

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol. **081**
令和5年4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。

院長就任のご挨拶

副院長就任のご挨拶

『心不全』の症状と治療について

『けんしん』で自分の健康状態を知りましょう

～じぶんのこころを健康に保つために～

こころとからだのセルフケアについて

患者さんのためのホームエクササイズ【がん患者さん編】

調理師おすすめレシピ

調理師
おすすめ

メバルの唐揚げ～春野菜あんかけ～



材 料 (2人分)

メバル	2尾
片栗粉	適量
アスパラガス	2本
菜の花	2本
筍	1/10本
スナップエンドウ	6本
白ねぎ(白髪ねぎ用)	1/2本
あんかけ出汁 (A+B)	A { 水(出汁) 200cc
	しょうゆ 大さじ1+1/2
	みりん 大さじ1+1/2
	B { 片栗粉 小さじ1
	水 大さじ1
揚げ油	適量

作り方 ※魚の姿揚げの作り方は含まれていません。

- ①白ねぎは4cmの長さに切り、縦に切り込みを入れ、芯を取り出す。繊維に沿ってごく細い千切りにし、水にさらして白髪ねぎを作る。
- ②野菜を適度な大きさに切り、下茹でする。
- ③メバルに片栗粉をまぶし、適量の油で唐揚げにする。
- ④Aを入れ沸騰させる。
- ⑤④に下茹ですた野菜を入れ、再沸騰したらBを加えてとろみをつける。
- ⑥唐揚げの上からあんをかけ、水気を切った①のをせる。

栄養量 (1人分)

エネルギー	291kcal
たんぱく質	20.6g
脂質	13.2g
炭水化物	19.9g
食塩相当量	2.0g

担当:調理師 小倉 健志

今月の表紙

当院幹部が新体制となりました。

表紙を飾るのは、4月より新体制となった幹部職員6名および院長補佐4名です。今年度より就任した小松院長はじめ、職員一同、基幹病院として地域の皆様のご期待に応えられるよう努力してまいります。



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それぞれから原稿を集め誌面を制作しています。

院長就任のご挨拶

福井赤十字病院・院長 小松 和人



この度、令和5年（2023年）4月1日付で8代目の院長を拝命しました。

福井赤十字病院は大正14年（1925年）に日本赤十字社福井支部病院として開院し、昭和18年に福井赤十字病院と改称し、今日まで長年にわたり現在の地で地域に貢献してまいりました。現在許可病床534床、標榜診療科25科、職員数は1,100名を超える陣容にまで至りました。令和7年（2025年）には創立100周年を迎えることとなります。

令和5年度、当院は以下のような事業計画を立てました。

（1）高度専門医療の充実…ロボット支援

（2）情報環境の更新…平成16年（2004年）に導入した、診療の基幹となる電子カルテシステムを令和5年度（2023年度）中に更新します。

（3）安全・安心な医療の提供…安全文化の醸成は当然のこととして、医療機器の保守点検体制を充実します。

（4）患者満足度の向上…患者サービスの向上、待ち時間短縮を目的に、採血時間帯予約システムを導入します。

（5）連携医療機関との関係強化…当院

手術に代表される高度で先進的な医療に取り組めます。

（6）良い人材の育成・確保…次世代を担う初期研修医の確保に取り組めます。各職種の専門職としてのキャリアアップ制度を充実させます。

（7）新型コロナウイルス感染症対応…本感染症の世界的流行は当院の経営にも大きな影響を与えていますが、私たちは感染症対応と急性期一般診療の両立を目指します。この3年あまり、面会制限などさまざまな制限をせざるを得ませんでしたが、感染の状況を見ながら徐々に通常の診療に戻すよう計画を立てます。

の先進医療を積極的に地域に発信します。包括支援センターや在宅サービス事業所との連携を深め、切れ目のない医療を目指します。

（6）良い人材の育成・確保…次世代を担う初期研修医の確保に取り組めます。各職種の専門職としてのキャリアアップ制度を充実させます。

（7）新型コロナウイルス感染症対応…本感染症の世界的流行は当院の経営にも大きな影響を与えていますが、私たちは感染症対応と急性期一般診療の両立を目指します。この3年あまり、面会制限などさまざまな制限をせざるを得ませんでしたが、感染の状況を見ながら徐々に通常の診療に戻すよう計画を立てます。

当院は急性期、高度急性期の高度専門医療を診療の中心に据えており、それが、それ以外でも、訪問看護ステーションや健診センターに対する地域や企業の期待と信頼は大変厚いものがあります。引き続き充実を図ってまいります。

