

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.084
令和6年1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。

新年のご挨拶

鼻づまりにレーザー治療

教えてドクター【頭痛外来】

患者さんのためのホームエクササイズ【認知症予防編】

脳卒中は時間が勝負!

老眼ってみんななの?

職種別・取組み紹介【ボイラー技士・電気工事士】

大地震や原子力災害を想定した対応訓練実施

院内ボランティアさんのエプロンをリニューアルしました

クリスマスイベントを開催

調理師おすすめレシピ



調理師
おすすめ

新しい味わい方の提案 甘えびのエビフライ



新年あけましておめでとうございます。厳しい寒さが続きますが、美味しい物を食べて乗り切っていきましょう。突然ですが、皆さんは「ホッコクアカエビ」をご存知でしょうか。聞きなれない名前かと思いますが、実は福井でお馴染みの「甘えび」の正式名称です。お刺身で食べ馴染みのある食材ですが、今回は新しい美味しさを知っていただきたく、香ばしい「甘えびのエビフライ」を紹介いたします。じゃがいもを衣の代わりに使用することで、甘えびの頭のカリカリ感と、じゃがいものサクサク感を楽しめる一品に仕上げました。一緒にご紹介するタルタルソースをつけてももちろん美味しいですが、揚げたてに塩をパラッと振って食べるのもおすすめです。

担当:調理師 上野恭男

材料(2人分)

〈エビフライ〉
有頭甘えび……………4尾
えびの下処理用の塩……………少々
じゃがいも……………中1個(100g)
小麦粉……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1
揚げ油……………適量
〈タルタルソース〉卵……………1個
玉葱……………中1/3個(30g)
マヨネーズ……………大さじ2
塩 胡椒……………適量
パセリ……………適量

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、千切りにする。(スライサーでも可)
- ②のじゃがいもをざるにいれ、10分ほど流水にさらす。
- ③殻が付いたままの甘えびをボウルに入れ、塩水で洗う。(水が濁らなくなるまで数回繰り返す)
- ④頭と尻尾の殻はそのままに、身の殻だけをむき、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。
- ⑤②のじゃがいもの水気を拭き取りボウルに入れ、小麦粉、片栗粉と混ぜ合わせる。
- ⑥⑤の衣を甘えびに巻き付ける。(衣の水分が足りなければ水を少量加える)
- ⑦170度の油でからっとするまで5分ほど揚げて完成。
※お好みの付け合せ野菜(キャベツの千切り、きゅうり、ラディッシュなど)を添えると彩りもよくなります。

栄養量(1人分)

エネルギー	336kcal	脂質	23.5g
たんぱく質	11.8g	炭水化物	19.2g
		塩分	0.7g

当院も
参加

イベントのご案内

『令和5年度健康フェア』

- 日時:令和6年3月3日(日)10:00~15:00
 - 場所:福井市清水健康管理センター(福井市風巻町2-8-1)
 - 内容:消化器内科医師:「腸活のすすめ」について講演
外科医師:「手術機器(腹腔鏡)を用いて豆つかみにチャレンジ」
がん診療センター:がんに関する情報冊子を提供
- その他、各団体によるミニ講座、体験コーナー、パネル展示、相談コーナーなど盛りだくさんの内容となっております。
詳細は福井市のHPをご覧ください。

『福井赤十字病院市民公開講座』

- 日時:令和6年3月17日(日)
 - 講演:「女性活躍社会を健やかに過ごすための医師からのメッセージ」
 - 場所:福井県協ビル10F(福井県福井市大手3-7-1)
 - 演者:産婦人科医師・神経内科医師
- 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

「ふくい女性活躍推進企業」に登録されました。

働く女性が半数を超える福井県では、女性の活躍推進に積極的に取り組む企業を「ふくい女性活躍推進企業」として登録、その活動を支援しています。

当院も職員の74%が女性です。仕事、家庭をめぐる女性の状況は多様性に満ちていますが、当院は今回の登録を機に、今後ますます、女性がいきいきと働き、活躍できるよう、適切に対応して参ります。



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



HP
広報に関する
ご意見、ご感想を
お待ちしております。



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。

新年のご挨拶

2024年(令和6年) 元旦 院長 小松 和人

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。

新型コロナウイルス感染症は昨年ようやく沈静化を迎え、令和5年5月8日以降、5類感染症となりました。当院でも感染の院内での拡大を防ぎつつ、同時にできるだけスムーズに日常診療を行えるよう継続的に努力を積み重ねてまいりました。患者さん、ご家族の皆様にはさまざまな制限に対しご協力いただいたことにお礼を申し上げます。今後も気を緩めることなく診療を継続してまいります。

