



もくじ

CONTENTS

● 巻頭言 P2	● 病気と治療 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
● 医食同源 P3				



東光院
撮影／診療放射線技師 村田将史

ここのらの地名

舞鶴赤十字
病院編 72
その

舞鶴市文化財保護委員
舞鶴地方史研究会会長
加藤 晃様



馬立島 [うまだてじま]

大浦半島の最も若狭よりに馬立島はある。名は馬館、つまり馬のような形の山がある、館風の島ということか。このあたりの海は透明度が高く、エメラルドグリーンに輝いている。水ヶ浦の氏神は対岸にある天照皇大神社で、例祭には船の上で祭ばやしをかんでながら海を渡ります。

烏島 [からすじま]

舞鶴湾内の蛇島の東隣にあって、同じく余部下に属している。島影がカラスに似ているからこの名にされたのだろう。二十ほどある舞鶴の島の中で、この島は名前のついた一番小さい島だろうか。

リアス式海岸だからこのような小さい島ができたのだろう。

乙島 [おとしま]

舞鶴湾の中央にある戸島の南方に小さくあるのが乙島です。近くの陸地から見ると「乙」の形をしている島型です。大きな戸島に比べると小さいから、劣っているので乙島なのかもしれません。戸島は青少年の島として野外活動に使われていましたが、自然に帰ってしまって今では使われていません。



看護部長
奥野 佐千子
おくの さちこ



舞鶴市公的4病院ナースインターンシップを開催します！

2024年8月、看護師の資格を持つ就業希望者や看護学生を対象に、舞鶴市内4つの公的病院を2日間で巡る行程でナースインターンシップを開催します。^{※1}このインターンシップは、4病院での看護体験を通して、各病院の雰囲気や仕事の進め方に触れながら、看護に必要な思考力や実践的なスキルを知る機会です。参加者自身の学びの場とするだけでなく、舞鶴市内の医療施設への就業促進を図ることにより、新たな看護人材の確保をめざしています。

現代社会において、地域医療の重要性はますます増大しています。少子高齢社会の進展や医療資源の偏在といった課題に直面する中で、地域医療は地域住民の健康的な生活の質を支える基盤です。そして、地域の特性に応じた医療体制を整備し、多岐にわたる医療ニーズに対して、地域に根ざした安全な医療を提供することが医療従事者の役割です。

地域医療では、年齢や性別、健康状態に関わらず、地域に住む全ての住民が対象です。地域密着型の医療サービスを提供し、住民の健康維持や病気の予防、治療を支援することが地域医療の目的です。

地域医療の重要性は、主に以下の5点があると言われています。

1. 高齢化社会へ対応：高齢者は複数の慢性疾患を抱えることが多くなります。高齢者には、医療による治療だけでなく、日常生活での栄養管理やリハビリテーションを行うことにより、健康長寿を得ることができます。
2. 在宅医療の推進：医師や看護師が提供する医療サービスと、ヘルパーや介護職員が提供する日常生活支援が連携することで、住民は自宅で安心して生活することができます。
3. 予防と早期発見：予防医療と介護の連携により、健康状態の変化を早期に発見し、迅速に対応することができます。これにより、病気の重症化を防ぐことができます。健康診断やワクチン接種、健康教育を通

じて、住民が自らの健康にアクセスし、病気の予防に努めることができるよう支援することが求められています。地域全体で健康意識を高めることで、医療費の削減やQOL（生活の質）の向上が期待できます。

4. 資源の有効活用：地域の医療・介護資源を効率的に利用し、重複したサービスの提供を避け、住民に最適なケアを提供することができます。現代においては、医療DX^{※2}やICT^{※3}の進歩はめざましく、それらの活用は不可欠です。医療機関へのアクセスが困難な住民にも適切な医療サービスが提供できるよう、遠隔医療の導入や移動診療所の活用がされている地域もあります。

5. 地域全体での支え合い：地域全体で住民の健康と福祉を支える仕組みが強化され、患者やその家族の負担を軽減できます。コミュニティの結束力も高まります。

これら地域医療を構築し、持続させるためには、医療従事者の確保と育成が喫緊の課題です。特に医師や看護師、薬剤師等の専門職の地域定着が鍵とされています。舞鶴市には病院施設が多く、地域医療を支える人材を受け入れ、活躍する場を提供することができます。地域医療現場での研修やキャリアパスの整備を通じて、地域に根付いた医療従事者を育成することも不可能ではありません。

