#### ご自由にお持ち下さい。





#### 盛岡赤十字病院広報誌 vol.36

【なじょだす】(岩手の方言)

相手の健康を気づかうなど、「いかがですか」の意味。 当院のシンボルツリーのコナラの木は、正面玄関前にそびえ立ち、 訪れる人々に「なじょだす」と語りかけているかのようです。





## 「ぼくたちが作ったみずき団子、上手にできたね」

みずき団子とは、ミズキの枝に食紅で色づけした色とりどりの団子を飾り、五穀豊穣を祈る小正月の行事です。 緩和ケア病棟では、毎年みずき団子作りの行事を開催しています。

- 特集 私たちは、忘れない。 -東日本大震災から8年-
- 特集 HCU (ハイケアユニット) 新設!!
- 地域医療連携室よりお知らせ

「おくすり手帳」は、あなたの重要な情報源です!

- ◆クリスマスコンサートを開催しました
- (連載) 病院薬剤師のお仕事 (連載) 健康応援レシピ
- 連載 木々・草花の紹介
- 連載 医訪人 放射線管理技術科

# 特私たちは、忘れない。

東日本大震災から8年



### 「津波来し 時の岸辺は 如何なりしと 見下ろす海は 青く静まる」 今上陛下

東日本大地震、大津波から8年が経過しようとしています。震災復興工事は進んでいますが、今なお行方不明の方、仮設住宅住まいや帰郷困難の方が多くいますし、心の傷が癒されない多くの方がおられると思います。

赤十字病院は災害医療を基本方針としています。私たちはあの異様な 地震の直後から救護活動を開始し、それは、岩手県最後の医療救護班とし て陸前高田市で活動終了するまで4ヶ月間に及びました。そして現在も仮 設住まいの被災者への支援事業に職員派遣を続けております。

あの時には全国から、海外から多くのご支援をいただきました。赤十字では遠く西日本から北海道まで多くの病院の救護班が駆けつけてくれました。私たちは東日本大震災の経験を踏まえ、赤十字医療施設としての役割を発揮できるよう災害対応能力を強化してきました。昨年は災害が多く、当院から医療救護班、こころのケアチームを西日本、北海道へ派遣しています。大災害を経験し「全ては被災者のために」という思いが多くの職員に根付いています。

副院長(当時の災害対策本部長) 久保 直彦

















# 

盛岡赤十字病院は二次救急医療施設であり、救急車の受け入れは年間約2000台、手術件数は年間約3000件です。この度、救急部門の更なる充実のためHCU(ハイケアユニット)6床をB4病棟に新設いたしました。主に、救急車で来院され、生命の危機にある患者さんの受け入れや、手術直後の集中医療・ケアが必要な患者さんが入院されるユニットです。医師や救急看護認定看護師など多職種で協働し、HCU退室後にQOLが低下しないように、また、緊迫感がある中でも患者さんへの暖かい対応やご家族を含めたケアを行って参りたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



## 第60 病院薬剤師のお仕事 持参薬の確認

持参薬を確認しているといつも思うことがあります。患者さんはどのようにお薬をご自宅で管理されていたのかと。私たち病院薬剤師が持参薬の鑑別を行うのは、患者さんが入院中の治療を適切に行なえるようにする上で重要な事だからです。手術や検査などの前に中止しなければならないお薬を確認し、またお薬の飲み合わせ、重複投与なども確認します。患者さんのお薬の管理方法は様々で、お薬をシートから外してタッパーに入れたり、1回毎にホチキスでとめて管理している方もいます。薬局では薬の袋にお薬を入れて渡してくれます。その薬の袋には飲み方や飲む個数・種類が書かれていますので、出来れば薬の袋とお薬をバラバラにしないで管理する方法が良いと思います。

忘れずに間違えないで飲んでいる患者さんもいますが、不思議なことにお薬の数が合わなかったり、あるお薬だけが余っていたりという場合もよく見かけます。このような飲み忘れたお薬のことを残薬といいますが、この残薬は全国で年間500億円にもなると言われており問題になっています。お薬を飲み忘れた時やお薬の管理が難しいなど困っていることがあれば病院の薬剤師や近くの調剤薬局にご相談ください。病院と調剤薬局の薬剤師は常に連携をとりお薬で困ったことがあればすぐに対応できる体制をとっています。



持参薬を確認する薬剤師 (かご、袋に入っているのが持参薬)





実際に持ち込まれた持参薬 シートから外しているお薬(左)や1回分にまとめられているお薬(右)は1つ1つかぞえます。



## 地域医療連携室よりお知らせ

地域を 結ぼう

■「おくすり手帳」をもっと活用しましょう!

# 応くずり手帳」は、おなたの重要な情報源です!

普段、病院や薬局にかかる際には「おくすり手帳」をご持参ください。あなたの病状を理解するための情報であり、医療機関にとっても貴重な情報です。また、「おくすり手帳」には、次のようなメリットがあります。いつでも「おくすり手帳」を持ち歩きましょう!

