

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.067

令和元年6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。

入退院支援センターが リニューアル

女性の更年期障害について

教えてドクターQ&A(放射線科)

病棟紹介(2-7病棟)

放射線部 豆知識

感染防止対策チーム(ICT)

ウィッグ補助のお知らせ

もっとクロス!赤十字フェスティバル開催報告

栄養課おすすめレシピ

イベントスケジュール

歸山さんのみんなで歌おう!
ピアノコンサート
7/10㊟・8/14㊟・9/11㊟・10/9㊟
13:00~13:30

FRM大嶋さんソプラノ
リコーダーコンサート
7/19㊟・8/16㊟・9/20㊟・10/18㊟
13:30~14:00

DUO詩音コンサート
(サクソ・ピアノ)
7/25㊟・8/22㊟・9/26㊟・10/24㊟
13:00~13:30

栄養課
おすすめ!

夏レシピ 鶏肉のトマトソースソテー

『赤いトマトは医者青くする』ということわざをご存知ですか?

今が旬のトマトは、古くから身体に良いことが知られており、トマトを食べると皆が健康になり、医者の仕事が無くなるということを表現しているヨーロッパのことわざです。

トマトには色々な栄養素が含まれていますが、中でもビタミンCが豊富で、トマト1個で、成人が1日に必要なビタミンCの約1/3の量を摂ることができます。

今回は栄養豊富なトマトと鶏むね肉を合わせた料理を紹介します。鶏むね肉は疲労回復に効果があるとされているイミダゾールジペプチドを含んでおり、さっぱりとしたトマトと合わせると夏の疲労回復にぴったりのメニューです。



材 料 (2人分)

鶏むね肉	1 枚
酒	適量
塩	少々
油	適量
トマト	中 1 個
玉ねぎ	1/8 個
★ 塩	1 つまみ
★ レモン汁	小さじ 1
★ オリーブ油	大さじ 1 弱
★ 砂糖	小さじ 1 / 4
ししとう	2 本

作り方

- 1 鶏むね肉は余分な脂を除き、酒・塩をかけて10分程度置く。熱したフライパンに油を入れ、皮目から中火で焼き目がつくまで5分程焼く。裏返して同様に焼いた後、蓋をして弱火で10分ほど蒸す。
- 2 1cm角にしたトマトと水にさらした5mm角の玉ねぎを、混ぜ合わせた★の調味料と和える。
- 3 ②のソースを皿にしき、食べやすい大きさに切った①を盛り付ける。
- 4 焦げ目がつく程度に焼いたししとうを盛り付ける。

栄養量 (1人分)

エネルギー	240kcal
たんぱく質	22.4g
脂質	12.6g
炭水化物	7.2g
食塩	1.2g

今回の表紙

入院生活をサポートします!

今回の表紙は、入退院支援センターで勤務する渡邊看護師です。患者さんの生活情報や、入院生活に対する不安や要望を入院前から伺っているとのこと。退院後の生活を見据え、患者さんとそのご家族にきめ細やかなサービスを提供し、入院生活をサポートしています。



+ 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

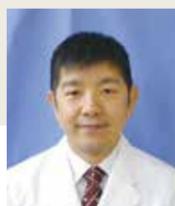
- 患者さんの権利と意思を尊重し、協働して医療を行います。
- 安全と質を向上させ、優しい医療を行います。
- 人間性豊かで専門性を兼ね備えた医療人を育成します。
- 急性期医療・疾病予防・災害時医療に積極的に取り組みます。
- 保健・医療・福祉と連携し、地域社会に貢献します。

〒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。

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。

女性の更年期障害について



産婦人科 部長
福田 真

更年期とは？

日本人女性の平均寿命は86歳まで延びましたが、月経が起ころなくなる閉経の年齢は50歳前後のままで、昔からほとんど変わっていません。つまり、寿命が延びたということは、閉経後の人生が長くなったということであり、閉経後の過ごし方が女性の人生にとって重要になっていきます。閉経の前後5年の計10年間(45～55歳くらい)を更年期といえます。更年期は、閉経後の長い第二の人生の大事な出発点ですが、心身の変調を来しやすく、憂うつになりやすい時期でもあります。

更年期症状とは？

女性ホルモンの量は年齢と共に大きく変化します。女性は10歳を過ぎると妊娠・出産に備えて卵巣が働き始め、女性ホルモンがたくさん分泌されるようになります。そして40歳を越えると、逆に卵巣の働きが弱くなって、女性ホルモンの量が減

