



# 栄養課 おすすめ

# 



肉じゃがを作っても食べきれなかったことがありませんか? 今回はそん な肉じゃがをグラタンに変身! ホワイトソースは豆乳を使用し、牛乳と比べ てエネルギー・糖質・脂質を減らすことができます。

豆乳に含まれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンのライフサイクルに大 きく関わるエストロゲンに似た作用を生じることが知られています。また、 血液を作る材料となる鉄分が含まれているなど女性には嬉しい食材です。 豆乳に含まれる鉄分は吸収されにくい非ヘム鉄ですが、じゃがいもに含ま れるビタミンCと一緒に摂ることにより吸収率がアップします。

# 材料(2人分)

肉じゃが	400g
豆乳 · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	240ml
薄力粉······	20g
無塩バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	20g
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	50g
パセリ	••••• 少々

# 作り方

- ●フライパンに無塩バターを熱し、薄力粉を入れてだまがで きないようにすばやく混ぜる。
- ❸グラタン皿に肉じゃが、ホワイトソース、チーズをのせて トースターで焦げ目が付くまで焼く。
- 4パセリをかけて完成!

# 栄養量(1人分)

エネルギー 495kcal	脂質26.5
炭水化物36.2g	食塩相当量1.9
たんぱく質25.7g	

## ホームページをリニューアルしました!

令和2年11月2日より、当院のホームページを7年 ぶりにリニューアルいたしました。

「必要な情報を探しやすいホームページ」を目指し て、ページ構成やデザインを見直しました。また、ス マートフォン、タブレット表示にも対応しております。 地域の皆さまに広く当院の医療活動を知っていた だく大切な情報源として、これからも日々発信してま



## 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。

## ■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。

# + 福井赤十字病院

〒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"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

# 《皮膚科》

冬場の頑固な乾燥と痒み。一度治ったと 思っても気づくとぶり返していた、という経験 はございませんか。



八木 洋輔 日本皮膚科学会専門医

# 乾燥性湿疹・皮脂欠乏性湿疹について

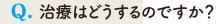
# ○. どのような症状ですか?

A. 乾燥による湿疹は、すねや腰、腕などがかさか さになって痒くなるだけでなく、ひどい場合は皮膚 のひび割れや感染症の原因となったりします。ま た、特に皮膚の赤みが目立たなくても実は乾燥し ていて、お風呂上りやお布団に入った時などに痒 みを感じたりすることも冬場など乾燥しやすい時 期にはよくあります。









A. 痒みがなければ保湿剤のみで改善することもあ りますが、痒みや赤みがある場合はステロイドの塗 り薬で炎症をおさえることになります。ある程度症 状が落ち着いてくれば保湿剤だけにしていただけ ますが、痒みや赤みが落ち着いてもすぐに塗り薬を やめず、2~4日程度は塗り薬を続けていただくこ とをお勧めします。

また、痒みがなく なってもできれば保湿 剤は乾燥が気になら ないよう時々(もしく は毎日)塗っていただ いた方が、湿疹がぶり 返すのを少なくするこ とができます。



# Q. お薬の塗り方、使うコツなどはありますか?

▲ 実は塗り薬にも塗る量の目安があり、人差し指 の第一関節分にお薬をとっていただくと、手のひ ら約2枚分をカバーすることができます(Finger tip unitといいます)。

また、塗り薬と保湿剤、どちらを先に塗るのがよ いか、という疑問もあるかと思いますが、基本的に は塗り薬も保湿作用はありますので、同時に保湿 剤も使う必要はありません。ただ、しばらくすると 乾燥が目立ってくる場合はその都度、保湿をして いただくと効果的です。塗り薬は1日1~2回、保湿 剤は乾燥していれば何度でも使っていただいて構 いません。

