

# ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.041

平成25年1月発行



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



■ 新年のご挨拶

■ 寒い日には心臓を暖かく!

■ 心臓病教室のご案内

■ 腰痛対策エクササイズ

■ 「さいき」病棟の手作り作品紹介

■ クリスマスイベント開催

■ 冬のレシピ



地域住民の方へ  
2013年の抱負と決意を語ります。



福井赤十字病院院長

# 野口正人

新年明けましておめでとうございます。  
昨年は東日本大震災の被災地に復興の兆しが見え始め、全国で災害対策が見直された一年でした。一方、国政は年末に衆議院の解散、総選挙があり、相変わらず不安定でした。今年こそは新たな政権の下、政治経済が安定し、「社会保障と税の一体改革」が良い方向に向かって欲しいと願っています。

原点は常に、  
絆を大切にした医療改革

医療の分野では厚生労働省から2025年「医療と介護サービスの提供体制」ビジョンが示され、今後も続く超高齢社会に向けて医療の改革が始まろうとしています。しかし、医療は「人と人との連携・絆」が原点です。その原点を見失うことなく、地域社会を重視した医療体制を作らねばなりません。

福井赤十字病院は災害に備えて、今年の3月にすべての既存建物の耐震化工事を終了します。それが終われば、今年が次の時代を考え、新たに病院の再整備を考えたいと思います。超高齢社会はこれから20年以上も続きます。病院は医療を通して、地域の健康長寿に貢献できるよう歩んでいきたいと考えています。

がん診療と健診・予防医療の  
強化を目指して

当院は地域の中核病院として、様々な病気に対する超急性期、急性期の医療機能を拡充・充実して、住民の皆様の期待に応えていきます。まず第一には、がん診療です。「体と心に優しい治療技術」を患者さんに提供できるよう、内視鏡手術、高精度放射線治療、外来化学療法を行う技術や療養環境を優れたものに整備します。終末期の患者さんには在宅医療と病院医療を組み合わせて、十分な緩和ケアを受けられる体制作りをしたいと思っています。第二は、健診・予防医療を強化します。第三は、変形性関節症や白内障、網膜剥離などの生活機能病に対する手術治療、外来手術の推進と術後ケアを充実し、また透析などの腎不全治療を充実すると同時に、治療の選択肢の一つとして「腎移植」などの高度専門医療も準備していきます。

地域の皆様の健康を願い  
社会貢献を継続

当院の地域医療連携のスローガンは、「結びきずな、地域とともに」です。今年も変わらぬ思いで、大事にしています。

最後に、地域の皆様が健康で事故のない一年を過ごされますよう、そして当院が医療を通して地域住民の健康長寿に貢献できるよう祈念して、年頭のご挨拶と致します。





## Q1 寒い日の外出時、気をつけることは？

**A** 急激な温度変化が血管を収縮させますので、外出時には防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用し、寒さを調整しましょう。  
ただし、寒いからといって重いコートを着て外出すれば、重い荷物を背負っているのと同じで、血圧も上昇するので心臓の負担が増えます。薄くて暖かい下着をきちんと身につけると、心臓に負担をかけずに寒さを防げます。この他、冷たい空気を吸わないようにマスクをつけることもお勧めします。



## Q2 家の中でも寒さ対策をしないとダメなの？

**A** 家の中で急激な温度変化を注意しなければならない場所は、風呂場とトイレです。  
寒い風呂場と熱いお湯は血圧を急上昇させるので危険です。入浴前に脱衣所と風呂場を暖めておき、お湯の温度は38～40℃ぐらいにしておきます。入浴時間も短めにし、高齢者や心疾患の方が入浴されるときは、家族の方に声をかけると安全です。また、体を暖めるためにアルコールを飲んでから入浴することは厳禁です。もう一つ注意が必要な場所はトイレです。冬のトイレは予

