

Vol.74 H27.1.23 発行 (2015年)

編集発行:舞鶴赤十字病院 〒624-0906 京都府舞鶴市字倉谷427 TEL 0773-75-4175 http://maizuru.jrc.or.jp/



巻頭言	٠			٠															P2
-----	---	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

- ■職場紹介 · · · · · · P3
- モニター通信 · · · · · · P3

● 病気と治療・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Р4
● トピックス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Р6
● インフォメーション・・・・・・	Ρ7
● 読者のコーナー・・・・・・・・	Р7

● 人事だより ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	Р7
●外来診療担当医表⋯⋯⋯	Р8
· 信告後号	Б.





加藤 晃様



知中[550]

舞鶴湾に中世の海道がありました。京から来た連歌 師里村紹巴は松尾寺に参り、泉源寺の知中湊から船に 乗りました。今海上自衛隊教育隊の正門のところです。 天橋立・成相山とつながる観音巡礼の街道でした。 「ち ちゅう」とは、櫟を方言で「ちち」といい、それが生えて いるところを「櫟生」と言ったのでしょう。

蛇島[じゃじま]

「じゃ」とは蛇のことではなく、崖 崩れした地形を言います。今ではうっ そうと樹木が繁っていますが、崩れ やすい土なのでしょう。戦国時代に はここに山城があり、城主大志万但 馬守と親しかった紹巴は、ここの舘 に泊まりました。今もきれいな平地が あり、発掘調査すれば戦国時代の 様子が分かるかもしれません。

千歳[5とせ]

知中から蛇島をへて千歳に来た紹 巴は、大志万但馬守にここで朝食を よばれて、宮津・天橋立に向かいまし た。その頃ここは波佐久美と呼ばれ ており、すぐ北の浦入湾は古代から 天然の良港で、丸木舟が出土しまし た。江戸時代の始めに藩主の意向で、 近くにある文殊菩薩の霊場にちなん で千歳と改められたものです。







地域医療と舞鶴赤十字病院 ~看護の原点・ユマニチュード~

新年明けましておめでとうございます。

2年に1度は執筆の担当が回ってくる紅鶴ですが、新年度の巻頭言を担当するのは今回が初めてです。依頼されたテーマは「地域医療と舞鶴赤十字病院」でしたが、私はやはり看護について書かせていただきたいので副題を「看護の原点・ユマニチュード」とさせていただきました。

「ユマニチュード」という言葉は、「ネグリチュード」(黒人らしさを取り戻そう)にその語源があります。ネグリチュードは黒人が「黒人らしさ」を取り戻すための思想であったことを踏まえ、フレディ・クロフェンスタインは「人間らしくある」状況を「ユマニチュード」と命名しました。つまり、人が「人らしく」過ごすための思想がユマニチュードの根幹というわけです。これを高齢者看護(特に認知症ケア)の指針として、2012年の夏、遠くフランスから日本に伝えてくださったのがジネスト氏とマレスコッテイ氏です。

ユマニチュードは「人とは何か」「ケアする人とは何か」という2つの問いを投げかけ、その答えを私たちに求めています。さらにこの思想は、ケアを行う人がその対象者に「あなたのことを私は大切に思っています」というメッセージを常に発信します。つまり、ユマニチュードは人と人の「絆」を中核においた哲学であり、ジネスト氏らの著書には感情や言語による包括的コミュニケーションに基づいた150を超える看護技術から成り立つと書かれています。

他者に認められることこそ人間の尊厳の源(ルソーはこれを「人間の第二の誕生」の瞬間と呼んでいます)であり、病や障害を受けることで壊されてしまった尊厳を取り戻すためには、「見る」「話す」「触れる」「立つ」ことの援助(ユマニチュ

ードの4つの柱)が必要になります。

このユマニチュードの考えは、看護師としての 私たちの基盤となっている看護基礎技術と全く 同じことを主張するものであると考えます。とい うのも、ユマニチュードの4つの柱は、安全で安 楽、効果的な看護技術を構成する上で必須とさ れる要件そのものだからです。

