



Vol.90 H31.1.31 発行
(2019年)

+ 舞鶴赤十字病院

日本赤十字社

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/>

もくじ
CONTENTS

- 巻頭言 P2
- スキンケアのおはなし 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



舞鶴赤れんがパーク
撮影/平成30年1月 検査部長 安威 俊秀

ここのらの地名

舞鶴赤十字
病院編
その 51

舞鶴市文化財保護委員
舞鶴地方史研究会会長
加藤 晃 様



空山 [そらやま]

空というのは上の方のこと、滴の空とか言います。三浜峠を東へ行くと、空山から日本海が見えます。外海で大きいから、波の強さが違います。近くの高島・葛島、少しむこうの大島・小島、いずれもどっしりとした海の島です。はるか右には越前の山々、左には丹後半島が近い。対岸の宮津市大島の人たちはすぐそこという。

榎山 [まきやま]

白杉の横波鼻から入っていくと、行けども行けども平らな道が続く。もう神崎にぬけるんじゃないかと思うころ登りになり、頂は近い。金崎の荒磯と、対象的に広い神崎の砂浜が眼下に広がる。神崎よりにパラグライダーの離陸ポイントがあって、いくつも白い翼が空に浮かんでいる。落ちるともちろん天国へまっさかさま。

赤岩山 [あかいわさん]

宮津市との境にある赤岩山は669m、漆原から見ると巍然とそびえ立っています。西方寺平から登るのに百分、頂は大権現といわれるむくつけき岩塊です。岩があちこちに散らばっている地形を赤岩といいます。運がよければ秋には雲海が見事です。天気の良いと天橋立や伊根が望めます。いやいや、舟屋まではちょっと。



こつそしょうしょう

骨粗鬆症について —骨粗鬆症マネージャーの活動—

はじめに

平成最後の年となった今年、国民の4人に1人が65歳以上という、超高齢化社会を迎えています。医療の目標は延命期間の延長ではなく生活の質の向上であり、高度専門医療より生活機能が重視されています。

当院は回復期リハビリ病棟を持ち骨折患者の社会復帰治療を担っております。医師以外にも専門の資格を取得し貢献できればと、骨折患者を少しでも減らし自立生活できるよう、骨粗鬆症マネージャー認定を受け予防活動を始めましたので紹介させていただきます。

骨粗鬆症をご存知でしょうか？ご存知の方でも「私は、骨粗鬆症にならない」と思ってらっしゃいませんか？この病気は痛みを伴わないため骨折をして初めて気付く方がほとんどで、若いうちからの対応が必要です。

◇骨粗鬆症マネージャーの仕事

骨折しないための予防活動。また、骨折された方が次の骨折を起こさないための予防活動です。そのためには、みなさまに骨粗鬆症を知ってもらうこと、地域も含め多職種（看護師・薬剤師・栄養士・理学療法士・その他）が連携して指導を行い長期にわたり予防することを習慣づけていただくことが仕事です。

◇どんな病気

骨量の減少と骨がスカスカになるのが特徴的で、骨がもろくなり、わずかな力で骨折を起こしやすい全身性の骨疾患です。

骨量は、骨を作る細胞と、骨を壊す細胞がバランスを取りながら、成人になるまで増加します。しかし老化と共に骨を壊す細胞が優位にたち減少していきます。特に女性は閉経後激減します。

一番怖いのは、太ももの付け根の骨折（大腿骨近位部骨折）です。骨折により歩けなくなることで寝たきり、要介護状態となり数年以内には亡くなると言われていたからです。超高齢化社会に伴い日本では増加の一途をたどっており大きな社会問題となっています。

◇骨粗鬆症の現状

- 国内の患者数は約1,280万人（男性約300万人、女性980万人）と推計され、うち約8割を50歳以上の女性が占めている。
- 年間発生数は97万人（男性16万人、女性81万人）と推計される。
- 骨折を起こすと、再度骨折のリスクが2～4倍高くなる。（骨折の連鎖）
- 骨折入院治療には約170万円（医療保険込み）かかる。
- 大腿骨近位部骨折者の10%が骨折後1年で死亡する。
- 1年で45.2%が処方どおりお薬を服用できず、5年以内に51.2%が脱落する。

◇骨粗鬆症の診断

- **レントゲン検査**：背骨のレントゲン撮影で圧迫骨折の有無や骨の形や濃さを診ます。
- **骨密度検査**：骨の密度（骨量）を測る検査です。当院にはDEXA（デキサ）という測定機器があります。（骨量の測定値が若い人と比べ70%以下に低下している、または80%以下で脆弱骨折歴があれば骨粗鬆症と診断されます）