塗り薬や保湿剤を上手に使いこなして、乾燥と 湿疹の時期をぜひ乗り切ってください。



提供する病院になる」という中期ビジョンに 療に対しても、従来どおりに対応する必要が 地域医療支援病院として、一般診療・救急医 (SCU)」を9床から12床へ拡張し、脳卒 あります。「地域に寄り添う良質な医療を また、新型コロナ対応だけでなく、当院は

お慶び申し上げます 域の皆様には、良き新年を迎えられたことと 昨年は、新型コロナウイルス感染症が猛威 新年明けましておめでとうございます。地

や生命を守ることを最優先に難敵に全力で える事のないようにお願いします。 機会を失う事です。当院は予防医学にも力 コロナとの共存を考える必要があります。そ 療法や、安全なワクチンが開発されるまでは、 立ち向かってまいり 症指定医療機関の使命として、皆さまの健康 が懸念されるなかで、引き続き当院は感染 ス感染症と季節性インフルエンザの同時流行 与えていることと思います。新型コロナウイル を振るい、皆様の日常生活にも重大な影響を をいれており、第一波の際に一時休 により、持病の悪化や、がんの早期発見などの んな中で、心配されるのは、過度の受診抑制 しています。 も感染予防対策を講じた上で 必要な受診や ます。今後は、有効な治 健診まで控

> ことが不可欠です。患者さんの状態に合わせ た個室としました。 受けることができる。という、 た適切な治療を提供するため、SCUを拡 いであり、充実した医療機器・設備を整える ることとしました。脳卒中治療は時間との戦 型コロナ対応と高度急性期医療の両立を図 治療室(HCU)として活用することで、新 患者さんに対応するため、陰圧機能を備え 充することは、、患者さんが安心して医療を た3床のうち2床は感染リスクのある重症 る体制強化を図り 後も地域から信頼される病院を目指し、皆 要な目標に対する取組みでもあり また、ICU満室時にSCUの一部を高度 ました。その中で、増床 当院の最も重 ます。

ジをご活用ください 念申し上げ、新年のご挨拶といたします 表示にも対応しています。ぜひ新ホームペー 源として、ホー アルいたしました。スマー 院の医療活動を知っていただく大切な情報 また、昨年11 結びに、皆様のご健勝とご多幸を心より祈 ムページを7年ぶりにリニュー トフォン、タブレット

地域の皆様のご理解と変わらぬご支援を宜

しくお願い申

し上げます

様の健康長寿に貢献したいと考えています

月に、地域の皆さんに広く当

# 新年のご挨拶

令和3年 元旦 院長 髙木 治樹

急性期の患者さんを受け入れるための

# CUが拡充しました!



患者さんの病状や治療方針を共

有して治療にあたります。

り、脳卒中の予後が良くなり治

SCUで治療をすることによ

ど様々な業種がチー

ムとなって

療法士、薬剤師、社会福祉士な 理学療法士、言語聴覚士、作業 中専門医だけではなく、看護師、 に適切な治療を行うため、脳卒 脳卒中と一口に言っても脳の

患者さんまで様々な方がおられ の患者さんもいれば、症状が軽い 識がない方や手術後で絶対安静 異なることから、SCUには意

るのが特徴です。

そういった患者さんそれぞれ

Uってどんなところ?

く、それぞれの病気の重症度も







脳神経外科代表部長より

脳神経センターは神経内科と 髙野 誠一郎

西村 真樹

勤の専門医が待機しています。 体制を整えています。県内最大の 侵襲かつ有効な治療を各部門 術・開頭手術など、できるだけ低 脳神経外科で構成され、それぞれ SCUとして、 療•血管內治療•神経內視鏡手 療から再発予防のための内科治 を行います。脳卒中の超急性期治 の専門家が緊密に協力して治療 トが2時間提供でき 24時間365日常 の る

