



健診センターが リニューアルオープン!

「食べるロづくり」に向けた口腔ケア

認定看護師紹介

90周年記念イベント開催

外来移転・名称変更のお知らせ

免疫カアップレシピ

栄養課
おすすめ!

免疫カアップレシピ

「秋の恵み」で元気回復!! 鮭ときのこのバタポンソース

作り方

- ① 鮭に軽く塩をふる。
- ② きのこを一口大に裂き、人参は千切りで切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき、①を入れこんがり焼く。
火が通ったら皿に移す。
- ④ フライパンは洗わずに、残った油で②の材料を炒め、材料に火が通ったらポン酢、バター順に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ バターが溶けたら水溶性片栗粉を加えとろみをつける。
(きのこのバタポンソース)
- ⑥ 鮭の上にきのこのバタポンソースをかけ、かいわれ大根を盛り付ける。



材料

- 1人分
- 生鮭 1切れ
 - 舞茸・椎茸など 40g
(ひらたけやえのき等旬のきのこ)
 - 人参 10g
 - かいわれ大根 5g
 - サラダ油 5g
 - バター 5g
 - ポン酢 20~25g
 - 塩 少々
 - 水溶性片栗粉 適量

エネルギー

- 1人分
- エネルギー 221kcal
 - たんぱく質 20.4g
 - 食塩相当量 2.2g

栄養ポイントはココ!

免疫とは、病気と闘い、病原菌から身体を守る防御システムのことで、免疫が正常に機能するためには、体温調節やホルモン分泌を司る自律神経のバランスが鍵となります。秋鮭に含まれる色素成分のアスタキサンチンには抗酸化作用があり、自律神経の細胞の働きを低下させない効果が期待できます。またきのこには、自律神経の調節機能をサポートするキチンという成分が含まれています。

今回の表紙

新しい健診センターでお待ちしています。

今回の表紙は、7月にリニューアルした健診センター内にある女性専用エリアにて撮影しました。外科・田中文恵部長(写真中央)、平木美和診療放射線技師(写真右)、齋藤望診療放射線技師(写真左)は、主に乳がん検診に携わっています。働く女性のための休日乳がん検診もこの女性専用エリアで行っています。



+ 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(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。

健診センターが リニューアル オープン!

『快適・最新、そして優しい健診で、あなたの健康をサポートします。』をコンセプトに、2015年7月に健診センターをリニューアルしました。
3病棟2階フロアをすべて健診センターとして整備し、約2倍になった広い空間で、ゆったりとくつろぎながら受診していただけます。

ここが違う！新・健診センター4つのポイント

① 多くの検査がセンター内で可能に!

一部の胃検査(※1)及びオプシオン検査を除き、検査を健診センター内でできるようになりました。一日ドックコースに含まれる検査はセンターの外へ出ることなく完了します。
(※1)胃内視鏡検査(経口内視鏡)と胃透視は、これまで通り中央内視鏡室(中央放射線部)での検査となります。
へ新しくセンター内でできるようになった検査
・胃内視鏡検査(経鼻内視鏡)・胸部レントゲン検査
・肺機能検査・眼圧検査・乳がん検診(マンモグラフィ、触診)
・子宮がん検診(内診)

② 新たなオプションを追加!

胃がんリスクABC検診(胃がんのリスクを4群に分類)
・HPV(ヒトパピローマウイルス)検査
(子宮頸がんを誘発するハイリスク型HPV感染を検査)
・FDT視野検査(正常圧緑内障の検査)
・乳房超音波検査(マンモグラフィとの組み合わせでより精度の高い検診)

③ 女性専用エリアの設置!

女性特有の検診(乳がん検診、子宮がん検診)を行う検査室、女性専用待合室、女性更衣室等を配置しました。



女性専用待合室



マンモグラフィ室



女性更衣室にパウダールームを完備

④ 苦痛の少ない内視鏡検査を導入!