◇骨粗鬆症の治療

- 薬物療法、運動療法、食事療法が治療の三本柱
- **薬物療法**：骨が壊れるのを抑える薬（骨吸収抑制剤）、骨を作るのを助ける薬（骨形成促進剤）、カルシウム剤、ビタミンD3剤などがあります。それぞれ作用が異なるので、患者さんの年齢や症状に応じたお薬が処方されます。
 - **運動療法**：運動・荷重・骨への衝撃などは骨強度を増します。ウォーキング・かかとあげ・片足立ちなどが良いとされています。但し、転倒に注意が必要です。
 - **食事療法**：タンパク質・カルシウム・ビタミンD・ビタミンKは骨を作る栄養素です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でも作られます。適度な日光浴は骨の健康に役立ちます。

◇自分でできる骨粗鬆症チェック

- こんな症状や状況にはありませんか？
 - ・ 重いものを持った時や立ち上がる時に腰が痛む
 - ・ 身長が縮んできた（若い時と比べ2cm以上）
 - ・ 背中が曲がってきた
 - ・ 転んで骨折してしまった
 - ・ 女性の場合、自分の母親が骨粗鬆症
 - ・ 年齢×体重kgが20以上
 - ・ ヘビースモーカー、酒豪
- こんな疾患をお持ちではないですか？
 - ・ 糖尿病
 - ・ 喘息
 - ・ リウマチ
 - ・ 慢性腎臓病
 - ・ ステロイド剤を服用

いかがですか？

いま骨粗鬆症は、おもに整形外科、外科、内科、婦人科の医師によって診療が行われています。これは骨粗鬆症が単に骨だけの病気ではなく、全身の代謝に関係している病気だからです。当院では4名の骨粗鬆症マネージャーと5名の委員で、骨折入院患者を中心に活動を開始しました。気になることがあれば、一度かかりつけの医師に相談しましょう。



職場紹介 こんにちは 財務課 です!

●文 財務課 企画経理係長 瀬野 進一
せの しんいち

私たちを見かけたら声をかけてくださいね!

皆さんこんにちは、財務課です!平成29年4月に組織変更があり、会計課と調度課を統合し、課の名称が「財務課」となりました。財務と名が付くとおり主に病院の財布を管理している課です。以前は課毎の業務分担が明確に分かれておりましたが、今は企画経理係と調度係の総勢5名で連携して業務を行っています。

企画経理係は、旧会計課の業務の流れを継ぎ病院出納の業務全般を行っている事の他に、病院全体での新たな取り組みの企画立案・分析・検討を行っています。

調度係は、治療に必要な手術・検査機材などの大型機器から処置などに使用するガーゼのような小さな物品まで幅広く調達し、現場に必要な物品を病棟や外来等に供給しています。また、建物・機器の故障修繕や病院前庭の樹木管理など病院全体の躯体管理も行っています。

課長をはじめ課員一同、職員が働きやすい環境をサポートし、患者さんにより安心して通って頂ける病院を目指し業務に励んでおります。



人事だより Personnel Changes



【採用】

看護師 堀井華子 平成30年12月1日付
臨時主事 村田有里奈 平成31年1月1日付

【転入】

看護師 山田佳代子 平成30年12月1日付

【退職】

臨床検査技師 田村智裕 平成30年12月31日付
視能訓練士 谷口穂奈美 平成30年12月31日付
看護師 松本安子 平成30年12月31日付
看護師 亀田知由季 平成30年12月31日付
看護師 山口貴子 平成30年12月31日付
臨時主事 福田あゆみ 平成30年12月31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.



スキン-テアのおはなし

「スキン-テア（皮膚裂傷）」を ご存知ですか？

お肌の弱い方では何気ない日々の行動によっても起こる「皮膚裂傷」。健やかなお肌のために予防策と対処法をご紹介します。

スキン-テアとは？

「テア (tear)」は「引き裂くこと」「裂けめ」を意味する英語です。

スキン-テアとは、摩擦・ずれによって皮膚が裂けた状態のことで、「皮膚裂傷」ともいいます。弱い皮膚では、何気ない日々の行動によって起こります。また、一度発生すると、治っても新たに発生することがあります。予防策を実施して、健やかな皮膚を保ちましょう！



