

「忘れないこと」から、 未来へつなげる。

「私たちは、忘れない。」～未来につなげる復興支援プロジェクト～

安全で安心、痛みは最小限、傷を残さない

美容レーザー治療

■ メディカルサロンの活用

■ 認定看護師紹介

■ もっとクロス!福井からのメッセージ開催

～がんばろう九州・がんばろう東北～

■ 紹介状を持参ください

■ 眼精疲労予防レシピ

■ 心温まる贈り物

栄養課
おすすめ!

眼精疲労予防レシピ

長時間、目を使い続けることによって、目が痛い・かすむ、頭が痛いなどの眼精疲労を引き起こします。眼精疲労を予防するためには、定期的に目を休め、主食・主菜・副菜を中心としたバランスのとれた食事を摂り、規則正しい生活習慣を心がけることが大切です。日々の食事で、暗闇で目が慣れる能力や色を見る動きを正常に保つのに必要な「ビタミンA」を積極的に取りましょう。また、ものを見るために必要なロドプシンの再合成を助ける「アントシアニン」と一緒に摂ることで、より予防の効果が期待できます。

「ビタミンA」は油と一緒に摂ることで吸収率がアップするため、今回は「ビタミンA」が豊富な人参をマリネにしました。簡単に作ることができ、「アントシアニン」を多く含むレーズンと一緒に摂ることが出来る一品です。

＜人参とレーズンのマリネ＞

作り方

- ①人参を千切りし、塩を振ってよくなじませ5分ほどおく。
- ②①の人参がしんなりしたら水気を絞る。
- ③マリネ液の材料を合わせる。マリネ液に人参とレーズンを入れて良く混ぜ、冷蔵庫で10分以上なじませる。
- ④器に盛り、パセリを散らす。



材 料

●2人分

人参.....50g
レーズン.....10g
塩.....0.2g
パセリ.....少々
【マリネ液】
酢.....小さじ1
レモン汁.....小さじ1/2
砂糖.....小さじ1
オリーブ油.....小さじ1

エネルギー

●1人分

エネルギー.....49kcal
たんぱく質.....0.3g
脂質.....2.0g
炭水化物.....7.9g
塩分.....0.1g

CHECK

ビタミンAはレバーなどの動物性食品や緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンAを摂り過ぎると、頭痛や吐き気、皮膚が乾燥する等の症状が現れることがあります。サプリメント等による摂りすぎに注意しましょう。

心温まる贈り物

思わず笑顔になるかわいい毛糸スポンジ

こいのぼりとかぶとの毛糸スポンジは、患者さんの手作りのものです。この他にも正月、節分、ひな祭り、クリスマスなどの季節感溢れるものやキャラクターなど、カラフルでかわいいスポンジをたくさん寄付していただきました。患者さんや働くスタッフが笑顔になるようにとの願いがこめられた毛糸スポンジは、1-7病棟のスタッフステーションに飾らせていただき、来る人の目を楽しませてくれています。



+ 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。

「忘れないこと」から、

「私たちは、忘れない。」～未来につなげる復興支援プロジェクト～

未来へつなげる。

2016年3月1日～3月31日



私たちは、忘れない。
Forever remembered.

被災地からレポート

いわき市在住浪江町民健康調査
支援事業活動に参加して
～日赤なみえ保健室での活動～

2の5病棟 看護係長 和田幸子

東日本大震災から5年が経ちましたが、福島県の浪江町の方は未だ全国に避難されています。

平成28年1月25日～2月26日、私は日赤なみえ保健室のスタッフとして、いわき市に避難している浪江町の方の健康調査に行ってきました。ご自宅を訪問し、健康状態や生活についてお話しをお聴きしました。少しずつ復興が進み生活は落ち着いてきているようにみえますが、「帰りたい…」と涙ぐまれたり、「ここで頑張るしかない!」と自分に言い聞かせるように話されたり、福島原発事故による影響は大きく、まだまだ復興途中であることを肌で感じました。

また、親子を対象とした交流会「ママサロン」では、紙芝居や工作を行いました。子供たちが元気に遊べる場であると共に、浪江町のママたちの貴重な情報交換の場となっていました。

