

芳賀赤十字病院だより

14
Number

発行責任者／岡田 真樹 編集／芳賀赤十字病院 医療情報課 栃木県真岡市台町2461



岡田院長の健康講話

真岡市並木町公民館にて講話会

「みんなで受けようがん検診」について
生活習慣病の中で特に加齢に伴って罹患率が高くなり死亡率も高いがんの予防について一次予防のがんにならないようにすることと二次予防のがんを早く発見するがん検診があり、二次予防が重要で、がん検診の費用についても、無料化が望まれている講話がありました。

「みんなで守ろう地域医療」について
芳賀日赤の社会的使命でもある二次救急医療機関についての役割、紹介患者数、救急車の受入れ状況などの話と病院のかかり方など「有限な医療資源を有効に使う」という理解をしていただく講話でした。

参加された方からの感想

- *「がん検診を受診することの重要性がわかった。」
- *「院長先生の話がわかりやすくとてもよかった。」
- *「芳賀赤十字病院の現状がわかった」
- *「院長先生がダンディーでした。…」

とても好評でした。



基本理念

患者さま本位の医療を心とします。

基本方針

1. 人道、博愛の赤十字精神にのっとり、すべての患者さまの人権と意思を尊重した医療を提供します。
2. 医学の進歩に伴う医療水準向上のために、常に自己研鑽に努め、最新かつ安全な医療を提供します。
3. 地域の中核病院として医療、保健、福祉の関係機関との連携を推進し、地域医療の発展に寄与します。
4. 災害救護活動に積極的に参加し、社会に貢献します。

東日本大震災での 芳賀赤十字病院の活動状況



東日本大震災では、被災された皆様には、心よりお見舞いを申し上げます。お亡くなりになられた方々のご冥福をお祈りするとともに、ご遺族の皆様には心からお悔やみ申し上げます。一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。被災により当院も建物の一部損壊、医療機器の故障など、多くの皆様にご心配とご迷惑をおかけしました。一方で、芳賀赤十字病院では被災地での救護活動、心のケア、石巻赤十字病院支援活動など、以下のように行ってきました。

【救護班】

期間	活動場所	派遣者
1班 3.11～3.13	茨城県 北茨城市役所	医師1名、看護師3名、助産師1名、主事2名(計7名)
2班 3.15～3.17	宮城県 岩沼市役所	医師1名、看護師3名、助産師1名、主事2名(計7名)
3班 3.22～3.25	福島県 あづま総合運動公園	医師1名、研修医1名、看護師3名、助産師1名、主事2名(計8名)
4班 3.31～4.3	//	医師1名、薬剤師1名、看護師3名、助産師1名、主事1名(計7名)
5班 4.9～4.12	//	医師1名、薬剤師1名、看護師3名、助産師1名、主事1名(計7名)
6班 5.7～5.12	岩手県 鈴子広場	医師1名、薬剤師1名、看護師3名、主事2名(計7名)
7班 5.16～5.21	//	医師1名、薬剤師1名、看護師3名、主事2名(計7名)
8班 6.4～6.7	福島県 会津若松市	医師1名、看護師2名、主事1名(計4名)
9班 7.18～7.19	福島県 南相馬市	医師1名、看護師2名、主事1名(計4名)

【災害医療派遣チーム(DMAT)】

期間	活動場所	派遣者
3.11～3.13	宮城県 仙台医療センター	医師2名、看護師1名、主事2名(5名)



【こころのケア 派遣】

期間	派遣地	派遣者
5.25～5.30	岩手県 釜石市	看護師1名
6.12～6.19	//	看護師1名



【石巻赤十字病院 支援】(宮城県石巻市)

期間	支援内容	派遣者
3.22～3.26	こころのケア	看護師1名
4.9～4.14	看護業務(病棟)	看護師2名
4.24～4.29	医療・助産	医師1名、助産師1名
5.9～5.14	看護業務(救急室)	看護師1名
5.24～6.3	//	看護師1名
6.23～7.4	//	看護師1名
7.7～7.16	薬剤業務	薬剤師1名
7.25～8.4	看護業務(救急室)	看護師1名



