

ご自由にお持ち下さい。

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

najyodasu なじょだす

Vol. 52

盛岡赤十字病院広報誌 vol.52

【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。



オータム

特集 白内障について

特集 新採用者紹介

岩手県飲食店新型コロナ感染対策認証基準を満点でクリア

● 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2回

● 連載 事務部紹介

● 連載 健康応援レシピ

● 連載 医訪人 研修医

白内障について



今回は年をとれば誰にでも起こる
白内障についてお話したいと思います

眼科 小野 朋実

皆さんも白内障という病気を聞いたことがあるかと思います。

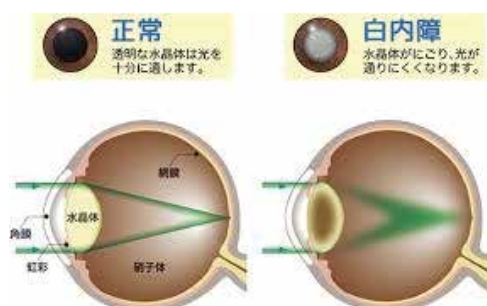
白内障とは目の中の水晶体（カメラでいう所のレンズ）がその名の通り白く濁る病気です。濁りの程度は様々ですが、一般的に50代頃から所見がみられるようになり、80歳以上では100%の確率で白内障になります。

症状には、膜がかかったように全体が見えにくいといったものや、眩しい、片目で見ると物がだぶって見えるといったものなどがあります。

眼科を受診して頂くと、水晶体をよく観察できるように瞳孔を広げる目薬をさします。そして症状の原因が白内障だった場合、治療が必要になります。

治療には点眼もありますが、根本的な治療は手術になります。（※現在当院では手術を行っていないため、その場合は他院へ紹介となります。）

具体的には下の図のように濁ってしまった水晶体を除去し、透明な人工のレンズ（眼内レンズ）を入れます。



白内障は誰にでも
起こる病気です。
お気軽にご相談
ください。



※目薬をさして検査を受けると、普段よりも眩しく感じピントも合わせ辛くなります。そしてその効果が3～4時間続くため、時間に余裕があるときに検査を受けるようにしてください。

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検査技術課
臨床検査技師
寺尾 優紀

②美味しいステーキを探すことを楽しみにしています。沖縄でステーキを食べた後その魅力に気づき、週一ペースでステーキを食べるようになりました。



③業務は覚えることが多く、失敗することもあります。優しく頼れる先輩方に助けてもらっています。早く一人前になってみんなから信頼されるように頑張りたいです。



①産婦人科病棟
助産師
徳田 みなみ

②大学ではさんさ踊りに取り組みました。さんさ踊りは踊るのも見るのもとても楽しかったです。



③この半年間は本当にあっという間でした。まだまだ先輩に頼ってばかりですが、私も少しでも頼りにされる存在になれるように頑張りたいです。妊産褥婦さんが安心できるような助産師を目指してこれからも頑張ります！



①A5 病棟
看護師
菅野 美月

②韓国が好きでコロナが流行る前は友達と韓国に遊びに行っていました。また旅行ができる状況になったら行きたいです。



③先輩方の丁寧なご指導のおかげで毎日頑張る事が出来ています。まだまだ未熟ですが、先輩方のように患者様から信頼される看護師になれるよう、これからも頑張りたいと思います。



①B3 病棟
看護師
鎌田 咲紀

②私は旅行をすることが好きです。コロナが流行ってからは旅行に行く事が難しくなってしまったため、友人と公園でピクニックをしました。早く色々な所に旅行に行けるようになって欲しいです。



③先輩方からの優しく丁寧なご指導のおかげで少しずつ業務をこなせるようになり、できる事も増えてきました。少しでも早く先輩方のように、患者様とご家族を1番に考えて看護を提供できる看護師になれるよう、これからも精一杯頑張ります。引き続きご指導よろしくお願い致します。



①B5 病棟
看護師
森 彩子

②実家のネコにいつも癒されています。13歳になりますが子猫気分です。抱っこが大好きです。まだまだ長生きして欲しいです。



③日々病棟の皆さんにご指導頂き、少しずつ業務がスムーズに出来るようになってきました。患者さん一人ひとりに寄り添い、信頼される看護師になれるよう頑張りたいと思います。



①HCU
看護師
戸草内 千夏

②大好きな実家の愛犬が、8月で10歳を迎えました。よくテレビ電話で癒されています。これからも元気に長生きしてね。



③働き始めて半年が経ちましたが、まだまだ不慣れなことが多く、ご迷惑をおかけしております。はやく一人前になれるよう、これからも日々の学びを生かし、業務を全うしていきたいです。



今回号から連載として、事務部の紹介をさせていただきます。「事務のお仕事」と聞いて具体的にイメージがつく方はそう多くはないと思います。連載をきっかけに少しでも各部署の業務内容について知っていただけたらと思います。