舞鶴市では、医師をめざす学生に、また各病院では薬剤師・看護師をめざす学生に対し奨学金制度を設けています。今回は、看護師をめざす人にナースインターンシップを通して、舞鶴市内の病院医療・看護を体験していただきたいと思います。

私たち看護師は患者・利用者に最も近い距離で接し、看護を提供しています。地域の特性や対象者の生活背景を理解し、ニーズに応じた看護をチームで提供しています。生涯を通して看護実践力を磨き、住民が安心して暮らせる社会の実現に向けて、地域全体で取り組んでいきたいと思っています。

※1 舞鶴市公式ホームページ 舞鶴でナース体験！～公的4病院ナースインターンシップを開催～ | 舞鶴市公式ホームページ(city.maizuru.kyoto.jp)

※2 厚生労働省公式ホームページ 医療DXについて | 厚生労働省(mhlw.go.jp)

※3 総務省公式ホームページ ICT地域活性化事例 100選 | ICT地域活性化ポータル | 総務省(soumu.go.jp)



●文 医療社会事業係長 兼 健診係長 佐藤 史昌
さとう ぶみあき

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、健診業務をはじめ、防火・防災に関する業務、患者搬送やボランティア活動の運営、赤十字の活動として災害救護活動やそれに備えた訓練、地域の方を対象とした健康教室や講習の開催など、様々な業務を行っています。

健診業務では、人間ドックや生活習慣病健診、企業健診など年間3000件の健診を実施しており、舞鶴市の方だけでなく多くの近隣市町村の方々にもご利用いただいています。ご自身の状態に合わせて追加検査をしていただけるよう、様々な追加オプションもご用意していますので職員にお尋ねください。

赤十字では、災害時に必要とされる救護を円滑に行うために、年に複数回訓練を行っています。6月も近畿2府4県の赤十字から550名が参加する災害訓練が和歌山県消防学校で実施され、当院の救護班も参加しました。令和6年能登半島地震でも救護班を派遣しており、災害派遣や訓練の調整、サポートも当課の重要な業務のひとつです。



人事だより

Personnel Changes



【採用】

調理師	安本 政美	令和6年6月1日付
臨時看護助手	勢 籟 さゆり	令和6年6月10日付
ナースアシスタント	白須 さくら	令和6年7月1日付
ナースアシスタント	前田 想	令和6年7月1日付
ナースアシスタント	小西 愛菜	令和6年7月1日付
臨時調理助手	眞下 美弥子	令和6年7月11日付

【退職】

調理係長	植和田 里美	令和6年5月31日付
看護師	山下 佳織	令和6年5月31日付
臨時看護師	後野 喜代美	令和6年5月31日付
再雇用管理栄養士	網谷 典子	令和6年5月31日付
外来係長	中島 美佳	令和6年6月30日付
看護助手	四方 美保	令和6年6月30日付
臨時調理助手	田中 砂織	令和6年7月9日付

【転入】看護師 北仲 萌友 令和6年7月1日付
【京都第一赤十字病院】

医食同源

栄養課だより

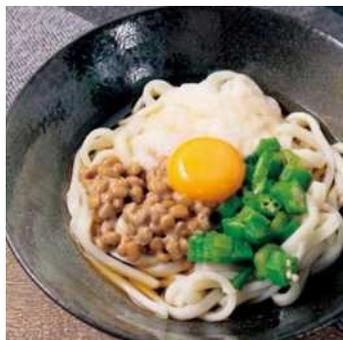
～病気を治療するための薬と食事、根源は同じ～

暑い日が続くと疲れがたまり胃腸の調子が良くなり食欲がないなんてことがおこります。そんな時はねばねば食材で夏バテ解消！
食欲のない時でもスルスル食べられるメニューです。

ねばねば食材には…

- 整腸作用、便秘や下痢にも効果的
- 胃の粘膜保護、炎症予防
- 血糖値、コレステロール値の上昇を抑える
- ナトリウム排泄効果で高血圧予防
- のど越しがよく食欲がない時でも食べやすいなどいろいろな効果があります。

ねばねば冷やしうどん



材料 (1人分)

● うどん	一玉
● 納豆	30g
● 長芋	50g
● オクラ	50g
● 卵黄	一個
● めんつゆ	適量

- (準備) 長芋は皮をむき、オクラは塩で板ずりしておく。
- ① オクラを3分程茹でて流水で洗い、5ミリ幅に切る。
 - ② 長芋をすりおろす。
 - ③ うどんを茹でて、流水でよく洗って冷やし、水気を切る。
 - ④ ③を皿に盛り、①・②納豆のをせ、お好みのめんつゆをかけ、卵黄をのせる。

