

もくじ

CONTENTS

● 巻頭言	P2	● 医食同源	P3	● インフォメーション	P7
● 職場紹介	P3	● 【特集】ミッション・イン・ホスピタル3開催	P4	● 読者のコーナー	P7
● 人事だより	P3	● トピックス	P6	● 外来診療担当医表	P8
				● 編集後記	P8



ミッション・イン・ホスピタル3 開催!

たくさんのご参加、ありがとうございました。
4・5ページの特集もご覧ください。

ここの地名

舞鶴赤十字
病院編
その **54**

舞鶴市文化財保護委員
舞鶴地方史研究会会長
加藤 晃 様



真壁峠 [まかべとうげ]

名前の意味は、ほんとうの壁みたいに立ちふさがっている峠、ということ。家の壁は「真壁」という。西舞鶴から久田美の真壁に行く府道で、標高は100m。今は台風で不通のまま。参勤交代にお殿様がお通りになり、遠回りだが丹後へ行く道でもあった。峠付近は薄暗いので、昭和期には首を吊る人が多かったという。

塩汲峠 [しおくみとうげ]

福井県の西の端から舞鶴市へ越える。高浜はむかしから塩づくりが盛んで、潮汲みたちが塩の入った俵を背負って、この峠を越えてきたという。標高154mながら、海岸からなので山道は険しい。近くにゴルフ場やキャンプ村もあり、内浦湾の景色や美しい青葉山(669m)を望みながら、サイクリングロードを走るという。

藤津峠 [ふじつとうげ]

西舞鶴から加佐地域の太田川に越える峠で、藤津へ行く峠だから藤津峠、かつて道脇に滝壺があったので滝尻峠とも呼ばれた。峠にある豊池は、文化のこころ田辺藩の家老林六三郎が、水不足に困る福井村のために、三年の歳月をかけて築いた溜池。藤津は古くから由良川の河港・渡船場で、近くに古墳がある。今は太田川橋で渡る。



副院長
片山 義敬
かたやま よしたか



骨まで愛してほしい

私たちの体を支える骨格（骨）は今危機に瀕しています。骨の強度が落ちて骨折し易くなる病気（骨粗鬆症）は、高齢化の進展に伴い増加しており約1280万人と言われています（ROADスタディ）。しかしそのうち、医療機関で薬物治療を受けているのは20%にすぎません。いつの間にか骨折を生じたときには、もう脆弱な骨になっていることもしばしばです。これは、骨まで愛して欲しい～のよ～♪がわかる高齢者だけの話ではありません。骨を大事にして、長く健康を維持するために今できることから始めましょう。

骨は常に骨吸収と骨形成を繰り返して再構築（リモデリング）を営み続けています。骨吸収は2～4週間と短く、骨形成は2～4ヶ月かけて行われ、その後1～4年休止期といって落ち着いた状態が続きます。この骨の再構築に重要なのが栄養と運動そして薬物です。

栄養では、骨と言えばカルシウムです。ただそれだけでなく、5大栄養素（炭水化物、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル）を一日3回の食事からバランスよくとるのが大切です。ミネラルは、日本では13元素（亜鉛、カリウム、カルシウム、クロム、鉄…）が食事摂取基準の対象として決められています。栄養バランスは一週間の中で整えても良いので、無理なく続けるのがコツです。多様な食品を食べることは、歩行速度や握力などの身体機能のアップにつながります。また、日本人はビタミンDの摂取量が足りていません。当院の外来で行った中高年の方の血液検査でも、ビタミンDの値が基準値以下の割合は、なんと90%以上でした。ビタミンDの摂取には魚やキノコなどがおすすめです。

骨に対する運動の役割は、骨に適度な刺激を与えることにより骨密度を維持・増加させること、身体運動機能を維持することにより、骨折の誘因となる転倒や骨折を防ぐことです。若い方は運動習慣を持つことが大事です。激しいトレーニングで

