



新年のご挨拶

寒い時期は要注意

脳卒中予防

正しい生活は未病の第一歩

頭を使い続けて 認知症を予防する

どうぶつベビーカーパット

クリスマスイベント開催

がん就労相談のご案内

リニューアルに伴う
健診センター休診のお知らせ

スタッフ紹介コーナー
～臨床検査技師&医療情報課 病歴室～

減塩レシピ

栄養課
おすすめ!

減塩レシピ 〈減塩焼き鯖寿司〉

作り方

- ① 塩を振って鯖を焼き、あら熱をとる。
生姜は繊維切りにする。
- ② 鯖は骨を除きながらほぐし、炊いた
ご飯、しょうが、ごまと混ぜる。(塩分を
控えた分、ごまやしょうが、海苔の香
ばしい風味を 利用して味を整える
のがポイント)
- ③ 巻き簾に海苔を置き、ご飯を薄く広
げて端から巻く。
- ④ 食べやすい大きさに切って盛り付
ける。



材 料

●1人分

ご飯.....200g
鯖.....1切(70g)
塩.....0.5g
白炒りごま.....3g
しょうが.....5g
焼海苔.....1枚

エネルギー

●1人分

エネルギー.....506kcal
たんぱく質.....22.2g
脂質.....10.9g
塩分.....0.9g

栄養ポイントはココ!

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準(2015年版)」、食塩摂取量の1日あたりの目標量は、成人男性が8g未満、女性が7g未満です。にぎり寿司は、1人前塩分が約3gで、それに醤油がプラスされる高塩分料理です。今回は、福井県の郷土料理の焼き鯖寿司(一般的なもので約3.5g)を0.9gの減塩にアレンジしました。寿司酢を使用しないので、塩分控えめの野菜の酢の物などを加えると、食事バランスもよくなります。

今回の表紙

高度な脳卒中医療を 提供します

今月の表紙は、神経内科・高野誠一郎部長(写真右)と脳卒中リハビリテーション看護認定看護師・井口秀人看護係長です。当院の脳卒中医療に携わるふたりです。今号では、寒い冬に多いとされる脳卒中について、その予防法を特集しておりますので、お読みいただきご参考ください。



+ 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。



院長 野口 正人

新棟オープンを機に
さらに健全で幸せな
地域づくりに貢献します。

新年明けましておめでとうございます。昨年未だアベノミクス解散があり総選挙が行われた慌ただしい年の瀬でしたが、地域の皆様には良き新年を迎えられましたでしょうか。

今年は自公連立政権が継続することになりましたが、一日も早く景気回復が望まれる所であります。またこの一年、昨年の広島県土砂災害や御嶽山の噴火のような災害がないよう、祈念致します。

当院は昨年、多くの新しい事を経験し、大変忙しい一年でした。先ず、病院再整備計画の中心となる新棟「先進中央棟」の建設を始めました。また、秋に第16回フォーラム「医療の改善活動」全国大会in福井をフミックスプラザ（福井市）において、福井循環器病院と共同開催しました。新棟は今年4月に二部オープン、6月にグランドオープンします。

この二つの成果を併せて、今後のより良い地域医療に活用し、健康長寿・福井県に貢献してまいります。

医療は、今年から都道府県ごとに計画が見直されます。福井県でも新たな地域医療ビジョンが検討され、医療や介護サービスを提供する体制の再編が始まります。福井赤十字病院は地域において、高度の専門医療を行い急性期医療を担当する地域医療支援病院、がん

診療拠点病院として、今までと変わらぬ診療活動を行っていきます。そして、「結ぶきずな、地域とともに」をスローガンとして地域に貢献し、皆様と一緒に豊かで健全な、幸せな福井をつくってまいります。

病院の駐車場は新棟建設で狭くなり、患者さんやご家族には大変ご迷惑をかけています。また、近隣の皆様には工事車両の出入りなどでご迷惑をかけています。皆様方のご理解とご協力に心より感謝申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

最後になりましたが、地域の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

寒い時期は要注意

脳卒中予防について

脳卒中とは、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血を総称したものをいいます。
寒い冬の時期は、脳卒中の患者さんが増加する傾向にあります。
そこで今回は、脳卒中の原因と予防法をご紹介します。



