

地域に根差す、足利赤十字病院の広報誌

風流鱈

—かぜながすくじら—

ご自由に
お持ち下さい
Take Free

2017.7 Vol.18



•診療科紹介(歯科口腔外科)・紹介状について

•中華医事科技大学(台湾)の実習生受け入れ

•「赤十字イオンフェスタ」を開催

•「第4回ハートクロスフェスタ」を開催

•認定看護師紹介

TOPICS

- 活動報告&お知らせ
- 栄養課の窓
- リハビリテーションの豆知識

診療科紹介

歯科口腔外科

Oral surgery

伝統と革新

当科の前身である歯科は1949年の開院と共に開設され、1975年頃より口腔外科診療を中心となり、現在では両毛圏における口腔顎顔面疾患の中核医療機関としての機能を果たしております。2015年4月より、第1歯科口腔外科部長として私山根正之（やまねまさし）が赴任し、東京医科歯科大学・顎顔面外科からの医師派遣により、現在は3名の口腔外科医と、活気に満ちた1名の初期研修医の総勢4名体制で診療を担っております。伝統を重んじつつ、日進月歩の医療技術を取り入れ、常に前進してまいります。



口腔疾患のスペシャリスト

口腔外科とは、口腔（こうくう：口のなか）、顎（がく：あご）、顔面ならびにその隣接組織に現れる先天性および後天性の疾患を扱う診療科です。この領域には歯が原因となるものから癌までさまざまな疾患が発生します。また交通事故やスポーツなどの外傷、顎変形症ならびに唾液腺疾患などの外科的疾患のほかにも、顎関節症、口腔粘膜疾患、神経性疾患、口腔乾燥症、口臭症などの内科的疾患も含まれます。この領域の異常は、食事や発音・会話がうまくできないなどの機能的な障害に加えて審美的な障害も生じます。治療により口腔・顎・顔面全体の自然な形態や機能が回復すると、顔全体がいきいきと、健康的な美しさを取り戻すことができます。そのお手伝いをするのが口腔外科です。

最も多い手術は埋伏歯抜歯や全身疾患有する患者さんの抜歯です。心疾患、脳神経血管疾患の治療のため抗血栓療法中の患者さん、また骨粗しょう症、悪性腫瘍治療のために骨吸収抑制薬による治療中の患者さんには、ガイドラインに準じ原則的に治療を中断することなく

抜歯を行っております。

全身麻酔下の手術は年間約120件行っております。顎骨骨折に対する観血的整復固定術、重症感染症に対する外科的消炎術、顎変形症に対する咬合改善術、悪性腫瘍に対する切除術等は、科学的根拠に基づき最も望ましい方法を提案し、患者さんと相談して治療に取り組むよう心がけております。

口腔がんの治療においては、形成外科、放射線科、リハビリテーション科と連携しチーム医療・集学的医療を行っております。特に顎切除後の再建において、術前CT画像から作製した三次元実体模型によるナビゲーション手術を行い良好な成績を得ております。

今後も地域医療機関と密接な連携のもとに、口腔疾患の高度専門三次医療機関として、また安心安全で標準的なおかつ最新の医療を提供できるよう努力いたします。これからも足利赤十字病院歯科口腔外科をよろしくお願い申し上げます。

地域連携室からのお知らせ 紹介状について

初診の際には、かかりつけ医からの紹介状をご持参ください

★当院は、かかりつけ医制度を推進し、地域の医療機関との連携を強化して切れ目のない地域医療完結型医療を目指しています。

★緊急の場合を除き、まずは「かかりつけ医」を受診していただき当院での診療が必要と診断された場合に、紹介状をお持ちになって当院を受診していただきますようお願いいたします。

紹介状をご持参でない場合…

★初診時選定療養費として、5,000円（税別）をご負担いただきます（初診料等の診療費とは別途）。

★診察を受けるまでに長時間お待ちいただく場合や診療科によっては受診ができない場合もあります。

「かかりつけ医」を持つことのメリット

★比較的待ち時間が短く、受診の手続きも簡単で、じっくり診察してもらえます。

★精密検査や入院が必要な時は、適切な病院や専門医を紹介してもらえます。

★食事面など、日常の健康管理のアドバイスをしてもらえます。

★継続して受診することが、病歴や体质、生活習慣等を理解してもらえます。



かかりつけ医

日々の健康管理や一般的な病気の治療については、まず「かかりつけ医」を受診しましょう

専門的な診察・検査・手術等が必要な場合は、
かかりつけ医より事前予約の上、
紹介状をご持参ください!