にアップグレ

ードリニューアルしま

SCUは2006年に開設して

についても医療を提供できるよう

も充実させ、より重症の患者さん

室増設し、人工呼吸器などの設備 増やしただけではなく、個室を2 う病床ですが、単純にベットの数を CUは脳卒中急性期の治療を行 に増床する工事を行いました。S

この度、SCUを9床から12床

るチームで、総合的な診療を今後福祉士などの多職種で構成され も行ってまいります。 リハビリテーションスタッフ、社会 超急性期から専門の看護師や

に9床に増床し診療を続けていま 療の必要性の増加から2014年 診療を続けてきました。脳卒中診 以来、つねに24時間体制で脳卒中

したが、やはり少し手狭になってき

提供できると思います。

拡充でより良い環境を患者さんに たことは否定できません。今回の

# どん な治 療が受け 5 n る ?

挙げられます。 超急性期(1日以内)の治療として しては、詰まった血栓を薬で溶かすなければなりません。脳梗塞に対 者さんごとに適切な治療を選択し 梗塞になってからの時間により患 梗塞とよばれる血管が詰まってし 原因によって大きく異なります。脳 から取り除く血栓回収療法などが 血栓溶解療法や、血栓を血管の中 まう病気だけでも、その場所や脳 脳卒中の治療は、病気の種類や

て早期に血種を減らす治療が必要 多い場合には手術や内視鏡を 脳出血に対しては原因をしらべて、 裂予防をしなければなりません。 破裂を予防するために血管内治療 は主に脳の血管に動脈瘤といわれ となります。 とが大事ですが、脳の中の出血が その原因となる疾患を治療するこ や、開頭手術により動脈瘤の再破 により起こる病気です。そのため再 るこぶがあり、それが破裂すること また、くも膜下出血という病気 使っ

少しでも早く治療を開始するために 血栓溶解療法を適 用するかどうか判 断する際に用いる 機器(血液凝固分 析装置)を、短時間

開始することが重要です。また脳 ビリテーションで、失った機能を取 再発予防のための治療や指導など 卒中は再発をしやすい病気なので、 取り戻すために早期にリハビリ り戻し、すこしでも以前の生活を ます。そして何より重要なのはリ 様々な全身管理を行う必要があり も重要です。 脳を守るための治療、そのほかに を ŧ

かわっていきます。そういったチくのチームが患者さんの治療 す。そのために医師だけでなく、 行うのがSCUでの治療となりま や全身管理に至るまでのすべてを 医療こそがSCUの本質です。 それらの超急性期からリハビリ ムが患者さんの治療に 多 か



なくその後の治療も重要で、患者

以上のような超急性期だけでは

さんの状態によって予防のお薬や

で結果が出るもの

にしました。

# 職種別当院の取組み紹介

# 管理栄養士

# ●どんなお仕事?

管理栄養士は、医療施設や小・中学校、行政機関、企 業など幅広い場所で活躍をしています。栄養と食の専門 職として個人の健康をサポートしています。その中で、病 院の管理栄養士は、入院中の患者さんに安全な食事を 提供する事はもちろん、患者さんひとり一人の状態に合 わせた栄養管理を行うことで、病気の治療、再発防止、 合併症予防のための支援をしています。

# ●知ってほしい取組み

各病棟に担当管理栄養士を配置し、病状や栄養状態 の把握、食事摂取状況の聞き取りを行っています。その結 果に応じて食事内容や食事形態、補助食品の調整など を行い、適切な栄養摂取が出来るよう取り組んでいます。 さらに、退院後や通院中も継続して食事療法が必要な患 者さんには、医師の指示のもと栄養指導を実施していま す。昨年9月から予定入院の患者さんについては、入院 初期よりスムーズに栄養管理が行えるよう入院窓口にて 栄養状態の把握をしています。



# メッセージ

食事は毎日の生活の一部で健康に も大きく関係しているからこそ、とても大 切なものです。栄養指導と言われると抵 抗がある方も多いかもしれません。皆さ んの日常生活に寄り添いながら、食事 について気軽にお話ができればと思い ます。治療中で食欲がなく食べられな い、一人暮らしで食事の準備が大変な ど、食事でお困りのことがあれば医師ま たは管理栄養士にご相談ください。

