紅鶴（べにづる）

Vol.101 令和3.11.18発行（2021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
- 新任医師紹介 …… P3
- 人事だより …… P3
- 病気と治療 …… P4
- トピックス …… P6
- 医食同源 …… 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

病気と治療（4・5ページ）
～網膜静脈閉塞症について～
眼科医師 岡田 陽

ここらの地名

舞鶴赤十字病院編 その62

舞鶴市文化財保護委員
舞鶴地方史研究会会長
加藤 晃 様

三仙山［みせんさん］

池内の奥の綾部市との境にある５９９ｍの山。あたりに高い山がないので、孤高に見える。古代に役行者や僧行基が君尾山にかけての山場で修業したと伝わる。三仙山の神様は負けず嫌いで、青葉山６９３ｍより高く成りたがっているという。

五老岳［ごろがたけ］

沙石集巻９に五郎という人物が登場する。鎌倉の御家人だが丹後国にやってきて水軍を作り、浮島に島満神社を祀った。五郎岳はその湾口の見張り所で、五郎岳はいつしか五老岳３０２ｍとなった。山上にゴロゴロ岩石があったからかも。

養老山［ようろうさん］

東舞鶴の市街地から南方を望むと、大きな山容が広がり、養老きっての高山６６５ｍだから地域名で呼ばれた。ここは古来与保呂と称し、中世にできた法恩寺の山号を養老としたことに始まる。明治末に海軍基地ができて、地区は豊かになった。

巻頭言 Lead Speech

事務部長
高橋（たかはし） 裕行（ひろゆき）

東京オリンピック・パラリンピックで感じたこと、思ったこと

２０２１年、秋の深まりとともに、冬の訪れも感じる今日この頃となりました。コロナ禍の出口の光が未だ見えず、不自由な日常が続き、高まるストレスの中でいかがお過ごしでしょうか？

今年を振り返ってみますと、印象に残っていることの一つに、１年延期となりました「東京オリンピック・パラリンピック（以下「オリパラ」）」の開催があります。コロナ禍での開催の是非について様々な意見がありましたが、開催中は、連日、多くの報道があり、魅入られました。会場での観客の声援がほとんどない異様な中でありましたが、日本の選手は、地元の利も活かしながら、大活躍でした。また、参加されたアスリートの勝敗を超えた多くの感動、ドラマもあり、ワクワクドキドキの日々でした。

また、オリパラを通じて、実に様々な競技があること、また、パラリンピックでは競技の平等性を高めるため、詳細なクラス分けがあることも知りました。

一方、オリパラでは、コンセプトの一つに『多様性と調和』があり、「多様性」が注目されました。「男女」「障がいの有無」に加え、「ＬＧＢＴＱ（性的少数者）」にも注目が集まり、自ら公表して活躍する選手も報道されました。

さて、少子高齢化、人口の減少が進み、社会や地域の活力の低下が課題となる中では、誰もがその人らしく、共に生きることのできる社会や地域づくりを進めていくことが大切であると思いますが、そのヒント、キーワードが「多様性（他者を尊重し、違いを認める）」にあるように思います。

アスリートの方々の発言を聴きますと、「感謝」とともに、「リスペクト（他者への敬意、尊重）」という言葉が多く語られます。スポーツの社会は、他者との競争、勝ち負けが第一と考えていた私にとって想定外の言葉でした。しかし考えてみますと、「スポーツマンシップ」「フェアプレー」という言葉のとおり、長年厳しく苦しいトレーニングを重ねて鍛えた「心・技・体」で正々堂々と競技するアスリートにとっては、他の競技者をリスペクトして競技に臨むことは、至極当然で、決して「敵」ではないのです。不明を恥じるとともに、これからの人生において、一つの指針にし、実践していこうと思いました。

ここに、「多様性」を話題にするに当たり、紹介させていただきたい「詩」がありますので、御一読願えれば幸いです。作者は、「金子 みすゞさん（山口県出身。１９０３～１９３０）」、題名は、「私と小鳥と鈴と」です。

“私が両手をひろげても、お空はちっとも飛べないが、飛べる小鳥は私のように、地面を速く走れない。私がからだをゆすっても、きれいな音は出ないけど、あの鳴る鈴は私のように、たくさんな唄は知らないよ。鈴と、小鳥と、それから私、みんなちがって、みんないい。”

結びに、コロナの第６波、第７波の到来が懸念される中、ワクチン接種で気を緩めることなく、感染防止対策を徹底し、今年を乗り切りましょう！来年２０２２年は、良い年になることを信じて！