当院に求められる医療は、例えばロボット支援手術、あるいは24時間/365日いつでも対応できる脳卒中に対する最新治療などに代表される高度な診療です。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。

一方、当院に対する良くない評判の最大のもので、「外来での長い待ち時間」です。これまでさまざまな努力をしてまいりましたが成果が捗々しくなく、ご不便をおかけしております。この状況を改善すべく大きな改革に着手いたします。

まず、外来患者さんの数を20%程度減らすことを目指しております。病状の安定した患者さんについては、周囲のかかりつけ医の先生にご紹介を推進することといたします。次に秋以降、内服薬剤の院外処方せんの発行を本格的に稼働させます。当院薬剤師は現在より緊密に入院患者さんと向き合える体制になります。以上のような体制の改革によって、外来での待ち時間も短くなるはずですが、

このような大きな変革については、ご不便、ご不安を感じられることもあるうかと思いますが、当院に求められる機能をご理解いただき、ご協力をよろしくお願いいたします。

当院は2025年(令和7年)に創立100周年を迎えます。この記念すべき節目に際し、さまざまな記念事業を計画しております。これまで長きにわたり当院を支えていただいた地域の皆様に改めてお礼を申し上げますとともに、次の100年に向けて、持続可能な診療機能強化を計画しております。

末筆ながら皆様のご多幸をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。



医療

鼻づまりにレーザー治療

日帰り手術で対応しています。手術治療もお気軽に選択肢にしてください。

花粉症や通年性アレルギー性鼻炎の数ある治療法の中で、鼻の粘膜をレーザーで焼いて硬化させ鼻づまりの症状をおさえる手術があります。レーザー手術の効果は永続的ではありませんが、施術時間が比較的短時間で済むのが特徴です。福井赤十字病院では、「鼻づまり」に悩む患者さんの治療の選択肢の一つとして提案しています。

この治療法は以前からある「下鼻甲介(かびこ)かい)レーザー焼灼術」

で、鼻粘膜にレーザーを照射して変性させ、アレルギー性鼻炎を軽減させる治療法です。アレルギーの原因物質に関わらず、特に鼻づまりの強いアレルギー性鼻炎に効果が期待できます。手術は数十分、局部麻酔を含めても2時間程度で済むため、日帰り手術として実施しています。

手術治療ではありませんが、鼻の粘膜が徐々に再生するため、鼻づまりを抑えられるのは2〜3年間と限定的です。くしゃみや目のかゆみの解消にはなりません。術後は一時的に出血したり鼻粘膜が腫れたりします。レーザー手術の効果が出始めるのは数週間後になるため、花粉症の患者さんは花粉症の時期の1か月以上前に実施することをお勧めします。また、手術の効果が無くなった後も、数年ごとに繰り返してレーザー手術を受けることができます。

当院では、皮膚科などでも使う新型の炭酸ガスレーザー装置を耳鼻咽喉科でも導入しています。従来のレーザーと異なり、鼻の奥深くまで表層を薄く処置できるようになり、鼻出血を最小限におさえて下鼻甲介粘膜全体を焼灼することができます。下鼻甲

介レーザー焼灼術は健康保険に適用しています。当院の場合、午前10時過ぎに入院、11時頃から局所麻酔を開始、12〜13時に手術室で施術した後、安静にして15時頃退院する日帰り入院手術(予約制)で対応しています。

花粉症を含むアレルギー性鼻炎に対する持続的な鼻づまり改善治療は、原因物質を少量取り込んで徐々に体を慣れさせる「舌下免疫療法」や、鼻の中の骨を削って鼻の通りを良くする「下鼻甲介骨切除術」などもあります。舌下免疫療法は内服治療が

3年程度必要で、下鼻甲介骨切除術は1週間程度の入院が必要です。それぞれの重症度や鼻づまり改善効果の持続時間を考慮して、治療方法を選択することができます。

当院における「日帰り入院手術」スケジュール(予約制)

午前10時過ぎ	入院
11時頃	局所麻酔
12~13時	手術室で施術 術後は安静に
15時頃	退院



耳鼻咽喉科部長 大澤 陽子



CO2レーザーシステム (Lumenis AcuPulse40WG)