1 各診療科の診察が終了したら、入院手続きのファイルをもって入退院支援センターにお越しください。

2 入院手続きの説明

<入院予約>
入院に必要な書類の説明や各種申請手続き、費用などを入院パンフレットに沿ってご説明いたします。
<入院当日>
入院前説明でお渡しした書類を一部提出していただき、リストバンドの装着をします。



3 看護師による面談

入院前の生活環境や身体的・精神的状況をお伺いします。そして入院から退院までの治療予定や経過などをご説明します。さらに病気や入院、治療に関する不安をうかがって、不明な点についてご説明いたします。また、入院前から退院後まで安心・安全に生活ができるよう栄養士やソーシャルワーカーなどと連携して患者さんに合わせた支援を行います。



4 全身麻酔で手術を受ける患者さんに対しては、上記1～3の支援と合わせ、術前検査等の準備について調整や案内をいたします。

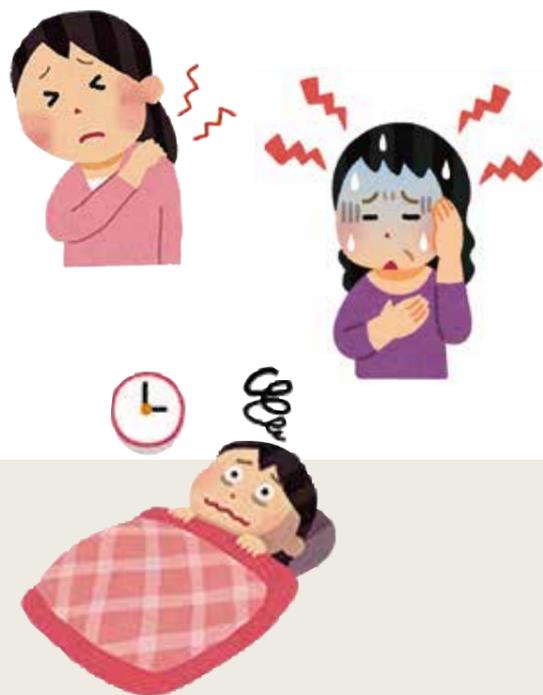


入退院支援センターがリニューアル

入退院支援センターは、拡張工事を行い、5月にリニューアルいたしました。入院事務手続きカウンターに加えて、入院生活等についてご説明させていただきました個室を多く設けました。入院を予定している患者さんが、入院生活や治療経過をイメージでき、安心して入院治療が受けられるよう、入院前から看護師や栄養士等が協働して支援するとともに治療後の円滑な退院を支援する業務を行っています。
今後は、明るく優しい雰囲気の中で、入院や手術に対する不安が少しでも軽減するよう、患者さんに寄り添いながら支援いたします。

入退院支援センターの流れ

更年期障害とは？



更年期症状はあるけれども日常生活に支障のない人はそのまま身体が自然に馴染むのを待っても問題ありません。しかし、更年期症状によって日常生活に支障を来している状態は更年期障害と呼び、症状を緩和する治療の対象になります。最も効果が期待できる治療は、少なくとも欠けている女性ホルモンを補うホルモン補充療法(HRT)です。特にのほせ・ほてり、汗をかくに効果があります。ホルモン補充療法には長期

間行うことによる副作用もありますが、専門医のチェックにより安全に行うことができます。ホルモン補充療法を行うことも効果が見られない場合は、更年期障害でない可能性も考えられます。合併症のため、女性ホルモンを投与することに問題のある人やホルモン治療に抵抗がある人には漢方療法を行います。漢方薬にはいろいろな種類があり、体質や症状によって使い分けられます。
更年期症状が気になる方は、婦人科の外来を受診して、我慢せずやり過ごす方法を相談して下さい。

2-7病棟



2-7病棟は、整形外科・形成外科の混合病棟です。今年度からは内科・総合診療科の患者さんも受け入れるようになりました。急性期から慢性期と幅広く患者さん一人一人に合った看護が提供できるようスタッフ一同取り組んでまいります。入院から退院後まで患者さんが安心して過ごしていただくための取り組みの一部を紹介いたします。

せん妄ケア

せん妄とは、突然の入院や手術などによる環境の変化、からだの不調などにより意識が混乱することです。患者さん本人、見守るご家族には心身ともに苦痛が生じます。我々看護師は、患者さんのそばでいち早く変化に気づき、せん妄発症の予防や改善につなげています。



けがや治療による安静や筋力低下などからの二次的合併症予防

外傷の受傷後や手術後は、四肢の固定や痛みで動けないことなどにより、静脈血栓や褥瘡の発生リスクが高くなります。動かせる範囲での運動を促し、フットポンプを利用して血栓発生の予防をしています。また、さまざまな固定器具による神経障害の発生がないか観察をし、褥瘡の発生予防のためにポジショニングを工夫しています。



退院前訪問始めました!

