



みんなで新しい命を迎えましょう♪

産婦人科の取り組み

休日乳がん検診

インフルエンザの
季節がやってくる!

手指衛生について

笑いと健康 第3回 柳家三三落語会を開催

名田庄診療所 中村伸一先生が講演

救急医療功労者厚生労働大臣表彰

事務職員の制服が変わります! スタッフ紹介コーナー ~薬剤師~

医療を支える現場をCHECK! ~医療情報課 情報処理室~

栄養課
おすすめ!

免疫力アップレシピ 〈人参のリゾット〉

作り方

- ①人参はすりおろす。玉ねぎはみじん切りにする。ベーコンを5mm幅位に切る。
- ②お米を洗い、水気を切っておく。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、玉葱と人参を炒める。玉葱が透き通るくらいになったらベーコンを入れ炒める。ベーコンに火が通ったら、お米を入れ炒める。
- ④③に水とコンソメを入れ煮る。ふつふつと沸騰するくらいの火加減で20分くらい煮込む。
- ⑤途中で水気が少なくなればお湯を足し煮込む。お米が柔らかくなったら塩、こしょうで味を調える。
- ⑥お皿に盛りつけ、お好みで粉チーズをかけて出来上がり。



材料

●2人分

お米……………1/2合(100g)
人参……………1/2本(100g)
玉葱……………1/2個(100g)
ベーコン……………30g
オリーブ油……………大さじ1
水……………400cc
コンソメ……………小さじ2
塩・こしょう……………適量
粉チーズ……………適量

エネルギー

●1人分

エネルギー……………349kcal
たんぱく質……………6.4g
脂質……………13.7g
炭水化物……………48.4g
塩分……………1.8g
βカロチン……………4568μg

栄養ポイントはココ!

体内の活性酸素が増加すると、免疫力が低下すると言われています。抗酸化物質は、体内の活性酸素を減少させ、免疫細胞を活性化させる働きがあります。抗酸化物質の一つ、βカロチンは緑黄色野菜に多く含まれています。中でも人参は、1/4本で成人の1日βカロチン必要量を摂取できます。さらに油と一緒に食べると吸収率がアップするので、炒める料理がお勧めです。人参の旬は秋から冬で、栄養価も高く、甘味も増し美味しくなります。

今回の表紙

同じ母として やさしい医療を。

写真(中央)は、産婦人科・佐藤久美子医師です。当院産婦人科で唯一の女性医師で、今年4月に着任しました。「同じ母として赤ちゃんとお母さんにやさしい医療をスタッフ共々心がけています」と佐藤医師。当院産婦人科の取り組みについては、2・3Pで特集しておりますので、ぜひお読みください。



＋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。



みんなで新しい命を迎えましょう♪

産婦人科の取り組み

当院産婦人科では、妊娠した瞬間からお産を終えて、授乳を卒業するまで、産婦人科医師5名(うち女医1名)、助産師、看護師が連携・協力し、継続的な診療と支援を行っています。今回は、私たちの活動の一部を紹介します。



1 保健指導

妊婦さんの不安や疑問について、助産師が個室で丁寧にお応えします。妊娠初期(〜16週)、中期(24〜27週)、後期(36週〜)の3回の実施で、妊娠中の生活の注意点や過ごし方、お産に向けての準備、病院への連絡方法などについて説明します。

毎週月曜・水曜・金曜の午前中1回、15分程度で、予約は不要です。ご希望の方は、外来受診時に外来スタッフまでご相談ください。



2 マザークラス

妊娠中の栄養指導や、お産、産後の赤ちゃんとの生活など、妊娠から産後までの生活のイメージができるようマザークラスを開催しています。同じ時期に出産を控えた妊婦さん同士の仲間づくりにもおすすめです。特にお父さんの参加も大歓迎！ 特にお父さんになる方の「妊婦体験」は、貴重な経験になると思います。ぜひご参加ください。詳しい日程は、当院ホームページをご覧ください。参加ご希望の方は産婦人科外来受付へお申し込み下さい。

	対象	時間	内容
第1回	妊娠 12〜30週	毎月第2土曜日 13:30〜16:00	●妊娠期の体の変化とマイナートラブルなどについて ●妊娠期の食事について(管理栄養士さんから) ●骨盤ケアについて
第2回	妊娠 30週以降	毎月第4土曜日 13:30〜16:00	●当院産婦人科医師のお話と質問タイム ●分娩の経過と過ごし方 ●入院の準備 ●育児技術体験



こんな体験ができます！

初めてのだっこは緊張するな...

おむつ交換体験

重たいし、足元が見えなくて大変だね...