胃内視鏡検査に、苦痛の少ない経鼻内視鏡検査(鼻から挿入する胃カメラ)を導入。経口内視鏡(口から挿入)との選択ができるようになりました。



〈一日人間ドックの検査項目〉

身体計測	身長・体重・BMI・腹囲
生理検査	心電図・心拍数・肺機能・血圧
X線検査	胸部X線(正面・左側面)
胃検査	胃透視(バリウム)または胃内視鏡(カメラ)
大腸検査	便潜血(2日法)
超音波検査	腹部超音波(エコー)
血液検査	白血球・赤血球・色素・ヘマトクリット・血小板・MCV・MCH・MCHC・血液像・血液型(ABO・Rh)・総蛋白・アルブミン・尿素窒素・クレアチニン・sGFR・尿酸・総コレステロール・HDLコレステロール・LDLコレステロール・中性脂肪・総ビリルビン・ZTT・GOT・GPT・γ-GTP・ALP・LDH・ChE・LAP・アミラーゼ・CEA・空腹時血糖・ヘモグロビンA1c・CRP・RF・梅毒(RPR法・TPHA法)・HBs抗原・HCV抗体
尿検査	比重・蛋白・糖・潜血・ウロビリノーゲン・沈渣
眼科	視力・眼圧・眼底
耳鼻科	聴力
婦人科	子宮頸がん検診(細胞診)
総合診察	個別説明・生活指導
料金(消費税込)	《男性》44,280円 《女性》47,520円 下記の検査は別途料金が必要です。 乳がん検査 マンモグラフィ1方向 3,780円 マンモグラフィ2方向 5,940円

検査の流れ

① 受付

AM8:00から
AM8:30



② 検査

午前中に
主な検査を行います



③ 診察・結果の説明

ドック担当医による診察と結果説明、今後の生活習慣アドバイスをいたします。



④ 終了

PM2:00頃終了。後日、検査報告書を郵送いたします。

お申込み・お問合せ先

福井赤十字病院・健診センター(3病棟2F) TEL 0776-36-3667
人間ドックは予約制になっておりますので、お早めにご連絡ください。

フロアガイド



在宅でもできる 口腔ケアの方法教えます!

介助が必要な場合



摂食・嚥下障害看護
認定看護師 板岡 利恵

①体位の調整

ベッドの場合は、頭側を少し上げた状態にする
顔・身体は横向きにして
あごを引きます。喉の奥へ
汚れが流れていないよう
に注意!



むせない誤嚥(不顕性誤嚥)により、
口腔内の汚れが気管に入ってしまう、
誤嚥性肺炎の原因になるため体
位調整は必要です。横向きが難しい
場合は、ソファの背もたれに寄り
かかった状態のように身体を起こして、
あごを引いてもらう方法でもよいです。

②保湿

唇や舌など、口の中が乾燥している場合は、汚れも
付きやすいため、保湿剤を塗り、汚れを柔らかくし
ます。



歯ぐきとともに、歯にも
保湿剤を塗りましょう。

③歯・舌・頬の内側の ブラッシング

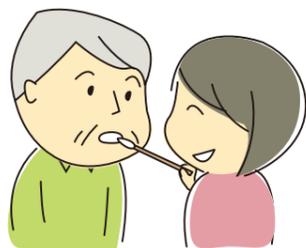
ブラッシングを行う時は、磨く強さに注意しましょう。自分以
外の人が磨く時、力が強くなりすぎて、歯ぐきなどから血が出
やすくなる場合があります。



汚れが乾燥し、固く付着し
ている時は、保湿剤を
塗って十分に柔らかくす
ると、汚れが取れやすいで
す。意識的に口を開け続
けられる方なら、舌ブラシ
の使用も可能です。

