

ほやほや

福井赤十字病院広報誌

vol.055

平成28年7月発行

Japanese Red Cross Fukui Hospital



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

ご自由におとりください。



もっとクロス! 福井からのメッセージ

～がんばろう九州・がんばろう東北～開催

乳房再建術について

熊本地震 福井赤十字病院 救護班 活動報告

ご存じですか?
自律神経調整法(リラックス法)
認定看護師紹介
患者満足度アンケート結果報告
作品紹介
美肌レシピ

栄養課
おすすめ!

美肌レシピ

腸美人は素肌美人と言われるように、腸内環境を整えることは美肌をつくる近道です。便秘になると腸に溜まった便が腐敗し、それにより作られた有害物質が全身をめぐる、ニキビや吹き出物、シミがでやすくなるなど様々な肌トラブルのもとになります。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は腸内で善玉菌として働き、切干大根やりんごに含まれる食物繊維は善玉菌のエサになるため、一緒にとることで善玉菌増加＝腸内環境良好化が期待できます。善玉菌と悪玉菌は常に陣取り合戦中で、悪玉菌優勢になると腸内環境が悪化します。食生活の乱れは悪玉菌増加の一因となるため、栄養バランスのとれた食事を基本に、食物繊維や乳酸菌を適量とり続けることが大切です。

<切干大根のヨーグルトサラダ>

作り方

- ① 切干大根を軽く水洗いし、水気を拭き取る。
(表面の汚れを落とす程度。乾燥のまま使用)
- ② プレーンヨーグルト、マヨネーズ、レモン汁、酢を混ぜ合わせ、①を7時間漬け込む。
- ③ きゅうりは縦切り、りんごはいちょう切りにする。
- ④ ②とツナ、きゅうり、りんごを和える。
- ⑤ 器に盛り付け、かいわれ大根を飾る。



材 料

●2人分

切干大根.....20g
プレーンヨーグルト.....100g
マヨネーズ.....大さじ1
酢.....小さじ1
ツナ缶(ノンオイル).....70g
きゅうり.....20g
りんご.....1/2個
かいわれ大根.....適量

エネルギー

●1人分

エネルギー.....160kcal
たんぱく質.....9.2g
脂質.....6.4g
炭水化物.....18.0g
食物繊維.....3.1g
塩分.....0.5g

CHECK

りんごに含まれるリンゴポリフェノールには、シミやそばかすの原因となるメラニン色素の過剰な生成を抑える働きがあるといわれています。リンゴポリフェノールは皮に多く含まれるため、皮ごと食べるのがオススメです!

今回の表紙

乳房再建のこと、お気軽にご相談ください。

今回の表紙は、田中文恵外科部長と今年4月より新しく形成外科部長に着任した山脇聖子部長です。乳がんに対する不安や術後の悩みなどに対し、女性の立場に立ち相談に応じます。また、外科と形成外科の協働で質の高い乳房再建を目指していきます。



+ 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。

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。

もっとクロス!

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

当日の様子や
展示物を写真で
紹介します!

5月21日(土)、日赤福井県支部と福井県赤十字血液センター、当院の3施設合同で開催しました。今年は、1日のみの開催となりましたが、約700人の方に参加いただきました。

毎年人気の測定・相談コーナーや、赤十字探検隊、その他さまざまなブースが設けられ、参加者の方も充実した時間を過ごしていただいたように思います。

また、例年開催されている「市民公開講座」に加え、東日本大震災で息子を亡くし、語り部として活動する丹野祐子さんが講演(下記参照)を行った他、熊本地震で被災地入りした医師や看護師の報告会も開催しました。改めて、次の震災に対する備えの大切さを再認識するとともに、生きている喜びを感じることができたのではないかと思います。

今回のイベントを通し、赤十字活動を身近に感じていただくとともに、震災への理解がさらに深まることを願っています。

見学



八幡保育園児
血液センターお絵かき展



展示コーナー



災害救援車両

健康



がん診療センター紹介



献血コーナー



測定コーナー



乳がん模型展示



看護外来コーナー



骨盤矯正



がん相談コーナー

体験



パッチワーク



クリエイティブセラピー

キッズ



赤十字探検隊



キッズコーナー

応援



応援メッセージ



復興

復興市コーナー



救急法

学習



熊本地震
緊急報告会



市民公開講座

東日本大震災の語り部として

「命を大切にしてほしい ～関上の記憶～」

ゆりあけ

丹野祐子さん

2011年3月11日、午後2時46分。名取市関上中で長女の中学卒業式後、謝恩会に参加していた丹野さんは激しい揺れに襲われ、長男を含めた参加者全員で校庭に避難しました。それから1時間6分後、目の前に「真っ黒な煙の壁」、津波が現れて、急いで校舎へ逃げ込むも、長男の姿を見失ってしまいました。校舎2階まで来た時に足元で津波は収まったものの、長男の姿は見当たらず…。約2週間後、がれきの中から遺体で発見されました。