北館5階内科病棟紹介

スタッフは・明るく・元気で・優しく・アットホームな病棟です

北館5階病棟は、糖尿病や腎臓疾患の患者様を主に受け入れ、指導やケアに力を入れています。

その中でも糖尿病教育においては、4名の糖尿病療養指導士を中心に、患者様自身が生活習慣の改善に取り組めるよう、時には厳しく、そして優しく集団指導・個人指導を行っています。平成23年2月からは糖尿病地域連携パスが開始となり、地域の病院からの患者様も受け入れています。

腎疾患ではシャント造設患者、透析患者の生活指導や精神的な支援を行っています。私達は患者様との信頼関係を築き、安心して入院生活が送れるようスタッフ一同頑張っています。



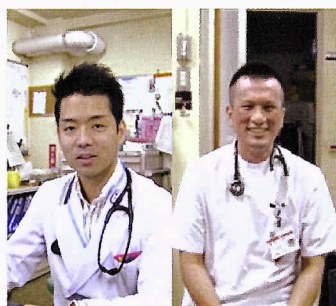
多職種カンファレンス



糖尿病教育佐藤先生の熱い講義



みんなと一緒に昼です



腎臓のことなら僕たちにおまかせ!!



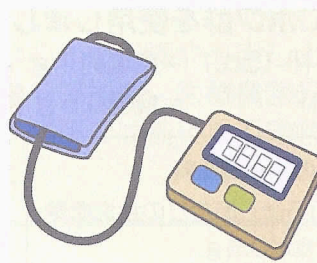
頼りになる先生たちです



佐藤先生と病棟スタッフです

高血圧者を減らしましょう!

日本には高血圧者が約4000万人もいるそうです。平成21年度の栃木県民健康・栄養調査で、医師から高血圧と言われたことのある方は、成人で約4人に1人、年齢と共に増加し、70歳以上では、男性53.9%、女性55.2%となっています。



●高血圧ってどんな病気?

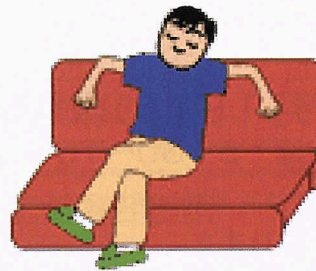


診察室血圧が140/90mmHg以上、家庭血圧が135/85mmHg以上で高血圧と診断されます。血圧が高いほど、脳卒中や心筋梗塞、心疾患、慢性腎臓病などの罹患率及び死亡率が高くなります。特に、脳卒中の罹患率が高く、寝たきりや介護が増加し社会問題になっています…。

●血圧が高くなる原因は?

①食塩過剰摂取（日本人平均約11g/日）、②肥満、③生活習慣（アルコール多飲、運動不足、喫煙）などです。若年の高血圧者のうち、8～9割が治療を受けていないことも気になります…。

平成21年度の栃木県民健康・栄養調査では、食塩摂取量は男性12.4g、女性10.2gで、高血圧者の目標1日食塩量6g未満、高血圧予防の目標男性1日9g未満、女性7.5g未満と比較すると、まだまだ過剰です。摂取している食塩の約半分は、醤油・塩・味噌から摂っています。



●生活習慣の修正方法は?

