

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.51

 日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.51

【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。



さんさ踊り



ふれあい看護体験

コロナで開催できなかった  
イベント、またいつか  
みなさんで行えますように！



クリスマスコンサート



赤十字フェスティバル

特集 夏に多い皮膚疾患について

特集 新採用者紹介

- 地域医療連携室よりお知らせ  
ちょっと知っておきたい血液の話 第1回
- 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 研修医

## 夏に多い皮膚疾患について

## ～ハチ刺され～

皮膚科部長 馬場 由香



夏になり、「ハチに刺された！」と慌てて受診する方が増えてきました。今回はハチ刺されについて紹介したいと思います。

刺すハチの代表は、ミツバチ、アシナガバチ、スズメバチです。刺されると、ハチ毒の刺激作用で痛みと腫脹が出ます。刺されるのが2回目以降の場合はハチ毒へのアレルギー反応が加わって全身症状がでることがあり、重症例だと、刺されて15分～1時間でアナフィラキシーショックと呼ばれる意識消失や血圧低下などを生じることがあります。ハチ刺されによる死亡事故はこのアレルギー反応によるもので、毎年20人前後との報告です。

対策としては、刺されないようにハチに近づかない刺激しない、ハチを刺激する香水やヘアスプレーなどの香りをまとわない、ハチが反応する黒や濃い色を避けるなどです。刺された場合、特に全身症状がなければ心配いりませんので、局所を冷やしてください。アナフィラキシーショックを起こす可能性のある方は、緊急時の自己注射薬を携帯する必要がありますので、病院で相談してください。



## 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 リハビリテーション技術課  
言語聴覚士  
**北條 佳苗**

② スポーツ観戦が大好きです。特に野球が好きで、応援しているチームの勝敗に一喜一憂しているところです(笑)



③ 分からないことだらけで皆さんにはたくさんご迷惑をおかけしたかと思えます。先輩方のように患者様から信頼される医療従事者になれるよう精一杯頑張ります。よろしくお願いいたします！



① A2病棟  
看護師  
**関口 三菜美**

② 登山が趣味で、少し前に地元の八幡平の山に登ってきました。その際に撮影したドラゴンアイの写真です。



③ 3ヶ月経った現在も不慣れな点が多く、諸先輩方から多くの温かいフォローと丁寧なご指導をいただきながら日々多くのことを学ばせて頂いています。ご指導いただいたことを1日でも早く身につけ、患者様に信頼していただけるような看護を提供できるようにこれからも励みたいと思います。改めてこれからもよろしくお願いいたします。



① A5病棟  
看護師  
**飯塚 百佳**

② 実家の犬を紹介します。黒柴の男の子で、もうすぐ2歳になります。全く言うことを聞かず、犬の学校を留年しました。



③ うまく業務をこなせず落ち込むこともありますが、先輩方の優しく熱心なご指導や激励の言葉に日々救われています。患者様の心と体の両面を支えられる看護師になれるよう、これからも精進していきたいです。



① B4病棟  
看護師  
**松村 萌香**

② 最近はまっていることはピアノです。家でできる趣味がほしくて去年思い切って買いました。上達はあんまりですが、楽しいです！



③ まだ慣れないことも多いですが、日々のご指導のおかげでたくさんの学びを得ています。患者さん、ご家族に寄り添った看護師になれるよう頑張っていきたいです。



① 産婦人科病棟  
助産師  
**佐藤 寿美**

② 休みの日は色々なところにドライブに行っています。地元が沿岸なので、海によく行きます。コロナが落ち着いて遠出できるようになるのが待ち遠しいです！



③ 働き始めてから3か月が経ち、少しずつできることが増えてきました。まだまだ分からないことが多いので、不安なこともあります。先輩方の優しく丁寧なご指導のおかげで日々頑張ることができています。たくさんのご経験、知識と技術を身につけ、ひとり一人の妊産褥婦さんと家族に寄り添える助産師になれるよう、精一杯頑張っていきたいです。



① 総務課  
主事  
**鈴木 優花**

② 最近はサイクリングにハマっています。先日、友人が新しい自転車を購入したので一緒に河川敷をサイクリングしました。



③ 上司の皆さんに業務内容を教えていただきながら、日々新しい知識を吸収しています。はやく一人前として働くことが出来るようにこれからも笑顔で頑張ります。



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」として、ECMO（膜型人工肺）と人工呼吸器についてお話ししました。連載最後の今回は、人工透析装置についてお話ししたいと思います。

血液透析とは、腎不全患者の腎臓の機能を代行する治療です。腎臓の機能とは主に①血液中の老廃物の排泄②血液中の水分量の調節③血液の電解質バランスの調節④血液の酸塩基平衡（pH）の調節⑤造血ホルモンの分泌⑥血圧上昇ホルモンの分泌などがあります。腎不全になると上記の機能が低下するため、血液透析で①～④を代行します。⑤、⑥については薬剤の投与で対処します。腎不全になると、一回4時間かかる血液透析を週3回のペースで続けていかなければなりません。透析患者が新型コロナウイルスに感染しても、血液透析はしないわけにはいきません。

