが、歩いては休むことを繰り返します。力が入らなくなる、「病める」と言う方もいます。

最初のうちは10分20分と歩けますので、日常生活や外出には困らないのですが、友達や家族と一緒に出かけるとついて歩けないことがあります。スーパーでカートを押して歩くことや、自転車に乗ることは、腰を曲げた姿勢なので楽に出来ます。

さらに悪くなって5分位しか歩けなくなると、日常生活にも支障が出て来ます。台所では、腰を伸ばして立つのが辛くなり、腰を屈めて、肘を台について作業する様になります。また、仰向けに寝るのが辛くなります。それでも座っていれば何とも無いので、知らず知らずのうちにあまり歩かなくなってしまいます。

最後には立つだけでも辛く、トイレに行くのさえ難しくなったり、足が麻痺して動かなくなったり、トイレの感覚が分からなくなったりします。

Q：病院を受診した方が良いですか？

A：歩けなくなったのは歳のせいだと思っている方、歩きにくいのは関節のせいだと思っている方、診察すると腰部脊柱管狭窄症が見つかることがあります。自分では歩けないのが腰の病気によるものだと気付いていない方も多いです。また、手術が必要な場合でも、症状の軽いうちの方が、回復も早く、良好な結果が期待されます。上記症状のある方は、ぜひ一度、受診をお勧めします。

Q：手術をすれば良くなりますか？

A：腰部脊柱管狭窄症であっても、その状態は一人ひとりで異なります。一般的には、手術をすれば良好な結果が期待出来る病気です。しかし、中には手術をしても十分な回復が見込めない場合もあります。背骨の不安定性や変形があり、固定をする手術が必要な場合もあります。まずは、一人ひとりの状態を確認させて頂き、最適な治療方法を相談させて頂きます。

リハビリ・理学療法士から

Q：手術後はどのくらいで歩けるようになりますか？

A：手術の翌日からベッドの端に座っていただき、その後1～2日で歩行器を使って自分でトイレまで歩くことができます。最初の2日間は背中にチューブ（傷口に血が溜まらないようにするもの）が入っているため無理はせず、チューブが抜けてから積極的に歩く練習を開始します。その後も患者さんの状態に合わせてリハビリを進め、手術から2週間程で杖または杖無しで病院の中を自由に歩くことができるようになり、退院となります。

Q：退院後は普通に生活できますか？

A：手術前に自分で行えていたことは、ほぼ行うことができます。大変だった動作も痛みが改善することで楽になるでしょう。また、立っている時の姿勢や歩き方も良くなります。家事や仕事への復帰も可能ですが、重いものを持ち上げるといった力仕事に関しては、少し期間をおいてから行うほうがよいでしょう。

リハビリ通院は必要ない方がほとんどです。「もっと早く手術をすればよかった。」といった声も聞かれ、リハビリをサポートする私たちも嬉しく思います。

Q：退院後はどのようなことに気を付けるといいですか？

A：手術後1カ月程度はコルセットを装着します。その間は腰を過度に曲げたり伸ばしたりすることは控えましょう。また、前かがみで物を持ち上げるような動作は腰への負担が大きいため避けましょう。その他、生活上の注意点については退院前に指導を行いますので、疑問点は主治医やリハビリスタッフに気軽にお尋ねください。

「今まで行けなかった旅行に行きたい」、「退院したら畑をしたい」というように、多くの方が様々な希望を持って手術にのぞまれています。リハビリスタッフも、そういった患者さんの希望が叶えられるよう努めております。

膝を使って腰の負担を減らしましょう。

入院中はリハビリスタッフが患者さんの回復を全力でサポートします！

教えてドクター Q&A 《腎臓・泌尿器科》

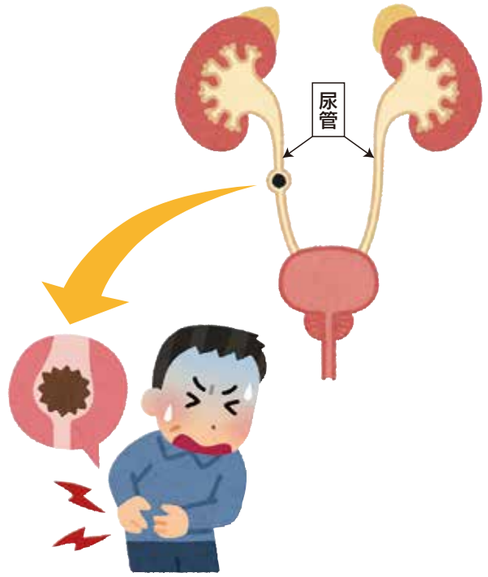
本格的な暑さを感じるようになってきたこの季節に特に注意すべき病気があります。それは尿管結石です。以下のよくある質問に対しお答えしていきます。

