

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.082

令和5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。

「胃がん」「膵臓がん」の ロボット支援手術の極を福井で

教えてドクターQ&A(病理診断)

患者さんのためのホームエクササイズ【腰痛編】

職種別・取組み紹介【助産師】

連携医療機関検索サービスの導入

全日本空輸株式会社(ANA)グループよりすずらんのお見舞い

看護師の白衣がリニューアル

調理師おすすめレシピ

調理師
おすすめ

スタミナ満点油そばで夏バテ解消!!



気温が高い日が続きますね。疲れを感じている方も多いのではないのでしょうか。

食欲がない時には、つるつと食べられる麺類がぴったりです。今回は、スタミナ満点の油そばをご紹介します。ニラと豚ひき肉を使い、炭水化物だけでなくたんぱく質も摂れるメニューです。お好みで季節の野菜を添えると、さらに栄養バランスが整いますよ。

豚こらだれは調味料の加減や、組み合わせる食材によって、幅広いアレンジが楽しめます。お酢を加えるとさっぱりと、豆板醤やラー油の量を調整するとピリ辛に仕上がります。ご飯やそうめんとの相性も良いので、ぜひアレンジ料理も楽しんでみてください。

暑い夏に、バランスよくしっかり食べて元気に過ごしましょう!

担当:調理師 松北 貴子

材 料 (1人分)

ニラ..... 1/2束(約50g)
ごま油..... 小さじ1
豚ひき肉..... 80g
麺つゆ(2倍濃縮)..... 大さじ1
豆板醤..... 小さじ1/2
ラー油..... 小さじ1/3
中華麺..... 1玉
刻みのり..... 適量
卵黄..... 1個

作り方

- ①ニラを1cm程の長さに切っておく。
- ②熱したフライパンにごま油を入れ中火で豚ひき肉を炒める。火が通ったら①のニラを入れて手早く炒める。
- ③一度火を止め、飛び跳ねに注意しながら、麺つゆ、豆板醤、ラー油の順で調味料を入れ、再び中火で1分程かき混ぜながら味をなじませる。
- ④中華麺を茹で、流水で洗いきれ水を切る。
- ⑤器に中華麺、豚こらだれ、刻みのりを盛り、卵黄を落としたら出来上がり。

栄養量 (1人分)

エネルギー.....	613kcal	炭水化物.....	67.2g
たんぱく質.....	28.6g	塩分.....	3.0g
脂質.....	27.3g		

市民公開講座のご案内

- 日時:令和5年7月29日(土) 10:00~11:40
- 講演1:「てんかんのある子供の生活と治療」
- 講演2:「脳神経内科医が診るてんかん」
- 主催:第15回日本てんかん学会東海北陸地方会
- 司会:福井赤十字病院 神経内科部長 今村久司
- 場所:福井県国際交流会館地下1階 多目的ホール
- (参加費無料/申し込み不要/先着順)
- 詳細は学会HPにてご確認ください。

- 日時:令和5年9月3日(日) 13:30~15:30
- 講演:「赤十字病院が進める胃がん治療」
- 共催:福井赤十字病院・福井新聞社
- 演者:消化器内科医師・外科医師・薬剤師・管理栄養士・リハビリテーション科スタッフ
- 場所:福井新聞社 風の森ホール(オンライン配信有)
- 詳細は院内掲示板および当院HPにてご確認ください。

今月の表紙

「極」手術を提供するメンバー

最高級越前がに「極」のように上質なロボット支援手術を提供しています。

術前・術後はリハビリスタッフが早期回復のサポートを行っています。手術中には麻酔科医、手術室看護師、臨床工学士の協力によって安全・円滑な手術を施行し、術後においては病棟看護師、管理栄養士が中心となって安全な術後管理・食事摂取のサポートを、退院後も外来看護師や医療事務と共に術後生活・治療のサポートをさせていただきます。



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
https://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情報誌です。院内の広報委員で毎回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。

