

ご自由にお持ち下さい。

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

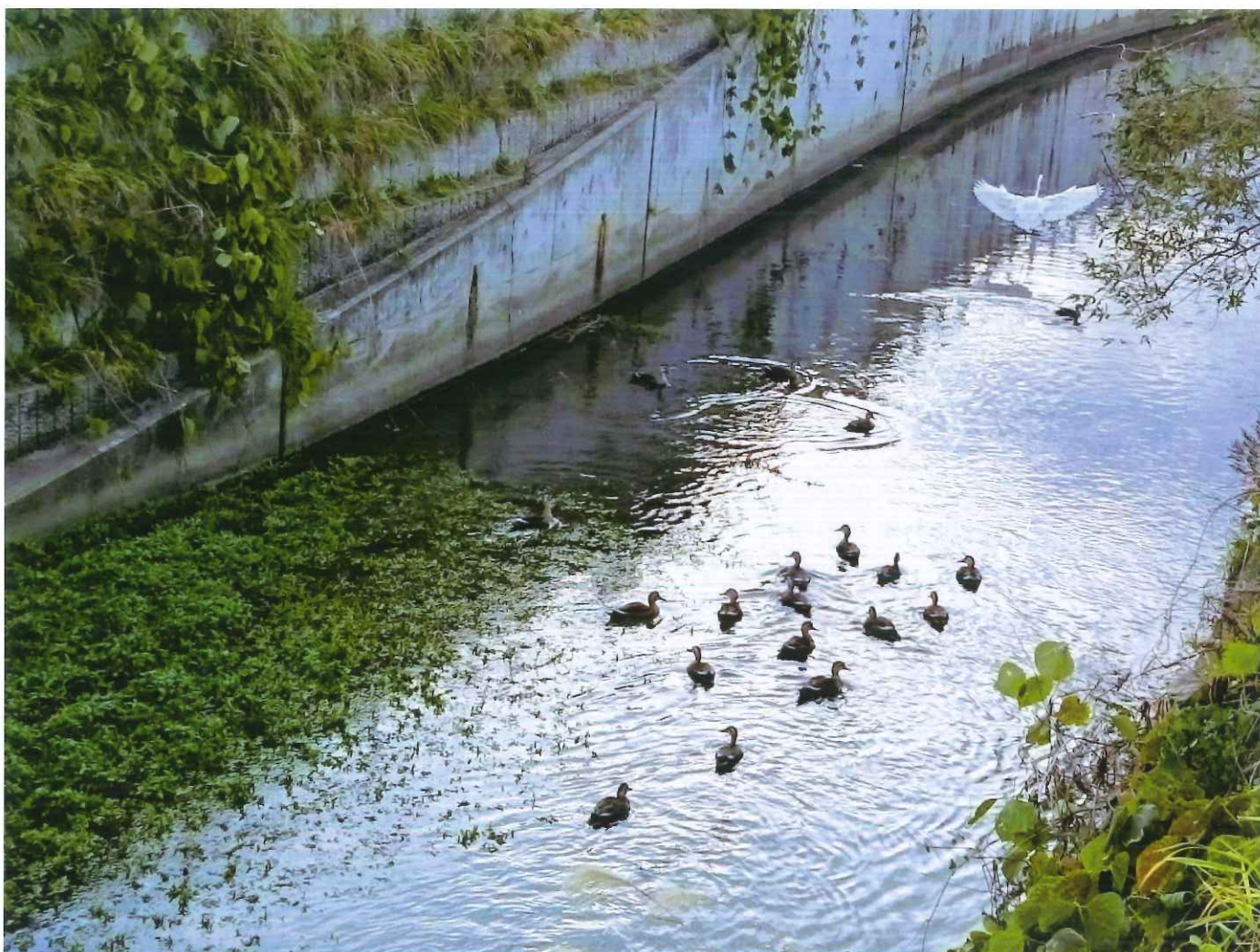
najyodasu なじょだす Vol.41

+ 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.41

【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。



冬本番間近！ 白鳥とカモが病院西側の南川で休憩中

特集

インフルエンザ
今年の傾向と対策

連載

放射線技師のお仕事

- 台風19号災害派遣による活動報告
- 地域医療連携室よりお知らせ
「眼科休診のお知らせ」
- 神経内科部長挨拶
- クリスマスコンサートのご案内
- **連載** 健康応援レシピ ● **連載** 医訪人 研修医

インフルエンザ 今年の傾向と対策



今年の傾向

毎年流行するインフルエンザですが、今年の傾向は例年と違い、早い時期に流行入りが報告されています。例年ですと今号が発行される12月に本格的な流行となりますが、岩手県でも今シーズンはすでに10月下旬には流行入りを発表しています。原因として考えられているのは、海外からの観光客の増加と日本の気候変化と言われています。日本が夏の7～8月は南半球は冬で、インフルエンザが流行しています。その観光客がインフルエンザを持ち込み、北半球でも報告数が増える要因となっていると言われています。もう一点は温暖化に伴う要因です。東南アジアなどの地域では1年中インフルエンザが報告されています。日本も同様に温暖化に伴い、夏でも流行が見られるとも言われています。(実は沖縄は夏でもインフルエンザが流行しています。)



