

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.061

平成30年1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。



新年のご挨拶

日本肝胆膵外科学会
高度技能専門医修練施設に認定

教えてドクター Q&A (循環器内科)

排尿ケアチーム紹介

病棟紹介 (2-4病棟)

音楽と絵画が披露されました

様々なクリスマスイベント開催

作品紹介

冬のレシピ

栄養課
おすすめ!

冬レシピ

新年明けましておめでとうございます。

まだまだ寒い季節が続きますが、寒さに負けないように今回は冬が旬のブリや白菜、水菜などを使った温かい鍋料理をご紹介します。

ブリにはカレイなどの白身魚に比べ、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸やナイアシン(ビタミンB群のひとつ)が多く含まれています。ナイアシンは水溶性ビタミン(水に溶けるビタミン)なので、調味料を少なめにして汁まで飲めるようにすることで、ブリの旨味やビタミンを摂り逃さないようにしました。

<ブリのすき焼き風>

作り方

- 1 ブリは一口大程度に切った後、さっと熱湯をかけます。
- 2 白菜や水菜は3~4cmくらいの食べやすい大きさに切り、白ねぎは斜め切りにします。
えのきは石づきをとって半分くらいの長さに切り、しらたきも好みの長さに切ります。
- 3 鍋にAを入れて、白菜、人参、しらたきを煮ます。
白菜がしんなりしたらブリとえのきと白ねぎを入れ、最後に水菜を入れて煮込みます。



材料 (2人分)

ブリ.....160g(80g×2切れ)
白菜.....80g
水菜.....20g
白ねぎ.....40g
えのき.....20g
しらたき.....60g
人参.....10g
A 醤油.....大さじ1・1/3
砂糖.....大さじ1・1/3
酒.....100cc
水.....100cc

エネルギー 1人分

エネルギー.....263kcal
たんぱく質.....18.6g
脂質.....14.1g
炭水化物.....15g
塩分.....1.6g
食物繊維.....2.0g
ナイアシン.....8.6mg
不飽和脂肪酸.....3.0g

CHECK

下処理でブリに熱湯をかけると臭みがとれます。また鱗が剥がれやすくなるので、指で軽くこすれば取れます。
ブリは出世魚であることから「立身出世を願う」という意味を込めて、お正月のおせち料理で食べられることも多いです。

今回の表紙

退院後の療養生活を安心して過ごしていただくために

昨年10月から活動を始めた排尿ケアチームです。

医師、看護師、理学療法士、作業療法士が協力して、その人にとって最善の排尿自立ができるよう支援していくのがこのチームの役割です。

入院中に排尿障害をきたした患者さんやご家族が、退院後の療養生活を安心して過ごしていけるようにサポートしますので、いつでもお気軽にご相談ください。



+ 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“ほやほや”の情報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。