第一回目は総務課です。総務課は人事給与業務、庶務業務の大きく二つに分けられます。人事給与業務は、主に採用・退職に伴う手続き、職員の給与、臨床研修に関する業務等です。庶務業務は、各種届出業務、職員の労務管理に関すること、広報や図書等の業務を担当しています。これらの他にも総務課は多岐にわたって病院に関する幅広い業務を担っています。患者さまと直接触れ合う機会は少ないですが、地域の皆さまへ安心安全な医療を提供できるよう、職員が働きやすい環境づくり、院内の環境整備に日々努めています。



地域医療連携室

地域医療連携室よりお知らせ

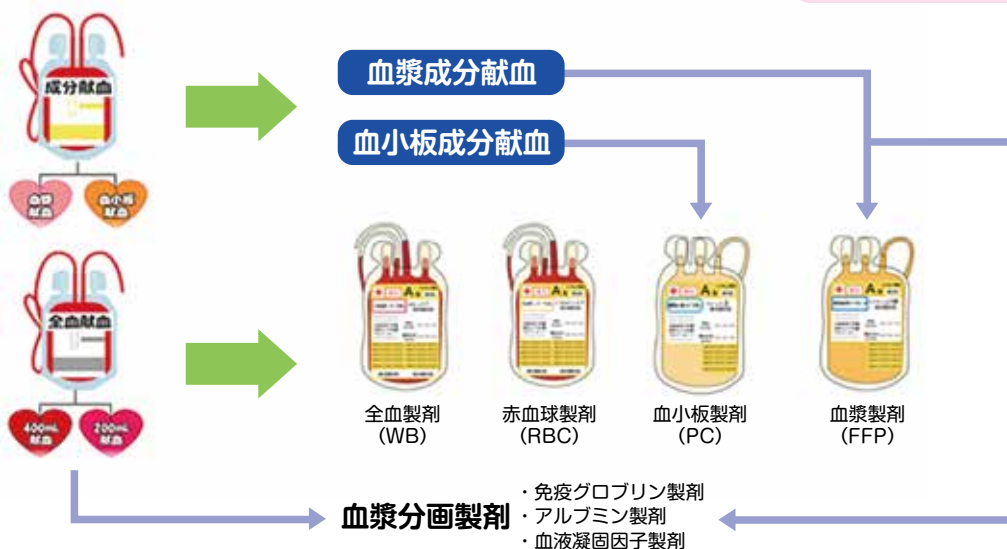
地域を
結ぼう

ちょっと知っておきたい血液の話 第2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

献血から作られる血液製剤の種類

血液から、様々な血液製剤を作ることができます。



血液用血液製剤



全血製剤

- 保存温度 2～6℃
- 有効期間 採血後21日間

赤血球及び血漿成分を同時に必要とする場合に使われます。



赤血球製剤

- 保存温度 2～6℃
- 有効期間 採血後21日間

貧血、外科手術前後などに使われます。



血漿製剤

- 保存温度 -20℃
- 有効期間 採血後1年間

外傷や外科手術などに使われます。



血小板製剤

- 保存温度 20～24℃
- 有効期間 採血後4日間
- 要振とう

血小板生産低下による血小板減少症などの場合に使われます。

血漿分画製剤

免疫グロブリン製剤

免疫機能が低下した場合や重症感染症、ある種の神経疾患、川崎病などに使われます。

アルブミン製剤

やけどやショックなどに使われます。

血液凝固第Ⅷ因子製剤

血友病などに使われます。

その他

秋は食べ物のおいしい季節。つい食べ過ぎて体重オーバーであわてないように、日ごろから無理なく体を動かす習慣を身につけ、体脂肪の燃えやすい体をつくりましょう。

日常生活活動10分間あたりのおよその消費カロリー



階段昇り降り 50Kcal



ラジオ体操 41Kcal



普通歩き 30Kcal



自転車 30Kcal



ぞうきんがけ 38Kcal



散歩(ゆっくり歩き) 23Kcal

⚠ 体脂肪を増加させる間違った食生活！注意しましょう。

過激な食事制限のダイエットはエネルギーを消費する筋肉を失い、体脂肪が燃やせなくなります。また、エネルギーが常に不足していると、体の防衛本能から体脂肪をため込みやすくなります。



間食やデザート、清涼飲料水などで糖分をとり過ぎると体脂肪率を高めます。



日頃から「食事」と「運動」のバランスを意識してみましょう。

💡 ちなみに…お菓子のカロリー分を日常生活活動で消費するとなると…

ポテトチップス1袋 566Kcal



階段昇降 1時間50分
普通歩き 3時間
自転車 3時間

醤油団子2本 244Kcal



階段昇降 50分
普通歩き 1時間20分
自転車 1時間20分

ショートケーキ 299Kcal



階段昇降 1時間
普通歩き 1時間40分
自転車 1時間40分

【管理栄養士 藤原】

岩手県飲食店新型コロナ感染対策認証基準を満点でクリア

この度、二階食堂「おでんせ！」が、岩手県が6月より開始したコロナ禍でも安心して飲食ができる環境を整えている飲食店の証である「いわて飲食店安心認証制度」の基準を満点でクリアし認証されました。