脳卒中リハビリテーション
看護認定看護師
井口 秀人 看護係長

脳卒中の危険因子って？

病気では？

1.高血圧

高血圧を予防することはとても大切です。高血圧を予防するためには塩分を控えること、野菜や果物をしっかりと摂ることをお勧めします。また、高血圧の人は毎日決まった時間に血圧を測定し、自分の血圧の変動を知っておくことも大切です。

2.脂質異常症

コレステロールや中性脂肪が高くなると、脳卒中のリスクも上がるので注意しましょう。

3.糖尿病

糖尿病の人は、脳卒中で死亡する率が糖尿病でない人の約3倍になります。糖尿病が見つかったらしっかりと治療をしましょう。

4.心房細動（不整脈）

脈が乱れると心臓に血の塊（血栓）ができて、それが血液の流れにのり脳の血管で詰まることによって脳梗塞が起こります。

生活習慣では？

1.喫煙

たばこを吸う人は吸わない人の約4倍脳卒中で死亡しやすくなります。

2.多量の飲酒

適量を超えた飲酒は脳卒中での死亡率が高くなります。



3.肥満

肥満は高血圧、糖尿病の原因となりますので普段からの生活習慣が大切です。

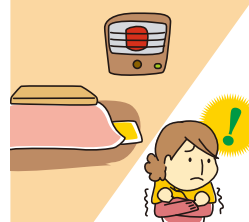
4.運動不足

適度な運動（ウォーキングや水泳など）を日ごろから心がけると脳卒中の危険因子を減らすことができます。



こんな場合も
注意が必要です！

寒いこの時期は、暖房のついた暖かい部屋からお風呂の脱衣所やトイレなどの寒い場所で服を脱いだりすると、急に血圧が上昇し脳卒中のリスクが上がるので特に注意しましょう。またお酒の飲みすぎも血圧が上昇します。飲酒機会が多いこの時期は飲み過ぎないように注意しましょう。





正しい生活は未病の第一歩 頭を使い続けて、 認知症を予防する

神経内科部長 高野 誠一郎

認知症の危険因子とは？

高血圧

喫煙

高コレステ
ロール血症

糖尿病

脳梗塞にもなりやすい！

予防法
とは？

人との交流



精神活動



軽い運動



バランスの
とれた食事



危険因子の治療



社会活動

年をとると認知症にかかる方が多くなります。その反面、90歳でとてもしつかりした方もおられます。認知症にからまないためには、どのような予防をすればよいのでしょうか。

中年の年代に、高血圧や糖尿病、高コレステロール血症があれば、その治療をきちんと受けることが認知症の予防に良いといわれています。また禁煙も勧められます。これらはすべて、脳梗塞になりやすくなる「危険因子」でもあります。小さい脳

梗塞があると、アルツハイマー病の患者さんは認知症の症状がとて悪くなりますので、脳梗塞の「危険因子」を治療することは大切です。

その他に、毎日30～50分程度の散歩といった運動が認知症予防に有効とされています。食事は、野菜、果物、鰯や鯖などの青魚、などをバランス良く食べて下さい。

との交流、このような社会参加も有効です。読書、楽器演奏、囲碁や将棋などのゲームといった精神活動も有効です。社会活動や精神活動を通して、「頭を使い続けること」が大切です。

脳には「予備能」というものがあり、この「予備能」が沢山あると、少しぐらいアルツハイマー病の病変が脳にできても、症状は出にくいといわれています。「予備能」を多くするためにも「頭を使い続けること」が必要です。

