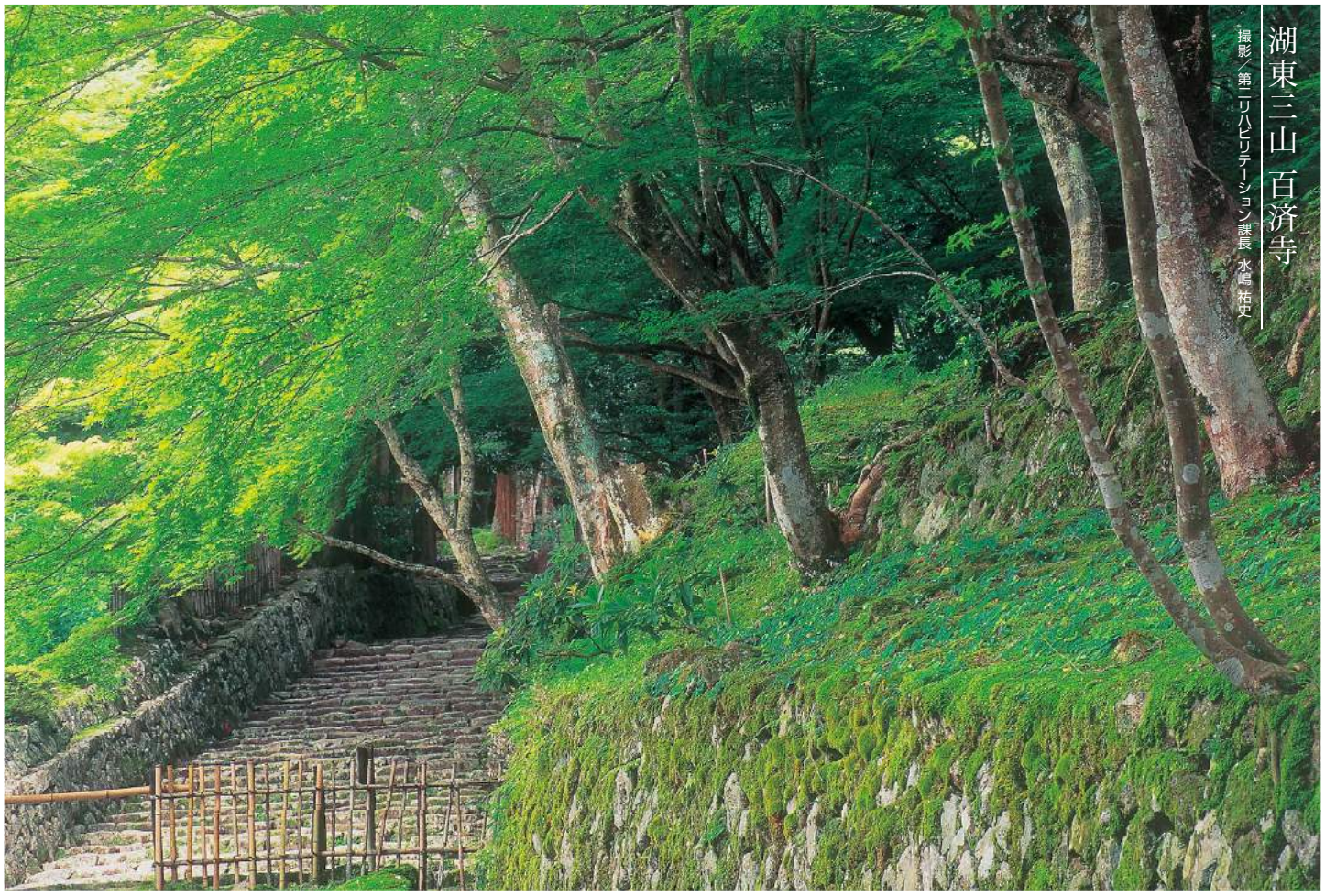
べにづる
紅鶴
Vol.92 R1.7.25 発行
（2019年）
舞鶴赤十字病院
編集発行：舞鶴赤十字病院
〒624-0906 京都府舞鶴市字倉谷427
TEL 0773-75-4175 http://maizuru.jrc.or.jp/

もくじ CONTENTS

- 巻頭言 …… P2
- 職場紹介 …… P3
- 人事だより …… P3
- 医食同源 …… P3
- がん化学療法のおはなし … P4
- トピックス …… P6
- インフォメーション …… P7
- 読者のコーナー …… P7
- 外来診療担当医表 …… P8
- 編集後記 …… P8



