



患者さんに癒しのひと時を やさしい看護の 実践

人工股関節のこと、 詳しく紹介します

■ 水の事故防止と対処法

■ すずらん寄贈

■ 脳卒中専用病床増設

■ 赤十字フェスティバル

■ お名前、フルネームで確認します
(患者誤認防止)

■ スタッフ紹介コーナー
～臨床工学技士～

■ 夏バテ予防レシピ

■ 落語会開催のお知らせ

栄養課
おすすめ!

簡単!夏バテ予防レシピ 〈肉巻きオクラのモロヘイヤソースかけ〉

作り方

- ①オクラは額をとり、塩もみをしてうぶ毛をとる。熱湯でさっと茹でて冷ます。
- ②モロヘイヤは葉を摘み取り、熱湯をかけた後、流水で冷やす。
- ③モロヘイヤと梅干しをみじん切りにし、Aと混ぜてソースを作る。(フードプロセッサーを使うと便利!) 盛付まで冷蔵庫で冷やしておく。
- ④豚もも肉を広げ、①のオクラを巻く。
- ⑤④の巻き終わりが下になるようにフライパンに並べ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、③のソースをかける。



栄養ポイントはココ!

暑さによる疲れが、「夏バテ」の原因と言われます。疲れは、乳酸が溜まるのが原因ですが、乳酸はビタミンB1やB2、クエン酸でうまく消費されます。豚肉にはビタミンB1が、梅干しにはクエン酸が多く含まれるので、脂っぽいお肉をさっぱりした酸味で食べるのがおすすめです。また、ストレス解消にはビタミンCです。オクラやモロヘイヤ以外にも、トマトやパプリカを付けると彩りもよく、摂取量を増やせます。

材料

●2人分

- 豚もも肉(薄切り).....120g
- オクラ.....6本
- モロヘイヤ.....40g
- 梅干し(種なし).....1個
- A 出汁.....大さじ3
- しょうゆ.....小さじ2
- 砂糖.....小さじ1

エネルギー

●1人分

- エネルギー.....120kcal
- たんぱく質.....14.8g
- 脂質.....3.8g
- 炭水化物.....6.1g
- ビタミンB1.....0.60mg
- ビタミンB2.....0.20mg
- ビタミンC.....7mg
- 塩分.....1.2g

落語会を 開催します!

来たる9月17日(水)13時30分～(開場13時)、当院栄養管理棟3階講堂にて「笑い与健康」と題した落語会を開催します。近年、「笑い」が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。事前申込は不要で、入場料は無料です。ぜひこの機会に落語を聴いて、心も体も健康になってください。

●お問い合わせ先/福井赤十字病院 がん診療センター TEL.0776-36-4110



今回の表紙

患者さんに慕われる 看護師を目指して。

看護師歴2年目の鷺田倫英子看護師です。当院を選んだ理由の一つが“テイパートナー制”を採用していたからです。互いにチェックし合い、切磋琢磨できるこの制度を十分に活用し、患者さんに慕われるやさしい看護師になりたいと思っています。



+ 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。

やさしい看護の実践

看護師のハンドケアで、患者さんに癒しのひと時を。

“手当て”とは、病気や怪我などに対する処置ですが、手を患部に当てることでぬくもりも感じられます。そんな手から発せられる力を、看護の現場にもっと生かしていこうと、看護師によるハンドケア活動が始まっています。



「ハンドケアは誰でも、どこでもできるので、家族間コミュニケーションにも有効だと思います」と話す、福岡和代緩和ケア認定看護師(左)と尾崎こはる看護係長(右)



手から伝わるやさしさや温もり。そっとふれるだけで心が癒されたり、心がふれあえたりします。皆さんにもそのような経験があるのではないのでしょうか。そして、手には目に見えない力が秘められていると感じている方もいるかもしれません。

棟から始まった取り組みですが、そのきっかけは看護の現場からでした。「長期間の治療で辛い日々を過ごしている患者さんのために、看護師として何かできることはないかという思いが始まりました。看護は心と手で提供するものです。特に手はなでたりさすったり、患者さんの具合を察したり、いろいろなケアができる“道具”でもあります。その“手”を使って患者さんの心に寄り添えるようなケアができないかと、どの患者さんにもベッドサイドでできるハンドケアを取り入れることにしました」