入院診療



手術・専門診察



高度・専門検査

紹介状をご持参いただくメリット

★初診時選定療養費のご負担がございません。

★「かかりつけ医」からご紹介いただくことで、検査の重複もなく無駄な検査費用も掛からず、病院での検査や診察、入院治療等がスムーズに受けさせていただくことができます。



足利赤十字病院

日々の健康管理や一般的な病気の治療については、まず「かかりつけ医」を受診しましょう

返書兼逆紹介状で終診の方は、「かかりつけ医」へ紹介となります。

中華医事科技大学(台湾)の実習生受け入れ

6月29日(木)から8月25日(金)の約2か月間、中華医事科技大学(台湾)の看護学生5名をインターンシップ実習として受け入れています。当院と同大学は、平成27年6月に相互医学向上と人事交流を目的として協定を締結しており、昨年度より実習生の受け入れを開始いたしました。今回は第二期目の実習となります。看護部門を



中心に、コメディカル部門や事務部門でも実習を行い、日本の看護ケアや医療システムについて学んでいきます。



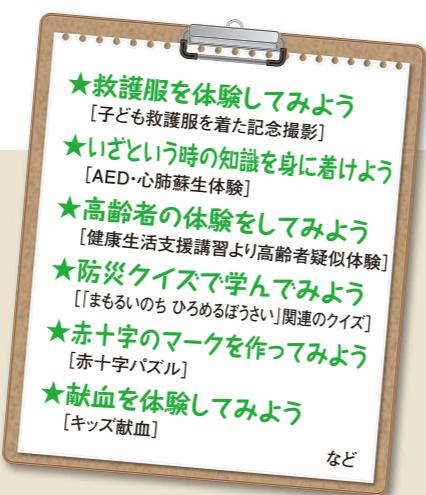
▲左から:チョン イーティンさん、ホアン イーツーさん、リン チンファンさん、
シュエ ワンユーさん、リン シャオチンさん

「赤十字イオンフェスタ」を開催しました!

6月17日(土)にイオンモール佐野新都市のイベントホールにおいて、昨年に引き続き第2回『赤十字イオンフェスタ』を開催しました。

当院は健康生活支援講習ブースを担当し、同講習指導員として2名の職員が参加しました。今回は来る「父の日」ということから、高齢者疑似体験を親子で参加していただき、日常生活における様々な体験をしていただきました。

イベント会場には約600名の方々がお立ち寄りいただき、健康生活支援講習ブースには約50名の方々が体験されました。 健康生活支援講習指導員／古澤由紀・河内洋子



「第4回ハートクロスフェスタ」を開催しました!

5月13日(土)に、病院祭「ハートクロスフェスタ」を開催しました。約1,200名の地域住民が訪れ、大きな賑わいをもたらしました。

高校生職場体験では、手術室体験コース・臨床検査技師コース・診療放射線技師コース・リハビリテーションコース・歯科医療体験コース・看護師体験コース・薬剤師コースの7コース、98名の高校生が参加しました。手術体験コースでは、腹腔鏡手術操作体験と手術用縫合糸による結紮体験の他、新たに超音波メスを用いた、鶏肉切開体験が行われました。参加した高校生たちは、手術の難しさを痛感しながらも、興味津々に取り組む様子が見られました。



▲和太鼓集団 黎明座



▲足利女子高等学校合唱部



▲足工大附属・足短大附属高等学校吹奏楽部



▲高校生病院体験の様子

ちびっこ写真撮影▶

講堂では、過去最大となる3グループ(和太鼓集団 黎明座、足利女子高等学校合唱部、足工大附属・足短大附属高等学校吹奏楽部)によるハートクロスコンサートが行われ、来場者や入院患者に癒しと活力をもたらし、終始笑顔が見られるハートクロスフェスタとなりました。



認定看護師の紹介

認定看護師とは…
ある特定分野で、熟練した看護技術と知識を有する看護師のこと

緩和ケア

西9階病棟 塩ノ谷 麻咲美看護師



緩和ケアは、がんの治療と並行して受けることができ、こころと身体のつらさを和らげ、生活を改善し自分らしく前向きに生きるためのケアです。

当院は、通院中の患者さまには緩和ケア外来、入院中の患者さまには緩和ケアチーム、より専門的な緩和ケアを受けられる緩和ケア病棟と継続して緩和ケアを受けられるシステムがあります。一人で考え込まずに、気軽にご相談ください。