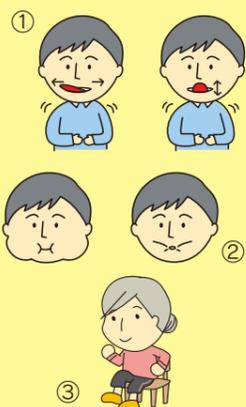
④汚れの除去方法

スポンジブラシに口腔ケア用のウェットシートを
巻き付けて、唾液と混ざった汚れを拭き取ります。



口腔用ウェットシート
は、汚れ具合や唾液
量によって使用枚数
も変わりますが、およ
そ3~4枚で口腔内
全体が拭き取れ、爽
快感があります。

食べる口づくりのための 簡単エクササイズ!



- ①舌を上下左右に動かす運動
- ②口を閉じた状態で頬を膨らませたりしほめる運動
- ③両腕をあげて深呼吸する
- ④ゆっくり腕を下して両肩を上下に動かす
- ⑤椅子に座りながら足ふみ運動

簡単に行える運動なので、身体
の調子に合わせて、ご家族みんなで
会話を交えながら、ゆったりとし
た気分でおこなってください。

「食べる口づくり」にむけて! 誤嚥性肺炎予防に向けた 口腔ケアの取り組み

私達は当たり前のように朝昼夕と食
事をとり、喉が渇くと水分をゴクゴクと
飲んだりしています。これは、飲み込む
動き(嚥下)に問題がないからできるこ
とです。この飲み込む動き(嚥下)に問題
があると、ゴクッと飲み込めなかったり、
むせてせき込んでしまいます。
病気を抱える方だけでなく、高齢にな
ると、うまく飲み込むことができな
い「嚥下障害」になる危険性があります。う
まく飲み込めない、と、気管に誤って入っ
てしまうこと(誤嚥)により、誤嚥性肺炎
を起すことがあります。
しかし、口の中の汚れを取り除くため
の口腔ケアを行うことで、誤嚥性肺炎予
防ができる言われています。今回は、1の
5病棟で取り組んでいる口腔ケア方法に
ついて紹介していきます。



1-5病棟で取り組んでいます!

みんなで口腔ケアを!!
“あ〜ん”

口腔ケアの手順

保湿をする(口唇や頬の粘膜・歯ぐき・歯に保湿
剤を塗り、汚れをふやかす)

ブラッシングで汚れを浮かす(歯は歯ブラシ、頬
の粘膜や舌・歯ぐきはスポンジブラシを使って
磨く)

汚れを口の外に出す(うがいをする、うがい
ができないときは口腔用のウェットシートで拭く)

もう一度保湿をする(口唇や頬の粘膜・歯ぐき・
歯に保湿剤を塗り、汚れを付きにくくする)

1-5病棟では
スタッフ同士
で口腔ケアの
技術を磨き
合っています。



実際に自分が体験
することで、磨く強さ
や拭き取る感覚が
わかりました!



患者さん・ご家族に口腔ケアをご紹介します。

口腔ケアアイテムはこんなにあります!

口腔ケア物品

それぞれ種類も色々あります。
それぞれ特徴があり、金額も販売元により異なります。

歯ブラシ・スポンジブラシ・舌ブラシ

※出血しやすい場合や
口を大きく開けることができない場合、
子供用の小さい歯ブラシや
軟らかい歯ブラシの購入を
依頼する場合があります。

口腔用のウェットガーゼ(シート)・洗浄用コップ



配布しているパンフレット



歯ブラシ、スポンジブラシ、洗口液、
保湿剤、ふきとりシートなど

認定看護師
紹介①

乳がん治療についてご相談ください。
乳がん看護認定看護師

私の所属は女性患者さんだけが入院される2-4病棟ですが、活動場所は病棟、外科、産婦人科外来、がんサポート外来、リンパ浮腫外来と多岐にわたります。今回は乳がん患者さんの術後の補整について紹介します。

