

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. 58

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.58

【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。



チビっ子目赤救護員が 3年ぶりにもどって来たよ♡

特集 新採用者紹介

- 地域医療連携室よりお知らせ
選定療養費が変更となります
- 2022年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ
- [連載](#) 認定看護師のご紹介
- [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 リハビリテーション技術課
作業療法士

晴山 咲

- ② 趣味はカフェ巡りです。甘いものや紅茶が好きで、休日はよく行っています。お店によってインテリアや系統が違うのでその場の雰囲気を楽しむのも好きです。
- ③ 半年ほど経ちますが、まだ不慣れなことが多く先輩方に支えられながら仕事に励んできました。皆さんを笑顔にさせられるような作業療法士を目指してこれからも頑張っていきたいです！



① A5病棟
看護師

中村 萌花

- ② 中学時代から澤目獅子踊り保存会に所属しています。神社での奉納や海外など様々な場で舞っています。太鼓、笛、一八、中踊り、獅子と役があり、特に獅子は格好良いです。ぜひ生で観てみて下さい。虜になります。
- ③ 働いて約半年経ちました。疾患や薬剤についての知識はまだ浅く、看護技術も未熟で学ぶことの多い毎日ですが、日々の業務の中で前よりも出来たと思えることが少しずつ増えて来ました。学びを次に繋げられるように、これからも精進して行きたいと思います。



① 産婦人科病棟
助産師

吉田 愛梨

- ② 趣味は散歩をしながら美味しいものを探すことです。季節を感じながら散歩をして、疲れたらお店に入って甘いものを食べる…。とても幸せを感じます。これから秋が深まるので楽しみです。
- ③ 助産師という憧れの職業に就き日々さまざまな妊産褥婦さんと関わることができ、とても充実しています。まだまだ力不足だと感じることもありますが、先輩方の関わりから学びながら妊産褥婦さんにとって満足度の高いケアができるよう日々精進して参りたいと思います。よろしくおねがいします。



① 産婦人科病棟
助産師

佐藤 弥生

- ② 果物が好きで、春はいちご、夏はさくらんぼ、もも、秋は梨、冬はでこぼんをよく食べます。最近は梨！福島でお世話になった先輩のご実家でとれた幸水・豊水が絶品でした。
- ③ 息抜きしながら仕事していきたいです。





① A4病棟
看護師

沖田 征宏

②以前は神奈川県で働いており昨年岩手に帰ってきました。車が好きで休日にはドライブに出かけて観光名所を訪れて写真を撮ったり、名物を食べたりする事が楽しみです。

③新たな環境で慣れない事もありますが、スタッフの皆さんのおかげで楽しく働くことができます。1日でも早く業務に慣れるよう頑張ります。



① 総務課
主事

佐藤 央臣

②一年の計が元旦にあるように、一日の計は朝ごはんにあると考えています。ディナーは絢爛に、ランチは華やかに、けれども朝は時間に追われ、些末なものですませてしまう、これは由々しき事態です。休日こそ早起きをして、手島葵の『朝ごはんの歌』をかけながら、丁寧に朝食の支度をします。癖になりそうな爽快感があります。

③昨年までとは全く毛色の異なった経験をさせていただいていることに感謝しています。不束者ですが、どうぞよろしくをお願いします。



(総務課)

認定看護師のご紹介

傷、ストーマ、失禁でお困りのことはありませんか？



皮膚・排泄ケア特定
認定看護師

平賀 深友紀

みなさん、こんにちは。2021年12月より、皮膚・排泄ケア特定認定看護師の仲間入りをしました平賀深友紀です。この分野を志したきっかけは、ストーマケアで悩みを抱える患者さんへ関わった際に、自分の知識不足で、タイムリーなケアの提供ができていないと思ったことからでした。

皮膚・排泄ケアとは、Wound（創傷：傷や床ずれ）・Ostomy（ストーマ：人工肛門・人工膀胱）・Continence（失禁：便漏れや尿漏れ、それに伴う皮膚のかぶれ）などを有する患者さんへ専門的視点でケアを行う看護師です。頭文字を取って、WOC（ウォック）ナースと呼ばれることが多いです。また創傷関連の特定行為研修を修了（特定看護師）しており、医師の包括指示に基づき、傷の治りを促すため、メスやはさみで傷の手当を行うことができます。現在は周囲の方々のサポートを頂きながら、病棟を中心に活動を行っていますが、少しずつ外来、在宅へと活動の幅を広げていきたいと考えています。入院中～在宅まで、床ずれやストーマ、失禁で悩みを抱える方々の思いを大切にしながら、少しでも安心して自分らしい生活が送れるよう、サポートしていきたいと思っています。

現在当院には、皮膚・排泄ケア特定認定看護師が2人在籍しております。何かお困りのことがありましたら、WOC外来へお気軽にご相談ください。



●WOC外来

平日（9時～16時）

※電話でご相談ください。



総合患者支援センター（医療社会事業課）には、医師1名、事務職員7名、看護職員6名、社会福祉士4名が在籍しており、地域医療連携係、医療社会事業係、社会係で構成されております。

「地域医療連携係」は、事務職員が各医療機関からのご紹介やお問合せの対応を行っており、院内と院外をつなぐ窓口としての役割を担っています。また、紹介受付にて個別に紹介患者さんの受付から当該診療科までの案内を行うことで、患者さんが初めて当院を受診する際にもわかりやすく対応させていただいています。