「"お母さんだけが生き残ってごめんね"と、仏壇に謝るのが日課になりました。関上に(犠牲者の)お化けが出るという噂を聞けば、息子の姿を探しにも行きました」

仮設住宅で悲しみに暮れていました丹野さんですが、「二度と誰にも同じ思いをしてほしくない! 震災を知らない世代にも語り継いでいこう」と、語り部活動を始めたと言います。また遺族会も結成して、長男を含め犠牲になった生徒14人の名前を刻んだ慰霊碑も建立。「関上の記憶」と名付けた事務所が、語り部の拠点となっています。

「生きていることは何よりありがたく、最大の喜びであること。生き残れば何とかかな! 生き残るための備えをしてください」と呼びかけました。会場内では、丹野さんの話に涙をぬぐう姿も多くみられました。



丹野祐子さん

熊本地震 福井赤十字病院 救護班 活動報告

さる4月14日(木)に発生した熊本地震。当院からも、第1班と第2班の救護班が出動しました。また、病院支援やこころのケアでも現地で看護師が活動し、無事帰還しました。被災地ではまだ避難所生活を余儀なくされている方がいらっしゃいます。今回は、救護班として参加した4名のスタッフの声と現地の様子をご紹介します。



平時からの準備の重要性を実感しました。

白塚秀之(救護班第1班 麻酔科部長)

今回の熊本地震では、福井県からも日赤救護班が出動することになり、その第1班として計10名で現地に行くことになりました。現地では、避難所の巡回診療、熊本赤十字病院の医療支援、日赤災害対策本部内での活動などを行いました。もし同じ規模の災害が福井で起こった場合、病院機能の低下を最小限に抑え、地域の方々の不安を少しでも解消できるように、平時から準備をしていくことが非常に重要であると強く感じました。

未経験の本部役割を学ぶことができました。

木戸俊介(救護班第1班 管財課施設・管理係長)

4月18日(月)~22日(金)に熊本地震救護活動に参加しました。東日本大震災での活動経験を踏まえて、資機材等準備、安全運転、日赤内および関係機関との連絡調整などを心掛けて活動しました。資機材については、今回、派遣が決定し出発するまでに時間があつたため、十分な準備ができましたが、発生直後の出発にも対応できるような日頃の準備の必要性を再認識しました。現地では、日赤の災害対策本部要員として活動し、医療スタッフの調整を行うなど、これまで経験がなかった本部の役割を学ぶことができました。

災害時の県民のニーズに応えられる組織に。災害への備えもおきましょう。

内田一美(救護班第2班 2-4病棟看護師長)

赤い救護服はとても目立ちます。「日赤の人やね。」とすぐに分かってもらえます。それくらい、赤十字を知らない人がいないということです。今や、災害はいつでもどこで起こるかわかりません。福井赤十字病院は、災害拠点病院として、県民の期待に応える責任があります。「この人たちがいたら大丈夫だ」という、県民のニーズに的確に応えられるよう、平時から災害への備えが必要だと感じました。

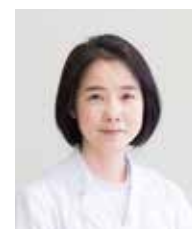
そして、「まさか、熊本で地震なんて思ってもいなかった」と被災者の方が言っていました。災害はもはや、どこで起こるかわかりません。ニュースで、次はどこで起こるかという予測がされていますが、次は、自分の地域で起こると考えて備えておくことが大切です。自助・互助・共助・公助の考えに基づき、自分や家族だけで抱え込まず、地域のつながりも大切にしたいです。

地域コミュニティでの助け合いを実感しました。

大森 丈(救護班第1班 薬剤部 薬剤師)

熊本での活動は、避難所の状況調査が中心となりました。多くの避難所では水が出ない状態にも関わらず、「みんなで協力して炊き出しなどを行っていて、困ったことはありません」と言われる方が多くおられました。地域コミュニティで助け合い、復興に向かう熊本の人たちの言葉はとても力強かったです。復興への道のりは長く険しいものと思いますが、被災者の方々が1日も早く元の生活に戻れることを願っています。