### おくすり手帳を持ち歩くメリット、1・2・3



#### 飲み合わせの良い・悪いが確認できます

薬には、飲み合わせの悪いものがあります。一緒に飲む薬、食べ物、飲み物によっては体に悪影響を及ぼすことがあります。事前に、服用中の薬を医師や薬剤師に見せて確認してもらいましょう。





#### 体に合わない薬の確認に役立ちます

「薬を飲んだら蕁麻疹が出たことがある」など副作用やアレルギーの情報は とても重要です。同じ薬や似た成分の薬ではその症状が出る可能性がありま す。このような副作用歴などもおくすり手帳に記入しておきましょう。





#### 急な事故や災害時の治療に役立ちます

事故や災害はいつ発生するかわかりません。普段服用されている薬を最低3日分は準備しておきましょう。また、普段飲んでいる薬がわからないと治療に遅れが生じます。常におくすり手帳を持ち歩きましょう。

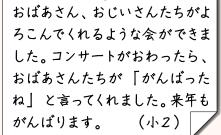


### クリスマスコンサート開催しました

12月15日出に当院の正面玄関ホール、緩和ケア病棟でクリスマスコンサートを開催しました。当日は、キャラホール少年少女合唱団の皆さんが歌声を披露し、かわいらしいクリスマスの雰囲気に包まれました。



#### 合唱団の皆さんからの感想



最後にみんなで歌ったところで、前にいた患者さんや見に来てくれた人が楽しそうに歌ってくれたのが見えてうれしかったです。 (小4)

日赤のコンサートはいつもと違う特別なコンサートだと思います。たくさんの患者さんの前で歌って「人に歌を届ける」とはこんなことなんだと思いました。

(中/)

# 健康応援レシピ 30





## 寒さに負けない体をつくろう!

寒い冬は、体の芯から温めることで免疫力があがり、風邪やインフルエンザにかかりにくいと言われていま す。今回は体を温めるための食事のとり方を紹介いたします。

### 【体を温める食事のポイント】

● 体を温める食材を使う。

【温】…ねぎ・大根・ごぼう・人参・白菜・にら・南瓜 など 野菜には「冷え症」に効果があるビタミンCやE、食物繊維がたっぷり! ちなみに…きゅうり・トマト・なす・レタスは【冷】の食材です。

② 血行をよくする食品を使う。

とうがらし・にんにく・生姜:血行をよくすることで便秘を解消してくれます。

**8** 良質のたんぱく質を摂る。

肉・魚・卵・大豆製品:たんぱく質は体温を上昇させる効果があります。

**4** クエン酸でエネルギー代謝を高める。

レモン・みかん・梅・グレープフルーツ:疲労回復や新陳代謝を活発にしてくれます。

6 冷たいデザートは控えめに

血行を悪くし、体温調節や自律神経の働きを低下させてしまいます。

6 食事を楽しむ

同じカロリーでも、家族や友人たちとおいしい食事を楽しみながら食べることで体か らたくさんの熱を作りだしてぽかぽかに温まります。



#### ■ レシピ紹介《生姜であったか!とり肉と白菜のあんかけ》

◎材 料 とり肉60g・白菜100g・ごま油 小さじ1・料理酒 少々・生姜 適量・万能ねぎ・一味唐辛子

♠ 鶏ガラスープの素 1g・しょうゆ 小さじ1/2・みりん 少々・片栗粉 適量

○作り方 ① ごま油を熱し、とり肉と生姜を炒め、白菜を加えて炒める。

- ② 全体に油がまわったら水を加えてとり肉に火が通るまで煮る。
- ③ 調味料●を加えて、味を整え、片栗粉でとろみをつけ、ねぎ、唐辛子をトッピングして、出来上がり!!





## 当院敷地内の木々・草花の紹介



### アカバナマンサク

アカバナマンサクの紅色は、色の少ないこの 季節にひときわ鮮やかで、花弁はまるで細い 紙で作ったような花を咲かせています。



#### 逍遙遊庭の冬景色

緩和ケア病棟の裏にある逍遙遊庭は、雪が積も ると他の季節とはまた違う、とても幻想的な雰 囲気に包まれます。



# 医訪人



みなさんは、胸部X線写真を撮影したことは ありますか?私たち診療放射線技師は「大きく 息を吸って、止めてください。」とお伝えしま す。大きく息を吸うと、肺に空気が入って膨ら みます。すると、肺や心臓などが観察しやすく なります。動かないでいてくれることでブレの ない画像になります。患者さんの協力があって キレイな画像が撮影できたとき、私は「ありが とう」と感謝が湧き出てきます。医療は患者さ んと医療従事者でつくりあげていくものです。

また、適切な画像が適切な診断に繋がります。 「病気を知るのが怖い」「検査が怖い」検査時に 緊張や不安はあってもいいんです(もちろん全 然余裕でもいいんです)。怖いと感じること、そ れは悪いことではありません。私たちの仕事

#### 放射線管理技術課 佐々木 恵美

は、それをしっかり聴いて"身体の状態を画像 として可視化"することです。「何をされるかわ からなくて怖い」そんなときは、装置がどのよ うに動いて、どんな音がするかをお伝えします。 「被ばくが気になる」そんなときは、不安を聴 いて必要な情報をお伝えします。なんでも話せ る場をつくっていきます。そのために放射線の 安全性・危険性などの特性を勉強し続けて、患 者さんが安心安全な検査・治療を受けることが できるように努めていきます。放射線による画 像診断・治療を通して社会貢献する私でありた いです。

いま働くことが楽しく、やり甲斐を感じてい ます^ ^



## 盛岡赤十字病院

〒020-8560

岩手県盛岡市三本柳6地割1番地1 Tel.019-637-3111 Fax.019-637-3801

広報誌「なじょだす | Vol.36 平成31年2月1日発行 編集/発行 盛岡赤十字病院広報委員会

盛岡赤十字病院 検索 Q