相手を尊重するまなざし、話し方、触れ方を実践し、当院の看護部の目標である「患者・家族の内なる力を高める看護」を提供していけることを願っています。

最後になりますが、皆様のご支援のもと中丹 医療再生計画により昨年新設された「回復期リ ハビリセンター・病棟」も今年度からは本格的に 稼働いたします。急性期、亜急性期等・回復期、 在宅と一貫した医療・看護を提供できるという当 院の強みを生かして、今後もさらに地域医療・看 護の充実に努めてまいります。ご指導、ご支援の ほどよろしくお願い申し上げます。

2015年、今年は未年です。

群れをなす羊は、家族の安泰を示しいつまで も平和に暮らすことを意味していると言われてい ます。

舞鶴赤十字病院と皆様にとって本年が穏やかで、幸多き年となりますことをお祈りいたします。



※参考文献 本田美和子, イブ・ジネスト, ロゼット・マレスコッティ: ユマニチュード入門, 医学書院, 2014年

職場紹介 こんにちわ 医療社会事業課です!

●文 事務員 西山 由美

私たちを見かけたら声をかけてくださいね!

医療社会事業課というと、皆さんは人間ドックのイメージが強いでしょうか。健診センターでは、人間ドックや生活習慣病健診、企業健診など年間約200件の健診を実施しています。センター内で実施できない検査については、受診者様に1階の外来まで足を運んでいただかなければならずご迷惑をおかけしています。しかし、外来スタッフの協力のおかげでスムーズに検査を行うことができ、現在のところ大きな問題にはなっていません。

昨今の健康ブームの効果か人間ドックの受診希望者数は年々増加にあります。当センターにおいても、1日の実施可能枠を拡大し、さらに多くの方に受診していただけるよう目下努力中であります。

また当課では禁煙外来も行っています。初めは皆さん禁煙する自信がないと言われますが、これまでに20人以上の方が卒煙され「やってよかった」と喜びの声をいただいています。



健診の他にも医療社会事業係の業務として、災害救護活動やそれに備えるための訓練、地域の方を対象とした健康教室 や講習の開催、避難訓練など防火・防災に関する業務、患者搬送やボランティア活動の運営など様々な活動を行っています。 11月末に2階へ移転しました。ぜひ一度みにきてくださいね。

モニター通信

このコーナーは、病院の運営にご協力いただいております 住民モニターの方々をご紹介するページです。

住民モニター

泉 久美子さん いずみ くみこ [舞鶴市西方寺在住]



「日赤と私」

野山を駆け回って遊んだ子供の頃、母の自転車に乗せられ白鳥峠を越えてよく眼科通いをしました。戦後まもなく南田辺に「日赤診療所」ができると、一番喜んだのは母でした。昭和21年の夏、医薬品も乏しかった時代に夏風邪で入院した妹は逝ってしまいましたが、秋には祖父が入院し、当時小学五年生だった私が付き添いよく卵粥を作ったものです。

昭和27年に診療所が「舞鶴赤十字病院」として現在地に移った後、

診療所跡に盲聾学校分校が開校され、私はそこへ赴任、なんと付き添いで寝泊まりしたあの病室が私の教室になった驚きは今も鮮明です。

子供の頃から舞鶴赤十字病院と繋がり、お世話になってきた私は、あるサークル仲間の看護師さんから住民モニターを依頼され、他市に無い制度への驚きと興味に「わたしでもいいの?」とお受けしました。これまで抱いていた私の病院に対する考えは住民モニター会議等を通じて種々学ばせて頂くうちに変わったように思います。

赤いクロスは「人道・博愛」命の尊厳を守るなどの理念や基本方針に沿って運営され、いつ起こるか分からない災害への対応も含んでおり、また地域医療をすすめて頂けることに今は感謝しています。加佐地域のような過疎高齢化と遠隔地の交通手段もリハビリテーション施設を中心とする東館の完成や舞鶴市民病院との連携の中、少しずつ改善されてきており、何よりも患者の権利を守り優しく対応していただける雰囲気がありがたいです。