①減塩食、②野菜や果物の積極的摂取*とコレステロール・飽和脂肪酸の制限、魚（魚油）の積極的摂取、③適正体重（身長m×身長m×22）の維持、④節酒（日本酒1合またはビール500mlまたは焼酎半合弱など）、⑤運動（脈がやや速くなる程度のウォーキング）、⑥禁煙などです。生活習慣の修正は、降圧が期待されるだけでなく、降圧薬の減量も期待されます。

*: 重篤な腎障害を伴う患者は、高カリウム血症をきたすリスクがあるため、野菜・果物の積極摂取は推奨しない。
糖分の多い果物の過剰摂取は、肥満者や糖尿病患者などのカロリー制限が必要な方には勧められない。

● 今月のワンポイントアドバイス

『減塩食のコツ』

① 味噌汁など汁物は1日1杯にしましょう。

1杯分の食塩＝約1.5～2g。無塩だしを利用したり、野菜やきのこなど具沢山がお勧めです。

② 醤油の代わりにポン酢を使用しましょう。

醤油 小さじ1杯(5cc)＝食塩約1g
ポン酢 小さじ1杯＝食塩0.5g

＜参考＞減塩効果のある調味料

例) 大さじ1杯(15cc)あたりの食塩含量

ケチャップ 食塩0.5g

マヨネーズ 食塩0.3g

フレンチドレッシング 食塩0.5g

③ 漬物・梅干は野菜料理に 替えましょう。



④ 酸味・香辛料を利用し薄味で美味しく。

⑤ 麺類は週1～2回に 減らしましょう。



⑥ 新鮮な素材を利用しましょう。

⑦ 干物や練り製品など加工食品は生鮮の魚肉に替えましょう。

参考文献：「高血圧治療ガイドライン2009」編集 日本高血圧学会高血圧ガイドライン作成委員会、発行 日本高血圧学会
「日本人の食事摂取基準2010年版」厚生労働省「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書

栄養課 管理栄養士 塩野量子

～1食あたり食塩2gの献立例(入院時給食の夕食より)～

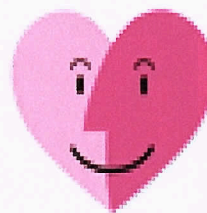


平成23年4月より精神科の診療を開始しました。

(毎週火曜日 午前と午後診療 予約制)

精神科は、芳賀地区医療圏の総合病院で初めてのことです。

当院開設60年の歴史で、初めてのことになります。

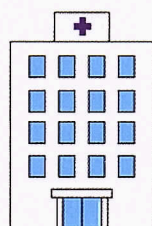


平成23年4月1日より救急部を開設!!

(平日：月～金曜 8:30～16:40)

当院は、芳賀地区救急医療圏において唯一の二次救急病院です。救急車を年間3,500件ほど受入っており、県内でも有数の多さになります。

救急隊から救急外来へ直接連絡が入ることにより救急車のスムーズな受け入れができるようになりました。



外来診療 予定一覧表

平成23年4月より精神科外来の診療を開始しました。(毎週火曜日予約制)

休 診 日

日曜日、祝祭日、創立記念日(7月1日)、年末年始(12月29日～1月3日)、毎月第2・第4土曜日は外来休診日

受 付 時 間

初診受付 午前8時30分～午前11時00分

再診受付 午前7時30分～午前11時00分

※都合により、担当医師の変更及び休診等がありますので、各科外来にお問い合わせ願います。

※放射線科は、外来は行っておりません。

※TEL 0285-82-2195(代表)