と尾崎こはる看護係長。「ハンドケアは、人と人との体のふれあいを通じて、心と心がふれあう『心のケア』であり、コミュニケーションにもなります。そして患者さんへのケアはもちろん、看護の原点を見直すよいきっかけにもなると思います。看護師自身の五感を研ぎ澄ませ、機械ではない手から伝わる心の温もりから癒しやリラックスイ効果をお届けいたします」と福岡和代緩和ケア認定看護師。看護師によるハンドケアの時間が、患者さんにとっての癒しのひと時となるよう、これからも積極的に続けていきます。



1-7病棟の看護師。ハンドケア導入前には、看護師同士で何度も体験。その心地よさを実感しているからこそ、患者さんへのケアにも力が入ります。

54回目、すずらんのお見舞い

今年も全日本空輸株式会社（ANA）グループのご厚意で、すずらんの寄贈がありました。すずらんの花言葉「しあわせ」にちなみ、入院患者さんの1日も早い回復の祈りが込められています。客室乗務員の太田香織さんは看護師とともに病棟を回り、すずらんのしおりを届けました。「しおりはこするとすずらんの香りがするよ」と教えられた小児科病棟の患者さんたちは、香りをかいだりし



て、とても嬉しそうに目を輝かせていました。



脳卒中専用病床を増設しました

脳卒中ケアユニットとは、急性期の脳血管障害（脳梗塞・脳出血・くも膜下出血など）の患者さんを受け入れる専用の病床です。専門知識を持つ経験豊富な医師、看護師、リハビリテーション技師らの専門チームで、脳卒中の発症早期から24時間365日体制で集中的な治療を行います。

当院では、7月より6から9床に増設し、効率的な治療を今後も行ってまいります。



(左から) 高野脳卒中センター長、西村看護師長、波多野脳神経外科部長

地元の方々と楽しく盛り上がった赤十字フェスティバル

毎年恒例の赤十字イベントである「もっとクロス！赤十字フェスティバル」。今年度も赤十字運動月間である5月9日（金）、10日（土）の2日間に行われ開催いたしました。

この時期に開催する理由は、5月8日は赤十字の生みの親、アンリ・ジュナン、同月12日がナイチンゲール、それぞれの誕生日だからです。

「赤十字をもっと知って、理解してほしい」という目的で、福井県の赤十字



赤十字わくわく探検隊／普段入ることのできない手術室の中を見学しました



特設ステージ／地域の方々の熱のこもったパフォーマンスで盛り上がりました



市民公開講座／「家族が脳卒中になったとき」というテーマで、脳神経外科 波多野先生、鯖江・丹生消防組合救急隊の皆さんをはじめ、理学療法士、社会福祉士から話題提供しました

施設（日本赤十字社福井県支部、福井赤十字病院、福井県赤十字血液センター）3施設の合同で企画した年1回のお祭り。当日は、地元の方々の協力のもと、約1000人の参加者で盛り上がりました。

聞いたことはあるけれど...?

人工股関節のこと、詳しく紹介します!

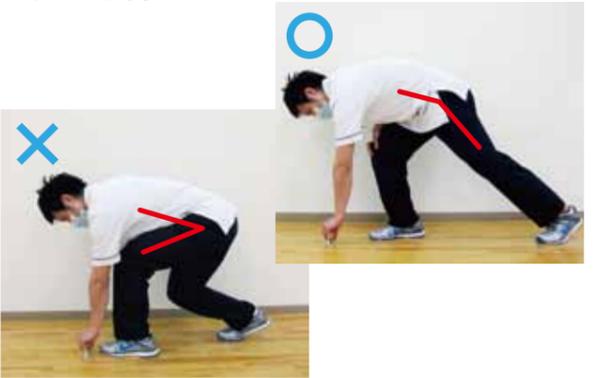
【人工股関節手術を受けられた方へ】

人工股関節の脱臼についてのおさらい

脱臼は、脱臼肢位という股関節が脱臼しやすい姿勢をとることで誘発されます。手術後、弱くなった股関節周辺の組織は、安定するまでに3~6カ月程度かかるといわれています。そのため、下記のような動作(姿勢)に注意したり、退院後の筋力トレーニングの継続が重要とされています。

