ご自由にお持ち下さい。



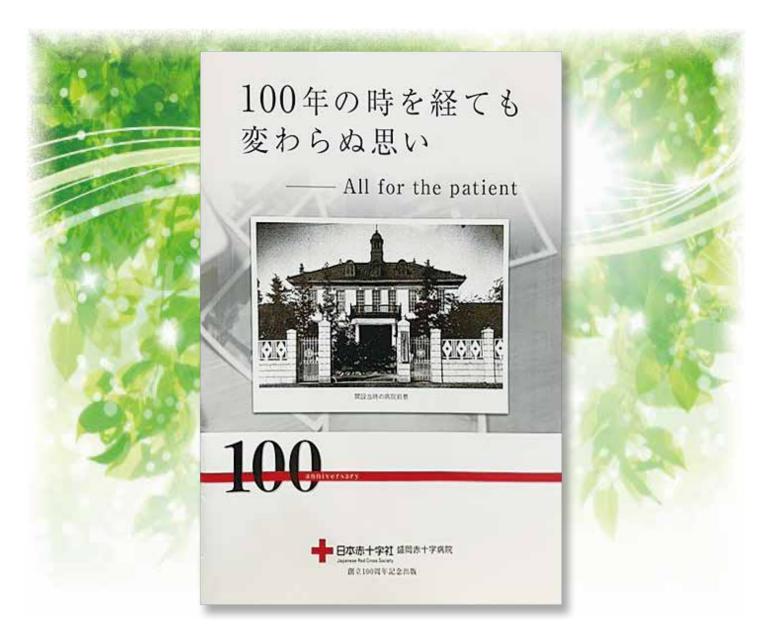


盛岡赤十字病院広報誌 vol.53

【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。





当院は地域の皆様のおかげで 100周年を迎えることができました

₩線内障について

特 新採用者紹介

2021年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

- 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3回
- (連載) 事務部紹介 (連載) 健康応援レシピ
- 連載 医訪人 総務課 医療秘書係

緑内障について



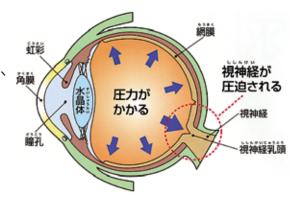
今回は知らないうちに視野が欠けてくる緑内障についてお話したいと思います。

眼科 小野 朋実

目の病気では、白内障に続き有名なのが緑内障かと思います。聞いたことがある 方も多いのではないでしょうか。

緑内障は病気による失明原因の第1位であり油断できない病気です。40歳以上で5%の人はすでに緑内障になっているといわれていて、70歳以上では10人に1人以上といわれています。

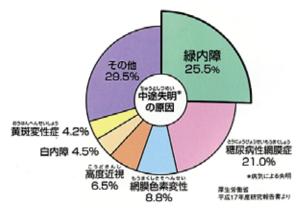
緑内障は目の中の圧力(眼圧)が視神経を 圧迫してしまい病状が悪化するといわれています。眼圧の正常値は10~21mmHgですが、 眼圧が高くなると目が痛くなったり、眩しく 感じるなどの症状が出てきます。しかし、日本人の緑内障の多くは正常眼圧緑内障という 眼圧が正常範囲内に収まっているものが多いためほとんどが無症状です。



別の疾患で通院中にたまたま緑内障と診断される方もいらっしゃいますが、緑内障患者さんの多くが健診などで眼底検査を受け「視神経乳頭陥凹」を指摘されて来られる方がほとんどです。

眼科受診されると、視力・眼圧を測定し、視神経がよく見えるように瞳孔を広げる目薬をつけた後、眼底に光をあてて診察します。そして、光干渉断層計という特殊な検査機器で視神経とその周囲の網膜の厚みを計測し異常があれば視野検査を行います。

緑内障と診断されると、治療は眼圧を下げる点眼薬をつけますが、点眼薬でも眼圧が下がらない時や点眼薬をつけているのに視野障害が進行する場合には手術が必要になります。



緑内障で欠けてしまった視野は元には 戻らないため早期発見・治療して病気の 進行を抑制することが大切です。人間 ドックなどで眼底検査を受けることで発 見できるケースが多いため40歳を過ぎた ら目の健診も受けるようにしましょう。

今回の健康応援レシピでは目に良い栄養素やレシピについて特集されています!あわせてご覧ください!