「胃がん」「脾臓がん」の ロボット支援手術の極

きわみ



今回は当院での「胃がん」および「脾臓がん」の手術についてご紹介いたします。

胃と脾臓は「表裏一体」どこにあるの？

胃と脾臓はともに上腹部（おなかの上の方）に位置し、胃はほぼみぞおちの場所、脾臓は胃のさらに背中側にあり、まさに前後、「表裏一体」です（図1）。

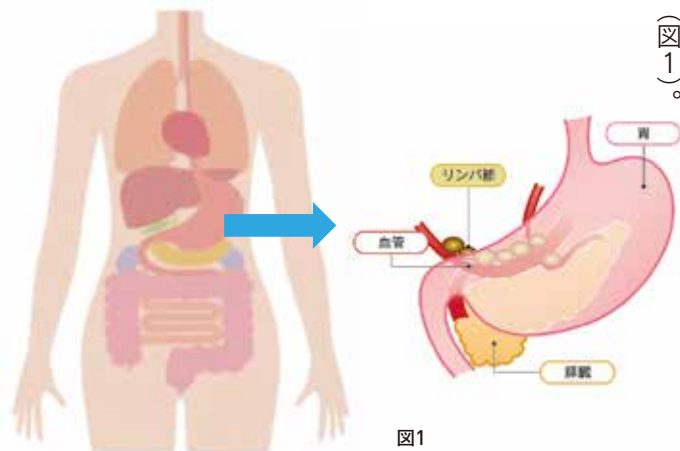


図1

何をしているの？

胃は食物を一時的にたくわえて、栄養として吸収しやすい状態にするこ
とで、消化を助けています。また胃液
に含まれる胃酸によって、食物などと
一緒に取り込まれた細菌の殺菌も
行っています。

脾臓の役割も大きく二つあります。
食物の消化を助ける脾液をつくり分
泌すること（外分泌機能と、血糖値
の調節をするインスリン等いろいろ
なホルモンをつくり分泌すること（内
分泌機能）です。