舞鶴赤十字病院理念



赤十字理念「人道・博愛」のもと、 一人ひとりにやさしさと思いやりをもって、 いのちと健康、尊厳を守り、

地域医療に貢献します。

基本方針

- 1 地域医療の中心的役割を果たすために、救急体制を整備し、安全で質の高い医療を提供します。
- 2 地域の中核病院として、他の医療・保健・福祉施設と協働し、 地域医療連携の推進に努めます。
- 3 赤十字の使命である災害救護に貢献します。
- 4 健全で合理的な病院経営に努めます。
- 5 快適な医療・療養環境の整備に努めます。
- 6職員は常に研修・研鑽に努め、病院はこれを支援します。

人間を救うのは、人間だ。 Our world.Your move.

MEDICALSCENE



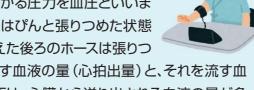
高血圧について

自覚症状がほとんどない高血圧。 放置しておくと脳卒中や心筋梗塞など 命にかかわる合併症を引き起こします。 元気な生活を長く続けていくための 血圧コントロール方法をご紹介します。



高血圧って?

心臓が送り出している血液が血管の中を通るとき、血管にかかる圧力を血圧といいます。 血管を水道のホースに例えると、多くの水を流せば、ホースはぴんと張りつめた状態になります。 また、どこかでホースを押えて通りにくくすれば、押えた後ろのホースは張りつ



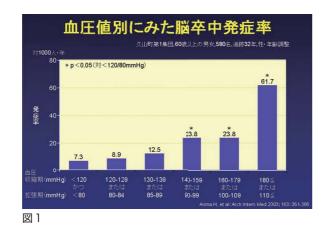
めた状態になります。これと同じように、血圧も、心臓が送り出す血液の量(心拍出量)と、それを流す血管の通りづらさ(末梢血管抵抗)で決まります。すなわち、高血圧は、心臓から送り出される血液の量が多くなったり、血管が狭くなり血液の流れが悪くなることで、血圧が基準値よりも高くなる病気をいいます。

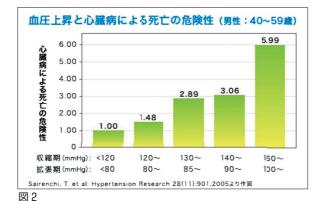
高血圧を放置すると?

高血圧には自覚症状がほとんどありません。それゆえ、定期健診などで発見できても、放置されがちです。高血圧が続くと、血管の壁が厚くなり、血液の流れが悪くなります(動脈硬化)。さらには高血圧が悪化するという悪循環に陥ってしまいます。動脈硬化や高血圧が進行し、さらに障害が進むと、心筋梗塞、脳卒中などの合併症につながることがあります。高血圧によって引き起こされる合併症は、命にかかわるものが多いのです。

どこからが高血圧?

図1・2は血圧と脳卒中および心疾患との関係を示しています。それぞれ、収縮期血圧140 mmHg以上は120mmHg未満に比べ、拡張期血圧90mmHg以上は80mmHg未満と比較し、脳卒中や心疾患の危険性が有意に増加することがわかります。それゆえ診察室血圧140/90 mmHg(家庭血圧135/85mmHg)以上を高血圧の基準に定められています。





どこまで下げればいいの?

血圧をどのくらいまで下げるかという目標の数値を「降圧目標」といいます。高齢者の場合だけ、少し目標値がゆるやかで、糖尿病や腎障害の患者には厳しくなっています(図3)。



図 3

血圧を下げるためには?

a. 家庭血圧測定

血圧は同じ時間に測定しても全く同じということはきわめて少なく、1日のうちでも変動します。家庭血圧は日頃の血圧レベルを知ることができ、血圧管理の上で重要です。手首血圧計は、不正確になることが多く、腕に巻くタイプが推奨されています。測定条件は、座って1-2分安静にし、図4のごとく朝と夜に同じ条件で測定することが大切です。1機会2回測定し、その平均を測定値として記録しましょう。



