

ほやほや

Japanese Red Cross Fukui Hospital

福井赤十字病院広報誌

vol.094

令和8年7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。

お腹に傷が残らない新しい手術 「vNOTES(ブイノーツ)」をご存知ですか？

教えてドクター【総合診療科】
新規導入 医療機器の紹介
マイナンバーカードでよりスムーズな受付を
院内でのマスク着用について
入院時は「持参薬カウンター」をご利用ください

がん相談支援センター利用満足度調査
災害に備えるシリーズ【災害時の心理と行動】
「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

簡単にアレンジできる果物アイスクリーム



冷凍果物は、季節を問わず旬のおいしさを楽しむことができます。また、皮むきやカットの必要がなく、長期保存ができる便利な食材です。ブルーベリー、マンゴー、いちごなど種類は豊富にあります。今回はブルーベリーのアイスクリームを紹介します。アイスクリームは乳脂肪分が高く、空気を多く含むため、濃厚でなめらかな口当たりになります。果物を変えて味の変化を楽しんだり、砂糖・はちみつの使用量を減らすことでヘルシーに食べていただくこともできます。

※はちみつを使用していますので、1歳未満のお子さんには与えないでください。

担当：調理師 三原尚之

材料(2人分)

冷凍ブルーベリー.....130g はちみつ.....大さじ1/2
砂糖.....30g 生クリーム.....50cc
レモン汁.....大さじ1/2

作り方

- ①フードプロセッサーに凍ったままのブルーベリーを入れ、粗切りにする。
- ②①に砂糖、レモン汁、はちみつを加え、10秒ほど連続運転で混ぜる。
- ③②のフードプロセッサーを連続運転しながら生クリームを少しずつ入れ、ビューレ状にする。
- ④③を型に入れ、冷凍庫で3時間冷やし固める。

栄養量(1人分)

エネルギー.....204kcal 炭水化物.....28.3g
たんぱく質.....1.3g 食物繊維.....2.1g
脂質.....10.2g 食塩相当量.....0.1g

市民公開講座のご案内

「腎臓を守ることは、人生を守ること ～腎臓がん+慢性腎不全の最新知識～」

- 日時：令和8年9月6日(日) 13:30～16:00 ●場所：福井赤十字病院 栄養管理棟3階 講堂(福井市月見2丁目4-1)
- 共催：福井赤十字病院・福井新聞社
- 講座内容／第1部「最近の腎臓がん治療の進歩について」 演者：がん診療センター長・腎センター長 角野 佳史
「身近で安心！がん相談支援センターの上手な使い方」 演者：看護師・認定がん専門相談員 吉川 朋子
第2部「腎臓が悪いと言われて受診されたとき、腎臓内科医が考えていること」 演者：腎臓・泌尿器科部長 鈴木 康倫
「慢性腎臓病のSDGs(持続可能な腎臓食事療法)」 演者：管理栄養士・栄養課係長 小川 初美

※詳細は院内掲示板および当院HPにてご覧ください。

お申込みは
こちら



今月の表紙

体に優しい手術と、安心なチーム分娩

当科は、体に優しい「腹腔鏡・子宮鏡手術」と、命を育む「分娩管理」の2つを柱としています。正常分娩はもちろん、リスクのあるお産にも小児科医や助産師と強固に連携し、24時間いつでも安心安全な環境を整えています。大切な新しい命の誕生から女性の生涯の健康まで、私たちに安心してお任せください。



+ 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



広報に関する
ご意見、ご感想を
お待ちしております。



アンケートに
回答して
いただいた方に
広報グッズを
プレゼント！

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。

「vNOTES（ブイノーツ）」をご存知ですか？



産婦人科部長
田嶋 公久

当院産婦人科では、患者さんの体への負担を少なくする「低侵襲手術」に積極的に取り組んでいます。近年、医療技術の進歩により、手術は「病気を治す」だけでなく、痛みをできるだけ少なくし、回復を早めることも重視されるようになってきました。そのため、患者さん一人ひとりの病気や体の状態に応じて、できるだけ負担の少ない手術方法を選択できるよう努めています。今回は、1年前から当院で本格的に導入し、これまでに約50件の実績を重ねている先進的な手術法「vNOTES（経腔的腹腔鏡手術）」についてご紹介します。