自宅環境やサポート体制を確認し、退院後の生活を見据えた退院支援を行っています。人工股関節、人工膝関節の患者さんを対象に、退院前自宅訪問を開始しました。看護師とリハビリスタッフが、患者さんの退院後の生活状況を実際に見ることで、不安なことや生活上の注意点を共有し、より具体的に細かな退院指導が行えるようになりました。訪問する際は「訪問指導料」と「看護師の交通費」が発生します。詳しくは病棟スタッフまでご相談ください。



放射線部からの豆知識

バリウム検査で、何が分かるの?

Q. 胃のバリウム検査ってなんですか?
A. 発泡剤とバリウムを飲み、撮影台の上でぐるぐる回り胃にバリウムを塗って病変の有無を観察する検査です。

Q. 胃カメラとどう違うのですか?
A. 胃カメラは部分的に病変を映し出します。胃のバリウム検査では、胃全体において病変がどの位置にあるのかが分かります。

Q. なぜ病変がわかるのですか?

A. バリウムを飲み、何度も回転することによりバリウムが胃に付着します。その付着の差で病変を描出します。イメージとして、百円玉の上に白い紙を載せて鉛筆で軽くすると百円玉が浮き出てきます。その浮き出たものが病変と想像していただくとうわかりやすいかと思えます。

Q. 検査時間はどれくらいかかりますか?

A. 健診は約15分、精査は約30分です。健診はルーチンで撮影法が決まっています。精査はカメラで見えた病変を中心に撮影しているため時間がかかります。



教えてドクター

Q & A

《放射線科》

“放射線治療”と聞いて、皆さんはどのようなイメージを持っているでしょうか。がん治療における放射線治療はメジャーであり、常に進歩し続けているのです。でも、やはり心配は尽きないもの。よくあるご質問を以下にまとめました。それ以外でも気軽にお尋ねください。



放射線科部長
坂本 匡人
日本医学放射線学会専門医

放射線治療について

Q. 放射線治療って何?

A. がん放射線を当てて、がんを消し去ったり、がんを小さくして症状緩和を目指したりする治療です。がんの治療には①外科手術 ②化学療法(抗癌剤) ③放射線治療の三つの主立った方法があり、これらを併用して治療効果の向上を狙うのが一般的です。

がん治療の3本柱

さまざまな治療法を組み合わせる
集学的治療



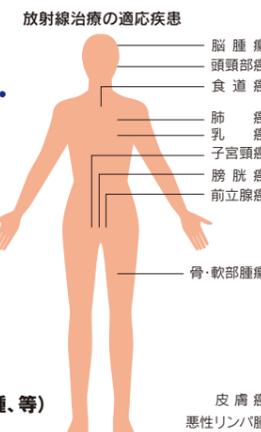
それぞれの治療の効果と「合併症」「副作用」などのマイナス面とを補い合う。

Q. 放射線治療はどなたがんに効果があるの?

A. 全てのがんの治療で一度は検討してみる価値があります。外科手術等の治療法では臓器の機能や形の損失が大きくなったり副作用が強くなったりすることが予想される場合や、がんが大きくなっていたり転移していたりして根治を目指すことは困難であっても放射線治療により症状の緩和が期待できる場合には、より積極的に用いられます。

具体的な適応疾患として…

- ✓ 脳腫瘍
- ✓ 頭頸部がん
- ✓ 肺がん
- ✓ 食道癌
- ✓ 乳がん
- ✓ 子宮頸がん
- ✓ 前立腺がん
- ✓ 造血器のがん (白血病・悪性リンパ腫・骨髄腫、等)



Q. 放射線治療にはどんな副作用が起こるの?

A. 放射線治療での副作用はほとんどが放射線を当てた部位やその周辺に発生します。ですから、例えば腹部に放射線を当てるような治療をした場合、必ずしも副作用で髪の毛が抜けてしまう訳ではありません。それぞれの治療に特徴的な変化もありますので担当の医師・看護師とよく相談して症状の改善に取り組んでいきましょう。

照射部位に応じた症状

- 頭部: 頭痛・吐き気・むかつき感など
- 頸部・口腔: 皮膚面・粘膜面の炎症、痛み、嚥下困難、摂食障害、味覚障害、唾液分泌低下
- 胸部・肺: 放射線肺炎(咳、発熱、呼吸困難など)、放射線食道炎(嚥下困難、摂食障害など)
- 腹部: 吐き気、腹部不快感、食欲不振、下痢
- 骨盤: 膀胱炎(排尿時痛、頻尿など)、直腸炎(頻繁な便意など)
- 放射線宿酔: だるさ、ふらつき、不快感

Q. 放射線治療の新しい技術にはどんなものがあるの?

A. ピンポイント照射や強度変調放射線治療といった高精度治療が導入されています。最近では回転IMRTと呼ばれる手法も実施され、がん全体に確実に放射線を当て、がん以外の部分には放射線をなるべく当てず、治療を受ける方に体の負担を掛けない、より確実に安全な放射線治療が当院でも可能となっています。さらに詳しく知りたい場合は、専門外来へお問い合わせください。

回転照射IMRT (VMAT)



回転しながら照射することで病変に集中して照射できる!

