

ほやほや

Fukui Red Cross Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.032



大規模災害発生時の体制を確認 地震発生を想定した 病院防災訓練を実施しました

9月9日(木)救急の日に地震による負傷者および火災発生を想定し、総合防災訓練を実施しました。

訓練では、地震が発生し負傷した患者さんの避難誘導、福井赤十字病院自衛消防隊による消火活動、緊急時の職員の緊急招集の手順確認、医療救護班による被災者と患者さんの救護活動が行われました。このほかに、福井市消防局や福井県防災航空隊などの関係機関との連携についても確認し、協力体制の強化を図りました。

福井赤十字病院は福井県の地域災害拠点病院に指定されており、D-MAT(災害発生からおおむね48時間以内で活動する専門の訓練を受けた医療チーム)と医療救護班(6個班)を編成し、災害時には日本全国へ迅速に派遣できる体制を整えています。

福井赤十字病院

理念

人道・博愛の精神のもとに、県民の求める優れた医療を提供します。

基本方針

- 患者様の権利と意思を尊重し、相互理解に基づく医療を行います。
- 患者様に優しい医療を提供します。
- 医療の安全と質の向上に努めます。
- 地域の保健・福祉・医療機関と連携を進めます。
- 救急医療を充実させ、地域の急性期医療を担います。
- 災害時に積極的な医療救護や救援活動を行います。



結ぶきずな 地域とともに



誰にでも起こり得る “パニック障害” という病気の話



突然のドキドキ!パニック!
それは病気かもしれません。
まずは診断基準でチェックを。



ストレス心療科 副部長 西本 武史

みなさんは混乱したり取り乱したりしたときに「パニックになった!」ということがあるでしょう。でも、ここで話すのはそれとはちよつと違う「パニック障害」という精神疾患の話です。パニック障害とは「パニック発作」と呼ばれる主に自律神経機能の変調とそれにもなつ日常生活の支障からなる病気です。動悸や窒息感、めまい、吐き気などが強い恐怖感とともに突然、何のきつかけもなく出現するパニック発作が何度もおこり、この発作をおそれるあまり一人で外出できなくなつたり、バスや電車に乗れなくなつてしまつたりするのが典型的なパニック障害です。決して珍しい病気ではなく、「がんばらない」で有名な鎌田實先生やKinKi Kidsの堂本剛さんは自身がパニック障害であることを発表しています。

はじめてパニック発作をおこすと患者さんは当然病院を受診するわけですが、病院ではどんな検査をしても異常はみつかりません。以前はそこで「自分は変なやつだ」と患者さんは途方に暮れていたのですが、最近ばかりつけ医の先生もパニック障害のことをよくご存じなのですぐに精神科に紹介してくれるようになりました。ではどうしてパニック障害という病気が注目されるようになったのでしょうか?理由は二つあります。

一つはDSM-IVというアメリカ精神医学会が提示している診断の手引きに詳しい診断基準が掲載されたことです。これによりあとで示す13個の症状のうち4個以上があてはまればパニック発作と簡単に診断できるようになりました。

もう一つはSSRIという不安とうつのが薬がパニック障害にとても効果的だということが分

かかったことです。現在ではSSRIとベンゾジアゼピン系の抗不安薬(いわゆる精神安定剤)を上手に併用することで、パニック障害は根治可能な精神疾患となりました。

パニック障害で命を落とすということはありませんが、常に発作の不安に怯え外出もできず日常生活の質を大きく低下させているというのはとてもつらいことです。副作用が少なく効果的な薬があることは前述のとおりですし、薬物療法に認知行動療法のような精神療法を組み合わせることで更なる治療効果が期待できます。

診断基準を読んで「もしも?」と思うところがあれば、一度専門医に相談してください。

パニック発作の診断基準

13項目のうち4つ以上が突然同時におこり、1時間以内に消失する。

- ① 動悸、心悸亢進、または心拍数の増加
- ② 発汗
- ③ 身震いまたは震え
- ④ 息切れ感または息苦しさ
- ⑤ 窒息感
- ⑥ 胸痛または胸部不快感
- ⑦ 嘔気または腹部の不快感
- ⑧ めまい感、ふらつく感じ、頭が軽くなる感じ、または気が遠くなる感じ
- ⑨ 現実感消失(現実でない感じ)、または離人症状(自分が自分でない感じ)
- ⑩ コントロールを失うのではないかと、または気が狂うのではないかという恐怖
- ⑪ 死ぬのではないかという恐怖
- ⑫ 異常感覚(感覚麻痺またはうずき感)
- ⑬ 冷感または熱感