乳房再建術について



形成外科部長
山脇聖子



外科部長
田中文恵

外科と形成外科の協働で、
質の高い再建を目指します



乳がんは女性がかかるがんの第1位で、乳がんになる年齢は、40歳代から急速に増加し、40代後半から50代前半にピークがありますが、70歳を過ぎてもかかる病気です。乳がんの大きさががんの発生した場所によって手術方法が決定し、乳房切除手術が必要となる場合があります。このような方のうち、病状や個々の患者さんに応じ、当院では乳腺外科と形成外科が連携して乳房再建術を行っています。今回はどのような再建方法があるのか、乳がんの治療のどの時期に行えるのかなどについてご説明いたします。

再建方法それぞれのメリット・デメリット

	自家組織再建	人工乳房による再建
メリット	● 柔らかく、自然な仕上がり ● メンテナンス不要	● 身体他の部位に傷をつけることなく再建可能 ● 手術時間、入院期間が短い
デメリット	● 身体他の部位に傷が残る ● 手術時間、入院期間が長い	● 正常の乳房より硬い ● 定期的な通院が必要 ● 異物に伴う感染などの合併症の可能性 ● 将来的に入れ替えの必要がある



自分にとって
ベストな選択は?

① 再建方法について

1 自家組織再建

自分の組織を用いて行う再建です。背中の筋肉やお腹の筋肉を乳房がなくなった部分に移動させ、新しい乳房のふくらみを作ります。最近ではお腹の脂肪組織のみを用いた再建も行っています。

2 人工乳房による再建

エキスパンダーというシリコンでできた袋を、乳房を切除した後に埋め込みます。その袋を少しずつ膨らませ、残った乳房とほぼ同じ大きさになった時点で、シリコンでできたインプラントを入れ替えます。

② 再建時期について

1 一次再建

乳がんの手術と同時に乳房の再建手術を行います。乳癌手術の直後から乳房の喪失感を感じることなく、これまでとは同じ状態が得られます。

2 二次再建

乳がんの治療がひと段落ついた時点で乳房再建術を行います。直後に放射線治療が必要な方などは一旦治療が終了してから再建を行うこともできます。

乳房の再建は患者さんに応じて様々な方法があります。また、手術時期についても患者さんの状況に応じて柔軟に対応しています。どのような手術が行われるのか、などの相談のみの受診もお受けしていますので、お気軽に形成外科・乳腺外科を受診ください。

評価の高かった項目

入院

- 1 手術の説明について
- 2 医師の技術や知識
- 3 手術前の麻酔に対する説明

外来

- 1 医師に対する信頼度
- 2 医師の対応
(言葉遣い、態度)身だしなみ
- 3 事務職員の対応
(言葉遣い、態度)身だしなみ

薬剤部からの回答

薬剤師の説明や指導

入院患者さんにお薬の説明・指導内容をご理解いただくための注意事項として、①専門的な用語は使用しない、②患者さんの疑問点を聴き、一方的な説明・指導を行わないこととしています。今回、薬剤師全員が注意事項を守っているか再点検しました。

リハビリテーション科からの回答

説明について

毎日の運動については、目的や内容が変更となった際には、ご説明するようにしております。しかし、説明不足もご指摘のように有るか存じますので、その際にはご遠慮なくお尋ねください。

対応について

職務中に私語を慎み、柔らかくても砕けすぎないように努め、治療に関した内容に絞りお声掛けなどするようにしました。難聴の方、認知症の方など大きな声で繰り返さないといけな場合には、なにとぞご容赦下さい。

昨年10月に、患者満足度調査を実施しました。入院379名、外来813名の患者さんからの回答をいただきました。ご協力ありがとうございました。結果をご報告するとともに、各部署からの今後の対応についても回答いたします。

お知らせ

患者満足度アンケート結果報告

評価の低かった項目

入院

- 1 薬剤師の説明や指導
- 2 リハビリに対する目的、目標に関する説明
- 3 リハビリテーション科職員の対応

外来

- 1 受付から診察までの待ち時間の長さ
- 2 血液・尿検査等の受付から検査までの待ち時間の長さ
- 3 エコー・胃カメラ等の受付から検査までの待ち時間の長さ

外来からの回答

受付から診察までの待ち時間の長さ

診察までの待ち時間が長くなる場合には、患者さんに診察順番をお知らせするディスプレイの下部に、診察室ごとの待ち時間の状況をお知らせしています。

血液・尿検査等の受付から検査までの待ち時間の長さ

採血室は、患者さんが集中する朝一は待ち時間が長くなり、ご負担をおかけしています。採血室のこれ以上の拡張は望めないことから、待ち時間の負担を少しでも軽減出来るよう、環境の整備をしていきたいと思います。

