

ご自由にお持ち下さい。

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

# najyodasu なじょだす

Vol.37

 日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.37

【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。



「今日から赤十字の一員としてがんばります！」 平成31年度入社式を挙行了しました

特集

新年度を迎え  
そして「令和」へ

連載

新連載  
放射線技師のお仕事

特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

● 地域医療連携室よりお知らせ  
「院内デイケア」をはじめました！

● 看護ユニフォームがリニューアル

● [連載](#) 健康応援レシピ

● [連載](#) 木々・草花の紹介

● [連載](#) 医訪人 事務部長

# 新年度を迎え そして「令和」へ



院長 松田 壯正

春と冬が目まぐるしく行き来する岩手の早春ですが、皆様ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。新年度となり入学入社転勤定年など新しい生活を始められた方も多いと存じます。仕事場や生活環境が同じでも年度が替わると社会からの働きかけや季節の移り変わりで変化を感じられるのではないのでしょうか。変化の中どうぞ体調管理にご留意されることを希望いたします。

そして間もなく「平成」から「令和」に移り確実に時代が変化します。為政者の立場での命名ではなく、身分の貴賤なく生の声で気持ちや自然・風景を詠った万葉集を出典とした元号は日本の豊かな文化を想起させます。令和に生きる私たちは安定した経済と豊かな文化に満ち溢れたより良い日本を作ると確信しております。

さて、すべての活動は健康に支えられるといっても過言ではないでしょう。盛岡赤十字病院は、体調に異常を感じたり異常を指摘された時に皆様に選んでいただける病院でありたいと願っております。「信頼される医療の実践」を基本理念として地域医療をおこなっております。地域医療機関との連携を特に大切にしており、かかりつけ医からのご紹介時には速やかに検査・診療いたします。適切な医療後は以前の地域でまた元通り生活を続けていただけるよう、医療連携室の充実を図っております。地域に戻られたあとも、必要な時はいつでも盛岡赤十字病院を受診できます。優秀なスタッフと最新鋭の医療機器をそろえ患者さん中心の医療を行っております。病気になることは不本意ですが病気の時はぜひ盛岡赤十字病院を選んでいただき私共にお世話させていただきたくお願い申し上げます。

皆様のご健康と益々のご活躍を祈念致します。

# 2018年7月新築移転！ 特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

オープン  
しました！

日赤の運営する特別養護老人ホームは全国に8つと数少ないのですが、そのうちの1つが岩手県雫石町にある日赤鶯鳴荘です。昭和54年、温泉地である雫石町鶯宿に開設されましたが、建物の老朽化で昨年7月に新築移転しました。旧施設では1部屋に4人居住の多床室でしたが、新鶯鳴荘は国が推奨する完全個室のユニット型の施設になっております。雫石町にある施設ではありますが、盛岡赤十字病院とも連携をとっています。月に数回、盛岡赤十字病院の医師が回診に行き、入居者の健康管理をしています。また、慣れ親しんだ場所である特養で最期を迎えたいという希望が年々増え、現在日赤鶯鳴荘では看取り介護を行っています。看取り介護には病院の協力が不可欠です。盛岡赤十字病院と鶯鳴荘の各部門職員が定期的な話し合いを行い、本人とご家族の意思を尊重しつつ、最期まで安らかに過ごせるよう、入居者に寄り添いたいという気持ちを常に持ってケアに努めています。



慣れた手つきでお団子作り



「どれどれ、おいしいスイカかな？」



看取り会議の様子

■連載

## 放射線技師のお仕事

## 一般撮影って、なあに？

まず病院に来ると採血の他に、『レントゲン撮ってきて下さい』と言われると思います。このレントゲン写真（X線写真ともいいます）の事を私達は一般撮影と呼んでいます。皆さん一度は撮影した事があるのではないのでしょうか？

一般撮影は放射線技師にとって基本中の基本の業務です。患者さんの体位の調整、照射するX線の量

が画質に直結するので、単純にして奥が深い検査です。そもそも人の身体は一人ひとり異なる為、教科書通りには撮影出来ない事もあります。そんな時こそ腕の見せ所！患者さんへの負担は少なく、良い画像を提供できるよう日々精進しています。

当院放射線技術課では、日々の検査、休日・夜間の急患対応を14名の技師で担っています。



これも移動型の撮影装置です



「ハイ、息を吸って～！」



こんな写真が撮れます



## 地域医療連携室よりお知らせ

地域を  
結ぼう

### 「院内デイケア」をはじめました！

**不眠の解消、情緒の安定により穏やかに入院生活を過ごして頂きます！**

院内デイケアとは、デイサービスの入院版です。

入院中は、治療や療養という普段の生活とは異なった入院生活を強いられます。それは、病気を治すために必要なことではありますが、生活のリズムが大きく変化することからストレスが生じやすく、夜間の不眠や情緒の不安定、一時的な認知障害を招く原因になることがあります。