想以上に寒く、その中で冷たい便座に座って、排便のために力むと血圧はいやがうえにも上がってしまいます。ガウンなどをはおりスリッパを着用して、首と足を冷やさないことが大切です。ちょっとしたかもしれませんが、安全な温風暖房器などでトイレの中を暖かくして、便座も温められるものにするをお勧めします。



## Q3 雪かき作業は、心臓の負担にならないの？



**A** 雪かきは、心筋梗塞の予防の面から考えると、あまりお勧めできません。特に狭心症、心筋梗塞の治療を受けている方にはお勧めできません。寒い朝に重い雪をかいて力むのは血管が収縮して、血圧や心拍数を上昇させますので、心臓に強いストレスをかけることになります。しかし、福井に住んでいて雪かきをしないことは、なかなか難しいので、やるとしたら時間の余裕を持って、ウォーミングアップをして体を暖めてから、ゆっくりとやりましょう。また、防寒具を着用しているとかかなり汗をかきますので、小まめな水分補給が必要です。楽しみながらやることです。

冬の心臓への負担は想像以上に大きいもの。

# 寒い日には ハート(心臓)を 暖かく。

今年も寒い日が続きますが、この先、大寒から立春にかけては1年で最も冷え込む時期になり、体調の管理が難しくなってきます。特に寒い時期は、心筋梗塞などの心臓の病気になるリスクとなります。

厚生労働省の調査などでは、12月から3月にかけては、心筋梗塞などの心疾患による死亡者数が多く、6月から9月にかけての暑い時期に比べて2倍近くに増加すると報告しています。

寒くなると、急激に温度が変化すると、私たちの体は血管を収縮させて、体温が低くなり過ぎないように調節しています。血管が収縮した状態が続くと血液の流れが悪くなり、動脈硬化が進んで硬く狭くなった血管を血液が通るときに詰まりやすくなります。そのため、心筋梗塞などの心疾患が起こりやすくなります。特に高血圧や糖尿病、高脂血症の方や高齢の方は注意が必要です。この冬は、ハート(心臓)を暖かくして、心筋梗塞の予防に心がけましょう。

## 安心できる療養生活をサポート 疑問にお答え！心臓病教室

人口の高齢化や生活習慣病の増加に伴い、心血管病患者も増加中です。心血管病の治療は進歩を遂げ、身体にかかる負担も大幅に軽減されています。しかし、心不全へ移行するリスクを持った患者さんは増加しています。そして、慢性心不全で入院を繰り返す患者さんが多くおられます。

そこで当院では、患者さんとそのご家族が、再入院せずに安心して療養生活を送れることを目的に、心臓病教室を実施しています。医師、看護師、薬剤師、栄養士、心臓リハビリテーション指導士、医療ソーシャルワーカーと多くの職種がかかわり、患者さん、家族の疑問にお答えします。

心臓病教室が患者さん同士の情報交換、悩みを共有する場となり、よりよい療養生活を送るうえでのヒントを得られることを望みます。



### 心臓病教室の内容

| 内 容                                                                                          | 担 当                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>1 日目</b><br><b>狭心症</b><br>～狭心症の正しい理解と快適な生活のために～<br><b>医療福祉サービスについて</b>                    | 循環器科医師<br>医療ソーシャルワーカー   |
| <b>2 日目</b><br><b>心臓病の食事療法</b><br><b>心臓リハビリテーション</b>                                         | 管理栄養士<br>心臓リハビリテーション指導士 |
| <b>3 日目</b><br><b>心不全</b><br>～心不全とうまくつきあっていくために必要な知識～<br><b>心不全と上手につきあうために</b><br>～看護師の立場から～ | 循環器科医師<br>看護師           |

詳しくは、  
1-6病棟まで  
お問い合わせ下さい。



田中めぐみ(1-6病棟勤務)  
認定分野:慢性心不全看護



腰痛でお悩みの方

体力をつけたい方

必見!

