ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌
vol.070
令和2年4月発行

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

ご自由におとりください。

花粉・食物アレルギー症候群についてのお話

新副院長挨拶
～ストレスとの上手な向き合い方～
臨床心理士からのアドバイス
教えてドクター Q&A（呼吸器外科）
病棟紹介（3-3病棟）
お薬を入れるポリ袋の提供廃止について
患者満足度調査結果報告
リハビリスタッフが保有する
専門的な資格をご紹介
いま一度確かめたい!
手洗いのポイント
もっとクロス!赤十字フェスティバル
開催中止のお知らせ
ゴールデンウィークの診療体制についてのお知らせ
栄養課おすすめレシピ

野菜をたっぷり!

春レシピ 春野菜のアヒージョ

日差しも暖かくなり、彩り鮮やかな春野菜が出回る季節になりました。今回のレシピは、オリーブオイルに刻んだにんにくを入れて具材を煮込むアヒージョです。一般的にアヒージョはたっぷりのオリーブオイルを使用しますが、少ない油で作る方法を紹介します。

オリーブオイルの主成分はオレイン酸です。オレイン酸には血液中のHDL（善玉）コレステロールは減らさずにLDL（悪玉）コレステロールを低下させる作用があり動脈硬化の予防に働きます。しかし、油は1gあたり9kcalと高カロリーなので取り過ぎには注意しましょう。

材料（2人分）

- アスパラガス……3本
- 新じゃが芋（小）……5個
- ミニトマト……4個
- エリンギ……1パック
- にんにく……1片
- 赤唐辛子……1本
- ★ オリーブオイル……大さじ2杯
- ★ 白ワイン……大さじ1杯
- ★ 塩……2g

作り方

❶新じゃが芋は皮付きのまま一口大に切り、電子レンジ600Wで3分加熱する。
❷アスパラガス、エリンギも一口大に切り、電子レンジ600Wでそれぞれ1分、2分加熱する。※エリンギの出汁は取っておく。
❸ミニトマトは3カ所ほどフォークで穴を開ける。
❹にんにくはみじん切り、赤唐辛子は輪切りにする。
❺スキレットに★、エリンギの出汁、にんにく、赤唐辛子を入れ、にんにくがきつね色に色づくまで加熱する。
❻具材を入れて2～3分加熱し出来上がり。

栄養量（1人分）

- エネルギー……205kcal
- たんぱく質……4.0g
- 脂質……12.5g
- 炭水化物……21.3g
- 塩分……1.0g

今回の表紙

一丸となって診療・治療の技術向上に努めます!

耳鼻咽喉科は原則的には主治医制ですが、日頃から、医師同士のコミュニケーションを大切にし、患者さんの状態を共有する体制をとっています。耳鼻咽喉科部長を中心に、医師全員が一丸となって診療・治療の技術向上に日々努めています。

耳・鼻・口・喉の疾患、甲状腺腫瘍など頸部における手術対象となる疾患については、耳鼻咽喉科までぜひご相談ください。

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。

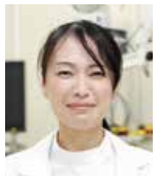
基本方針
- 患者さんの権利と意思を尊重し、協働して医療を行います。
- 安全と質を向上させ、優しい医療を行います。
- 人間性豊かで専門性を兼ね備えた医療人を育成します。
- 急性期医療・疾病予防・災害時医療に積極的に取り組みます。
- 保健・医療・福祉と連携し、地域社会に貢献します。

〒918-8501 福井県福井市月見2丁目4番1号
TEL.0776-36-3630㈹　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。

花粉・食物アレルギー症候群についてのお話

花粉症が原因の食物アレルギーがあります。
花粉症の患者さんは注意してください。



耳鼻咽喉科部長
大澤 陽子
日本アレルギー学会指導医

食物アレルギーの患者さんが増えていますが、花粉症が原因で起こる食物アレルギーがあることをご存じでしょうか。花粉症も食物アレルギーも、アレルゲンというアレルギーを引き起こすタンパク質が原因です。花粉や食物にもアレルゲンが含まれています。花粉に含まれているアレルゲンとよく似たアレルゲンを含む食物があります。この花粉症の患者さんが花粉に含まれているアレルゲンとよく似たアレルゲンを含む食物を食べると、食物アレルギー症状がでます。これが「花粉・食物アレルギー症候群」です。