湖東三山 百済寺

撮影／第二リハビリテーション課長 水嶋 祐史

ここらの地名

舞鶴赤十字病院編 その53

舞鶴市文化財保護委員
舞鶴地方史研究会会長
加藤 晃 様

山城［やましろ］

京都府南部の古代の国名。平城京から見て奈良山の向こうにあるから、初め山背（やましろ）、のちに約音されて「やましろ」となった。延暦13年（794）桓武天皇が平安京命名の際に山城国と改め、ここから「城（じょう）」を「しろ」と読むようになった。しかし奈良の平城京時代には「山代」と書かれ、薪や材木の採取地の意ともいう。

摂津［せっつ］

摂津国の範囲は、大阪府の北部の西側と兵庫県の南部、高槻から神戸の摩耶山までの六甲山系のふもと。瀬戸内海のどん突きに堺・難波（なにわ）・武庫（西宮市）の港ができて津の国と呼ばれ、国と港を治める役所・摂津職（しき）がおかれた。難波は暗峠（くらがり）で奈良とつながり、淀川で京都へ行ける。国名を定めるとき官職名を国の名とした。

若狭［わかさ］

古くから若狭では製塩が盛んで、奈良の平城宮跡から出土した木簡で若狭から送られたことがわかる。若狭の名の由来は「岬で分かれたところ（海岸）」と考えられるが、もとの小地名は見つかっていない。地名説話に、昔男女有りて夫婦となり、長寿にして顔貌若きこと少年の如し。のち神となる。よりて若狭の国という。

巻頭言 Lead Speech

院長
西田 和夫
にしだ かずお

令和元年度にあたり

新しい元号となり早くも二か月以上経過し、「令和」の命名に馴染んできたと感じる方も多いのではないかと思います。本年は昨年と異なり当院の医師の異動も少なく診療体制に大きな変化はありませんが、内科、消化器内科の医師不足は明るい見通しが立っていません。その中で今まで外来診療をされていた小児科医師が4月に退職され、新たに若手小児科医師に来ていただけることになりました。現況では毎週月、木、金曜の週3回の外来診療体制ですが少しでも西舞鶴の小児診療に貢献できればと考えています。

舞鶴の医療体制を考えた場合、以前にも指摘しましたが市内各病院の医師不足が特に内科を中心に悪化しています。当院においても以前からいた消化器内科、循環器内科医が減少し日常診療に支障が出ています。そのため内科疾患では他の病院に紹介転院となるケースも多くみられます。また外来の縮小や、紹介患者さんの受け入れの制限などをせざるを得なくなるなどの弊害が出ていることも事実です。何とかこの状況を打破するため新たなマンパワーの確保に取り組み、総合診療科の立ち上げを行いました。その結果内科系の新たな患者さんの受け入れが可能となり、診療所からの紹介にも対応が可能となりました。まだ人員は一名ですが今後さらなる人員の確保や、京都市内病院との連携により若手医師が研鑽できる病院づくりを目指せればと考えます。

さらに病院全体として救急はもとより、病院にかかりやすい環境を作ることが重要と思いますので、すべての科においてはじめて受診される方に適切な対応ができることを第一目標として、地域医療に邁進していく所存です。

最後に当院の特徴である急性期、回復期、慢性期そして在宅にも対応可能な舞鶴市における唯一の施設であることを強みとして、また赤十字の使命である災害救護にも貢献できる体制を維持していかなければと思います。そのためにも今後も舞鶴市内の他施設と連携、協調しながら堅実な医療提供を心掛けたく思いますのでどうかよろしくお願い申し上げます。

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.

こんにちは

職場紹介 リハビリテーション科部です！

●文　第二リハビリテーション課長　水嶋（みずしま）　祐史（ゆうじ）

私たちを見かけたら 声をかけてくださいね！

現在、医師２名、理学療法士２５名、作業療法士１０名、言語聴覚士３名、助手４名の総勢４４名が在籍している大所帯部署です。

リハビリテーションセンターは東館２階のエレベーターを降りた正面にあり、開放的なセンターとなっています。日々、このセンターで患者さんが「身体が楽になるように」、「歩けるように」、「仕事ができるように」、「スポーツができるように」など様々な思いで身体の機能・能力回復に努められていて、セラピストがそのサポートをしています。また、ご自宅で看護、介護を受けておられる方にも訪問してサポートをしています。

リハビリテーションと言いますと、「痛いことをされる」というイメージが先行することが多いかと思います。もちろん治療上、痛みを感じさせてしまうこともありますが、可能な限り痛みをださないように、すべての患者さんを笑顔にしたいという強い思いで業務を行っています。