（臨床工学技術課）



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

### ちょっと知っておきたい血液の話 第1回

当院の身近な血液センターのお仕事紹介～皆さんに安心して治療を受けて頂くために

#### 献血から供給までの流れ

<p><b>1 献血</b></p> <p>1) 献血者の本人確認と問診を行います</p> <p>2) 献血前に血液型や血色素等を調べます</p> <p>3) 検体は長期保管されます（11年）</p>	<p><b>2 検査・製剤</b></p> <p>※製剤工程は製造する血液製剤により異なります。</p> <p>血液の検査</p> <p>白血球の除去</p> <p>遠心分離により、赤血球と血漿に分けられます</p>	<p><b>3 保管・分配・供給</b></p>
--	--	--------------------------

#### 県内で献血いただいた血液のゆくえ



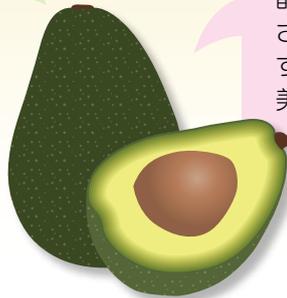
# 健康応援レシピ

44

今回は、今、注目の食材「アボカド」をご紹介します。関東ではアボカド専門店ができるほど、特に女性の間ではブームになっているようです。

不飽和脂肪酸のオレイン酸が大変豊富です。血中の悪玉コレステロールを特定の減少させるほか、胃酸の分泌を調整したり、腸の運動を高める働きを持っています。

食物繊維が豊富です。不溶性と水溶性の両方を含みます。不溶性は便通を促すのに役立ちます。水溶性はコレステロールや糖分の吸収を抑制します。



ビタミンEが豊富です。ビタミンEは強い抗酸化作用があり、老化や病気の原因になるとされる活性酸素の中和に大きな力を発揮します。血行を促進したり、更年期障害の予防、美容などに大きく貢献してくれます。

カリウムを含みます。体内の塩分を排出して、血圧の上昇を抑制し、高血圧や脳卒中を予防します。

## 超簡単スタミナ抜群！アボカドミルク

### 〈材料 (3人分)〉

- アボカド……………1/2個
- バナナ……………1本
- 牛乳 (又は豆乳) ……600cc
- はちみつ……………お好みで



### 〈作り方〉

全ての材料をミキサーに入れてスイッチオン！全体がなめらかに混ぜ合わさったらできあがり！アボカドは皮全体が黒色になったら食べ頃！角切にして野菜とチーズと合わせサラダにしたり、豚肉で巻いてソテーにするのもおススメ！

### 注意

アボカドは大変多くの脂質が含まれています。脂質なので摂りすぎに注意しましょう。

アボカド40g (約1/4個) で大さじ1杯の油と同じになります。アボカドを食べた日は、揚げ物の摂取を控えると良いでしょう。



【管理栄養士 藤原】



## 当院敷地内の木々・草花の紹介



### ヒポクラテスの木について

事務部長 佐々木 宏文

日赤看護学校跡の石碑のそばに立つ大きな木は、紀元前5世紀西洋医学の始祖と仰がれるヒポクラテスが晩年、故郷コス島の広場に繁ったプラタナスの木陰で弟子達に「医学」を説いたという由来から「ヒポクラテスの木」と呼ばれております (和名「すすかけの木」)。

昭和53年日本赤十字社創立100周年記念としてギリシャ赤十字社よりコス島の原木から育てた挿し木苗が贈られ、日本赤十字社本社の庭に植えられました。その木から育った直系の「ヒポクラテスの木」の苗木を昭和55年に本社から譲り受け、当院敷地内に現存しています。放っておくと巨木となるため、数年ぶりに剪定してスッキリしました。強剪定に驚かれると思いますが、街路樹にも適した強い木ですのでご安心下さい。

この度、八戸赤十字病院から依頼があり、30cm程に育った苗木をお譲りしました。八戸でも「医療に携わる人々の記念樹」として大きく育つことを願っています。



剪定前



剪定後



八戸日赤へお渡し



研修医  
小河 大輝

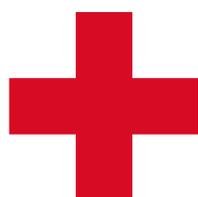
皆さんはじめまして。4月から盛岡赤十字病院で研修を行わせていただいている1年次研修医の小河大輝と申します。

新型コロナウイルスが流行し、緊急事態宣言も発令され外出も、人と会うことも制限され心身ともに辟易としている方も多いのではないのでしょうか。ワクチンの接種が開始されたとはいえまだまだ全員が摂取できる状況ではないので心配な方も多いのではないかと思います。私は去年大学を卒業し、国家試験に合格したのですが、卒業旅行や会食もすることなく全国各地それぞれ

の研修先に行ってしまったこともあり、また卒業生で一堂に会することができるよう、この状況が一刻も早く良くなることを願っております。

6年間の大学生活を終え、今研修医として勉強させていただいて数か月という短い間ですが、机上で学問として学んだことと実臨床で見て体験して学ぶこととの差や知識の使い方の違いなどを感じ、やはり患者様から勉強させていただくことがこれからの自分の成長にとっての大きな糧となると改めて実感しております。

先生方や2年次研修医の先輩の姿を見ると、1人の医師として立派になるには知識も経験も不足しているなと感じております。まだまだ分からない事ばかりですが、日々精一杯努力し、頑張ろうと思っております。どうぞよろしく願いいたします。



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.51 令和3年8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  
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