花粉・食物アレルギー症候群は、おもに口の中やのどに限局して症状がでることが多いため、「口腔アレルギー症候群」ともいわれています。花粉と食物に含まれている類似のアレルゲンは、加熱や酵素処理でアレルギーを起こさなくなることが特徴で、生の果物や野菜でのみ症状が出ます。また、唾液の中の消化酵素でアレルギー反応が起こらなくなるため、一般的な食物アレルギーと違って、蕁麻疹や喘鳴などのアナフィラキシー症状を起こしにくいと言われています。花粉症と同様、小学生以上とくに成人に多く発症し、減多に治りません。

福井県の耳鼻咽喉科7施設（病院・診療所）でアンケート調査をしたところ、耳鼻咽喉科を受診した患者さんの1割に口腔の食物アレルギー症状がありました。

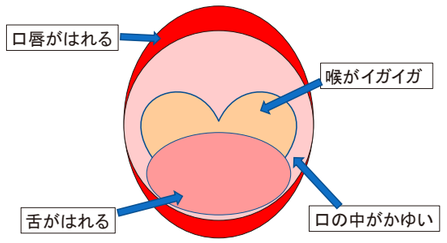
口腔の食物アレルギー症状がある患者さんは、シラカンバ花粉症やハンノキ花粉症（カバノキ科）・オオアワガエリ花粉症（イネ科）の患者さんに多いことがわかりました。カバノキ科花粉症の患者さんは、リンゴ・モモ・サクランボ・大豆などで食物アレルギー症状が出やすく、イネ科花粉症の患者さんは、メロン・オレンジ・トマトなどで食物アレルギー症状が出やすいですので注意してください。

とくに大豆（豆乳やモヤシも含む）の場合は、アナフィラキシー症状（蕁麻疹や喘鳴）も引き起こすので、自覚症状のある方は食べるのを控えたほうがいいでしょう。

ご不明な点がございましたら、耳鼻咽喉科外来へお問合せください。

参考文献：Osawa Y et, al. Epidemiological study of oral allergy syndrome in birch pollen dispersal-free regions. Allergol Int.2019.

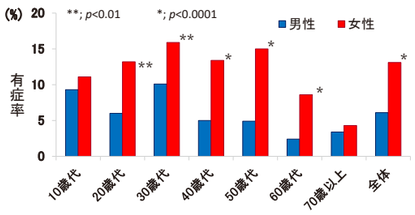
花粉・食物アレルギー症候群（口腔アレルギー症候群）の症状



福井大学関連病院・診療所（7施設）耳鼻咽喉科外来受診患者に対するアンケート調査

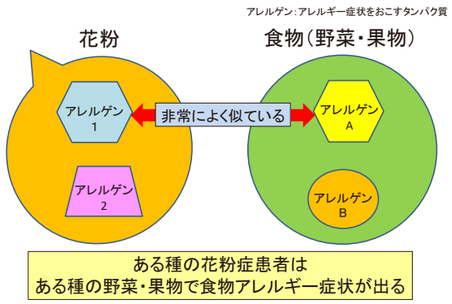
食物口腔アレルギー症状の有症率

6824人中　743人　（10.8%）



OsawaY. et.al. Allergol Int. 2019.

花粉・食物・アレルギー症候群の原因



新副院長挨拶

副院長兼内科部長
今村 信

この度4月1日付けで副院長に就任いたしました内科の今村です。平成15年に福井赤十字病院に着任して以降、内科の中でも血液内科を中心に外来・入院を受け持たせていただいております。

当院では基本方針の最初に「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」と掲げております。協働とは、「複数の主体が、何らかの目標を共有し、ともに力を合わせて活動すること」とあります。置き換えると、「患者さんと医療スタッフが力を合わせて検査・治療を進めていくこと」だと考えます。協働しながら検査・治療に進み易い環境を作っていけるよう、今後は診療の現場だけでなく、これまでとは異なった立場からも検討していきたいと思います。

地域の皆様のために、全力を尽くして取り組んでまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

～ストレスとの上手な向き合い方～
臨床心理士からのアドバイス

「ちょっとツライな」と感じたら、ゆっくり腹式呼吸を。

春は変化の多い季節です。新しい環境や人間関係になじむまでは、ストレスによる心身の不調があらわれがちです。今回は、手軽なストレス対処法として「呼吸法」をご紹介します。