今後さらに流行が拡大していきます。

対策

対策としては、手洗いやうがい、マスクを着けるなどが大事となります。また、予防接種は重症化を予防することができます。免疫力が低い乳幼児や、高血圧・糖尿病・心臓疾患・慢性肺疾患など持病を持つ高齢者の方には、積極的な接種をお奨めします。

注意点

流行するウイルスはA型・B型とありますが、種類は違っても気をつけることは基本的に大きく変わりません。



① マスクは正しく着けましょう。

インフルエンザは主にくしゃみや咳から感染します。流行時は多くの方がマスクを着けますが、正しく着けられていますか？《鼻は出さない》《あごにかけない》を注意し、鼻からあごまできちんとカバーできるように正しく着けましょう。

また、市販されているマスクは使い捨てタイプです。もったいないからといって、数日使用してはマスクのフィルター機能がなくなります。最低でも1日、1枚の使用を目安に交換してください。

② 手洗いはきちんと行いましょう。

手に付いたウイルスを除去するために、外出から帰った時、食事の前、くしゃみや咳のあとは石けんでの手洗いをきちんと行いましょう。

冬はインフルエンザだけではなく、いろいろな感染症が流行します。手洗いは感染予防の第一歩です。日頃から正しくできるよう癖をつけましょう!!!



鼻からあごまできちんとカバー



鼻は出さない



あごにかけない

台風19号 災害派遣による 活動報告



2019年10月12日（土）に台風19号は、関東地方や甲信地方、東北地方などで記録的な大雨となり、甚大な被害をもたらしました。盛岡赤十字病院では、宮城県 仙南地域へ救護班1班（医師1名、看護師3名、薬剤師1名、主事2名 計7名）を派遣しました。

災害派遣先

1. 仙南保健福祉事務所 宮城県柴田郡大河原町字南129-1
2. 丸森町 耕野まちづくりセンター 宮城県伊具郡丸森町耕野字小屋館7-4
3. 丸森町役場 宮城県伊具郡丸森町字鳥屋120

活動内容

10月16日～19日の4日間、宮城県丸森町内において避難所の調査及び巡回診療、応急救護所の設営・運用、医療救護・支援調整本部の活動を行いました。

活動に当たり対応が必要となった事項は下記のとおりです。

1. ケガ、体調不良、定期に薬を必要とする方への対応
2. 要配慮者の把握と支援体制の確立
3. 生活環境、衛生状態の改善



当救護班が活動している期間に避難所及び避難者の数は次第に減少して、医療救護的には終息に向かっておりましたが、被災された方への十分な対応には、まだ多くの時間を要する状態でした。

今後も、こころのケアを含む保健活動の充実が望まれ、災害時には多面的な支援が必要となります。今回の救護派遣でも被災地支援の一翼を担いつつ日本赤十字社の使命に従って被災された方々に寄り添った医療活動を行ってまいりました。



耕野まちづくりセンターにて巡回診療を実施



丸森町応急救護所にて処置中の様子



地域医療連携室

地域医療連携室よりお知らせ

地域を
結ぼう

令和2年2月から眼科を休診します



都合により、令和2年2月から当面の間、当院眼科を休診することといたします。通院中の患者さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

11月1日より神経内科に赴任しました

神経内科部長 米澤 久司



「神経内科」をご存じでしょうか。学会からは脳神経内科という名称が推奨されていますが、当院は神経内科の標榜になっております。神経内科の略称は「神内」で脳神経内科は「脳内」ですが、「のう(が)ない」よりは「神(の)内(科)」のほうが良いような気がします。

さて神経内科は、脳や脊髄、末梢神経、筋肉の病気をみる内科です。三大症候は頭痛、めまい、しびれですが他に、うまく力がはいらぬ、歩きにくい、ふらつく、ろれつが回らない、飲み込めない、つっぱる等や、「両目で見るとものが二重に見える」「視力が極端におちたが、目には異常が無い」などの症状も当科疾患のことがあります。病名では、

頭痛、認知症、パーキンソン病、脊髄小脳変性症、てんかん、多発性硬化症、末梢神経炎、遺伝性筋疾患、多発性筋炎、筋無力症、脳血管障害等々があり、難病を含む幅広い疾患が対象です。

11月からは齊藤あゆみ神経内科副部長と2名体制で診療を行っています。

気になる症状がある方は、かかりつけ医の紹介状を持参し受診してください。

キャラホール少年少女合唱団によるクリスマスコンサートのご案内

●日時／令和元年12月14日(土) 午後3時～

●場所／盛岡赤十字病院 玄関ホール



昨年開催の
クリスマスコンサート



コツをおさえて、ヘルシーに楽しむ年末年始の食生活

肥満や糖尿病などの予防を考える上で気をつけたいのが、年末年始の過ごし方。この時期は、宴会やお正月料理、お酒などによるエネルギーの摂り過ぎに注意が必要です。歯目はずし過ぎず健康に過ごせるように食事に工夫をしましょう。



こんなところに注意! 年末年始の食生活

おもちの食べ過ぎに注意

見た目よりもエネルギーが高いお餅は、食べ過ぎ注意!

