

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.49

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.49

【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。



令和3年度 盛岡赤十字病院 入社式

研修医2人含め38人が新しく入社しました!
よろしくお願いします!

特集

院長 新年度挨拶
副院長 就任挨拶

特集

震災から10年

● 地域医療連携室よりお知らせ
介護保険サービス、上手に活用していますか?

- 新連載 臨床工学技士だより
- 連載 健康応援レシピ
- 連載 木々・草花の紹介
- 連載 医訪人 業務支援室



新年度挨拶

院 長 久保直彦

4月を迎え日ごとに春めいてまいりました。しかし、昨年来の新型コロナウイルス感染症の影は長く尾を引き、落ち着いて花を愛でる余裕はないかと存じます。ようやくこの感染症を終息させる切り札のワクチン接種が開始されました。医療者に続き、高齢者や病気をお持ちの方へ接種が開始されます。当赤十字病院でも広く県民の方に接種できるように協力しますので、皆様にはウイルス撲滅のため、体調の許す限り接種を受けられることをお勧めします。

さてこのコロナ禍で医療の現場にも大きな支障が起きております。例えば、検査や治療、病状についての説明はご家族の皆とご理解、納得の上進めることが大切ですが、感染防止のために来院が制限され十分な時間がとれないことがあります。また面会を禁止しておりますので、入院患者さんの様子、経過をご家族の皆さまにみていただく機会もない状態です。困難な状況だからこそ、患者、医療者間の信頼関係、共同で進めるパートナーシップを築くことがより大切です。皆様には何か分からないこと、ご意見がございましたらご遠慮なく申し出てください。冬のあとには必ず春がきます。この100年に一度の災禍をともに乗り切りましょう。



副院長就任挨拶

副院長 藤原 純

地域住民の皆様および各医療機関の皆様、いつもお世話になっております。この度盛岡赤十字病院の副院長を拝命いたしました藤原純と申します。産婦人科医師として平成2年にこの病院に赴任して約30年経過しました。その間大きく時代は変わったと思います。電子カルテ、情報管理、医療安全、チーム医療、地域連携などが新しい概念として重要になってきました。さらにこの1年はコロナウイルスという見えない敵との戦いの中、感染予防、オンライン診療、WEB会議、AIとビッグデータなど新たなイノベーションが急速に進歩してきました。これからも時代は目まぐるしく動き、我々はそれに対応していかなければならないでしょう。また創立100年という歴史と伝統を受け継ぎ、患者様の期待と信頼に答える責務があると考えています。今後はひとつひとつ勉強し経験を重ね、病院運営さらには地域医療に貢献したいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

特集2回目の今回は、震災当時、名古屋市から派遣支援に来てくださっていた保健師の日高橘子さんです。

東日本大震災における医療保健活動

派遣期間 平成23年4月22日～平成24年3月31日

日高 橘子

名古屋市丸ごと支援の第1陣として、陸前高田市へ派遣されました。まだその頃は、高台にある鳴石地区の給食センターに災害対策本部とプレハブの仮庁舎があり、市内全体も断水しており、被災者の方の生活が非常に不安定な時期でした。全国から14チームの保健支援チームやこころのケアチームなど多くの支援者の方々が集まって、第1回健康調査を実施している頃です。

私たちも早速健康調査に参加し、被災者の方の健康課題を把握することに努めました。毎日保健支援チームでミーティングを行い、チーム全体で情報共有するシステムが出来上がっており、各チームが把握した新たな健康課題に対しどのように対応していくかを話し合うシステムとなっていました。医療・福祉分野の支援チームとの情報共有会議として、3月27日から地域包括ケア会議（現在は未来図会議）が2週間に1回（7月からは月1回）開催され、市全体の保健福祉医療サービスの復興をどのようにしていくべきか検討されていました。コーディネーター役として、岩室伸也医師（当時ヘルスプロモーション協会）、佐々木良平氏（当時日本赤十字秋田看護大学）が市当局や各部門の調整役として奔走してくれていました。