腎臓・泌尿器科医師
細川 泰

夏に多い尿管結石について

Q. 尿管結石とは？どうして夏に増えるの？

A. 尿管結石とは、尿管（腎臓で作られた尿を膀胱に運ぶ管）にできる石のことです。尿管結石の主な成分はシュウ酸カルシウム、リン酸カルシウムです。夏は特に汗をかきやすく脱水になる傾向にあります。すると、尿の量が少なくなり、尿中の結石を作る成分の濃度が上昇して結石ができやすくなります。



Q. 尿管結石の症状は？

A. 主な症状は痛みで、わき腹から下腹部にかけての場所に激痛が起こることが多いです。あまりの痛さに動けなくなってしまい救急車で来院される方もいらっしゃるほどです。
その他、痛みに伴う吐き気、嘔吐症状が出る場合や、血尿が出ることもあります。

Q. 尿管結石の治療は？

A. 治療方法は大きく分けて2つあります。
1つ目は保存的治療と言われる方法です。尿管結石が小さく、自然に体の外に出て行くことが期待できる場合には時間経過で石が下に落ちていくのを待ちます。
2つ目は手術で石を取り除く方法です。石の大きさや位置にもよりますが、体の外から超音波を当てて石を割る体外衝撃波結石破砕術（ESWL）と呼ばれる方法と、尿の通り道から逆行して細い機械やレーザーを入れて石を割る経尿道的腎尿管結石破砕術（TUL）と呼ばれる方法があります。

Q. 尿管結石を予防するには？

A. 尿管結石は生活習慣が深く関わっています。昔はカルシウムのとり過ぎは尿管結石の原因と言われていました。しかし、現在では、カルシウムと結びつきやすいシュウ酸の摂取を控えることが予防につながると言われ、カルシウムの摂取はむしろ尿中のシュウ酸を減らす役割があります。
シュウ酸は、ほうれん草、たけのこ、チョコレート、コーヒー、紅茶、緑茶などに多く含まれています。シュウ酸の過剰な摂取を控えることが予防となります。
また、水分（飲水）を十分に摂ることで尿の濃度を薄くできるため、結石の予防ができます。一般的には一日2リットルほどの飲水が奨励されています。

職種別 当院の取組み紹介

■臨床工学技士ってどんなお仕事？

病院の中には、たくさんの医療機器があります。それらの高度な医療機器を熟知し、安全に動くようにすることで医療を支えているのが、医学と工学の知識を兼ねそなえた”いのちのエンジニア” 臨床工学技士です。当院での臨床工学技士の主な業務内容としては、①手術に必要な麻酔器やロボット支援手術の準備、②心血管カテーテル検査のサポートや医療機器の操作・点検、③透析センターやICUでの血液浄化療法といわれる血液から不要あるいは有毒な物質を除去する治療の実施、④院内にある医療機器の点検・整備など、患者さんに常に安全な医療を提供するために頑張っています。さらに、患者さんの命に直結する「生命維持装置」である人工呼吸器の使用方法や注意点などについて、定期的に職員研修も行っています。今後も、医療機器の向こうから、患者さんを全力でサポートします。

■臨床検査技師ってどんなお仕事？

臨床検査技師の仕事は、医師の指示のもと、患者さんから採取した血液、尿、痰や組織などを調べる「検体検査」と、心電図、肺機能検査、脳波検査、心臓や血管などの超音波検査など患者さんの身体へ直接測定器を用いて調べる「生理機能検査」の2つに分類されます。主な仕事は「検査」ですが、さらに当院を含め多くの医療機関では採血の業務にも携わっています。

現在、流行している新型コロナウイルス感染症の検査も臨床検査技師が担っており、当院ではPCR検査と抗原定量検査を用いて、迅速に対応しています。また、昨年より臨床検査技師も新型コロナウイルス感染症の検体採取業務にも携わるようになりました。

今後も、検体採取～検査～結果報告を一手に担う “縁の下の力持ち”として、精確な検査、迅速な結果報告が行えるよう努めてまいります。

様々な疾患の「遺伝」に関わる相談ができるようになりました

当院では、遺伝や遺伝と関連した病気に関する遺伝カウンセリングを行っています。

遺伝カウンセリングでは遺伝について相談に来られた方のお話を伺いながら、臨床遺伝専門医と、認定遺伝カウンセラーが共同で、今後のことについて一緒に考えます。

遺伝カウンセリング希望の方は、当院受診科でご相談ください。

遺伝カウンセリングとは?

