



もくじ CONTENTS

- | | | |
|------------------|----------------------|---------------------|
| ● 巻頭言 P2 | ● 訪問看護のおはなし P4 | ● 読者のコーナー P7 |
| ● 職場紹介 P3 | ● トピックス P6 | ● 外来診療担当医表 P8 |
| ● 人事だより P3 | ● インフォメーション P7 | ● 編集後記 P8 |



醍醐寺

撮影/2017年6月 検査部長 安威俊秀

こころの地名

舞鶴赤十字
病院編
その 49

舞鶴市文化財保護委員
舞鶴地方史研究会会長
加藤 晃 様



ム島 [むしま]

浜村の西北に突き出た半島—前島(東山)のことです。京都府舞鶴総合庁舎の前は六島通りと言います。戦国時代に三藤外記の山城や、桜井佐吉の水軍の海城がありました。以前には海洋気象台がありました。村の向かいにある島だったので「むしま」と呼ばれたのでしょう。のちに海水位が下がって繋がりました。

アンジャ島 [あんじゃじま]

三浜・小橋の地先にあり、網地と呼ばれる良い漁場でした。むかしこの村にそれは仲の良い兄弟の猟師がいました。ところが兄がはやり病にかかってしまい、朝夕看病をしましたが、手当の甲斐なく死んでしまいました。それからというもの一人残された弟は、日ごと「兄者あ」と海に向かって、呼びつづけたそう。

葛島 [かつらじま]

小橋からサヌカイトの鍬が出土していて、舞鶴市の文化財に指定されました。このあたりは一万年以上前から人が生活していた古い土地柄です。この島の名は1100年前の「三代実録」に記されています。葛島は沖と磯と二つあり、葛はつる草のことです。古代に髪飾りを作ったので、今に髪蔓(鬘)といいます。



副院長
片山 義敬
かたやま よしたか



運動の勧め：運動療法の有用性

運動は私たちに身体の活動性を維持したり、気持ちを高めてくれたり様々な効用を与えてくれます。高齢化を迎えた地域でも、健康維持の主役になっています。健常者だけでなく、様々な疾患がある方にも運動は治療（運動療法）として取り入れられています。今回は運動療法の勧めについてのおはなしです。

運動療法と聞いて皆さんは何をイメージされますか。骨折術後のリハビリテーションを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。かつては、運動療法の対象は運動器疾患など身体的な効果が期待できるものでした。例えば、腰痛症に対して以前から報告されている体操としてマッケンジー体操があります。腰椎の前弯の姿勢をとり、椎間板内の髄核を前方に移動させる体操です。近年の研究では、有酸素運動の有効性も指摘されています。変形性関節症に対しても同様で、運動療法は、筋力の維持向上、関節可動域の改善のみならず、鎮痛作用や抗炎症作用も期待できることが明らかになってきています。

運動療法の対象も広がっています（図1）。糖尿病や肥満に対しては、適切な運動による治療を行い、運動を習慣化させることが大切です。有酸素運動は脂肪が消費され易く、適しています。筋の収

縮により、筋内のグリコーゲンが消費され、血中のブドウ糖が取り込まれます。これにより血糖が低下し、肝臓に貯蔵されているグリコーゲンがブドウ糖になり、血中に放出されます。この一連の流れにインスリンの作用が必要となり、筋のインスリン感受性が促進されます。

循環器・呼吸器においても、冠動脈疾患急性期治療後の入院中運動療法は、保険収載もあり、盛んに行われるようになりました。慢性閉塞性肺疾患（COPD）は、高齢者に多い疾患ですが、低強度運動療法が有用であるとされ、在宅で継続して行える運動療法の種目を指導する必要があります。

精神疾患や認知症に対しても効果があり、認知症では、有酸素運動や筋力強化運動はADLの維持・改善・介護者の負担軽減につながることが期待されています。身体活動により、神経炎症の減少や血管新生の促進、神経内分泌反応などが起こり、認知機能が改善するようです。

慢性疼痛に対しても、運動療法は有効であるという報告が多数あり、推奨されています。慢性疼痛は痛みの上行性経路のみならず、下降性抑制系や情動的側面・認知的側面も障害されています。運動により多幸感や鎮痛をもたらすβ-エンドルフィンの増大が認められ、前頭葉、帯状回、島皮質、海馬において内因性オピオイドの放出が確認されています。