緩和ケア認定看護師は、専門的緩和ケアの実践者として、患者さまの悩みや不安について一緒に考え、納得できる選択ができるようお手伝いをさせて頂いています。



▲カンファレンスの様子

活動報告&お知らせ



活動報告 おめでとうございます 永年勤続表彰式が行われました



**勤続30年
以上**
須藤昌彦、石原真由美、出居幸子、井上千代子、北間幸恵、小金澤寿江、櫻井友子、塙田利江、下山裕子、高山恵美、野尻豊美子、山本和之、若林百合子



**勤続20年
以上**
五十嵐一男、高橋孝行、阿久津博子、五十嵐あかね、川島忍、齋藤広美、清水眞理子、高石直樹、町田弥生、三澤美恵、麦倉千絵子、有賀千尋



**勤続10年
以上**
林宏泰、石井貴子、稻葉貴恵、岩佐愛子、貝瀬里美、柿沼正子、金井由美子、川島里枝、小林麻奈美、佐藤明日華、鈴木恵美子、清野智子、高沢和美、高橋敦、土屋知香、服部真理子、平林美樹、深野めぐみ、松葉萌、山崎佳代、脇充弘、熊木清江、八下田律子、加藤由佳、田中和一
※敬称略

活動報告 さらなる飛躍を期待!!

野球部が「第72回国民体育大会栃木県予選」で3大会連続3度目の優勝

当院野球部は、6月24日(土)～7月9日(日)にかけて行われた、第72回国民体育大会栃木県予選で3大会連続3度目の優勝を果たし、同大会3連覇を達成しました。30度を超える猛暑の中行われた準決勝で、栃木銀行と対戦し、序盤に1点を先制した足利赤十字病院は7回に値千金となる3番末松の特大本塁打で2点を追加。3対0で勝利し決勝へと進出しました。続く決勝戦では、富士通㈱那須工場と対戦。4回に2番和田がショートへの内野安打を放ち出塁すると、すぐさま盗塁で得点圏へ進塁。4番伊藤の右中間への適時2塁打で先制すると、続く渭原が右中間へ本塁打を放ちこの回一挙3点を奪取。その後も6回、8回にも1点を追加し、武藤・新藤の盤石リレーで逃げ切り、5対0の完封勝ちで同大会3連覇を達成しました。

野球部は、8月19日(土)から群馬県で開催される第72回国民体育大会関東ブロック予選に栃木県代表として出場することとなりました。愛媛県で開催される本大会「笑顔つなぐえひめ国体」を目指し、活動していきますので、応援宜しくお願い致します。



お知らせ 音楽ボランティアコンサートのお知らせ

8月・9月のコンサート予定をお知らせいたします

◎バイオリンコンサート(スクエア足利教室)

日時 8月7日(月) 午後2時～
会場 ホスピタルモール中央広場

◎足利ユースオーケストラコンサート

日時 8月22日(火) 午後3時30分～
会場 講堂

◎夏休みコンサート(津久井ピアノ教室)

日時 8月9日(水) 午後2時～
会場 ホスピタルモール中央広場

◎ミニコンサート[コーラス](ウォルティシモ)

日時 9月7日(木) 午後2時～
会場 ホスピタルモール中央広場

お知らせ 皆さまのお越しをお待ちしております

イベントスケジュール

リボンズハウス

がん患者様の治療と生活を支援するため、情報やケア体験を提供する場所です。がんに関心がもたれている方、お気軽に立ち寄りください。

ナイスハートバザール (出張販売)

障害者就労支援事業所で一つひとつ丁寧に作っているパンや焼き菓子・オリジナル製品を販売しています。

日付	販売商品	事業所
8月10日(木)	布製品・麻製品・子供服・石けん	はろーじょぶ
	パン・焼菓子・桑の葉うどん・桑茶	CSWおとめ
8月24日(木)	野菜・木工品・手工芸品・クリッキージュース	こころみ学園
	パン・焼菓子・桑の葉うどん・桑茶 パウンドケーキ・かぼちゃプリン等・梅干・野菜	やまゆり学園

日時 8月7日(月)・21日(月)・9月4日(月)
午前10時～午後2時

場所 イベントルーム

時間 午前10時～午後1時(売切れ次第終了)

場所 正面玄関入口広場

日付	販売商品	事業所
9月14日(木)	野菜・木工品・手工芸品・クリッキー・ジュース	こころみ学園
	焼菓子・エコポット・漬け物	こなかの森
9月28日(木)	パン・焼菓子・桑の葉うどん・桑茶	CSWおとめ
	クリッキー・マドレーヌ・パン	愛光園一歩

お知らせ 私たちと一緒に働きませんか?