新採用者紹介

- ●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



●産婦人科病棟 助産師 伊山 のどか

- ②私はライブに行くのが好き です。最近はなかなか行け ていないので、早くコロナ が落ち着いてたくさん行け るようになればいいなと思 います。
- 3 先輩方のご指導のおかげ で、最近少しずつできるこ
 - とが増えてきたように感じます。もっと成長して先輩 方のように信頼される助産師になれるよう頑張りま す。





● A 3 病棟 看護師 大畑 真陽

- 2私は学生時代剣道に打ち込んでいました。 仲間と切磋琢磨し、心身ともに鍛えてまし た。当時は大変でしたが、振り返ればいい 思い出です。コロナ禍で今は機会がありま
 - せんが、コロナが治まったらまた始めたいと思っています。
- ❸できるようになったこと、失敗してしまったこと、それぞれに一喜 一憂しながら日々学んでいます。先輩からのご指導のおかげで、少 しずつではありますが確実に成長することが出来ていると感じてい ます。これからも感謝を忘れず、頑張っていきますのでよろしくお 願いします。



①A3病棟 看護師 猪俣 睦美

- 2 自然豊かな所や景色が 良いところを散歩した りドライブする事が好 きです。自然に癒さ れ、パワーを貰ってい ます。
- ❸忙しい業務の中でも丁

寧に教えて下さる先輩方のおかげで色々なことを学 び、頑張ることが出来ました。日々感謝の気持ちを忘 れずに、安心・安全な看護を提供していきたいです。



●看護部 看護師 戸堀 那奈子

- 2実家で飼っている犬が来月で13歳になりま す。昔は猫派でしたが一緒に暮らしていくう ちに犬も大好きになりました。すっかりおじ いちゃんになってしまいましたが遊びに行 くと元気な姿を見せてくれます。今度帰省し た時には好きなおやつをたくさん買ってあ
 - げたいと思います。散歩中に欠伸をした貴重な瞬間が撮れました。
- ③入職してからあっという間に半年が過ぎました。要領が良い方ではな いので先輩方にたくさんご迷惑をおかけしながら日々仕事に励んで きました。これからも指導していただけることに感謝して精一杯頑張 りたいと思います。これからもご指導よろしくお願いいたします。



●B4病棟 看護師 徳田 知美

- ②私は旅行が趣味で、コ ロナが流行る前は友達 とよく旅行に出かけて いました。はやくコロ ナが収束し、また気軽 に旅行できる日が来る ことを願っています。
- 3まだまだ慣れないこと が多く、ご迷惑をおか
 - けしております。早く仕事を覚えて、スムーズに看護 ができるように努めていきます。



手術室 看護師 泉澤 雕

- ②スポーツをすることが好きです。 春から週に2.3日程度バドミン トンをしています。手術室まで の階段の昇り降りで筋肉痛にな らなくなり、自身の成長を感じ ております。笑
- ❸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

びを活かし、業務を全うしていきたいと思います。

ります。はやく一人前になれるよう、これからも日々の学



第2回

事務のお仕事って。。。??

総務課(医療秘書係)

第二回目は総務課の中の医療秘書係です。医療秘書係の業務は医師事務作業補助をしている部署となり読んで字のごとく「医師の事務作業の補助」が仕事で、院内ではDA(ドクターズアシスタント)と呼ばれます。

仕事の内容として1つ目は外来診察室での代行入力です。医師のそばで主に検査・処方・予約等の代行入力を行います。次に各種診断書や証明書・主治医意見書・退院時要約等の作成補助です。書類作成は少しでも早



く皆様にお届け出来るよう心掛けています。代行入力の内容や書類作成等は最後に全て医師が確認しています。他に病棟での代行入力や医局での事務作業など、多忙な医師の業務負担を軽減してスムーズで適切な診療が行えるよう努めております。



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3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

血液製剤の供給体制

献血いただいた血液は、献血会場から全国の7つのブロック血液センターに運搬され、精密な検査や血液成分ごとに分離が行われて血液製剤となり、適切な温度下で保管されます。医療機関からの要請に24時間365日対応できる体制を整えており、患者さんが必要とする時に血液が届けられます。



血液を、24時間365日 お届けしています。



冷凍・冷蔵保管庫



献血運搬車

○ 予約による献血をお願いしています。

血液センターでは、献血会場での密集・密接を避けるため、また必要な輸血用血液を安定的に確保するため、 可能な方には予約による献血をお願いしています。

お電話での 予約方法

もりおか献血ルームメルシーでの献血のご予約は、

フリーダイヤル 0120-133-343 (12/31、1/1を除く9:30~18:00)

献血車まごころ号での献血のご予約は、

フリーダイヤル 0120-637-760 (平日8:30~17:00)

献血ルームでは、 特に平日午後の 成分献血のご予約 を募集しています。



献血Web会員サービスの「ラブラッド」で献血のご予約を受付けております。

※ ラブラッドでのご予約は、ラブラッドへの 登録が必要となります。(登録方法は右記 二次元パーコードからご参照ください)