ストレスは、自律神経のなかでも、身体を緊張させる交感神経の働きを強めます。また、身体を休める副交感神経の働きを弱めます。車にたとえると、アクセルを強く踏みこんだ状態です。呼吸法は、ブレーキをかけて身体をリラックスさせることで、心身の不調を和らげる効果があります。

呼吸法のポイントは、「ゆっくりしたリズム」と「腹式呼吸」です。「リズム」の練習は、心のなかで、1～10まで数をかぞえながら呼吸します。まずは、「1、2、3」で、ゆっくりと息を吸い込みます。このとき深く吸い過ぎないようにします。「4」で軽く息を止めた後、「5、6、7、8、9、10」で、細く、長く、静かに、息を吐き出します。息苦しい時は、数字をかぞえるペースを少し早めます。慣れてきたら、かぞえるペースをゆっくりにして、自分に合ったリズムを見つけましょう。

「腹式呼吸」の練習は、お腹に軽く手を当てます。息を吸うときにお腹がふくらみ、息を吐くときにお腹がしぼむようにします。

「リズム」と「腹式呼吸」に気をつけて、毎日1回、5分ほど練習してください。

呼吸法を実践して、ストレスに負けず、元気に過ごしましょう！

教えてドクター Q&A 《呼吸器外科》

当科では肺癌、気胸、膿胸、縦隔腫瘍などの手術を行っています。

ここでは当科での肺癌手術について一問一答形式でご説明します。

呼吸器外科部長
松倉　規
日本胸部外科学会指導医

呼吸器外科で手術をお受けになる方へ

Q. 肺癌の手術ってどこを切るの？

A. 基本的に腋（わき）の下です。腕を下に垂らせば隠れる場所です。ほとんどの手術でカメラ（胸腔鏡）を用い、5＋2＋2cm程度の3か所のキズになることが多いです。必要時には大きな皮膚切開を行わせて頂いています。

標準的な皮膚切開

手術室

Q. 手術の後は痛いの？

A. 痛くない、とは言えません。しかし痛み止めを使いながら鎮痛に努めます。日に日に楽になり、胸の管が抜けると笑顔の見られる方が多いです。

Q. 何日くらい入院するの？

A. 目標は1週間での退院です。しかし喫煙者やお年寄りを中心に回復に時間を要する方がおられ、2018年の入院期間の中央値は12日間でした。

Q. 仕事にはいつ復帰できるの？

A. 仕事の内容によりますが「退院後1週間は自宅で療養し、それから仕事に復帰して下さい。」とお伝えしています。

Q. 電子タバコも止めないとダメなの？

A. 喫煙は術後の致命的な合併症を明らかに増やします。電子タバコも有害物質は普通のタバコよりほんの少し少ないだけなので、禁煙は必須です。

Q. 費用はいくらかかるの？

A. 収入や加入している健康保険によって異なります。病棟クラーク（医事サービス課）へお尋ねください。概算額をお伝えしております。

Q. 手術の後に放射線や抗がん剤はするの？

A. 放射線治療は基本的に行いません。術後病理（切除した肺やリンパ節を顕微鏡で調べる）結果で再発予防目的の抗がん剤治療が選択肢に挙がる場合があります。しかし、まず目の前の手術を乗り越えることを考えましょう。

Q. 酸素ボンベが必要になるの？

A. ほとんどが喫煙者なのですが、肺活量に余裕のない場合、術後に酸素ボンベ（在宅酸素療法）を要する方がいます。しかし、術前術後に呼吸訓練（呼吸器リハビリ）に努めることで酸素ボンベを回避できる方もいらっしゃいます。

Q. 一番気を付けることはなに？

A. 術後早期離床（ベッドに寝てないで起きて歩く）に努めることです。術前から呼吸器リハビリを励行することでほとんどの方が手術翌日までに歩けるようになります。これが「術後経過良好」に繋がります。「術後は寝てないで歩こう」を心掛けてください。

リハビリ室で自転車こぎを行い、有酸素運動をする様子

病棟で歩行訓練をする様子

病棟紹介

3-3病棟

3-3病棟は、呼吸器科、脳神経外科、神経内科、腎泌尿器科、整形外科で構成される混合病棟です。急性期からターミナル期の看護、及び急性期の治療を終了した患者さんのリハビリや退院に向けての支援を他職種と協働し、行っています。

ご高齢の患者さんが多いため、病棟全体でご高齢の方への看護や認知症について学んで理解を深め、お一人おひとりに「やさしい看護」を提供できるよう、日々スタッフ間で情報を共有しながら頑張っています。