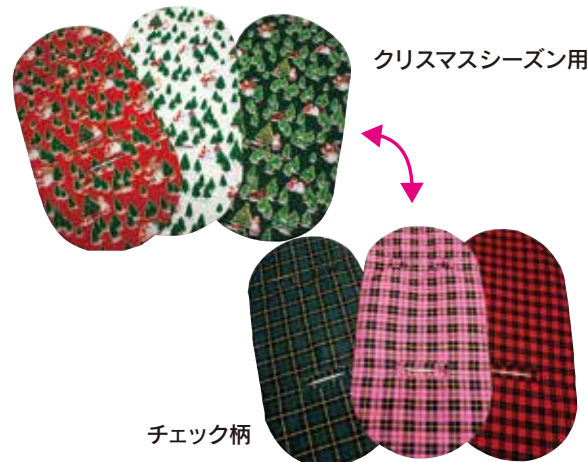
高血圧、糖尿病、高コレステロール血症があれば適切な治療を、喫煙者は禁煙を。適切な運動、適切な食事。社会参加を続けること、精神活動を豊かに続けること。認知症の予防はこのようなことになります。このような生活は、正しい、望ましい生活ではないでしょうか。正しい生活を続けると、自ずから認知症の予防になるわけです。からありがたいことです。

かわいいどうぶつ ベビーカーパットの贈り物

ねこ、くま、うさぎのかわいいベビーカー。こちらは、乳幼児連れのお母さんやそのご家族のために病院が貸し出しているものです。

みんなに喜んでもらえるよう動物の型紙をベビーカーの形に合わせておこし、パッチワークで作ってくださいました。

この他、クリスマスシーズン用のパットも作っていただき、シーズン終了後も使えるようにと、裏はチェック柄のリバーシブルになっています。心のこもったベビーカーパットをありがとございました。総合案内横にて貸し出し中です。活用ください。



3つのクリスマスイベントで 心が癒されました

昨年の12月17日(水)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」福井赤十字病院 Winter 2014、22日(月)には、今回で59回目となるキャンドルサービス、そして24日(水)には、小児科病棟でクリスマス会を開催しました。

クリスマスコンサート



クリスマスメドレーなどを、綺麗な歌声に可愛らしい振り付けを織り交ぜながら披露していただき、病院のホールがクリスマス一色になりました。



小児科病棟にサンタさん



毎年スタッフがサンタさんに扮し、入院中の子どもたちにサプライズでプレゼントを贈ります。子どもたちは突然のサンタさんの登場にびっくりしながらも、笑顔があふれました。



キャンドルサービス

近代看護の母であるナイチンゲールが夜1本のろうそくの明かりで、傷ついた兵士の看護を行ったことに由来します。約200人の職員が参加し、「神よ 人々を苦より救ひたまへ」、「きよしこの夜」、「諸人こそぞりて」を歌いながら院内を巡回しました。

がん患者さんをサポートする がん就労相談のご案内

「職場に病気のことをどう伝えればいいのか」「治療をしながら仕事を続けられるのだろうか」「治療で仕事は頻繁に休むことになったらお給料はどうなるのだろうか」「仕事復帰ができるのだろうか」など、がん患者さんはいろいろな不安を抱えているのではないのでしょうか。

がん診療センター(がん相談支援センター)では、昨年10月よりがん



写真は、就労相談担当の辻看護係長(右)とがん相談員の横山社会福祉士(左)。「一人で抱え込まず、誰かに話すことで気持ちが楽になったり、話しているなかで少しでも希望の光が見えればと思っています」

就労相談窓口を設置いたしました。就労相談担当者が、がん患者さんの抱える就労に関する不安やお困りごとに関して支援をさせていただきます。がん患者さんの不安や悩みに寄り添い、その方にあつた支援をさせていただきます。どんな些細なことでもかまいませんので、お気軽にお声かけください。

相談窓口について

就労相談日／
毎月1回 第4月曜日(祝日をのぞく)
8:30~12:00(原則予約制)
対象となる方／がん患者さんとそのご家族
相談窓口／本館2階 がん診療センター
連絡先／0776-36-3673(直通)、
0776-36-3630(病院代表)

