

# ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol. 063

平成30年7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。



がん患者会「スマイル会」

～人と人との和・笑いと絆～

皮膚腫瘍は皮膚科で治療できます。

教えてドクター Q&A (呼吸器内科)

もっとクロス! 赤十字フェスティバル

病棟紹介 (2-5病棟)

日曜 乳がん・子宮がん検診が始まります

原子力災害に備えて

～エアーテント設営訓練を行いました～

「リレーフォーライフジャパンinふくい」9月開催

患者満足度調査を受けての改善・対応策

栄養課おすすめレシピ

イベントスケジュール

## 甘酢でさっぱり! チキン南蛮～タルタルソースがけ～

高温多湿の夏、体温調整のため自律神経がフル稼働することで、体がだるい・食欲がないなどのいわゆる「夏バテの症状」を起こしやすくなります。今回は、食欲が落ちた夏におすすめの鶏むね肉とお酢を使った料理を紹介します。

鶏むね肉に含まれる成分「イミダゾールジペプチド」は、自律神経の中樞神経細胞で抗酸化力を発揮し、疲労回復に効果があることが判明しています。また、お酢の酸味には、味覚や嗅覚を刺激して食欲を増進させる働きがあります。

### 材料 (2人分)

鶏むね肉	500g (2切)	卵	2個
塩・コショウ	少々	玉葱	100g
小麦粉	適量	酢	大さじ1
油	適量	マヨネーズ	大さじ3
A 酢	大さじ2	塩・コショウ	少々
砂糖	大さじ2		
醤油	大さじ2	お好みの付け合せ野菜	

### 作り方

- 鶏むね肉は余分な皮を除き、塩・コショウをして小麦粉をまぶす。熱したフライパンに多めの油を入れ、中火で5分程焼く。裏返して同様に焼いた後、蓋をして弱火で10分程度蒸す。
- 混ぜ合わせたAの調味料を①にかけ、照りが出るまで煮詰まったら、取り出して食べやすい大きさに切る。
- 玉葱はみじん切りにし、水にさらす。水を切り、刻んだゆで卵と②の調味料を混ぜ合わせる。
- ③のタルタルソースをお好みでかける。



栄養課  
おすすめ!

### 栄養量 (1人分)

エネルギー	650kcal
たんぱく質	65.0g
脂質	28.0g
炭水化物	31.0g
食物繊維	1.9g
塩分	3.0g

### イベントスケジュール

- DUO詩音コンサート  
7/26(木)・8/23(木)・9/27(木) 13:30～14:00
- こころの薬箱コンサート  
7/27(金)・8/24(金)・9/28(金) 13:00～13:30
- 歸山さんのみんなで歌おう! ピアノコンサート  
8/8(水)・9/12(水) 13:30～14:00
- FRMコンサート  
8/17(金)・9/21(金) 13:30～14:00

- 柳家三三落語会  
9/11(火) 13:30～15:00
  - 禁煙教室  
8/1(水)・8/15(水)・9/5(水)・9/19(水) 13:00～
  - 人工股関節公開教室  
10/16(火) 14:30～16:00
- ※詳細は当院ホームページをご覧ください。

## 今回の表紙

### つらい時こそ共感し、和気あいあいのひと時を

がん患者会「スマイル会」の代表を務める藤田 勲さん。素敵な笑顔が印象的な方で。がんというと、患者さんもご家族もつらい気持ちになるものですが、その気持ちに同じ立場から共感してくれる方がいることは、心の安らぎにつながるのではないのでしょうか。悩みを抱えながらも和気あいあいとしたスマイル会を、是非一度覗いてみてください。



## + 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棟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。

# 皮膚のできもの(いぼ、ほくろ)で悩んでいませんか? 皮膚腫瘍は皮膚科で治療できます。



皮膚科副部長  
八木 洋輔

皮膚のできもの(いぼやほくろなど)で悩まれてはいませんかでしょうか。皮膚のできものは、基本的に皮膚科で治療可能です。

手術という言葉聞いて、どのようなイメージをもたれますでしょうか。必ずしも入院が必要であったり、そのあとの処置が大変であったり、という事はありません。当院では日帰り手術を積極的にしており、さらに、数mm程度の小さなものであれば、組織検査をかねて当日切除できることもあります。もちろん、手術という言葉をきいて心配、術後の処置ができるかどうか自信がない、という場合は1〜2泊の入院でも対応しております。以前より気になっているいぼやほくろなどに対して手術が可能かどうか、どういう手術の選択肢があるかについては受診してみ一度ご相談ください。