こんにちは

職場紹介 回復期リハビリテーション病棟です！

●文　回復期リハビリテーション病棟師長　本田（ほんだ）　智子（ともこ）

私たちを見かけたら 声をかけてくださいね！

回復期リハビリテーション病棟が平成２６年９月に創設され、今年で８年目になります。

入院患者様は、骨折などを受傷された方、人工関節などの手術を受けられた方、脳卒中などの治療を終えられた方などが多く、他施設からの紹介入院も受け入れています。

看護師の他、介護福祉士や看護助手、リハビリスタッフ、社会福祉士など多くのスタッフが協力して、患者様とご家族が安心して自宅に帰れるように日々リハビリと生活援助を行っています。

リハビリは“つらいもの”というイメージがあるかもしれませんが、患者様が前向きに、がんばっておられる姿に励まされ、病棟スタッフも元気をもらっています。

私たちは、今後も患者様と同じ目標に向かうパートナーとして、患者様を支え、力を合わせて、チーム医療を行っていきたいと思います。

新任医師紹介 はじめまして！

整形外科

お気軽にご相談ください

整形外科医師

岩井（いわい）　義之（よしゆき）

10月より整形外科として赴任いたしました岩井と申します。

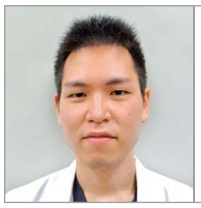
出身は京都で、9月までは北野天満宮近くの西陣病院というところで勤務をしておりました。まだまだ医師として未熟で、至らぬところも多いと思いますが、丁寧な診察を目指し、舞鶴の医療に貢献できるよう日々研鑽を積んでおりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

人事だより
Personnel Changes

【退職】	看護師	古澤ももこ	令和3年7月31日付
	参事	中口真一	令和3年7月31日付
	看護師	細見真由子	令和3年8月31日付
	看護師	上羽陽香	令和3年8月31日付
	看護助手	茂籠紀代	令和3年9月30日付
	臨時調理助手	堀梨恵	令和3年9月30日付
	臨時薬剤助手	中西尚美	令和3年9月30日付
【採用】	看護師	野島理絵	令和3年9月1日付
	看護助手	山本ひろみ	令和3年9月1日付
	臨時主事	大江柚子	令和3年9月14日付
	医師	岩井義之	令和3年10月1日付
	薬剤師	久保絵莉子	令和3年10月1日付
	理学療法士	弓削翔真	令和3年10月1日付
	臨時調理助手	高田寛久	令和3年10月18日付

網膜静脈閉塞症について

全身の病気と深く関連があるといわれている「網膜静脈閉塞症」。高血圧や動脈硬化・糖尿病のある中高年に多くみられます。合併症の予防と早期治療のため、見え方に不安を感じたら早めの受診をおすすめします。



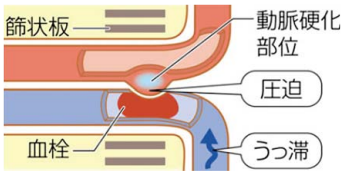
●文 岡田（おかだ） 陽（よう）
眼科医師

「ものが見づらくなった」と眼科を受診する患者さんの中には、眼の中のレンズが白く濁ってくる白内障や見える範囲が狭くなる緑内障といった病気が原因の場合もありますが、眼の奥で出血を起こしている場合があります。今回は、カメラでいうところのフィルムにあたる網膜の血管が詰まってしまう病気についてお話します。

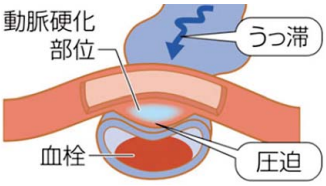
網膜静脈閉塞症は網膜の静脈に目詰まりが起こり出血が生じ、片眼の視力低下・視野の異常を引き起こします。高血圧や動脈硬化・糖尿病のある中高年に多くみられ、全身の病気と深く関連があるといわれています。

病態と所見

網膜の血管の根元（篩状板（しじょうばん））では動脈と静脈が隣り合っています。動脈硬化が進むと、静脈を圧迫してしまい、血栓が生じやすくなり（図1）、目詰まりがおきると網膜中心静脈閉塞症をきたします。また、動脈と静脈が交叉している部位でおなじく動脈硬化によって静脈が圧迫されると血栓が生じ（図2）、網膜静脈の枝に目詰まりがおきる網膜静脈分枝閉塞症をきたします。



