

# ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital



福井赤十字病院広報誌  
vol.092  
令和8年1月発行

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



新年のご挨拶

## 肩腱板断裂が進行したときの 症状と治療法

教えてドクター【肝胆脾の専門的な診断と治療について】

新規導入 医療機器の紹介

創立100周年記念 福井赤十字病院まつり2025開催報告

災害に備えるシリーズ【大雪】

「生活習慣病」、あなたは大丈夫?

調理師おすすめレシピ

調理師  
おすすめ

## 冬野菜のポトフ雑煮



みぞ味やじょうゆ味が定番のお雑煮をポトフ風にアレンジ。冬野菜の甘みとウインナーの旨みが溶けたコンソメスープに、香ばしく焼いたお餅を添えました。やさしい甘みがじんわり広がり、体の芯から温まります。キャベツやかぶなどの冬野菜がたっぷり入っているのも嬉しいポイント! ビタミンCが豊富な冬野菜は、免疫機能を強化し、体の抵抗力を高めてくれます。

お餅やウインナーも入っているので、あっさりなのに満足感のある一品です。ブロッコリー・白菜など他の冬野菜でも美味しく作れるので、ぜひお試しください!

担当:調理師 今田滋之

### 作り方

#### 材料(2人分)

キャベツ	1/8玉
玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
かぶ	小1個
水	300cc
ウインナー	4本
チキンコンソメ	小さじ2
オリーブオイル	小さじ1
こしょう	少々
餅	4個

#### 栄養量(1人分)

エネルギー	382kcal	炭水化物	55.4g
たんぱく質	9.1g	食物繊維	4.5g
脂質	14.5g	食塩相当量	1.5g

### イベントのご案内

#### 福井赤十字病院市民公開講座

- 日時:令和8年3月1日(日)13:30~
- 講演:「もしも」の前に知っておきたい!脳卒中と心臓病~予防のコツと広がる治療の選択~
- 場所:福井赤十字病院 栄養管理棟3階講堂
- 演者:①脳神経外科部長 福光龍  
②循環器内科部長 吉田博之  
③栄養課 管理栄養士 杉原二葉
- ※詳細は院内掲示板および当院HPにてご確認ください。



### インスタグラム PICK UP

福井赤十字病院公式SNS(インスタグラム)で  
ご紹介した記事の一部をピックアップして  
お届けします。

#### クリスマスイベント開催

12月19日に第70回キャンドルサービスを開催し、ろうそくの灯りと歌声で病院全体が温かな雰囲気に包まれました。さらに、小児科病棟や緩和ケア病棟でのクリスマスイベントやエントランスホールでのピアノコンサートも行われ、患者さんやご家族、地域のみなさまに癒しのひとときを届けました。



### 今月の表紙

#### チームで患者さんを支え、より良いリハビリへ

当院では、肩関節手術後の患者さんについて作業療法士と状態を共有する検討会を行い、意見交換を行っています。リハビリ加療を進めるうえで何が問題となっているかを話し合い、治療方針を決定しています。

また、新しい知識や技術を学び続け、患者さんにより良い医療を提供できるよう努めています。



意見交換を行う医師と作業療法士

### 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

ホームページ



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”的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これから原稿を集め誌面を制作しています。

# 肩腱板断裂が進行したときの 症状と治療法

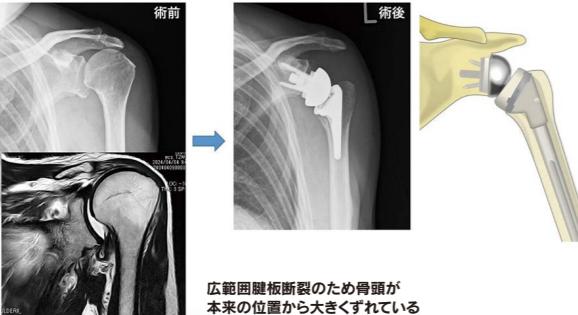
肩の痛みを引き起こす原因の一つに「肩腱板断裂（かたけんばんだんれつ）」があります。今回は肩腱板断裂がひどくなった場合の状態や治療法についてご紹介します。