図 4

b. 食事療法

食事療法の中心は減塩です。塩分のとり過ぎは、体内の水分量を増やし、血圧を高くします。日本人の塩分摂取量は多く、その量は10gを超えています(図5)。減塩の目標は、6g/日未満に制限することが勧められており、塩分6gはラーメンー杯分に相当します。食塩の多い食品を避けることが大切です。

c. 運動療法

ウォーキングなどの適度な強さの有酸素運動 は、血圧が下がることが知られています。また、



図 5

運動によって、高血圧の要因のひとつである肥満の予防や解消にも有効です。できれば毎日30分以上を目標に運動を続けましょう。

d. 薬物治療

血圧を下げる薬 (降圧薬)にはさまざまな種類があります。血圧の状況や合併症の有無などにより、患者さんひとりひとりに合った薬を選びます (図6)。降圧薬を1~2カ月服用しても、目標値まで血圧が下がらない場合には、薬の種類や量の調節をします。血圧が良くなっても、減量したり中止したりすると、6ヶ月以内に血圧が再び上昇することが多いので、勝手に調節するのはやめましょう。



図 6

最後に

わが国の高血圧患者は、およそ4300万人と 推定されています。人口の高齢化に伴い、今後、 高血圧患者数は増加することが予想されます。 収縮期血圧10mmHg、拡張期血圧5mmHg下 げることにより、脳卒中で約40%、冠動脈疾患 (狭心症・心筋梗塞)で約20%減少すると言わ れています。元気な生活を長く続けていくため に、高血圧合併症を予防すべく、血圧を目標範 囲内に調節し続けることが大切です。

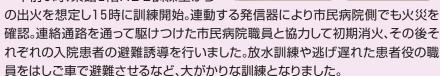




消防合同訓練実施

11月26日、舞鶴市消防署の協力の下、消防訓練を実施しました。今年4月に市民病院が当病院隣接地に新築移転、8月末に連絡通路でつながって以降初めての合同訓練となりました。

午前0時、東館2階ADL訓練室から



二つの病院がつながったことによる延焼の危険性、その際の連携・協力体制についての問題点などを確認することができ、有意義な訓練となりました。

舞鶴赤十字病院・東館竣工記念「市民特別講演」開催 ~元阪神タイガースドラフト1位選手を招く!元プロ野球選手ともっとクロス~



元阪神タイガース杉山氏(左)、 元オリックス横山氏(右)

平成26年11月28日(金)舞鶴赤十字病院では、9月に完成したばかりの東館で竣工記念イベントを開催いたしました。舞鶴市出身の元プロ野球選手・杉山直久投手(元阪神タイガース)、横山哲也捕手(元オリックス)を招き、賑やかな雰囲気の中「プロになったきっかけ」や「プロの世界について」などを語って頂きました。当日は約170名の市民が参加し、野球少年らからの質問を受け両氏による実技指導もあり大変好評でした。



司会を務めた 常塚総務係長(右)は 杉山投手(左)と高校時代に バッテリーを組んでいました。

^てクリスマスコンサート

12月18日午後3時から玄関ホールにてクリスマスコンサートが開催されました。

恒例の職員のハンドベルに始まり、マーチング保育園の子供たちによる歌やお遊戯、ミュージックスタジオMの皆さんのフルート、サックス・ピアノ演奏などが披露されました。

ボランティアさんからは入院 患者さん一人ひとりに、手作りの プレゼントが配られました。

全国的に数年に一度という寒 波の中、心がほっと温まるような コンサートとなりました。







12月10日、城北・城南中学校の生徒さんから入院患者さんに向けて、手作りのクリスマスカードが配られました。一足早いクリスマスプレゼントに、病室の中は患者さんやご家族の笑顔があふれ、温かい空気に包まれました。

て食事療法を学んで

リックシンドロームの危険が高く 「食事の改善をしたい」と考えてお られる方など、お気軽にご参加くだ

さい。

■ コントロール大丈夫ですか?

