

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.083

令和5年10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。

多汗症治療について

～イオントフォーシスの新規導入について～

市民公開講座「赤十字病院が進める胃がん治療」開催

教えてドクター【内科】

患者さんのためのホームエクササイズ【食べる力編】

職種別取り組み紹介【社会福祉士】

体・病院の素朴な疑問に答えます

10月は臓器移植普及推進月間です

看護学生インターンシップと高校生向け看護体験を開催

がんサロン「おもいでな」

厚生労働大臣表彰を受賞しました

調理師おすすめレシピ

調理師
おすすめ

和と洋の味を楽しもう 秋なすと鶏肉の和風エスカベッシュ



「エスカベッシュ」をご存知でしょうか。イタリア、フランス、ポルトガルなどの国々で親しまれている地中海料理の一種で、揚げた肉や魚をバルサミコ酢やオリーブオイルを使いマリネ風に漬けたものです。それを日本人の口に合うように万能酢とめんつゆを使ってアレンジしました。それに秋野菜の代表格である秋なすをトッピング。「秋なす」は皮がやわらかく、また、水分をたくさん含んだ果肉には甘味と旨味が凝縮されているので、焼き茄子や浅漬けに向いています。鶏肉はオープンレンジで焼くとサラダ油を使わず、よりヘルシーに食べることができます。

食欲の秋に口当たりがよく、さわやかな一品をぜひお楽しみください。

担当：調理師 伊藤英雄

材料(2人分)

鶏もも肉(皮つき)	大1/2枚(180g)
塩、こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
サラダ油	小さじ2
なす	1個
玉葱	1/4個
パプリカ	1/4個
人参	適量
ねぎ	適量
マリネ液	<ul style="list-style-type: none"> ・万能酢……………2/5カップ ・めんつゆ(4倍濃縮)…小さじ2 ・砂糖……………小さじ1

作り方

- 鶏肉は一口大の大きさにカットし、塩、こしょうで下味をつける。なすは皮面に斜めに包丁を入れてから一口大の大きさにカットし、ラップに包み電子レンジで1分程度加熱する。玉葱は薄切りにし、水にさらした後、水気をきる。パプリカと人参は細切りに、ねぎは小口切りにする。
- ボールにマリネ液を混ぜ合わせ、①のねぎ以外の野菜を加えて混ぜておく。
- 鶏肉に小麦粉をまぶす。フライパンに油を熱し鶏肉の皮を下にして入れ、中火で焼き色がつくまで両面を焼く。②のマリネ液に30分程度漬け込み味をなじませる。
- マリネ液に漬けていた野菜と鶏肉を皿に盛り付け、ねぎをちらして完成。

栄養量(1人分)

エネルギー	306kcal	脂質	13g
たんぱく質	17g	炭水化物	26g
		塩分	2.9g

イベント開催報告

がんについての啓発活動&「癒し」を感じる展示会を開催しました。

9月は、「がん征圧月間」でした。
エントランスホールでは、「癒し」をテーマに、イラストやメッセージを書き込んだルミナリエバック(紙灯笼)※を展示し、来院者にご覧いただきました。同時に、がんへの正しい理解を呼びかけました。
コロナ禍以降、がんの普及啓発活動と共に来院者とのつながりを目的として始まったこの企画も今年で4年目。これからも「寄り添う気持ち」を大切にまいります。
紙灯笼は、10月7日(土)に福井健康の森で開催された「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2023ふくい」でも披露されました。(※)がん経験者、その方を支えるご家族、その方達を応援するサポーターさん、それぞれの想いが書かれている白い袋

今年も職員がイラストやメッセージを書き込みました。



今月の表紙

多汗症のことなら気軽にご相談を。

多汗症とは、暑さとは関係なく、日常生活に影響がでるほど汗をかいてしまう状態のことをいいます。ノートがとれない、電子機器が壊れる、親しい人間関係を作りづらいなど、様々な支障が生じます。周囲に相談しづらく、やりたい部活動や職業を諦めてしまうケースもあります。近年新しい治療法も登場しており、お困りの方は医療機関の受診をおすすめします。