患者さんのためのホームエクササイズ

認知症予防編

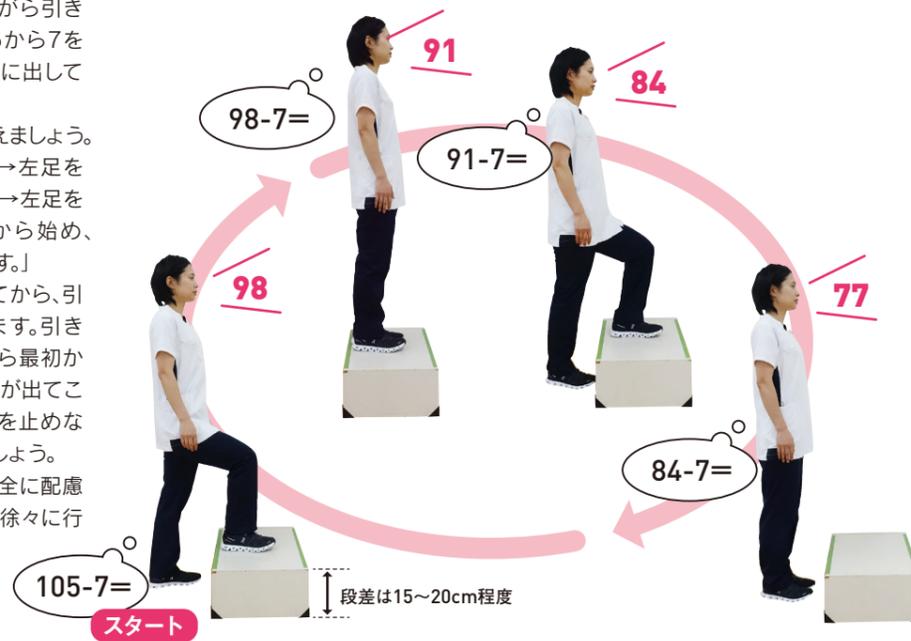
認知症は今や65歳以上の7人に1人がかかっているといわれ、高齢者人口の増加とともにさらに増える可能性があると考えられています。認知症予防には適度な運動が良いとされています。さらに「有酸素運動と同時に頭を使う作業を行う」ことがより効果的です。



認知症予防に、無理なく適度な運動をしよう

●ステップ運動(踏み台昇降) + 引き算

ステップ運動をしながら引き算をします(例:105から7を順次引き算する)。声に出して答えを言きましょう。まず動きの手順を覚えましょう。「右足を台にのせる→左足をのせる→右足を下す→左足を下す。今度は、左足から始め、左右を交互に繰り返す。」しっかり動きを覚えてから、引き算を組み合せてみます。引き算がゼロまでいったら最初から繰り返します。答えが出てこなくてもまずは運動を止めないことを優先させましょう。※15分を目安に、安全に配慮しながら無理はせず徐々に行いましょう。



●ウォーキング + しりとり(椅子に座って足踏みでもOK)

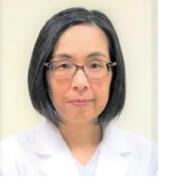
ウォーキングは腕を大きく振って、できるだけ歩幅を広く意識しましょう。座って行く際も、腕振り足踏みが同じ側にならないように行いましょう。はじめは自然に、そしてだんだんと少し強めに腕と足を動かすことを心がけましょう。20分以上を目安に、転倒に注意しながらご自分のペースで行いましょう。慣れてきたらプラスする課題をかえて、「ちょっと考える」が大事です。



教えてドクター 《頭痛外来》

Q & A

片頭痛は生活の質に大きく影響するにも関わらず、つついやり過ごしている人が多いのではないのでしょうか。近年、飛躍的に進歩した片頭痛診療や予防法を専門医がご紹介します。



神経内科副部長
早瀬史子
日本頭痛学会頭痛専門医

頭痛専門医による頭痛外来について

Q. 頭痛の原因は

どんな病気が考えられますか?