7月からのリニューアルに伴う 健診センター休診のお知らせ

健診センターは平成27年7月に新しく生まれ変わります。それに伴うリニューアル工事により、平成27年4月から6月末まで休診となります。

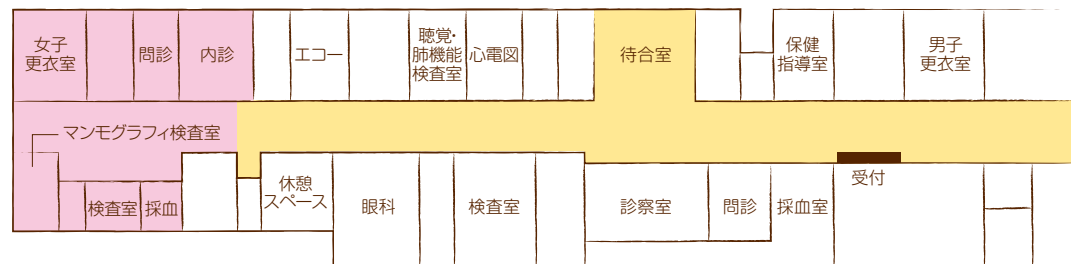
新しい健診センターでは、健診コースに含まれる検査(一部の胃検査を除く)が健診センター内で受けられるようになり、胃内視鏡検査は経鼻(鼻から挿入)か経口(口から挿入)のいずれかを選択できます。また、女性専用ゾーンも新設されます。

なお、健診センターリニューアルに伴い、平成27年3月末をもちまして一泊ドックコースは終了となりますのでご了承ください。

休診期間
平成27年4月から6月末まで

リニューアル後の健診センター(予定)

女性専用ゾーン



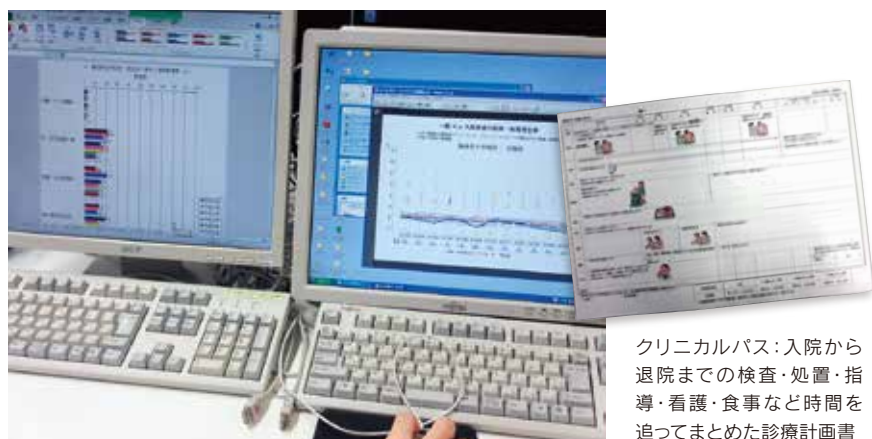
お問い合わせ／福井赤十字病院 健診センター TEL:0776-36-3667

患者さんに見える、 責任ある臨床検査技師を 目指します。

スタッフ紹介 コーナー

高品質な臨床検査値を提供するために 臨床検査技師

私たち臨床検査技師の検査業務を紹介します。それらは大きく2種類に分けることができ、体から検体と呼ばれる検査材料(血液・尿など)を採取し調べる検体検査と体に直接触れて測る生体検査(生理機能検査)があります。このような業務区分により当院本館2階において二手に分かれ検査受付をしていただく流れとなっております。近年の医療の高度化や専門化に伴う業務の増大により医療現場の疲弊が指摘される中、より安全で質の高い医療を提供するため臨床検査部門においても時代に乗り遅れないようさまざまな取り組みを行っています。当院検査部では「精度保証施設認証」とよばれる一般的な血液検査データの信頼性を保証、維持管理するための制度を取得しております。標準化され、かつ検査精度が十分に保証されている施設として評



クリニカルパス:入院から退院までの検査・処置・指導・看護・食事など時間を追ってまとめた診療計画書

医療を支える 現場を CHECK!

患者さんの診療記録を管理、情報を提供する 医療情報課 病歴室

病歴室では主に診療記録に関する管理を行っています。

具体的には、平成10年以降の紙カルテ、レントゲン写真と平成16年に稼動した電子カルテに記録された診療情報等の管理です。診療情報管理士の資格を持つ職員を中心に、がん登録や脳卒中登録、疾病や手術情報をはじめとした各種検索・統計も病院スタッフの要望に応じて迅速に情報提供しています。

また、入院される患者さん用のクリニカルパス用紙も当室で作成・管理しています。

今後も情報提供を迅速に行なうことで、質の高い医療への貢献を目指して、様々な要望に答えるべく、日々務めてまいります。