これからも、震災のことを忘れずに寄り添う気持ちでいたいと思います。



震災からちょうど5年の3月11日には、本館1階エントランスホールにて、当時の写真や日本赤十字社が被災者に配分するため全国に備蓄している救護物資（毛布、緊急セット、安眠セット）を展示しました。中央受付のスタッフが救護服を着用して業務をしたり、被災地の仮設住宅などで精力的にボランティアコンサートを続けている福井在住の歌手の絵利菜さん（2009年「あなたが大人になった時」「ふるさとの春」でCDデビュー）のコンサートも開催しました。



救護物資展示 &コンサート

AEDコーナー



風呂敷やタオルなど、身の回りのものを使って作る防災頭巾のコーナー

毛布で暖をとるための毛布ガウンのコーナー

ひまわりの鮮やかな黄色で、周囲も明るくなりました



皆さん、ひまわりをあしらったお揃いのTシャツでした

鯖江市の立待小学校の児童や福井市PTAの皆さんによる合唱では、手話を交えた「スマイル」やオリジナルの復興支援ソング「ひまわり」を歌っていただきました。

3 防災講習

4 合唱

バッチ運動

日本全国で期間中、賛同いただいた企業、団体、個人、日赤職員（6万人）がバッチを着用しました。当院では、職員のほか、タリーズコーヒー福井赤十字病院でもスタッフの皆さんがバッチを着用し業務にあたりました。



タリーズコーヒー
福井赤十字病院店
営業時間
平日/7:30～19:30
土・日・祝/9:00～17:00



甚大な被害をもたらした東日本大震災から5年が経過し、一つの節目を迎えた2016年3月。日本赤十字社では、日本全国で、「私たちは、忘れない。」～未来につなげる復興支援プロジェクト～を展開しました。

5年という一つの節目に、あらためて当時の様子を思い返すことで、風化を防止し、国民の助け合い、防災、減災意識の向上を促進するプロジェクトです。「私たちは、忘れない。」の合言葉のもと、日本全国で、被災地の今を想います。※減災：災害時に発生し得る被害を最小化するため、あらかじめ被害の発生を想定し、その被害を減らしていくという取り組みです。

震災復興・防災イベント

1 応援フラッグ

岩手県、宮城県、福島県の被災地に向けて、皆さんの想いを書いてもらいました。この応援フラッグは後日各県に届けました。



2 炊き出し

赤十字奉仕団の皆さんから炊き込みご飯、豚汁、肉じゃがが振る舞われました。



肉じゃが



炊き込みご飯



さる3月5日（土）、日本赤十字社福井県支部主催で震災からの復興を願うとともに、防災への意識を高めるイベント「私たちは忘れない。」を開催しました。

メディカルサロンをぜひご活用ください!

昨年4月に先進中央棟1階にできたメディカルサロンは、患者さんとそのご家族や患者さん同士がくつろげる空間です。平日8時～17時は、語らいの場として利用していただく他、病気に対する理解を深めるための教室も開催しています。

看護外来(ルピナス) 主催の教室

床ずれ相談室

(担当:皮膚・排泄ケア認定看護師)

不定期で開催しておりますので、日程については看護外来(ルピナス)にお問い合わせください。

禁煙教室

(毎月第3水曜日/16:00～17:00)

(担当:慢性呼吸器疾患認定看護師)

禁煙教室は予約制となっておりますので、呼吸器内科外来もしくは看護外来(ルピナス)までお申込みください。



おもいでなサロン

患者さんやご家族の方が、ご自身の体験や悩み、いろいろな思いを語り合う場所として「おもいでなサロン」を開催しています。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ガを行う日程も設けています。サロンの由来のようにぜひ、「おもいでなあ～」なひと時を過ごしてみませんか? お気軽にお立ち寄り下さい。詳細は下記の通りです。



日時 毎週火曜日/14:00～15:00

場所 先進中央棟1階 メディカルサロン

対象 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。詳しくは当院ホームページをご参照ください。

各種教室も開催!

さる2月15日に脳卒中予防教室、認知症予防教室を開催しました。脳卒中教室では、予防のポイントや早期受診の大切さについて話をしました。脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)を発症する人数は依然として増え続けています。脳卒中にならないためにはまず予防が第一です。脳卒中を発症する方が1人でも減るように今後も定期的に教室を開催していきたいと考えています。次回の脳卒中予防教室、認知症予防教室については、現在計画中です。

認知症予防教室



担当:認知症看護認定看護師
山本 隆

脳卒中予防教室



担当:脳卒中リハビリテーション
看護認定看護師 井口 秀人

お問い合わせ/先進中央棟1階 看護外来(ルピナス)(内線4076)

