

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

福井赤十字病院

福井赤十字病院広報誌

vol.042

平成25年4月発行



未来を担う、新入職員紹介

お口の中は大丈夫？
口内管理で病気予防と治療効果向上へ。

春から始める ウォーキングのすすめ

スタッフ紹介コーナー ～医療事務～

MRI更新 ■ 看護師&医療技術職の制服が一新 ■ 副院長 ■ 春のレシピ

4月に入職の臨床研修医13名

新入職員が抱負を語る



初期臨床研修医師 岸 和樹

無事国家試験に合格し、医師として働くことになりました。医学の世界は日々進歩しており、一人前になるには長い期間を要すると思います。まだまだ無知な私ですが、福井赤十字病院での2年間なるべく多くのことを学び、吸収し、習得して、一歩ずつ成長していきたいです。これから楽しいことや苦しいことなど多くの問題に直面することになります。しかし初心を忘れることなく、近い未来、愛しきふるさと福井の医療に貢献できるよう日々精進していきます。



看護師 笹木 千夏

私の抱負は看護部の基本方針である、やさしい看護を患者さん一人ひとりに実践していくこと、消極的な考え方をせず前向きに向上心を持って仕事に取り組むことです。分からないことばかりで不安になることもあると思いますが、常に学ぶ姿勢で何事にも立ち向かい、成長していきたいです。一人ひとりにやさしい看護を実践していけるように、みなさんの想いやニーズに気付いていけるようになりたいです。



臨床検査技師 水上 寛明

まずは「責任感」。小さなミスでも許されないので、これまで経験したことのないことに遭遇した時に、「分からない」で済ますわけにはいきません。今後は勉強会など積極的に参加し、知識を増やしていきたいと思います。2つ目は「使命感」です。大学の先生の言葉、「医療従事者が働くのはお金のためじゃなく、目の前の患者に自分の時間、知識を全てつぎ込み、一人でも多くの患者を救うのが使命」。この2つを念頭に、仕事に打ち込んでいきます。



事務 小林 愛実

いよいよ社会人としての一歩を踏み出しました。その一歩を福井赤十字病院から踏み出せることをとても誇りに思います。まだ、右も左もわからない私ですが、まず笑顔が素敵な事務職員を目指します！そして、常に前向きな姿勢で考え、動き、吸収し、しっかりと貢献できるよう日々精進したいと思います。

今年も新しい仲間が加わりました！

未来を担う、新入職員！

平成25年4月、今年も新たに総勢80名の新入職員が入社しました。

初々しい面持ちで、希望と不安を胸に抱き、赤十字病院の一員として第一歩を踏み出した若者たち。

5日間の研修を経て、現在は各部署に配置され先輩たちの指導のもの日々業務に励んでいます。

これからたくさんの知識と経験を積み、患者さんのために頑張るニューフェイスたちの

今後の抱負と研修の様子を紹介します。



新入職員研修

社会人として、福井赤十字病院の職員として、3日間にわたり様々な研修を行いました。

1日目



辞令交付式。気持ちも引き締まります。



つかの間の昼食タイム。仲間との交流の場でもあります。



2日目



セクハラやパワハラ、メンタルヘルスなどの研修も行いました。



3日目



お辞儀を含めた基本的なマナーも大事。



救急法も学びました

お口の中は大丈夫？

口内管理で病気予防と治療効果向上へ。

口の中で増殖する細菌、
バイオフィームとは？

皆さん、バイオフィームって、知っていますか？お風呂やシンクなどぬめりている部分は、放置しておくともぬめりたぬめりがつきます。これがバイオフィームです。多くの種類の細菌が層をなし、全体で一つの生物のように生きて生きている細菌集団です。今まで細菌は、一つがばらばらに自分勝手に生きている物と考えられていましたが、最近の研究では多くの全く種類の違った細菌同士が、相互に情報を伝えあい、増殖や代謝状態を変化させ、外部の環境変化に対応していることがわかってきました。たとえばバイオフィームを取り除くために薬品を使うと、初めは効果があるのですが、そのうちに細菌自体が代謝を遅らせたり増殖を抑えたりして、薬品を吸収せずにやり過ぎ、しばらくするとまた元に戻ってしまいます。このようにして何億年も生き延びてきた、非