A. 危険な頭痛として二次性頭痛(くも膜下出血、脳出血、脳腫瘍、椎骨動脈解離等)があります。それらに該当せず、繰り返して起こる慢性頭痛を一次性頭痛と呼びます。このグループには片頭痛と緊張型頭痛が含まれます。片頭痛は国民の8.4%、緊張型頭痛は22.3%と発症頻度が高く、特に片頭痛は生活の質を著しく低下させる疾病であり、患者数は国内で約1000万人と推定されています。

Q. 片頭痛の治療について教えてください。

A. 頭痛が起きた時に使う急性期治療薬と、頭痛頻度の多い人に使う予防薬があります。急性期治療薬にはトリプタンやジタンを用います。予防薬は従来の内服薬のほか、2021年から皮下注射薬(月1回投与)であるカルシトニン遺伝子関連ペプチド(CGRP)関連抗体薬が使用できるようになり、片頭痛診療は飛躍的に進歩しました。

Q. どんな場合に受診したらいいですか?

A. これまで治療効果が不十分であった方も、治療を適切に行えば「頭痛の無い生活」を手に入れることができるかもしれません。先ほど紹介した新薬のCGRP関連抗体薬は要件を満たした施設でのみ使用可能です。当院では全てのCGRP関連抗体が使用可能であり、2023年5月現在で延べ60名の使用実績があります。片頭痛は20~50歳代の働き盛り世代での疾病負担が最も大きい神経疾患ですが、病院受診率が低いことも知られています。2023年8月現在、福井県内の頭痛専門医は4名ですが、女性医師は当院の1名のみです。女性に多い疾患である片頭痛について相談しやすい専門外来を目指しております。お困りの方は是非一度ご相談ください。

【片頭痛チェック】

- 歩行や階段の昇降など日常的な動作によって頭痛がひどくなることや、あるいは動くよりじっとしている方が楽だったことはどれくらいありましたか?
なかった まれ ときどき 半分以上
- 頭痛に伴って吐き気がしたり又は胃がムカムカすることがどれくらいありましたか?
なかった まれ ときどき 半分以上
- 頭痛に伴ってふだんは気にならない程度の光がまぶしく感じるものがどれくらいありましたか?
なかった まれ ときどき 半分以上
- 頭痛に伴って臭いが嫌だと感じるものがどれくらいありましたか?
なかった まれ ときどき 半分以上

4項目のうち2項目以上で「ときどき」又は「半分以上」と回答した場合の頭痛は、片頭痛の可能性が高いです。

参考:「日本頭痛学会雑誌」(2015;42:134-143)



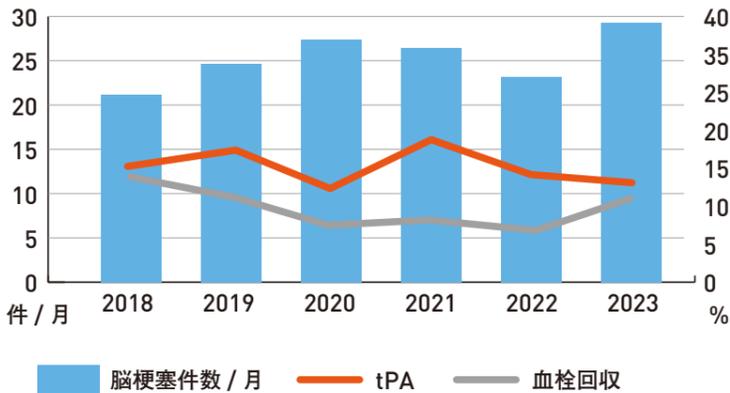
脳卒中は時間が勝負！



副院長
脳神経センター長
西村 真樹

寒くなってくると、気温の変動による体調の悪化による脳卒中が増えてきます。当院の脳卒中症例のうち7割以上は脳梗塞となっており、高齢化社会の進行とともに今後も脳卒中の数は減らないと考えられています。一方で血栓を溶かすお薬であるtPA（組織型プラスミノゲンアクチベーター）を使用した症例の割合は12%程度、また大きな血管が閉塞した場合の経皮的血栓回収術の症例は10%程度となっています（図）。当院では厳格な適応のもとこれらの治療を行っています。tPAの投薬ができない原因の一つは脳梗塞になつて時間が経ってしまったことによるものです。

うにお願いいたします。当院脳神経センターは脳神経外科と神経内科が協力して24時間365日脳卒中の患者さんの受け入れを行っています。



脳卒中の治療は発症からの時間が勝負です。最後に元気がなが分かっていう時間から4時間半以内でしか血栓を溶かすお薬は投与できません。体の片方のまひやしやべりにくさ、言葉がでないなどの脳梗塞の可能性がある症状が出現したときはすぐに救急受診するよう