日本肝胆膵外科学会 高度技能専門医 修練施設に認定

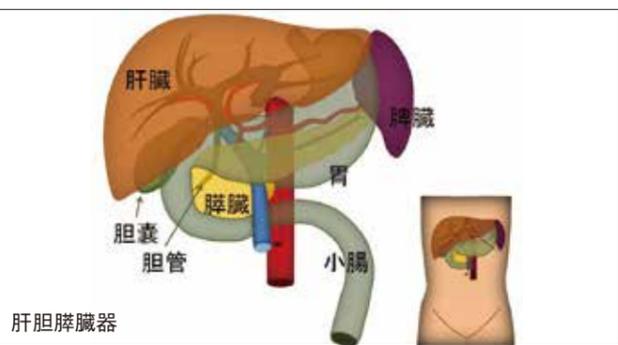


外科部長
土居 幸司

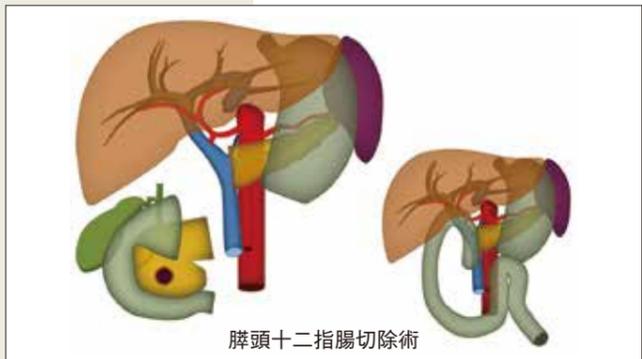
当院は2017年6月に日本肝胆膵外科学会高度技能専門医修練施設(B)に認定されました。肝胆膵外科とは、肝臓、胆管、膵臓に対する手術治療を主に行う外科で、これらの臓器に発生した癌などの腫瘍、結石のほか、先天性異常などを対象としています。肝臓や膵臓は血流が豊富で太い血管が近接しており、その手術は特に難易度が高いといわれています。これらの手術を安全に、かつ確実に行うことのできる外科医を育てるために、日本肝胆膵外科学会は肝胆膵外科医を養成するための施設として、一定基準を満たした施設を肝胆膵外科学会高度技能専門医修練施設として認定しています。施設認定の際には高難度の膵切除や肝切除などを一定件数行っていることに加え、実際の手術記録による術式の評価、手術適応の妥当性、術後合併症などが詳細に評価されます。肝胆膵領域の疾患は診断、術中術後の管理も難しく、外科だけでは成り

立ちません。消化器内科、放射線科、麻酔科、その他様々なスタッフと協力し、密に連携をとりながら治療を行っています。つまり高度技能専門医修練施設は、肝胆膵領域疾患に対する総合的な医療を安全かつ適切に施行できると学会が認定した施設と言えます。当科の特色としては、肝切除は術前CTシミュレーションにより立体的な解剖の確認と残肝予備能(切除後の肝機能評価)などを行い安全を第一に行っています。また、腫瘍の大きさや部位によっては、傷の少ない腹腔鏡下肝切除も積極的に行っています。膵癌は最近増加傾向にある難治性の癌ですが、術前化学放射線治療を積極的に行い、進行膵癌でも根治を目指しています。一方悪性度の低い膵体尾部腫瘍については腹腔鏡下膵切除も行っています。

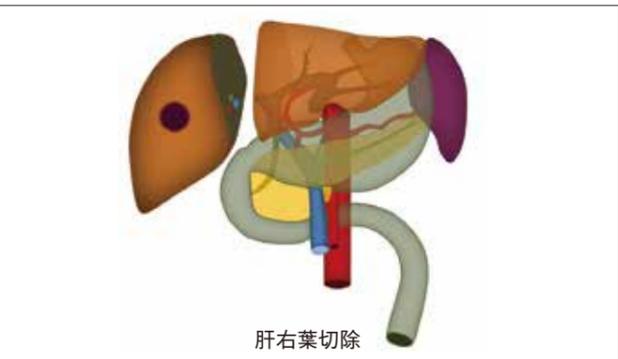
肝胆膵領域の疾患でお悩みがありましたらいつでもご相談ください。



肝胆膵臓器



膵頭十二指腸切除術



肝右葉切除

明けておめでとうございます。地域の皆様には、輝かしい新年を迎えられた事とお慶び申し上げます。年頭にあたり、今年も災害や事故の無い平穏な1年でありませうよう祈念いたします。

さて、当院は「体と心に優しい、すぐれた医療を提供する病院づくり」を中期ビジョンとして、今年も地域の皆様の健康寿命を伸ばす診療活動を行ってまい

ります。近年、地域医療支援病院は病院のHP(ホームページ)の中で、病院がどんな入院患者さんを多く治療しているか、また手術治療が多い病気のランキングや「がん」の治療数とその治癒率などを掲載しています。是非、ご覧ください。超高齢社会を反映して、当院では75歳を超える後期高齢者の入院が増えており、中でも肺がん、大腸がん、胃がん、乳がんなど今や2人に一人がかかる

