

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. 50

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.50

【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。



今年もかわいい
カルガモの赤ちゃんが産まれました!!

● **新型コロナワクチン
について**
特集 **新採用者紹介**

- 地域医療連携室よりお知らせ
介護リフォームで自宅を安全快適にしませんか?
- **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 診療情報管理士

新型コロナワクチンについて

(ファイザー社 コミナティ®)



ワクチンの接種について

新型コロナワクチンは、3週間の間隔で2回接種します。

注射は通常、上腕の三角筋に注射するため、肩を出しやすい服装が良いでしょう。ワクチンの接種後は、体調に変化がないか15分以上は接種会場で座って様子を見てください。

ワクチンを受けた日は、激しい運動は控えましょう。注射部位は清潔に保ちましょう。接種当日の入浴は問題ありませんが、注射した部分は強くこすらないようにしましょう。



当院では5/31から高齢者個別接種を開始しています。
盛岡市の予約方法に準じてご予約をお願いします。

副反応について

ワクチン接種は、体内に異物（ワクチン）を投与し人間がもっている免疫反応を利用して感染症に対する免疫力を獲得するものです。その際に副反応が起こる可能性があります。

接種日当日

接種後、すぐに現れる可能性のある症状について

- アナフィラキシー：薬や食べ物が身体に入ってから、短期間で起こるアレルギー反応です。
- 血管迷走神経反射：ワクチン接種に対する緊張や、強い痛みをきっかけに、立ちくらみがしたり、血の気が引いて時に気を失うことがあります。
(100万接種当たり0.3～0.5%)

接種後にもアナフィラキシーが起こっても、すぐに対応が可能なよう、ワクチン接種会場や医療機関では医薬品等の準備をしています。

数日

接種後、数日以内に現れる可能性がある症状について

- 注射部位の痛み、疲労、頭痛：50%以上
- 筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、接種部位の腫れ：10～50%
- 吐き気、嘔吐：1～10%

アナフィラキシーの発生頻度



インフルエンザワクチンよりは高いものの、一般的なお薬で発生する頻度よりはるかに低いです。

(薬剤部)

参考資料

厚生労働省 新型コロナワクチンの有効性・安全性について

CDC. Syncope after vaccination—United States, January 2005–July 2007. MMWR Morb Mortal Rep 2008;57:457-460.

新採用者紹介

- ①所属・職種・氏名
- ②趣味・特技・マイブーム
- ③働いてみての感想



①放射線画像診断技術課
診療放射線技師
坂本 亜美

②学生時代はケーキ屋さんの店員のアルバイトをしていました！ケーキの早詰め、お菓子のラッピングならお任せあれ。

③先輩方の知識量や、対応の柔軟さに圧倒される毎日です。今は目の前のことで精一杯ですが、どの検査も安心して任せてもらえるように、そして患者さんに、この技師さんでよかったと思ってもらえるように頑張ります！



①検査技術課
臨床検査技師
大久保 琴美

②学生時代は弓道部に所属しており、日々の活動を一生懸命取り組みました。最近は韓国ドラマを見ることにはまっていて、休みの日に一気見しています。

③まだまだ慣れないことも多く不安と緊張の日々ですが、経験を積んでたくさんの知識を身につけ、1日でも早く一人前の検査技師になれるよう努力していきたいと思っています。



①検査技術課
臨床検査技師
鈴木 莉子

②パン作りにハマっています！ギターも下手の横好きで練習中です！笑

③検査データが異常値か正常値であるかは、患者さん一人一人の病態や体調によって異なるため、その患者さんの状態を把握した上で検査値を判断し、再検査・報告など次の行動を自分たちで選択しなければいけないことがとても難しいと思いました。今後は様々な疾患やそれによる検査値の変動を勉強し、データの見方を身につけていくと共に仕事の立ち回りを1日も早く覚え、日々の検査業務をより正確にスムーズに行えるよう努めていきたいと思っています。



①B5病棟
看護師
鈴木 夕萌

②最近は休みの日に料理をするようにしています！最近作ったものはポークシチューときんぴらごぼうです。

③覚えることが多く、何もできない自分に落ち込むこともあります。先輩方の優しく熱心なご指導、心温まる言葉に救われている毎日です。患者様に信頼される看護師になれるよう、1日を大切にこれから励んでいきたいと思っています！



①企画管理課
主事
一戸 元喜

②大学生まで本格的に水泳に取り組んでいました。現在も趣味の一環として定期的に泳いでおり、大会の出場も考えております。大学生までとは違った視点から水泳というスポーツを楽しむことができれば良いと思います。

③先輩方が温かい雰囲気を作ってくださいのおかげで働きやすい職場で仕事ができていると思います。まだ至らない点もありますが、失敗を恐れない精神で様々なことに挑戦していきます。改めてこれからもよろしくお願いします。



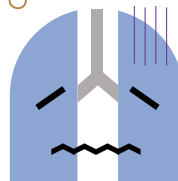
前回このコーナーでは、新型コロナウイルスにまつわる生命維持管理装置として、ECMO（体外式膜型人工肺）についてお話ししました。今回は、人工呼吸器について少し触れたいと思います。