例えば、肺炎予防のために寝たきりの患者さんの口腔ケアに注力したり、褥瘡（床ずれ）の発生ゼロを目指して予防に努めたりしています。

また、認知症の院内認定看護師が今年度に3名誕生し、院内デイケアにおいて積極的に患者さんと関わっています。

これからも高齢者看護を担う病棟としての自覚を持ち、スタッフ一丸となって患者さんをサポートして参ります。

リハビリスタッフとのカンファレンス

患者さんの状態を情報共有し、今後のどのような看護を行っていくとよいかを話し合っています。

口腔ケアの確認表

いつ、誰が、どんなケアを実施するのかが一目で分かるように一日のスケジュールを管理しています。スタッフが交代しても、切れ目なくケアが行なわれるように各病室に掲示し、随時担当者が確認しています。

医療の質向上に向けての活動

毎年のQC活動（医療の質改善活動）では、患者さんのケアの充実に繋がる様々なテーマに取り組んでいます。

褥瘡予防のポイントが書かれたカード

褥瘡（床ずれ）の予防として患者さんの体位を変える際に気をつけることが記載されています。スタッフはこのカードを白衣のポケットに携帯しており、全員が適切にケアできるよう努めています。

外来のディスプレイでも、ポリ袋の提供廃止をお知らせしています

お薬を入れるポリ袋の提供廃止について

近年、プラスチックゴミによる地球温暖化、海洋汚染などの環境破壊が問題となっており、政府（経済産業省と環境省）は容器包装リサイクル法の省令を改正し、令和2年7月からポリ袋の有料化を義務づけました。このような状況から当院では、令和2年3月より、お薬を入れるポリ袋の提供を原則廃止させていただいております。

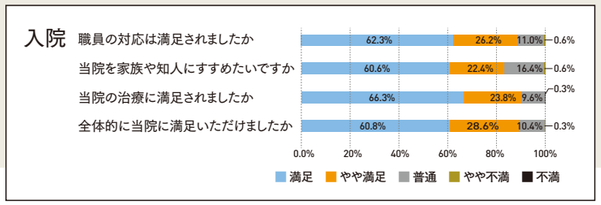
今後は、お薬を入れる袋（エコバッグ等）をお持ちくださいますようお願い申し上げます。

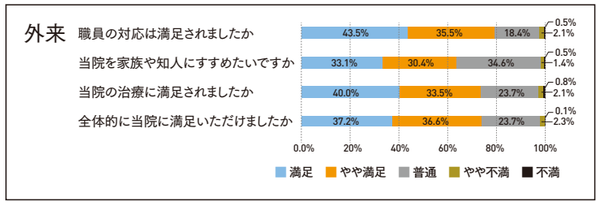
患者満足度調査結果をご報告します

令和元年10月に、患者満足度調査を実施しました。

「全体的な病院の満足度」は、入院では約9割、外来では約7割の方が概ね満足されているとの結果でした。また、全項目において、入院に比べ外来の満足度が低い傾向がありました。

皆様からいただいた貴重なご意見を真摯に受け止めて対策を検討し、患者サービスの向上に努めたいと考えております。調査にご協力いただき、ありがとうございました。





リハビリスタッフが保有する専門的な資格をご紹介します

リハビリテーション科で働く職種としては、基本動作や歩行を担当する理学療法士、日常生活動作や認知面を担当する作業療法士、言葉や嚥下の練習を行う言語聴覚士があげられます。それぞれの職種が携わる分野は多岐にわたり、更にさまざまな認定資格取得により専門性を高めることが必要になっています。

例えば呼吸器疾患については、呼吸療法認定士がその中心となっており、心臓リハビリテーション(心不全や心筋梗塞等)では、心臓リハビリテーション指導士がこれを実施しています。運動器疾患では、骨粗鬆症マネージャーが、骨粗鬆症患者に対して医師、看護師と協働で運動療法指導や生活指導を提供しており、糖尿病教室には、日本糖尿病療養指導士が参加しています。

また、最近需要が高まっている資格としては、腎臓リハビリテーション指導士が透析患者の運動療法に介入しています。他にも排尿ケアチームとして、排泄機能指導士の資格を取得した専門スタッフが、失禁等に対して骨盤底筋トレーニングを実施します。