「がん健診」を受診していただきたいと思えます。高齢者のがんは進行した状態で発見されることが多く、その場合は治療しても完全に治る可能性は高くありません。年を重ねると増加する関節や脊柱の病気(生活機能病)や、眼や耳の病気への関心を常日頃から持っていた



2018年 新年のご挨拶

院長 野口正人

「がん健診」を受診していただきたいと思えます。(がん対策基本法においては、75歳以上の人は対象外と考えられていますので、注意してください) 当院は予防医学にも力を入れていますが、健診センターでは、定年以降に受診機会が極端に少なくなる高齢者の方々の「個人健診」に力を入れていきます。健診では1000人当たり概ね5人の方の「がん、悪性腫瘍」が発見されます。平成27年に完成した先進中央棟は、「がん診療センター」の機能を集約しています。体と心に優しい治療技術である内視鏡手術やロボット支援手術に加えて、最新の高精細放射線治療装置、抗がん剤による化学療法室など、がん治療の先進技術や療養環境の充実を図りました。がん、脳卒中、心不全などの生活習慣病に対する意識を強く持ち、高齢社会となった地域の皆様が生活の質(QOL)、日常生活動作(ADL)を維持しながら、健やかな毎日を送ることができ

排尿ケアチームが活動を始めています

膀胱留置カテーテルってご存知ですか？

突然の病気の発症や手術・検査のために安静や厳密な尿量測定が必要とされる患者さんに入るおしっこの管。これが膀胱留置カテーテルです。

排尿ケアチームとは、膀胱留置カテーテルを抜いた後、排尿障害(尿失禁、尿閉、排尿困難、重度の頻尿)のある患者さんやご家族に対し、泌尿器科の医師、排尿障害に対する専門の研修を受けた看護師(専任看護師)、排泄動作を訓練する理学療法士、作業療法士、病棟看護師が協力し、その人にとって最善の排尿自立ができるよう考え、支援する専門チームです。

私たちが
排尿ケアチームです！



泌尿器科医師

排尿障害に対し、必要な検査を行い、薬剤の処方などを行います。

専任看護師

患者さんにとって、最善・最適な排尿方法を医師やリハビリスタッフと検討し、退院後もお困りのないよう病棟看護師と協働してサポートを行います。



理学療法士・作業療法士

排泄動作の指導を行います。また、必要な方へ骨盤底筋運動の指導を行います。



うちの80歳のおばあちゃん。転んで大腿骨を骨折、手術をしたけれど、一人でトイレまで行けなくなりました。退院するにしても私たちは日中仕事で不在、自宅療養はちょっと無理かも…。

脳梗塞で緊急入院しました。治療して良かったのでおしっこの管を抜いたけど、おしっこが自分で全然出せなくなってしまい、とても困っています。

前立腺癌で手術を受けました。おしっこの管が抜けた後、おしっこがしたいと思ったらすぐ出てしまいトイレに間に合わず、漏れるようになってしまいました。

子宮頸がん手術を受けました。おしっこの管を抜いたら、何回もトイレに行くようになりました。それにおしっこの残りが多いため、自分で管を入れて抜くよう言われました。こんな状態が続くのかと思うと悲しくなります…。

一人で悩まずに ご相談ください！

人は誰も、人生が終わるその時まで「しもの世話は受けたくない」と望んでいます。しかし、突如として起こる病気・事故などにより、おしっこの管が入り、活動を制限されるばかりでなく、落ち込んで闘病意欲をなくしてしまう患者さんもいます。高齢の患者さんは、寝たきりになってしまうケースもあります。

おしっこの悩みはなかなか人に言うのは恥ずかしい、言えないと一人で悩んでしまいがちです。そんな悩みを持つ患者さんやご家族が、悩みや不安を最小限にして退院できるよう、私たち排尿ケアチームは、日々お役にたてるよう頑張っています！どうぞよろしくお祈りします。