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。



エネルギー	406kcal
たんぱく質	15.1g
食物繊維	5.0g
脂質	9.3g
塩分	3.1g
糖質	60.7g



※ご高齢の方や2歳以下の乳幼児、妊娠中の方、免疫機能が低下している方は卵の生食を避けてください。

心不全について

徐々に進行する心不全。

息切れやむくみなどの症状は心不全の初期症状
 かもしれません。症状が軽い症例であれば
 入院せずに外来で治療も可能です。

元気に長生きするために「年のせい」と放置せず一度受診してください。



●文 宮脇 大典
みやわき だいすけ
 循環器内科医長

はじめに

普段みなさんは歩いたり、ご飯を食べたりと何気なくしていると思いますが、それは心臓が体中に血液を送り届けているからこそ、できているのです。

心臓は1分間に70回、一日約10万回、食事中も寝ているときも休まず動き続けています。

そんな心臓が弱ってしまったらどうなるのでしょうか。今回は心臓が弱ってしまった状態「心不全」についてお話しします。



心不全とは

心臓が弱った状態のこと＝心不全。心不全になるとどのような症状が出現するのでしょうか。先ほども言いましたが、心臓は体に血液を送りだす臓器です。そんな心臓が弱ってしまうと体に血液を送り出すことができず、血液が渋滞してしまいます。その結果、肺や体に水が溜まり、呼吸苦や足がむくむ（浮腫）といった症状が出現します。

そして、一度弱ってしまった心臓は基本的には元には戻りません。一度心不全を発症した人は、その後心不全を繰り返すことが多く、そのたびに心臓の動きがどんどん弱っていき、寿

命が短くなっていく怖い疾患です。

先ほど呼吸苦や浮腫という症状が出現するとお話ししましたが、それらの症状はある日突然



やってくるわけではありません。急性心筋梗塞などにより予兆なく引き起こされることもあるのですが、心不全の多くは徐々に進行していきます。

最初は階段を昇るときに途中で休憩を挟まないと昇れない、人と同じ速度で歩くと息切れするといった症状から始まります。そのような前兆を放置していると、気づいたときには心臓がかなり弱っていて最悪手遅れになることがあります。



検査・治療

心不全を疑った際に行う検査は、心電図、胸部レントゲン検査、血液検査、心臓の超音波検査などが主で、日帰りで簡単にできます。

検査の結果、心不全と診断されれば治療が始まります。心不全=入院という印象があるかもしれませんが、症状が軽い症例であれば外来で治療可能です。

治療に使用するのは利尿薬という体の外に水分を出す薬です。溜まっていた水分が体の外に出ていけば症状は改善します。その後、心臓を保護する薬を投与します。

以前は心不全というのは心臓が弱っている状態なので、心臓を強くする（頑張らせる）薬を使っていましたが、最近の研究で心臓を頑張らせるのは逆効果で、むしろ心臓を休ませてあげるほうが、心臓が長持ちして長生きできることがわかりました。

家庭での注意

これまで心不全の病態や治療などを述べてきましたが、家庭でもできる心臓のためになることが2つあります。

1つめは塩分を控えることです。

塩分摂取が多いと、のどが渇きやすくなり水

分を多く飲むこととなります。結果、体に水が溜まり心臓に負担をかけてしまうわけです。目安として、一日の塩分摂取量は一般男性で8g、一般女性で7gが推奨されています。



2つめは感染予防です。

風邪をひいて体調が悪い時に心臓がドキドキするのを感じたことがあるのではないのでしょうか。

風邪などの感染症は心臓に負担をかけるため、普段から手洗い・うがい・マスク着用など

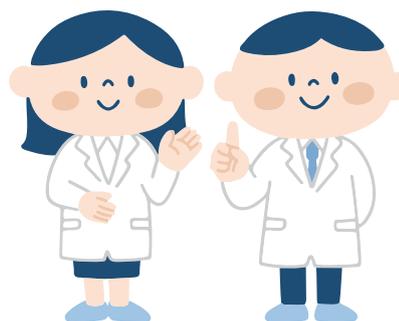
の感染予防を心がけることが大切です。またワクチン接種も効果的です。インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチンなど可能であれば接種することが望ましいです。



最後に

心不全について簡単にではありますが、説明させていただきました。心不全だけではなく病気全体にいえることですが、早期発見・早期治療が望ましいとされています。階段を昇ると息切れするなどの症状は、もしかしたら心不全の初期症状かもしれません。「年のせい」と放置するのではなく、一度受診を検討されてはいかがでしょうか。

元気に長生きするためのお手伝いを我々ができたらと考えております。



[Topics]

トピックス

永年勤続表彰式を行いました!