このように運動療法は、運動器疾患に対する筋力向上・可動域拡大から、糖尿病に対する有酸素運動へと発展しました。最近では脳に対して好影響を与えることもわかってきました。様々な病態に対しても、全身・局所とも安静にする絶対的な必要性がない限りは、適切なリスク管理のもと、治療の早期から運動療法を導入することが求められます。

【終わりに一言】自転車はどの年代でも、疾患があっても行える有用な有酸素運動です。景色の変わるスピードがちょうど良いんです。ただし、適切な管理のもとで行ってください。転倒して骨折もありますから。

図1：運動療法が対象とする疾患・障害の拡大

精神疾患、心理状態に対する運動療法
うつ病、認知症、慢性疼痛など

内部障害に対する運動療法
糖尿病・肥満症、呼吸器疾患、循環器疾患、腎疾患など

身体機能に対する運動療法
運動器疾患

職場紹介 こんにちは 薬剤部 です!



● 文 薬剤部長 土佐 和彦
とさ かずひこ

私たちを見かけたら声をかけてくださいね!

お薬を適正に使用するために、薬剤部では次のような業務を行っています。

外来では、医師や看護師からのお薬に対する問い合わせや、調剤薬局から院外処方箋に関する問い合わせの対応を行っています。例えば、「飲み残しがある」「1回に飲む薬を一包にまとめてほしい」といった内容をかかりつけ薬局でご相談していただければ当院で変更することが可能です。直接患者さんに接する機会は少ないですが、かかりつけ薬局の薬剤師さんと常に連携をとっています。

入院では、病棟の担当薬剤師が入院前に服用されてい



たお薬の確認や説明、医師・看護師等と連携し薬物療法が適正であるかチェックし、さらに投与後の副作用などの発現にも留意しています。また退院後の事も考慮し、かかりつけ薬局に入院中のお薬の変更点や投与方法など情報提供し、患者さんに有効かつ安全な薬物治療が継続的に行われるように取り組んでいます。今後とも宜しくお願いいたします。



医師紹介

感染症内科



医師
古宮 伸洋
こみや のぶひろ

平成30年7月
1日から1カ月の
間、日本赤十字社

和歌山医療センターから、感染症内科古宮 伸洋 先生に診療支援に来ていただいています。海外で流行する感染症に対して積極的に感染拡大防止活動に寄与されており、昨年はコレラ患者感染拡大防止のためアフリカ北東部のソマリアでご活躍されました。

人事だより Personnel Changes



【採用】 臨時主事 戸川 梓 平成30年4月16日付
臨床検査技師 西尾 英 哲 平成30年5月1日付
臨時主事 植地 彩 衣 平成30年5月1日付
臨時調理師 榎 眞由美 平成30年5月5日付
看護師 田邊 千 輝 平成30年6月1日付
臨時看護師 千坂 美 佳 平成30年6月1日付
臨床検査技師 一瀬 美 樹 平成30年7月1日付
臨時調理助手 長岡 敦 平成30年7月10日付

【退職】 看護師 大江 智 也 平成30年4月6日付
医事課長 安達 美 鈴 平成30年5月23日付
(兼医療情報係長)
主事 吉岡 早公子 平成30年5月31日付
看護師 出野 ともみ 平成30年6月25日付
看護師 谷内 好 美 平成30年6月30日付

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.



●文 滝川 良子
たきがわ よしこ
訪問看護認定看護師

訪問看護のおはなし

「自分らしく生きる」を支える訪問看護



自分の意思で自分の人生を決める時代。
自分らしく生きるための支援ができるように
“もしもの時の話し合い”が大切です。

平成30年3月、厚生労働省から「人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン」が改訂され、発表されました。その中で、年齢や心身の状態にかかわらず、家族等との繰り返しの話し合いを通じて本人の意思を確認しておくことの重要性が、広く国民、本人、医療・介護従事者に理解されるよう、改訂された本ガイドラインの普及を図ることを要望します。との文言があり、急速に普及している「アドバンスケアプランニング」(ACP)についても触れられています。

※アドバンスケアプランニング (ACP) とは

ACPとは、アドバンスケアプランニングの略語で、「今後の治療・療養について患者・家族と医療従事者があらかじめ話し合う自発的なプロセス」です。これをまとめて書式としたものを、アドバンスケアディレクティブ(事前指示書)といいます。



