

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.43

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.43

【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。



研修医4人含め36人が新しく入社しました！
よろしくお願いします！

● 次代へバトンをつなぐ

特集 女性泌尿器疾患

- 地域医療連携室よりお知らせ
脱水症状に気をつけよう！
- 面会禁止のお願い
- 連載 健康応援レシピ
- 連載 医訪人 事務的看護助手

次代へバトンをつなぐ

院長退任のご挨拶

盛岡赤十字病前院長 松田 壯正

拝 啓

例年より早い桜前線の到着が待ち待ち遠しいですが、皆様におかれましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。被災された皆様に改めてお見舞いと一日も早い完全復興をお祈りいたします。

盛岡赤十字病院は昭和62年12月に新築移転し、地域の皆様に支えられながら診療、救急医療、災害医療を行ってまいりました。「人道・博愛の赤十字精神にもとづきみなさまの生命と健康をまもるために、信頼される医療の実践」を基本理念とし地域に必要とされる病院であるよう努めてまいりました。「かかりつけ医」の先生方にご紹介いただき、迅速に診断治療を行い元の地域での生活をお続けいただくお手伝いをさせていただき光栄に思っております。また私共の至らない点をご指導いただきお詫びと改善の機会をいただき感謝申し上げます。お陰様で平成28年に「地域医療支援病院」に認定されました。地域周産期母子センター・小児救急輪番病院・二次救急指定病院・基幹災害拠点病院でもあり、緩和ケア病棟をそなえた当院をこれまで以上に「地域に必要とされる病院」であるようよろしくお願い致します。

末筆ではございますが皆様のご健康と益々のご活躍を祈念致します。

敬 具



松田前院長から久保院長へ院長交代

病院長就任の挨拶

新病院長 久保 直彦

この4月から院長に就任いたしました久保です。私は当院に赴任以来23年間脳神経外科医として主に脳卒中などの脳疾患を中心に診療してきました。これまでも増して「みなさまの生命と健康をまもる」お役に立てますよう努力してまいりますのでよろしくお願い致します。

さて盛岡赤十字病院は2020年創立100周年を迎えます。当院は1920年4月に盛岡市内丸で開院以来病院機能を徐々に拡大し、1987年12月現在の三本柳に移転し33年経過しました。今なお医師の充足不足など至らないところもありますが時代に即した医療を提供するように努めていきたいと思っております。また当院は赤十字医療施設として大規模広域災害では医療救護活動を行います。9年前の東日本大震災、その後の熊本、北海道地震、豪雨、台風災害などへ医療支援活動を行ってきました。ときには病院の診療を休診し救護に出かけることもありますのでご理解のほどお願いします。

現在、日本をはじめ世界中が新型コロナウイルス感染症の感染拡大により日常生活に多大な影響と不安を抱いて過ごしています。当院では感染症拡大の推移をみながらそのときの状況に対応し、他の医療機関と連携して適切に診療しますので、皆様には正確な情報に基づいた冷静な受診行動をお願いします。