勤続10年・20年・30年の方の永年勤続表彰式を行いました。表彰を受けられた職員の皆様、誠におめでとうございます。長きにわたり職務に精励されました方々よりお言葉を頂戴しておりますので、一部ではございますが掲載させていただきます。



勤続30年

東3階病棟 看護師 谷 宏美

永年勤続の表彰をいただきありがとうございました。30年もの間勤めてこられたのは、いつも支えていただき、助けて下さった皆様のおかげと感謝しております。これからも微力ではございますが、日々精進してまいりますので、これからもよろしくお祈りいたします。

薬剤部 薬剤課長 三田 直樹

このたびは盛大な表彰式をあげていただき、そのうえ結構な記念品まで頂戴しまして厚くお礼申し上げます。私は大学卒業後、京都市内の病院に勤務しておりました。そんな中、ご縁があり平成5年11月に当院に就職させていただきました。長い年月を振り返ってみましても表彰に値するような功績は何一つとして思い当たりません。今更ながら、その間の無為に過ごしてきたことを反省し、せめてこれからは仕事らしい仕事を残して当院のお役にたてるよう精進していく所存です。今後ともよろしくお祈りいたします。

勤続20年

眼科部 視能訓練係長 吉田 尚美

このたびは永年勤続20年の表彰をしていただきありがとうございました。全く知らない土地での勤務に戸惑うことばかりでしたが、20年も務めさせていただくことができたのは、たくさんの方に支えていただいたおかげだと思っております。これからも日々精進し、常に初心の気持ちを忘れること無く、業務にあたって参ります。今後ともよろしくお祈りいたします。

勤続10年

総務課 人事係長 小島 あかり

委託職員として18歳からお世話になり、その頃を含めると20年近く…舞鶴赤十字病院の組織に入ってから色々な部署を経験しあつという間の10年でした。ここまでたくさんの職場の方々に支えられ感謝しかありません。支えていただいた分をお返しできるよう、これからも日々精進いたします。よろしくお祈りいたします。

これからも健康には十分にご留意いただき、ますますのご活躍を祈念申し上げます。

骨粗鬆症外来開設について

整形外科 医師 山元 龍太郎
やまもと りゅうたろう



骨粗鬆症は、50歳代では10人に1人、60歳代では3人に1人、70歳代では2人に1人が患っているといわれます。そのうち実際に骨粗鬆症の治療を受けている方は10%にも満たず、骨折をして初めて骨粗鬆症と診断されることがほとんどです。舞鶴でも同様に未治療の患者さまが多いことを実感しています。前任の病院で骨折リエゾンチームを立ち上げた経験もあり、当院でも「繰り返し骨折」を防ぐために骨折リエゾンチームを立ち上げ、他職種が協力して治療を行う取り組みを5月より開始しました。骨折後、骨粗鬆症と診断された方は骨粗鬆症外来へ案内し、治療を開始、継続しております。そして、次なる取り組みとしてまだ骨折を起こしていない方の骨折も防ぐため、7月より骨粗鬆症が疑われる患者さまや当院で骨粗鬆症治療を希望される患者さまに向けて、予約診療を開始しました。以前まではなかった骨形成薬といわれる、骨密度や骨質を大きく改善する治療薬も多数流通しており、当院ではそのほぼ全てを採用しております。また最新式の骨密度の測定器も導入しています。火曜日の午後に整形外科外来で、骨粗鬆症に精通した看護師と協力して行います。

骨粗鬆症の程度と患者さまの背景から、最適な治療を提案させていただきますので気軽にご予約ください。

2024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
8月21日(水)	糖尿病の飲み薬 —注目の薬—	薬剤師
	糖尿病クイズ	糖尿病看護認定看護師
9月18日(水)	もしも低血糖が起こったら… 症状と対処法	地域包括ケア病棟 看護師
	防災リーフレット、糖尿病手帳の活用	糖尿病看護認定看護師
10月9日(水) 《第2水曜日》	糖尿病網膜症	眼科医師
	糖尿病とお口の中の健康の関係	訪問看護 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。
※都合により日程・内容等が変更になる場合があります。
※感染症の影響により、中止と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。

胡瓜食ぶシルクロードの果てにゐて
炎昼の月密やかに運行す
市内和田 城代 あけみ様

眉月を高く配して螢の夜
ヴァイオリン協奏曲と夜の新樹
市内福来 岡田 陽子様

俳句 [作者50音順]