院長 小松 和人

退任のご挨拶

この度、定年に伴い院長を退任いたしましたので、ご挨拶申し上げます。

現在も患者さん、ご家族の皆様におかれましては、なかなか終息の見えないコロナ禍でご不便をおかけし、不安を抱えながらも来院いただいていることに感謝いたします。

平成30年4月に院長に就任し、5年間院長職を務めました。この間、急性期医療を中心に、地域に根付いた病院を目指してきました。コロナ禍では、感染症指定医療機関として多くの患者さんを受け入れ、全職員で地域住民の皆様の健康を守るために奮闘し続けてまいりました。これは、当院の理念である、「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」に沿って、コロナ禍においても患者さんの立場に立った医療を実践しようという想いを、全職員が持ち続けたからこそ実現できた事だと思えます。

福井赤十字病院は地域の基幹病院です。今後も地域の方々からのご期待にお応えしていくため、より良い病院づくりを継続してまいります。皆様には、今後も当院へのご支援をよろしくお願いいたします。

院長在職中のご厚情に感謝し、これまで、多大なるご理解と協力をいただいた地域の皆様に対し、心より感謝とお礼を申し上げます。退任のご挨拶といたします。



福井赤十字病院 名誉院長
高木 治樹

副院長就任のご挨拶



副院長兼消化器センター長 兼 第一消化器内科部長
山崎 幸直

令和5年4月1日付で副院長に就任いたしました消化器内科の山崎です。私は主に診療・医療安全・感染領域を担当いたします。診療領域では病院理念である「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。」に基づき、安心かつ安全で質の高い医療の提供を目指します。医療安全領域では当院のキーワードである「患者家族および職員全員参加型医療安全文化の醸成」の浸透をより深めてまいります。感染領域では新型コロナウイルス感染症の5類感染症への引き下げ対応を含めて医療関連の感染コントロールに注力いたします。福井県で最も歴史ある基幹病院である福井赤十字病院の更なる発展に貢献出来そうです。微力ではありますが尽力する所存ですので、何卒、よろしくお願い申し上げます。



副院長兼脳神経センター長 兼 第一脳神経外科部長
西村 真樹

この度、令和5年4月1日付で副院長に就任いたしました脳神経センター長の西村です。長く続いたコロナ禍もようやく回復する兆しを見せてきた中ですが、これからも医療を取り巻く状況は大きく変わっていきます。特に進行する高齢化社会に対しては、社会を守るために地域医療を充実させ健康寿命を延ばしていくことは将来に向けての喫緊の課題と考えています。これからは脳神経外科診療だけでなく、さらに広い視野で病院全体の方向性を検討していき皆様安心して暮らせるような社会を作るべく頑張っていきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



副院長兼看護部長
真鍋 照美

この度、令和5年4月1日付で副院長兼看護部長に就任いたしました。

当院看護部の基本方針のひとつに「安全で安楽な、やさしい看護を提供します」と掲げております。未だ新型コロナウイルス感染症の終息は見えず、感染対策により、看護の基本である「触れる、話をよく聴く、寄り添う」が困難な時期もありました。しかし、私たちは急性期看護のプロフェッショナルとして、常に学び続ける姿勢を持ち、確かな技術と知識で、コロナ禍であっても、患者さんとご家族に最善の看護が提供できるように努めております。地域の皆様の信頼に応えられるよう、これからも尚一層の努力をする所存でございますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

「心不全」の症状と治療について

心不全とは
どのような病気ですか？

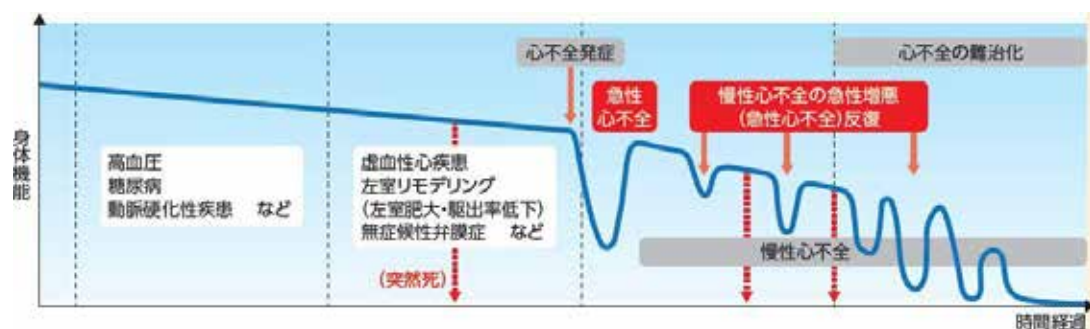
心臓の機能が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなつて生命を縮める病気です。心不全の原因には狭心症や心筋梗塞、心筋症、心臓弁膜症、不整脈などがあり、高血圧や糖尿病、腎不全といった病気は心不全の発症や進行に大きな影響を及ぼします。症状がよくなっても心不全が完全に治ったわけではなく、悪化と改善を繰り返しながら徐々に進行します。