※ 前日の17時までにご予約をお願いいたします。



野まる! 早い! 登録はこちらから>>>



笠球はここうつか・ファン ※フューチャーホン(ガラケー)ではご登録いただけません。

岩手県内の献血に関する情報については、血液センターホームページをご覧ください。 血液センターホームページ https://www.bs.jrc.or.jp/th/iwate/ 岩手 献血



健康応援レシピ 46 目に良い栄養素と機能性成分

「目に良い」とされる代表的な栄養素として「ビタミン A・カロテン」、機能性成分として「アントシアニン」が あります。

ビタミンAやカロテンは、視力に関する物質であり、視力を正常に保つ機能があります。また肌や粘膜を正常 に保ち、肌老化の大敵である活性酸素を抑える働きがあります。

アントシアニンは、ポリフェノールの一種で天然の色素です。網膜の中にある「ロドプシン」という物質を活性 化させる働きがあるため、眼精疲労の回復や視力の向上に発揮します。

ビタミンA・カロテン含有が多い食品





緑黄色野菜

レバー

アントシアニン含有が多い食品



ブルーベリー







紫いも

紫たまねぎ

月に良い栄養素・機能性成分を含んだ食品を使用したレシピを紹介!!

【豚肉とカロテン・アントシアニン野菜のみそ炒め】

〈材料(2人分)〉······

豚もも肉……120g なす……2本 にんじん……40 g すりおろし生姜

Lサラダ油(またはごま油)

【合わせ調味料】

みそ……大さじ1 酒……大さじ1 みりん……小さじ2 しょうゆ………大さじ1 _ 砂糖………小さじ1

- ① サラダ油を熱した鍋に、生姜を入れ炒め、食べやすい 大きさに切った豚肉を入れ炒める。
- ② 肉に火が通ったら、薄切りにしたにんじんと乱切りに したなすを加え炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、合わせ調味料を加えて炒め合わ せできあがり。

ピーマンなど加えると彩りも良くなりますね!

カロテンは油と一緒に摂ると吸収率が高まります。 小松菜のごま和えなども良いですね。





[管理栄養士 藤原]

2021年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年もインフルエンザの予防接種をおこなっております。 ※接種にはお申し込みが必要となります。

dist	_ ^ `
43	4
7 -+	717

当院にて1回目	5,200円 (稅込)
当院にて2回目	2,850円 (税込)
他院1回接種済、当院2回目	5,200円 (稅込)

- ※但し、各市町村で実施する接種費用の補助がある方は、補助額 を差し引いた額が個人負担となります。
- ※補助については、当院が契約している市町村は下記の通りです。 下記以外は各市町村にお問い合わせ下さい。

補助額

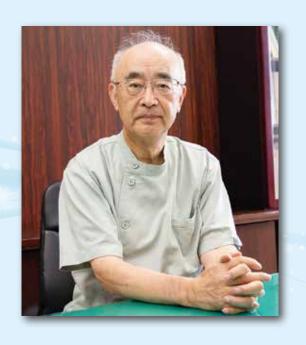
契約市町村	65歳以上又は60〜64歳で 重度障害のある方	生後6ヵ月~中学3年生まで	生後6ヵ月~就学前の幼児
盛岡市	3,700円	2,000円 (1回目、2回目)	
紫波町・矢巾町	2,200円	2,200円 (1回目、2回目) ※2回目は13歳未満のみ補助対象	
滝沢市	2,200円	1,300円(10目、20目)	

接種回数 13歳以上の方…1回 13歳未満の方…2回

接種窓口・実施曜日

外来患者様…各外来にお申し込みください。 初 診 の 方…高校生以上の年齢の方

- ※ご不明な点は、医師・看護師・受付に お問い合わせ下さい。
- ・呼吸器内科…金曜日 8時30分~11時まで受付
- 中学生3年生以下の年齢の方・・小児科……・木曜日 14時30分~15時30分まで受付



開院100周年を迎えて

院長 久保 直彦

盛岡赤十字病院は、大正9年日本赤十字社岩手県支部病院として発足し、昭和の戦時の混乱期をくぐり抜け、盛岡赤十字病院と改称、総合病院として発展し、昭和63年現在の三本柳の地に新築移転いたしました。

移転時のスローガンである「緑に囲まれた、心温まる病院」を目指し30余年が経過いたしました。また、明治29年の三陸大津波が開院の契機であったことから、災害救護活動には数多く出動し、未曾有の東日本大震災においては長期にわたる救護活動を行いました。

奇しくも開院当時はスペイン風邪、そして100年後のコロナ禍と宿緑を感じます。今後とも「救うを託されている」赤十字の一員として、広く県民のために、当面はコロナ禍を乗り切るために職員一同努力してまいります。



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「なじょだす」Vol.53 令和3年12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 冨岡 幸子、武田 一成

盛岡赤十字病院

検索 Q