五歳上の夫には内緒体組計の体内年齢同年とは
日曜の花木通りの家々の花から花へ白きちようちよう
市内余部上 瀬野 幸子様

たましひのよろこびのごと朝明けの庭に花咲くくちなしの白
宅配の葉物は紙に包まれて湯搔けばほのと乳児の香せり
市内常新町 新谷 洋子様

幼な日の遊びは常に一等兵 伍長寸前に終戦となる
軍衣となる柳の皮剥ぎ必勝を疑はざりし九つの夏
敗戦と言うを実感 誉れの子とふ戦争遺児が普通の子となる
ふとし頭つあの停車場よ征く人を還れる英霊たちを送迎
市内桃山町 後藤 祐司様

短歌 [作者50音順]

子育ては病院の軒夏つばめ
リハビリや五センチあがる夏はじめ
市内市場 松岡 恵美子様

仏桑花怒りメラメラ碑文かな
アルタイル夜のとばりに雲隠れ
市内常新町 新谷 洋子様

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

2024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)	榊原	榊原 / 米山	榊原		8時～11時30分	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 米山	予約制	//			
	専門外来 (予約)		《糖尿病外来》 広中				予約制	10時30分	《糖尿病外来》紹介状を地域連携窓口にて持参し予約の相談をしてください(電話予約不可)	
循環器 内科	午前 (予約)		宮脇		彌重 (新患)	宮脇 (新患)	(木金)8時～11時30分	8時45分		
消化器 内科	午後 (予約)	休診	休診	酒田 (再診)	酒田 (新患)	休診	予約制	13時30分	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8時30分～17時 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 予約枠一杯であれば、後日の予約となります	
神経内科	予約				村田		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	担当医	休診	担当医	担当医	8時～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) 受付時間は月・火・木曜の8時45分～12時、14時～16時	
	午後	予防接種 (完全予約制)	予防接種 (完全予約制)	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	玉井	担当医	担当医	担当医	8時～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					藤原 越智	//	//		
整形外科	午前	1診 (新患)	片山 (新患15人まで)	山元	大石	1.4週 山元 2.5週 大石 3週 加太	加太	8時～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、木曜の週数は、カレンダー通りです 骨粗鬆症外来の予約受付は、平日の14時～ 16時(電話予約可、完全予約制)
		2診 (予約)	大石		1.3.4週 片山	片山		予約制	//	
		3診 (予約)	仲川 (新患)	仲川		1.2.3.5週 加太	仲川	(月)8時～11時30分 (火水金)予約制	//	
		4診 (予約)	山元					予約制	//	
	午後	1診 (予約)	片山	《骨粗鬆症外来》 山元	大石		加太	予約制	14時30分	
		2診 (予約)	大石		1.3.4週 片山			//	13時30分	
皮膚科	午前		末廣 (40人まで)		高溝 (40人まで)	1.3週 末廣 5週 担当医 (40人まで)	8時～11時30分	10時	受付人数は、予約と予約外合わせて40人ま でとなります。そのため、診察の順番が変動 する場合があります。	
泌尿器科	午前	1.3.5週 田原 2.4週 針貝		西垣 / 井田	休診		8時～11時30分	(月)9時 (水)9時30分	予約と予約外の混合診察 水曜は、2名の医師により隔週で担当します	
眼科	午前	1診	八木	小林	八木	八木	担当医	8時～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	小林		小林				//	//	
	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	宗川				森本	(月)13時～15時30分 (金)13時～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)	
リハビリ テーション 科	午前		1.3.5週 高橋 2.4週 山元				予約制	9時	予約受付は平日の14時～16時(電話予約可、 完全予約制)	
	午後		1.3.5週 高橋 2.4週 山元				//	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	《ストーマ外来》完全予約制 《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》 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時にお願ひします

編集後記



夏のシーズンが到来しました。今年は梅雨入り前から、真夏を思わせるような日々で、夏バテ気味でした。ここ数年はさまざまな感染症が問題になっていますが、身体が疲労すると免疫力も低下し、感染しやすくなってしまいます。十分な睡眠、バランスのいい食事、適度な運動をこころがけて、夏を楽しみたいと思います。皆様も夏の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。
Y. M

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でご覧いただくことも可能となっております。

紅鶴
第111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 <https://maizuru.jrc.or.jp/>
発行日 令和6年(2024年)7月29日



発行責任者 院長 片山 義敬
編 集 塩尻 桃枝、竹原 真、平 真名
平瀬 則芳、水嶋 祐史、村田 将史
八木 秀和 (50首順)
印 刷 (株)コザイ印刷 TEL.0773-75-1475