栄養士の話

妊婦体験

骨盤ケア

3 助産外来

助産師が医師と連携しながら妊婦健診を行います。助産師との対話で、妊娠中の疑問や心配事などが解消できるよう心がけています。また、バースプランを活用し、どのようなお産を迎えたいかを話し合い、安心して出産を迎えられるよう支援しています。妊娠経過が順調と判断された妊娠28週以降の方が対象です。ご希望の方は主治医にご相談ください。



4 お産の取り組み

お産は、新しい家族を迎える大切な瞬間です。妊娠中に考えたバースプランをもとに、お産の進行に合わせて、できるだけ希望に沿った自然なお産ができるよう支援いたします。お産にはご家族の立ち会いも可能です。

A子さんのお産

ご主人に支えてもらい、四つん這いでお産を希望。上の子にも立ちあってほしい。



B子さんのお産

ご主人立ちあいのお産を希望。出産後、すぐに赤ちゃんを抱けるカンガルーケアもしたい。



5 産後の取り組み

当院では、お母さんと赤ちゃんが一緒に過ごす母子同室を行っています。母子同室により、お母さんご自身や赤ちゃんの生活リズムがわかり、だっこやオムツ替えなどの育児に段々と慣れてきます。それに、母子同室は母乳育児に適した環境で、赤ちゃんの欲求に合わせた授乳も可能です。楽しく安心して授乳や育児ができるよう支援します。



母乳外来

退院後も安心して母乳育児が続けられるよう、助産師が継続的に支援しています。乳房マッサージ、育児相談、赤ちゃんの成長の確認(体重測定)、卒乳のことなどご相談ください。他院で出産された方も大歓迎です。【月〜金曜日】13時、14時、15時、16時(完全予約制)

インフルエンザの
季節がやってくる!

手指衛生について



もうすぐ冬。冬といえば…インフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる感染性胃腸炎など感染症が気になる季節ですね。感染症予防といえば、うがい、手洗い、マスクの着用などがあげられますが、今回は流水での手洗いとアルコール性手指消毒剤についての豆知識です。

みなさん手指消毒剤はご存じですか？ 当院でも各外来の受付窓口においてあります。

流水と石けんでの手洗いと 手指消毒剤での消毒、どちらで洗う？

日常生活の中では、流水と石けんでの手洗いと手指消毒剤での消毒どちらかで十分なのですが、場合によって適した方法があります。

例えば、目に見える汚れがついている場合は、流水と石けんで洗ったほうがよいですが、近くに手洗い場がなく、目に見える汚れがついていない場合はアルコール性手指消毒剤での消毒でも代用できます。流水と石けんでの手洗いの場合は15秒くらいしっかり洗うこと、手指消毒剤の場合は手が乾くまでしっかり擦り込むことが重要です。

手を流水と石けんで洗ったほうがよい場合

目に見える汚れが
ついている時。

アルコール性手指消毒剤でもよい場合

近くに手洗い場がなく、
目に見える汚れが
ついていない時。

豆知識!

感染性胃腸炎の原因となる病原体には、
アルコールが
効きにくいものもあるので、
流水での手洗いが
効果的な場合も
あります。

手指消毒剤での消毒のポイント!

裏



表



塗り忘れが多い部分ですので、意識的に擦り込むようにしましょう。



……洗い残ししやすい場所

皆さんは
どのような
タイミングで
手洗いをしますか？

食事前

お手洗い後

帰宅後



効果的に手洗いをして、ウイルスから自分のからだを守りましょう!

40代以降の女性是要チェック

特集

平日の検診が難しい方に、 休日乳がん検診を開始



2000年以降、乳がんは日本
で女性がかかるがんの1位
であり、現在、約15人に1人が
かかるといわれています。ライ
フスタイルの欧米化にともない
乳がんにかかる人は日本でも
増えています。
乳がんの特徴として、他のが
んと比べて40代と若い世代から
かかる人が多いことがあり、こ
のことは社会的にも家庭的に
も大きな損失となりかねませ
ん。また、乳がんはならないよ
うに予防することは難しいの
ですが、早期に発見すれば治る
可能性が高いがんで
もあります。
これらのことから、日本では40歳以
上の女性に2年に1
回のマンモグラフィ
(乳房X線撮影)併
用乳がん検診を推
奨しています。しか
し福井県は共稼ぎ
率の高い県であり、
実際に働きながら
平日に検診を受け
るのが難しい人もい



休日乳がん検診を担当するスタッフ(写真後列左から、廣瀬副院長兼外科部長、
吉田外科副部長、田中外科部長と女性診療放射線技師)

と
そ
こ
で
、
働
く
女
性
も
乳
が
ん
検
診
を
受
け
ら
れ
る
よ
う
、
福
井
赤
十
字
病
院
で
は
土
曜
日
、
も
し
く
は
日
曜
日
の
乳
が
ん
検
診
を
月
1
回
実
施
す
る
こ
と
に
な
り
ま
し
た
。
普
段
、
何
か
と
忙
し
く
て
、
平
日
に
は
検
診
に
来
る
こ
と
が
で
き
な
い
方
は
、
せ
ひ
こ
の
機
会
に
乳
が
ん
検
診
を
受
け
て
く
だ
さ
い
。
な
お
、
検
診
に
は
事
前
に
申
し
込
み
が
必
要
で
す
。
ま
た
、
各
日
、
受
け
入
れ
可
能
な
人
数
に
限
り
が
あ
り
ま
す
の
で
、
な
る
べ
く
早
め
に
お
申
し
込
み
く
だ
さ
い
。