エコー・胃カメラ等の受付から検査までの待ち時間の長さ

中央内視鏡室では、ご予約であっても、時間通りに検査をお呼びすることが出来ず、ご迷惑をおかけしております。待ち時間が長くなることが予測される場合は、患者さんに事前に説明させていただいております。今後も、診療科のスタッフと連携して、待ち時間が短くなるようにスタッフ一同努力していきます。

作品紹介

当院は、ボランティアさんなどからご提供いただいた様々な作品を院内の各所に展示しています。患者さんやご来院の方々に安らぎや癒しを感じていただけたらと思います。



ご存じですか？

自律神経調整法(リラックス法)

毎週火曜日、当院の齊藤医師が化学療法室にて自律神経調整法(リラックス法)をお伝えしています。

自律神経調整法とは来院された方々の状態や悩みなどをお聞きし、それを緩和するために、呼吸を通して集中力を養うこと、体の動かし方、生活に関するアドバイスなど、死生観を含む実践哲学としてのヨーガと西洋医学を組み合わせたアドバイスです。「人は『今』に意識を向け集中することで、『生きる』ことに向き合

うことが出来るようになります。不安や孤独感、痛みをはじめとした苦痛をより強く感じる原因となりますが、意識がどこに向いているかで痛みの感じ方は変わります。「今、この瞬間」を感じることで得られる安心感に気づいていただき、少しでも心穏やかに治療に専念していただけるようサポートさせていただけたら幸いです」。

齊藤先生のアドバイスを
取り入れて身体が楽に
なりました。今後、齊藤先
生とお話してみたいです

化学療法6ヶ月の
患者さん・女性



外科・齊藤素子先生



認定看護師紹介①

がん化学療法看護認定看護師

がんの治療法には、大きく分けると、手術療法、放射線治療、化学療法があります。その中の化学療法とは、注射や点滴または飲み薬で化学物質(抗がん剤など)を用いて行う治療法です。主に通院で治療を受ける方は、昨年新設された先進中央棟3階の外来化学療法室で治療を行います。室内は、窓から差し込む明るい陽射しをうけ、広い空間が保たれており、治療を受けている間少しでも快適に過ごせるようにテレビ付きのリクライニングシートとベッドを設置しています。患者さんのご要望や状態

に合わせてベッドを選択することもでき、治療が長時間になる患者さんもいるため室内での飲食も可能です。私は現在、この外来化学療法室にて、患者さんを中心に他の医療スタッフと化学療法チームを組んで、患者さんの不安を和らげ外来通院治療ができるように治療のお手伝いをさせていただいています。また、診療センターの相談窓口への橋渡しやサロンの催し物のご案内もさせていただき、外来で治療を受ける患者さんが治療や療養生活について相談できる環境を提供させていただいています。

認定看護師紹介②

糖尿病看護認定看護師

糖尿病は、インスリン作用不足から細胞内にブドウ糖を取り込めず、血液中にブドウ糖が貯まる病気です。慢性的な高血糖の持続により、網膜症や腎症、神経障害、脳卒中や心筋梗塞などの大血管症の合併症を起こすと、生活に支障をきたすため、進行を防止するために、ライフスタイルを変容し治療を遵守することが求められます。しかし、治療を日常生活に取り入れて生涯継続していくことは容易ではありません。糖尿病患者さんやご家族に対して、糖尿病とうまくつきあいながら療養生

活が送れるよう、糖尿病チームの各専門スタッフと連携し、支援していくことが私たちの役割と考えています。糖尿病療養支援外来では、患者さんがご自身のライフスタイルを大切にしながら、その人らしく生活を送れるように生活調整法と一緒に考えていきます。療養生活の相談や、インスリン注射や血糖測定を継続できるための支援、外来でのインスリン導入指導や合併症予防のための透析予防指導やフットケア指導を行っています。まずはお気軽にご相談ください。

糖尿病看護認定看護師

清水 雅代

【担当看護外来】
・糖尿病療養支援外来



看護外来の受診を希望される場合は、受診している診療科でご相談ください

がん化学療法看護認定看護師

広田 法子