心不全になると

どのような症状がでますか？

心臓から血液を送り出す力が低下したり、体に血液が溜まつたりすることによる症状がでます。

- 息切れがする。体がだるい。血圧が下がる。疲れやすい。
- 体重が増える。むくみがでる。横になると苦しい。夜間に咳が出る。
- 息切れ・むくみ・疲労感・体重の増加など、だんだん悪くなるときは早めに受診しましょう。



出典／日本循環器学会 急性・慢性心不全診療ガイドライン

どのような検査をしますか？

- 血液で心臓に負担がかかると分泌されるBNPというホルモンの量を調べます。
- 心電図で心筋梗塞や不整脈などがないか、胸部X線で肺に水が溜まつていないか調べます。
- 心臓超音波検査で心臓の形や大きさ、心臓のポンプ機能などを調べます。

どのような治療をしますか？

心不全の悪化による入院を減らすことを目標にお薬による治療を行います。病態によっては機械を埋め込んだり手術を行うこともあります。

心不全の悪化を防ぐにはどうしたらいいですか？

塩分や水分をとりすぎないこと、決められたお薬を毎日飲むこと、心身の負担になりすぎる活動は避けることなど、生活習慣の見直しと日頃の体調管理に気をつけることが大切です。

心不全と診断されたら
考えていきたいこと

- 病気がうまく付き合つ。調子が悪くなるサインに早めに気づいて受診し、悪化させないようにしましょう。
- 心不全が悪くなつてしまったときに備える。生きる上で大切だと思つていふこと(価値観)やどのように生活したいかという気持ちを伝えておくようにしましょう。



院長補佐(医療情報管理)兼
第1循環器内科部長
吉田 博之
日本循環器学会専門医



健診部部长
吉田 誠
日本人間ドック学会専門医
日本乳癌学会乳腺専門医
検診マンモグラフィ読影認定医

「けんしん」で 自分の健康状態を知りましょう

「けんしん」には2種類あるのをご存知でしょうか。「健診」と「検診」です。「健診」は全身の健康状態を把握すること、「検診」は特定の病気を発見するための検査です。当センターでは双方に対応してきました。高齢化に伴い医療費は増加の一途ですが、早期発見・早期治療がその抑制に繋がるため「けんしん」が今後ますます重要になるでしょう。そのため、2つのキーワードを掲げました。

県内有数の基幹病院併設センターならではの強みだと自負しております。今後も継続してまいります。さて皆さんが「けんしん」を受けられる動機は何でしょうか？「積極的な健康管理をしたい」、「ちよつと面倒だけど会社から言われて…」など様々でしょう。いずれであつても無車検で車を乗り続けられないように、自

らの健康状態を定期的に把握しておくことはご自身のみならずご家族にとつても非常に重要だと考えます。「以前から気になることがある」、「何科に行けばいいかわからない」など、診察の際には何でもお気軽にお尋ね下さい。スタッフ一同お待ちしております。

【対応する専門医一覧】

胃カメラ	消化器内視鏡専門医
脳ドック	神経内科専門医
肺ドック	呼吸器専門医 呼吸器外科専門医
咽頭内視鏡	耳鼻咽喉科専門医
眼底、視野検査	眼科専門医
子宮頸がん検診	産婦人科専門医
乳がん検診	乳腺専門医
PET検診	放射線診断専門医
前立腺がん検査(PSA)	泌尿器科専門医



お問合せ先

福井市月見2丁目4番1号
福井赤十字病院・健診センター(3病棟2F)
TEL:0776-36-3667(直通)
FAX:0776-36-7653

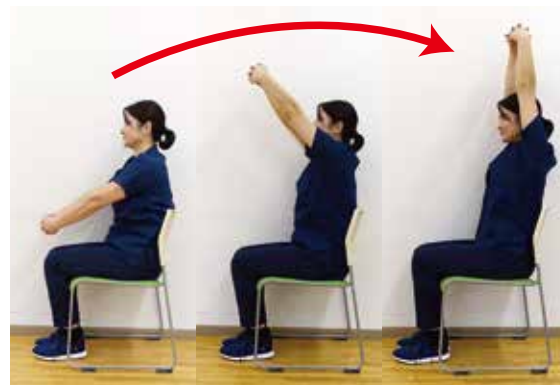


外出や屋外での活動を自粛されている方、活動や運動の機会が減り、体力の低下を感じておられる患者さんも多いと思います。

今回、リハビリテーション科では手術後、放射線療法中・後、薬物療法中・後など全てのがん患者さんが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。屋内でも行える運動です。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。

