

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. 70

 日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

盛岡赤十字病院広報誌 vol.70

【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。



初秋の逍遙遊庭

特集

スポーツの秋！
怪我予防について

● 地域医療連携室よりお知らせ
連携医療機関のご紹介

- 地域医療に貢献!! 受賞者のご紹介
- 認定看護師の紹介
- 2024年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ
- マイナ保険証とは!?
- **連載** 医訪人 研修医

だいぶ涼しくなり、外で身体を動かしたくなる季節になってきました。この記事を読んで頂いている皆さん。小っちゃい頃はどんなに動いても痛くなかったのに、今ではちょっと動いただけでもすぐに首肩腰が痛い痛いってはいませんか。原因は色々あると思いますが、身体が硬くなった事も1つだと思われます。柔軟性が低下した人は平均的な人に比べ2倍、柔軟性が高い人と比べると8倍も怪我のリスクが高いと言われています。

今回は、ストレッチを1つ紹介させていただきます。その名は「ジャックナイフストレッチ」です。もも裏のハムストリングスという筋肉を劇的に伸ばす事の出来るストレッチです。ハムストリングスが柔らかくなると、腰への負荷が軽減し腰痛改善にもつながります。もちろん怪我もしにくくなります。私自身も実践していて、3回行っただけでもすぐに効果を感じられますので、皆さんもぜひお試しください！

方法

※北大阪アスリートケア HP より引用

- ① 両かかとを掴み、太ももと胸が付くようにしゃがむ
- ② 太ももと胸を付けたまま膝を伸ばしてゆっくり立つ

最初は膝を伸ばせないと思いますが、曲がったままでも大丈夫です！

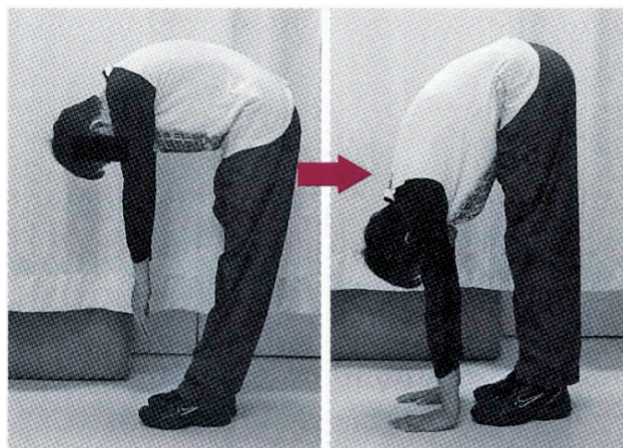
- ③ 10秒キープする



4週間後の効果

※臨床スポーツ医学：Vol.29, No.8 (2012-8)

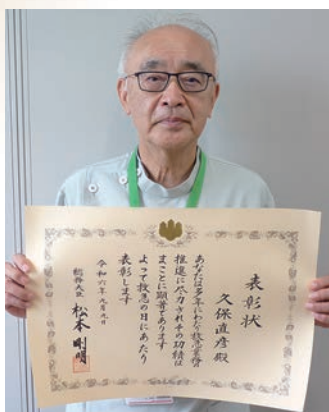
皆さんも手のひらが床に着けられるように頑張りましょう！



地域医療に貢献!!受賞者のご紹介

救急功労者総務大臣表彰

院長 久保直彦



この度、救急功労者総務大臣表彰（全国で10名）に選ばれ、9月9日、総務大臣より表彰状をいただきました。これは「岩手県救急業務高度化推進協議会、また盛岡地域メディカルコントロール協議会の委員として、岩手県、盛岡地域における救急医療体制の確立に尽力し、また、隊員の育成及び救急救命士の生涯教育に尽力した」ことを評価されたものです。いずれも病院内外の多くの方のご支援、ご協力によるもので、深く感謝申し上げます。

産科医療功労者厚生労働大臣表彰

副院長 藤原純



この度は産科医療功労者賞を受賞することができ、大変光栄に存じます。この賞は私一人の力ではなく、日々支えてくれる同僚医師たちや、助産師をはじめとするスタッフのおかげです。私たちの使命は母子の健康を守ることであり、ひいてはそれが社会の幸福に寄与すると信じています。産科医療は常に進化しており、今後もより良い医療を提供できるよう全力を尽くしてまいります。

認定看護師の紹介



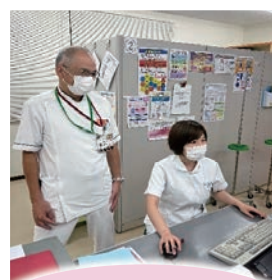
がん薬物療法看護認定看護師 赤坂 悠江

私は、2023年にがん薬物療法看護認定看護師の資格を取得しました。この資格を取得しようと思ったきっかけは、抗がん薬治療を行う患者さんとの関わりの中で、副作用症状をコントロールしながら自分らしい生活を送ることができるような支援を専門的視点から学びたいと思ったからです。また、自分自身ががん患者の家族という立場を経験し、抗がん薬治療を行う患者の家族支援にも力を入れたいと思い、資格取得に至りました。

がん薬物療法看護認定看護師の役割は、安全・確実・安楽な抗がん薬治療を支えることです。具体的には、治療計画に沿った確実な投与管理や血管確保、曝露対策、副作用のマネジメントや患者さんのセルフケア支援、治療選択における意思決定支援などを医師や薬剤師、その他のスタッフと共同して実践しています。また、定期的に勉強会を開催し、スタッフ教育にも取り組んでいます。