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。

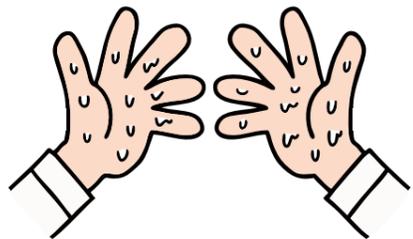
〒918-8501 福井県福井市月見2丁目4番1号
TEL.0776-36-3630代 FAX.0776-36-4133
E-mail webmaster@fukui-med.jrc.or.jp
https://www.fukui-med.jrc.or.jp/
広報に関するご意見、ご感想をお待ちしています。

ほやほや

“ほやほや”と納得できる情報、てきたて“ほやほや”の情報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。

多汗症治療について

イオントフォレーシスの新規導入について



多汗症とは、暑さと関係なく日常生活に影響が出るほど汗をかくてしまう症状をいいます。最も多いのは、特に原因がなく手のひらや足の裏、わきの下など左右対称に多量の汗が出る「原発性局所多汗症」です。有病率は人口の約5・3%と極めて高い割合ですが、医療機関へかかる割合はその1割以下と非常に少ないです。多汗症の治療が必要かどうかは、「日常生活に支障を来しているか」で判断します。原因の分からない過剰な発汗が半年以上続いている場合に治療を検討します。

汗の出る部位によって治療は分かれます。手足の場合には「塩化アルミニウム製剤」の金属粒子により汗腺の出口をふさぎ、汗を閉じ込めま

ますが、かぶれやすいという欠点があります。「イオントフォレーシス」は水をいれた容器に手足をいれ、専用の機械で微量な電流を流す治療です。当院では県内の総合病院で唯一この機器を導入しています。また、汗を出す指令を与える神経を妨げる内服薬もあります。今年は手足やわきの多汗症に対する外用薬も発売されました。

手のひらの多汗症で、これらの保存的治療でも効果が薄い場合には呼吸器外科に依頼し、外科的治療「胸腔鏡下胸部交感神経遮断術」を行う選択肢もあります。効果は期待できるものの、他の場所から多量の汗が出る合併症を生じることがあり、十分な相談が必要です。「汗は不潔」などの否定的なイメージ



皮膚科副部長
加畑 雄大

ジもあり、汗で困っている人は少なくありません。家庭や学校、職場で多汗症に配慮し、環境を整えてもらうだけで、多汗症に悩む本人は生活しやすくなります。完治するのは難しいですが、多汗症についての理解を深め、うまく汗とつきあっていきましょう。



イオントフォレーシスでの治療の様子

福井赤十字病院 市民公開講座 赤十字病院が進める胃がん治療

胃がん
早く見つけて早く治そう

消化器内科部長 松永心祐
胃がんは全てのがんに占める割合が3番目に多い身近ながんです。その大きな要因はピロリ菌であり、胃がん患者の99%はピロリ菌が関与していると言われています。ピロリ菌は1週間の内服で除菌することができ、除菌により発がんリスクは1/3にまで低下するという報告があります。但し、リスクはゼロにはなりませんので、定期的な胃カメラ検査をおすすめします。

胃がん
最新の手術とお薬の治療

外科部長 吉羽秀磨
転移を起こしている胃がんの場合は根治手術が選択肢になります。その中で当院はロボット手術を県内で他に先駆けて数多く行っています。従来の腹腔鏡手術と比べて患者さんの身体への負担が小さく、がんの状態によつては手術後3年間の生存率が高いという研究結果もあります。生き残るための力をしっかりと残すことができる手術です。



がんに負けない体力づくり

リハビリテーション科
ストレッチ、筋力トレーニング、有酸素運動の3つのジャンルから日常に取り入れやすい6種類の運動を紹介。立つて行うパターンと座って行うパターンを演じました。聴衆のみなさんにも参加を呼びかけました。

治療中のお薬との付き合い方

薬剤部薬剤師 前田太一
免疫チエックポイント阻害薬は従来の抗がん剤に比べて、副作用が発生する頻度は低いものの、あらゆる臓器に発現する可能性があります。代表例として間質性肺炎、下痢、大腸炎、小腸炎などがあります。副作用の発現時期が予測しづらかったり、持続したりする場合があるので、患者さん本人、医療者だけでなく、ご家族の副作用への気づきが患者さんのサポートにはとても重要です。