したら、お気軽にお



制服を着用

として認識しやす 年ぶりに変わりまし 令和2年10月より、女性事務職

# 制服が変わりまし女性事務職員の

た。患者さんが病院スタ 声をかけやすいようにと

の際に外来でご相談ください

が対応できか で、予約時間に合わせて来院して なります。ただし、患者さんによっては事前 空いているため採血の待ち時間 午前中の検査室は大変混み合い ❷再診日当日は予約時間に合わせて来院し 行う(会計は再診日当日でもOK) 診察を受ける 再診日には採血結果を ねる場合もあ 待つ必 が なほぼ 要がない が、午 あ

# 事前採血をおすすめ待ち時間短縮のため してい

流れは次の通り。 事前採血を受けられる患者さんの再診までの ●平日12時~15時半の間に来院し採血のみ

# ます

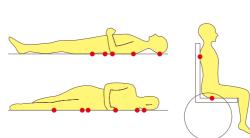
# 医療チーム 紹介

# こまめな全身観察で"床ずれ"の痛みを最小限に

# 褥瘡対策チーム

# 床ずれとは

床ずれ(褥瘡)は、圧迫とずれ が原因で発生するキズです。一日 のほとんどをベッドで過ごす寝た きりの方や、麻痺などで車椅子生 活をしている人にできやすいで す。一度発生すると治るまでに時 間がかかり、痛みを伴うことで心 身共に患者さんには大きな負担 がかかります。そのため予防はも ちろん、早期改善への取り組みが 重要です。



床ずれのできやすい場所は…

骨が飛び出していて身体の下になる

場所にできやすく、全身の観察が必

# 床ずれの特徴

- ・初期症状は、「皮膚が赤い」
- ・皮膚表面よりも、見えない奥の方 の傷みがひどい
- 重症になると黒くなり、かさぶた と間違われることもある
- ・治療開始が遅れると、治るのに 時間がかかる





チームの活動

構成メンバー/

皮膚科医・看護師・管理栄養士・理学療法士・皮膚排泄ケア認定看護師 床ずれを治すためには、「外用薬」に加え、「圧迫やずれを減らす寝床環 境の調整 |、「スキンケアで皮膚を清潔にすること |、「栄養管理 |、「リハビリ テーションで寝たきりを予防する」ことが重要となります。そのため、多職種 で構成された褥瘡対策チームが回復をサポートしています。また、すべての 入院患者さんに対し、褥瘡のリスクに応じた予防対策を実施しています。ス

タッフへの教育活動も行い、質の高いケアの提供に努めています。

要です!



ラウンド風景

# 特定行為看護師 ~栄養不足や脱水症状にいち早く対応~

私たち訪問看護師は、在宅で病気を抱えながら療 養を続けている方のご自宅などに訪問し、安心して療 養していただけるよう、かかりつけ医の指示を得ながら 看護を提供しています。

私たちが訪問している療養者の中には、食事や水 分が十分に取れず、在宅で点滴を始める方や脱水症 状を起こし入院する方も少なくありません。そのような 方の在宅療養を支援する目的で、福井赤十字訪問看 護ステーションでは、3名の訪問看護師が日本赤十字 社特定行為研修を受講し、「栄養及び水分管理に係 る薬剤投与関連」の専門的な学習をし、特定行為看 護師の資格を取得しました。

資格取得によって、在宅で療養中の方の栄養不足 や脱水症状を早期に発見し、事前にかかりつけ医と 話し合った治療方法で、適切な点滴量の調整や管理 をいち早く実施することができるようになります。

これまで以上に、専門的知識を持って皆様のお力 になれるよう、日々頑張っていきたいと思っています。



写真左から大石看護師、内田副院長、山﨑看護師長、白崎看護師