

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. 56

盛岡赤十字病院広報誌 vol.56

【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。



親がもに見守れながらお散歩中
今年もかるがもの赤ちゃんが産まれました!

特集

新採用者紹介

● 地域医療連携室よりお知らせ

「紹介状」又は「診療情報提供書」持参のお願い

● 連載 事務部紹介

● 連載 健康応援レシピ

● 連載 医訪人 研修医



① 薬剤部
薬剤師
鈴木 達也

- ② あまり強くはないのですがお酒が好きです。飲み終わった後も瓶を飾って楽しんでます。
- ③ 慣れない環境に戸惑う事も多々ありますが、優しい先輩方ばかりなので、不安なく毎日を過ごしています。自分の知識を患者様に還元していきたいよう、一日一日を大切に研鑽を積んでいきたいです。



① リハビリテーション技術課
作業療法士
松井 恵佑

- ② 趣味は多い方ではないのですが、最近、ガチャガチャを見かけたら衝動的に回したくなります。私が幼い頃よりも、種類も多く、クオリティの高いものが多いので、気に入ったものが有れば、ついつい回してしまいます。あまり、物が増えないように努力します。
- ③ 効果的で患者様に寄り添えるようリハビリを意識して努めております。知識も技術もアップデートしながら、努力していきたいと思ひます。よろしくお願い致します。



① A2病棟
看護師
飯尾 友芽美

- ② ドライブがてら海に行くのが好きです！最近では釜石、大船渡、陸前高田、久慈に行きました。オススメがあれば教えてください！
- ③ まだまだ慣れず、たくさんの不安と緊張がありますが、先輩方が優しく声をかけてくださり、指導していただいていることに毎日救われています。今は1つでも多く仕事を覚えることに精一杯ですが、毎日経験を積んで頑張りたいと思ひます。この看護師でよかったと患者さんに思ってもらえるよう、笑顔を忘れずに1日を大切にして頑張ります。これからもよろしくお願い致します！



① A5病棟
看護師
小笠原 桃子

- ② 趣味は、夏は海に行くこと冬はスノーボードをすることです！
- ③ 毎日先輩方がご指導だけでなく優しく声をかけてくださることが励みになり、背中を押されています。今は慣れないことや不安に圧倒される毎日ですが、日々たくさんのことを覚えていき、実践を通して少しずつでも吸収できるように励んでいきたいと思ひます！



① B3病棟
看護師
高橋 紗也佳

- ② 休みの日は育てている鑑賞植物の世話をしたり、眺めたりして気分をリフレッシュしています。しばらくしたら新しい植物も育てたいなと思ひています。
- ③ 先輩方に毎日支えていただきながら2ヶ月が経ちました。まだまだ知識不足、力不足な点があり、悔しく思ひますが、先輩方の背中を見習って日々成長していきたいと思ひます。改めてこれからよろしくお願い致します！





① B4病棟
看護師
谷口 由佳

- ② 抹茶にはまっていて、抹茶の商品があったら思わず手に取ってしまいます。
- ③ 見学したこと、経験したことを次はより安全に行えるよう精進していきます。温かくサポートして下さる先輩方に感謝し、ご指導を無駄にすることのないよう、一日一日を大切にしていきたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。



① B4病棟
看護師
藤原 花

- ② 仙台の赤十字病院から割愛で異動してきました。まだ慣れないことばかりですが、実家の愛犬に癒されながら日々頑張っています。
- ③ 1日でもはやく仕事を覚え患者様から頼られる看護師になりたいと思います。



① 緩和ケア病棟
看護師
内記 綾香

- ② フレグランスが好きで、リラックスしたい時に香りを楽しんでいます。最近はムスクやホワइटムスクなど大人っぽいフレグランスがお気に入りです。
- ③ ケアやパソコンでの入力作業など、実習とは違って慣れない作業が多くて焦ってしまいましたが、わからないことは先輩方が優しくフォローして下さるので、毎日申し訳なさ感謝でいっぱいです。患者や家族との信頼関係を大切に、毎日少しずつ看護師として成長していきたいと思います！



① 企画管理課
主事
岩崎 佑紀

- ② お祭りの屋台が大好きで、各地のお祭りに行っていました。特に好きなメニューはたこ焼きです。
- ③ 何事も積極的にまずやってみること、もし失敗してしまうことがあっても、その失敗から学ぶ姿勢を大切にしていこうと思います。日々の気づきや学びを大切に、1日1日成長できるよう努力していきたいと思います。これからよろしくお願いいたします。



① 施設管理課
主事
鈴木 智大

- ② 休日にはよく写真を撮りにバイクで出掛けています。景色や動物、モータースポーツなどいろいろなジャンルのものを撮影しています。バイクは古い車種のため、よく故障しますが勉強しながら極力自力で修理しています。バイクへの理解が深まりそれもまた楽しみの一つになっています。
- ③ 働き始めて数か月经ちますがまだまだ知らないことや未経験なことが多いです。積極的に仕事に取り組み、どんどん吸収していきたいと思います。





院内全ての方が安全で快適な環境を提供するために建物及び設備のメンテナンスとマネジメントを実施している部門が施設管理課です。

業務内容としては、空調・電気・給排水・医療ガス等の設備管理や庭園管理、法令で定められた点検業務と関係省庁への報告などに加えて、日常発生するトラブル・故障等に素早く対応・復旧するため、24時間365日常駐対応をしております。