代表的な疾患の例としては次のようなものがあります。



いわゆる加齢性変化による良性的いぼです。茶色〜黒っぽい色をしており、顔や体に多発することもあります。治療は基本的に切除もしくは凍結療法、レーザーなどが選択され、部位や大きさ、数などで一番負担の少ない、自然に治療できるものを選択いたします。

## 脂漏性角化症



最もなじみ深い疾患かと思えます。黒いものや茶色いものが多いですが、中には盛り上がりつつあるだけで周囲の皮膚と色調が変わらないものもあります。小さなものであれば検査もかねて切除もできるかもしれませんのでご相談ください。

## ほくろ (色素性母斑)



最後に、ホクロや昔からあった体のできものを見てほしいということで、他科を受診される機会にえられる方も多くいらっしゃいます。もし気になるものがありましたら、ご相談にのりますので、どうぞお気軽に受診ください。

患者さんが主役になれる場所・  
患者さんがリラックスできる場所 紹介します!!

# ～人と人との和・笑いと絆～

## がんサポート教室・ がん患者会「スマイル会」

月1回の交流会開催や、「リレーフォーライフジャパンinふくい」への参加などを行っています。がんサポート教室では、患者さんやご家族向けに、ミニ講座やクリエイティブセラピーを開催しています。



がん患者会「スマイル会」代表  
藤田 勲さん

## おもいでなサロン

患者さんやご家族が、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サロンを設けています。リラクゼーションを目的にヨーガセラピーも行ってあります。

## 乳がん患者さんのための ヨーガセラピー

月1回日曜日に、心身のリラクスのためのヨーガセラピーを開催しています。終了後に、患者さん同士の「おしゃべり会」を開催しています。

おもいでなサロンでの  
ヨーガセラピー



がんサポート教室でのミニ講座



おもいでなサロンでのおしゃべり会

## お問い合わせ

先進中央棟1階 がん診療センター  
(0776)36-3673(直通)  
(平日/8:30~17:00)

皆さん、こんにちは。がん患者会「スマイル会」の代表として8年間世話人を務めている藤田でございます。スマイル会は発足して9年になります。世話人になった当初は暗中模索で、落語会開催の提案や患者会で利用できる場所の提案などをさせてもらい、現在は年1回の落語会開催、先進中央棟にメディカルサロンを設置してもらうことが実現しました。それでは、私からスマイル会の姿をちょっとご紹介いたします。

スマイル会は、がんに関する理解を深め、心の安らぎと癒しを目的に活動をしています。患者さん、ご家族、地域の皆様とくつろぎ、話し合い、お気軽に自由に参加できます。スマイル会の定例会(交流会)は、がんサポート教室と同日に行われます。和気あいあい楽しく笑いがたえません。がんサポート教室は、医師や看護師などの医療スタッフから専門的な知識の説明を受けながら、診察ではなかなか話せないことを話せる勉強会でございます。毎週火曜日に開催される、おもいでなサロンでは齊藤素子先生によるヨーガ教室があります。大好評で、優しい指導、無理しない軽い動作で誰でもできる身体の運動です。すっきり楽しく、リラックスして眠くなります。

ます。齊藤先生は悩み事、病気の質問にも親切に回答してくださいます。また、毎年、ふくい健康の森で開催される、リレー・フォー・ライフ(チャリティイベント)に患者会として参加しています。開放的な場所で、他病院の患者さんと交流できて、童心に返ったように楽しめます。最近では、2人に1人ががんになると言われていますが、「病気を人に言えない」「病気を隠す」「つらさを話す場所がない」など精神的な苦痛を抱えるがん患者さんがいらっしゃいます。その方々と同じ病気を持った立場として共感し、サポートを行っていかれたらと思っています。

5月11日(金)・12日(土)に、「もっとクロス！赤十字フェスティバル」を開催しました。開催10回目となった今年も、講演「東日本大震災から7年」、AKB48のものまねパフォーマンスなど多くの企画を行いました。また、地域完結型医療として医療と介護の連携を知っていただくために、社会福祉協議会にも参加してもらいました。イベントを通して、医療、献血、災害救助といたった赤十字の活動を少しでも理解していただけたら幸いです。