体・病院の素朴な疑問に答えます

老眼ってみんななるの？

老眼とは、老化のため水晶体の弾力が低下したり、毛様体筋が衰え、近いところを見る際に網膜にピントが合わなくなることをいいます。

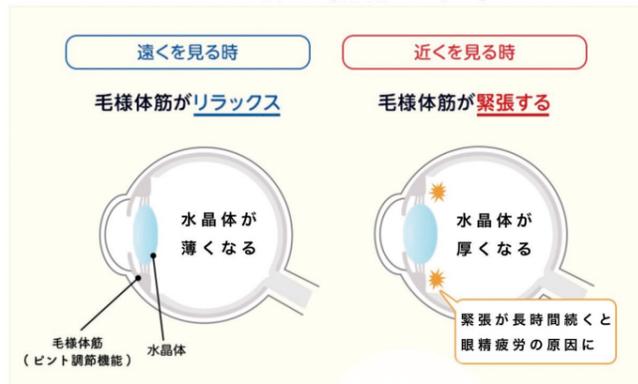
一般的に40歳前後から始まり、老眼鏡の使用の有無に関係なく進行します。近視や乱視があつても、老眼にはなりません。

最近、本来老眼の症状のない20〜30代の若い層で「手元の文字が見えづらい」「視界がぼやける」といった老眼と同じ症状を訴える方が増えてきています。特に、スマートフォンを長時間使用する方に、このような症状が多く見られることから「スマホ老眼」と呼ばれています。これは手元のものに長時間ピントを合わせ続けることで、毛様体筋が疲労し、一時的に老眼と同じ症状になるものです。ほとんどが一時的なものです。繰り返すうちに重篤化するケースも考えられ、注意が促されて

います。

老眼を自覚したら、無理せず老眼鏡を使用したり、かかりつけ医への受診をご検討ください。

ヒトの目の調節の仕組み



職種別 当院の取組み

ボイラー技士・電気工事士 どんなお仕事？

当院には4人のボイラー技士、1人の電気工事士が在籍しています。病院のボイラー技士、電気工事士の仕事は、皆様が病院で快適に過ごしていただけるように、水、お湯、空調のための冷温水、蒸気そして電気を供給して、温度、湿度を調整管理することです。

少し詳しく説明すると、当院は、エネルギー棟という建物から中央熱源方式というやり方で、冷水で冷房、温水で暖房を賄っています。

「蒸気は？」いい質問ですね。蒸気で加湿したり、お湯を作ったりもしますが、病院では手術道具の滅菌、ベットマットの除菌、調理などの様々な用途で使用しています。電気は、一般家庭約2100軒分の使用量があります。



知ってほしい取り組み

当院は、LEDなどの機器を刷新し省エネにも取り組んでいます。また災害拠点病院として、非常用発電機・大型UPS（無停電電源装置）等を設置し、停電時の動作確認等もしております。災害時、停電が起こっても患者さんの診療への影響を最小限にできるよう、日々、点検等を行っています。安心して当院をご利用ください。

大地震や原子力災害を想定した対応訓練実施

令和5年11月3日に複合災害対応訓練を行い、職員やボランティア約240人が参加しました。大規模な地震を想定し、多数のけが人が運ばれ、程度によって治療の優先度を定める「トリアージ」を行い、各工リアにおいての対応を確認しました。また、原発内で負傷した患者への対応では、防護服姿の医療スタッフが放射性物質を取り除く除染を実施した上で治療のシミュレーションを行いました。



院内ボランティアさんのエプロンをリニューアルしました

当院では多くのボランティアの方が活躍されています。患者さんにわかりやすいようエプロンを着用しております。お困りのことがありましたら、お気軽にお声掛けください。



クリスマスイベントを開催

★12/14 緩和ケア病棟クリスマス会
医師によるピアノの演奏に合わせ、患者さんと医療スタッフ全員できよしこの夜を合唱しました。



★12/18 第68回キャンドルサービス
療養されている患者さんの一日も早い回復をとの願いを込め、職員がキャンドルを持ちクリスマスソングを歌いながら全病棟を巡回しました。この催しはナイチンゲールが、クリミア戦争時代に野戦病院で一本のろうそくの灯を頼りに看護を行った故事に由来し、当院では昭和31年から継承されているセレモニーです。



★12/25 クリスマスプレゼント贈呈
サンタやトナカイに扮した医師・看護師が、入院されている1-4病棟の小児患者さんへクリスマスプレゼントを届けました。20年以上続く恒例行事で、お子さん達は思いがけないプレゼントに嬉しそうなお顔を浮かべていました。