床から物を拾う動作

手術した足を深く曲げるのではなく、後ろに大きく引くようにします。



座って靴を履く動作

手術した股関節を曲げ、膝が内側を向かないように、靴べらを内側から使うか、立って履くようにします。



筋力トレーニング

組織が安定しても、脱臼肢位では脱臼の可能性があるので、生涯にわたり注意が必要です。右記のトレーニングを行う際は、ゆっくり無理なくを基本に、長く続けるようにしましょう。



お尻上げ



膝伸ばし



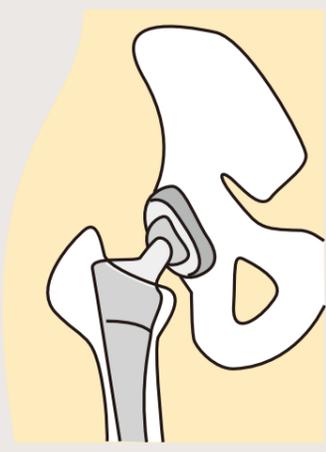
足の開閉

人工股関節教室を開催します!

人工股関節の情報をもっと知りたいという方には、「人工股関節教室」への参加をおすすめしています。参加費は無料です。整形外科外来、リハビリテーション科、2-7・3-5病棟にて受付をしていますので、気軽にお尋ねください。

- 日時** 平成26年10月21日(火) 14:30~16:30(受付14:00~)
- 場所** 福井赤十字病院 栄養棟3階講堂
- 内容** 14:30~ 「人工股関節全置換術について」
脱臼予防の観点から/整形外科部長 浅野太洋
15:00~ 「人工股関節脱臼防止について」
脱臼しにくい日常生活動作を身につけよう/理学療法士、看護師

どのような構造ですか?



人工股関節には、足の付け根の代わりになる「人工骨頭」と、骨盤側から骨頭を包み込む「ソケット」があります。この両方を「人工股関節全置換術」にて入れ替えます。

どうすれば改善できる?

いろいろな動作に伴う痛みは、股関節の互いにこすれ合う部分が傷んでしまっているのが原因です。傷んだ股関節を人工のものに置き換える「人工股関節全置換術」を行なうことで、動きもスムーズになり、痛みも緩和されます。

人工股関節が必要な人は?

変形性股関節症や大腿骨骨頭壊死症、関節リウマチなどによる股関節の痛みで、立つことや歩くことなどが著しく障害される場合に適応します。

手術した後の効果は?



今まで悩まされてきた痛みが軽減、あるいはなくなるので、足腰がスムーズに動かせるようになります。それに、足腰で体がしっかり支えられていると実感することもできるでしょう。階段の上り下りや車の運転、家事、旅行なども普通にできるようになると思われます。また、スポーツもできるようになります。その際は、体への負担が少ないゆっくりとした動きのもの(ウォーキングやヨガ、太極拳など)がおすすめです。

長持ちさせるコツは?

快適に過ごしているつもりでも、やはり人工のもの。定期的な検査(チエック)が必要です。

定期検診では、骨や人工股関節の具合のチエックはもちろん、体重増加や生活スタイルの変化による骨や人工股関節への負担もわかります。また、太ももや股関節のあたりの痛みやたるさなど自覚症状の有無も、重要なチエック項目です。検査結果によっては、交換(再置換)が必要となる場合もあるので、自己判断は禁物です。

気を付けたいことは?

脱臼と感染症への注意が必要です。

〈脱臼について〉人工股関節は、健康な股関節に比べてかみ合わせが浅い構造で、動作によっては脱臼しやすいのが現状です。詳細は次ページへ! 〈感染症について〉人工のものになると、細菌などと戦う白血球やリンパ球などが届きにくくなり、感染症が起こりやすい状況になります。発生率は低いものの皆無ではないので、細菌に関する疾患(虫歯や歯周病など)は早めに治療しましょう。



水の事故を防止して、水のレジャーを楽しみましょう!