教えて！胃がん治療中のお食事

栄養管理栄養士 廣田由佳
ESD(内視鏡的粘膜下層剥離術)の後は胃の機能はほぼ温存されるので、2週間程度の食事療法で済みます。よく噛むこと、消化の悪い食品や刺激物を控えることが重要です。胃切除術の場合は術後に胃の機能が低下します。先述の注意点に加え、食事回数を増やしたり、栄養補助食品を利用し、栄養を補うことも大切です。薬物治療による副作用の対策としては、いつでも食べられるよう食べやすいものを準備しておく、症状に応じた調理の工夫を知っておくといったことも大切です。



福井赤十字病院の公開講座
「赤十字病院が進める胃がん治療」を9月3日、福井新聞社・風の森ホールで開催しました。オンラインでも配信され、約180名の参加者に胃がんの予防から最新治療、日頃の健康管理まで広く理解を深めていただきました。現在、赤十字病院HPでアーカイブ動画も配信中です。

動画はこちらから！



患者さんのためのホームエクササイズ

食べる力編

高齢になると喉の力が衰えて、飲み込みにくさや食事のむせが現れます。口や喉の力を鍛えておいしく、安全に食事を続けましょう。



喉仏を持ち上げる筋肉を鍛え、飲み込む力を強くする

●嚥下おでこ体操

- 1 おでこに手のひらを当てます。
- 2 おでこで手のひらで押し合いっこするよう力を入れます。
目安：「5秒間押し合い→休憩」を5～10回繰り返す。



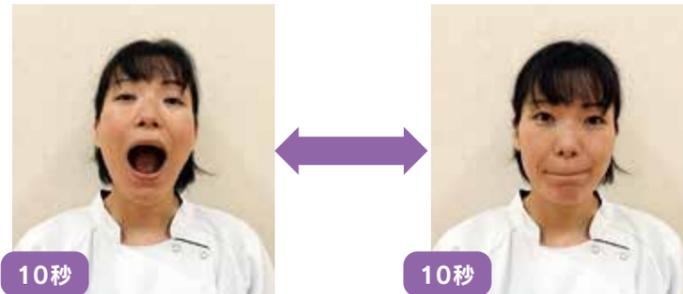
5秒キープ

おでこは下向きに
手は上に向かって推す

喉仏辺りに
力が入っていることを
意識します

●最大開口訓練

- 1 口を閉じた状態から大きく口を開ける。
- 2 1番大きく口を開けた状態で10秒間保持
目安：「10秒保持→10秒休憩」を5回繰り返す。



開口(10秒)⇄休憩(10秒)

口の周りや舌の力を鍛える

●パタカラ体操

強く声に出して言きましょう

「パ」は、唇を破裂させるように

「タ」は、舌先を上顎に押しつけて

「カ」は、喉の奥に力を入れて

「ラ」は、舌先を丸めて

吹き戻しを吹くのも
いい練習になります

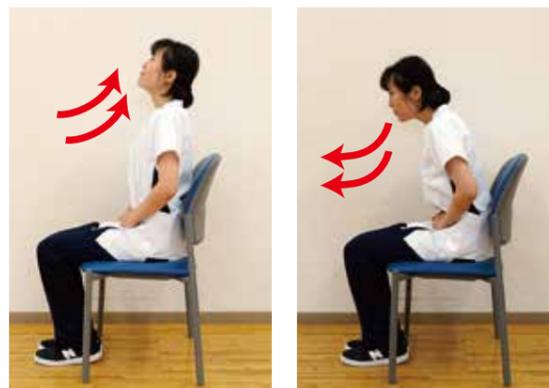


咳をする力を鍛えて誤嚥を防ぐ

●息吹き訓練

口すぼめ呼吸

鼻から息を吸って、口をすぼめてロウソクの火を揺らすようにゆっくり息を吐く



鼻から吸う → 口から吐く

教えてドクター 《 内科 》

Q & A

生きていくために“食べる”ことは大切です。しかし、ついつい“食べ過ぎる”こともあります。そこで今回は、食べ過ぎがなぜ良くないのか、食べ過ぎないためのコツや考え方をご紹介します。