安全で安心、痛みは最小限、傷を残さない

美容レーザー治療を開始しました

皮膚科副部長 横田日高



シミやアザで悩まれている方に朗報です。皮膚科では昨年よりQスイッチルビールーザーを導入しました。Qスイッチルビールーザーは、さまざまなシミやアザを治療する、強力なレーザー治療機器です。レーザー光は、ある特定の色素に反応し吸収される性質があります。ルビールーザーは特定の波長を出し、皮膚内部のメラニン色素を効果的に破壊することによって優れているレーザーです。当院に導入されたジェイメック社の「The Ruby Z1」は、フラットで切れのいいビームが照射されますので傷跡を残さずにメラニン色素のみを安全に治療し、周囲の正常な皮膚を傷つけることはありません。レーザー治療の実際の流れではありますが、まずは通常の皮膚科外来を受診していただきます。皮膚科医の診察の結果



ジェイメック社の「The Ruby Z1」

後頸部扁平母斑



老人性色素斑



レーザー治療の効果があるシミ(老人性色素斑)、そばかす(雀斑)と診断すれば、火曜日午後のレーザー外来の予約をいたします。時折肝斑と呼ばれるシミの患者さんがおられますが肝斑に対してのレーザー治療は逆効果になります。肝斑に対しては内服薬を処方いたします。レーザー治療です。レーザー照射の際に輪ゴム

で弾かれるような刺激がありますが痛みはほとんどありません。施術は1か所につき3分程度で終わります。施術終了後は遮光用の専用の絆創膏を貼ります。絆創膏は目立たない色調です。レーザー施術後1週間後と2週間後に受診していただき絆創膏が剥がれていないか確認し、問題なければ2週間後の受診時に絆創膏を剥がし治療終了となります。シミの治

自費診療の料金表(1回につき)
(複数個所の施術は合算した面積になります。)

直径4mm以下	6,480円	4cm ² 以下	24,840円
直径7mm以下	7,560円	5cm ² 以下	27,000円
1cm ² 以下	8,640円	6cm ² 以下	30,240円
2cm ² 以下	14,040円	7cm ² 以下	34,560円
3cm ² 以下	19,440円	8cm ² 以下	38,880円

療は自費診療となり価格は左記の表のようになります。また太田母斑、後天性真皮メラノシス、異所性蒙古斑、外傷性色素沈着症、扁平母斑といった「茶アザ」「黒アザ」に対しては健康保険の適応がありません。なおイチゴ状血管腫や単純性血管腫といった「赤アザ」には当院のレーザーは効果がないので専門の医療機関を紹介させていただきます。

認定看護師 紹介①

呼吸器疾患と上手に付き合っていくために。 慢性呼吸器疾患看護認定看護師

タバコ病といわれるCOPDをはじめ、間質性肺炎、気管支喘息などは、慢性閉塞性肺疾患と呼ばれています。慢性呼吸器疾患の患者さんは年々増加し、病気が悪化することで息切れや咳(せき)、痰(たん)などの症状が出現するようになります。私はそうした患者さんの体験や価値観、ライフスタイルに関心に向け、患者さんとご家族がその人らしく生き

られるよう支援します。また、医療関係者からの相談にも応じています。当院では、禁煙外来へ通院される患者さんの支援も行っています。長年吸い続けたタバコをやめることは、並大抵のことではありません。私達は禁煙を決意した方の思いを支援し、成功に向けて一緒に考えていきます。毎月1回禁煙教室も開催していますので、お気軽にご相談ください。



禁煙教室の様子

慢性呼吸器疾患看護認定看護師

米谷 理恵・秋山 奈津江

【担当看護外来】
・呼吸器看護外来
・禁煙外来



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

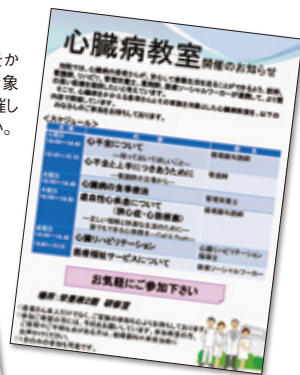
認定看護師 紹介②

心機能、QOLを低下させないために。 慢性心不全看護認定看護師

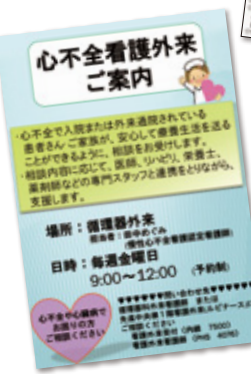
慢性心不全とは、何らかの原因で心臓の働きが低下し、活動するために必要な栄養や酸素が全身に運ばれず、身体に症状が現れた状態です。心筋梗塞や弁膜症などのあらゆる心臓病が原因で起こります。また、高血圧で長年にわたり心臓に負担がかかっている場合でも起こります。普段は安定していても、過労や風邪などにより症状が悪化しやすくなります。

