ほやほや

福井赤十字病院広報誌
vol.050
平成27年5月発行

Japanese Red Cross Fukui Hospital

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

福井赤十字病院に新棟が誕生!

先進中央棟大特集!

小さな睡眠障害を見逃さないで!

「五月病」の慢性化や重症化を回避する方法

意識障害や合併症の恐れもある!

「糖尿病」の原因を知って日頃から予防を

簡単!貧血予防レシピ

栄養課おすすめ!

簡単!貧血予防レシピ
〈 ひじきとささみのサラダ 〉

作り方

❶ひじきを水で戻し、さっとゆでて、水にさらす。

❷キャベツは千切りにし、水菜は3cm長さに切り、赤ピーマンは薄くスライスする。

❸ささみはレンジで40秒ほど加熱し、裂いておく。

❹豆腐は食べやすい大きさに切る。

❺器に盛り付けて、好みのドレッシングをかける。

材 料

●1人分

キャベツ	30g
水菜	10g
ひじき(乾燥)	3g
ささみ	20g
絹ごし豆腐	30g
赤ピーマン	5g
枝豆(茹でてさやをむいたもの)	15g
お好みのドレッシング	適宜

※冷凍品なら水か熱湯でもどすかレンジで解凍する

エネルギー

●1人分

エネルギー	74.5kcal
炭水化物	6.0g
たんぱく質	9.1g
脂質	2.1g
鉄	2.7mg
ビタミンC	28.5mg

栄養ポイントはココ!

貧血とは、血液中の赤血球やヘモグロビンの濃度が低い状態で、めまいや立ちくらみ、頭痛などの症状が起こります。貧血で多い鉄欠乏性貧血の主な原因は、鉄供給の不足、成長期や妊娠・出産・授乳などで鉄の需要量の増大、出血の持続での喪失量増加です。鉄分を多く含むひじきは、カルシウムや食物繊維などのミネラルやビタミンも含み、成長期の子どもや妊婦、高齢者にも嬉しい食品です。

今回の表紙

患者さんに寄り添い優しい看護を目指して。

先進中央棟で働く認定看護師のみなさんです。表紙右の寺井智子がん性疼痛看護認定看護師は、緩和ケア病棟に勤務しながら、看護外来でも患者さんとご家族がよりよい療養生活を送っていただけるように、相談・指導を行っています。

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㈹ 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

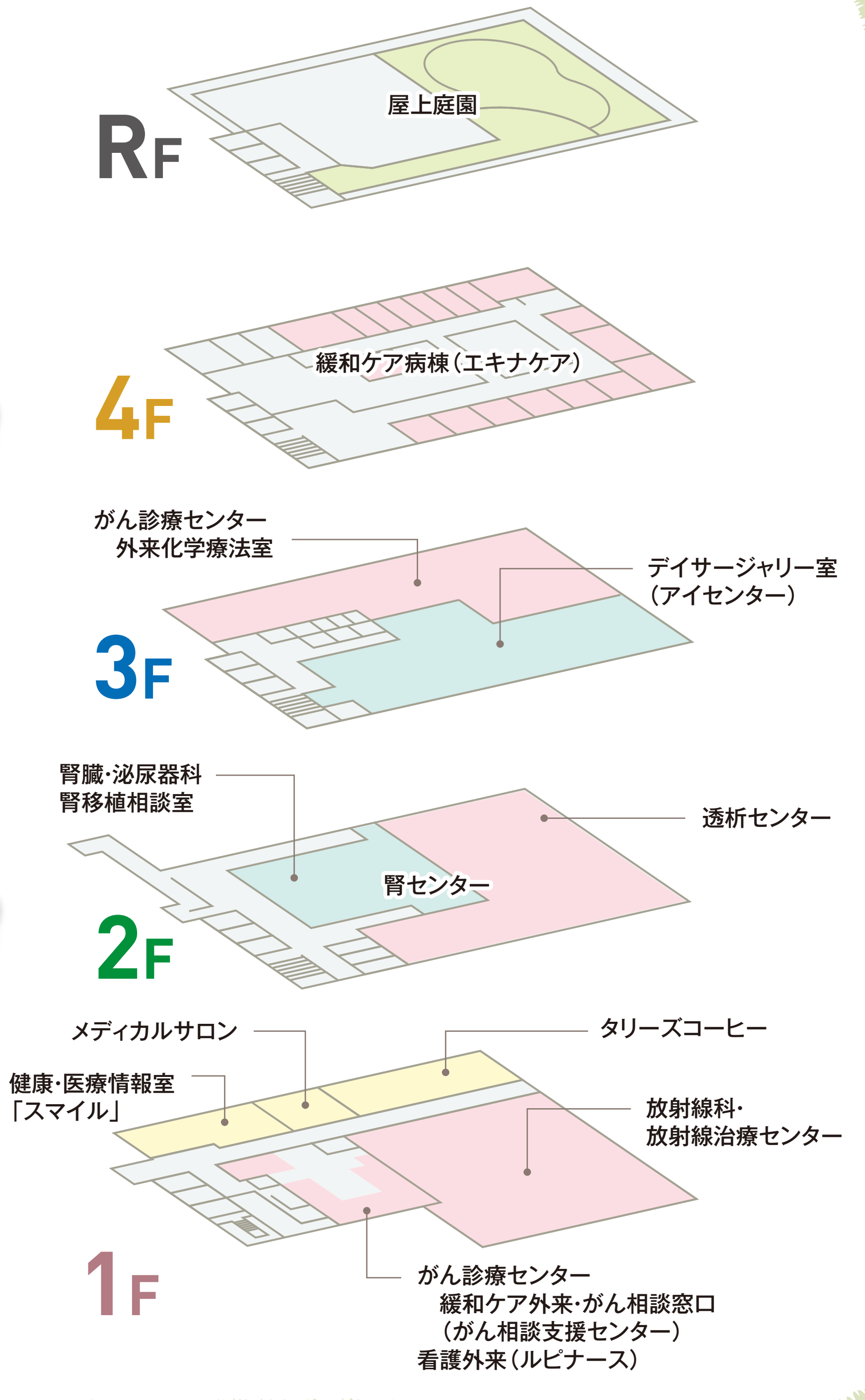
"ほやほや"と納得できる情報、できたて"ほやほや"の情報をみなさまに提供していく季刊発行の院内情報誌です。院内の広報委員のスタッフ皆で毎回その季節に合った特集を組み、お役に立てる情報を掲載すべく病院各部門のスタッフそれぞれから原稿を集め誌面を制作しています。

