### ご自由にお持ち下さい。



#### 盛岡赤十字病院広報誌 vol.42

#### 【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。





(R2.1.27撮影)

# 今年は暖冬 山の雪は山頂、平地は晩秋



- 動放射線技師のお仕事
- にっせき健康塾
- 地域医療連携室よりお知らせ 高齢者がかかりやすい感染症
- 病院に新しく多目的トイレができました!!
- 連載 木々・草花の紹介
- (連載) 健康応援レシピ (連載) 医訪人 薬剤師

# 「がんサロン」やってます。



一緒に学んで、聞いて、話してみませんか?

日時と 場所 毎週木曜日

10:00~12:00

A 4 病棟 サロン (デイルーム)

対象

がん患者さん、ご家族など

内容

週替わりの専門スタッフが

対応します

日 時 内容 担当	者
-----------	---

2020年3月5日(木) 10:30~12:00

抗がん剤治療中の 日常生活のポイント がん化学療法看護認定 看護師

柳 生 千代子



2020年3月12日(木)

10:30~12:00

がんと食事のこと

(栄養剤の試飲あります)

管理栄養士

齊 藤 純 子



2020年3月19日(木)

10:30~12:00

気楽に語ろうカフェ

緩和ケア認定看護師

菊 池 美 香



2020年3月26日(木)

10:30~12:00

がんとお金のこと

社会福祉士 阿 部 邦 子



がんサロンはがん患者さんやご家族が一人で悩むことなく、 がんについて正しい情報を得ることのできる場として開設し、 ボランティアさんを中心に対応しております。

「話を聴いてもらいたい」「気分転換にお喋りしたい」 そんな時はどうぞお気軽にお立ち寄りください。

温かいお茶とスタッフの笑顔でおもてなしいたします。



伊藤さん

TO STANDON

熱海さん



菊池さん

問い合わせ先 総合患者支援センター (019-637-3111)



# 尼っせき健康塾



今回岩手県立杜陵高校より「食事と栄養について」というテーマで講師依頼をいただきました。

日常で多くの高校生と触れ合う機会はなく、かなり緊張していたのですが、思った以上に 生徒たちは食に関心をもっており、講義中の質問に答えてくれたり、講義終了後も様々な質 問をしてくれました。

一日5食も食べてしまう…食べ過ぎですよね?などと若さゆえの悩みがある子、兄が痛風で…(まだ24才!)等、家族の健康を心配してくれている子もいました。

生活習慣病と呼ばれるようになり約20年あまり。10代からの食生活がこれからの未来へとつながります。心身ともに健康であるために、10代から食事を意識することが大事であることが伝わってくれればよいなと思います。

### 食事と栄養について 考えてみよう!







# 地域医療連携室よりお知らせ

# 高齢者がかかりやすい感染症 ◇日常生活での予防を心掛けましょう』◇





免疫機能は、60歳を超えると20代のおよそ半分以下になるといわれています。免疫機能が低下することで様々 な病原体の影響を受けやすくなり病気にかかりやすくなります。

高齢者がかかりやすい感染症には次のようなものがあります。これらを、日常生活において予防することが健 康には欠かせません。

#### 高齢者がかかりやすい感染症

- ・インフルエンザ
- · MRSA
- ・ノロウイルス感染症
- ・緑膿菌感染症
- ・尿路感染症
- ・腸管出血性大腸菌
- ・肺炎
- (0157)
- ・結核
- 疥癬(かいせん)
- ・レジオネラ症

#### 日常生活での予防

- ・帰宅時に手洗いとうがいをする
- ・身体の清潔保持をする
- ・予防接種を受ける
- ・体力をつけ、楽しく過ごす



日常生活での予防を心掛 けて、普段から十分な睡眠 をとり、運動をして体力を つけ、楽しく過ごすように しましょう!

このような生活を送るこ とで免疫機能が高まり感染 症にかかりにくくなります。

### 病院に新しく多目的トイレが できました!!

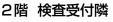
多目的トイレとは、車いす使用 者が利用できる広さや手すりなど に加えて、オストメイト対応の設 備、おむつ替えシート、ベビー チェアなどを備えることで、車い す使用者だけでなく、高齢者、内 部障がい者、子ども連れなどの多 様な人が利用可能としたトイレの ことです。



1階 外来エレベーター隣 👃 🙌 🚹 🚺

















## 当院敷地内の 木々・草花の紹介 🏉



#### カルガモと雪景色



#### アカバナマンサク(赤花満作)



アカバナマンサクは2月~3月にかけて、葉の展開に先 立って花を咲かせる落葉小高木です。マンサクの語源は早春 に咲くことから「まず咲く」、「真っ先」が変化した説、多 数の花が豊作に通じる事から「万年豊作」に由来するなどの 説があります。院庭を散策していると、冬のカルガモに癒さ れたり、春を知らせる花を見つけることができます。