さて本来、飲食関連業は県民にとって豊かで潤いのある生活を支える最も身近な産業のひとつです。

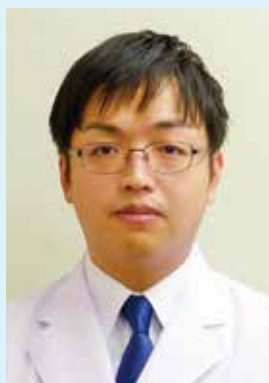
しかしながら、昨年から猛威を振るっている新型コロナウイルスとの未知なる戦いはまだ続いており、今やともに生きる社会になりつつあります。そのような状況下で我々食堂スタッフは、「感染拡大の防止」を第一に考え、新たな生活様式の定着への対応と拡大防止ガイドラインの順守徹底を図りながら、お客様が安心して当店を利用できる環境づくりに取り組んでいます。

尚、今回の認証取得は、新型コロナ感染対策基準として、「来店者の感染症予防」「従業員の感染症予防」「施設・設備の衛生管理の徹底」「感染者発生に備えた対処方針」の四つの基準と約30の細目のすべてに適合して頂きました。

これからもスタッフ一同、お客様に「安心」「安全」「満足」をご用意してお待ちしておりますので、二階食堂へお気軽にお越しください。

二階食堂 「おでんせ！」





研修医
宗像 大樹

皆さんはじめまして。今年の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年次研修医の宗像大樹と申します。

少し前まで暑い日々が続いておりましたが、近頃は急に気温が下がり、不安定な気候の日々が続いております。新型コロナウイルスに関しても感染の広がりに終わりは見えず、ワクチンの接種を終えても安心できない方も多いのではないのでしょうか。私は去年、国家試験の浪人のため東京で予備校に通っていましたが、当時

はワクチンも打っておらず、少しの外出でも不安だったことを覚えています。ワクチンを接種した今でも、自分が周りや家族に広げてしまわないかと思うと心配で中々外出しにくい日々が続いています。また気軽に外出や、県外への移動などができる日々に少しでも早く戻れることを願っております。

研修を始めさせて頂いてから、早くも半年ほど経とうとしていますが、教科書で学んできたことと、実際に患者様を診療する際に必要なこととの違いや、多くの手技など、学ぶべきことがまだまだたくさんあることを痛感する毎日です。

まだまだ分からない事も多く、ご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、優しく指導してくださる上級医の先生方や二年次の先輩方、多くの他職種の方々に支えられて研修することができていることに感謝し、今後も精一杯努力していきたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

「面会制限」に関するお知らせ

当院では、新型コロナウイルス感染予防対策として、昨年より「面会禁止」にご協力をお願いしておりましたが、10月18日より「面会制限」に変更いたしました。（出産のときの面会や緩和ケア病棟の面会は、別にご案内いたします。）

ただし、新型コロナウイルス感染拡大状況などにより制限内容の変更や再び面会をお断りする場合がございます。引き続き、ご理解とご協力をお願い致します。

一般病棟の面会可能時間

平日14:00～16:00 1回15分以内

一般病棟の面会は次の通り制限させていただきます。

- ・面会できるのは事前に届け出をした18歳以上の近親者の方2名までです。
 - * ワクチン接種を完了していることが望ましい。
- ・2週間以内に以下のような有症状の方は面会できません。
 - * 37.5℃以上の熱がある、咳・のどの痛みがある、強いだるさがある、味覚・嗅覚の異常がある、嘔吐・下痢症状がある、2週間以内に新型コロナ感染症患者と接触した、など
- ・院内では必ずマスクを着用し、病院入り口でサーモグラフィーによる検温と手指消毒をお願いします。
- ・1階受付カウンターまたは、病棟受付で面会申し込み書に記載し、職員から面会許可証をお受けとってください。病棟受け付けにお進みください。
- ・面会場所は各病棟のディールームです。
- ・安静度に制限のある患者様は、別途ご案内することがあります。
 - * 面会時間外のご持参品の受け渡しは、引き続き病棟看護職員が承ります。

盛岡赤十字病院

面会制限のお知らせ

当院ではコロナの感染拡大期に面会を禁止しておりました。しかし、緊急事態宣言、まん延防止措置の解除、最近の全国あるいは岩手県の感染状況を鑑み、左記のとおり面会を条件はあるものの、認める方針といたしました。

病棟により少々事情が異なっておりますので、詳細はホームページや入院時の説明の時に確認願います。

なお、引き続きより一層の感染対策に努めていただければ幸いです。

病院長



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「なじやだす」Vol.52 令和3年10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