遺伝カウンセリングでは、遺伝に関わる悩みや不安、疑問などを持たれている方々に、まず科学的根拠に基づく正確な医学的情報を分かりやすくお伝えし、理解していただけるようにお手伝いします。その上で、十分にお話をうかがいながら、それらを自らの力で解決していけるよう、心理面や社会面を含めた支援を行います。

対象となる方

遺伝に関わるさまざまな心配や疑問のご相談（遺伝カウンセリング）に対応しています。

〈 相談内容の例 〉

◎遺伝子検査を勧められたけど、良く理解できなかった。
受けるべきか迷っている。

◎遺伝子検査を受けたが、結果の内容が良く理解できなかった。

◎自分や家族の病気が、遺伝病と説明を受けたが、どうしたらよいのか分からない。子供に遺伝するのだろうか？

【 完全予約制 】

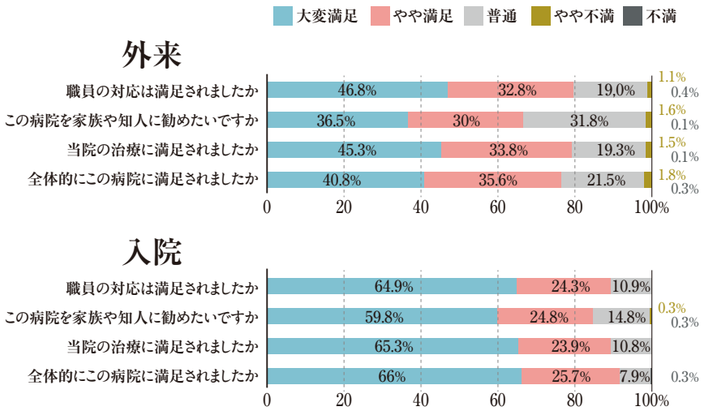
- 日時／毎月第2金曜日 午後
- 場所／先進中央棟1階
  看護外来 遺伝カウンセリング室
- 担当／
  平野 聡子
  （福井赤十字病院 臨床遺伝専門医）
  西垣 昌和
  （国際医療福祉大学大学院教授
  認定遺伝カウンセラー）
- 料金／原則として自費診療
  （保険外診療）になります。
  ※保険で遺伝子の検査を受けたあとのカウンセリングは、保険適用になる場合があります

令和2年度 患者満足度調査結果のご報告

令和2年10月に患者満足度調査を実施しました。

全体的な病院の満足度は、入院では約8割、外来では約7割の方が概ね満足されているとの結果でした。皆様からいただいた貴重なご意見は、今後の患者サービス向上のために活用させていただきます。

また、ご意見の中には、コロナ禍のなかで奮闘する職員にむけて激励のお言葉をたくさんいただきました。調査にご協力頂きました皆様には、心より感謝申し上げます。



くす玉の寄贈 ～祈りを込めて～

当院に通院されている、松田純さんから色鮮やかなくす玉をご寄贈いただきました。

松田さんによると、「くす玉は薬玉」とも呼ばれ、古来、長寿・無病息災、厄除けを願い、祈りを込めて飾られたそうです。

松田さんが手にしているくす玉は、92枚の折り紙で組み合わせた作品で、一番のお気に入りだそうです。

作品は、職員食堂の前に展示させていただきました。殺風景だった渡り廊下が華やかで癒しの空間となりました。

ナイチンゲール生誕祭

毎年5月の赤十字月間にナイチンゲール生誕記念として、
看護部各部署代表が1分間スピーチを行っています。

私たちは看護師という職業柄、普通の人に比べ『死』というものがすごく身近にあると感じます。私も看護師となり、患者さんの『最期』に立ち会う機会が何回かありました。

私にとって、人の『最期』に初めて触れたのは、祖父が亡くなった時でした。当時大学生だった私、祖父が入院していると聞いた時にはすでに膵臓癌末期、寝たきりで発語もままならない状況でした。入院していると聞き、すぐに病院へ行き1時間ほどそばで声をかけ、「また来るね」と病室を後にしました。その病院からの帰路で祖父の訃報が入りました。あの時私は、状態の良いときにもっといっぱい話したかった、もっと何かしてあげたかったという思いが強かったのを覚えています。

「初心忘るべからず」という言葉がありますが、私にとっての看護の初心は『祖父の最期』でした。人の『最期』は本人にとっての人生の『最期』というだけでなく、家族にとっての本人との『最期』の時間でもあります。本人そして家族が充実した、良かったと思えるような『最期』を迎えられるように、初心を忘れずに日々の看護に努めていこうと思います。

2-8病棟 伊藤侃甫（いとうかんすけ）

血液内科開設 外来担当医

診療科開設に伴い内科、血液内科（6番ブース）の外来担当医表が変更になりました。

内科	月	火	水	木	金
3診	夏井（再診）	夏井（再診）	夏井（再診）	夏井（初診・再診）	夏井（第2,4週）
5診	中野（初診）	中野（初診）	杉山（初診）	中野（初診）	西川（再診）
6診	古谷（再診）		古谷（再診）	笠原（初診）	古谷（初診）
12診	神谷（初診・再診）	神谷（初診・再診）		神谷（初診・再診）	

血液内科	月	火	水	木	金
2診	位田（再診）	塚崎（初診・再診）	木下（再診）	塚崎（再診）	篠田（再診）
7診	今村（1、3、5週） 塚崎（2、4週）	篠田（再診）	今村（再診）	位田（再診）	今村（初診・再診）