

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.056

平成28年10月発行

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。



骨粗しょう症について

Vero4DRT®と共に進む放射線治療

ベストドクターズに選出

認知症ケアチームのご紹介

禁煙、はじめてみませんか?

当院執筆の書籍がランクイン!

がんに関する市民公開講座を開催

認定看護師紹介

「なんでも相談カード」の運用を開始

ローソンが移転&リニューアル

過去の掲載記事は「スマイル」で

屋上庭園で憩いのひと時を

ダイエットレシピ

栄養課
おすすめ!

ダイエットレシピ

摂取カロリーに対して消費カロリーが少なければ、余ったカロリーが体内に蓄積され体重が増加します。エネルギーの摂取を控えることはダイエットの近道と言えます。しかし、ご飯を食べない等、炭水化物を減らしすぎる食事は、集中力の低下を招いたり、長期に亘れば動脈硬化のリスクもあがります。健康的に痩せるためには、体に必要な栄養素(たんぱく質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル・食物繊維)を取り入れた「バランスの良い食事」が不可欠です。1日3回の食事を基本とし、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を心がけましょう。

今回は、低カロリー食品のきのこをたっぷり使うことで、満腹感を感じられ食べ過ぎを防ぐ炊き込みご飯を紹介します。

<きのここと唐辛子の炊き込みご飯>

作り方

- ① お米を研ぎザルに上げておく(炊く30分以上前にと良い)。
- ② しめじ、舞茸、エリンギを食べやすい大きさに切る。
椎茸は、軸は斜め切りに、笠は薄切りにする。
- ③ 唐辛子は輪切りにする。三つ葉は長さ1cm程度に切る。
- ④ 鍋に【煮汁】の材料を入れ火にかけ、きのこ・唐辛子を加え、きのこがしんなりするまで煮る。きのこ・唐辛子と煮汁を分ける。
- ⑤ 炊飯器に米を入れて④の煮汁とだし汁、きのこ・唐辛子を加え炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったなら三つ葉を加え、盛り付ける。



材料(2人分)

米……………1合
だし汁……………適量
しめじ……………1/2パック
舞茸……………1/3パック
椎茸……………3個
エリンギ……………1/2パック
唐辛子……………1本
三つ葉……………1/4束
【煮汁】だし汁(100ml)、
酒(大さじ2)、みりん(小さじ1)
塩(小さじ1/6)、しょうゆ(大さじ1)

エネルギー 1人分

エネルギー……………225kcal
たんぱく質……………5.8g
脂質……………1.0g
炭水化物……………44.8g
食物繊維……………3.4g
塩分……………1.1g

CHECK

唐辛子に多く含まれるカプサイシンは脳の神経を刺激し、エネルギー代謝を高めて体脂肪が分解されやすくなります。きのこに含まれる食物繊維は、血糖値の急激な上昇を防ぎインスリンの分泌を抑え、体につく脂肪を減らします。

今回の表紙

チームで、骨粗しょう症に対する取り組みを

医師および多職種のメディカルスタッフが相互に連携しながら、骨粗鬆症の予防と改善および骨折防止に努める取り組みが当院でも開始されました。その役割を担うのが、骨粗鬆症マネージャーです。当院では看護師2名と、理学療法士1名、作業療法士1名が資格を有しています。また、骨粗鬆症認定医もいます。

チームを組み、骨粗鬆症の治療を受けている患者さんを対象に、今後も様々な関わりを持って対応させていただきたいと思っております。よろしくお願いたします。



+ 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、できてきた“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内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。