私は過去18年間訪問看護に携わり、看護師による「インフォームドコンセント」を実施してきました。インフォームドコンセントとは、病棟では医師による「病状説明と同意」ととらえら

れていますが、在宅医療の現場でも同じ場面があります。その多くは人生最終場面でどう過ごすかを決定する場面でしたが、治療法の選択を支援することも、療養場所の選択を考える

場面もありました。そして看護師として予測できることを説明し、必要な情報を提供して患者さんやご家族が決定することに寄り添い支援してきました。在宅では、患者さんやご家族がどのような生活をし、何を大切に思い生きていらっしゃるか見える事が多いので、より「**自分らしく生きる**」ことや「**自分らしく終える**」ことを支援しやすいのではないかと考えています。

私の訪問看護人生を語るには欠かせない大きな影響を与えた医師がいます。その先生と一緒に看取り支援のためにご自宅に伺う車中のことでした。おそらく40代半ばであろうその開業医の先生が、自分がなぜ在宅での支援を続けているかを話してくださったのです。

彼が高校生の頃。お母さんは入院されていて、学校帰りに病院に寄り試験勉強を病室でするのが日課となっていたそうです。お母さんがそう長くはないと薄々気づいていたのでしょう。ある日、母と話をしていると、母が突然血を吐いてしまった。慌てた彼は、看護師を呼ぼうとナースコールに手をかけた。すると母が彼の手を払い、こう言った。「私はもう長くない。今看護師を呼んだらあなたと話が出来なくなってしまう。私には今あなたと話をすることの方が大切なんだ」彼は泣きながら母と話をした。そしてその後お母さんは息をひきとられたそうです。しかし不思議と自分のせいで母が亡くなったとは思わなかった。その話が出来たから今の自分がいる。だから自分も、患者さんが最後に言い残したことややり残したことを支援するために、在宅を続けている と話してくださったのです。



訪問看護は、地域で生活していくための受け皿です。生きていく過程もあれば、死に向かっていく過程もある。その両方を支援しています。どちらであっても変わらないのは、その方の価値観・死生観そして存在意義を大切にしていることではないでしょうか。

これからは、自分の人生やその人生をどのように締めくくるか自分の意思で決める時代に入ってきています。

私たち訪問看護師もその意思決定を支援することが重要な役割と認識しています。自分らしく生きるための支援について、様々な職種の方たちと協働しながら、その支援を深めていきたいと思っています。





日本赤十字社第4ブロック 合同災害救護訓練に参加して

医療社会事業課 主事 若槻 翔
わかつき しょう

平成30年6月2日(土)、大阪市の大阪赤十字会館・大阪城公園(太陽の広場)で災害対応能力の向上及び協力体制の構築・防災関係機関との連携強化を図ることを目的に、第4ブロック合同災害救護訓練が行われました。

マグニチュード7.8の直下型地震が発生し、16万棟の建物が倒壊、35万人の住民が避難所生活を強いられているという想定の中、私達は救護班要員として現場救護所活動訓練・避難所アセスメント訓練等を行いました。

救護所活動訓練では、医療資機材・診察台・

簡易ベッド・貯水タンクなどが積載された「dERU」というユニットを仮設診療所に見立て、被災者の受け入れ及び後方搬送を行いました。避難所訓練では、避難所の概況(避難者数、施設の広さ)や環境的側面(電気、ガス等のライフラインの状況等)、また、配慮を要する人数やその状況等のアセスメント(評価)を行いました。

今後起こりうる災害に対して最善の行動がとれるよう、救護活動の知識や災害対応能力を高める必要性を強く感じた訓練となりました。

赤十字健康生活支援短期講習会を開催いたしました

医療社会事業課 主事 若槻 翔
わかつき しょう

- 日 時：平成30年5月23日(水) 13:00～
- 場 所：当院東館講堂
- テーマ：楽しい認知症講座、車椅子の使用方法について
- 講 師：赤十字健康生活支援講習指導員
吉川久美子(当院健診センター看護師)

当日は雨にもかかわらず15名の方に参加いただきました。

前半は楽しい認知症講座というテーマで、「どちらが認知症になりやすい行動？」といった受講者に問いかけていく講習をしました。ひとつひとつの設問に対して「どちらかな？」と周りの方々と相談しながら答えるなど、皆さん意欲的にご参加いただきました。