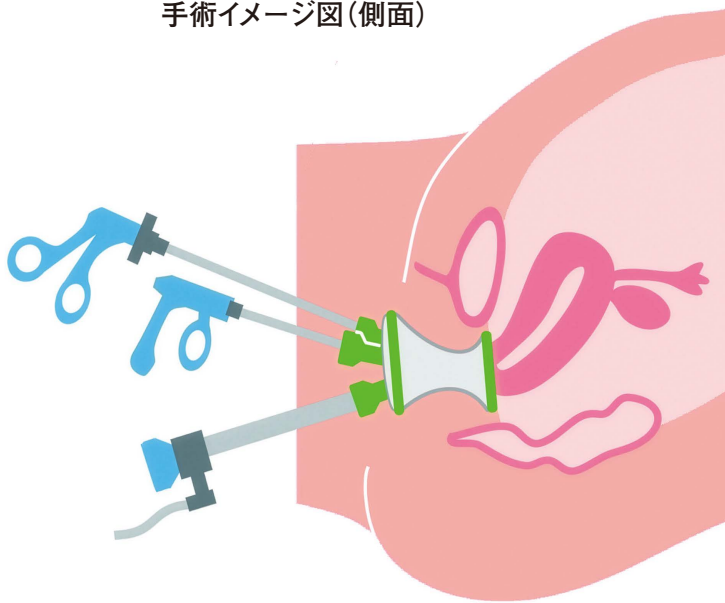
vNOTESってどんな手術？

従来の「腹腔鏡手術」は、お腹に3〜4か所の小さな穴を開け、カメラや手術用の器具を挿入し、モニター画面を見ながら行う手術です。お腹を切る開腹手術に比べると、体への負担は少ないもの

の、お腹の表面には小さな傷跡が残ります。一方、新しく登場したvNOTESは、お腹の皮膚を切ることなく、「腔」という体にもともと備わっている通り道からカメラや手術用の器具を挿入して行う手術です。お腹の内側から手術を行う

ため、お腹に傷跡が残らないことが大きな特徴です。（図1）また、お腹に傷がでないため、手術後の痛みが少なく、回復が早いことも大きなメリットです。体への負担を抑えられることから、早期の日常生活への復帰や社会復帰につながることも期待されています。

図1 vNOTESの手術イメージ図（側面）



患者さんにとっての3大メリット

- 1. お腹に傷が残らない（美容面のメリット）**
お腹の皮膚を切らないため、傷跡が残る心配がありません。
- 2. 手術後の痛みが少ない**
お腹の筋肉や皮膚を傷つけないため、従来の腹腔鏡手術と比べても痛みが少ないのが特徴です。
- 3. 回復が早く、早期の退院・社会復帰が可能**
お腹に傷がでないため回復が早く、お仕事や家事への復帰がスムーズです。

どんな病気が対象になるの？

当院では、主に次の3つの良性疾患に対して、患者さんの状態や病気の程度を総合的に判断した上でvNOTESによる手術を行っています。

① 子宮筋腫や子宮腺筋症（子宮全摘術）

子宮に良性の腫瘍ができる「子宮筋腫」や、子宮の壁が厚くなる「子宮腺筋症」は、月経痛や月経量の増加、貧血などを引き起こすことがあります。症状が強く、薬による治療で十分な改善が見られない場合には、子宮全体を摘出する手術をvNOTESで行うことができます。（図2）

② 卵巣腫瘍（腫瘍核出術・付属器切除術）

卵巣にできる良性の腫瘍で液体や脂肪がたまって腫れる病気で、腫瘍が小さい場合は、無症状のことが多く、検診など受診した際に偶然発覚されることも少なくありません。vNOTESでは、腫瘍の部分だけをくり抜いたり、腫瘍を含む卵巣や卵管を摘出する手術を行うことができます。（図2）