盛岡日赤の皆さんとの密接な出会いは、6月末です。6月末に県外からの応援チームが半分撤退していくことになり、日赤の「こころのケアチーム」に長部地区をお願いしたことです。仮設住宅が完成し、連日入居が盛んなところで、入居後の被災者の健康調査を実施しており、土日や時間外も一緒に家庭訪問しました。また、陸前高田市の保健師、社会福祉協議会、NPOの方々が協働により仮設住宅での「お茶っこサロン」に取り組み始めた頃であり、一生懸命に被災者宅を家庭訪問し、震災でこころの不安定な方を誘い、一緒にサロンにも参加していただきました。地元の民生委員さんにも信頼を得ており、これまでの災害支援活動で、被災者支援のこころのケアが非常に慣れていると感嘆しました。また、段ボールベット、血圧計、衛生材料など多くの支援物資をいただき、仮設住宅の代表者の方や社会福祉協議会と連携し、様々な支援物資を運んでいただきました。

こうした多職種連携の体験は、名古屋に帰還してからの私の宝となり、地域での様々な団体との連携・協働事業に役立っています。今後も行政組織の動きをご理解いただき、保健師らと共に被災地の健康支援活動に取り組んでいただきたいと願っております。



震災当時、全国から集まった保健支援チーム

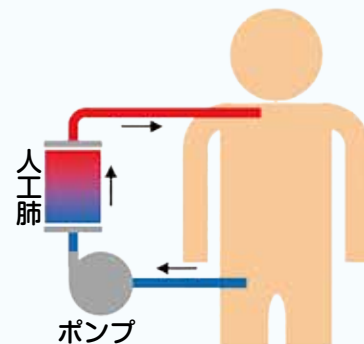


10年後の3月11日



高田松原復興祈念公園で追悼式が行われ、たくさんの花が手向けられた

コロナ禍の今、テレビや新聞ではECMO（エクモ）という医療機器がよく話題になっています。新型コロナウイルスに感染し、肺炎が重症化した患者にECMOを使用しているというニュースは皆さんも聞いたことがあると思います。このコーナーでは、新型コロナウイルスとそれに関連する医療機器を紹介したいと思います。



私たちは臨床工学技士という職種ですが、どういう仕事をしているかというと、人工呼吸器、血液浄化装置、心臓ペースメーカー等、生命維持管理装置の操作及び保守点検を専門とする医療職種です。そしてECMOもその生命維持管理装置の一つに挙げられます。ECMOとは、体外式膜型人工肺（Extra^corporeal Membrane O^xygenation）のことで、重症呼吸不全患者の呼吸を一時的に代行する装置です。足の付け根の静脈から脱血し、人工的にガス交換をした血液を首の静脈に送血します。全国のECMOを所有する病院では、新型コロナウイルスに感染し苦しんでいる患者を救うべく、医療スタッフは力を発揮しています。

当院にはECMOはありませんが、スタッフ一丸となり、チーム医療で、コロナに負けないよう今日も奮闘しています。

（臨床工学技士 法領田）



地域医療連携室

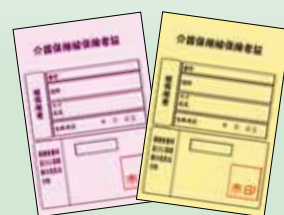
地域医療連携室よりお知らせ

地域を
結ぼう

「介護保険サービス、上手に活用していますか？」

① 何歳 から利用できますか？

原則65歳になると、介護保険サービスの利用の申請が可能です。
場合によっては、65歳未満の方も利用できることがあります。



② 「介護保険被保険者証」は大切に!! 市町村によって 色が異なります

65歳になると、市町村から「介護保険被保険者証」が郵送されます。申請に必要です。無くさないよう、健康保険証やお薬手帳と一緒に携帯しておきましょう。

③ 例えば こんなとき ありませんか？

入浴やトイレが一人で難しい、施設入所を考えたい、手すりをつけたい、介護で疲れ気味、遠方の家族の介護が心配などなど、介護に関するお困りごとがあるときは、ぜひ積極的な利用を考えましょう。

④ どこで相談 できますか？

各市町村にある「地域包括支援センター」もしくは当院の「総合患者支援センター（相談室）」にお気軽にお尋ねください。



当院敷地内の木々・草花の紹介



逍遥遊庭を彩る花木



ハナモモ(花桃)