福井赤十字病院は『がん』と向き合う皆さまを支援します

全国のがん診療連携拠点病院には

相談支援窓口が設置されており、福井赤十字病院ではがん診療センター相談支援窓口(本館2階)を設置しています。相談支援窓口では国立がんセンターの「相談支援センター相談員研修」を受講した看護師や医療ソーシャルワーカーががん相談員として、患者さんやご家族からのがんに関するさまざまな相談を無料でお受けし

ています。

がん相談員としての役割は、前述した患者さんやご家族からの様々な質問、相談への対応、患者さんやご家族の自主的な活動支援のための検討などさまざまな分野にわたります。

実際にご案内いたします。相談支援窓口の業務をご紹介します。

自ら決定できるように支えます。相談支援窓口は、担当医の役割に代わるものではありません。患者さんやご家族が、より良い治療を受けられ、担当医と良い関係を保てるようにサポートしていきます。



相談支援窓口は本館2階にあります

〈相談支援〉

「ひとりで抱え込まないで、ご一緒に考えましょう」

がんと告知されたときから、患者さんとそのご家族は様々な悩みに直面します。病気や治療のことはもちろんですが、経済的なこと、仕事のこと、自宅での生活、気持ちのつらさなど、患者さんお一人お一人に異なる悩みがあります。私たちががん相談員は、まず、お話をじっくり伺い、わからないことを整理し、必要な情報を一緒に確認し、相談にいられた方の病気や治療に対する理解を手助けします。そして、次に患者さんらがどのような行動、選択をするかを



相談支援の研修を修了した看護師や医療ソーシャルワーカーががん相談をお受けします。

〈がんサポート教室〉

「がん」に対する理解を深めていただくための勉強会

平成20年7月から、がんに対する理解を深め、患者さん同士が体験を語り合う場としてがんサポート教室を始めました。開始当初は病棟のデイルームで行っていましたが、現在は、健康・医療情報室スマイルで開催しています。患者さんだけに限らず、ご家族や興味がある方の参加もできます。

がんサポート教室では、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士などの専門家からの講義や、がん相談員や病棟の看護師長と語る会を、月1回、2回、開催しています。参加者の人数はその回によって増減はあります



福井赤十字病院 がん診療センター がん相談員

これまでの開催実績・予定 (平成22年度)

| | 1回目 | 2回目 |
|-----|----------------|------------|
| 4月 | がん相談員と語る会 | がん患者さんの栄養学 |
| 5月 | もっと知ろう 緩和ケア | がん相談員と語る会 |
| 6月 | もっとよく知ろう 胃がんの話 | 病棟師長と語る会 |
| 7月 | 緩和ケアのお話 | 病棟師長と語る会 |
| 8月 | 化学療法と食事 | |
| 9月 | 病棟師長と語る会 | |
| 10月 | 乳癌の治療について | 病棟師長と語る会 |
| 11月 | がん相談員と語る会 | 在宅療養と訪問看護 |
| 12月 | こころのケア(予定) | |
| 1月 | 化学療法について(予定) | |
| 2月 | 血液のがんについて(予定) | |
| 3月 | 放射線治療について(予定) | がん相談員と語る会 |

が、だいたい10人前後です。病気や治療のことだけでなく、普段の生活の中で疑問に思っていることを質問したり、参加者同士で体験を語り合う場となっています。がんサポート教室には、がん相談員は必ず参加し、個別に相談が必要な方には、改めて相談日を設定して対応しています。