整形外科外来
玉田陽子

骨粗しょう症について

私たち骨粗鬆症マネージャーが
予防と改善、骨折防止に取り組みます。



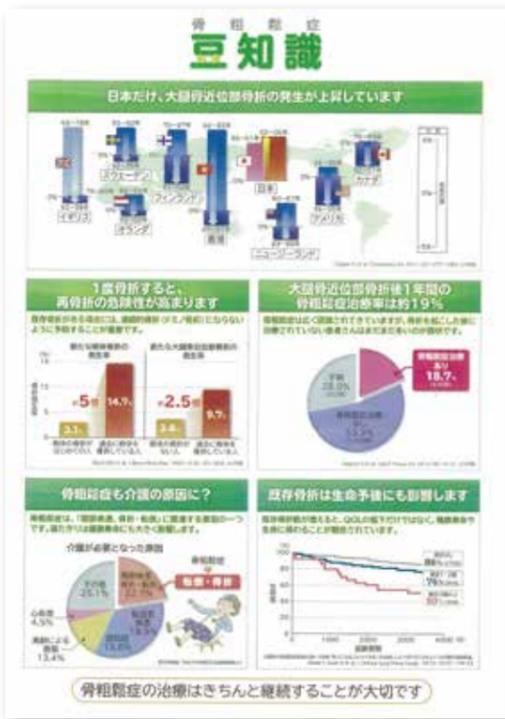
当院では現在、骨粗鬆症マネージャーとして、看護師2名と理学療法士1名、作業療法士1名がいます。また、骨粗鬆症認定医もいます。このメンバーがチームを組み、骨粗鬆症の治療を受けている患者さんを対象に、骨折予防を目的とした骨粗鬆症教育や、転倒・骨折予防の日常生活指導、運動機能の評価、良い姿勢の指導、筋力やバランスを高める運動療法といった関わりを行なっています。今回は骨粗鬆症の現状など、3つのポイントに分けてご紹介します。

① 骨粗鬆症の診断・治療の現状

わが国における骨粗鬆症患者は推定で1280万人、そのうち約200万人にしか治療されていないという現状です。しかも、骨粗鬆症は、骨折を来していなければ症状がみられないため、受診率・治療継続率が低いことが問題となっています。

② 骨折・骨粗鬆症は重篤な疾患

骨粗鬆症という病気は「直接生命にかかわることがない」と



③ 骨粗鬆症マネージャーの誕生

骨粗鬆症診療支援サービスという、世界中で注目されている新しい取り組みは、日本においてもその普及がすすめられることになりました。「医師および多種職のメディカルスタッフが相互に連携しながら実施する、骨粗鬆症の予防と改善および骨折防止の取り組み」であります。「多種職で連携して」がキーワードであります。超高齢社会における健康格差の縮小と健康寿命の延伸に貢献することを目指しています。この支援サービスの役割を担う骨粗鬆症に関する知識を有するメディカルスタッフを「骨粗鬆症マネージャー」と言います。

骨粗鬆症は1度骨折すると再骨折の危険性が高まるだけでなく、介護の原因にもなります。治療をきちんと継続することが大切ですので、お気軽にご相談ください。

Ver04DRT®と共に進む放射線治療

放射線治療は、がん治療の一つで、切除しなくてもがんとその周囲に強い治療効果を与えられるのが特徴です。多くの場合、体の外から体内のがんに向かって放射線を当てる方法が採用されます（体外照射）。また、手術療法や化学療法（抗がん剤）等の治療法と併用されるのが一般的です（集学的治療）。

良い放射線治療には、①がん全体に確実に放射線を当て、②がん以外の部分には放射線をなるべく当てず、③治療を受ける方に体の負担を掛けないことが必要です。福井赤十字病院放射線治療センターが導入した高精度放射線治療装置 Ver04DRT® はこの3つに非常に高いレベルで応えてくれます。（図1）

Ver04DRT® の一番の特徴は、前後左右に旋回しながら、がん治療に必要な放射線を出せる、ジンバル型加速管ヘッドとよばれる機構を備えていることで（図2）、これにより肺がんの治療では、従来の定位照射（ピンポイント照射）に加えて、呼吸によって移動する肺がんを追いかけながら照射する動体追尾照射が可

能となり、がんの周囲の肺が傷付く範囲をより小さくできるようになりました。

同時に、Ver04DRT® は、病変や周囲の臓器の形状に合わせて照射できる強度変調放射線治療（いわゆるIMRT）も得意です。この治療は前立腺がんをはじめ、腹部の他の臓器や脳でも実施可能で、病変に放射線を集中しつつ周囲の副作用を減らせる治療が実現しました。

さらに、ジンバル型加速管ヘッドを支えるリング構造と、患者さんに乗っていただく治療台の位置補正システムにより、治療中は患者さんに全く動いていただかず自動で迅速に治療が進み、患者さんの体の負担はほとんどありません。

当センターのVer04DRT® で多くのがん患者さんのお役に立ちたいと思っております。がんへの不安やがん治療についての御相談があればお気軽に御連絡ください。お待ちしております。