テープ剥離時に前腕部に発生



ベッド柵にぶつけて手背部に発生



転倒時に下腿部に発生

スキン-テアの起こりやすさをチェック☑ しましょう

1 皮膚の弱さチェック

- 長期間ステロイド薬・抗凝固薬を使用している
- 屋外で作業することが多かった（農作業など）
- 抗がん剤などを使用していた
- 放射線治療をしていた
- 透析をしている
- 食事がきちんと摂れていない
- 皮膚が著しく乾燥している
- 浮腫（むくみ）がある
- 水疱（水ぶくれ）がある

1つ以上
チェックが
ついたら
摩擦・ずれ
発生チェックへ！

2 摩擦・ずれ発生チェック

- 物にぶつかりやすい（ベッド柵、車椅子など）
- よく転倒する
- 体位変換や移動の介助をしてもらっている
- 入浴や体拭きなどの介助をもらっている
- 着替えの介助をもらっている
- 医療用テープを貼っている
- リハビリテーションをしている

**1つ以上チェックが
ついたら、
スキン-テア要注意です！
予防しましょう！**

スキン-テアの予防策

1 長袖、長ズボンやアームカバーなどで皮膚を守りましょう。



締め付けが強いものは避けましょう

2 ベッド柵や家具など、ぶつけやすいところにカバーをつけましょう。転びやすい場合は、床に硬いものを置かないようにしましょう。



ベッド柵カバーをつける

フレームなどにスポンジをつける



家具の角に緩衝材をつける

衝撃を吸収するマットを敷く

3 弱酸性や保湿剤配合の洗浄剤を選び、優しく体を洗いましょう。熱いお風呂は避けましょう。

4 低刺激性でローションタイプなどの伸びの良い保湿剤を塗りましょう。1日2回の塗布でスキン-テアの発生率が50%減少したという報告があります。

5 食事と水分をしっかり摂りましょう。

6 体を引っ張らないようにしましょう。



専用のビニール製の手袋を使って体位変換

一般のビニール袋を代用して移動のときに滑らせる

敷きっぱなしにはしないでください

7 手足は下から支えて持ちましょう。



○ そとと下から支える

✗ 握るのは禁

握るだけでもスキン-テアが起こることがあります

もしもスキン-テアが発生したら!

- 圧迫して血を止めましょう。
- 流水で洗いましょう。
- 裂けてしまった皮膚は自分たちで取り除かないでください。
- 白色ワセリンと非固着性ガーゼで傷を保護しましょう。
- 医療用テープではできるだけ固定しないようにしましょう。
- 医療者に相談しましょう。

非固着性ガーゼと包帯

傷にあてても固着しないパッド

ネット式包帯



非固着性ガーゼ 白色ワセリン



テープを剥がすときに再び発生することがあるので、包帯などで固定しましょう



引用・参考文献：日本創傷・オストミー・失禁管理学会発行「弱くなった皮膚を守るためのしおり」
「ベストプラクティス スキン-テア（皮膚裂傷）の予防と管理」
「スキンケアガイドブック」

[Topics]



平成30年度 京都府原子力災害時 医療講習会に参加しました

医療社会事業課 主事 若槻 翔
わかつき しょう

平成30年12月16日(日)、当院東館講堂において京都府原子力災害時医療講習会が行われました。

前半は、「国の動向と京都府の原子力災害時における医療体制」と「原子力災害に対する医療機関の対応」についての講義で、福島第一原発事故の際の問題点を整理し、そこから学

んだ教訓と経験を踏まえ、原子力規制委員会の発足や災害対策指針の制定など、原子力防災体制が見直されたということについて学びました。

後半は、傷病者の受け入れ実習で、傷病者到着前の準備(情報収集、原子力災害対応スタッフの招集、資機材の点検・準備等)から、傷病者受け入れ、汚染検査、除染、処置、処置室及び廃棄物の対応といった一連の活動について、講堂を処置室にみたくて実際の動きを参加者全員で確認しました。

当院は原子力災害医療協力機関に指定されており、高浜・大飯原発よりおおむね30km圏内(UPZ)に立地しています。原子力災害に関する知識や、当院が置かれた現状を十分に理解することが重要だと感じました。



クリスマスコンサートを開催しました

*** * * * * 医事サービス課長 中口 真一
なかくち しんいち

平成30年12月17日(月)本館1階外来待合スペースにおいてクリスマスコンサートを開催しました。

城南中学校の生徒の皆さんや職員有志による合唱や楽器の演奏にはじまり、院長夫人によるピアノ演奏にうっとりし、恒例のマーチング保育園園児によるお遊戯にほっこりしバラエティーに富んだ内容のものとなりました。会場にお集まりいただいた入院・外来患者さんをはじめとする多くの方々も一緒に「ジングルベル」や「きよしこの夜」などを歌い、楽しいひとときを過ごすことができました。