内科部長
夏井 耕之

食べ過ぎについて

Q. 食べ過ぎはなぜ良くないのですか？

A. 食べることは、生きていく上では絶対に必要なことです。しかし、度を越して食べることは良くないとされます。なぜでしょうか。

食べるとは、①成人では、体重体形や脳・内臓・筋肉などの機能を一定に維持し、生命活動を継続すること。②小児の間は、上記に加えて必要な成長発達を遂げるために、維持分プラスαの栄養素をも摂取すること。

したがって、「食べ過ぎる」とは、必要以上に摂取を行うこと。栄養はその時に消費されるもの以外は、ほとんどが脂肪に変わって体(の脂肪組織)に蓄えられます。地上を移動する動物は、栄養の貯蔵方法として脂肪を選びました。それは脂肪が軽いから…つまり一定重量中に含有するエネルギーが多いから(炭水化物1g=4Kcal、脂肪1g=9Kcal)。貯蔵エネルギーが多いことは、一概に悪いこととは限りません。なぜなら、我々は常に食べ続けることはできないので、食べていない時間に身体・活動を維持するには、当然貯蔵エネルギーが必要です。極端な話、餌にありついたときには食べられるだけ食べておいて、次の餌を探さなくては生き残れない、ジャングルやサバンナなど過酷な環境に生きる者たちは常に、食べる時には食べ過ぎながら、次の餌までサバイバルしているわけです。もしも再び氷河期や「核の冬」のような食べ物がわずかしかない世界になったら…おそらく貯蔵エネルギーを多くため込んだ者のほうがより生き延びることになるでしょう。

ところが現代の、しかも日本のような国々に生きるヒトは、貧困や疾病状況などを例外としてほぼ常に食物にアクセスできます。そこで度を越すと、貯蔵する過剰な脂肪つまりは肥満によって、さまざまな有害な問題が起こります。糖尿病に動脈硬化、心筋梗塞や脳卒中。そのほか胆石症、痛風、腰痛・膝痛、睡眠時無呼吸症候群など。そのため、結果的には寿命を縮める、つまり、食べることの目的であったはずの命を保てなくなるのです。

Q. 食べ過ぎを防ぐ良い方法がありますか？

A. 動物の体はさまざまなホルモンや神経により、ちょうどよい体重体形が保たれるよう調節されています。簡単にいえば、栄養摂取が必要になればおなかが減って、食べ始めて、自分にあつた量を食べて満腹するわけです。それは胃腸機能やホルモン、血中の糖濃度などの体内情報によって調節されます。

しかし、そのほか外からの情報によっても食べ方は変わりますね。見た目・香り・味・社会環境や記憶など。次のような点をチェックしましょう。

- ① **くせ** おいしそう、もつたない、そろそろ時分どき、デザート別腹、すすめられてつい、など必要でないものを食べていませんか？
- ② **認知** 「それほど」食べてない、「まだまだ食べられるのに」これでも我慢している、「少々」のおやつなら…その感じ方、周りの人とずれていませんか？
- ③ **誤解** 野菜やくだもの、ドリンクなどは、体に良いのだからいくらとつてもよい、と思っていないですか？
- ④ **不規則** 朝食を抜いたり、寝る前にちょっと食べたり。食卓以外の、居間や職場や出先など、どこということなく食べていませんか？
- ⑤ **食べ方** 早食いしていませんか？一回の食事には最低15～20分かけなければなりません。
- ⑥ **代理摂食** イライラや衝動的な欲求を晴らすため、残り物がある、お付き合いなど、本来の栄養摂取のため以外で「なにかの代理として」食べていませんか？
- ⑦ **ながら食べ** テレビを見ながら、漫画を見ながら、など、ながら食べていませんか？

これらが、生活の中に潜んでいないかどうか、もう一度見直し、食行動を良い方向へ変えていきましょう。



職種別 当院の取組み

社会福祉士

どんなお仕事？

病气やけがで治療が必要になると、治療の他にも心配事が生じることがあります。例えば医療費のこと、仕事のこと、利用できる社会制度のことなど抱える不安や知りたい情報は様々です。「社会福祉士は、そのような不安を軽減し、安心して治療に専念できるように問題解決のためのサポートや調整を行う福祉の専門職です。」