【図1】

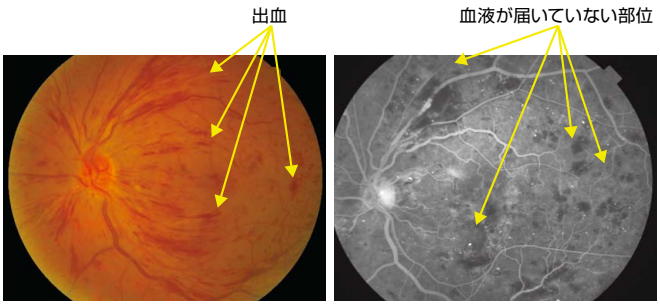


【図2】

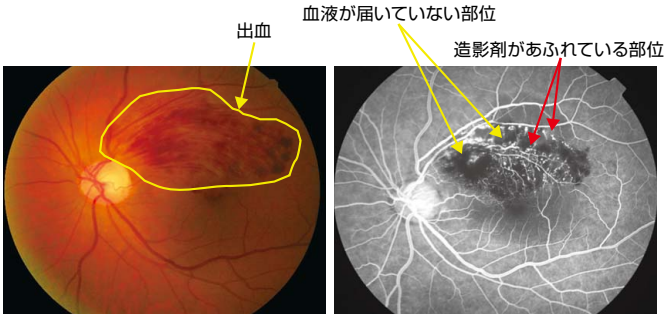
図3は正常な人の眼の奥の写真です。右の写真は、血管造影検査といって点滴から造影剤を流しながら眼の奥の写真を撮ることで、眼の奥の血管に異常がないかを調べる検査です。

網膜中心静脈閉塞症では、網膜の全体に大量の出血がみられ（図4左）、網膜静脈分枝閉塞症では、血栓によって目詰まりをきたし血液があふれでた結果、詰まっている部位のみに出血を生じます。また、血管造影検査をすると、血流のない部分は黒く抜けて見えたり、逆に造影剤があふれでて白く輝いているような箇所を認めます。図3の正常な写真と見比べるとわかりやすいと思います。

【図3】眼底写真(正常, 左図)と血管造影検査での眼底写真(正常, 右図)



【図4】網膜中心静脈閉塞症における眼底写真(左図)と血管造影検査での眼底写真(右図)

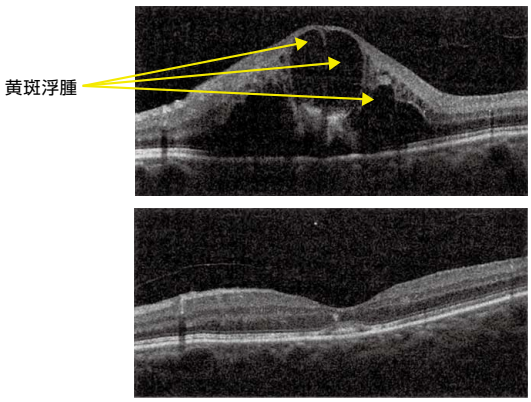


【図5】網膜静脈分枝閉塞症における眼底写真(左図)と血管造影検査での眼底写真(右図)

合併症

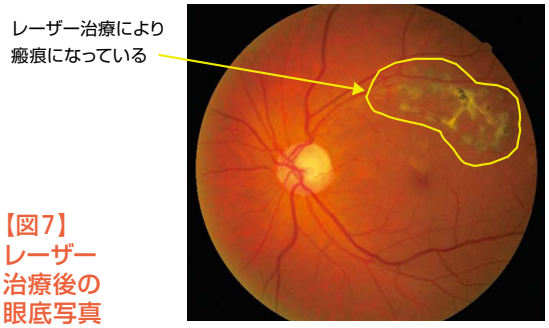
網膜は神経細胞の集まりなので、血流障害が強いと細胞が死んでしまい、ものを見るといった本来の機能を果たせないばかりか、その細胞はケガをした皮膚のように再生することはなく、視力低下や視野の異常といったものが「見えない、見づらい」といった状態になってしまいます。また、血液が十分に運ばれないと細胞は栄養不足に陥り、血管内皮増殖因子（VEGF）といった因子を放出し、血液を十分に運ぶように血管を新たに作ろうとします。これらの新たに作った血管（新生血管）は突貫工事で作り上げた血管であるのでとても脆く、出血やむくみを生じやすいといった欠点があります。その結果、緑内障をきたしたり、硝子体出血といって眼の奥で大出血を引き起こしさらに見えにくくなったり、黄斑浮腫といった合併症をきたすことがあります。