教えてドクター

Q & A

《循環器内科》

循環器とは血液を循環させている心臓と血管のことです。循環器内科では主に、急性心筋梗塞・狭心症などの虚血性心疾患・心臓の働きが悪くなる心不全・脈が乱れる不整脈・肥大や拡張する心筋症・弁がうまく開閉しない弁膜症などの病気(心臓疾患)と、高血圧・足の動脈が狭くなる閉塞性動脈硬化症・静脈に血の塊が詰まる深部静脈血栓症・肺に血の塊が詰まる肺塞栓症などの病気(血管疾患)の診療を行っています。

心臓と血管に関する気になること、あれこれ

Q. どんな症状の方が受診しますか？

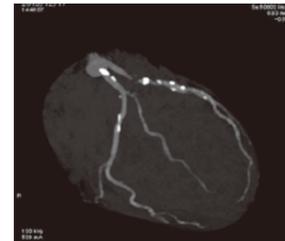
A. 胸や背中の痛み、動悸、息切れ、脈が速くなったり遅くなったりする、めまいやふらつき、意識がなくなる、足や顔が腫れるなどで受診される方が多いです。また、歩くと足が痛く歩けなくなりしばらく休むとまた歩けるようになる、足が冷たい、暗紫色になるなど血液の循環が悪い方や、健康診断で血圧や心電図の異常を指摘されたといった理由で受診される方も多いです。

Q. 心筋梗塞は予防できますか？

A. 約半数で、発症前1ヵ月以内に心筋梗塞の予兆があります。この時点で確実に治療すれば心筋梗塞を防ぐことができます。診断には冠動脈CTが最も有用です。循環器内科外来で受けることができます。

例えば…

50歳代の女性。3週間前から、朝に自転車をごこ始めたときや寒い時に2~3分で良くなる胸の圧迫感があり、来院前日朝にも同じ症状があったので受診。



冠動脈CT(血管が狭く心筋梗塞になりかけています)



治療後は血管が太くなっています

Q. 狭心症や心筋梗塞の痛みはどんな感じですか？

A. 胸が締め付けられるような、圧迫されるような痛みで、背中や肩、顎、奥歯に痛みを感じる方もいます。狭心症の痛みは数分(おおよそ5分以内)でよくなりますが、心筋梗塞の場合は強い痛みが長く続き、冷汗を伴うこともあります。

Q. 心臓が悪いと心不全になると聞きますが、どういうことですか？

A. 心不全は、心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり命を縮める病気です。心臓が悪くなる原因は、
①血圧が高くなる(高血圧)
②心臓の筋肉自体が悪くなる(心筋症)
③十分に心臓を養えない(心筋梗塞)
④心臓の中には血液の流れを正常に保つ弁があり、その弁が狭くなったりきちんと閉まらなくなる(弁膜症)
⑤脈が乱れる(不整脈)

心臓が悪くなる原因によって、それぞれに適した治療法があります。

Q. 心不全は予防できますか？

A. 心臓が悪くならないようにする予防と、悪くなった方の再発予防の2つがあります。心臓が悪くならないようにするためには、心臓の働きを悪くする要因を取り除きます。つまり、高血圧、糖尿病、脂質異常症(コレステロールが高い病気)、肥満を防ぐことです。そのためには、禁煙、減塩、節酒、適度な運動が必要です。さらに適切な薬物療法を加えることで発症を防ぐことができます。心不全の再発予防では、過労、水分の取り過ぎを避けること、また、冬には風邪を契機に心不全の悪化がよく見られますので風邪予防も重要です。高齢者では軽い労作でも大きな負担となりますので、介護ケアも重要です。