できる限り患者さんの望む生活を送りながら治療が継続できるよう、チーム一丸となって、患者さんやご家族をサポートしていきたいと思っています。

どうぞ、よろしくお願いいたします。



がん専門薬剤師との治療計画の確認



地域医療連携室よりお知らせ

地域を
結ぼう

■連携医療機関のご紹介

堀江医院

当院は国道4号線矢巾駅入口交差点近くにある診療所です。平成23年6月に開業し、今年で13年目になりました。些細な事でも気軽に相談できるような、地域の皆様のかかりつけ医を目指して、小児からご高齢の方まで、外科・内科・呼吸器内科を中心に内科外科疾患いろいろ診ています。在宅酸素療法や睡眠時無呼吸症候群に対するCPAP療法、外傷の方の創処置、予防接種や健診なども実施しています。

盛岡赤十字病院の各科先生方にはいつも大変お世話になっております。病状が重い方や、自分の専門外で診断や治療に困った時には紹介させてもらっています。また症状が落ち着いた患者様を当院にご紹介いただくこともございます。盛南地区から紫波・矢巾地域の住民にとって盛岡赤十字病院は頼りになる存在です。今後ともよろしくお願いいたします。



院長
堀江 圭 先生



- 〒028-3603 矢巾町大字西徳田第6地割143番地
- TEL : 019-681-8868
- <https://www.horieiin.net/>
- 診療日 (月曜日～土曜日)
診療時間 午前 9:00～12:30 (受付 8:30～12:00)
午後 14:00～17:30 (受付 14:00～17:00)
- 休診日 日曜日、祝日、土曜日午後
※土曜13:00まで (受付12:30)

2024年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ ※新型コロナウイルス感染症予防接種は10月中に開始予定

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	5,290円 (税込)
当院にて2回目	2,900円 (税込)
他院1回接種済、当院2回目	5,290円 (税込)
(新規) 経鼻ワクチン[19歳未満]	9,000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	3,790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	2,000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 経鼻…1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 8時30分～11時まで受付
・小児科…木曜日 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)

病院受診時には「マイナ保険証」をご利用ください

現在、お使いの健康保険証は、令和6年12月2日をもって発行が終了します。今後は、健康保険証の代わりに「マイナ保険証」をご利用いただくこととなりますので、早めのご準備をお願いいたします。



マイナ保険証
とは!?

マイナンバーカードを
次回からご利用ください

2024年12月2日から

現行の健康保険証の新規発行は終了します



マイナ保険証Q & A

Q1. マイナ保険証とは何ですか？

A1. マイナ保険証は、従来の健康保険証に代わるものです。マイナンバーカードに健康保険証としての機能を追加し、病院や薬局での保険手続きをスムーズに行えるようになります。

Q2. マイナ保険証を使うメリットは何ですか？

A2. 医療機関等に受診した際に、ご本人が同意をすれば、過去の処方や特定健診結果が共有され、重複する投薬や避けるべき投薬を回避し、より多くの情報に基づいたより良い医療を受けることができます。

医療機関等で高額な医療費が見込まれる場合、「限度額適用認定証」がなくても高額療養費制度における限度を超える支払が免除されます。

Q3. 個人情報の取り扱いが心配です。安全ですか？

A3. マイナ保険証は、最新のセキュリティ技術で保護されています。顔認証や暗証番号による認証システムを採用しており、不正なアクセスからあなたの情報を守る仕組みが整っています。また、医療機関での利用履歴や情報の管理も厳密に行われます。

Q4. マイナ保険証の発行はどこで行えますか？

A4. マイナ保険証を利用するためには、マイナンバーカードの取得が必要です。まだお持ちでない方は、市区町村の窓口で申請が可能です。また、マイナンバーカードを既にお持ちの方は、医療機関等のカードリーダーで保険証利用のための登録が行えます。



研修医
後藤 充記

1 年次研修医の後藤充記と申します。研修初日からはや5 か月が過ぎました。研修始めは、緊張や不安、無力感などが入り混じった日々を過ごしていました。ですが、多くの先生方や同期や先輩、コメディカルのスタッフに恵まれ、充実した研修を送ることができています。カルテの書き方、病棟回診、急患対応など、日々の研修に少しずつ慣れてきましたが、そこには慣れに対する嬉しさと危うさがありました。こんなもんでいいか、こんなもんだらうといった慣れは決して育んではいけないと感じました。今後の医師像としては、患者さんの全身を俯瞰できるような医師になりたいと考えています。

今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



研修医
浅井 貴嗣

今春より臨床研修をさせていただいております、研修医の浅井貴嗣と申します。

私は神奈川県出身で、10代の時は都会の喧騒の中で過ごし、20代の時に縁があり岩手に来ることとなりました。

岩手で生活しているうち、居心地の良さからとても愛着が湧き、今後は医師として微力ではありますが、岩手の医療に貢献していこうと考えました。

そのスタート地点である研修病院に盛岡赤十字病院を選ばせていただき、患者さんの生命、健康を守れるよう研鑽を積んでまいります。

まだまだ不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけする場面もあるかと存じますが、ご指導ご鞭撻の程、何卒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.70 令和6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、川村美奈子、田中 陽子、富岡 幸子
梅村 景太、坂本 亜美、菅原 陽介、寺尾 優紀
及川 冬馬、齊藤 純子

盛岡赤十字病院

検索