網膜の中でも、ものを見るときに最も重要な黄斑といった領域に、新生血管から漏れ出た成分によりむくみをきたすと、ものが歪んで見えたりはっきりと見えないといった症状がでてきたりします。それを黄斑浮腫と呼び、これは顕微鏡で確認することもできますが、現在は光干渉断層計（OCT）といって網膜の断面図を検査にて得ることができます。図6は網膜静脈閉塞症後の黄斑部OCT画像です。上図は黄斑浮腫といって黒く抜けている箇所がありますが、抗VEGF抗体の硝子体注射を施行し1ヶ月後の下図では黒く抜けている箇所はほぼ認めなくなっており、浮腫は改善しているのがわかります。注射の効果には個人差があり、1度で浮腫がよくなる場合もありますが、複数回必要な場合や一旦浮腫が改善しても再度悪化しまた注射が必要になる場合もあります。



【図6】黄斑浮腫(上図)と抗VEGF抗体硝子体注射施行1ヶ月後(下図)のOCT画像

このように新生血管が作り出されるのを防ぐために、血管造影検査で黒く抜けているように見える、虚血になっている領域にレーザーをあてることで状態の悪化にブレーキをかけることができます。（図7）



【図7】レーザー治療後の眼底写真

まとめ

今回は高血圧や動脈硬化、糖尿病など全身疾患との関連がある網膜静脈閉塞症について説明しました。一度生じると再び元のように見えるのは難しいことが多いですが、合併症がおきることを予防し、またなるべく早く治療を始めるためにも、見え方がおかしいなと感じたら早めに眼科受診をお願いいたします。

[Topics]トピックス

処方箋ＦＡＸ機が新しくなりました！！

令和３年７月から処方箋ＦＡＸ機が新しくなりました。タブレット内のカメラから処方箋を撮影し、希望されている薬局へと情報を伝達する仕組みとなっております。総合受付機横に設置しております。

新しい処方箋ＦＡＸ機の操作説明のため、舞鶴市シルバー人材センターの方に新しい処方箋発行機の操作説明を担当していただいております。

なにかわからないことがあれば、お気軽にお声掛けください。

健診センターのオプションでご利用いただいている“インボディ”についてご紹介！！

インボディ（体組織分析装置）は体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪、また、筋肉量や部位別のバランスなども測定し、分析してくれる装置です。

検査方法は、測定機に乗って１５秒グリップを握るだけと、とても簡単です。評価用紙はカラー刷りで、オプション費用は５００円です。

毎年測定をし経過観察を行うことで、生活習慣病予防や食生活の見直し等健康管理にお役立ていただけます。詳しくは健診センタースタッフまでお声掛けください。

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～

今回は当院の大豆を使ったレシピを紹介します。大豆のアミノ酸スコア※は肉と同じく最高値の100であり、体内での合成が難しい必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。また大豆のタンパク質は消化吸収率もよく、「大豆レシチン」「大豆サポニン」「大豆イソフラボン」「オリゴ糖」など様々な機能性成分が豊富に含まれています。生活習慣病の予防や治療中の方には非常に有効な食品です。

日本は大豆をよく食べる国として知られていましたが、近年は食生活の欧米化による影響を受け摂取量が減っています。大豆や大豆加工品の納豆・豆腐・高野豆腐・油揚げ・厚揚げなどは、ぜひ毎日食卓に登場させていただきたいと思います。最近注目の大豆ミートなども利用してみてはいかがでしょうか。

※アミノ酸スコア：タンパク質の栄養価を評価数値で100に近いほど栄養学的に優れているとされる

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。

ポークビーンズ

材料【1人分】

●水煮大豆	50g	●トマトピューレ	10g
●豚こま切肉	30g	●トマトケチャップ	10g
●じゃがいも	30g	●コンソメ	0.5g
●にんじん	15g	●水	30ml
●たまねぎ	40g	●塩	0.5g
●油	2g	●こしょう	適量
		●パセリ	適量

作り方

1. 材料を大豆に合わせた大きさのさいの目に切る。
2. 豚肉を油で炒め、じゃがいも・にんじん・たまねぎを加え軽く炒める。
3. 2に水煮大豆・トマトピューレ・トマトケチャップ、コンソメ、水を加え軟らかくなるまで煮込む。
4. 塩・こしょうで味をととのえる。
5. お皿に盛付け、刻んだパセリをちらす。

栄養量

エネルギー	200kcal
たんぱく質	14g
脂質	8.4g
塩分	1.4g
食物繊維	8.5g

Information インフォメーション

2021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 14時30分

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
12月15日（水）	あなたに合っていますか？ テレビの健康情報！	管理栄養士
2022年 1月19日（水）	自宅の中で出来る運動療法	理学療法士

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。

※都合により日程・内容等が変更になる場合があります。

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、総務課　竹原までお願いします。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］