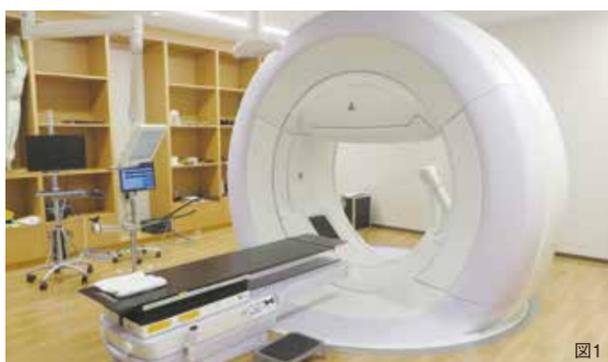


図1

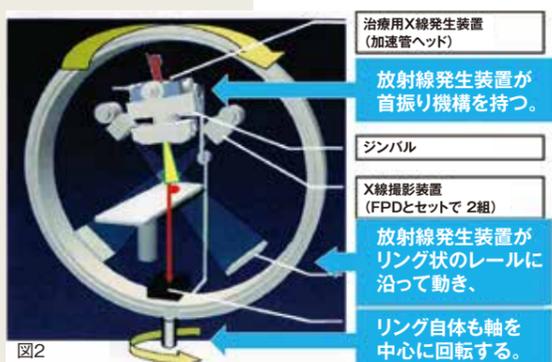


図2

ご存じですか？

3名の医師がベストドクターズに選出されました

当院の小松和人副院長、小堀朗眼科部長、田嶋公久産婦人科部長が、ベストドクターズ社から、医師同士の評価によって選ばれた「Best Doctors in Japan™ 2016-2017」に選出されました。

ベストドクターズ社（本社：米国マサチューセッツ州ボストン）はハーバード大学医学部の教授2名により「病に苦しむ方々最良の医療を享受できるように」との理念の下、1989年に創業しました。現在では、本社のある北米をはじめ、中南米、ヨーロッパ、オセアニア、各国で事業を展開しています。日本では2002年に事業を開始し、重篤な疾患で苦しむ方々への「ベストな医師」Best Doctors in Japan™ のご紹介を柱に活動しています。



産婦人科部長 田嶋 公久
眼科部長 小堀 朗
副院長(腎臓泌尿器科) 小松 和人

<Best Doctors®の選出方法について>
医師同士による相互評価でBest Doctors®を選出しています。この調査は医師に対し、「もしご自身またはご家族がご自身の専門分野の病気にかかった場合、自分以外の誰の手に治療を委ねますか？」というアンケート（ピアレビュー調査）をお願いし、一定以上の評価を得た医師を、Best Doctors in Japan™として選出しています。また、この調査は定期的に実施し、常に医療の最前線で活躍している医師を選出しています。

※「Best Doctors」「ベストドクターズ」「Best Doctors in Japan」および「star-in-cross」ロゴは、米国および他国におけるベストドクターズ社の商標です。

(※1) 人種や民族、社会経済的地位による健康と医療の質の格差 (※2) 日常的・継続的な医療・介護に依存しないで、自分の心身で生命維持し、自立した生活ができる生存期間のこと (Wikipediaより)

認知症ケアチームのご紹介



当院では、今年7月から認知症ケアチームの活動を開始しました。認知症の診断の有無に関わらず、身体の辛さや生活環境の変化により、不眠・不安・興奮・置かれている状況の理解力低下などの症状が現れ、身体の病気の治療に影響が出ている患者さんが対象となります。さまざまな職種により、これらの症状の改善方法を検討し、また医療者の認知症ケアの質の向上のために働きかけをします。

の検討を行っています。また、看護計画の実施状況評価を確認しながら、患者さんの状態に合わせた看護実践ができるよう指導・アドバイスをを行っています。

社会福祉士(精神保健福祉士)は、入院中から退院後の生活が安心して送れるよう、支援方法や社会資源の情報提供を行っています。作業療法士は、認知機能検査を実施し、状態を評価しています。また、チームカンファレンスで介入方法を検討しています。

今後もメンバー全員で患者さんをサポートしていきますので、よろしくお願ひします。

認知症ケアチームは、認知症専門医、認知症ケアチーム担当看護師長、認知症看護認定看護師、社会福祉士、作業療法士で活動しています。それぞれの専門職種の知識を活かし、患者さんやそのご家族が安心して治療を受け、早期に退院できるように支えていきます。