福井赤十字病院に新棟が誕生！

先進中央棟 大特集！ vol.1

今年4月にオープンしました『先進中央棟』。専門的な診察や治療はもちろん、患者さんが心身ともにリラックスできる、ゆとりある優しい空間を基本としています。今回はその気になる新棟を、次号と合わせて詳しくご紹介していきます。

新棟 全フロア紹介



3F

外来化学療法室

ベッド数をこれまでの9台から20台に増やし、また1ベッドあたりの面積を拡充しました。東側に面した窓からは白山連峰が眺望でき、より快適で安全な治療を受けることができる空間を提供いたします。

デイサージャリー室（アイセンター）

眼科の手術や日帰り手術の患者さんを受け入れます。ゆったりと休むことが出来るよう、静かな空間と回復ベッド8床を配置。また、専属の看護師が患者さんの術前の状態を確認し、術後の看護ケアを行います。

2F

腎センター

腎臓泌尿器科は、腎臓内科、泌尿器科、透析センターが協働した診療科です。腎センターとして2階に集約し、また腎移植相談室も設けます。外来診療、透析治療に加え、超音波下での血管内治療を行います。

RF

屋上庭園

屋上には職員による募金によって創られた庭園を「癒しの空間」として移設し、「地球と握手」というモニュメントを設置しました。このモニュメントは、災害救護を大きな使命とする赤十字として、東日本大震災をいつまでも記憶にとどめ、被災地の復興と発展を祈るという意味が込められています。

1F

健康・医療情報室「スマイル」

健康や医療に関する理解を深めていただき、より良い診療を受けていただけるよう専門書やパンフレットを設置しています。また「がん情報コーナー」を新設し、がん診療に関する書籍を充実させます。

メディカルサロン

患者さんとそのご家族、患者さん同士、そして職員がくつろげる空間として設置しました。多くの人々が語らいの場として利用していただくほか、病気に対する理解を深めるための教室なども開催いたします。

放射線科・放射線治療センター

高精度放射線治療専用装置『Vero4DRT』を導入し、肺や膵の動体追尾照射（がんの4次元治療）、脳・頭頸部および体幹部の定位照射やIMRT（強度変調放射線治療）などの高度治療を提供いたします。

4F

緩和ケア病棟（エキナケア）

エキナケアの花言葉は「癒し」。緩和ケア病棟は「あなたは大切な人」というコンセプトのもと、ゆっくり落ち着いた時間を過ごしていただけるよう、単なる病室というだけではなく〝生活の場〟としての空間を提供いたします。