新院長プロフィール

久保 直彦（くぼ なおひこ）

昭和56年岩手医科大学卒、60年同大学院卒

岩手医科大学附属病院、県立福岡病院（現在県立二戸病院）を経て

平成14年盛岡赤十字病院、第一脳神経外科部長

平成26年盛岡赤十字病院 副院長

令和2年4月より現職

女性泌尿器疾患



泌尿器科副部長 高山 美郷

当院泌尿器科では、一般泌尿器科（がん、排尿障害、性機能障害など）だけでなく、女性泌尿器疾患の診療にも取り組んでいます。

女性泌尿器疾患とは、骨盤臓器脱（子宮脱・膀胱脱・直腸瘤など）、尿失禁、頻尿などが挙げられます。命にかかわる疾患ではありませんが、これらの症状のために日常生活で不便されている患者さまも少なくありません（なんと、出産経験者の約40%が発症するともいわれています）。当院では、おくすりでの治療だけでなく、手術もおこなっており、現在県内で最多の手術数です。腹圧性尿失禁（咳やくしゃみ、立ち上がった時の尿漏れ）に対する尿道スリング手術のほか、骨盤臓器脱については従来の経膣メッシュ手術（TVM）だけでなく、昨年から本格的に腹腔鏡手術（腹腔鏡下仙骨膣固定術：LSC）も導入しました。LSCは経膣メッシュ手術と比較し、手術時間がかかるものの、術後の疼痛が少なく、回復が早い、性生活に支障が出にくいというメリットがあり、患者様に好評です。

上記の手術はいずれも1週間程度の入院で行っています。

おしっこの症状や陰部の不快感などでお困りの患者さまは、ぜひお気軽に泌尿器科外来へご相談ください。

腹圧性尿失禁に対するTVT手術



緩んだ尿道の筋肉をテープで支えます

骨盤臓器脱



膀胱瘤

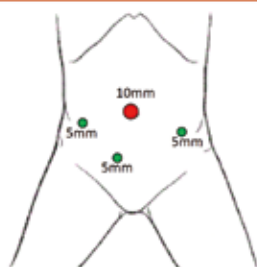


直腸瘤

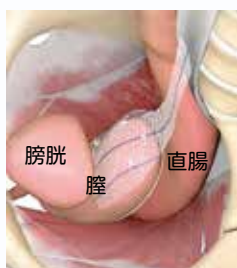


子宮脱

腹腔鏡下仙骨膣固定術：LSC



ポート（傷）の位置



メッシュ固定のイメージ

当院のLSC導入にあたって、野村昌良先生をはじめとする亀田メディカルセンター・ウロギネコロジーセンターの皆様にご協力いただきました。

これらの図は、野村昌良先生のホームページ『ウロギネねっと』より転用しています。

入院される患者さん・ご家族の方へ

面会禁止のお願い

新型コロナウイルス感染症が流行しています

当院では、新型コロナウイルス感染拡大防止のため当面の間、原則として面会を禁止いたします（手術時、病状説明時等は、この限りではありません）。

ご理解とご協力をお願いいたします。

ご家族や知人の皆様にも、**病院は面会禁止であること**を予めお知らせいただくようお願い申し上げます。状況が変化しておりますので、内容が変わる場合があります。



免疫力を高めるおすすめレシピ

【免疫力】とは一般的に、体の病気や病原菌に対する抵抗力や戦う力をいいます。健康な時は外敵や病気によって一時的に弱っても速やかに回復することができます。この状態を「免疫力が高い」といいます。日頃から病原菌やウイルスからの攻撃から打ち勝つ「免疫力」の高いからだづくりを心がけましょう。

「免疫力」を高める食事は、体全体がそれぞれの役割を十分発揮できるように「栄養のバランスと質の良い食事」をとることです。まずは普段の食事内容をふりかえり、栄養素の過不足をなくすようにすることから始めてみましょう。

また最近では「免疫力を高める」ために、乳酸菌や食物繊維を利用して腸内環境を整えることや、脂質の中でn-3系多価不飽和脂肪酸の割合を増やすこと、ビタミンCやE、セレン等を摂取することなども注目されています。栄養バランスの良い食事を心がけ、これらを多く含まれている食品をとり入れるようにすると良いでしょう。

さんまのソテー

【材料(1人分)】

- さんま……………三枚おろし切身2枚
- 塩・コショウ…適宜
- 小麦粉……………小さじ1

にんにく(薄切り)……………1/2かけ
オリーブ油……………小さじ1/2
ブロッコリー(茹でる)…3個
レモンのくし型切り…1個

【作り方】

- さんまは2つに切り、塩・こしょうをふる。水気をふき、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油とにんにくを入れ火にかけ、香りがでたらさんまの両面を色よく焼く。皿に盛り付け、ブロッコリーとレモンを添える。