③ 子宮脱・骨盤臓器脱（腔断端挙上術）

加齢や出産などにより、子宮を支える組織や脛が緩んで子宮や周囲の臓器が下がってくる病気で、vNOTESでは、下垂した子宮を摘出した後、脛を内側から支えて固定することで、臓器が下がりにくい状態にします。（図3）

知っておきたい注意点

多くのメリットがあるvNOTESですが、すべての患者さんに適した手術というわけではありません。過去の手術などが原因でお腹の中に強い癒着（組織どうしがくっついていて状態）がある場合や、腫瘍が非常に大きい場合、また悪性腫瘍（がん）の疑いがある場合などは、安全を最優先に考え、従来のお腹から行う腹腔鏡手術や開腹手術を選択することがあります。

担当医からのメッセージ

「お腹の手術」と聞くと、不安や怖さを感じる方も多いと思います。vNOTESは、お腹に傷をつくらず、体への負担を軽減できる新しい手術方法です。一方で、すべての患者さんに適しているわけではなく、病気の種類や進行の程度、これまでの手術歴などを総合的に判断し、適応を決定しています。

当院では、患者さん一人ひとりの病気や体の状態を十分に評価したうえで、安全で適した手術方法をご提案しています。「できるだけ傷を残したくない」「早く日常生活に戻りたい」とお考えの方は、まずはかかりつけ医にご相談ください。ご紹介いただいた医療機関と連携しながら、安心して治療を受けていただけるようサポートいたします。

当院は地域医療連携を推進しているため、初めて受診される際は、原則として他の医療機関からの「紹介状」が必要です。紹介状をお持ちでない場合は、診療費とは別に選定療養費をご負担いただきます。

図2 女性生殖器のイメージ図（正面）

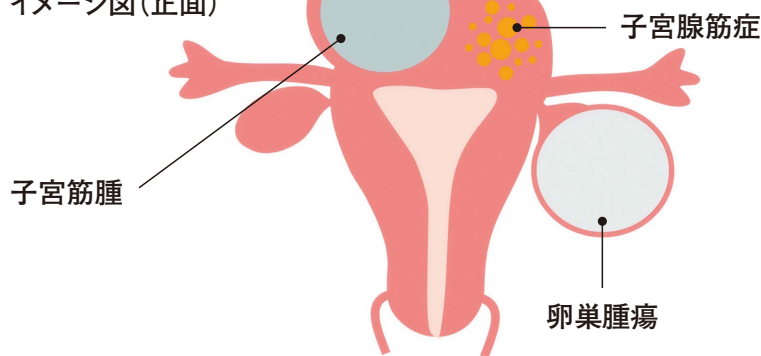
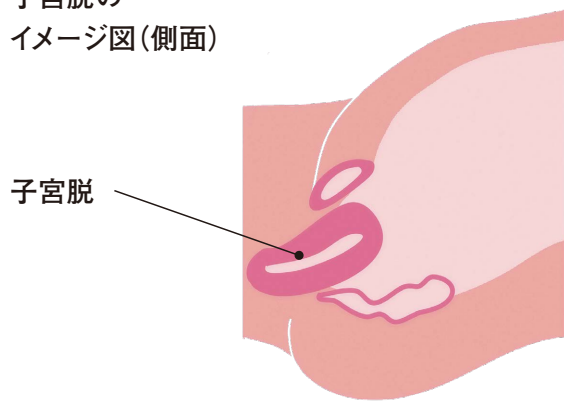