開催日時の詳細は外来や病棟に掲示するポスターやホームページでお知らせしています。参加には予約は不要ですので、当日でもお気軽におこしください。



がんに対する理解を深めいただくために「がんサポート教室」を開催しています

〈患者会「スマイル会」〉

仲間とともに、
がんと向き合っています！

がんサポート教室に参加された患者さんやご家族から、患者会の設立のご意見・ご要望があり、平成21年9月に患者会「スマイル会」が発足しました。対象者は、がん患者さんとそのご家族で、がんの部位は特定していません。会員さんの中で世話人を3名決め、その方々を中心に活動を行なっています。活動内容としては、月1回の定例座談会、広報誌の発行、総会です。がん診療センターは、事務局としてサポートしています。

月1回の定例座談会では、自由になんなことを話し合います。がんサポート教室とは違って、顔なじみになった会員同士だからこそ、ゆつたりとした雰囲気があります。発足して1年経過したばかりの患者会です。会員さんのご意見を伺いながら、がん診療センターの相談員も、手探りの状態で運営のお手伝いをさせていただいています。

入会ご希望の方は、がん診療センター相談支援窓口まで、声をお掛けください。

タオル帽子で心のケア

抗がん剤治療や放射線治療の副作用によって脱毛の症状が出る患者さんを対象に、院内ボランティアの皆さんが製作した帽子を相談支援窓口でお渡ししています。この帽子は、タオルや綿生地で作作しているので、肌さわりがよく洗濯もしやすいと好評です。また、ご希望があれば、持参されたタオルで、院内ボランティアの方に製作してもらうこともできます。見本を本館2階の相談支援窓口に展示していますので、お手にとつて是非ご覧ください。



タオル帽子は患者さんからも好評です

お産に関するさまざまな取り組み

赤十字病院ではお産をされた方に、出産祝いと出産後の早期回復を願い、さまざまな取り組みを行っています。

入院中のお食事では…

簡単な夜食も提供しています！



出産後の母体の早期回復と良い母乳が出るよう栄養のバランスを配慮し、良質なたんぱく質・ミネラル・ビタミンはもちろんのこと、出産直後のお母さんが不足しがちなカルシウム・鉄分が摂れる和食中心のお食事を提供しています。

朝食と夕食には、3つのメニューからお好みの食事を選んでいただける「選択メニュー」を週3回行なっております。また、お乳をあげていると、とてもお腹がすきますので「小腹がすいたら食べてください」の気持ちを込めて、お夜食を毎日お出ししています。

出産後のサービスとして…

自然分娩にて出産された方を対象に、産後に当院の施設でご利用いただける産科サービス券をご提供しております。退院の際にお渡ししています。

★食事(本館1階 レストラン クール利用)

退院日から1か月間有効の食事券です。母乳相談や健診、受診の際にはぜひご利用ください。

★シャンプーブロー券

【保湿パック付】(本館1階 理美容室 まこと利用)
産後の忙しい日々、ホッと一息つけるひと時をどうぞ。



出産祝いとして…

お祝い膳は、肉料理・魚料理・エビ料理の中からお選びいただけます。皆様のお食事が入院中のお楽しみのひとつになりますよう、スタッフ一同、心をこめて作らせていただきます(日々により献立は変わります)。



かかりつけ医を持ちましょう

福井赤十字病院では、かかりつけ医制度を推進しています。その一環として「かかりつけ医推進キャンペーン」を10月18日から11月5日まで行いました。患者さんからはかかりつけ医制度や在宅医療などの相談を多くいただきました。

かかりつけ医は普段の健康管理、福祉、介護のことなど何でも気軽に相談

談でき、高度医療が必要な時には速やかに専門病院に紹介してくれます。また、これまでの病状の経過やお薬の内容などの情報(紹介状)を持って当院を受診していただくと、検査の重複を避けることができ患者さんの負担が減ると、当院医師もかかりつけ医から紹介された情報を元に正確に診察することができます。

かかりつけ医や在宅医療について何が疑問がありましたら、本館2階の地域医療支援センターまでお気軽にご相談下さい。

身近なかかりつけ医は、患者さんの病状に応じて、適切な医療機関を紹介してくれたり、大変心強い存在です



- 福井赤十字病院
- 結ぶきずな地域とともに
- かかりつけ医相談窓口
- ① かかりつけ医紹介
 - ② かかりつけ医の活用方法紹介
 - ③ 医療・健康相談、急病の対処の仕方
 - ④ かかりつけ医・往診医などの紹介
- お気軽にご相談ください。

もっとクロス! 漢字パズル

チャレンジしてみましょう!