常にやっかいな細菌集団です。このやっかいな細菌集団はお風呂場やシンクだけではなく、私たちの口のなかにも存在します。歯垢、デンタルプラークと呼ばれる物がそれです。これを完全に取り除くことはできません。

食べる楽しみのためにも、
積極的な口内管理を。

口の中にこのようなバイオフィームが多量に存在していると、様々な病気を引き起こしたり、増悪させたりすることが、最近クローズアップされるようになってきました。例えば、高齢になり嚥下反射や咳反射が低下した場合、少量の唾液を肺内に誤飲しただけで誤嚥性肺炎を引き起こします。また、全身麻酔の時に口腔内からチューブを気管へ入れ、呼吸を管理しますが、このとき口腔内が非常に不潔な場合、細菌を肺の中に入れることになってしまい肺炎を引き起こすことがあります。また癌など

で化学療法や放射線療法を行うと全身の免疫機能が低下して口内炎や歯性炎症を引き起こしてしまい、治療を一時中止せざるを得ない場合もあります。さらに歯垢が引き起こす歯周炎は、様々な炎症物質を血管内に遊離し、それにより動脈硬化、糖尿病、肥満、早期低体重出産にも関係しているとの報告があります。

今までは虫歯や歯周病を予防するという観点から、歯磨きが推奨されてきましたが、これからは全身的な疾患を予防するためにも口腔内を清潔にしてください。年齢を重ねると、若いときのような活発に活動できなくなってしまう。そんなときでも最後まで残る楽しみの一つが食事を取る楽しみではないでしょうか？口腔内を清潔にしていれば、歯を失うこともなければ、食事もおいしく食べられます。また、残っている歯の数が多い人ほど、寿命も長いと言われています。

歯科口腔外科では当院で治療中の患者さんに、このようなバイオフィームが



歯科・歯科口腔外科部長
山田和人

春から始める

正しい歩き方、できていますか？

ウォーキングのすすめ

最近注目されている「ウォーキング」ですが、自分にあつた正しいウォーキングをしていますか？

気軽に取り組めるという利点がありますが、その反面、いくら歩いていても疲れるばかりで体力が上がらない、歩くことでむしろ膝が痛くなったという話がよく聞かれます。

そこで今回は、歩き方について注目し、正しいウォーキングを紹介します。歩き方で重要な点を図にまとめました。一度、鏡やガラスで歩く姿勢を確認してみてください。姿勢が曲がっていませんか？意識して歩くということは意外と難しいですが、ぜひ実践しましょう。



① 歩く姿勢

ウォーキングに重要となってくるのが、歩く姿勢です。歩くときに、前かがみになっていたり、逆に胸を張りすぎて反り返っていたりしていませんか？それらの姿勢は、返って腰や膝などに負担がかかり、身体全体の循環も悪くなります。そのため、よい姿勢であることが重要になってきます。

よい姿勢を得るために、両手を組んで裏返しにし、頭の上に伸ばしながら身体全体を引き上げます。背筋ののび、お腹にも力が入るので、その姿勢を保って歩くように心がけます。

② 歩く速さ

歩く速さで身体への効果は様々です。まず歩く速さは、速過ぎると身体に負担がかかりすぎたり、返って遅すぎると低負荷であり効果がえられないことがあります。

歩く速さは、「いつもより少し速め」(①ちょっと息が弾むが笑顔でいることができる。友達と軽い会話ができる。②長時間続けられるが、少し不安がある)くらいの速さで歩くと、より効果的に歩くことができます。