図3 子宮脱のイメージ図（側面）



教えてドクター 《 総合診療科 》

Q & A



総合診療科部長
道上 学

総合診療科は、幅広い症状や健康上の悩みに対応する診療科です。患者さんの状態を総合的に診て、適切な診断や治療につなげます。

総合診療科について

Q. 総合診療科とはどのような診療科ですか？

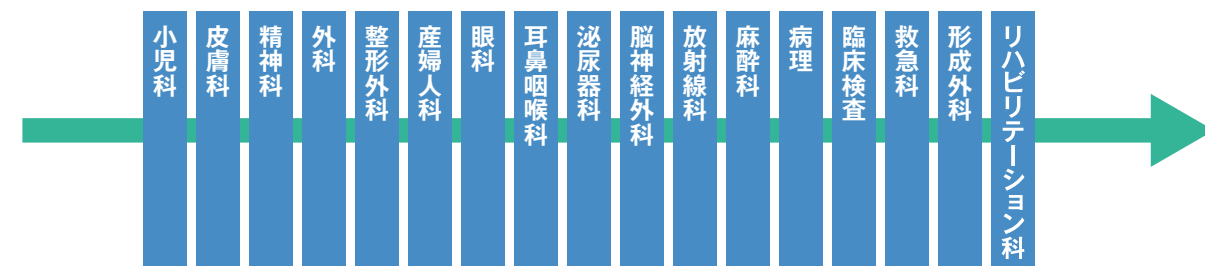
A. 臓器別の専門診療は日々進歩し、それぞれの分野では高度な知識や技術を求められます。そのため、医療はますます専門領域ごとに細分化されていく傾向にあります。

一方で、高齢になり複数の疾患(問題)をかかえることになる、それぞれの病気に応じて複数の診療科を受診し、異なる専門医の診療を受けることがあります。各疾患に対して手厚い医療が受けられるメリットはありますが、受診することの負担が増えたり、内服薬が増えてしまったりといったデメリットもあります。また、加齢や病気の進行などにより、高度で負担のかかる検査や治療を受けるこ

とが難しく、通院自体が負担となる場合があります。そのようなときに、患者さんの状態を総合的に把握し、一人ひとりに応じた医療を提供する役割を担うのが総合診療科です。

図では、各専門診療科を「縦串」とすると、総合診療科はそれらを横断して患者さんを支える「横串」の役割を担う診療科として示しています。また、予防接種で疾病の予防を図ることや、患者さんが住み慣れた地域で自分らしく過ごせるように生活をマネジメントするのも、総合診療科の役割の一つです。

横串の視点 (包括的総合アプローチ)



縦串の視点

Q. 例えばどのような診療を行っていますか？

A. ①専門科を特定できない訴え(例えば発熱、体重減少、全身のむくみなど)の患者さんの診療
②かかりつけ医からご紹介いただいた、診断がつかない患者さんの診療
③救急外来を受診した患者さんが入院を必要とした場合で、特定の臓器別専門科が扱わない疾患に対する継続的な入院診療
④ワクチン接種

外来では、必要な検査や治療を行い、専門的な診療が必要と判断した場合は、速やかに各専門診療科へご紹介します。また、患者さんの状態に応じて、入院で治

療を継続します。入院中も必要に応じて専門診療科と連携しながら診療を進めます。介護や退院後の生活環境の調整が必要な場合には、医療ソーシャルワーカーと協働して、患者さんとそのご家族が安心して療養できるよう支援しています。ワクチン接種では、海外渡航時に必要なワクチンや外傷後の破傷風ワクチンなど、成人を対象とした各種ワクチンに対応しています。

当院の総合診療科では、臓器別の専門診療科と十分なコミュニケーションをとりながら、単なる「振り分け」外来にならないように診療の幅を広げていくとともに、臨床研修医や総合診療を志す医師の教育・育成の充実にも力を注いでいます。

新規導入

医療機器の紹介



耳鼻咽喉科部長
大澤 陽子

ステロイド溶出型生体吸収性副鼻腔ステント

内視鏡下副鼻腔手術は、慢性副鼻腔炎などの患者さんに対して実施しており、耳鼻咽喉科で最も行われている内視鏡手術です。術式はI～V型に分類されています。

分類	術式	内容
I	副鼻腔自然孔開窓術	副鼻腔と鼻腔をつなぐ穴を広げる
II	副鼻腔単洞手術	1つの副鼻腔を手術する
III	選択的(複数洞)副鼻腔手術	2～3つの副鼻腔を手術する
IV	汎副鼻腔手術	すべて(4つ)の副鼻腔を手術する
V	拡大副鼻腔手術	左右の副鼻腔をつなげたり、頭蓋底や眼窩と同時に副鼻腔を手術する