休日乳がん検診スケジュール

平成
26年

11月16日(日)
12月21日(日)

平成
27年

1月25日(日)
2月22日(日)
3月7日(土)

時間 いずれも9時～11時30分

福井赤十字病院
外科外来
申込先 0776-36-3630(代)
※平日8時30分～17時の間に、
電話にてお申込みください。

対象

福井県内に住んでいる方で、
市町が発行する乳がん検診の
受診券や無料クーポン券をお
持ちの方。
なお、乳がん検診の受診券や
無料クーポン券をお持ちでない方
は、市町役場にお問い合わせ
いただき、お取り寄せください。



笑い与健康

第3回 柳家三三落語会を開催

今年で3回目を迎えた落語会が、9月17日(水)に開催されました。当日は、院内の患者さんや落語ファンの方など114名が集まり、会場は笑いの渦に包まれました。「笑い」が心や体によいことは医学的にも実証されるようになりましたが、「たくさん笑ってリフレッシュできた」という感想が多く寄せられました。



落語家の柳家三三さんは、「花形演芸大賞・金賞」などを受賞した有名な噺家です

名田庄診療所 中村伸一先生が講演

名田庄村の地域医療を築き、緩和医療等においても活躍されている中村伸一先生をお迎えし、「地域がん診療研修会を開催します。」県内医療機関における医療従事者の方々はもちろん、地域住民の方々もたくさんご出席ください。詳細は下記の通り、地域住民の方々の申し込みは不要です。



NHK「プロフェッショナル」に出演されました

日時
平成26年12月5日(金)
午後7時～午後8時

場所
栄養管理棟 3階 講堂

講師
おい町国民健康保険名田庄診療所
所長 中村伸一先生
※お問い合わせは、がん診療センター
(0776-36-3673)まで

救急医療功労者厚生労働大臣表彰

9月9日救急の日。長年にわたり地域の救急医療の確保、救急医療対策の推進に貢献した団体や個人を表彰する「救急医療功労者厚生労働大臣表彰」の受賞式が執り行われ、当院の田邊毅麻酔科部長兼救急部長が個人として受賞者に選ばれました。早くから福井赤十字病院に勤務する医師として救急医療業務に従事するとともに、福井県医療審議会救急・災害医療体制検討部会委員を務めるなど、院内

及び院外において地域の救急医療体制の確立に貢献した功績が認められての受賞になります。今後も地域の皆さんにとっ
て安心して
医療が提
供出来るよ
う努力して
いきたいと
思います。



野口院長(写真左)と受賞した田邊部長(写真右)

事務職員の制服が変わります！

平成26年11月より男性事務職員の制服を新規導入し、女性事務職員の制服がリニューアルします。

これまで男性事務職員の制服はありませんでした。が、制服を着ることで、患者さんが病院スタッフとして識別しやすく、声をかけやすいようにと制服の導入が決まりました。院内でお困りのことがありましたら、お気軽にお声かけください。



安全で有効な薬物治療を提供するために

スタッフ紹介コーナー

薬剤師

薬の専門知識を生かして、患者さんの治療に貢献します。

薬剤師は、医薬品の調剤・製剤、医薬品情報の収集・管理・提供など薬に関わる様々な業務を行い、患者さんが安心・安全に薬を使用していたただけるように努めています。

薬の調剤では、まず処方箋に記載された薬の用法・用量、相互作用(飲み合わせ)等を確認します。その後調剤を行い、患者さんに薬をお届けします。

また、病棟でも活動しています。病棟での主な業務は、当院での処方薬だけでなく、患者さんが持参した薬の用法・用量、相互作用等の確認を行い、薬を安全で有効に使用できるように管理します。その後、患者さんに薬の効果や副作用、服用に関する注意点等の説明を行います。薬の服用後には、症状、検査値等をチェックすることです。



窓口にて患者さんに薬を渡したり、病棟にてお薬カレンダーの確認も行います

病院情報システムを管理、支える

医療情報課 情報処理室

医療を支える現場をCHECK!

当院には病院情報システムと呼ばれるものが多く存在します。電子カルテシステムはその一部です。それらのサーバ(※)の多くは、情報処理室内のサーバ室で管理されています。室温は常時22度、サーバ本体が熱くなり障害が発生しないよう温度管理が行われています。毎朝、サーバの動作確認を行うほか、電子カルテシステムとその他病院情報システム(例えば放射線や検体など)とうまく通信ができているかの監視を行っています。

業務時間中は、電子カルテシステムの問い合わせ窓口にもなっています。システム障害や操作方法、その他周辺機器のメンテナンスについて対応します。平日時間外や休日でも室員が電話待機し、問い合わせに迅速に対応できる体制が整えられています。

今後も、外来や病棟などからの問い合わせに対して、迅速かつ適切な対応を行い、スムーズな診療を受けることができますよう努めていきます。

※サーバ：診療で使用しているコンピュータに情報を提供するコンピュータのこと



サーバ室は電子錠でロックされていて、限られた人のみが入室することができます