



´ 栄養課 おすすめ!

### **疲労回復レシピ** 〈トマトで簡単!夏野菜キーマカレー〉

#### 作り方

- ●トマトを湯むきし、粗くカットして火にかける。※トマト缶(1缶)を使用してもOK
- **②**たまねぎ・人参・なすを、あられ切りにする。
- ③豚ひき肉を炒め、肉の油で2を炒める。
- 4野菜に火が通ったら◆を加え、蓋をして5分間煮込む。
- ⑤★の調味料を加え、さらに5分程煮込む。
- ⑥かぽちゃ・パプリカ・オクラは好きな形に切り、軽く焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ご飯とカレーを盛り、⑥を飾る。

#### 材料一

#### ●4人分

<b>●</b> ¬7(7)
豚ひき肉250g
たまねぎ1個
人参1本
なす2本
かぼちゃ160g
パプリカ40g
オクラ4本
トマト中2個
▲ウスケ ハーフ(小さげの)・コンハメ

★ウスターソース(小さじ2)・コンソメ (小さじ2)・塩(小さじ1/3)・カレー粉 (大さじ1.5)※お好みの辛さに増減

#### エネルギー

#### ●1人分 ※ご飯200gを含む エネルギー ……623kcal 炭水化物……103.8g たんぱく質……21.4g 脂質 ……11.9g ビタミンB1 ……0.63mg 食物繊維……6.6g



#### 栄養ポイントはココ!

一皿で一日に必要な野菜の約半分が摂取でき、ルウ不使用のためとてもヘルシー。ご飯を玄米に変えると、さらにビタミンB1・食物繊維を多く摂取できます。ビタミンB1は豚肉に豊富で、糖質を効率よくエネルギーに換え、疲労物質の乳酸を燃やす材料になるため「疲労回復ビタミン」とも呼ばれています。また、クエン酸が豊富なトマト、硫化アリルを多く含むたまねぎやにんにくと一緒に食べると、吸収率がアップしてより効果的です。

### 落語会を開催します!

来たる9月15日(火)13時30分~(開場13時)、当院栄養管理棟3階講堂にて「笑いと健康」と題した落語会を開催します。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プロの噺家です。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。

入場料は無料となっております。この機会に落語を聴いて、笑いの力をぜひ感じてください。

●お問い合わせ先/福井赤十字病院 がん診療センター事務局 TEL.0776-36-3630(内線6331)

#### 今回の表紙

#### 当院に新しいスタッフが加わりました!

今年度入職した新人職員のみなさんです。7月上旬に開催された宿泊 研修では、医師、看護師、薬剤師、検査技師、放射線技師、事務の異なる

でグループにわかれ、これからの 病院や医療について様々なディス カッションを行いました



#### + 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。

# 大正



■昭和初期の手術室

## おかげさまで90周年!

## 福井赤十字病院のあゆみ

域の皆様のおかげであ 創立90周年を迎えることがで 福井赤十字病院90周年記念 福井赤十字病院はこの4月 ごあいさつ たが、これもひとえに地

ム)や災害救

県内各界から要望があり、その 成などの事業を推進するため 者の救護、救護員看護師の養 であった戦時傷病兵や貧困患 病院のみが県立福井病院とな 明治19年に医学校を廃止し 病院が診療を行っていましたが 福井医学校があり、その附属 も長い歴史を持つ病院です。 ました。その後、当事の課題 明治時代の始め、福井市に さて、当院は、福井県では最

中核病院としての役割を担っ

域医療支援病院、がん診療連 のご支援と先輩達の涙ぐまし 院などの指定を受け、地域の 携拠点病院、2次救急指定病 た。今では、災害拠点病院、地 い努力でそれらの困難を克服 など幾多の惨事に見舞われま 空襲、福井大地震、病院火災 果たしながら、当院は徐々に成 員看護師の養成などの任務を る災害救護活動、そして救護 したが、その都度、地域の皆様 の向上や救急医療の充実、ま し、病院は再建されて参りま

を達成するために、全職員が協 精神のもと、県民が求める優れ 赤十字病院」と改称されまし が開設され、昭和18年に「福井 本赤十字社福井県支部病院 の高い生活習慣病や、高齢化血管障害、糖尿病などの難度

してきました。この間、福井 的病院として、「病院力」に尚 急性期・急性期医療を担う公 年を節目に、全ての職員が決 臓泌尿器疾患の診療を更に強 門医療」を提供しています。緊 さんの体と心に優しい高度の専 年に向けて再スタート 層の磨きをかけます。1 意を新たにして、今後も高度 竣工しました。病院創立90周 化するため、「先進中央棟」を 護班を被災地に派遣します。 時医療支援チー 急時には、日赤DMAT(災害 今年の春には、がん診療と腎