ました。

また、コンサートの前には中学生の皆さんと日赤ボランティアさんが病室をまわってクリスマスプレゼントとカードを届けてくださり、病院中が和やかなクリスマスの雰囲気となりました。

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

- テーマ：高齢者介護 ～やさしい介護の方法～
- 講師：舞鶴赤十字病院 赤十字健康生活支援 講習指導員 井上 優子

平成31年1月9日(水)、舞鶴市西市民プラザで高齢者の排泄介助についての講習会を行いました。寒い時期にも関わらず、12名の方に参加いただきました。

「排泄介助」については、誰もが最後までお世話になりたくないと思うデリケートな部分です。介助される方の気持ちに配慮した適切な支援が必要です。

受講された方には、実際に介護をされている方も多く、熱心にメモをとったり質問をされたりと、関心の高さが感じられました。



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

毎月第3水曜日
13時30分から

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

月日	内容「テーマ」	担当者
2月20日(水)	糖尿病網膜症検査Q & A	岡田視能訓練士
	飲み薬の治療が必要なのは、 どんなとき？	中川薬剤師
3月20日(水)	座談会	角出認定看護師他

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おります。

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は是非ご参加ください。

※都合により会場・時間に変更になる場合があります。

平成31年度 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
6月6日(木) 13時30分～15時	舞鶴市 西市民プラザ	幼児安全法 短期講習	幼児安全法 心肺蘇生法他	吉田 優美
10月2日(水) 13時30分～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
2020年 1月8日(水) 13時30分～15時	舞鶴市 西市民プラザ	健康生活支援 短期講習	高齢者介護 ～排泄ケア～	井上 優子



※日程は都合により変更になる場合があります。

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きます。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。

俳句

冬桜八重に咲きみつパーキングエリアに見知らぬ女性と見てをり
追憶は十一人の家族なり今は一人の部屋あたたためぬ
市内紺屋 中嶋 洋子様

庭に切りし南天の実をドンと生けこれで正月なにか来よう
終列車乗局ひとり座りいて無人駅よりまだ発ちませぬ
市内余部上 瀬野 幸子様

数へ日や通院リハビリ終るなり 災も流してしまはん冬至の湯
市内桃山町 塩尻 絹子様

寒空に昔話に花が咲き「田園ホーム」に初春の来るらむ
あの世とて寒いでしようとうと亡き夫に熱燗一杯供え乾杯
耕せる人影もなき電柵のたるみなおして玉葱植うる
市内桑飼上 佐藤 英子様

生垣の山茶赤き花をつけ灯の点るかに見ゆ 晩秋の夕べ
掃き寄せし柿の葉の嵩日々低しうらにし時雨に濡れつ乾きつ
市内京田 上羽 玉枝様

短歌「作者50首順」



菩提寺の鐘の余韻に初春の明け
野佛の慈悲のまなざし 鱈雲
幸あれと南瓜ぐつぐつ冬至の日
市内桑飼上 佐藤 英子様

舞鶴赤十字病院 外来診療担当医表

平成31年1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)	(午前) 榊原	(午前) 榊原/米山	(午前) 安威	(午前) 白神	(午前) 白神	7時45分～11時30分	(月) 9時40分 (火～金) 8時45分	火曜の初診の方は榊原医師が診察します	
	再診 (予約)	米山	西田	西田	西田	西田	予約制	8時45分		
	専門外来 (予約)	安威	《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		《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)
消化器 内科	午後 (予約)	(新患) 酒田	休診	休診	休診	(再診) 酒田	予約制	13時20分	月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	
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	担当医	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	//	
	午後	4診 (予約)	松木					//	//	
		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		
	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/宮下		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 木曜はどちらかの医師が担当	
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					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)	

※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



気温もめっきり低くなり、寒くて震える毎日が続きますね。新年明けてマグカップを新調し、念願の保温マグカップを手に入れました。すぐ冷めてしまっていたお茶も、2～3時間ほどは温かいままで飲めるので重宝しています。某有名家具店でリーズナブルに手に入りますよ…!
K・A

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。よろしくお願ひいたします。



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90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
ホームページアドレス <http://maizuru.jrc.or.jp/>
発行日 平成31年(2019年)1月31日

発行責任者 院長 西田 和夫
編集 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 株式会社印刷 TEL.0773-75-1475