院内デイケアでは、看護師とボランティアと患者さんが一緒に活動します。その活動の中で、楽しい催し物（体操、ゲーム、歌など）を体験して頂きます。

※毎月2回実施しています。

入院の間にベッドから離れる時間を作り、治療のことを一旦忘れることで、穏やかな気持ちを取り戻していただくことが可能です。また、不眠の解消や情緒の安定にも貢献しています。



### 看護ユニフォームがリニューアル



新ユニフォームで気合十分！

盛岡赤十字病院看護師のユニフォームには、前ボタンを挟んで左右3本ずつのピンタックが施されています。これは前あわせ部分を含めると7本の線に見え、赤十字の7原則（人道・公平・中立・独立・奉仕・単一・世界性）をあらわしています。この度、全国の赤十字病院における看護衣の共同購入を契機に、デザインや材質を見直しました。他施設のユニフォームの中にはカラフルで、襟周りやポケットをピンクや紺色のパイピングで飾っているステキなデザインのものもあります。しかし今回のリニューアルでは、着やすさと赤十字らしさを重視しました。パッと見は以前のものと同様に変わりませんが、材質は皺になりにくく透けにくいポリエステル100%、紛失しやすい襟章は刺繍になりました。マジックで白衣を汚染しないような、また医療用の携帯電話が落ちないようなポケットの工夫もされています。もちろん6本のピンタックはそのままです。もちろん6本のピンタックはそのままです。リニューアルされたユニフォームで、フットワーク軽くそして丁寧な看護をお届けします。

栄養をとって  
ストレスに負けない  
身体にしよう



## ストレスと栄養

現代社会においてストレスを避けて生きていくことはもはや不可能といってもよいでしょう。そんな「ストレス社会」においても「栄養」をきちんと摂取することが大切です。ストレス状況下ではエネルギーや栄養素の必要量も増加します。ストレスがかかった状態になると、消化液の分泌や消化管の運動が低下して、一般的には食欲が落ちます。その一方で、ストレスに対応するために必要なエネルギー量は増加します。さらに体内ではたんぱく質の分解も進みます。したがって、ストレス状況下では、エネルギーとたんぱく質をしっかり補給することが大切です。

また、**エネルギーを産生するためには、ビタミンB群（B<sub>1</sub> B<sub>2</sub> ナイアシン B<sub>6</sub> など）**は欠かせない栄養素です。

さらに体の中では、ストレスに対抗しようとするホルモン（アドレナリン）の分泌が盛んになり、そのホルモンの合成に**ビタミンC**が多量に消費されます。よってこれらのビタミンは、普段から意識して十分に摂取しましょう。

### ビタミンB群を多く含む食材



### ビタミンCを多く含む食材



## 当院敷地内の木々・草花の紹介

### 逍遥遊庭の池を彩る草木



■尚齒庵（東屋）横の水中に生えるミツガシワ

### ■ミツガシワ（三槲）



ミツガシワは池の浅い水中に生えており、4月から5月に白い花を多数つけます。和名の由来は柏のように大きな葉が3枚集まっているところからきています。

事務部長  
佐々木宏文



4月1日に事務部長に就任しました佐々木宏文と申します。

当院は、県民の皆様を支えられ、来年百周年を迎えます。これまでのご支援に感謝するとともに、これからも県民の皆様が必要とされる病院であり続けられるよう努力してまいります。当院は岩手県内唯一の赤十字病院として、東日本大震災では発生直後から傷病者を受入れ、翌日には沿岸被災地に医療救護班を派遣、全国の赤十字病院の応援を得て地元の医療機関が診療を再開するまで最長4ヶ月半活動しました。当院は、今後も大規模災害が発生した場合は、被災された方々の力となれるよう医療救護活動を続けてまいります。

さて、今月から働き方改革が施行され、時間外労働の限度時間が原則年360時間とされまし

た。しかし医師は年1900~2000時間とする案となっており、過労死ライン月80時間の2倍となっています。

また、今年2月に厚生労働省が発表した医師充足度で、岩手県は最下位でした。

医師不足の中、当院は、働き方改革により医師を始めとした職員の健康を守りつつ、県民の皆様医療を提供する使命を両立させなければなりません。このため、今年のゴールデンウィークは10連休となりますが、外来はカレンダーどおり休ませていただくことといたしました。診療が必要な患者さんは急患室で診療し、入院が必要な患者さんはすぐに応じられる体制を整えておりますので、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

## 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「なじよだす」Vol.37 2019年4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 🔍