なくても、車から徒歩・自転車通勤にしたり、階段を使ったりでも効果的です。中高年では、持続可能な有酸素運動、踵落としなどの骨に刺激を与える運動がおすすめです。運動は、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。少々膝や腰が悪くても、調子をみながら続けてください。

骨の強度は、適切な栄養・運動で維持していくのが基本です。若い頃からの骨太の生活習慣が大切です。若い女性の無理なダイエットは最大骨量の低下を招き、また女性は閉経を契機に骨量が減少します。これらが進んだときは骨粗鬆症になり、薬物療法も必要となります。

骨粗鬆症の薬物は大きく分けて、骨吸収を抑制するもの、骨形成を促進するものがあります。ビタミンDやカルシウムが不足している場合はこれを投与することもあります。薬物の投与方法も様々です。投与間隔は毎日1～3回の薬から、年に1回のものであり、投与法は内服、静脈注射・点滴・自己での皮下注射などあります。投与期間が1～2年と限られているものもあり、勝手に中断すると急激に骨密度が減少する薬もあります。これでは、治療を継続するのも大変ですね。そこで骨粗鬆症の治療と継続のためのサービス：骨粗鬆症リエゾンサービスを始めました。骨粗鬆症マネージャーを中心に、骨折で入院された方から運動・栄養・薬物の治療を始めています。退院後も治療を継続していけるよう、他院との連携も始めています。まもなく外来でもサービスを開始する予定です。

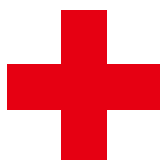
骨は体の中にあって見えませんが、これを愛して、丈夫さを保つことが、すこやかな生活につながります。大事なのは食事と運動習慣です。見直すのは、ここまで読まれた今でしょう。今夜は魚を食べましょうか。

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.

職場紹介 こんにちは医療社会事業課です!



●文 医療社会事業課 主事 吉本 さとみ
よしもと

私たちを見かけたら声をかけてくださいね!

医療社会事業課では、健診業務を中心に行っています。他にも、災害現場での救護活動、災害・防災に備えての訓練、学校・地域行事への医療派遣、地域に向けた健康教室や講習会の開催、また禁煙外来、患者搬送等、幅広い業務を行っています。

近年、予防医療が注目され健康志向が高まる中、健診を希望される方が増えてきています。当院ではご自身の状態にあわせて追加検査をしていただけるよう、様々なオプション検査を準備しています。その中の1つ、インボディ検査（体内の筋肉量、水分量等を測定、栄養状態やむくみ、身体のバランスなどを評価）は6月から新たに開始しており、大変好評いただいています。

これからも、皆様の健康管理のお手伝いができるよう努めていきたいと思っています。スタッフ一同、みなさまのお越しをお待ちしています。



人事だより

Personnel Changes



【採用】

主事 杉島 海帆 令和元年9月1日付

【転出】

看護師 澤田 美佐子 令和元年8月1日付

【退職】

臨時主事	木本 綾香	令和元年7月31日付
臨時主事	若槻 あゆり	令和元年8月9日付
薬剤師	中川 詩穂	令和元年8月31日付
看護師	河江 夏稀	令和元年8月31日付
臨時主事	森 泰代	令和元年8月31日付
作業療法士	宮口 寛子	令和元年9月30日付
臨時主事	久保 陽子	令和元年9月30日付
臨時看護師	大西 歩美	令和元年9月30日付
臨時調理助手	中村 美紀	令和元年9月30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～

近年流行の素揚げ野菜カレー、彩りもきれいで美味しそうに見えますね。

カレーはターメリック・クミン・コリアンダー・カルダモン・グローブ・チリペッパー・パプリカなど様々なスパイスで作られていて、このスパイスの多くは漢方薬の原料と共通しています。疲れやすい方などにはよいメニューですね。

野菜は素揚げにすると天ぷらやフライの1/3程度の吸油量ですみ、水分が抜けることで濃厚な味を楽しむことができます。揚げ油には飽和脂肪酸を多く含むラードなどではなく、不飽和脂肪酸を多く含むもの（下表のn-6系またはオリーブ油など）がお勧めです。

とはいえカレーライスは糖質も脂質も多いので、血糖値や血中脂質の高い方は食べ過ぎないようにご注意ください!