花を觀賞する目的で江戸時代頃から品種改良された桃であることから、花桃と呼ばれます。花の色は薄紅、白、濃紅などがあり、枝を覆うほどびっしりと咲きます。



ユキヤナギ(雪柳)

柳のようにしなやかに垂れる細長い枝に白い小花が雪が降り積もったように見えることから、雪柳と呼ばれます。1 cmに満たない白い花は可憐です。



健康応援レシピ

42

よく噛んで、肥満予防

外出の機会がめっきり減っている今日この頃、自宅で過ごす時間も多くなり、「家ごはん」という人も増えているのではないのでしょうか。そんな中、「最近太ってきた感じ」「体重増加が気になる」などの声もちらほら・・・。「家ごはん」の機会が増えた今だからこそ、食生活・食環境をもう一度見直してみてもいいのではないでしょうか。今回は「よく噛んで食べるための工夫」を紹介します。

噛むことと満腹感とは、密接な関係があります。ゆっくりよく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく、食べすぎを防止できます。逆に噛む回数が少ない、早食いは満腹を感じるまで時間がかかるため、つい食べ過ぎてしまいます。



早食いになっていませんか？

Check!!

● 食べ過ぎを防ぐには、食べるスピードにも注意！

- | | |
|---|---|
| ☐ 食事が5～10分で終わってしまう | ☐ 一口で食べる量が多い |
| ☐ 軟らかいものを好んで食べる | ☐ よく噛まずにすぐ飲み込む |
| ☐ 食べ終わるのが人より早い | ☐ 食べながら飲み物を飲むことが多い |
| ☐ 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい | ☐ 一人で食べる機会が多い |

食材や調理のちょっとした工夫で、よく噛む習慣を身につけ、食べすぎによる肥満を予防しましょう

肉は種類を選ぶ

薄切肉やひき肉ではなく、かたまり肉の方が噛む回数が多くなります。



少し大きめに切る

野菜を乱切など少し大きめに切ることで噛む回数が増えます。



少し硬めの食材を混ぜる

軟らかいコロッケやハンバーグ等にきのこを混ぜたり、いつもの料理に少し硬めの食材をミックスしてみましょう。



食物繊維の多い食材を選ぶ

ごぼう、れんこん、大豆、いんげん、こんにゃく、ひじきなど食物繊維が多く含まれ、なおかつ噛み応えも十分です。



【管理栄養士 藤原】

医訪人 その43

皆さん、こんにちは。私は現在、業務支援室で「障害者職業生活相談員」として勤務しております。障害者雇用促進法の改正に伴い、盛岡赤十字病院では平成27年に業務支援室を設置しました。私は平成30年7月から業務支援室に配属され業務を行っています。

「障害者職業生活相談員」とは、障がいのある人が他の人と一緒に仕事ができるように一人ひとりの特性と特徴を見ながら、その場面に沿い過度な負担やストレスにならないよう作業スケジュールの変更、調整をしていく仕事です。作業マニュアルを作成し、メンバーが互いに人格と個性を尊重し合いながら協力し合い、コミュニケーションを図りながら業務を行っていただけるようにサポートしています。

業務支援室で行っている主な業務は、外来患者様の案内対応、外来や病棟のベッドメイキング、冊子作りや修正等を行っています。

患者様に直接接する機会は少ないと思いますが、受診される皆様が、気持ちよく安心して院内で過ごせるように、病院敷地内及び院内の環境整備にも取り組んでいます。毎年、春から秋にかけてカルガモが飛来し、院内2か所の中庭で子育てをしている為、エサやりと水替えも担当しています。カルガモに癒される方々も多い為、カルガモ達の住みやすい環境も整えています。

来院される皆様が、何か気になったことがあれば遠慮なくお伝えいただければ、環境整備に今後も努めたいと考えております。



総務課 業務支援室
業務支援係

柴田 隆行



当院接種第1号 久保院長

新型コロナウイルスワクチン接種開始

盛岡赤十字病院では、令和3年3月9日より病院職員へのワクチン接種が開始されました。今後、市内の医療従事者、高齢者、一般市民へと順次接種を拡大していきます。当院では、皆様方への接種に対し全面的に協力致します。



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.49 令和3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