食物が胃に入り消化されると、神経
によって脾臓にも刺激が伝わり働き
始めます。このように働きにおいても
「表裏一体」です。

胃も脾臓も摘出したとしてもご飯
を食べることは可能ですが、全てを摘
出したり、働きが大きく低下すると
食を中心とした生活の質が損なわれ
る可能性があります。

昔は「がんになったのだから仕方な
い」と思われていた機能の面も、人生

100年時代の現在では、手術後の
人生において非常に大切なものと私
たちは考えています。

胃がん、脾臓がんの 手術の特徴

がんの部分を含む胃または脾臓を
摘出するのはもちろんですが、この二
つのがんは高確率でリンパ節に転移
するため、転移の可能性があるリンパ

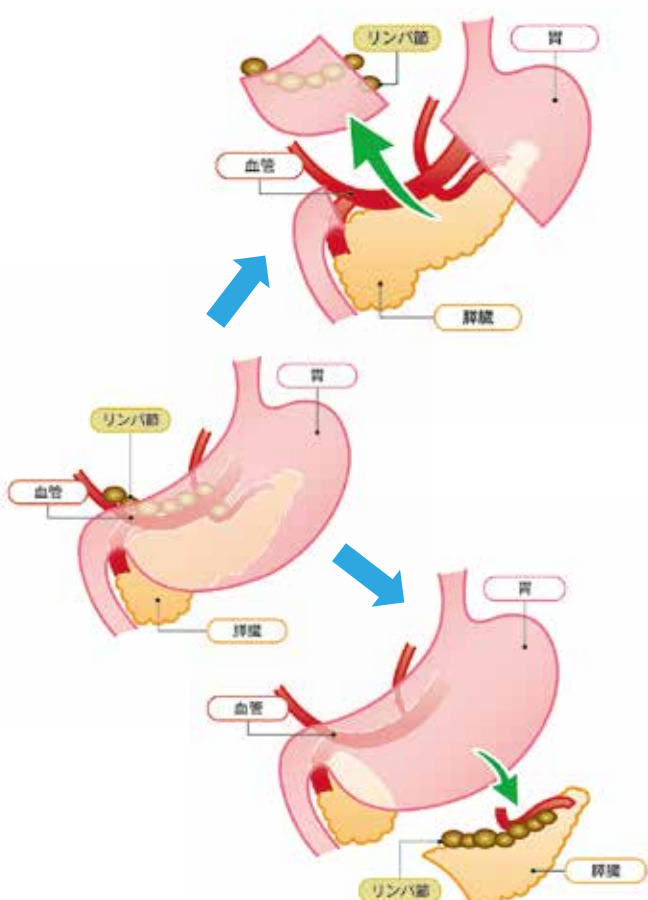


図2



外科副部長
池野 嘉信

胃がん、脾臓がんの手術には ロボット支援手術が最適！

柔らかいリンパ節を碎かず正確に摘
出し、糸のよつに細い神経を繊細につか
み牽引・温存する、まさに「こるべきもの
をとる！」「残せるものを残す！」を実
現できるのがロボット支援手術です。ロ
ボット支援手術において、3次元・高解
像度のカメラ映像は外科医の「目」、手ブ
レせず多関節で自由に曲げることがで
きる鉗子は外科医の「手」の動きを最大
限に引き出してくれます（図3）。

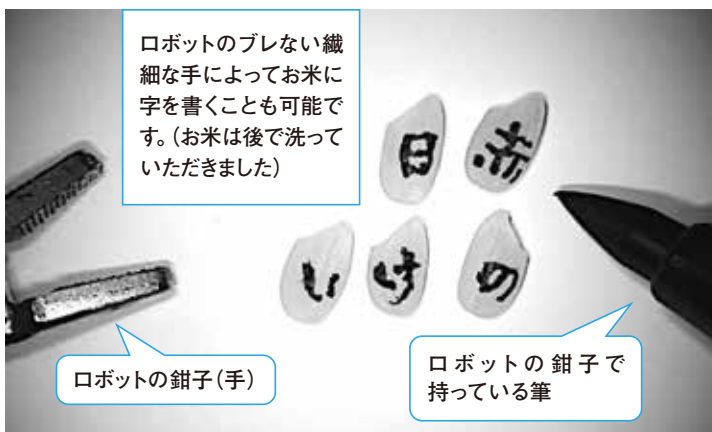


図3

胃がん、脾臓がんの 手術における当院の強み

当院には、胃がんおよび脾臓がん
におけるロボット支援手術プロク
ターが福井県で唯一在籍しています
（注2）。条件を満たす胃がん、脾
臓がんの患者さんには保険診療でロ
ボット支援手術を受けていただけま
す。

患者さんに「福井日赤で手術を
受けてよかった」「ご家族・ご紹介
医に「受けさせてよかった」と思っ
ていただけるように、これからも患
者さんお一人お一人に適した最良の
治療を提供してまいります。

（注2）

ロボット支援手術プロクターとは

ロボット支援手術の手術手技において、術者として十分
な技量を取得し、他者がロボット支援手術を円滑かつ
安全に実施できるように指導できることを関連学会に認
定された指導者のことです。当院、池野医師は100例以
上のロボット支援手術を経験しています。



日本内視鏡外科学会/日本肝胆脾外科学会HPより2023年6月現在

●胃がんについて

最近では胃の入り口付近のがんが増え
ています。胃の入り口付近のがんに対
しては、一般的にその部分を切除、ま
たは胃を全部摘出する胃全摘術を行う
ことが多いですが、私たちは根治性を
損なわない範囲で可能な限り胃全摘を
避け、少しでも胃を温存する努力を行っ
ています。

●脾臓がんについて

脾臓はおなかの深部に位置し、かつ周
囲に重要な臓器・血管・神経が存在し
ています。脾臓がん手術においては、周
囲臓器を温存しながら過不足なく病変
部とリンパ節を摘出することが必要であ
り、ロボット支援手術が適しています。

（注1）先進医療B 多施設共同前向き試験 Gastric Cancer 2019; 22:377-385

患者さんのためのホームエクササイズ

腰痛編



国民の約8割が、一生に一度は「腰の痛み」を経験し、日常生活や仕事などに支障をきたすとされています。新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で仕事をする方が多くなった方や、以前に比べて運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか。今回は、腰痛に対して行うことができるホームエクササイズをご紹介します。