平成24年1月21日現在

科別	曜日	月	火	水	木	金	土
内 科 (予約制)	午前	初診 河又・浦・村山	小倉・丸山 新島	佐藤・伊藤 篠崎	松本・福田 谷田部	村上・水品 内藤	第1週→村上・染谷 浦・谷田部 第3週→佐藤・河又 水品・村山
		再診 村上・佐藤 染谷・篠崎	河又・水品 大竹 澤田(神経内科)	村上・小倉・浦 谷田部(総診) 平野(呼吸器)	染谷・水品 内藤 外島(血液)	佐藤・河又 中村(神経内科) 安藤(内分泌)	第1週→大竹・内藤 第3週→篠崎 外島(血液)第1・3週
	午後 予約	長嶋(膠原病)	伊藤(腎臓) 澤田(神経内科)	村山 新島(循環器) 村上(ペースメーカー)	染谷・浦 福田・間藤(呼吸器) 水品(禁煙)	大竹	
外 科	午前	岡田・佐藤寛	塚原・直井	佐藤寛・井上	岡田・俵藤・直井	塚原・井上	第1週→俵藤・直井 第3週→佐藤・俵藤 第5週→岡田・俵藤
	特殊 外来	乳腺外来(午後)(櫻木) *予約制	乳腺外来(午後) 第1,3週→穂積 第2,4,5週→櫻木 *予約制 形成外科(須永)9時30分から 化学療法外来(藤井) *予約制 午前、午後(第2火曜午前)	小児外科 (前田)第1,3,5週 (羽金)第2,4週	形成外科(去川) 午前9時30分から	呼吸器外科 (光田)第1・3・5週 午後2時から	乳腺外来(塩澤) *予約制 心臓血管外来(相澤) (皮膚科外来にて診療)
脳外科(予約制)	午前	宮脇	宮脇	難波	宮脇	山口	宮脇
整形外科	午前	小島・白石・松村	高田・近藤・宮本	小島・白石	近藤	高田・小島・東	交代制(医師2名)
	特殊 外来	近藤:午後2時から 装具:午前10時から	装具:午前10時から		スポーツ外来(上本) 午前9時から 装具:午前9時から	装具:午前10時から	宮本 第3週
小 児 科	午前	菊池・保科 齋藤・別井	保科・別井 島村	菊池・齋藤 岡	齋藤・岡 島村	菊池・保科 別井	菊池・保科 齋藤・別井
	午後 予約制	予防接種 保科・別井 心理外来 大津(午後)	心臓外来(保科) 乳児検診(岡・島村) 退院後外来(別井) 心理外来(大津)1日	アレルギー外来 (菊池・齋藤) 予防接種(岡・島村) 心理外来(大津)1日	腎臓外来(中島)第3週 退院後外来(岡) アレルギー外来(齋藤) 心理外来(大津)1日	心臓外来(菊池) アレルギー外来(保科) 退院後外来(島村) 神経外来(森) 心理外来(大津)午前	心理外来(大津)午前
産婦人科	午前	再診 婦人科 大口 産科 葭葉		田中 大口	齋藤 田中	齋藤	交代制 交代制
		初診 田中	葭葉	葭葉	大口	自治医大派遣医師	齋藤
	午後 予約制	再診 婦人科 齋藤 産科		葭葉			
	特殊 外来 (予約制)	おっぱい外来(9:00～16:30) 産褥健診(13:30～15:30) (大口・田中)	おっぱい外来(9:00～16:30) 2週間健診	おっぱい外来(9:00～16:30)	おっぱい外来(9:00～16:30)	おっぱい外来(9:00～16:30) 思春期相談(15:00～17:00)	おっぱい外来(9:00～12:00) 思春期相談(8:30～12:30) ピーチワクチン外来
眼 科 (予約制)	午前		吉田	大河原		佐藤	
皮 膚 科	午後			大河原			
	午後	細田		藤田		村田又は森田	
精 神 科	午前		須田(予約制)				
耳 鼻 科	午後	藤澤	藤澤	藤澤	自治医大派遣医師	藤澤	藤澤
口腔外科(予約制)	1日	岡田・中野	岡田・中野	岡田・中野	岡田・中野	岡田・中野	岡田・中野(午前のみ)
泌尿器科	午前	近藤	近藤	近藤・中村	近藤(予約のみ)	中村	中村
	午後		川合		太田	近藤	
放 射 線 科		中嶋	竹内・坂本・中嶋	中田	中嶋	中嶋	藤田・小林・中田 (上記医師による交代制)

限りある医療資源を有効に活用しましょう!

救急車の搬送数の推移

平成23年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
搬送数	315台	319台	286台	329台	359台	287台	300台	277台	357台



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

芳賀赤十字病院

〒321-4306 栃木県真岡市台町2461 TEL 0285-82-2195(代) FAX 0285-84-3332 <http://www.haga.jrc.or.jp/>

編集協力/(株)協栄社