人事だより
Personnel Changes

【採用】

臨時看護助手	仲　祐子	令和元年5月13日付
看護師	追田　さゆり	令和元年6月1日付
看護師	西川　由美子	令和元年6月1日付
臨床検査技師	内藤　雄治	令和元年7月1日付
看護師	坪井　蘭	令和元年7月1日付

【退職】

小児科部長(嘱託)	世良　憲正	平成31年4月19日付
看護師	米谷　優	平成31年4月30日付
看護師	大槻　美雲	平成31年4月30日付
看護師	竹内　りえ	令和元年6月30日付

【転出】

看護師	齋藤　千晶	令和元年7月1日付

医食同源 栄養課だより

～病気を治療するための薬と食事、根源は同じ～

「毛鹿鮫（もうかさめ）」をご存じですか？

●栄養課長　網谷（あみたに）　典子（のりこ）

毛鹿鮫（もうかさめ）はマグロ漁で混載することが多く、宮城県気仙沼で大量に水揚げされ東北で多く出回っています。さめにしては比較的アンモニア臭が少なめであるため食用に適しており、低カロリー高たんぱくでDHA含有量が高く、鉄分・コラーゲン・ビタミンB6・ビタミンB12なども豊富で栄養的に優れた食材です。買い物で見つけたらぜひ試してみてくださいね。

食品はそれぞれに色々な効能を持っています。
高い効能を持つ食品であっても、一部のものだけを偏って食べ続けてしまうとからだの中でうまく代謝されずその効能を生かせないこともあります。
旬の食品を中心にできるだけたくさんの種類を食べるよう心がけましょうね。

モーカフライ　当院の献立にも登場しました！

材料【1人分】

もうかさめ	60g	油	6g
塩	0.3g	アスパラガス	30g
こしょう	適宜	塩	0.2g
小麦粉	3g	レモン	10g
卵	3g	タルタルソースorウスターソース	お好みで
パン粉	10g		

一般成分分析表（宮城大学調べ）	もうか（尾部肉）	牛肉（サーロイン）	豚肉（ロース）	鶏肉（もも皮無）
エネルギー(kcal/100g)	127	498	263	138
たんぱく質(g/100g)	26.1	11.7	19.3	22.0
脂質(g/100g)	2.5	47.5	19.2	4.8
ドコサヘキサエン酸〈DHA〉(%)	22.6	0.0	0.1	0.2
鉄分(mg/100g)	5.1	0.9	0.3	2.1
ビタミンB6(mg/100g)	0.74	0.23	0.32	0.22
ビタミンB12(μg/100g)	6.7	1.1	0.3	0.6

SPEAK TO MEDICAL

がん化学療法のおはなし

●文　水野（みずの）　雅之（まさゆき）
がん化学療法
看護認定看護師

がん化学療法（抗がん剤治療）について

がん治療の柱の一つである①「抗がん剤治療」と②「副作用に対するセルフケアの大切さ」についてご紹介します。

一生のうちに、２人に１人は何らかのがんにかかるといわれています。そのため、がんはすべての人にとって身近な病気といえます。がんは、全身のあらゆる場所に発生する可能性があります。胃や肺、肝臓などの内臓だけでなく、血液や骨、皮膚などにできるがんもあります。

罹患数が多い部位（２０１４年度）

	１位	２位	３位	４位	５位
男　性	胃	肺	大腸	前立腺	肝臓
女　性	乳房	大腸	胃	肺	子宮
男女計	大腸	胃	肺	乳房	前立腺

がんに対する治療法としては、**①手術療法 ②薬物療法（抗がん剤、ホルモン剤、免疫賦活剤等） ③放射線療法** の大きく３つに分かれています。今回は②の薬物療法の中のがん化学療法（抗がん剤治療）についてお話しします。

抗がん剤治療について

がんに対する薬は約１００種類近くあり、その中には飲み薬（経口薬）や注射（注射薬）があります。また、薬の種類により投与方法や作用機序（薬の効き方）もさまざまです。

がん化学療法（抗がん剤治療）の目的としては、①治癒 ②延命 ③症状緩和 ④ＱＯＬ（生活の質）の向上があり、疾患や病状・病期（ステージ）により決まってきます。

一般的に薬は「効果」と「副作用」の２つの作用があります。通常、私たちが薬として使用しているものは、効果のほうがずっと強く、副作用はほとんどないか、軽度です。しかし抗がん剤の場合は、効果よりも副作用の方が強い場合もあります。また、同じ抗がん剤治療を行った場合でも、効果や副作用の程度は個人差があります。しかし、抗がん剤治療による副作用を抑えるための「支持療法薬」（例：副作用の1つである嘔気・嘔吐を抑えるための吐き気止めの薬など）も日々進歩しており、以前より副作用をコントロールすることができるようになっています。そのため、病院で抗がん剤を受けられている間はほとんど副作用がありません。