長年使用した建物及び設備に対して、単純に修理・更新の手配をするのみではなく、中長期にわたる運営方針や費用対効果を考慮した、適切な修繕計画の策定も担っています。

直接患者さんに関わることはまれですが、安全・安心に地域の皆様が病院を利用していただけるよう、施設設備を整えることで医療を支えています。



地域医療連携室

地域医療連携室よりお知らせ

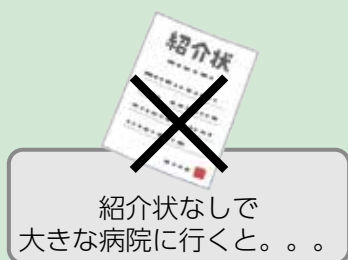
地域を結ぼう

「紹介状」又は「診療情報提供書」持参のお願い

当院ではよりスムーズに診療を受けていただくために、原則としてかかりつけ医の「紹介状」又は「診療情報提供書」をお持ちいただくこととしております。



体調が悪くなったら…



紹介状なしで
大きな病院に行くと。。。。



- ・初診時選定療養費がかかる
- ・待ち時間が長くなる
- ・専門治療が必要な方に医療が行き届かなくなる

デメリット

※選定療養費とは、紹介状なしで高度・専門医療を行う200床以上の病院を受診する際の自己負担です（診療費用とは別途必要）



まず、かかりつけ医にかかる

必要に応じて、紹介状が発行されます



盛岡赤十字病院

メリット

- ・かかりつけ医からの事前申し込みで診療の予約ができます
- ・紹介状により医師は患者さんの病状を迅速に把握できます
- ・かかりつけ医で行った検査を重複して行う必要がありません
- ・初診時選定療養費（現在は5,500円、10月から7,700円）がかかりません

オーバーウエイトは様々な生活習慣病を引き起こす原因となります。自分の適正体重や1日の推定エネルギー必要量を知って、それを改善・維持することを意識し、健康維持に努めましょう。

＼自分に合ったエネルギー摂取量を推定で算出し、適正量を食べることの意識づけにしよう!／

あなたの1日あたりのエネルギー摂取量の目安を知ろう

●【身体活動の目安】を知る。下記の中から、あなたの活動に一番近いものを使用しましょう。

軽労作の人

(デスクワークが主な人・主婦)



25~30kcal / 体重1kg

普通の労作の人

(立ち仕事が多い職業)



30~35kcal / 体重1kg

高い労作の人

(力仕事の多い職業)



35kcal以上 / 体重1kg

● 身体活動量の目安が分かったら、あなたの標準体重を掛けてみましょう。

標準体重×身体活動量の目安 = 1日あたりのエネルギー摂取量

《あなたの標準体重の算出方法》 身長(m) × 身長(m) × 22 = 標準体重(kg)

例えば身長160cmの方は・・・ 1.6(m) × 1.6(m) × 22 = 56.3kg

あなたの標準体重

kg

×

あなたの身体活動量目安

kcal/体重1kg

=

あなたの1日あたりのエネルギー摂取量

kcal/日

あなたの1食分の食事の目安を知ろう

あなたの1日あたりのエネルギー摂取量

kcal/日

÷ 3食 =

kcal/食

外食や加工食品を使用する場合、表示されている栄養成分表示のエネルギー量を参考にしましょう。自分の1食分の目安量と比較して、過不足を確認することができ、バランス良い適切な食事の適量を知ることにつながるでしょう。※医師の指示によりエネルギーが設定されている方はこの限りではありません。

【管理栄養士 藤原】

ふれあい看護体験の様子

令和4年5月12日県内の中高生を対象に「ふれあい看護体験」を行いました。コロナ禍で例年同様には行えなかったものの、当日は赤十字救急法の説明や各グループに分かれての車いす移送等の体験が行われました。実際に患者様目線で看護されるという経験からよりよい看護について理解を深めていただく貴重な機会になりました。

将来、参加してくださった皆さんと一緒に働ける日を心待ちにしております。「ふれあい看護体験」にご参加いただき皆さん本当にありがとうございました。来年もたくさんの学生の皆さんをお待ちしております!





研修医

紺野 成顕

お初にお目にかかります。今春より盛岡赤十字病院で研修させていただいております、1年次研修医の紺野成顕と申します。私は元々地元の工学部に通っていましたが、東日本大震災での医師を始めとした医療スタッフの方々の活躍を拝見したことをきっかけのひとつとして医療職を志すことに致しました。紆余曲折ありましたが晴れて医師としての第一歩をスタートさせることができ大変嬉しく思います。

入社後1ヶ月間、コメディカル研修を通し病院全体としてどのように患者さんと関わっているのか理解し、互いの専門性を尊重しながら働くことの大切さを学んでまいりました。医師として本格的に研修し始めたのはその後、総合診療科に回ってからでした。外来や病棟の業務にとどまらず、救急患者さんの初期診療や介護施設での業務、学校検診など仕事は多岐に渡り、様々なことを経験させてもらっています。反省することも多く、やらなくてはいけないこと、考えなくてはいけないことを目が回りながらも一つ一つ覚える毎日。業務の合間や終業後に同期や先輩方と患者さんへの対応の仕方や疾患について相談したり、互いに手技の練習をしたりと研鑽を重ねながら医師としての仕事を少しずつ吸収しております。

教科書相手の学生の座学とは違い、一人ひとり様々な人生を歩んできた、或いはこれから歩んでゆくであろう生身の人間を相手にした実際の現場での緊張感は比べるべくもありません。まだまだ未熟者ではありますが、医療者として人間として成長できるよう一所懸命頑張っていく所存ですので今後ともどうぞ宜しくお願い致します。



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.56 令和4年6月1日発行

編集／発行 盛岡赤十字病院広報委員会

藤原 純、杉村 好彦、松葉真紀子、川村美奈子
田中 陽子、富岡 幸子、梅村 景太、平 苑佳
北條 佳苗、武田 一成、板橋 亨一、齊藤 純子

盛岡赤十字病院

検索