認知症ケアチームのメンバーの役割をご紹介します。

医師(認知症専門医)は、療養上の指導、内服内容、管理内容など治療方針を提案しています。

看護師(認知症看護認定看護師)は、病棟看護師と共に、入院中の症状や状態を把握し、看護計画



カンファレンスの様子

メンバー紹介

高野認知症専門医

認知症患者さんに対する診療水準があがるように努力します。

山内 認知症ケアチーム担当師長

その人らしい生活が出来るようにチームで支援します。



仲辻作業療法士

患者さんの認知機能を把握して、日常生活の自律を促すようにスタッフ、家族と連携して援助させていただきます。

山本 認知症看護認定看護師

患者さんご家族の不安や混乱がひどくならないようにケアの方向性を考えていきます。

横山社会福祉士

安心して療養生活を送れるよう、社会資源の利用等お手伝いします。

禁煙、はじめてみませんか？

体の不調や手術などを機に「禁煙しようかな」と考えたことはありませんか？

呼吸器センターでは、今年の2月より呼吸器内科医師と慢性呼吸器疾患看護認定看護師が協同で、毎月第3水曜日の16時からメディカルサロン(タリース横)で、禁煙教室を開催しています。ここでは、タバコの害や禁煙の方法についてアドバイスをしています。

禁煙しようか迷っている方、ご家族に禁煙を勧めたい方、入院中の空いた時間に一度足を運んでみませんか？

禁煙教室



- 日時 毎月第3水曜日 / 16:00~
- 場所 メディカルサロン
- 申込 呼吸器内科受付

※当日の参加も可能となっておりますので、開催中はお気軽にご参加ください。

禁煙を希望するなら呼吸器内科にご相談を。



呼吸器内科の塩崎です。現在、赤井代表部長とともに当院の禁煙外来を行っています。

また今年に入ってから、毎月1回、認定看護師さんと禁煙教室を行っています。禁煙外来は2006年から一部制限はあるものの、保険診療が適用されるようになりました。これは、厚生労働省が「喫煙しているだけで病気」と認定したという事です。喫煙は、生命に関わる様々な疾患発症の原因になります。禁煙希望の方は、気軽に呼吸器内科までご相談下さい。



禁煙教室担当看護師
慢性呼吸器疾患看護認定看護師
米谷理恵(左) / 秋山奈津江(右)

＜禁煙成功患者の声＞

たまたま病院の廊下で「禁煙教室」のポスターを見かけ、止められる自信はなかったけど教室だけでもと思い、申し込みました。教室で先生と看護師さんからの話を聞いているうちに、なんとなく止められそうな気がして禁煙外来を申し込みました。禁煙外来では禁煙教室で詳しい話を聞いていたので特に戸惑うことなく、スムーズに治療に入ることができたような気がします。絶対無理と思っていた禁煙が出来てうれしく思います。ありがとうございました。

(48歳 / 女性 / 喫煙歴28年)



当院の医師・看護師が執筆した書籍が上位にランクイン！

当院の脳卒中センター医師・看護師が執筆した書籍「まるごと図解 ケアにつながる脳の見かた」が、紀伊国屋書籍ベストセラーの看護書籍部門デイリーランキングで上位に選ばれました。

「脳神経疾患は難しい」。そう思っている人にも、常にそばにあつて読みやすく、わかりやすい。そんな教科書にしようという思いで、脳神経外科、1-5病棟のスタッフ、リハビリテーション科のスタッフで、一生懸命作りました。教科書といっても、写真、イラストが主体で、最初から最後まで読み通すことも簡単。読んだその日から役立つことは保証します。

当院から生まれた教科書を、ぜひ手にとって読んでみてください。

書籍紹介



「まるごと図解ケアにつながる脳の見かた」 / 照林社

開催告知

がんに関する 市民公開講座を開催

福井赤十字病院では、一般の方に向けて定期的に公開講座を開催しています。今回のテーマは「肺がんの診断と治療の進歩」。4名の医師がそれぞれ専門分野での内容を分かりやすく説明してくれますので、興味のある人はぜひご参加ください。申込み不要。



前回開催の様子

日時 平成28年10月22日(土) 14:00~16:00
場所 福井赤十字病院栄養管理棟3階講堂
問合せ 0776-36-3630(代表)

「ここまでできる!最新の気管支内視鏡技術と肺がん治療の進歩」
 演者/呼吸器内科部長 出村芳樹

「肺がんの手術」
 演者/呼吸器外科医師 福井哲矢

「肺がん放射線治療でできること」
 演者/放射線科部長 坂本匡人

「肺がん薬物療法の最前線」
 演者/呼吸器内科副部長 菅野貴世史

認定看護師
紹介①

感染管理 認定看護師

私たちは、疫学、微生物・感染症学、消毒・滅菌、関係法規などに関する最新の知識を基盤に、効果的な感染管理プログラムを構築するための教育課程を経て、日本看護協会の認定を受けた感染管理認定看護師です。