当院給食の
素揚げ野菜カレー

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よう心がけましょうね。



揚げ物の吸油率		主な脂肪酸と多く含まれる食品	
素揚げ	3～8%	飽和脂肪酸	牛脂、ラード、バター、ココナッツオイルなど
から揚げ	6～8%	一価不飽和脂肪酸	オリーブ油など
天ぷら	15～25%	多価不飽和脂肪酸	n-6系: コーン油、サフラワー油、紅花油、大豆油など
フライ・フリッター	10～20%		n-3系: えごま油、魚油など

エネルギー	560kcal
たんぱく質	9.7g
脂質	15.4g
塩分	2.6g

オリエンテーション



医局



看護部



放射線科部



検査部

令和元年8月4日(日)に舞鶴市・舞鶴地域医療推進協議会が主催する中高生を対象とした職場体験イベント、【ミッション・イン・ホス

舞鶴市の公的病院持ち回りで開催される当イベントは数えて3回目となりますが、舞鶴市の中高生を中心に121名もの生徒さんに参加いただきました。募集締め切り後も参加希望の問い合わせが多数ありましたが、当院の会場規模の兼ね合いで止む無くお断りした経緯もあり、大変注目度の高いイベントとなりました。

当イベントの運営にあたって、院内でプロジェクトチームを立ち上げました。チームミーティングでは、参加していただく生徒さんがどのように楽しみながら医療の現場を体験して貰えるかを念頭に、各部署から多数の企画が立案されました。

イベント当日は、舞鶴市の多々見市長から医療現場で働くことの喜びや大変さなど貴重なお言葉をいただいた後、自由に各ミッションを体験していただきました。医局が企画した手術室での腹腔鏡手術器械操作体験や、看護部が企画した採血体験などに多数の参加者が集まったほか、赤十字の特色である災害救護に焦点を当て、AEDの操作方法レクチャーやストレッチャーを使用した患者搬送体験など、日赤独自のプログラムに興味を持っていただきました。

アンケート結果

【アンケート回答者の内訳(参加総数121名)】

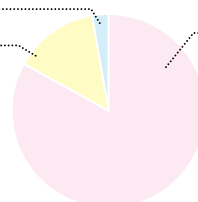
		男 性	女 性	記載なし	計
中 学	1年	10	15	2	27
	2年	7	12	0	19
	3年	0	18	1	19
	計	17	45	3	65
高 校	1年	1	12	1	14
	2年	6	24	0	30
	3年	0	10	0	10
	計	7	46	1	54
合 計		24	91	4	119



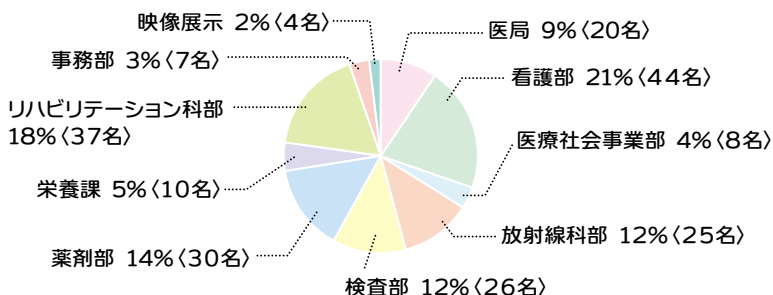
【ミッション・イン・ホス

記載なし 3%〈3名〉
楽しかった 14%〈17名〉
とても楽しかった 83%〈99名〉

あまり楽しなかった 0%〈0名〉
楽しなかった 0%〈0名〉



【印象に残った部門(複数回答あり)】



「スピタル3」開催しました！

●文 財務課 企画経理係長 瀬野 進一
せの しんいち

イベントは午後1時30分から4時30分頃まで約3時間の開催でしたが、限られた時間の中で参加者は思い思いのブースに立ち寄り医療現場の入口を肌で感じて貰えたのではないかと思います。