会場:舞鶴赤十字病院 東館講堂 お問合せ、お申込みは 医療社会事業課 (TEL 0773-75-1920)まで

nformation インフォメーション

平成26年度 糖尿病教室予定

	月日	講義内容(時間)									
	2月18日(水)	12:30~13:00 食事体験 〔食事実費400円〕	13:00〜13:45 知って安心!お薬のはなし 薬剤師	13:45〜14:00 血糖測定 「最新の薬のはなし」							
•	3月18日(水)	14:00~15:00 糖尿病座談会 ~血	1糖コントロール、1年をふり返って~	看護師・管理栄養士							

偶数月は食事を準備します。必ず事前のお申し込みが必要です

読者の皆様からの、短歌、俳句、川柳、詩、写真などを掲載させていただくページ です。投稿ならびにお問合せは、薬剤部 坂根までお願いします。なお、作品には、 住所、お名前、電話番号もお書き添えください。



-内桑.

飼

上

佐

藤

英

子

様

探 蕗 梅 0) 臺二つ や裏の 市 - 内溝 Ξ 庭 尻 つ なる ŧ 中 庭 田 0) 輪 太

葱 せ 5 刻 料 か 音 理 広 $\ddot{\omega}$ 地 告 0) ቷ き厨窓 みで良し 2 す

入 た ŋ 紅 膝 色 鮮 上 の ゃ 雪 か か 寒椿 ŧ 旬 分 粉雪舞うも凛凛しき姿 [作者59 H 7 市 内上 掘 ŋ 安 出 す野 柴 田 菜 緑 俊 0 博 宝

様

年

新

寒

の

菩提 連なりてすすき波うつ畦道を虹くぐり行く狐の嫁入 一寺の 銀杏の 木々が空に映え今とチャンスとシャッター 切 べる人

市内桑飼上

佐

藤

英子

様

長き髪をすっぱり切りてカール よどりの番ひか梢 の木守柿をキッキッと食めり種落としつつ せし 孫の項の白くうるは

內

京

田

上

羽

玉

枝

様

事だより

Personnel Changes

【採用】

様

平成26年12月1日付 臨時事務員 森 由喜子 平成27年 1月1日付 主 小 宮 温 子 事 臨時事務員 酒 井 芳 美 平成27年 1月5日付

【退職】

松 子 平成26年11月30日付 護 師 野 恭 理学療法士 竹 内 良 子 平成26年12月31日付 健 太 平成26年12月31日付 理学療法士 山 崎 平成26年12月31日付 看 護 師 村 尾 さおり 主 事 柴 田 直 樹 平成26年12月31日付 横 \blacksquare 真 希 平成26年12月31日付 臨時事務員