# 健康応援レシピ 35



#### 血管を大切にしよう!



### ムリなく・おいしく・しっかり減塩

食塩の摂り過ぎは、高血圧を招きます。そのまま高血圧の状態が続くと、血管の壁が次第に硬くもろくなり、脳 卒中等を引き起こす可能性が高まります。

1日の食塩摂取量成人男性8g未満、女性7g未満、高血圧の方は6g未満を目標としましょう。 そこで、【塩分をムリなく減らす10ヶ条】と【食品の食塩含有量】をご紹介します。特に【食品の塩分含有量】 を参考にし、日頃から自身の塩分摂取量がどのくらい摂取されているか、確認してみましょう。

#### 塩分をムリなく減らす10ヶ条

- 1. みそ汁は実を多く、量は人数に合わせてつくる。
- 2. しょうゆは、『かける』より『つける』習慣を。
- 3. 1日2食は、みそ汁、漬物なしの食事を。
- 4. 漬物・ねり製品・塩蔵品・佃煮類は少なめに。
- 5. 牛乳・乳製品を調理に使う。
- 6. 酢・油、しそやしょうが、レモンなどの香味野菜・香辛料を上手に使う。
- 7. 外食、加工食品はひかえめに。麺類のスープは全部飲まない。
- 8. 野菜と海藻を十分にとる。
- 9. 料理は、和風、洋風、中華風とりまぜて。
- 10. 味付けは、薄味をこころがける。



#### **■**連載 **放射線技師**のお仕事

# 診療放射線技師って、なぁに?

診療放射線技師(以下 放射線技師)とは、「医療における放射線の専門家」です。医師や歯科医師の指示のもと、放射線を使って体の中を検査、治療します。

検査部門では外側からは見えない内臓や骨などを診断するために、放射線を使った撮影を行います。また施設差はありますが放射線を使わないMRI、超音波検査も放射線技師の仕事です。治療部門では高エネルギーX線等を用い、がんなどの放射線治療を行います。

"放射線技師は放射線が怖くないの?"と質問を受けることがあります。結論から申し上げると、怖さも含め放射線のことを勉強しているので怖く無いです。 私達の取り扱う放射線は、いつでもどこでも大暴れするカイジュウとは違い、放射線源からしか放射線は出 てきません。そのことを踏まえた上で、無駄な被ばく が無い様、放射線を出すタイミングや量、角度などを 管理しています。

放射線技師は検査を行うだけでなく、補助読影と言って画像に病変など異常がないかを見つけるサポートも行っています。診断につながる様に我々も研鑽し続け、病気の早期発見に役立つ存在になりたいと思います。



ボタンや下着が 写り込んでない かな・・?

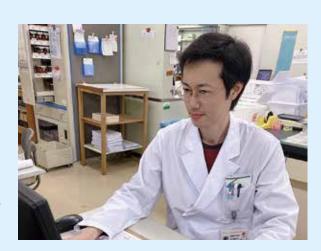


#### もりおかにっせき

# 医訪人學336

薬品管理係長 感染制御専門薬剤師・ 抗菌化学療法認定薬剤師

#### 工藤 晋



皆さん、こんにちは。皆さんは、薬剤師にも 認定資格があることを知っていますか。

現在、薬剤師には多くの学会や団体で認定薬剤師制度があります。なかでも、感染症領域に関連した認定制度は、日本病院薬剤師会が認定する感染制御専門・認定薬剤師(感染制御における環境の提供と感染症治療への寄与を目的とする)と日本化学療法学会が認定する抗菌化学療法認定薬剤師(最適な感染症治療の実践を目的とする)です。

一言で「感染」といっても業務範囲は広く、 感染予防策、環境整備、廃棄物処理、サーベイ ランスおよび抗菌薬適正使用など多岐に渡りま す。私は薬剤師の立場から、感染対策を推進す るための活動を業務として担っていますが、や はり中心となるのは抗菌薬適正使用の領域です。患者さんや職員に対する病原体の感染拡大を防ぎ、さらには、感染症を早期治癒に導くために「抗菌薬は細菌に投与するものではなく人に投与するもの」であることを意識しながら、薬剤の組織移行を考えた提案ならびに投与設計を心がけています。

AMR(薬剤耐性)対策は世界規模での課題のひとつに挙げられており、臨床で使える抗菌薬を未来へ残すためには耐性化を防ぐ必要があります。そのためには、個々の症例に対し抗菌薬治療の最適化を図ることが重要です。今後も、さらに抗菌薬適正使用を推進するために微力ながら尽力させていただく所存です。



### 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.42 2020年2月1日発行 編集/発行 盛岡赤十字病院広報委員会

杉村好多、小田切宏惠、田中陽子、川村美奈子 髙橋正見、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Q