今回は、副鼻腔手術の際に、副鼻腔内へ留置する「ステロイド溶出型生体吸収性副鼻腔ステント」をご紹介します。

ステントの特徴

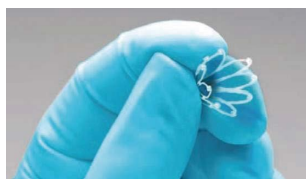
ステロイド溶出型生体吸収性副鼻腔ステントは、副鼻腔炎手術後に副鼻腔内へ留置します。薬剤を持続的に放出することで炎症を抑え、手術の効果を維持することが期待できます。

また、手術後にステントを用いることで、再治療が必要となる可能性を低減できることが報告されています。留置による異物感を感じることはまれで、ステントは体内に害のない成分でできており、留置されてから約1か月で自然に吸収されます。そのため、治療後に取り出す必要はありません。

ステント留置にかかる費用

ステロイド溶出型生体吸収性副鼻腔ステントは公的医療保険の適用対象であり、高額療養費制度を利用できます。

高額療養費制度では、患者さんの所得や医療費に応じて自己負担の上限が決められており、上限を超えて支払った医療費は、申請により払い戻しを受けることができます。なお、詳しい申請方法につきましては、外来または病棟の事務職員までお問い合わせください。



画像提供:日本メドトロニック株式会社

マイナンバーカードでよりスムーズな受付を

令和8年4月からマイナンバーカードを利用した再来受付を開始しました。当院では、患者さんにより安全で円滑な医療を提供するため、マイナンバーカードの利用を推進しています。これまで再来受付は診察券で行っていましたが、マイナンバーカードを利用することで、再来受付と医療保険資格の確認を同時に行うことができます。

マイナンバーカードを利用すると、正確な本人確認や医療保険資格の確認が可能となります。また、患者さんの同意に基づき、過去の診療情報やお

薬の情報などを確認できるため、より適切で安心な医療の提供につながります。

さらに、再来受付と保険資格確認をまとめて行うことができるため、手続きがスムーズになり、患者さんの負担軽減にもつながります。

ご来院の際は、ぜひマイナンバーカードをご利用ください。

※会計時には診察券が必要ですので、マイナンバーカードとあわせてご持参ください。
※マイナンバーカードをお持ちでない方や利用を希望されない方は、これまでどおり診察券で受付いただけます。



マイナンバーカードでの受付方法

- ①再来受付機にマイナンバーカードを置く
- ②画面の案内に従って受付を行う
- ③受付票を受け取り、診療科へ向かう

院内でのマスク着用について

新型コロナウイルス感染症流行から6年が経過しました。ワクチン接種や感染による免疫の獲得が進み、感染対策・治療法も確立されてきたことから、当院では、院内でのマスク着用ルールを令和8年5月より変更いたしました。

患者さん・ご家族・面会者のマスク着用に関しては、**原則的に自由**とさせていただきます。これは個人の判断でマスクを着けても着けなくてもよいということです。

ただし、次の場合はマスクの着用をお願いいたします。

- 発熱・咳・くしゃみ・のどの痛み・鼻水・たんなどの症状がある方
- インフルエンザなどの感染症と判断された方
- インフルエンザなどの感染症流行期

また、感染に対する抵抗力が低い方が入院されている病棟ではマスク着用をお願いする場合があります。

当院職員につきましても、7月中旬より院内でのマスク着用ルールを変更いたしました。これまで通勤時、休

憩時、会議中、移動中など診療や処置、患者さんへの対応以外の場面では、マスクの着用は個人の判断としていましたが、7月中旬からは診療や処置、患者さんへの対応時も個人の判断とさせていただきます。

今後、様々な感染症の流行状況によつてマスク着用をお願いする場合があります。その際には、ご理解・ご協力をお願いいたします。

マスク着用は個人の判断となります



入院時は「持参薬カウンター」をご利用ください

令和8年5月、1階総合案内の横に「持参薬カウンター」を開設しました。

入院中にお薬を安全に使用していただくため、患者さんが入院時にお持ちになったお薬を担当者が確認し、入院中に必要な日数分に整理しています。また、入院中に使用しないお薬は患者さんへお返ししています。

事前に持参薬を確認することで、お薬の重複や飲み間違いを防ぎ、安全で適切な薬物療法につなげることができます。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