# もっとクロス！ 赤十字 2018 フェスティバル



## 体験



## 健康



## 学習



## 見学



## 販売



## 復興



# 教えてドクター Q & A 《呼吸器内科》

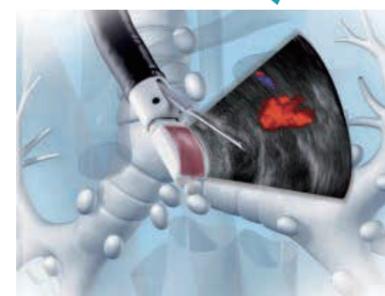
呼吸器内科は、肺がんなどの胸部腫瘍性疾患の診断・内科的治療、肺炎・肺結核などの感染症、気管支喘息などのアレルギー疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、間質性肺炎、各種急性・慢性呼吸不全、睡眠時無呼吸症候群などの睡眠呼吸障害、一次予防としての禁煙治療など幅広い守備範囲を持つ診療科です。

## 肺や気管支、睡眠、禁煙に関する気になること、あれこれ

- Q. どのような訴えの方が受診しますか？**
- A.** 咳や痰が出る、咳が長引く、(労作時)息切れ、胸痛、胸部検診でレントゲン異常を指摘された、夜間無呼吸、タバコが止められないなどの訴えで受診される方が多いです。
- Q. 肺がんではどのような診療を行っていますか？**
- A.** 一口に肺がんと言っても種類や進行度には個人差があります。確定診断にはほぼ気管支鏡検査が必須ですが、当科では「咳ゼロ気管支鏡」をモットーに最新の内視鏡手技を用いて、精度の高い診断と苦痛の少ない検査をこころがけています。治療は当科では主に、新規抗がん剤や分子標的薬、免疫チェックポイント阻害薬を組み合わせた薬物療法を担っています。
- また、呼吸器外科、放射線科と連携し、あらゆる治療の可能性を探りながら見捨てることのない最善のがん治療を展開しています。
- Q. 気管支喘息が内視鏡で治療できるのですか？**
- A.** 吸入ステロイド薬の普及によって、喘息死が劇的に減少するなど、最近20年間の喘息治療の進歩は顕著です。しかし、喘息の10~20%の患者さんは難治性で、通常の治療にプラスアルファの治療が必要です。抗体製剤などの新規治療薬も登場していますが非常に高価となります。
- 「気管支サーモプラスティ」は気管支鏡を用いて、気管支内にカテーテルを挿入し高周波電流にて気管支壁を温めることで、喘息発作を起こしにくい気管支にする内視鏡的手術法です。現在、この手術は大学病院を中心に北陸3県では5施設で施行されていますが、患者さんの体に負担の少ない局所麻酔下に施行しているのは当科だけです。
- Q. 結核はまだ流行っているのですか？**
- A.** 年々減少傾向ですが未だに全国で年間3万人位が発症する、患者数の多い感染症です。空気感染で伝染するため、発病早期には隔離治療が必要になることもありますが、当院には専用の空調設備が整った、県内最大の10床の結核病棟があり、安心して治療に専念していただけます。

## 気管支鏡検査

気管支カメラの先端に最新鋭のエコー(超音波)機器を搭載しており、気管支内腔より観察可能です。



気管支の外側にある病変をエコー(超音波)で確認することができ、さらにエコー(超音波)で見ながら、病変部に生検針を刺入して細胞組織を採取することができます。





# 2-5病棟

## 病棟紹介

2-5病棟は、眼科・耳鼻科・皮膚科・形成外科・歯科の感覚器系を主体とした混合病棟です。見る・聞く・嗅ぐ・触れる・食べる等、私たちのQOLに関わっています。眼科入院患者さんからは、「目薬を上手くさせない」という声が聞かれます。

目の病気でなくても目薬を使用することはあると思いますが、上手に目に薬を垂らす事ができない事は無いですか？今回は眼科患者さんの治療の主体である、目薬のさし方のひとつを紹介します。

### げんこつ法

親指を中に入れ、げんこつを作ります。そのげんこつを下まぶたにあてて引っぱり、点眼薬を持った手をげんこつの上のせて点眼してみましよう。ひとさし指でアカンペーをして点眼をしてもいいです。