参加者のアンケート結果でも「楽しかった」「次回も参加したい」「赤十字病院で勤務したい」などの大変うれしいお言葉を沢山頂戴することができ、運営者冥利に尽きる思いです。

今後も舞鶴市内の公的医療機関持ち回りで本イベントが開催されると聞いております。次回、恐らく3年後にまた当院で開催することになるかと思いますが、今回にも増して参加者の皆さんに楽しみながら将来の参考になるようなイベントを企画したいと思っています。参加して下さった皆さんと舞鶴赤十字病院でいつか一緒にお仕事ができることを心待ちにしています！



事務部



薬剤部



栄養課



リハビリテーション科部



救護体験



救護体験

【その他、自由記述感想等（一部抜粋）】

薬剤師の体験が楽しかったです。
【高1・男】



新たに夢ができました。
【中1・男】

なりたい職業以外のことを体験できて、すごく楽しかったです。様々な仕事の体験ができてうれしかったです。貴重な体験をありがとうございました。
【中1・女】

様々な医療の職種を体験して、それぞれがとてもおもしろくていい体験になったと思いました。
【中2・女】

みんな優しく接してくれてとても楽しかったです。最後に行った医療社会事業ではたくさんの写真を撮ってくれたりしてくれて、いろんな質問をしてもお姉さんとお兄さんが楽しく教えてくれて、こっちも楽しくなりました。また会えるようにケガしたいです(笑) また、この企画してほしいです。
【高2・女】



赤十字病院で勤務したいと思った。
【高3・女】

今回の体験で医療は様々な人達のおかげで成り立つと分かった。
【高2・男】

医療分野といっても、とても様々な職がある事に驚いた。将来のことをしっかり考えるとてもすばらしい機会になった。
【中2・男】

第1回の時も来させてもらったのですが、毎回違う内容があってとても楽しかったです。こうやって医療を体験させていただく機会はいらないので、次回も来たいです。ありがとうございました。
【中3・女】

めったにない機会でもっと楽しく学ぶことができました。第1回、第2回共に参加しましたが、どれも他ではできない体験をさせていただいたので、また機会があれば参加したいです。
【高2・女】

[Topics]

ボランティアさん、
ありがとう
ございます！

総務課 主事 小島 あかり
こじま



病院正面の芝生を、とても綺麗に整えてくださいました。途中、当院の芝刈り機が動かなくなるトラブルもありながら、迅速かつ丁寧に作業して頂き、大変助かりました。暑い中、ありがとうございました。

出張講習会を開催しました

医療社会事業課 臨時主事 西山 由美
にしやま ゆみ



7月23日(火)福来団地集会所において「眼のはなし～眼の手術・検査について」というテーマで出張講習会を開催しました。福来シニアクラブという地域の集まりで、今回は14名の方にご参加いただきました。

視能訓練士から眼の仕組みについて説明し、眼に関しての不安や疑問について参加者にお伺いしました。特に白内障や緑内障についてはとても身近なようで、積極的に質問される場面がみられました。

眼の病気は、気がつかないうちに進行することが多く、受診した時には重症化している場合もあります。自宅で簡単にセルフチェックする方法をお伝え

し、見えないところがないか、歪んで見えていないかチェックしていただきました。

眼科を受診している方からも「気になっていたことを聞く良い機会になった」と喜んでいただきました。生活の中で『見る』ことは必要不可欠なことです。大事な眼を守るために、役立てていただければと思います。

皆さんも「普段から気になっていても、どこに聞いたらいいのかわからない」とか「聞きたいけど聞きにくい…」なんてことはありませんか？出張講習会では、地域の皆さまのお役に立てるよう、ご希望のテーマに合わせて当院職員(認定看護師、理学療法士、作業療法士、管理栄養士、薬剤師など)がお伺いさせていただきます！少人数の集まりでも対応しますので、地域や学校の集まり、お友達同士、親子での集まりなど、ぜひご活用ください。