このクロスワードパズルは、どこか三カ所だけ漢字が入ります。その場所は文字数やタテ・ヨコの関係から推理してください。その他のマスはすべてカタカナです。最後にその漢字を三文字並べて、答えのこたばを作ってください。

| | | | | | | |
|----|---|----|----|----|----|----|
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 |
| | | 5 | | イ | | |
| 6 | 7 | | | 8 | 9 | イ |
| | | | 10 | | | |
| 11 | ラ | 12 | | | 13 | 14 |
| | | 15 | イ | 16 | | |
| 17 | | | | 18 | | ム |

ヨコのカギ

- 他人の——で、血縁関係もないのに瓜二つの人もあります。
- 夫婦は一心——、二人で助け合って生きていきます。
- 先端技術を自由——に駆使できる人材を募集中です。
- 一期——は茶道の心得として強調される四字熟語です。
- UAEの首長国の一つで、アラビアンリゾートとして人気です。
- 中浜万次郎がアメリカから日本に持ち帰ってきたと言われる機械です。
- 湯島天神がこの名所、泉鏡花の「婦図系」でおなじみです。
- シェークスピアの四大悲劇の一つ「——王」。
- 定年退職後は悠々自適のセカンド——を満喫します。
- スポーツカーなら開けられますが、新幹線だと開けられないものです。
- 兄はヤコブ、弟はウィルヘルムの童話作家です。

タテのカギ

- 工夫をこらしたユニークな芸術作品。
- 場所を変えて、みんなでもう一杯!
- We are the same age 和訳すると、私たちは——です。
- 北西の方角。
- お餅の入った——うどん。
- “——の長城”は、中国の壮大な観光名所です。
- 夜がまだ明けきらないとき。
- 力士のサイン入り——には手形が押してあることが多いようです。
- ヒッチコック監督の名画でニューヨークのアパートの一室が舞台です。
- バクは中国の想像上の動物で、人の——を食べてくれるとか。
- 冬に美味な魚ですが、テトロドキシンにご注意です。

栄養課
おすすめ!

冬のレシピ 〈生姜入り豆乳スープ〉

①白菜は3cm程度に切り、人参はいちよう切りにし、生姜はすりおろす。②鍋にサラダ油をひき、生姜を軽く炒めて豚肉を入れ、塩こしょうをする。③豚肉に火が通ったらだし汁と人参を入れ、沸騰したらアクをとる。④白菜を入れ再び煮立ったら火を弱めて味噌を溶き入れる。⑤豆乳を加え、弱火で1~2分煮たらできあがり。

豆乳は、良質のたんぱく質をはじめ、オリゴ糖、カルシウム、ビタミン類を豊富に含むなど栄養価が高い食品で、血中のコレステロールを下げる働きもあると言われます。また、生姜には体を温める効果があります。

冬は寒さに耐えようと代謝が活発になり栄養を必要とする季節です。栄養価の高い温かいスープで効率よくエネルギー補給しましょう。



材料(2人分)／
豚こま切れ肉100g、白菜1~2枚、人参3cm、生姜1かけ、豆乳1カップ、だし汁1カップ、味噌大さじ1、塩・コシユウ少々、サラダ油小さじ1

●1人分

エネルギー……287kcal
タンパク質……11.4g
カルシウム……53mg
ビタミンB1……0.34mg
ビタミンB2……0.12mg
塩分……1.3g

(社)日本損害保険協会からの寄附金による医療機器の整備を行いました

6月30日、交通災害等救急医療体制の強化を目的とした(社)日本損害保険協会からの寄附金を財源として、全身麻酔器、人工呼吸器、患者監視装置を整備しました。

高度な麻酔管理を必要とする緊急手術への対応、高度な呼吸管理を必要とする患者さんへの対応、生体情報の持続的な把握が必要な複数の患者さんへの対応などより充実した診療体制を整えることができました。



福井赤十字病院

〒918-8501
福井県福井市月見2丁目4番1号
TEL.0776-36-3630(代)
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院内情報誌です。院内の広報委員のスタッフ皆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。