③ ウォーキング前後は必ず準備・整理体操を！

ウォーキングを行う時、いきなり始めると心臓に負担がかかったり、怪我のもとに。軽くストレッチなどをし、身体をほぐしてから行うようにしましょう。また、ウォーキング後も同じです。軽くストレッチなどを行いましょう。

④ 靴の選択

靴の選び方のポイントは、クッション性です。かかとのクッションは2cm前後がよいとされています。薄すぎると着地したときに衝撃が強くなり、厚すぎるとつまずきやすくなります。さらに、足の指がしっかり動くことも大切です。地面を蹴る時に無理なく蹴れ、柔らかいものがないと思います。

より便利に!

地域コミュニティバス「生部・みのり線」をご利用ください。

昨年の9月より、新たな地域バス「生部・みのり線」が運行しています。周辺にお住いの方々は来院される際の交通手段としてぜひご利用ください。



バス停

駅前～足羽山公園下～不動山口～山奥町入口～豊公民館前～みのり西～みのり東～赤十字病院～月見3丁目～八幡保育園前～藤ヶ丘中～藤ヶ丘～淵1丁目～西谷3丁目～西谷東、コモンライフ～花堂工場前～花堂北～花堂中～花堂町民会館～ベル～生部

料金

足羽山公園下⇄ベル
…中学生以上100円/回
※上記のルート間はどこで乗降した場合でも一律100円となります。

スタッフ紹介コーナー

患者さんのすぐそばに医療事務

私たち医療事務スタッフは、医事サービス課に所属し、職員・委託・派遣合わせて90人の職員がいます。外来・入院・医事の3つの係に分かれ、主に診療科の受付業務や保険請求を行っています。外来係に含まれる中央受付は正面玄関より入って右奥にあり、外来を受診される患者さんの受付を行っています。

別にしており、受付を優先しています。午後からは入院患者さんの面会のご案内、ベビーカーの貸出しなど病院に来られた方の様々なお問い合わせにも対応しております。



これまでの役割としては、病院に初めて来られた方、新しい科に受診する方に受診申込書のご記入の依頼をお願いしています。整理券の順番でお呼び出しをし、申込書の記載確認とともに保険証をお預かりして受付を行います。紹介状をお持ちの方の受付窓口は

受診の際、何かかわらないことがあればお気軽にお声をかけてください。私たちは、全員でのチームワークを大切に少しでも早く受診される科へご案内出来るように、そして患者さんの不安が少しでも和らぐような対応を心がけています。