## 腰痛対策エクササイズ

腰痛の主な原因は、普段の何気ない姿勢（特に偏った、不安定な姿勢）によって、負担が積み重なり生じていると考えられています。そこで背骨を安定させる強い筋肉をつけ、腰に負担のかからない動作を身につけることで、腰痛を防ぐことができます。

そこで今回は、比較的簡単なくつつかのエクササイズをご紹介します。

ただし、医師の診察を受けている方は、運動をしても良いかを確認してください。また、運動中に痛みなどが強くなる場合は中止し、医師に相談してください。

### 体のストレッチ

膝を立てて仰向けになり、両膝をどちらかの方向にねじります。その時、肩や腕が床から浮かないように注意しましょう。左右両方に倒しましょう。



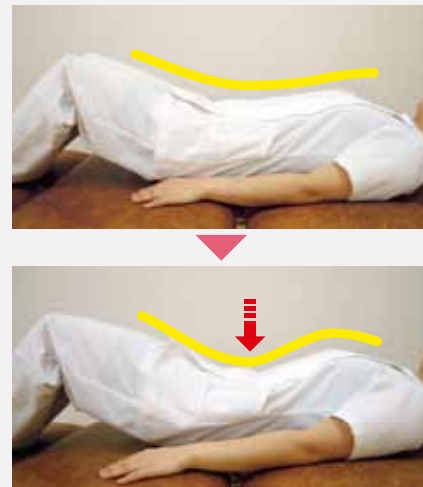
### 体幹トレーニング

四つんばいになり、息を吸いながら背中を丸め、その後に息を吐きながら背中をそらせませ。呼吸は、ゆっくりするように心がけましょう。



### 腹部引き込み運動

軽く膝を立てて寝ます。そして、息をゆっくり吐きながら、お腹を引っ込めます。



### 普段、こんな姿勢をしていませんか？

少し気をつけるだけでも、腰への負担はかなり軽減されます。



### 良い姿勢でも20分が限度!



同じ姿勢が20分続くと、局所に負担がかかり、痛みの原因になります。車の運転や仕事など、20分経ったら一度、背伸びをして、いったん体をリセットしましょう。

## 「さいき」病棟に飾られる 患者さんの心温まる手作り作品

当院の「在宅復帰支援病棟・さいき（35病棟）」では、多くの方がリハビリに励んでおられます。そのリハビリの一環として作品作りが行われ、出来上がった作品は、病棟廊下にくつも飾られています。

「集団作業として数年前から行われていて、昨年から1カ月毎に1つずつ仕上げています。一番の目的は、患者さんの離床と会話を促すことです。そして、退屈になりがちな入院生活が有意義になればとも考えています」

とは、作品作りの指導にもあたる山田英二作業療法士。季節を反映させた作品の構成は、スタッフが考えることもあれば、患者さんも交えて話し合い、決定することもあります。

材料は身近にある折り紙をはじめ、不要になった新聞やチラシ、段ボールなどを使い、折ったり、切ったり、貼ったりと、細かな作業を行います。作業内容は、患者さんの症状や技能などを考慮していますが、どれも帰宅（在宅復帰）後の生活の動作に深く関わっ

てくるものばかりです。

「作品は1日で出来るのではなく、1カ月かけて少しずつ仕上げていきます。ですから、完成時には達成感がありますし、簡単な作業なので自宅に帰って改めて作品作りに取り組みこともできます。認知症の方にとっては、昨日から今日の作業の『記憶の連続』が、良い訓練になります。また、患者さん同士、一緒に作業することで顔見知りになり、会話が弾んでいることもあるようです」

実際、作品作りに参加した方からは、「楽しい入院生活になった」「生活に張りが出た」との感想も聞かれました。

丁寧に作った作品は、どれも温かみを感じるものばかりで、時には細工の細かさに感動することもあり、病棟廊下に飾られた作品は、スタッフはもちろん、患者さんのリハビリへの励みにもなっています。



## クリスマス イベントを開催

去る12月18日（火）に、仁愛女子高等学校コーラス部によるクリスマスコンサートが、同月20日（木）には、職員によるキャンドルサービスが行われ、院内がやさしい雰囲気になりました。コンサートでは、クリスマスソングや童謡、ハンドベル演奏が行われ、「生徒達の思い出のコンクール曲」も一度も歌わせたいただきました」と引率の先生。