## 疑われる症状

肩の動きが悪くなっている、ござり音がする、肩を動かさなければそれ程痛くないが動かすと強い痛みがある、自分の肩の高さより腕が挙げられない、横に腕が挙がらない、このような症状がある場合、腱板断裂のみならず肩の骨が変形している可能性もあります。腱板断裂によって起る肩関節の変形を「腱板断裂症性変形性肩関節症」といいます。

この場合の治療法としては内服やリハビリなどの保存療法を行い、症動かすことができ、入院期間の短縮

## リバース型人工肩関節置換術



広範囲腱板断裂のため骨頭が本来の位置から大きくずれている

## リハビリテーションの重要性

肩関節疾患では手術の有無に関わらずリハビリ加療が非常に重要です。手術を行った場合も、数か月間はたるリハビリが必要となることがあります。リハビリには患者さんご自身の協力ももちろん必要ですが、作業療法士との協力も重要と考え、できるだけ患者さんの状態を共有しながら一緒に治療を進めていきます。



整形外科副部長  
相模 昭嘉

# 謹賀新年

2026年（令和8年）



明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、安らかな新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

当院は昨年、創立100周年を迎えた。この記念すべき節目に際し、さまざまな記念事業を実施しました。これまで永きにわたり当院を支えてくださった地域の皆様に改めてお礼を申し上げるとともに、次の100年に向けて、持続可能な診療機能強化のための計画をしております。

当院に求められる医療は、例えロボット支援手術、あるいは24時間／365日いつでも治療が行える脳卒中に対する加療などに代表される急性期の高度な診療です。急性期の診

療、救急診療、がん診療、外科手術、入院診療に一層注力してまいります。

しかしながら、日本の少子高齢化に伴い、これまでと同じような診療体制が維持できるかどうか、我々は本年予定されている診療報酬の改定にも注目をしています。

福井赤十字病院は地域の医療機関との連携を強化し、急性期の高度な治療を基本に据えつつも、大きな時代の変革に対応する柔軟な対応をしてまいる覚悟です。

末筆ながら皆様のご多幸を祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

# 新年のご挨拶

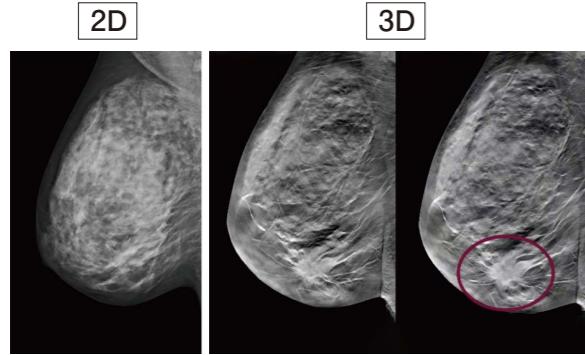
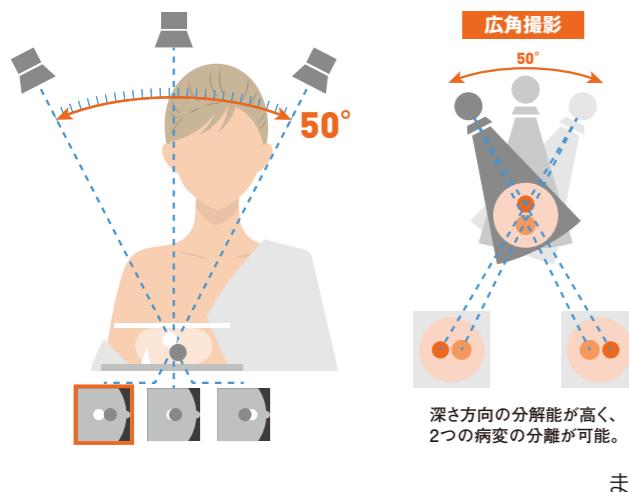
2026年（令和8年）

院長 小松 和人

乳がん検診でよく聞かれるマンモグラフィは、乳房を縦方向や横方向に2枚の板で挟んで押しつぶして撮影するレントゲン写真です。

しかし、縦方向では乳房の内側と外側が重なり、横方向では乳房の頭側と足側が重なる2D写真のため、重なりあう組織の影響で病気の存在が見えにくくなります。その欠点を補うために、縦横の2方向撮影が診察では基本となっています。