人工呼吸器とは、文字通り患者の呼吸を代行する装置です。自発呼吸があればそれに同調して補助的に作動

し、無呼吸であれば人工呼吸器が一方向的に強制換気を行います。酸素濃度、一回の呼吸の量（または一回の呼吸で肺にかける圧力）、呼吸回数等を医師の指示のもと設定し使用します。

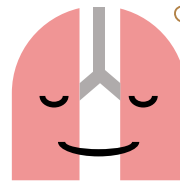
人工呼吸器とECMO、どちらも患者の呼吸を助ける装置ですが、その違いは何なのでしょう？呼吸には、肺へのガスの出し入れを意味する“外呼吸”と、血液中のガス交換を意味する“内呼吸”があり、内呼吸は肺胞と毛細血管との間で行われます。人工呼吸器は、外呼吸の代行はできますが、内呼吸の代行までできません。一方、ECMOは患者の血液を体外循環し血液中のガス交換を行います。つまり、内呼吸を代行できるため、肺を休ませることができ、より早い回復が期待できるというわけです。（臨床工学技術課）

ガス交換はボクが頑張らなきゃ。



人工呼吸器

エクモが全部やってくれるからボクは休もう。



ECMO



地域医療連携室よりお知らせ

地域を結ぼう

介護リフォームで 自宅を安全快適にしませんか？

① 要介護の認定を受けた人には介護リフォームの助成金が支給されます。

助成金の限度は20万円までです。（内、1～2割が自己負担となります）

詳しくは、各市町村の窓口、当院の総合患者支援センターにお気軽にお尋ねください。

② どんな工事ができますか？

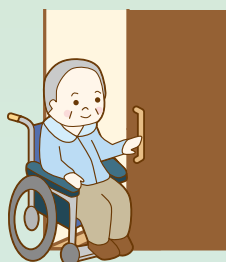
- 1) 手すりの取り付け
- 2) 段差の解消
- 3) 床や通路面の材料の変更（滑り止め設置など）
- 4) 扉の取替え（開き戸から引き戸への変更など）
- 5) 便器の取替え（和式から洋式に変更など）



③ おひとりでも安全な環境で暮らしましょう！

安全に移動するために、廊下、便器、浴室、玄関から道路までの通路などに手すりを取り付けましょう。また、居室、廊下、便所、浴室、玄関など、床の段差をなくすことで転倒予防に役立ちます。

他にも、扉をアコーディオンカーテンなどに変更したりすることで普段の生活を楽にすることができます。





当院敷地内の木々・草花の紹介



逍遥遊庭を彩る夏の花

ヤマボウシ（山法師）

ヤマボウシの花は葉が出た後に開花し、5月から6月中旬まで見られます。白い花びらに見えるのは総苞片で、凛とした美しさがあります。花は中央に小さい4弁花がたくさん集まり球状になっています。病院の中庭でも見ることができます。



健康応援レシピ

43

野菜の機能性成分について

ファイトケミカルを知っていますか？

ファイトケミカルとは、野菜、果物、穀類などの植物性食品の色素、香り、アクなどの成分から発見された物質で、**感染予防**、**抗酸化作用**、**がん予防**の効果が期待されています。下の表にファイトケミカルの種類とそれを含む野菜を示しました。

5大栄養素の糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル以外に、食物繊維が第6の栄養素として、さらにファイトケミカルが第7の栄養素として考えられるほど、注目されています。

野菜とファイトケミカルの例

種 類	食 品 の 例	機 能
βカロチン	にんじん かぼちゃ 	抗酸化作用 動脈硬化予防
リコピン	トマト 	抗酸化作用 動脈硬化予防
フラボノイド	玉ねぎ 	抗酸化作用 高血圧予防
ルテイン	とうもろこし 	抗酸化作用
アントシアニン	なす 赤しそ 	抗酸化作用 加齢による視力低下
イソチオシアネート	大根 キャベツ 	抗酸化作用 抗ピロリ菌
ショウガオール	生姜 	抗酸化作用

野菜は、様々な種類を1日350g以上摂取することが基本です。その中で、自分の体に合わせて必要な機能を選んで、機能性野菜を取り入れることをおすすめします。



【管理栄養士 藤原】

参考 日本栄養士会資料

診療情報管理士
長谷川 由美



みなさん、こんにちは。診療情報管理士の長谷川と申します。病院の2階にある診療情報管理室に勤務しております。

診療情報管理室は、直接受診される部署ではないため、なじみが薄いと思われますが、診療録（いわゆるカルテ）及び診療情報を適切に収集・管理するとともに、収集した情報を加工・分析する部署です。

診療情報管理室の主な業務内容は、

- ・診療情報の保管と管理
- ・診療情報の点検
- ・国際疾病分類による疾病分類

- ・医療統計、資料の作成
- ・診療情報利用の支援
- ・医療情報の登録（がん登録等）

です。

診療情報管理士は、診療情報を適切に収集・管理し、収集した情報を加工・分析することにより、医療の安全管理や質の向上、病院の経営管理に寄与する専門職です。

私は主に、医療情報の登録や各種統計の作成をしております。診療情報管理士として、みなさんにより良い医療を提供できるよう、日々頑張りたいと思っております。



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.50 令和3年6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、川村美奈子、梅村 景太
法領田浩輔、齊藤 純子、佐々木 駿、井上 祐子
佐藤 恭子、富岡 幸子、武田 一成

盛岡赤十字病院

検索