感染対策チームと共に、病院を訪れるすべての方々や院内で働く職員を感染から守るために感染予防策を講じて、安心安全な療養環境および職場環境の提供に努めています。インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、ご家庭でも感染対策が必要な場面があると思います。感染症が広がらないための対応など疑問や知りたいことがありましたら、いつでも病院へお問い合わせください。



感染管理認定看護師

真鍋 照美(左)
 田中 真理子(右)



認定看護師
紹介②

皮膚・排泄ケア 認定看護師

「人工肛門や人工膀胱の周りが痛い・痒い・袋が合わない」「床ずれがなかなか治らない」「糖尿病があつて、足に傷がでやすい」などでお困りではありませんか?

皮膚にトラブルがあると、痛みや痒みを伴い日常生活に支障を来します。皮膚・排泄ケア認定看護師の主な活動内容は、①ストーマ外来・手術前・退院後まで、継続した生活のサポート、②床ずれ予防、ならびに治療を促進するために必要なケアのアドバイス、③予防フットケア外来(足に傷をつくらぬことを目的とした爪切りやタコ・ウオノメの処置)になります。

病気があつても、より快適な生活が過ごせますよう、患者さんやご家族と一緒に問題解決に努めます。これらを行っている看護外来は、先進中央棟1階にあり、プライバシーが保たれた個室が完備されています。まずはお気軽にご相談下さい。



皮膚・排泄ケア認定看護師

上口美恵(左)
 水島典子(中央)
 木下洋子(右)



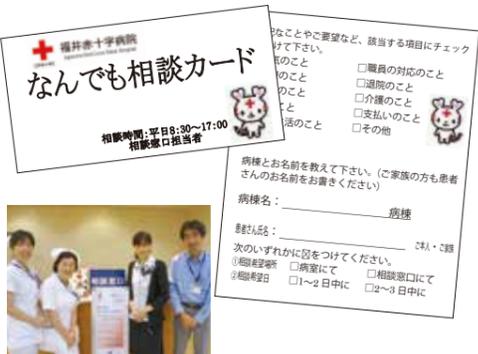
看護外来の受診を希望される場合は、看護外来までご連絡ください

入院患者さん向け

「なんでも相談カード」の運用を開始

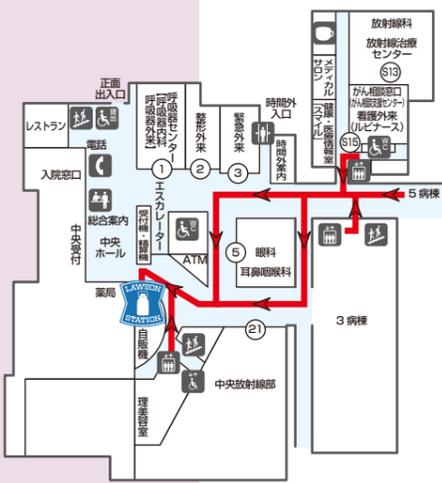
治療内容のことや入院生活に関することなど、直接相談しづらくてお困りの時はございませんか?

当院では、入院患者さんご家族が利用しやすい相談窓口を目指し、9月から「なんでも相談カード」の運用を開始しました。入院決定時に「なんでも相談カード」をお渡ししますので、相談窓口を利用したい方は、カードに記載して所定の設置箱に入れていただくか、看護師にお渡しください。



ローソンが移転&リニューアル

ローソン移転に伴い、患者さんには大変ご不便をおかけし申し訳ございませんでした。10月3日(月)より、中央ホールの薬局横に移転し、リニューアルオープンしましたので、お知らせいたします。



営業時間/7時~21時
 ※年中無休

過去の掲載記事は「スマイル」で

現在、当院での取り組みや紹介などが掲載された新聞記事は、救急外来前通路にて掲示してあります。また、過去に掲載された記事を読みたいという方に向け、健康・医療情報室「スマイル」(先進中央棟1階)にて閲覧できるようにいたしました。ファイルにまとめてありますので、気軽にご覧ください。



屋上庭園で憩いのひと時を

先進中央棟の屋上庭園に、新たにベンチ4台と屋上展望サイトを設置しました。白山を中心とする山々の四季を感じてみるのはいかがでしょうか? また、飲食も可能ですので、昼食時などにベンチでゆつくり寛いでください。



開園時間/8時30分~17時
 (土・日・祝日等を除く)