呼吸療法認定士による運動耐容能テスト(6分間歩行テスト)
※運動耐容能(体力):疾病状態で可能な運動量のこと

心臓リハビリテーション士による運動耐容能向上のための自転車エルゴメーター

骨粗鬆症マネージャーによるロコモテスト(片脚立ち)

《リハビリテーションスタッフが保有する主な資格一覧》

資格名	延人数	資格内容
理学療法士(国家資格)	19	疾病や手術後の機能障害に対し、運動療法、物理療法、日常生活活動といった手法を使用し、基本的動作能力の回復や歩行能力回復を担う職種。また、呼吸、循環、代謝、排泄に関わる内部疾患にも深く関与し、その機能改善を図っている。
作業療法士(国家資格)	13	基本的動作が回復した患者さんに対し、様々な作業の複合的動作バリエーションの中で機能回復を目指す。創作活動やレクリエーション、生活活動により日常生活をスムーズに送ることを可能にし、社会復帰に向ける。認知面、精神面に対するアプローチも行う。
言語聴覚士(国家資格)	5	言語や聴覚、音声、認知、発達、摂食・嚥下に関わる障害に対して、その発現メカニズムを明らかにし、検査と評価を実施し、必要に応じて訓練や指導、支援などを行う専門職である。
呼吸療法認定士	13	呼吸理学療法や吸入療法、酸素療法などの呼吸療法の的確な実施と、その機器の管理を行う。
心臓リハビリテーション指導士	11	心疾患を持つ患者さんを対象にリハビリテーションを行い、疾患の治療と再発予防、QOL向上に貢献する専門資格。運動療法や食事療法のほか、禁煙指導・動脈硬化予防の教育・心理カウンセリングなどを実施して改善に導く。
骨粗鬆症マネージャー	6	骨粗鬆症の予防、診断と治療とを提供し、また広く社会啓発活動を行い、超高齢化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。

いま一度確かめたい!

手洗いのポイント

新型コロナウイルスの感染拡大を受け、普段よりこまめに手洗いをするようになった方が多いのではないでしょうか。ウイルスが付着した手で目や鼻を触り、体内にウイルスが入ってしまうことを防ぐ上で、手洗いは最も効果的です。しかし、洗い残しがあると効果は半減してしまいます。

今回は、皆さんに気をつけていただきたい手洗いのポイントを紹介いたします。手洗いにかける時間の目安は30秒です。指先や指の間、親指に汚れが残りやすいので、丁寧に洗いましょう。ぜひ今日からの手洗いで意識し、効果的に感染を予防していただきたいと思います。

1 流水で手を濡らします。

2 石けんをしっかり泡立てます。

3 泡立てた石けんで手を洗います。

手のひらをこすります

手の甲はしわを伸ばすように

指の間はクロスして

指先は爪をたてるようにしっかりと

親指はひねりながら

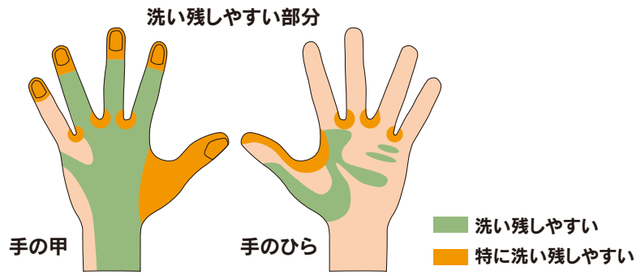
親指は他の指とついている方向が違うのでひねりながら洗いましょう。

小指の外側は手を組みかえて左右両側洗いましょう

洗い残しが多い手首も忘れずに

4 流水で十分に石けんの泡を洗い流します。

石けんがのこっていると、手荒れの原因にもなります。
また、荒れてカサカサになった肌には菌が侵入しやすくなり、感染の原因にもなります。ハンドクリームなどでしっかり保湿を!



ゴールデンウィークの診療体制についてのお知らせ

4/29 [水・祝]	4/30 [木]	5/1 [金]	5/2 [土・休]	5/3 [日・祝]	5/4 [月・祝]	5/5 [火・祝]	5/6 [水・振]
休 診	通常診療	休 診 日本赤十字社創立記念日	休 診	休 診	休 診	休 診	休 診

もっとクロス! 赤十字フェスティバル 開催中止のお知らせ

毎年5月に開催しております「もっとクロス!赤十字フェスティバル」については、新型コロナウイルス感染症などへの感染予防の強化を図る観点から、開催を中止させていただくこととなりました。

何卒ご了承いただきますようお願いいたします。