がん診療センター

がんに関する相談員や、緩和ケアチームのがん関連の認定看護師が配置され、がん相談窓口での各種相談や、緩和ケア外来を行います。「心と体に優しいがん診療」のさらなる充実を図ります。

看護外来（ルピナース）

ルピナースとは〝ルピナス〟という花の名と〝ナース〟をミックスした造語で、常に心と身体に安らぎを与えたいという願いが込められています。認定看護師を中心に、専門的な知識や技術をもった医療人が協働・協力し、患者さんの治療に関わっていきます。

タリーズコーヒー

本格的なコーヒーを気軽にお楽しみいただけます。また、スイーツやホットミール等、コーヒーに良く合うフードメニューや、お食事のセットメニューも取り揃えます。おもてなしの心で寛ぎのひと時・空間を提供いたします。

新棟をご案内します!

『先進中央棟』はどんな施設なの？
新棟には1階から4階まで、フロアごとに様々な部門が集まり、中には新設された病棟などもあります。そこで皆さんに新棟をより身近に感じてもらうために、各部門で働くスタッフたちが施設内を詳しくご紹介します。

がん相談窓口（1F）
（がん診療センター）

相談員（看護師・医療ソーシャルワーカー）が患者さんやそのご家族のサポートをしていきます。

がん診療センターが本館2階より移転しました。がん患者さんやそのご家族の方の、がんの治療や症状、気持ちのつらさ、利用できる制度についてなどさまざまな相談に対応しています。

看護外来（1F）
（ルピナース）

フットケア外来

看護外来（ルピナース）は、患者さんとご家族がよりよい療養生活を送っていただけるよう専門的な知識や技術をもった認定看護師が、相談・指導・処置を行う外来です。相談・指導室、処置室は完全個室となっており、ゆっくりお話しができるよう配慮いたしました。
ルピナースという名称は、"ルピナス"という花の名と"ナース"をミックスした造語です。ルピナスの花言葉には「いつも幸せ」「あなたは私の安らぎ」などがあり、"常に患者さんのこころとからだに安らぎをあたえる外来でありたい"という願いがこめられています。
病気や治療のことなどひとりで悩まずにまず相談してみませんか？

相談・指導室

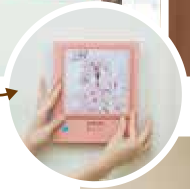
ストーマ外来

【看護外来一覧】
がんサポート外来
リンパ浮腫外来
予防フットケア外来
創傷・ストーマ外来
脳卒中看護外来
手術看護外来
糖尿病療養支援外来
慢性腎臓病（CKD）外来
摂食・嚥下障害看護外来
呼吸器看護外来
心不全看護外来

ぜひ先進中央棟1階看護外来（ルピナース）にお立ち寄りください。

お問い合わせ
先進中央棟1階 看護外来（ルピナース）
看護外来担当看護師（内線4076）

緩和ケア病棟（4F）
（エキナケア）



患者さん自身に好きな花の写真を選んでいただき、部屋の入口のボードに貼ります。

待望の緩和ケア病棟（エキナケア）が開設されました。個室16室と2床室2室の病棟です。通称のエキナケアとは漢方薬として知られている花の名前で、花言葉は『癒し』です。
当病棟は、「あなたは大切な人」というコンセプトのもと、心身ともにゆっくり落ち着いた時間を過ごしていただくため、病室という感覚ではなく、"生活の場"としての空間の提供を目指し工夫を凝らしました。

トイレの扉は、車椅子でも使いやすいよう開閉します。

緩和ケア病棟では、患者さんの生きる力をささえる看護を心がけています。

スタッフステーションの隣にある部屋は、スタッフステーションと繋がっており、スタッフが見守りやすい環境となっています。

小さな睡眠障害を見逃さないで！

「五月病」の慢性化や重症化を回避する方法

ストレス心療科 渡邉央

国は、今、がん対策等と並んで、「精神障害」への緊急対策に取り組んでいます。それは、「精神障害」が、一昔前のように、特定の、ごく限られた人達だけが罹る病気ではなく、今では、誰でもが罹りうる病態だからです。その病態の一つの代表例が、今からお話しする「五月病」です。

この「五月病」という名前は、新年度の始まる四月に、張り切って新たなスタートを切った新入社員や新入生が、五月のゴールデンウィーク明け頃から精神的・身体的不調をきたし始めることから付けられました。そして、その不調を彩る症状が、不安感、焦燥感、抑うつ気分、不眠、疲労感、食欲不振、無気力感、人前に出たくない気分、などです。この不調状態が、短期間で終わる場合もありますが、その後の長い「引きこもり」生活へと発展する場合も多く見られます。いずれの場合でも、当人達の「内面世界」は、やることなすことが空回りして全てが徒労に終わることとの虚しさ感と焦燥感とに支配されています。そして、もがけばもがくほど、これら両者の間での悪循環の虜になってしまうのです。