主な担当業務である退院に向けての支援では、患者さんやご家族が退院後も安心して生活できるように、意向を伺いながら、社会制度の案内やサービスの調整を行います。当院職員はもちろん、かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーなど地域の関係機関のスタッフとも連携し支えます。また、当院から自宅への退院が難しい場合には、適切な転院先や施設を紹介するなどの調整も行っています。



メッセージ

相談窓口は本館2階の地域医療支援センターです。各病棟にも担当の社会福祉士がおりますので、ご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。



体・病院の素朴な疑問に答えます

入院中の食事は どうやって決めているの？

当院にはさまざまな食や糖尿病食など約120種類の食事があります。その中から、お一人お一人の病気や体の状態に合った食事を主治医が決められています。

その上で、食事の形態が合っていない方や食事の摂取量が少ない方には、食事の調整を行っています。例えば、義歯の不具合などで噛むことが難しいようであれば、おかずを一口サイズに切ったり、細かく刻んだりといった食形態の調整を行って

います。また、食欲の低下がある場合には、味を工夫した献立への変更や、食事の量を半分にして提供、栄養補助食品を付けるといった食事内容の調整も行っています。

また、入院中に特定の栄養素や食事の硬さなどを制限した食事をされている方で、退院後も食事療法が必要な場合には、栄養指導を行い、退院後も入院中と同じように治療に適した食事を続けていただけるようにサポートしています。



常食



きざみ食



つつじ食*

*つつじ食とは、食事が摂りにくい方向けに味ははっきりした料理を取り入れた食事

10月は臓器移植普及推進月間です

臓器移植とは、病气や事故によって臓器の機能が低下し、移植でしか治らない人に、他の人の臓器を移植し健康を回復する医療です。

臓器移植については、一人ひとりが4つの権利「提供する権利」「提供しない権利」「受ける権利」「受けない権利」を持つ

ています。死後の臓器提供については自分で決定できますが、家族の承諾があつて初めて行われます。そのため、健康保険証、運転免許証、マイナンバーカードや意思表示カードで意思表示をし、家族と共有しておくことが大切です。これを機会に、家族で話し合ってみませんか？



出典:公益社団法人 日本臓器移植ネットワーク



グリーンリボンキャンペーンの天使 ハーティ

Green Ribbon Campaign

グリーンリボンは世界的な移植医療のシンボルです

グリーンは成長と新しい命を意味し、「Gift of life」(いのちの贈りもの)によって結ばれた臓器提供者(ドナー)と移植が必要な患者さん(レシピエント)のいのちのつながりを表現しています。

厚生労働大臣表彰を受賞しました

当院救急部長の嶋田喜充医師が、令和5年度救急医療功労者厚生労働大臣表彰を受賞しました。この賞は、厚生労働大臣が、長年にわたり地域の救急医療の確保、救急医療対策の推進に貢献した功績をたたえるものです。今回の受賞を励みに、引き続き地域のみなさまの健康と安心のために救急医療のさらなる充実に努めてまいります。



嶋田喜充救急部長

がんサロン「おもいでな」

当サロンは、3つの活動を通して、がん患者さんご家族をサポートさせていただきます。

- ①病气や暮らしについての語り合い(患者さんご家族同士のおしゃべり会)
- ②病气や治療の情報を知る機会(医師、看護師、公認心理師など、その他スタッフによるミニレクチャー)
- ③こころと身体の健康づくり(体操、ヨガ、リラックスマス法など)

すべてのがん患者さんご家族がご参加いただけます(他の医療機関を受診中の方も参加可)。年3〜4回、先進中央棟1階のメデイカルサロンで開催しています。参加を希望される方は、がん相談支援センターにご連絡ください(直通:0776-36-3673)。皆さまのご参加をお待ちしています!



看護学生インターンシップと高校生向け看護体験を開催

8月に看護学生のインターンシップと、県内の高校生を対象とした1日看護体験の2つのイベントを開催しました。合計で約100名の方にご参加いただき、当院の看護師とともに実際に看護業務を体験していただきました。

参加者からは様々な質問が寄せられたほか「やりが

いのある仕事だと思った」などの感想が聞かれました。

今後もこのようなイベントを通じて、看護の仕事や当院の魅力を伝えていきます。