後半は車椅子の正しい使用方法をテーマとし、基本操作に加え、ビニールひもを段差に見立てて昇り下りの練習をしました。皆さん積極的に車椅子に触れながら、車椅子の開閉から移動、操作まで一連の動きを体験されました。

ボランティアの方々、一般受講者、当院職員の参加で貴重な意見交換の場にもなり、大変有意義な講習会となりました。当院ではこのような健康生活支援講習の他に、出張講習会も行っております。興味のある企業・団体様おられましたら、下記までお問い合わせください。



お問い合わせ 医療社会事業課(直通) ☎ 0773-75-1920

平成30年度 糖尿病教室予定 会場：舞鶴赤十字病院 東館1階講堂

お問合せは 医療社会事業課／健診センター (TEL 0773-75-1920) まで

毎月第3水曜日
13時30分から

月 日	内 容「テーマ」	担 当 者
8月15日(水)	糖尿病の治療ってどんなものがあるの？	中川薬剤師
	自分の体と上手に付き合っていくために ～シックデイとは？～	井上看護師
9月19日(水)	「糖尿病」予防は「認知症予防」	角出認定看護師
	足の裏をみてみよう ～フットケア～	山崎看護師
10月10日(水) 《第2水曜》15時～	糖尿病と目 ～4人に一人が網膜症～	眼科医師

舞鶴赤十字病院では、定期的に医師や看護師等による糖尿病教室を行っています。

当院に通院されていない方でも結構です。よいコントロールを続けるために是非ご参加ください。

※都合により会場・時間が変更になる場合があります。



出前（出張）講習会予定 どなたでもご参加いただけます。

日 時	会 場	講習種別	講習内容	担当指導員
10月10日(水) 13時～15時	舞鶴市西市民プラザ	健康生活支援 短期講習	災害時の高齢者支援	山本 朋美

お問い合わせ先／舞鶴赤十字病院 医療社会事業課 TEL0773-75-1920

イキイキ 読者のコーナー

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、医事課 升本までお願いします。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。