看護師&医療技術職のユニフォームが新しくなります。

看護師と医療技術職のユニフォームを一新！患者さんからみて医師・看護師・医療技術職の職種がわかりやすく、またこれまで以上に清潔感のあるユニフォームになります。

が、見た目だけでなく、看護師や技師の作業効率を考えた素材とデザインになっています。患者さんにも職員にも受け入れられるユニフォームになってほしいと思います。



副院長就任の挨拶

この度、副院長に就任いたしました看護部の林です。

ここ数年、看護部長が副院長を兼務する病院が増えてきております。これは、看護職の立場から病院の運営に関わる必要性が出てきたからだと思います。

県民のみなさんが求める優れた医療が提供できるよう、体とこころに優しい医療、やさしい看護が提供できる



副院長・看護部長 林 靖子

ように、病院運営に関わっていききたいと思っております。もとより微力ですが、全力を尽くしたいと思っております。よろしくお願いたします。

新MRI装置新3.0テスラMRI (Discovery MR 750W 3.0T)の特徴

- ①開口径70cmなので、検査時の快適性が向上。
これまでの口径60cmからCT同様のワイド口径70cmに拡大。狭い空間からの圧迫感が軽減されます。
- ②検査の選択肢増加で、負担を軽減。
1.5テスラMRIに比して患者さんの負担が少ない検査の選択肢が増加(頭部3DASL、非造影MRA等)しました。
- ③検査時の快適性を追求。
検査寝台に低反発素材の採用や荷重のかかる部位への密度配分の考慮や、血流を妨げないための溝など、患者さんに優しい設計です。
- ④画質をさらに向上。
ワイドボアによる静磁場均一性の低下を防ぎ、このクラス最高の均一性を保てることで、画質を向上させています。
- ⑤データ送信間のノイズを軽減。
光デジタル伝送技術により、従来のアナログ方式でデータ伝送間に生じたノイズを軽減できます。
- ⑥より精密な画像と解析情報で診断。
これまで以上の精密な画像と解析情報が得られ、診断能の向上に大きく寄与します。



いよいよ4月より本格稼働！患者さんにやさしい新MRI！

新たに導入した最新鋭MRI装置は、全国的に見ても大学病院を中心に数台しか稼働していないGEヘルスケア・ジャパン社の高性能装置です。それを北陸で初めて、当院が稼働させることになりました。
上記の多くの特徴を備えた新3T MRI装置は、患者さんに優しく高性能を発揮しつつ、地域医療にも大きく貢献できると期待しています。

栄養課
おすすめ!

春のレシピ

〈筍とあさりの春パエリア〉

作り方

- ①あさりは塩水につけて砂抜きし、殻をこすり合わせるように流水で洗う。米は研いでしっかり水気を切る。にんにく、玉ねぎ、人参はみじん切りに、あく抜きした茹でた筍は5mm幅に、トマトはヘタを取り2cm角に切る。アスパラガスは2cm幅に切り下茹でする。固形スープを刻む(粉末タイプでも可)。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ火にかける。玉ねぎ、人参を加えて炒める。
- ③②の中に洗い米を入れ半透明になるまで炒める。白ワインを入れアルコールを飛ばしたら米の1割増の水を加える。
- ④③にローリエ、塩、刻んだ固形スープ、バター、ケチャップ、筍を入れ混ぜ合わせる。煮立ったら上にあさりをのせて蓋をし、弱火にして30分程度火にかける。
- ⑤水気がなくなり米がふっくらとしてきたら茹でたアスパラガス、トマトを加え強火にする。パチパチと音がしてきたら火を止める。
- ⑥5分間蒸らして黒こしょう、きざみパセリをかけた後完成。 ※状況に応じて水の量や時間は調節下さい。



材料

●2人分

米……………1合(150g)
あさり……………100g
茹でたたけのこ…60g(約1/4本)
アスパラガス……………1本
トマト……………1/2個
たまねぎ……………1/2個
人参……………1/4本
ニンニク……………1片
ローリエ……………1枚
パセリ……………適量
塩……………適量
黒こしょう……………適量
固形スープの素……………1/2個
白ワイン……………1/4カップ
ケチャップ……………大さじ1
オリーブ油……………大さじ1
バター……………10g

エネルギー

●1人分

エネルギー……465kcal
たんぱく質……11.7g
脂質……………13.1g
炭水化物……………74.0g
鉄……………3.9g
ビタミンB1……0.21mg
ビタミンB2……0.23mg
食物繊維……………4.2g
塩分……………2.8g

栄養ポイントはココ!

たけのこは食物繊維が豊富で、便通の改善やコレステロールの吸収を抑えます。他にもカリウム、ビタミンB2、Cを含みます。カリウムは、ナトリウムの排泄を促し血圧低下の働きもあります。海藻サラダなど一緒に摂取すると、わかめ(アルギン酸)+たけのこ(食物繊維)の食べ合わせで、動脈硬化予防効果もあります。

今回の表紙

4月に入職の臨床研修医13名。

3日間の全体研修を終えると、4日目以降は白衣に着替え、各部門別の研修が続きます。今後は指導医の先生方にご指導いただきながら、この病院で地域に根付いた医療をしっかりと学びます。



+ 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。