### 点眼薬の正しい使い方

- 1 目や目薬の清潔を保つ為、石鹸で手を洗います。目薬の時間・種類を確認します。
- 2 蓋を外した後は容器の先に触れないでください。
- 3 目に入れば一滴で十分です。
- 4 点眼後はまばたきをせず、しばらく目を閉じてください。
- 5 あふれた目薬は清潔なガーゼかティッシュで拭き取ってください。
- 6 2種類以上の目薬をさすときは、5分以上間を空けてください。

### 目薬を安全・正確に点眼できる 点眼補助具

点眼瓶の先端が目につれず、安全に点眼ができ、点眼瓶を正しい位置に固定できます。

とってもカンタン！



診察室での風景です！



細線灯顕微鏡にて診察中(眼科)



耳鼻科ファイバーにて診察中(耳鼻科)

日曜 8/12 10/28 12/16 2/3 時間 9:00~11:30

お申込み先 ※要予約

乳がん検診：乳腺外科外来  
子宮がん検診：産婦人科外来

☎0776-36-3630(代表)

8:30~17:00に電話にてお申込みください。各日、受入可能な人数に限りがありますので、お早め。

※平日(月~金)の子宮がん・乳がん検診もこれまで通り行っていますので、上記にお申込みください。

平日、何かと忙しい女性にお勧めしている日曜に行っている乳がん検診、今年度からは子宮がん(頸部)検診も加わりました。対象は県内在住、市町が発行する乳がん検診の受診券や無料クーポンをお持ちの方です。ぜひ、年に一度は受診しましょう。

日曜 乳がん検診に加え、子宮がん検診も始まります

## 原子力災害に備えて エアートン設置訓練を行いました

当院は平成28年3月、原子力災害拠点病院に指定されたことを受けて、院内の体制整備を進めてきました。救急外来前室の被ばく傷病者の除染スペース、傷病者の患者受け入れの手順を定めた「緊急被ばく医療対応マニュアル」の作成を進め平成30年1月に完成しています。

原子力災害発生時に迅速な対応ができるように、5月21日(月)原子力災害時に使用することになっているエアートンの設置訓練を行いました。

訓練ではエアートンの設置から撤収までの一連の手順内容の確認とエアートン内で使用する付属品機材(蛍光灯など)の取り付けを行いました。

また、7月14日(土)には被ばく傷病者受け入れ訓練を行います。



## 「リレーフォーライフジャパン inふくい」9月開催 足を運んでみませんか？

毎年恒例イベントになった「リレーフォーライフジャパン inふくい」は今年8回目となり、今年は9月1日(土)〜2日(日)に、ふくい健康の森において開催されます。リレーフォーライフとは、患者さんとそのご家族をたたえ、地域社会全体でがん征圧を目指すチャリティイベントです。

がん患者さんやその家族は、24時間365日休みなくがんと共存しています。友人や医療者などと、400メートルトラックを夜通し交代で歩き続けるリレーウォークにより、がんに向き合う勇氣や感動を共有し連帯感を育みます。また、病院の枠を超えた患者さん同士の交流会や、ステージイベントもあり楽しめます。その他、メッセージを託した

キャンドルに火を灯すリミニナリ工は、とてもきれいで感動的です。森林浴をしながら、ステキな時間を共に過ごしましょう。



## 患者満足度調査を受けての 改善・対応策について

患者満足度調査を昨年10月に実施し、入院332名、外来717名の患者さんにご回答いただきました。ご協力ありがとうございました。当院への満足度の低かった項目について改善を図っておりますので一部をご紹介します。

### 苦情や相談の場所は よく分かりましたか

(3.67点/5点満点中)

相談窓口は病院正面玄関から入ってすぐの総合案内に設けております。入院されている方には遠い場所となりますが、「なんでも相談カード」にご記入いただくことで担当者が病棟まで相談にお伺いさせていただきます。

今回、「意見箱をリニューアルし、より多くの患者さんから意見や相談をいただけるよう箱の素材や目につくサインボードに改善を行っております。また、職員研修においては、相談窓口へ連絡するよう徹底していきま

### 職員からの入院費用の説明

(4.00点/5点満点中)

当院では、各病棟に診療報酬の請求を担当する病棟クラークを配置しております。入院費用の目安については、各病棟のナースステーション内におります病棟クラークにお声掛けいただくか、近くの看護師へお伝えいただければ、費用の概算を計算してご説明いたします。入院の費用や不明な点がありましたらお気軽にお申し出ください。(担当/医事サービス課)

## 作品紹介



ボランティアの方が作ってくださった季節感たっぷりの作品です。