野菜など具たくさんのお雑煮にするなど、食べ方も工夫しましょう。

市販切り餅2個(100g)約240Kcal
ごはん150g(茶碗1杯)と同じ



野菜や海草もしっかり摂ろう!

年末年始の定番料理は、野菜や海草類が不足しがち!

食事は量だけではなく、内容にも注意して、バランスよく組み合わせて食べることをこころ掛けましょう。



運動不足にも要注意!
適度に体も動かし
ましょう。



アルコールはほどほどに

アルコール類はエネルギーが高くても栄養素はほとんど含まれず、主食の代わりにはなりません。ほどほどを心がけたいものです。

お酒の適量は?

注) 適量はどれか1種類です。



ビール(5度程度なら)
中びん1本(500ml)



ウイスキー(43度程度なら)
ダブル1杯(50ml)



日本酒(15度程度なら)
1合(180ml)



ワイン(14度程度なら)
1/4本(180ml)



焼酎(25度程度なら)
0.6合(約110ml)



缶チューハイ(5度程度なら)
1.5缶(520ml)

砂糖など調味料の使用量に注意

黒豆やきんとん、煮しめなど、みりん砂糖などの調味料を多用するメニューが多いので要注意です。

おいしい料理を楽しむために、カロリーゼロの甘味料を上手に活用するのもひとつの方法です。

砂糖大さじ1杯=35Kcalなのでその分がカロリーダウンになります。



連載

放射線技師のお仕事

胃透視検査って、なあに?

放射線技師が行う業務の一つである胃透視検査は、胃や食道、十二指腸の病変の有無を早期に発見することを目的とする検査です。

検査では、発泡剤とバリウムを飲んで、その後に検査台で体を左右回転してもらいます。発泡剤を飲むと、炭酸飲料を飲んだ時のようにゲップが出やすくなります。空気で胃を膨らませることで病変を見つけやすくなるので、できるだけ我慢するようにお願いしています。バリウムは胃の内壁を見やすくするための白い液体です。苦手と感じる方もいるかもしれませんが、飲む量は以前に比べてかなり少なくなっています。また、検査後にはバリウムをなるべく早く体外へ出すために下剤を飲んでもらっています。

受診するにあたりいろいろな不安があるかと思いますが、技師が声掛けなどをすることで少しでも不安な気持ちを取り除いてもらい、また来年も定期検診に行こうと思っていただけるよう精進していきます。ぜひ安心して検査にいらしてください。



バリウムと発泡剤です



これから回転します~

研修医
鈴木 烈



皆さん、こんにちは。初めまして。初期研修医の鈴木烈と申します。

医師は一般的に6年間で大学での勉強を経て、国家試験を受け医師免許を取得し、ようやく病院で医師として働くことができます。医師になった後の最初の2年間は初期研修医と呼ばれる期間で、色々な科を回って勉強することが国で義務づけられています。この期間を通して、医師として働く上で大切な手技や基本的な知識を身につけていきます。なので、医師として働いているという心構えはもちろんありますが、まだまだできないことや分からないことが多く、どちらかという勉強させてもらっているという感じが強いのが現実です。院内では鈴木先生と呼ばれることが多いですが、実際先生と呼ばれるのは、まだまだ恐れ多く恥ずか

しさが抜けません(笑)

2年目の初期研修医として、現在は消化器内科で学ばせていただいています。具体的には、入院されている患者さんを診察し、治療に参加させてもらうことや、手術の手伝いなどを経験させてもらっています。

研修を通して強く感じることは、病は医師の手技や薬だけでは決して治すことはできないことです。患者さんからの協力は1番ですが、様々なスタッフと協力し一致団結する上で病は治っていくのだということを日々実感しています。まさしく医療はOne teamです。

皆さんからの信頼を得て、いち早くOne teamの一員として貢献できるように頑張っていきます。よろしくお願い致します。



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.41 2019年12月1日発行

編集/発行 盛岡赤十字病院広報委員会

杉村好彦、小田切宏恵、田中陽子、川村美奈子
高橋正見、浅沼祥加、梅村景太、佐々木恵美
小笠原和頼、法領田浩輔、原崎沙由里、齊藤純子

盛岡赤十字病院

検索