セルフケアについて

一方、副作用は医療者のいない自宅で経験されることが多いため、「セルフケア（自分自身をケアすること）」も必要となります。自宅で副作用が起きると不安になり、どう対応するか困ってしまいます。そこで、自分で出来ることを説明します。抗がん剤治療により体の抵抗力が弱まることがあるため、①外出時にはマスクを着用したり、②うがいや手洗いをしっかり行うことや、③手足の乾燥を防ぐため、保湿クリームを塗ること④お薬を忘れずに飲むことが大切になってきます。

抗がん剤治療というと入院して行うというイメージがあるかもしれませんが、薬の内容によっては外来で治療することも可能です。当院ではほとんどが外来で行っています。

当院のがん種別がん化学療法件数（２０１８年度）

乳　癌	１１４件	膵臓癌	６件
大腸癌	１１３件	胆道癌	６件
胃　癌	２３件	肺　癌	６件

具体的には、半日外来で点滴をして、午後から仕事に行かれる方もいます。このように抗がん剤の点滴を終えれば、自宅で安静にしていなければならないというわけではありません。

つまり、抗がん剤といっても、ふつうの点滴のように過ごしていただいてよいということです。点滴治療中は、看護師が側で観察し、具体的に自宅での過ごし方も説明していますのでご安心ください。また、必要に応じ①薬剤師　②栄養士 ③医療ソーシャルワーカー ④理学・作業療法士とも連携し、抗がん剤治療を行いながらも、「その人らしい」生活が送れるよう担当スタッフとともにサポートを行っています。

何かあれば、なくとも気軽に外来看護師にご相談ください。

[Topics]トピックス

赤十字健康生活支援講習を開催しました

健康生活支援講習を受けて

訪問看護ステーション 看護係長　大堂（だいどう）　千穂（ちほ）

令和元年5月25・26日に当院で行なわれた「健康生活支援講習」に参加させていただきました。

私が勤務している訪問看護ステーションでは、ご自宅で療養生活を送られている方のもとへ訪問し看護サービスを提供しています。この講習で学ぶことは、生活を支援するための方法や技法でもあり、病院でも訪問先でも応用できると思い参加させていただきました。

講習では、誰もが迎える高齢期を健やかに生きるために必要な、健康増進の知識や高齢者の支援・自立に向け役立つ介護技術を学びました。

今、日本の平均寿命は男女とも世界のトップクラスです。平成29年度の舞鶴市全体の高齢化率は30.7％であり、地域によっては50％を超えるところもあります。高齢になるほど健康の大切さを痛感し、できることなら元気で自立した生活を続けたいと誰もが願うことでしょう。健康寿命を延ばし、ご自宅での生活が安心して継続できるよう私たちもお手伝いさせていただきたいと、この研修を終えて改めて感じました。

赤十字健康生活支援講習を終えて

5階病棟係長　小森（こもり）　亨枝（ゆきえ）

私は、5月25・26日に東館講堂にて行われた赤十字健康生活支援講習に参加しました。

この講習は、赤十字が行っている事業の1つであり、誰もが迎える高齢期を健やかに過ごすために必要な、健康増進の知識や高齢者の支援・自立に向けた介護技術の習得を目的としています。高齢者の特徴を理解し、起こりやすい事故の予防や、日常生活の自立に向けた介護技術について、講義や演習を通して学びました。

健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間を健康寿命というのはご存じでしょうか。この健康寿命を延ばすためには生活習慣を見直すことが大切であり、自分自身の健康についてあらためて考える機会にもなりました。

病棟で患者さんに援助を行う時だけでなく、家族や自分自身の健康維持のためにもすぐに実践できる技術もたくさんあり、大変意味のある講習でした。

「舞鶴日赤ボランティア会」のみなさん、長い間ありがとうございました

医療社会事業課長　山下（やました）　さとみ

舞鶴日赤ボランティア会が、35年の歴史に幕を閉じることになりました。

舞鶴日赤ボランティア会は、昭和58年7月21日に、当時の院長の「病院と地域の架け橋になってほしい」との言葉を受けて発足しました。

発足当初は30名と会員も多く、活動範囲も広くさまざまなことにご協力いただいておりましたが、会員の高齢化等により少しずつ活動の中身も変化し、ここ数年は病棟への移動図書、診療に必要な材料等の縫製、車椅子の点検を中心にお手伝いをしていただいていました。中でも移動図書は結成当時から続けていただいており、大変歴史のある活動のひとつで、入院されている患者さんの中には、2週間に1度の活動日を心待ちにされている方もおられたようです。長い療養生活において、この移動図書が入院患者さんにとっての、心のよりどころとしてなくてはならないものとして存在していたのだと思います。