ご自宅で簡単にできるように写真で紹介しています。無理をせず毎日続けることで、筋力や体力を保ちましょう。

※運動で痛みが増す時は速やかに中止し、医師、理学療法士などに相談してください。

〈 下肢のストレッチ 〉



① 息を吐きながら、片脚を抱えて膝を肩に近づけます。反対の脚も同様に行います。お腹の力を抜いて、お尻や腰が伸びるようにします。(片方5回ずつ20秒間)

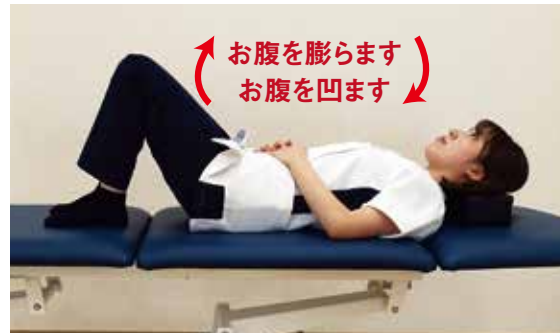


② 片方の脚を伸ばして、息を吐きながら、つま先を触るように体を前傾させていきます。(片方5回ずつ)



足首をあげて膝を曲げないように

〈 体幹の運動 〉



③ 仰向けで膝を立てた姿勢をとって、お腹を膨らませるように、鼻からゆっくり息を吸います。お腹をへこませることを意識しながら、口からゆっくり息を吐ききります。(10回)



④ 手を前で組み、息を吐きながら、みぞおちを中心にしてイメージで丸まります。息を吸いながら、みぞおちを突き出すように上体を起こします。(5回ずつ)



⑤ 四つ這いになって、一方の手と反対側の脚を床と水平に持ち上げて保持します。反対の手脚も同様に行います。(片方5回ずつ 5～10秒)

〈 全身の運動 〉

ウォーキング

- 遠くを見るように前を向く
- 腕を大きく振る
- 1日15分～20分程度
- 無理のない範囲で毎日の継続が重要



教えてドクター 《 病理診断 》

Q & A

当院の正面玄関からエントランスホールに入って右側に掲示している診療科・医師一覧には病理診断科という欄があります。また、外来2階7番ブースには、消化器センター・麻酔科とともに病理診断科と表示しています。ご存じでしたか？



病理診断科 部長
大越 忠和

病理診断について

Q. 病理医ってどんなことをしているの？

A. 病理医を主人公とした漫画(現在連載中)やこれを原作としたTVドラマ(2016年、長瀬智也さん主演)、などから、病理医・病理診断というものが医療従事者でない方にも認知されつつありますが、よく知らない方も多いのではないのでしょうか。

病理医とは、病理診断を専門とする医師であり、通常、患者さんを直接診察・治療することはないため、患者さんと接する機会はありません。病理診断とは、患者さんの身体から採取されたものを主として顕微鏡で観察し、病気の有無や、病気の種類などを判断(診断)する医療行為です。病気を治療するためには、まずその患者さんがどういう病気であるかを正しく診断することが必要です。特に、癌なのか良性なのかということは極めて重要ですが、癌であることの最終確定は病理診断によってなされます。

Q. 病理診断って具体的にどんなことをするの？

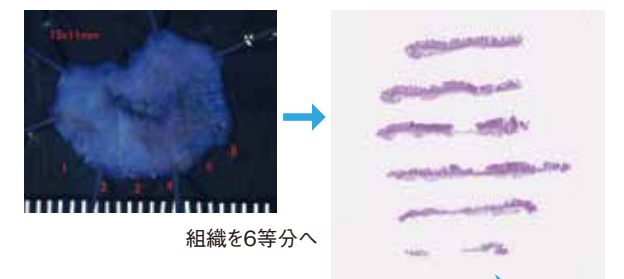
A. ① 組織診断(組織診)

例えば、胃カメラや大腸カメラの検査の際に、潰瘍やポリープなどの異常が見つかった、その一部を採取します。検査を担当した医師からは、「細胞を取って病理検査に出しましょう」とか、「組織を採取して検査しましょう」などと説明されるかもしれません。また、乳房に「しこり(腫瘍)」が見つかり、癌の可能性があるとなると、太い針を刺してしこりの一部を採取します。その他、全身のあらゆる臓器から病変が採取されてきます。このようにして患者さんの身体から採取された臓器の一部(数mm～せいぜい数cm)は、病理診断科に提出され、顕微鏡標本となって、病理医が観察して癌であるかどうかが決まります。