築百年 我が家は今も 夏涼し
菩提寺の 銀盃草に 乾杯す
市内桑飼上 佐藤 英子様

俳句「作者50音順」

ひと株のすみれ移せし裏庭に今年あまたに紫匂ふ
杳き日の佐渡に求めし百合咲きぬ命をつなぐものの確かさ
市内紺屋 中嶋 洋子様

宿屋より見し漁師舟この朝も鞆の港に網張りいるや
再びは行けまい鞆の対潮楼案内人の笑顔わすれず
市内余部上 瀬野 幸子様

「お名前は」ナースの問いに間をおきて「さあー」と答える歳の近づきて
由良川の深き入江に藍々と釣系たれる太公望
市内桑飼上 佐藤 英子様

バックミラーに映る景色はひたすらに早苗の田圃と緑の山と
刻まれば電柵の入る野菜畑空明るきに畑より出でぬ
市内京田 上羽 玉枝様

短歌「作者50音順」

舞鶴赤十字病院 外来診療担当医表

平成30年8月1日時点

診療科			月	火	水	木	金	受付時間	診察開始時間	備 考
内科	新患 (予約外)		休 診	(午前) 米山	(午前) 安威	休 診	休 診	7時45分～11時30分	8時45分	《糖尿病外来》紹介状を地域連携窓口を持参し予約の相談をしてください(電話予約不可) 《禁煙外来》診察は隔週、予約受付は平日の14時～16時(電話予約可)
	再診 (予約)	米山	西田	西田	西田	西田	米山	予約制	//	
		安威								
専門外来 (予約)			《糖尿病外来》 福田	《禁煙外来》 担当医				予約制	(火)10時30分 (水)14時	
消化器 内科	新患		(午後、予約制) 酒田	休 診	休 診	(午前、予約制) 担当医	休 診	予約制	(月)13時20分 (木)9時	月曜、木曜の新患は予約制診察です(電話予約可) 新患の予約受付は平日の14時～16時 当日分は月曜9時～12時、木曜9時～10時にも可 月曜の新患診察は午前の検査の都合により診察開始時間が遅れる場合があります
	再診 (予約)		休 診	休 診	休 診	休 診	(午後) 酒田	予約制	13時20分	
神経内科	予約					徳田		予約制	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)
小児科	午前		世良	世良	世良	世良	世良	7時45分～11時30分	8時45分	予防接種の予約受付は以下のとおりです [受診歴あり] 火曜、水曜、金曜の14時～16時に電話で予約 [受診歴なし] 病院受付窓口に来院の上予約(電話予約不可) 受付時間は平日の8時45分～12時、14時～16時
	午後		予防接種 (完全予約制)	世良	世良	予防接種 (完全予約制)	世良	(火、水、金) 13時～15時30分	14時	
外科	午前	1診	猪飼	手 術	担当医 (予約制、8:45～9:30)	内藤	《乳腺内分泌外来》 藤原	7時45分～11時30分	8時45分	水曜及び金曜の乳腺内分泌外来は完全予約制
		2診					担当医	//	//	
整形外科	午前	1診 (新患)	片山 (新患15人まで)	松木	1,3,5週 中瀬 2,4週 仲川	松木	中瀬	7時45分～11時30分	8時45分	月曜1診は午後からの予約診察の都合により人数を制限 水曜日は祝・祭日の週は週数に数えません
		2診 (予約)	仲川 (新患)	仲川	1,3,4週 片山 2週 中瀬	片山	仲川	//	//	
		3診 (予約)	中瀬		1,2,3,5週 松木 4週 中瀬			予約制	//	
		4診 (予約)	松木					//	//	
	午後	1診 (予約)	片山					予約制	13時30分	
		2診 (予約)			1,3,4週 片山 2週 中瀬			//	//	
		3診 (予約)			1週 松木			//	//	
皮膚科	午前	辻井	辻井	辻井	辻井	辻井	7時45分～11時30分	8時45分	7月から月曜日午後の診察受付時間が13時～に変更となります。 診察開始時間は14時30分のまま変更ありません。	
	午後	辻井	手 術	手 術	手 術		13時～16時	14時30分		
泌尿器科	午前		針貝		北森	井上		7時45分～11時30分	(月・水)8時45分 (木)9時30分	予約と予約外の混合診察
眼科	午前	1診	八木	高原	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、治療などは原則として予約制 コンタクト外来は第2、第4木曜のみ(新患受付可)
		2診	高原		高原			//	//	
		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	
耳鼻 咽喉科	午後		大西				吉村	13時～15時30分	14時15分	医師の都合により診察開始時間が遅れる場合があります 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)
専門 外来	予約	《ストーマ外来》 専任看護師			《療養指導外来》 糖尿病看護 認定看護師	《フットケアDM外来》 糖尿病看護 認定看護師		予約制	9時	《ストーマ外来》初回は外科外来を受診し予約(電話予約不可) 《療養指導外来》初回は内科外来を受診し予約(電話予約不可) 《フットケアWOC外来》初回は整形外科を受診し予約(電話予約不可) 《フットケアDM外来》初回は内科外来を受診し予約(電話予約不可)
					《フットケアWOC外来》 皮膚・排泄ケア 認定看護師					

※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
(初診の方は、新患窓口で診察券を作成しお渡しします)

※予約変更のお電話は平日の14時～16時をお願いします

編集後記



今年も暑い夏がやってきました!夏といえば海水浴、花火大会、バーベキュー…と楽しいイベントが盛りだくさんです。私事ですが、去年はバーベキューの際に日焼け止めクリームを塗り忘れ、その日から顔中ヒリヒリ。しばらくの間痛くツライ思いをしました(泣)。夏の日射しは非常に強いいため、紫外線予防等を正しく行い、快適に夏を満喫しましょう! S・W

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。よろしく願いいたします。



紅鶴 配置場所のご案内

当院外来受付に置いております。数に限りがございますので、予めご了承ください。なお、当院ホームページから過去分も含め、PDFでご覧頂くことも可能となっております。

紅鶴
第88号

題 字 名誉院長 横田 敬
発行所 舞鶴赤十字病院
舞鶴市宇倉谷427 TEL.0773-75-4175
ホームページアドレス <http://maizuru.jrc.or.jp/>
発行日 平成30年(2018年)7月25日

発行責任者 院長 西田 和夫
編 集 大田 悦子、小島あかり、里見紀久子、竹内 隆志、
升本 陽介、水嶋 祐史、吉田 優美、若槻 翔
(50音順)
印 刷 ㈱コザイ印刷 TEL.0773-75-1475