皆様の「健康長寿」を延伸し 保健や福祉と連携し、地域の す。超高齢社会の課題を地域 そして、医療活動を通して

◀福井大震災により建物が倒壊 ▼羅災後復旧した病院正面

機能評価認定証(Ver.6.0)▶





平成



▲平成16年頃。地域災害拠点病院にふさわしく、ヘリポート完備

平成13年	1月 災害拠点病院 平成10年	3月 栄養管理棟竣平成9年	9月 アフガニスタン# 1月 阪神・淡路大震: 平成7年	3月 3病棟·放射 3病棟·放射 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3 3	15万 (音楽) 昭和8年	12月 新5病棟竣
	ンター)に指定点病院(地域災	理棟竣工	ため医師を派遣アフガニスタン難民救?阪神・淡路大震災救護	3病棟・放射線棟竣工	ミル 青麦帯に発達カンボジア難民救済の	棟竣工

## 先進中央棟落成記念式典を開催 病院創立9 周年記念および

を記念. に記念講演会を開催しま. 式典にお ープン し、式典および祝賀会ならび 日、病院創立90 いては、日本赤十字社福 した先進中央棟の落成 周年と3月 した。

述べ、 た。院内外から約1 医師会長よりご祝辞をいただきま-る挨拶、東村福井市長、大中福井県 井県支部の西川一誠支部長が式辞を しまし 日本赤十字社大塚副社長によ た。 40名の方々が

に専門性の高 来賓の方々 ビスを提供 からは「これまで以 し、新たな飛躍を遂 高度な医療と看護

> 言葉をに 盛会裏に終了 カ 信頼の獲得に、職員一同より一層の努 グランドオ 「この創立9周年記念、先進中央棟の を重ねて 〇〇周年に向け、更なる いただきご いきた いたしました。 プンを1 最後に野 い」と謝辞を述べ、 つの節目と

記念祝賀会を開催 覧会を実施し、午後には会場を移 記念講演、その後は先進中央棟の 用治療学分野の平岡真寛教授による 院医学研究科放射線腫瘍学・画像応 また、式典後には、京都大学大学 しました。 内





ネルギ

を表現し、中央に穴が空いて

います。当院のモニュメントは穴の方

た。「地球と握手」は松宮氏の代表シ

-ズで、上部の赤い球体は地球のエ

に屋上庭園にて除幕式を開催.

しま-

が先進中央棟の屋上に完成。5月8日

若狭の造形作家・松宮喜代勝氏が

したモニュメント「地球と握手」

込めるという意味もあります。

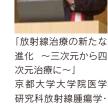
屋上へは自由に上がることができ

ますので、

ぜひ赤い球体の中で、握手

一絆を確認してみてください。

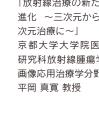
記憶を忘れず、福井から復興の願いを 向が東北地方に向いており、大震災の





平岡 真寛 教授





除幕式を開催

地球と握手」

## $\mathcal{O}$

画像応用治療学分野

口院長が 地域の











式典で挨拶される大塚副社長

## 5月2日(土) ひと足お先に.. 福井ミラ

の抽選会なども行いました。 客さんへの告知、赤十字グッズ とのビラ配りや、スタンドのお いました。この他、選手の皆さん ルJのPRやAED講習会を行 とクロス!赤十字フェスティバオンスターズ戦において、「もっ ラクルエレファンツS石川ミリ タジアムで開催された、福井ミ 5月2日、福井フェニックスス

3施設合同で開催しました。今年は福井県赤十字血液センター、当院の

わくわく探検隊

5月8日・9日、日赤福井県支部と

字フ

エスティ

を開催

さま

病院創

周立年90

クル

エ

レ

ファ

ン

ッ

赤十

字

デ

周年、

タ

創

寸

5

約1400人もの方に参加いただき

の催し物で賑わい、大人も子ども笑赤十字血液センターでは、それぞれ

手術室での手術体験は、ま

さにワクワク体験! この他、

屋上へリポートや献血バス、

災害救援車両などを見学

しました。

主会場の当院、サブ会場の福井県

ました。

だければうれしいです。

十字活動をさらに身近に感じてい を通し、皆様には当院はもとより、赤 ていただいたようです。このイベント 顔にあふれた楽しいひと時を過ごし

けんけつちゃんも救急



両手を重ねて、しっかり

心臓マッサージ…。けん けつちゃん、がんばれ~!