〈 上肢・下肢のストレッチ 〉



① 息を吸いながら腕を上げていき、息を吐きながら下ろします。(10回)

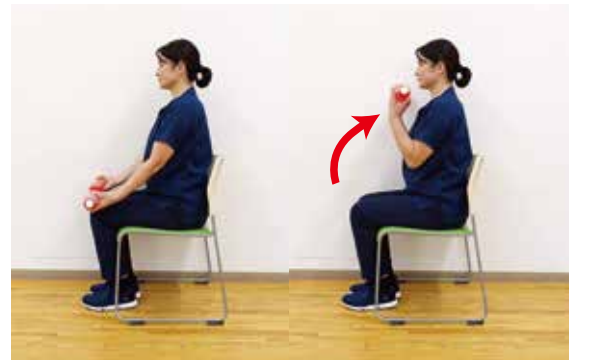


② 片方の足を伸ばして、息を吐きながら、つま先を触るように体を前傾させていきます。(片方5回ずつ)

〈 上肢の運動 〉



③ ペットボトルを肩幅くらいに持ちます。前から横に広げていきます。(10回)

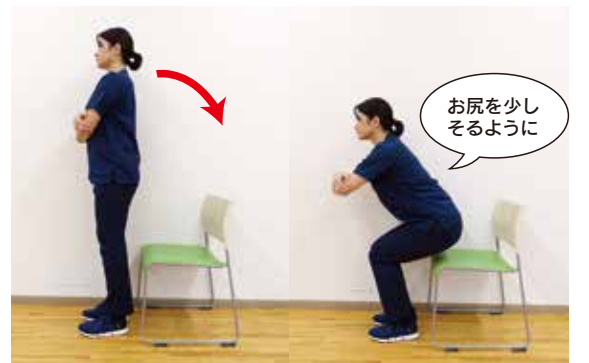


④ ペットボトルを上に向け、両肘の曲げ伸ばしをゆっくりと行いましょう。肩が上がらないようにしましょう。(10回)

〈 下肢の運動 〉



⑤ 片脚ずつ、ゆっくりと開きます。閉じる際もゆっくりと行います。



⑥ 脚を肩幅に開いて立った姿勢から、ゆっくりと腰を落としていきます。椅子に座るようなイメージで行いましょう。(もうしろをつけるように)

～じぶんのこころを健康に保つために～ こころとからだのセルフケアについて

4月となり、新しい1年が始まりました。皆さんの周りで、何か変化したことはありますか？

進学、就職、転勤、異動など働く場所や役割が変化した人、自分自身と一緒に働く人が変化した人、出会いや別れを経験した人など、「変化」は人それぞれ。「変化」は、人生において必ず起こることで、避け続けることはできません。そして「変化」に適応していくことが必要になります。

「変化」によって、ドキドキしたり、不安に思ったり、焦ったり、とても疲れたり、心身にいろいろなサインが出ることを経験した人は多いと思います。これらのサインは、「変化」に適応しようと頑張っている「今、この自分」の状態です。だから見て見ぬふりをするのではなく、心健やかに、そして、自分らしく生活するために、しっかりと「今、この自分」として向き合っあけること、そして上手に付き合う、上手にコントロールしていくことが大切です。

自分を褒めてあげましょう。

「変化」は自分をバージョンアップするチャンスです。前向きに捉えることもとても効果があります。そして何より、「変化」に適応しようとがんばっている自分を「すごい」と褒めてあげることが大切です。そう考えることで気持ちが楽になりますよ。



好きなことをして、気分転換をしましょう。

趣味を楽しむ、好きな色のグッズを揃えて気分を上げる、散歩、映画を観るなど、自分なりの気分転換法を見つけましょう。何もしないと決めて、家でダラダラすることも気分転換には良いことですね。



体の不調が続くときには、早めに専門家に相談しましょう。

心身のサインが長く続く時は、無理をせず、専門家に相談しましょう。専門家や、地域の精神保健福祉センター、保健所、職場の健康管理センター、自治体の相談所、フリーダイヤルなど、相談できる場所はたくさんあります。



誰かと話しましょう、誰かに話しましょう。

困ったときやつらいときは、一人で抱え込まず、話を聞いてもらいましょう。それだけで気持ちが落ち着き、自分だけではないと気づくこともできます。また、誰かと話すことで、これからの自分の行動の仕方、考え方のヒントが見つかることもあります。

家族、友人・知人、同僚、趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。