● **助成の対象**
 助成の対象は、補整具などで、購入日から1年以内のも
 のが対象となります。
 ※既製品だけではなく、材料を購入して帽子などを作成
 する場合の材料費も対象となります。

● **申請方法**
 「がん患者アピアランスサポート事業補助金交付申請書
 兼実績報告書および請求書」(県のホームページからタウ
 ンロード可)に必要事項を記入して、必要書類を添えて、
 県健康増進課またはお近くの県健康福祉センターまで、
 郵送またはご持参ください。

その他、脱毛などへの対応やご相談したい事が
 ございましたら左記までご連絡ください。
 先進中央棟1階 がん相談支援センター
 TEL 0776-363636・3673(直通)



地震
体験



救急法



看護師長
による
ダンス



手術
疑似体験



測定
コーナー



手洗い
チェック



感染予防
〇×クイズ



フェスティバルで飾られていた
 パッチワークは、現在、
 会計窓口に展示中!



もっとクロス！ 赤十字フェスティバル開催
 多くの皆さんにご参加いただきました

5月11日(土)に「もっとク
 ロスー赤十字フェスティバル」を
 開催しました。今年は地震体
 験、手洗いチェック、大抽選会
 など、新しい企画が加わりまし
 た。

地震体験コーナーでは、体が
 浮くほどの強い揺れを体験。
 防災を意識するきっかけと
 なったら幸いです。手洗いチェッ
 クコーナーでは、ブルーライト
 を当て、洗い残しをチェック。
 帰宅後の手洗いがいつもより
 念入りになったのではないで
 しょうか。

来年度も、赤十字の活動を
 楽しく学んでもらえるフェス
 ティバルを目指して参ります。
 ご来場ご協力いただいた皆さ
 ん、ありがとうございました。

がん患者の皆さまへ
 ウィッグ補助のお知らせ

病院にも
 設置してあります



ウィッグ補助についてのチラシ

● **助成を受けることができる方**
 次の項目すべてに該当する方です。
 ◎ 福井県内に住所を有する方
 ◎ がんと診断され、その治療を受けた方、または現に受
 けている方
 ◎ がん治療に伴う脱毛など外見の変化に対するウィッグ
 などの補整具が必要となっている方
 ◎ これまでにこの補助事業による助成を受けていない方
 (1人につき1回限りの助成)

● **助成の対象**
 福井県より、ウィッグ・補整具の購入費用が1万円
 助成されます。助成に関する詳細は次の通りです。

病院全体の院内感染対策を行う 感染防止対策チーム(ICT)

医療チーム
 紹介

ICTとは、Infection Control Teamの略で「感染防止対策チーム」と訳されます。院内で起こる様々な感染症から、患者さん、ご家族、職員を守ることを目的としたチームで、専門の医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師を中心に活動しています。

病院は病気を治療する場所ですが、感染症の点から考えると必ずしも安全な場所とは限りません。長期の入院や様々な治療行為に伴い、細菌やウイルスにさらされる機会が生じます。起こりうる感染症はゼロにすることはできませんが、可能な限り感染の危険を減らすための対策、努力が重要になってきます。ICTは院内で起こる感染症のモニタリングを行い、専門的な観点から必要な改善策を検討、提案しています。以下の3つが大きな活動です。

回診 定期的な院内ラウンド

抗菌薬の不適切な投与は耐性菌(抗菌薬が効かない細菌)の発生に繋がります。病院全体の抗菌薬の使用状況を把握し、回診で適切な投与方法について提言します。また定期的に各部署を回り、感染対策状況などについてのチェックを行っています。



ラウンド

監視 各種サーベイランス

インフルエンザなど伝染しやすい様々な感染症や、院内感染の発生状況、耐性菌の検出状況などについて常に監視を行い、感染拡大を防ぎます。



活動 病院内外での啓蒙活動

感染対策についての知識が深まるように、患者さんや職員に向けて、定期的な研修会の開催や感染管理室だよりの発行などを行っています。



研修会



ミーティング