乳がんの治療のためとはいえ、乳房を失うことはとてもつらいことです。術後はパッドや下着を使った補整をお勧めしています。

- 1 外見を整えるだけでなく、
- 2 左右のバランスを整え、
- 3 胸への衝撃から創部を保護し、
- 4 創部を保温することとなります。



補整下着のサンプルもご用意しています

パッドは下着に入れて使用するものや、直接肌に貼るタイプのものなどいろいろありますので、サンプルを見ながらどのようなものがよいか、選択のお手伝いをさせていただきます。

最近では手術で乳房再建をする方も増えていきます。手術前でも、手術の後でも、気になった時が相談のタイミングです。いつでもお声かけください。

乳がん看護認定看護師

吉川 朋子

【担当看護外来】
・がんサポート外来
・リンパ浮腫外来



看護外来の受診を希望される場合は、看護外来までご連絡ください

90周年記念イベントを
開催いたします！

当院はおかげさまで、今年4月に創立90周年を迎えました。地域の皆様への感謝の気持ちをこめ、「特別シンポジウム」と「結びぎずな健康ラリー」を開催いたします。

11月3日(火・祝)開催の特別シンポジウムのテーマは「がん治療の最前線〜今、そして未来へ〜」。iPS細胞を使った未来のがん治療から現在の最新治療まで、専門医が多角的にがん治療について解説します。世界発のiPS細胞に特化した研究機関である京都大学iPS細胞研究所の協力で実現したがん治療を考える総合的なシンポジウムです。

11月14日(土)開催の「結びぎずな健康ラリー」は、日本赤十字社広報特使である藤原紀香さんと福井ミラクルエレファントの選手の皆さんと一緒に、小学生親子ペアを対象に、福井の歴史や赤十字について知る足羽山周辺散策、AED講習、手術体験を行うイベントです。
詳細は、当院ホームページをご覧ください。



がん治療の最前線
〜今、そして未来へ〜

平成27年11月3日(火・祝)
13:30〜
福井県民ホール
(アオッサ8F)



結びぎずな健康ラリー

平成27年11月14日(土)
12:00〜



お問い合わせ

福井赤十字病院 総務課
☎0776-36-3630(代表) (平日9:00〜17:00 ※土・日・祝日除く)

認定看護師
紹介②

脳卒中は早期受診とリハビリが大切です。
脳卒中リハビリ看護認定看護師

脳卒中(脑梗塞・脳出血・くも膜下出血)は突然発症することが多く、時には重篤な意識障害、手足の麻痺、言葉の障害、飲み込みの障害などを残してしまふことがあります。私は脳卒中リハビリテーション看護認定看護師として、医師、リハビリスタッフ、社会福祉士、管理栄養士、薬剤師などと協力し、脳卒中を発症したとえ障害が残った方でもその人らしく生活していけるように支援します。

また、今年5月から先進中央棟で開設した脳卒中看護外来(毎週月曜日)では、脳卒中を発症した患者さんへの再発しないように、薬の継続や生活習慣の改善などを中心に指導を行っています。

脳卒中になったら早期受診が大切です。

- 急に片方の顔がゆがむ
- 手が上がらない
- ろれつが回らない
- 言葉がでない

などの症状が出たら、すぐに119番に電話して、病院を受診しましょう。



看護外来では、パンフレットなどを用いてお話しいたします

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

井口 秀人

【担当看護外来】
・脳卒中看護外来



看護外来の受診を希望される場合は、看護外来までご連絡ください

外来移転と名称変更のお知らせ

本館1・2階の改修工事は11月末一部の外来が移転、名称変更いたしました。終了し、12月1日より左記の通り、ますのでお知らせいたします。

【移転する診療科】
・耳鼻咽喉科(1階5へ) ・皮膚科(2階8へ)
・神経内科(2階10へ) ・外科(腹部)(2階7へ)
・麻酔科(2階7へ) ・ストレス心療科・心理判定室(2階10へ)