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 臨時主事 西山 由美
にしやま ゆみ

10月2日(水)舞鶴市西市民プラザにおいて「災害時の高齢者支援」をテーマに健康生活支援短期講習会を開催しました。

地震や噴火だけでなく、最近は台風や集中豪雨など様々な自然災害によって日本各地でたくさんの被害が起きています。実際に避難経験のある方や、地域にお年寄りが多く、普段から気にかけておられるといった方などが参加されました。

突然の災害によって心身には様々なストレスが起こります。特に高齢者は、環境の変化に適応することが難しく、様々な影響を受けます。実際に起こりえる病気や症状と対応策についてお話をしました。

また、エコノミー症候群を予防するための簡単な運動や、身近な物で簡単に作れるホットタオルの体験では「普段の生活の中でも役に立つ」と、とても喜んでいただきました。

災害時は、地域の助け合いが大切です。自分に出来ることは何か考えていただく良い機会になったのではないかと思います。



2019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

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。

月 日	内 容「テーマ」	担 当 者
11月13日(水) 《第2水曜日》	違いがわかる？糖尿病の飲み薬	薬剤師
	放っておくと怖い糖尿病の合併症 ーえ・の・きー	東3階看護師
12月18日(水)	血糖を測ってみようpart 2 検査データのみかた②	臨床検査技師
	年末年始の食事の摂り方	管理栄養士
2020年 1月15日(水)	糖尿病における運動の効果	理学療法士

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
2020年 1月8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	高齢者介護 ～ 排泄ケア～	井上 優子

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。

お詫びと訂正
紅鶴92号 中嶋洋子さまの短歌が、正しくは
合歡は早ねむりたるらし葉をこじぬ
真白き花をひとつ残して
でございます。お詫びして訂正させていただきます。

秋草の色のつきたる息子の軍手
棚経の僧をねぎらう洪因扇
市内桑飼上 佐藤 英子様

俳句

夫在らば喜びをらむ故郷の球児の声がひびく甲子園
勝って泣き負けて泣きたる球児等の夏の終りを告げるひぐらし
市内紺屋 中嶋 洋子様

ためらわず人ら吞み干す死ねまでは長生きできる那智の滝水
団塊のわれらギューギュー生くる間に昭和でさえも遠くなりたり
市内余部上 瀬野 幸子様

音立てて松明崩れ夏の闇 夏空を焦がし 松明 回転す
市内桃山町 塩尻 絹子様

子等の夢 雨に流れて 校庭に 万国旗のみ揺れておりたり
「死にせん」診察おわりし背にうくる 主治医の声に軽き戸しめる
市内桑飼上 佐藤 英子様

こんもりと丸き針山色退せて系通したるままに使はれずあり
西空にかたむく月を遠見つつ縁側の戸に施錠するなり
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

2019年10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
	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)	楊	西田	西田	西田	米山	予約制	8時45分
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
神経内科	予約				徳田		予約制	10時30分
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
	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
	2診					担当医		8時45分
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
		2診 (予約)	仲川 (新患)	仲川	1,3,4週 片山 2週 中瀬	片山	仲川	8時45分
		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					13時30分
	午後	1診 (予約)	片山					13時30分
		2診 (予約)			1,3,4週 片山 2週 中瀬			13時30分
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
泌尿器科	午後	辻井	手術	手術	手術		13時～16時	14時30分
眼科	午前	1診	針貝		北森	岡本	7時45分～11時30分	(月・水) 8時45分 (木) 9時30分
耳鼻 咽喉科	午後	2診	八木	高原	八木	八木	担当医	7時45分～11時30分
	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
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

※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



今年も台風が猛威を振るい全国各地に大きな爪痕を残しています。コンセントにさせば電気が使え、蛇口をひねれば水が流れるという当たり前のことが当たり前でないという現実を目にしました。私たちはライフラインの重要性を再認識するとともに平穏な日常に感謝をしなければなりません。

この機会に災害対策について、ご家族で話し合ってみませんか。 S.N

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。

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 第93号	題 字 発行所	名誉院長 横田 敬 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)10月31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 (株)コザイ印刷 TEL.0773-75-1475
-------------	------------	---	---