【お薬をお持ちの方の入院時の流れ】

- ① **持参薬カウンター**
お薬とお薬手帳や説明書を提出ください
- ② **入退院支援センター**



がん相談支援センター利用満足度調査

がん相談支援センターでは、サービスの充実および相談員の質の向上を目的として、利用満足度調査を実施いたします。対象は当センターをご利用いただいた皆さまで、8月から10月までの期間実施いたします。今回の調査でいただいた皆さまからのご意見やご感想を、今後の相談支援の充実やサービス向上に活かしてまいります。

皆さまのご意見をお聞かせください。
ご理解とご協力をお願いいたします。



災害に備える

災害時の心理と行動

災害時、人は無意識のうちに特定の考え方や受け止め方をしてしまうことがあります。

こうした心の動きは「バイアス」と呼ばれ、判断や行動に影響を与えることがあります。

今回は、代表的な2つをバイアス妖怪とともに紹介します。

①正常性バイアス

危険が近づいていても、「まだ大丈夫」「たいしたことはない」と考え、状況を樂觀的に受け止めてしまつた心の動きです。不安を和らげる一方で、避難の判断が遅れてしまうことがあります。



災害時に現れ「だいじょうぶ、だいじょうぶ」と声をかけ、安心させつつ、大した災害ではないと思い込ませる。

②同調性バイアス

「まわりの人と同じ行動をしていれば安心」と感じる心の動きです。たとえば、「誰も避難していないから、自分も避難しなくていいだろう」と判断し

てしまうことがあります。



キョロキョロと周囲を伺わせて、同じ行動の人を探させる。思考放棄と逃げ遅れに要注意。

このように、「大したことはない」と思ってしまう「周囲の様子を見て行動を決めてしまう」といった気持ちが重なることで、避難が遅れてしまう場合があります。

災害時には、思い込みにとらわれず、正しい情報に耳を傾け、早めに行動することが大切です。備えることは、物や知識を備えることだけでなく、自分自身の心に感じ、行動しやすいのかを知っておくことも、大切な備えです。

日ごろからの心の動きを意識しておくことが、いざというときの命を守る行動につながります。

あなたの心にもひそむ妖怪を「惑わされるな!バイアス妖怪バスター」特設サイトでチェック
(日本赤十字社ホームページ)



第3回:日常行動・体のサインチェック

	はい	いいえ
1 運動(1日30分以上、軽く汗をかく程度)の習慣がない		
2 移動は車・バス・電車で歩く機会が少ない		
3 階段よりエレベーター、エスカレーターを使う		
4 すぐ疲れる。少しの移動でも動悸や息切れを感じる		
5 頭痛や頭重感(頭が重い)を感じるが増えた		
6 ストレスが多く、イライラや落ち込みなど感情の起伏が激しい		
7 何をするにも気が力がない		
8 少しの擦り傷や虫刺されがいつまでも治らない		
9 のどが乾きやすい		
10 ここ数年間、健診(健康診断や人間ドック)を受けていない		

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。

健診科科长
吉田 誠

健診センター



第3回

「生活習慣病」、あなたは大丈夫?

今回は日々の身体的・精神的行動と、それに伴って現れる「体からのサイン」に重点をおいたセルフチェックです。

加齢とともに、基礎代謝(生命維持に必要な最低限なエネルギー)は徐々に低下します。食習慣を変えずに運動量が不足すると、摂取するエネルギーが消費するエネルギーを上回り、体重が増えやすくなります。

肥満は、生活習慣病のリスクを高める要因の一つです。対策の基本は「摂取エネルギーを減らす」か「消費エネルギーを増やす」こ

とですが、過度な食事制限は本能的な食欲に逆らうため継続が難しくなります。

そのため、消費エネルギーを増やす適度な運動習慣が重要です。1日30分以上の歩行を目安に、体調に合わせて無理なく続けられる方法を探してみてください。また、体からのサインにも注意しましょう。イライラや落ち込み・気力低下はうつ状態の、動悸・息切れ・頭痛は高血圧・脂質異常症の、傷の治りが悪い・口渇感、糖尿病のサインかも知れません。