さんま等の青背魚はn-3系の脂肪酸を豊富に含みます。レモンやブロッコリーはビタミンCが豊富ですので組み合わせると良いでしょう。



にんじんのマリネサラダ

【材料(1人分)】

- にんじん……………10g せん切
- 大根……………30g せん切
- セロリ……………20g せん切
- たまねぎ……………20g 薄切り

- 酢……………大さじ1
- マスタード・オリーブ油…小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩・こしょう……………適宜
- スライスアーモンド…適宜

【作り方】

- たまねぎは水にさらし、水気をきる。
- 調味料をボールに合わせ野菜をあえる。
- 器に盛り付け、アーモンドを散らす。



緑黄色野菜のビタミンAやEは油といっしょにとると吸収率がだんぜん良くなります。



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

脱水症状に気をつけよう! ~経口補水液による脱水症予防~

① 脱水について

脱水というと、夏のイメージが強いかもしれませんが、いつでも脱水を引き起こす危険があります。

日常生活において脱水が生じる理由として、まず空気の乾燥が挙げられます。現代の住宅は気密性が高く、エアコンなどの暖房器具の使用により、さらに湿度が下がります。また、夏場に比べ飲料の摂取が減りがちです。

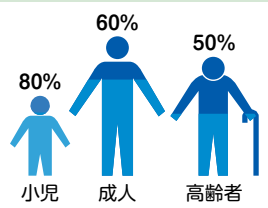
② インフルエンザの時にも経口補水液

インフルエンザなどの感染症ではさらなる脱水を来します。つらい発熱や下痢嘔吐によって身体に必要な水分が失われてしまいます。そうすると、体液に含まれる電解質(ナトリウム、ミネラルなど)も一緒に失われます。そんな時は、経口補水液(ただの水ではなく)で失った体液を補ってあげましょう。

③ 脱水症の改善には経口補水液

大量に汗をかいたときや脱水症の予防にはスポーツドリンクが有効ですが、脱水症に陥った場合の改善には水分吸収速度が速い経口補水液が適しています。

特に体内水分量が不足しやすい高齢者は、喉の渇きを感じなくても、こまめな水分補給が必要です。



年齢別 体内水分量

お家でつくれる経口補水液の作り方

砂糖 10~20g (大さじ1杯) 塩 1.5g (小さじ1/4杯) 水 500mL (ペットボトル1本) 経口補水液



事務的看護助手
(病棟クラーク)
阿部 歩



皆さん、こんにちは。私は現在産科病棟でクラークとして勤務しております。皆さんは病棟クラークがどんな仕事をしているかご存知でしょうか。

盛岡赤十字病院の病棟クラークの導入は平成30年2月に3つの病棟からスタートしました。現在では5つの病棟で5名のクラークが勤務しております。主な仕事は患者さんの情報入力やカルテ整理、面会時の応対、病棟の環境整備、病棟の案内などさまざまな業務があります。

産科病棟では、出産前に分娩室や産科の病棟を案内する病棟案内も行っております。興味のある妊婦さんは産婦人科外来でお申し込み下さい。

入院患者さんや面会の方々にはナースステーションでお会いする機会が多いと思います。常日頃から患者さんや面会の方々に対して思いやりの心を持って応対したいと思っています。そ

こで私が日々心掛けている接遇についてご紹介したいと思います。

接遇の遇という字は「遇す（もてなす）」と読み遇とは思いやりの心を持って対応することです。あいさつはほとんど毎日のように使われる決まり文句なだけに事務的でおざなりになりがちです。日々新たな気持ちで心を込めたあいさつを心掛けることが大切だと思っています。

あ・・・明るく お・・・大きな声
い・・・いつも は・・・ハキハキ発音
さ・・・先に よ・・・よい笑顔
つ・・・続けて う・・・美しい姿勢
ぜひ皆さんも参考になさってみて下さい。

至らない点も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかとは思いますが、優しさと思いやりの心を忘れずに精一杯頑張ってまいりますので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.43 2020年4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