また、癌と診断され手術となった場合には、摘出された臓器から標本作製し、癌のタイプや進行具合、癌が取り切れているかどうかなどを調べます。

通常、標本作製～診断報告まで、病変の一部だけを採取する検査では1週間以内、手術などで切除した大きめの臓器、組織では10日前後かかります。

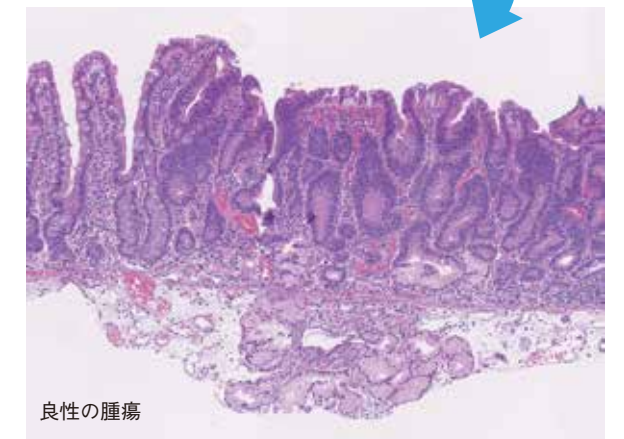
〈 十二指腸ポリープ 胃カメラで切除した病変 〉



組織を6等分へ

断面を標本にし病理医が観察、診断

拡大



良性の腫瘍

② 細胞診断(細胞診)

例えば、肺癌では痰の中に、膀胱癌では尿の中に癌細胞が混じってくるのがしばしばあります。痰や尿の中に混じっている細胞を顕微鏡で観察して、癌細胞の有無を調べるのが細胞診断(通常、細胞診と呼ばれる)です。また、子宮頸癌検診では、子宮の入り口をブラシや綿棒でこすって、剥がれ落ちてきた細胞の中に、癌細胞があるかどうかを調べます。組織診断と同様に、全身の様々な臓器から細胞が検査に出されます。

標本作製～診断報告まで、通常3日程度かかります。



職種別 当院の取組み

助産師

どんなお仕事？

助産師はどのような職業かご存じですか？ 昔は産婆と呼ばれていたこともあり、お産に携わるのみと思われがちですが、その役割は多岐にわたっています。妊娠・出産・子育てのサポートのみならず、子供達に命の大切さを伝える授業を行うこともあれば、更年期の女性が健康的に過ごすための健康相談を行うこともあります。また、女性特有の疾患の治療を受ける方への支援も行います。

このように、生命の誕生から女性の一生に寄り添い、各ライフステージにおける様々な健康課題に対応することが、助産師の役割として求められています。



メッセージ

当院には、現在19名の助産師がいます。私たちは産婦人科の病棟と外来どちらにおいても関わりをもち、妊娠、出産、産後まで継続的なケアを提供しています。当院でお産をした方とそのご家族から、「ここで産んでよかった」と思ってもらえるよう、心に寄り添ったあたたかいケアを心がけています。私たち助産師が、家族の始まりの瞬間を精一杯お手伝いいたします。

スタッフ一同、皆様のご来院をお待ちしています！

連携医療機関検索サービスの導入

ご自宅の近くの医療機関と当院との間で切れ目のない医療を受けていただけるよう、当院と連携している医療機関（かかりつけ医）を見つけることができる「医療機関検索サービス」を導入しました。「医療機関検索サービス」では症状や診療時間、所在地など、様々な条件でお近くの医療機関を探すことができます。