また、平成26年の本館改修工事に伴い出入り口が変更になった際には、外来患者さん、来院の方々が迷われないように案内役をお手伝いいただきました。ボランティアのみなさんの声かけが、病院に不慣れな患者さんにとってはとても心強く、安心につながったと思います。

他にも、クリスマスや七夕の行事の時には、入院患者さんへのプレゼントや行事への送迎など、様々な場面で患者さんだけでなく私たち職員も支えていただきました。

「患者さんの回復を願い、家庭的なぬくもりを届けたい」という思いのもと、日々活動いただいたこと、心から感謝申し上げます。

35年間本当にありがとうございました。

Information インフォメーション

2019年 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21日(水)	こんなときどうする？ 日常生活の注意点　～シックデイルール～	4F看護師
	糖尿病網膜症の検査 ～糖尿病だと目の検査をするのはどうして？～	視能訓練士
9月18日(水)	糖尿病網膜症って？	眼科医
10月9日(水) 《第2水曜日》	健口生活～糖尿病とお口の関係～	訪問看護
	あなたの足は大丈夫？～糖尿病と足病変～	3F看護師

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2日(水) 13:30～15:00	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。

短歌［作者50音順］

夢の中に黒きマントの賢治顕ち「よき歌を詠め」とやさしく諭す
花だよりしきりなる四月にこの寒さ炬燵にこもり孫の異動欄見る
市内京田　上羽　玉枝　様

十連休 行くあてもなき 老たれば ただ黙々と雑草を引きたり
杖もなく「自分の足で歩きたい」又骨折りし 彼女のねがい
「ばあちゃんおめでとう」孫から届きし米寿の日 メールのみにて 祝いくれたり
市内桑飼上　佐藤　英子　様

夏木立行列を待つ鎧武者鯉のぼり鱗光らせ風を待つ
市内桃山町　塩尻　絹子　様

絵本のような花水木さく木のお家 狼なぞに吹き飛ばされるな
こんな時の父の口ぐせわれも言う「寝るより楽がこの世にあろか」
市内余部上　瀬野　幸子　様

合観は早ねむりたるらし葉をとじぬ 真白き花をひとつ残して
山裾の沼に咲き満つ睡蓮の うたかたなれば眼にとめをきぬ
市内紺屋　中嶋　洋子　様

俳句

新茶の香 対の湯呑みで 亡き夫と
千切れ雲 背にしてはねる 幟かな
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

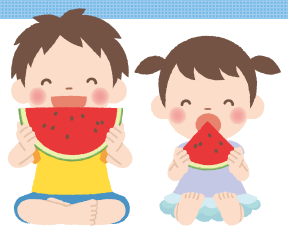
2019年7月1日時点

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）榊原	（午前）宮脇	（午前）楊	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 楊	西田	西田	西田	西田 米山	予約制	8時45分	
	専門外来（予約）			《糖尿病外来》芳村	《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に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		担当医	休診	休診	担当医	担当医	7時45分～11時30分	9時30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）	休診	休診	予防接種（完全予約制）	予防接種（完全予約制）	予約制	14時	
外科	午前	1診	猪飼	担当医	担当医	内藤	《乳腺内分泌外来》藤原	7時45分～11時30分	8時45分	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（片山医師）は原則15人枠ですが、予約診察の都合によりその日の受付枠が変動する場合があります 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	
	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	中村		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	髙原	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	髙原		髙原			〃	〃	
	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		毛利				足立	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》初回は整形外来を受診し予約（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時にお願いします

編集後記



色とりどりの紫陽花に、梅雨の訪れを感じる季節となりました。何年か鉢植えで育てていた紫陽花を、今年は庭に植え替えました。のびのびと大きく育ち、きれいな花を咲かせてくれるといいなと思っています。新しい「令和」の時代も、美しく平和な時代になるといいですね。　Y・Y

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 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92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　令和元年（2019年）7月25日

発行責任者　院長　西田　和夫
編　集　網谷　典子、小島あかり、里見紀久子、瀬野　進一、竹内　隆志、中口　真一、升本　陽介、水嶋　祐史、吉田　優美（50音順）
印　刷　㈱コザイ印刷　TEL.0773-75-1475