今回、当院で新規導入された「3Dマンモグラフィ」は、従来の「2Dマンモグラフィ」に加え乳房の内部を立体的に画像化できることで、乳房内の小さな病気をより正確に見つけることが可能となります。



画像提供:シーメンス社



画像提供:シーメンス社

当院では、乳がん検診で精密検査となつた方など外来を受診された患者さんに、3D撮影をさせていただいています。

## 新規導入 医療機器の紹介 ■3Dマンモグラフィ(トモシンセ시스)について



乳腺外科科長  
田中 文恵

ができます。  
複数枚撮影することから通常の撮影よりもやや時間がかかりますが、今回、当院で導入した装置では、約5秒間で撮影できます。

乳房の中の密度が高い部分も細かく映し出することで、病変の存在だけでなく良性・悪性の診断性能もあります。その結果、早期発見につながります。また、細かく映し出せることで、不要な再検査や誤診を減らすことも可能になります。

ができます。

どんなメリットがあるの?

3枚のマンモグラフィ画像のうち、左側が高解像度で、右側が低解像度で、中央は3D画像の画像です。右の○がついている部分に病変部が写っています。病変部には中央に白く周りに引き連れがありますが、2D画像では周りの乳房組織でわかりにくく、隠れてしまっています。

当院では、乳がん検診で精密検査となつた方など外来を受診された患者さんに、3D撮影をさせていただいています。

## 教えてドクター 《 消化器センター 》

# Q & A

当院では、肝臓・胆道・すい臓に関する腫瘍を中心に、専門的な診断と治療を行っています。健康を守るために、早期発見・早期治療が何よりも重要です。

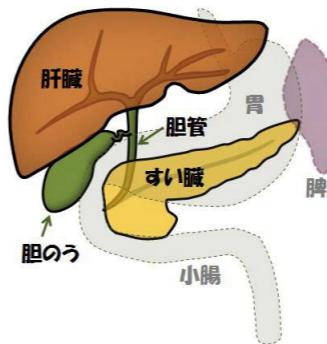


消化器外科部長  
土居 幸司

## 肝胆脾の専門的な診断と治療について

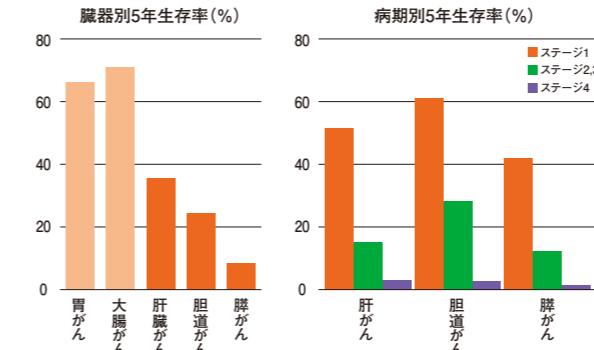
### Q. 「肝胆脾(かんたんすい)」とは どんな臓器ですか?

A. 「肝」は肝臓、「胆」は胆道(胆のうや胆管)、「脾」はすい臓を指します。これらの臓器はお腹の右上から中央の奥にあり、消化や体の代謝を助けています。互いに密接に関わるため、ひとつの臓器の異常が他にも影響することがあります。



### Q. どのような患者さんを対象に 診療していますか?

A. 当外来では、肝臓・胆道・すい臓に腫瘍が疑われる患者さんを中心に診療しています。肝臓がん、胆道がん(胆のうがん、胆管がん)、すい臓がんなどの悪性腫瘍は進行が早く予後が悪いことが知られていますが、早期に発見・治療することで予後の改善が期待できます。

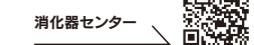


当外来では、肝臓・胆道・すい臓に関する腫瘍を中心に、専門的な診断と治療を行っています。早期発見・早期治療が、将来の健康を守る第一歩です。

気になる症状や検査結果がある方は、まずはかかりつけの先生にご相談ください。地域の医療機関と連携し、患者さんにとって適切な医療の提供に努めています。

### 【専門外来のご案内】

《診療日》毎週月曜日  
《場所》本館2階7番ブース



# 創立100周年記念 福井赤十字病院まつり2025を開催しました

当院は1925年4月に現在地に開院し、令和7年に創立100周年を迎えた。この節目の年を記念して、10月18日(土)に「創立100周年記念 福井赤十字病院まつり2025」を開催しました。子どもから大人まで多くの方にご来場いただき、地域の皆さんと交流を深める貴重な機会となりました。たくさんの方々がありがとうございました。