スマートフォン、タブレット端末、パソコンなどからもアクセスすることができます。

まず、当院の正面玄関横の電子掲示板でもお使いいただけます。印刷を希望される場合は総合案内へお声掛けください。

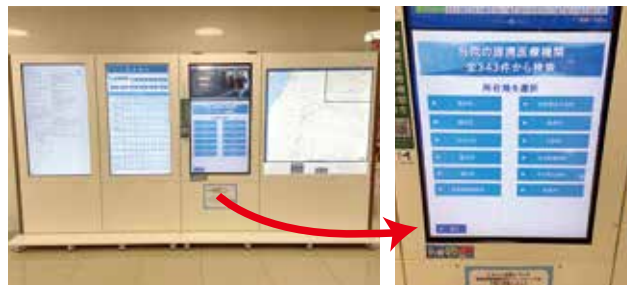
また、これまでどおり各外来や地域医療連携課でかかりつけ医相談も行っております。患者さんにとって適切なかかりつけ医を探すお手伝いをさせていただきますので、「医療機関検索サービス」のご利用と併せてお気軽にご相談ください。

医療機関検索サービス

<https://www.e-medicare.jp/h/frch>



正面玄関横の電子掲示板



体・病院の素朴な疑問に答えます

オーラルフレイルってなに？
お口の老化なの？

オーラルフレイルは
要介護状態の入り口！

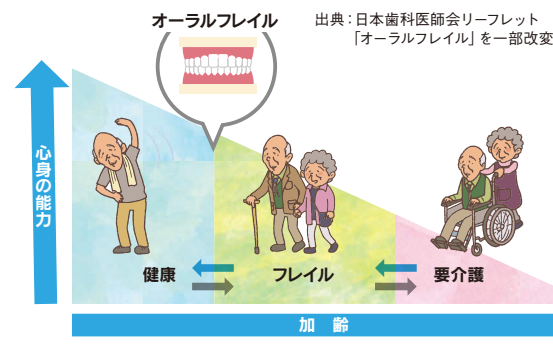
フレイルは年齢とともに心身の機能が低下することです。その前段階としてオーラルフレイル（お口の機能低下）が現れるといわれています。歳だから仕方ない、気のせいだろうと意識をせずに見逃がしてしまうと手遅れになってしまいます。左記のチェックリストで思い当たる項目があれば要注意です。

（チェックリスト）	はい	いいえ
☐ 半年前と比べて、堅い物が食べにくくなった	2	
☐ お茶や汁物でむせることがある	2	
☐ 義歯を入れている*	2	
☐ 口の渇きが気になる	1	
☐ 半年前と比べて、外出がすくなくなった	1	
☐ さきイカ・たくあんくらいの堅さの食べ物を噛むことができる		1
☐ 1日に2回以上、歯を磨く		1
☐ 1年に1回以上、歯医者に行く		1

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅い物をしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

合計点数が

0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い



「かかりつけ歯科医」での定期的な受診を！

お口の周囲は筋肉です。身体と同じように訓練していくことで機能の維持・回復が期待できます。お口の体操のほか、人と話す・歌う・よくかむことなどもよいとされています。「最近入れ歯が合わない」「抜けたままになっている歯がたくさんある」「動く歯があつてかみにくい」などがあれば、早めにかかりつけ歯科医での受診をおすすめします。

全日本空輸株式会社（ANA）グループより すずらんのお見舞い

今年もANAグループのご厚意により、すずらんの切り花、しおり、ブーケを寄贈いただきました。

1956年（昭和31年）から続くANAグループの伝統的な社会貢献活動で、当院への寄贈は今年で63回目となりました。コロナ禍で休止していた贈呈式が4年ぶりに行われ、客室乗務員の五十嵐みちるさんが「すずらん娘」として選ばれた看護師2名とともに病棟を回り、患者さんに切り花とお見舞いを手渡しました。



看護師の白衣がリニューアル

6月より看護師の制服が変わりました。今回の変更で、機能性を重視した襟の無いタイプ（スクラブ）を導入しました。スクラブは従来の白衣に比べ、動きやすく速乾性があります。これまでは、コロナ感染症の対応や検査介助のみで使用していましたが、今回正式に制服として導入しました。

更に大きな変更点は、日勤者と夜勤者の制服の色を分けたことです。日勤者は従来通り白ですが、夜勤者は写真のようなターコイズブルーを着用します。患者さんやご家族がどの看護師が夜勤者であるか一目でわかり、声をかけていただきやすくなると思います。

新しい制服で、看護師一同気分も新たに頑張ります！



夜勤者用スクラブ



日勤者用白衣