舞鶴赤十字病院 外来診療担当医表

平成27年1月1日更新

診	療	科	月	火	水	木	金	受付時間	診察開始時間	備考			
		1診(予約)	安威	西田	西田	西田	西田		8時45分~	1秒,0秒/+文約秒			
	午前	2診(予約)	米山				米山	//	//	1診·2診は予約診察 3診は新患及び			
内 科	削	3診(新患)		米山	安威			7時45分~11時30分	//	予約外診察			
	 糖尿	エー・・・・							10時30分~	予約受付は平日の14時~16時 (電話予約可、完全予約制)			
	禁煙外来(予約)		煙外来(予約)				担当医				14時~	診察は隔週 予約受付は平日の14時 ~16時(電話予約可、完全予約制)	
	2診(予約)				酒田			予約制(要受付)	8時45分~	2診・4診は予約診察、			
消化器内科	午前	3診(新患)	酒田			加賀谷	和田	7時45分~11時30分	//	3診は新患及び予約外診察 (受付は内科3診で)			
	ΗIJ	4診(予約)			加賀谷			予約制(要受付)	//	木曜と金曜の3診は 予約と予約外の混合診察			
神経内科	午	前·午後		担当医		徳田		予約制(要受付)	火曜 9時~ 木曜 11時~	予約受付は平日の14時~16時 (電話予約可、完全予約制)			
小児科		午前	岡野	岡野	岡野	岡野	岡野	7時45分~11時30分	8時45分~	慢性疾患外来は通常の外来受診後 医師の指示により予約(完全予約制、 電話予約不可)。予防接種の電話予約は			
3, 70 14		午後	慢性疾患外来	予防接種		予防接種	慢性疾患外来	予約制(要受付、備考参照)	14時~	水曜以外の平日15時~16時。 当院受診歴のない場合は病院受付 窓口に来院の上予約(完全予約制)			
	午	1診	矢野裕	山下/春日	加藤宣	加藤宣	藤原 (乳腺内分泌外来)	7時45分~11時30分	8時45分~				
外 科	前	2診	伊藤				矢野裕	11	//	乳腺内分泌外来は 完全予約制			
)r 14		午後				加藤宣 (肛門外来)	藤原 (乳腺内分泌外来)	12時~15時	13時30分~				
	ス	トーマ外来					認定看護師	予約制(要受付)	9時~	初回は外科外来を受診しストーマ外来を 予約してください(電話予約不可)			
		1診(新患)	片山 ^(新患20人まで)	澤村	澤村/西田 (1·3·5週) (2·4週)	西田/仲川 (1·3週) (2·4·5週)	西田	7時45分~11時30分	8時45分~				
	午前	2診(予約)	仲川 (新患)	仲川	片山/澤村 (1·3·5週) (2·4週)	片山	仲川	7時45分~11時30分 予約も要受付	//	月曜1診は午後からの			
整形外科		3診(予約)	西田		西田 (1週)	澤村		予約制(要受付)	//	予約診察の都合により、 人数を制限しています。			
正カクバイ		1診(予約)	片山		西田 (2·4週)		西田	予約制(要受付)	13時30分~	片山医師以外の医師は、 新患診察の合間に			
	午後	2診(予約)			片山/澤村 (1·3·5週) (2·4週)			<i>11</i>	//	予約診察も行います。			
		3診(予約)	澤村/西田 (1·3·4·5週) (2週)					<i>II</i>	//				
皮膚科	午前 午後		辻井	辻井	辻井	辻井	辻井	7時45分~11時30分	8時45分~				
及肩竹			辻井	隔週褥瘡回診	手術	手術	辻井 ^(予約)	12時~16時 予約も要受付	14時30分~				
泌尿器科	午前		長嶋		北森	担当医		7時45分~11時30分	月·水曜8時45分~ 木曜 9時~				
	计	1診 (新患・予約)	八木	加藤雄	八木	八木	担当医	7時45分~11時30分	8時45分~	1診・2診ともに予約と予約外の 混合診察。午後の診察、検査、			
眼 科	前	2診 (新患·予約)	加藤雄		加藤雄			11	//	治療などは原則として予約制 コンタクト外来は第二・第四			
		午後	検査レーザー		検査	コンタクト外来		12時~14時30分(コンタクト外来のみ)	13時30分~	木曜のみ(新患受付可)			
耳鼻咽喉科		午後	岡本				新井	12時~15時30分	14時~	嚥下評価は要予約。予約受付は月曜と 金曜の14時~16時(電話予約可)			

※予約の有無に関わらず受付が必要となりますので、必ず診察券をご持参ください

※予約変更のお電話は平日の14時~16時にお願いします



編集後記

新年あけましておめでとうございます。昨年の 平成26年は東館の完成や本館・南館の改築により院内での引っ越しや色々と変わった事が多く、 まさに激動の一年でした。

まだまだ寒い日が続いていますが、最近は急に温かくなる日もあり、気温も激動しています。寒暖差によって体調を崩さぬよう、お体に気をつけてこの一年も元気に過ごしましょう。 I.I

読者の皆様へ

紅鶴編集チームでは、皆様のご意見、 ご感想をお待ちしております。 官製はが きか、病院備え付けのご意見箱に「紅鶴

について」とお書き添えの上、お寄せください。どんな些細なことでも結構です。よろしくお願いいたします。



紅 鶴 第74号 題 字 名誉院長 横田 敬 発行所 舞鶴赤十字病院

舞鶴市字倉谷427 TEL.0773-75-4175

発行日 平成27年(2015年)1月23日

発行責任者 院長 西田 和夫

編 集 石井 郁也、大田 悦子、坂根 章彦、長谷川智子 藤原 朗、山下さとみ、若槻 翔 (50音順)

印 刷 コザイ印刷 TEL.0773-75-1475

ホームページアドレス http://maizuru.jrc.or.jp/