もうすぐ夏休み

暑い日が多くなってきました、いよいよ夏本番です。夏は、海や川、湖など、水辺でのレジャーが増えてくる季節ですが、その一方で、水難事故による悲しいニュースも聞かれます。事故に遭わないよう気をつけ(予防)、万が一、事故に遭ってしまった場合の対処法を覚えておきましょう。

最近の事故例

- ・3歳児を助けようと小1が死亡、市民の救助も実らず(福島県・5月)
- ・プレジャーボート転覆し、会社員1人死亡(岡山県・5月)
- ・突然の高波が子供をさらう。釣り人含む5人が死亡(新潟県・5月)
- ・木曽川で3遺体発見。不明の小中学生と確認(岐阜県・6月)
- ・バーベキュー中の小1男児、誤って川に落ち死亡(広島県・6月)

昨年(平成25年)の事故件数

〈水難事故発生件数〉 全国1459件(福井県29件)	〈死者・行方不明者数〉 全国803名(福井県22名)
-------------------------------	-------------------------------

まずは事故の予防を!

波の高さや川の流れなど、自然環境は刻々と変化します。天気予報や現地の危険ポイントなどの情報は重要です。また、参加者の体調や服装などにも気を配りましょう。プールやビーチの場合は、万一の救助体制なども把握しておくといでしょう。



事故が起きたら!

まずは冷静になりましょう。そして大声で人を呼び、協力を求めましょう。

救助はできるだけ、

- ①複数で、②陸上から、③物などを使って、④泳がずに、助けること



もし、服を着たまま水に落ちてしまったら?

泳いで体力を消耗するより「浮いて救助を待つ」ことが大切です。



落ち着いて仰向けになり、手足を広げてバランスをとります。服は保温効果もあるので脱がないように!



スノーカーなどは浮力もありますし、ペットボトルやクーラーボックスなど身近なものも浮くのに利用できます

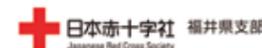
お子さんが行くプール、救助体制は整っていますか? 海水浴で万一のことがあったら何をしますか?

事故は、起こってからでは遅いのです。いのちは戻ってきません。救助する人のいのちも、決してなくしてはいけません。楽しい思い出を作れるよう、水辺の事故からいのちを守りましょう。



赤十字の講習指導員を派遣しています

(例) 子供会で海水浴に行くことになって……
小学校のプール監視を頼まれて……
家族で河原へBBQに行くのだけど…… etc.
赤十字では、もしもの時の対処法を学んでいただくため、講習指導員を派遣しています。日時や内容などお気軽にご希望をお聞かせください。
●お問合先/Tel.0776-36-3640
(日本赤十字社 福井県支部)



私はあなたのお名前をフルネームで確認します。

福井赤十字病院では、本院に來れる患者さんに、本人確認時ご自分の氏名を名乗っていただいています。日本人には、「鈴木さん」「佐藤さん」「山田さん」等のように同姓の方が多いため、また、本院に通院・入院されている患者さんの中でも、同姓同名の患者さんは多くいらっしゃいます。安全に治療や検査を受けていただくための最初の確認行為が、患者さんの氏名

を名乗っていただくこととなります。看護部では、今年の4月より患者さんの氏名の確認不足による間違いを起さないために、確実に氏名(フルネーム)で確認するための改善活動を行っています。期間中は、看護師・看護助手のネームの上にフルネーム確認の標語をつけて看護師の意識付けを行うとともに、患者さんにも協力していただけるようにしています。



私はあなたのお名前をフルネームで確認します

スタッフ紹介コーナー

安全な医療機器で治療をサポート! 臨床工学技士

「臨床工学技士」としてご存知ですか? 臨床工学技士とは、制度が出来たのも比較的新しく1987年に制定された、医療機器の専門医療職です。チーム医療の一員として医療機器の操作と管理を通して患者さんの「いのちを支えるエンジニア(医療従事者)」として、当院では現在11名の臨床工学技士が在籍。手術室、集中治療室、血管造影室、透析室センターで活躍しています。

シャリストとして、今後益々増大する医療機器の安全確保に努め、チーム医療に貢献していきます。



皆さんもご存じの通り院内には様々な医療機器があります。例えば呼吸を助ける人工呼吸器や、正確な点滴を行うための自動輸液ポンプ、患者さんの身体情報を得るために必要な生体情報モニタなどです。そして、このような医療機器を治療に使用することは必要不可欠になっています。私たち臨床工学技士は、安全な医療を提供するサポート役として、日頃から医療機器の点検・修理などの整備を行い、入院治療にて安心して使用していただくことを心掛けています。現在の医療に不可欠な医療機器のスペ