今年で57回となるキャンドルサービスでは、200名以上の職員が3班に分かれ、「きよしこの夜」などを歌いながら院内を巡回しました。ろうそくの灯りが連なる様子がとても幻想的でした。

### コンサート



「綺麗な歌声でした（40代女性）」「童謡を歌えて楽しかった（60代女性）」「ハーモニーが美しく、彼女達を見て未来は明るく感じました（60代男性）」と大変喜んでいました

### キャンドルサービス



「とても綺麗で素敵！（10代女性）」「多くのスタッフが、患者さんを守ってくれているのかと思うと感動です（お見舞いで来院の30代）」





栄養課  
おすすめ!

# 冬のレシピ 〈春菊の塩麴鍋〉

## 作り方

①一口大に切った鶏肉に、塩麴をもみこんで3～4時間置く(直前で可)。②鶏ミンチに★の材料を混ぜ込み鶏団子を作る。③昆布でとっただし汁を沸騰させ、春菊以外の野菜と①の鶏肉を入れる。鶏団子も、沸騰しだし汁にスプーンなどで形を整えて落とし入れる。④肉に火が通ったら塩麴を入れる。最後に春菊を入れて、さっと火が通ったらできあがり。  
好みに柚子や唐辛子をかけると、違った風味が味わえる。



## 材料

### ●2人分

昆布だし汁4カップ、塩麴大さじ2、  
鶏もも肉100g、塩麴小さじ1、  
白菜1/4、人参1/2、  
しいたけ4個、春菊1袋

### 鶏団子

鶏ミンチ100g、  
塩麴小さじ1、  
★ 葱みじん切り50g、  
片栗粉 適量、卵 適量、  
しょうが汁 小さじ1

## エネルギー

### ●1人分

エネルギー ..... 300kcal  
たんぱく質 ..... 24.8g  
脂質 ..... 13.06g  
炭水化物 ..... 21.8g  
カルシウム ..... 281mg  
カロテン ..... 8067.5mg  
ビタミンB1 ..... 0.27mg  
ビタミンB2 ..... 0.58mg  
食物繊維 ..... 6.8g  
塩分 ..... 2.9g

## 栄養ポイントはココ!

塩麴の酵素は、食材のたんぱく質やたんぱく質を分解することによってやわらかくし、同時にアミノ酸や糖などの旨みを引き出してくれます。今回はその塩麴とビタミンA(β-カロテン)やビタミンB群が豊富な春菊を使った塩麴鍋です。春菊のビタミンAやB群は皮膚や粘膜を保護し免疫力を高め、寒い季節の風邪予防に効果があります。また、独特の香り成分は自律神経に作用し、胃腸の働きを促進し消化吸収を良くしたり咳を鎮める作用もあります。

治療中の食欲不振に  
対応しています!

平成23年6月より、がん治療に伴う食欲不振や口内炎に対応した食事、「つつじ」と「すいせん」の提供を開始しています。

どちらも治療中の患者さんからいただいた意見をもとにメニューを作成、随時更新しています。「食べること」が苦痛にならないように、普通食の半分程度の量の盛り付けにしています。

治療中のお食事に困られたら、気軽にご相談ください。



【つつじ】食欲の低下や味覚の変化に対応。吐き気を起こす米・肉・魚の匂いを抑え、味付けを少し濃くしています。



【すいせん】口の中や喉の痛みに対応。刺激の強いもの、硬いものを避けています。

## 今回の表紙

### 心臓病教室を支えるスタッフ

本紙4ページで紹介したとおり、心臓病教室を支えるスタッフは多職種にわたります。医師や看護師をはじめ、薬剤師、栄養士、心臓リハビリテーション指導士、医療ソーシャルワーカーなど、心臓に関わる多職種の力を結集させ、大きくて暖かなハートで対応いたします。



## ＋ 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(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。