宮城県石巻市雄勝町の特産物 が販売されました。雄勝町は、東日

本大震災で当院救護班が救護

活動に伺った地域の一つです。

血管老化度などを無料で測定

しました。測定値を見てドキッと

した方、日常生活を見直してみ

ましょう。

「がんを生きる」を テーマに講演い ただきました。





毎年人気の測定コーナ・

地域のよさこいいっちょらいやフラ ダンス、チアダンスのチームのパ フォーマンスなどが披露されました。 皆さんの踊っている様子は真剣そ のもの・・・とっても素敵でした!









ラリーを開催する予定です。お楽しみに!

今秋、当院創立90周年企画として、福井ミラグ



#### 休日乳がん検診 日程

8月30日、9月13日、10月25日、11月15日、12月20日、 1月24日、2月28日



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をお持ちの方



外科外来 0776-36-3630(代表)

目となります。

んの寄贈がありました。今年で55回

8:30~17:00の間にお電話にてお申込みください。

#### 55 間を目指 るようになりました。 査(鼻から挿入する胃カメラ)が出来 るほか、苦痛の少ない 内には女性専用エリアを設 し、広さも約2倍に。 経鼻内視鏡 置す 検

今年も全日本空輸株式会社(AN

護師とともに病棟を回り、患者さん 枚を寄贈していただきました。 すずらんのにおい付きしおり300 を込めたすずらんの鉢植え3鉢と、 院患者さんの1日も早い回復の祈り 花言葉の「しあわせ」にちなみ、 客室乗務員の角屋美帆さんが、看



A) グループのご厚意により、すずら

届けました。 にすずらんのしおりを

と快適に健診を受けていただける空 い健診で、あなたの健康をサポ します』をコンセプトに、ゆったり 回目、すずらんのお見舞 セン

> 女性専用エリア 待合室

## 休 日乳がん検診 のお知らせ

健診センタ

まず お過ごしいただけると思います。 検診日と対象は左記の通りです。 用エリアで、ゆったり は電話にてお申込みください。 した気持ちで

> プンしま-センター

した。『快適、最新、そして優

が7月にリニューアルオ・

6月まで休診

して

ぜひ、この機会をご利用ください。

めに検診を受けましょう。

しよう…」と先延ばしにせず、

、早め早

今年度からは新

た女性

忙しくて平日の検診が難 実施いたします。普段、家事 働く女性のために休日乳がん検診を

や仕事に い方は、

能です。「私に限って…」「また今度に

乳がんは早期発見、早期治療が可

いでしょうか。当院では、今年度も

…」という女性は、意外と多いのでは

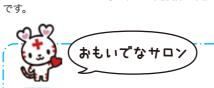
る。でも、忙

しくてなかなか行けない

乳がん検診のことは気になって

## メディカルサロン(1F) 「メディカルサロン」は、患者さんとそのご家族、患者 さん同士がくつろげる空間です。平日8:00~17:00

は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。 また、患者さんやご家族の方が、ご自身の体験や悩み、 いるいるな思いを語り合う場所として「おもいでなサ ロン」も開催します。お話し合いする時間を交えなが ら、参加される方に合わせてヨーガを行う日程も設け ています。「おもいでなぁ~」なひと時を過ごしてみま ぜひお立ち寄り下さい。詳細は下記の通り



每週火曜日14:00~15:00

先進中央棟1階メディカルサロン

当院に通院中または 入院中の患者さんやその家族

お問い合わせは、がん診療センター (0776-36-3673) まで。 事前の申込みは不要です。 ヨーガセラピーの日程については随時情 報発信していきます。

### タリーズコーヒー(1F)



### 先進中央棟を ご案内します

前号に続き、今回も先進中央棟のご紹介です。 新棟には患者さんはもちろん、地域の方々に もご利用いただける空間があります。病気や 怪我の知識を得られたり、サロンでの交流、 コーヒーとスイーツでホッとしたり…。思い思 いに、ゆっくりお過ごしください。



『Vero4DRT (三菱重工業社製) 』という高精度放射線治療専用装置を新しく導入しました。 『Vero4DRT』は、病変に対して、正確に放射線を集中させながら、周囲にはなるべく放射線 を当てない高精度な放射線治療を迅速に行います。

患者さんの姿勢や放射線の照射方向の設定が早く正確にできる『Vero4DRT』は、全ての放 射線治療患者さんに応用でき、さらに体の負担の少ない放射線治療を提供することが可能とな りました。



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 でくつろぎのひと時・空間を提供いたします。 営業時間/平日7:30~19:30 (土・日・祝は9:00~17:00)