心不全の患者さんにとって、薬物療法などの治療は大切になってきますが、それに加えて、日常生活の管理が重要になってきます。

始まりました。毎週金曜日に循環器外来で行っています。心不全の患者さん及びそのご家族に対し、自宅での生活や体調の変化を伺い、病状が悪化していないかを確認し、日常生活の注意点などを一緒に考えます。心不全の患者さんは、入退院を繰り返すことがあり、そのたびに心機能、QOLが低下するといわれています。看護外来では、患者さんとご家族が、自宅での療養生活を安心して送ることができるよう支援します。心臓病でお困りのことがありましたら、お気軽にご相談下さい。



心臓病教室では、心臓病をかかえる患者さん、ご家族を対象とした心臓病教室を毎月開催しています。ぜひご参加ください。



心不全看護外来では、気になることがあれば何でもご相談ください。

慢性心不全看護認定看護師

田中 めぐみ

【担当看護外来】
・心不全看護外来



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

おしらせ もつとクロス！福井からのメッセージ がんばろう九州・がんばろう東北 を開催します

今年は5月21日(土)に、もつとクロス！福井からのメッセージ！がんばろう九州・がんばろう東北を開催します。例年、赤十字運動月間である5月に「赤十字フェスティバル」を開催していましたが、今年は熊本地震のことを考慮し、又、東日本大震災より5年が経過した東北地方の1日も早い復興を願い、名称を変更して開催することにいたしました。

人気の測定、相談コーナーをはじめ、復興市、救急法コーナー、炊き出しコーナー、献血コーナー、3施設(支部 血液センター・病院)見学ツアー、市民公開講座(テーマ：認知症)などを企画しています。また、同時に義援金受付も行っております。少しでもたくさんの方々のご来場をお待ちしております。



手術室やヘリポートなど普段は入れないところへ



けんけつちゃんもチャレンジ!

がんばろう九州
がんばろう東北

去年の様子



宮城県石巻市雄勝町の特産物(海産物)がズラリ!



骨密度や血管老化測定などができます

スケジュール



5月21日(土)

時間/9:00~16:00

(コーナーによっては、時間が異なりますのでご注意ください)

会場/福井赤十字病院・福井県赤十字血液センター

お問い合わせ先/日本赤十字社福井県支部

TEL:0776-36-3640(平日9時~17時)

当院では紹介状をお持ちでない患者さんに医療費のほかに定額のご負担をいただいていたりましたが、平成28年4月1日より次のとおり改めることといたしました。これは、厚生労働省の定める法律の改正により、500床以上の地域医療支援病院は定額の徴収を義務付けられたことによるものです。

今まで、紹介状なしで来院された初診の患者さんには、同意の上、初診時における選定療養費として2700円を負担していただいていた。しかし今後は、病院と地域の医院や診療所との機能分担と連携を進めていく国の方針により、患者さんの同意の有無にかかわらず定額(医科の場合5000円、歯科の場合3000円)のご負担をお願いしていくこととなりました。また、再診時における定額(医科の場合2500円、歯科の場合1500円)のご負担も新たに加わることとなりました。この場合の再診時とは、病状が安定したため他医療機関への紹介状をお渡しした患者さんがご自身の判断で当院を受診した場合となります。しかし、定額負担をしなくても良い場合があります。一つは、他の診療科を継続して受診している場合です。但し、医科で受診中であっても、ご自身の判断で歯科に受診する際には定額の負担が求められます。その他、健診や人間ドック等の結果により精密検査の指示があった場合、交通事故や労働災害で受診した場合に定額の負担は求められません。詳しいことをお聞きになりたい方はお気軽に各科受付にお尋ねください。

今後はかかりつけ医をお持ちになって、当院に受診の際は紹介状を持参されることをお勧めします。当院は、より一層急性期医療に積極的に取り組み、体と心に優しい医療を行っていくよう努めてまいりますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

紹介状を 持参ください