看護部職員を募集しています。

看護師・助産師

新卒看護師の皆さんには、充実した教育体制で看護師としての第一歩をサポートします。経験者の皆さんには、一人ひとりに合った働き方とキャリアアップを応援します。職場体験や就職説明会も是非ご参加ください。

介護福祉士

部署:回復期病棟
業務:看護とリハビリの補助および介護
応募条件:介護福祉士免許 夜勤あり

介護職員

部署:回復期病棟
業務:看護および介護の補助
応募条件:ホームヘルパー1級または2級 夜勤あり

看護助手

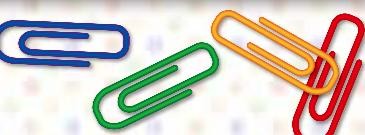
部署:一般病棟 業務:看護の補助



●足利赤十字病院 人事課
TEL.0284-20-1302(直通)
●E-Mail jinjika@ashikaga.jrc.or.jp
●HP 「足利赤十字病院 看護部」で検索!

今号の表紙

ハートクロスフェスタ(高校生病院体験参加者)



健康レシピ紹介 栄養課の



暑さに負けないために!
体を冷やしてくれる夏野菜を食べよう!!

色鮮やかな夏野菜が美味しい季節がやってきました!旬の夏野菜はどれもみずみずしく、
ハリツヤも良く、彩り豊かで食卓が賑やかになります。疲れて食欲がないな…という時に
こそ夏野菜を食べて、身体の内側から元気になりましょう!



管理栄養士 清野 真愛

からだにも美味しい夏野菜



赤い皮に含まれるのは、リコピンという動脈硬化を予防することができる成分。油と一緒に調理することで体内への吸収量がアップします。



きゅうりは95%以上が水分。
カリウムもたくさん含まれるので
塩分排出を促進します。



レタスは生食できるので、栄養分を損なうことなく摂取することができます。葉は包丁の鉄で酸化するので、手でちぎりましょう。



かぼちゃはβ-カロテンをはじめ、ビタミンCやE、B1、B2、食物繊維なども含んでいます。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、一緒に調理して食べるようにならう。

夏野菜を
2種類使った

トマトカップの ゴーレスロー

■栄養成分(1人分)
エネルギー:124kcal
塩分:0.9g

材料 [2人分] ●トマト…2個 ●きゅうり…20g ●キャベツ…2枚
●ハム…2枚 ●マヨネーズ…適量

- ① トマトは上1/4を切る。中身をくり抜き、汁気をきって1cmの角切りにする。
- ② キャベツは芯を取り、せん切りにする。
きゅうり、ハムは1cm幅に切る。
- ③ ボウルにくり抜いたトマトの中身、②を入れてマヨネーズで和える。
- ④ ③をくり抜いたトマトの中に詰める。



リハビリテーションの豆知識

METs(メッツ:運動強度)をご存知ですか?

METsとは、生活している中での「身体活動」の強度の単位です。安静時(座ってじっとしている状態)を「1 METs」として、何倍のエネルギーを使うかで、運動強度を示したものと指します。リハビリテーションの分野でも広く活用されています。

例えば、「散歩や洗車」は3METs、「自転車をこぐ」は4METs、「軽いジョギング」は6METs、「ランニング」は8METsというように、運動や生活をする中の動作に対する運動強度は細かく定められています。また、風呂洗い(3METs)や子供を抱っこして買い物をする(5METs)、という活動にも運動強度が決められているので、家のことや子供の世話をこなすことも立派な「身体活動」としてカウントされています。

厚生労働省のガイドライン(健康づくりのための身体活動基準)では、18歳~64歳では、3METs以上の強度の日常生活動作を毎日40分と、3METs以上の運動を週に60分行うことが勧められています。

普段の動作がそのままカウントできるので、疾患予防やリハビリのために、万歩計の歩数だけでなく、METsを組み合わせて目標管理してみてはいかがでしょうか?



METs(運動強度)の一例

料 理	………2	車いすを押す	………4
洗 灌	………2	野 球	………5
着 替え	………2	テニス	………7
階段を降りる	………3	水泳(クロール)	………8
犬の散歩	………3	二階へ家具を運ぶ	………9
掃除機をかける	………3	サッカー・ラグビー	………10
子供と遊ぶ	………4	消防士の仕事	………12
体 操	………4	階段をかけ上がる	………15



足利赤十字病院
Japanese Red Cross Ashikaga Hospital

〒326-0843 栃木県足利市五十町284-1

TEL: 0284-21-0121 FAX: 0284-22-0225 ホームページ <http://www.ashikaga.jrc.or.jp/>
広報誌「風流鯨」Vol.18 / 平成29年7月20日発行 編集・発行/足利赤十字病院広報委員会