海原の平安祈り航（ゆ）かむとしわが船霊に神酒を捧ぐる
わが撃ちし大砲にいま沈み逝く吾ら住みたりし城なる艦が
警笛を弔笛となし天に向き棒立つ艦の今わに捧ぐ
棒立ちてたちまち逝けるその辺り白波小さく渦巻くが見ゆ

市内桃山町　後藤　祐司　様

「どっこいしょ」一声出して九十歳の我は草を引く

市内桑飼上　佐藤　英子　様

こおろぎよ何処（いずく）に鳴くと尋ぬるに〝怪しいやつめ〟と静まりかえる
上り道の数多（あまた）転がる椎の実を音たて踏みぬ山に詫びつつ

市内余部上　瀬野　幸子　様

夏服の袖をすりぬけ行く風は　初秋ならむ身にここちよし
潮風を受けて秋桜咲きゐるや足蹇（あしなえ）の身に今年見ざりき

市内紺屋　中嶋　洋子　様

俳句

縫ひぐるみのプーさんも吊り鳥威（とりおどし）
里山の畦埋め尽す泡立草

市内桃山町　塩尻　絹子　様

お詫びと訂正

紅鶴第１００号　後藤　祐司様の短歌が、正しくは

基地の空に初虹立ちぬ片脚を艦ながつきのデッキに載せて
午前八時　自衛艦旗の掲げられ艦ながつきの威容整う
戦なき世に生れ砲火を交えざりし艦ながつきの退役うれし
船霊はいま去り往くか君が代の調べに艦旗の降下はじまる

でございました。「鑑」ではなく「艦」でした。お詫びして訂正させていただきます。

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.

舞鶴赤十字病院 外来診療担当医表

2021年11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）水谷	（午前）楊	8時15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	午前（予約）	（新患）酒田	休 診	休 診	（再診）酒田	休 診	予約制	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　当日分は月曜と木曜9時～12時にも可 月曜・木曜の当日受診（新患外来）については、予約枠に空きがあれば受付可能です 予約枠が一杯であれば、後日の予約となります
	午後（予約）	（新患）酒田	休 診	休 診	（新患）酒田	休 診		13時30分	
神経内科	予約				1,3週 小島 2,4週 近藤		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	8時15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	満田	担当医	担当医	担当医	《乳腺内分泌外来》藤原	8時15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
	午前 2診					熊野	〃	〃	
	午後	崔／田中／前田					13時～15時30分	14時	
整形外科	午前 1診（新患）	片山（新患15人まで）	松木	中瀬	担当医	岩井	8時15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 水曜の週数は、カレンダー通りです
	午前 2診（予約）	仲川（新患）	仲川	1,3,4週 片山	片山	仲川	〃	〃	
	午前 3診（予約）	中瀬	岩井	1,3,5週 松木			予約制	〃	
	午前 4診（予約）	松木					〃	〃	
	午後 1診（予約）	片山		中瀬			予約制	14時30分	
	午後 2診（予約）			1,3,4週 片山			〃	13時30分	
	午後 3診（予約）						〃	〃	
皮膚科	午前	辻井	辻井	辻井	辻井	辻井	8時15分～11時30分	8時45分	毎月第4水曜は休診します
	午後	辻井	手 術	手 術	手 術		13時～16時	14時30分	
泌尿器科	午前	1,3,5週 中西 2,4週　田原		1,3,5週 小倉 2,4週　多賀	原田		8時15分～11時30分	（月・木）9時 （水）9時30分	予約と予約外の混合診察
眼科	午前 1診	八木	岡田	八木	八木	担当医	8時15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）
	午前 2診	岡田		岡田			〃	〃	
	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	岡本				松下	（月）13時00分～15時30分 （金）13時00分～15時	（月）14時15分 （金）13時45分	予約と予約外の混合診察 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》担当看護師					

※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

今年も新型コロナウイルスの影響で気軽に外出ができず、ストレスを感じた方が多かったのではないでしょうか。この事態が一日も早く終息し、平穏な日常生活を取り戻せることを願っております。また、これからの季節、インフルエンザや胃腸炎などにも注意しなければいけません。より一層お気を付けてお過ごしください。　T.T

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でご覧いただくことも可能となっております。

紅 鶴
第101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３年（2021年）11月18日

発行責任者　院長　片山　義敬
編　　集　網谷　典子、里見紀久子、瀬野　進一、竹内　隆志
竹 原　真 、水嶋　祐史、吉田　優美　（50音順）
印　　刷　㈱コザイ印刷　TEL.0773-75-1475