ところで、こうした、どんどん深みへと嵌まり込んでいってしまうずっと以前の、ごく初期の段階で、必ず睡眠障害が現れます。大事なことは、この段階での対処です。すなわち、「夜寝る－朝起きる」という生活リズムを整えることです。つまり、早く寝て、早く起きるということです。ところが、この状況の只中にいる若い人達は、焦りの故に、大抵、劇的な結果の得られそうなことを求めて、生活リズムを整えることはしたがりません。しかし、本当は、これをやりさえすれば、その後の慢性化、重症化は概ね防げるのです。さて、ここで、皆様にお願いです。もし、今春新たな出発をした人が周りにいたら、「『せっかち』から脱け出そう」「『遠回りのできる大人』になろう」と声を掛けてあげて欲しいのです。実は、今述べた「心的態度」こそ「五月病」のそもそもの予防法なのです。なぜなら、「五月病」とは、「若者的せっかちさ」が密接に絡んだ病態だからです。

意識障害や合併症の恐れもある！

「糖尿病」の原因を知って日頃から予防を

内科部長 夏井耕之

糖尿病（Diabetes Mellitus）という病名は、「尿に糖がおりる」病気、という意味なのですが、そうなる原因は血液中に糖があふれているからなのです。つまり「血糖が高い」ことが本質です。

食べ物のなかで、澱粉や果実の甘み、糖分など炭水化物と呼ばれる成分は、消化されて「ブドウ糖」や、のちにブドウ糖にかわる「果糖」となって吸収されます。この（ブドウ）糖は血液に溶けて「血糖」となり、肝臓を経て体の各所に配られ、細胞組織の活動エネルギーとして使われます。

糖が、血液の中から各細胞組織に入っていってうまく使われるには、「扉」を開けて細胞のなかに入らなければなりません。そのために必要な「鍵」となるのが膵臓から分泌されるインスリンというホルモンです。このインスリンの作用が悪くなったり量が不足したりすると、体はうまく糖を使うことができずに弱り、糖のほうは血液のなかにだぶついてしまう。これが糖尿病なのです。

極端な高血糖は意識障害を起こしたりします。そこまでいかなくても細菌やウイルスにとりつかれやすい・血が止まりにくい、あるいは口が乾く、痩せる、だるい、などの症状がでます。さらに、高血糖に気付かず過ごしていると、眼の中に出血・腎臓が弱って尿毒症・手足の神経がやられてしびれ痛み、あるいは心臓や脳や足の血管が動脈硬化で詰まりを起こして脳卒中や心筋梗塞、あるいは足が壊疽を起こすなど、合併症が知らぬ間に進行してしまう恐ろしい病気です。

一部の特殊な型を除き、糖尿病は血糖が上がりやすい体質の人に、食べ過ぎ・太り過ぎ・運動不足・高齢化や心身ストレスなどが重なって発病します。そこで、予防のためには、健康的な食生活や習慣的運動やリラックスして過ごすなど、生活習慣改善が非常に重要です。具体的には、腹八分目で味薄め、油少なめ、よく噛んで規則正しく、甘味間食を避ける、といった食習慣、あるいは1日20分ほどでも、大きな筋肉がリズミカルに動くような散歩、ジョギング、体操、などの運動習慣、などが大切です。心身のリラックスも含め、日々健康的に暮らすことが第一歩といえるでしょう。

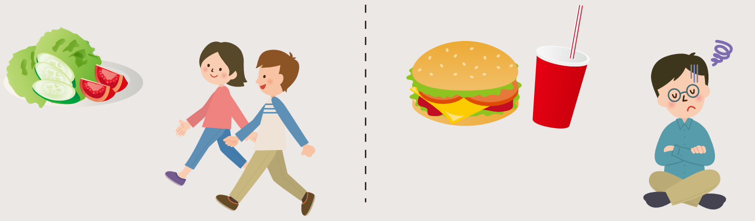
糖尿病

これは OK!

- バランスのとれた食事
- 腹八分目
- 薄味・油少なめ
- 適度な運動

これは NG!

- 暴飲暴食
- 夜遅い食事
- 運動不足
- 過度なストレス



日頃の生活を今一度、見直してみましょう!!