いつでも、病棟見学にきてください。

病棟案内は予約の必要はありませんので、ぜひお立ち寄りください。ご希望の方は、産婦人科外来スタッフにご相談下さい。病棟スタッフが対応させていただきます。

2-4病棟

病棟紹介

2-4病棟は、産婦人科と外科のレディース病棟です。今回は、産科部門の紹介をさせていただきます。

赤ちゃんが自分らしく生まれてくるために、産科スタッフ全員で、あなたの新しい家族の誕生をお手伝いします。その内容の一部を紹介いたします。

♥ 妊娠中の保健指導

大切な生命を体に宿したお母さんは、無事出産するまで、心配は「ゼロ」にはなりません。そこで、妊婦健診の後に助産師がお話をします。お母さんがもつそれぞれの心配事をお聴きし、医師と共に考え支援していきます。「こんなこと聞いていいのかな？」と思わず、何でもお聴きください。



♥ バースプラン

あなたのお産がより満足できるすばらしい体験となるよう「家族に立ち会ってほしい」「腰をさすってほしい」「そばにいてほしい」など希望を具体的に書いていただくものです。バースプランをもとに、妊娠・出産・産後の生活のお手伝いをさせていただきます。



♥ カンガルーケアと母子同室

カンガルーケアで、赤ちゃんとのご対面！ ご家族で素敵な時間をお過ごしください。

出産翌日から、赤ちゃんと一緒に生活が始まります。疲れた時には赤ちゃんをお預かりしますのでお気軽にお声をかけてください。



♥ 母乳外来

母乳育児の支援や育児相談を行っています。他院でご出産された方もお気軽にお越しください。



♥ 母乳に優しいお食事

出産後の母体の早期回復と良質の母乳が出るよう栄養のバランスを配慮したお食事を用意しています。また、お乳をあげていると、とてもお腹がすきますので、お夜食を毎日お出ししています。

「出産おめでとうございます」の気持ちを込めた、お祝い膳も提供させていただきます。



音楽と絵画が披露されました

〈雅楽演奏会〉

昨年に引き続き、日本赤十字社名誉総裁美智子皇后陛下の御誕生日である10月20日、当院エントランスホールで福井県神道青年会による雅楽の演奏会が開催されました。

当日は、雅楽に合わせて参加者の皆さんも合唱しました。日頃、あまり目に見えない装束と雅楽の音色に会場も厳かな雰囲気包まれていました。



〈八杉公代 絵画展〉

さる11月13日〜17日の5日間、当院のエントランスホールで絵画展を開催しました。

八杉さんは当院に通院される患者さんで、小さい頃から絵を描いておられ、今春、自身のがんの発症を機に描きためていた絵を刊行されました。命の証として作者の魂が吹き込まれた絵画は、見る人の心を揺らさず。

京大病院や福井新聞社の他、全国各地で開催されてきた八杉公代展。今回も多くの来場者が絵の前で立ち止まり、心の共鳴を感じられていました。



楽しいひと時・心温まるひと時を… 様々なクリスマスイベントを開催

12月はクリスマス月間。毎年恒例、62回目となったキャンドルサービスや仁愛女子高等学校コーラス部による「Winter2017クリスマスコンサート」が開催されました。

また今年、福井県での初企画となった「サンタラン」も当院で開催。「メリークリスマス」とプレゼントを渡された子ども達は、突然のサンタの登場に驚きながらも笑顔を見せていました。

12月のイベントの締めくくりとなった高志中学校弦楽部の演奏会では、結成2年目とは思えない素敵な音色を奏でられました。



キャンドルサービス



小児科の医師もサンタになりました！



サンタラン



クリスマスコンサート



高志中学校 弦楽部 ウィンターコンサート



緩和ケア病棟クリスマス会

(※) サンタラン:サンタクロースの衣装を着て、みんなで楽しく歩いて病気と闘う子ども達に夢と勇気を届けるチャリティランイベント

作品介绍

手作りお手玉

今年も、三原静江さん(福井市在住)が、手づくりお手玉を寄付してくださいました。リハビリ運動において大切に活用させていただきます。



パッチワーク

赤十字マーク入りオリジナルテーブルクロスを、澤井玲子さん(福井市在住)が寄付してくださいました。心を込めて縫い合わせて仕上げてくださいました。作品は、その場の雰囲気と集う人たちの心をほんわかと温めてくれます。