「医療社会事業係」は、保健師、看護師、社会福祉士が入退院支援・医療相談などの対応をし、患者さんが安心して治療を受けて、円滑に元の生活の場に戻れるように支援しています。少子高齢化や社会構造の変化が進み、認知症や複数の疾患を抱えたり、複雑な家庭問題を抱えたりするケースが増加しておりますが、院内スタッフ、チーム医療、地域の医療・介護・福祉制度などを利用しながら患者さんの負担が軽減されるよう努めています。

「社会係」は、全国の災害発生に備え、各種の災害時医療救護訓練への参加や救護要員・DMAT隊員の育成、医療資機材の整備を進めながら、全国の赤十字施設および国や県・市などと連携しつつ人的・物的の両面から充実を図っております。また、一般の方が当院でのボランティア活動を希望される場合の窓口を兼ねており、その活動のサポートを行っております。

その他にも、患者さんやご家族などから寄せられる色々なご意見を伺い、日々の診療やサービスの向上に努めております。



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2022年
10月から

選定療養費が変更となります

厚生労働省の令和4年度診療報酬改定により、他の医療機関からの**紹介状を持たずに**受診された場合に徴収する定額負担額（選定療養費）が変更となります。

初診時選定療養費

5,500円(税込)

7,700円(税込)

再診時選定療養費

2,750円(税込)

3,300円(税込)

※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。
当院は、その条件に該当しておりますので初診料や診療費用とは別途に徴収することが課せられています。

皆様のご理解とご協力をお願いします。

睡眠の質を高める上で重要なことは、日々の生活リズムを整え、常に『体内時計』を正確に保つことが大切です。そのために「食事」を摂ることは大切で「睡眠と食事」は健康維持のためにとても重要です。

質の良い睡眠のためのコツ



朝ごはんをバランスよく食べる

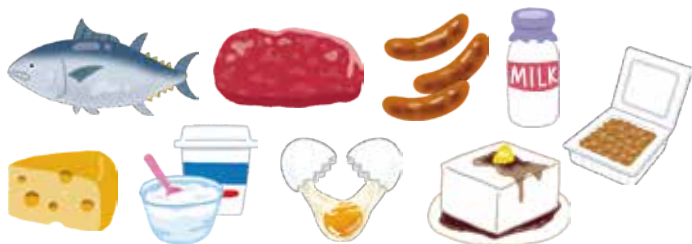
朝ごはんを食べることは脳や体へのエネルギー補給につながり昼間の集中力をアップさせます。さらに朝ごはんには肉類、魚類、卵類、大豆製品、乳製品などのたんぱく質源を食べることによって「トリプトファン」というアミノ酸を摂取することができます。「トリプトファン」は「セロトニン」という神経伝達物質を合成します。

「セロトニン」が合成され分泌が活性化されると日中、活発に過ごすことができます。「セロトニン」が十分に分泌される事によって、夜に眠気を誘う作用のある「メラトニン」の分泌も促進され、よく眠ることができます。

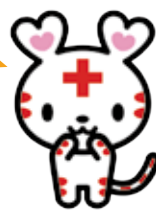


トリプトファンが多く含まれている食品

「トリプトファン」は必須アミノ酸といわれ、体内で合成することができないので、食物から摂取するしかありません! 「トリプトファン」は肉類、魚類、卵類、納豆や豆腐などの大豆製品、乳製品に特に多く含まれています。



たんぱく質源を多く含む食品は毎食の「主菜」として必ず摂取するようにしましょう。これからの季節、鍋物などで野菜も一緒に食べるとより一層バランスよく摂取できますね♡



※公益社団法人 日本栄養士会 ヘルシーダイアリーより

【管理栄養士 藤原】

2022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。

料 金

当院にて1回目	5,200円 (税込)
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 (税込)

※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(1回目、2回目)	

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

中学生3年生以下の年齢の方

・呼吸器内科…金曜日

・小児科……………木曜日

8時30分～11時まで受付

14時30分～15時30分まで受付

※ご不明な点は、医師・看護師・受付に
お問い合わせ下さい。(医事課)



研修医
菅原ももこ

皆さんはじめまして。1年次研修医の菅原ももこと申します。4月から盛岡赤十字病院で研修をさせていただいております。

夏も終わり、秋になりましたね。外で過ごす時間も、少しずつ快適になってきました。季節の変わり目ですが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

私は6年間の大学生活を終え、研修医として勉強させていただいて数カ月経ちました。医学知識はもちろんのこと、診療していくのに必要な患者さんとの接し方や上級医の先生への報告の仕方など、勉強することは沢山あるのだなあと感じています。覚えるべきことはまだまだあり、焦る気持ちもありますが、一つ一つゆっくりと進んでいければと思っています。

また失敗し落ち込んだ時、同期や2年次の先輩方、上級医の先生方、看護師さん、薬剤師さん、患者様など、皆さんの優しい言葉や笑顔に何度も助けていただいております。いつもありがとうございます。気持ちが落ち着いたら、どうして失敗したのか、次からはどうしたら良いかを考え、これからにいかしていければと思います。また、私も周囲の人に元気を送れるよう、頑張ります。

落ち込むこともあります。楽しく過ごさせて頂いております。このような環境の中で、一つ一つ挑戦し、経験していきたいと思っています。精一杯頑張ります。どうぞよろしくお願いいたします。



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.58 令和4年10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