## 災害に備える 大雪

災害と聞くと地震や大雨を思い浮かべる方が多いかもしれません。この季季に特に備えが必要なのは「大雪」です。福井県では「三八豪雪」「五六豪雪」など過去に大きな豪雪被害があり、近年も国道のマヒなど社会的に大きな影響が出ました。こうした経験からも、「大雪」の前にご家庭で備えておくことがとても大切です。

**大雪で起こる暮らしの影響**

大雪で流通がマヒすると、食料や飲料、灯油やガソリンなどの生活必需品が手に入りにくくなります。急な買い出しが必要にならないよう、日頃から少し多めに備えておくことが安心につながります。

**家庭で気をつけたい火事の危険**

暖房器具を使う季節は、「コンセント周りのホコリ」や「足元配線コードの傷みがないか」を確認しましょう。ストーブ周りに燃えやすい物を置かないことも大切です。大雪で消防車の到着が遅れることがあります。日頃から火の元確認と電源オフを習慣にしましょう。

**急な具合悪化にそなえて**

大雪になると、急な病気やケガがあります。でも交通のマヒなどにより受診がむづかしくなることがあります。持病のある

方は、常備薬を切らさないよう早めに補充しておきましょう。体調が気になるときは、悪化する前に早めの受診や電話相談を利用することが大切です。

### 一人の備えで被害を減らす

一人一人が日ごろから備えを行い、大雪の際には不要不急の外出を控えることが、自分自身と周りの人を守ることにつながります。家の前の除雪をし、出入り口を確保しておかれています。大雪の季節が本格化する前に、ご家庭の備えをもう一度見直してみましょう。



### 第2回：生活習慣病、あなたは大丈夫？

第2回：生活習慣病、あなたは大丈夫？	
1 栄養バランス（主食・主菜・副菜）はあまり気にしない	はい いいえ
2 野菜や果物はほとんど食べない	
3 濃いめの味付けが好きだ	
4 お菓子や清涼飲料水を毎日摂取する	
5 塩分の多い食品（ラーメン・漬物など）をよく食べる	
6 唐揚げやとんかつなど揚げ物を好んで食べる	
7 ご飯やパンなどの主食を大盛り・おかわりすることが多い	
8 最近ズボンやスカートがきつくなったと感じる	
9 血圧の自己測定はしない	
10 家族に糖尿病や高血圧の人がいる	

#### リスク判定表

「はい」の数	生活習慣病リスク判定
0	現在の生活習慣を継続
1～3	低リスク 習慣改善を検討
4～7	中リスク 習慣改善を開始
8～10	高リスク 習慣改善を直ちに開始、あるいは受診

特に「はい」が8つ以上の方は生活習慣病の可能性が高く、定期的な健診が大切です。気になる方は当院健診センターへどうぞご相談ください。



健診科科長  
吉田 誠

健診センター



今回は「食事内容」に重点を置いたセルフチェックです。「はい」の数で生活習慣病のリスクを確認します。

「食習慣」の改善ポイントとして、次の点を参考にしてください。

①主食（ご飯・パン・麺類）・主菜（肉・魚・穀物）・副菜（野菜・海藻）をバランスよく組み合わせましょう。

②塩分・糖分・脂肪の摂りすぎに注意しましょう。甘くない食品でも体内で糖分になります。また、油を控えめに組み合わせましょう。

③食事は決まった時間にとり、特に夜22時以降の食事は脂肪として蓄積されやすいため、可能な限り避けましょう。

④外食はカロリーが高くなりがちなのを、回数や量に注意しましょう。

⑤1日の摂取カロリーをおおまかに把握しまします。自宅は性別・年齢・活動量で、回数や量に注意します。

⑥Kcal／日で、消費カロリーよりも多く食べる」と体重管理が難しくなります。