足利赤十字病院　Japanese Red Cross Ashikaga Hospital

地域に根差す、足利赤十字病院の広報誌

風流鯨

ーかぜながすくじらー

ご自由にお持ち下さい
Take Free

2015.1 Vol.8

- 診療科紹介〈認知症疾患医療センター〉
- 栄養課の窓 ～生姜スープ～
- 臨床検査の豆知識

アルファ・リリーの皆さん

ボーテ・ママンの皆さん

三重小学校音楽部の皆さん

TOPICS

- 省エネ大賞東日本大会優秀プレゼンテーション賞受賞
- 日本人間ドック学会機能評価認定施設指定
- 織姫神社清掃ボランティア
- ふれあいコンサート
- 活動報告＆お知らせ
- 外来診療のご案内

診療科紹介

認知症疾患医療センター

Dementia-related disease medical center

認知症になっても住み慣れた地域で生活できるように支援していきます

当院では認知症に関する様々な相談や治療に対応できる専門機関として、平成26年10月1日付で認知症疾患医療センターを入退院センター内（PFM）に開設しました。地域との連携をはかりながら認知症疾患に関する鑑別診断とそれに基づく初期対応や周辺症状と身体合併症に対する急性期治療、専門医療相談等を実施していきます。私達は患者様の状態を把握することのほかに、鑑別診断後かかりつけ医に継続した治療をしていただき、少しでも患者様やご家族様の負担を軽減できるようにしていくことを目指しております。このため、受診の際にはかかりつけ医の紹介状をお願いしております。鑑別診断には、診察や必要に応じて生理機能検査や画像診断等を活用して総合的に判断をおこなっています。

▲相談の様子

認知症は、早期発見と早期治療をすることにより進行を少しでも遅らせることはできる場合があります。しかし、進行を止めることや完治することはできません。今までできたことができなくなる、時間がかかってしまうことも多くなるため、周囲の人が認知症の症状を正しく理解し、その人にあった手助けが必要になってきます。私たちは認知症の方が少しでも長く住み慣れた家や地域で生活できるように支援していくことを目指しています。そのため、専門医療相談も無料で実施しております。まだ、開設したばかりですが、少しでも認知症の方や地域の方々の力になれるように努めていきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

センターのスタッフ▶

伊澤 直樹 センター長　阿部 由美 認知症看護認定看護師　木嶋 路栄 精神保健福祉士

健康レシピ紹介

栄養課の窓

食生活で風邪予防!

冬は空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下します。するとウイルスの侵入を阻止できず、風邪をひきやすい状態に…。そこで今季号は

身体を温め、抵抗力を上げる生姜

でウイルスに負けない身体を作りましょう!

生姜 ～辛み成分で風邪対策～

風邪予防にはショウガオールを!!

ショウガオール…皮をむいた状態で自然に生成。加熱すると増加。血流が改善し長時間身体が温まる。

➡千切りにして炒めたり、すりおろして汁物に加えましょう。チューブの生姜にも含まれます。高温（100℃以上）で加熱するとショウガオールが消失するため注意。

風邪のひきはじめにはジンゲロールを!!

ジンゲロール……生の生姜に含まれ、加熱すると消失。殺菌作用有り。

➡食べる直前にすりおろして、料理に盛り付けましょう。時間が経つと消失してしまうため、チューブの生姜では効果が低いとされます。

その他、風邪予防の食材には…

- のどや鼻の粘膜を保護する **ビタミンA**：人参、南瓜等
- 身体の抵抗力を高める **ビタミンC**：ブロッコリー、オレンジ等
- 免疫細胞の材料となる **たんぱく質**：肉、魚、卵、大豆製品等

身体ポカポカ♪ 生姜スープ

1人前

エネルギー:106kcal　ビタミンA:180μgRE（1日分の推奨量の約20%）
たんぱく質:8.5g　ビタミンC:43mg（1日分の推奨量の約40%）

材料［1人前］

生姜 ……5g	人参 ……20g
ブロッコリー ……30g	白菜 ……30g
鶏もも肉……30g	コンソメの素…1/2個
オリーブオイル…小さじ1杯	こしょう ……少々

作り方

1. 生姜以外の野菜、鶏肉をサイコロ状に切る。生姜は水でよく洗い、皮ごと千切りにする。
2. オリーブオイルで具材を炒める
3. ②に水を加え、ひと煮立ちさせる。コンソメの素、こしょうで味を調える。

管理栄養士　宮下 恭子

臨床検査の豆知識

静脈採血

「採血」は、血液中に含まれる酵素や化学成分、抗体および細胞などの存在や量を数値化し、その数値の変化により病気の診断や病状変化の判定のために必須の検査です。

Q 採血は、怖いし稀に痺れが残る時があると聞きますが、安全ですか?

A 採血は、基本的には安全性の高い医療行為ですが、ごくまれに痛みがしばらく続いたり、しびれや内出血がおきることもあります。医師は、この点も考慮して採血によって得られる有用性が、採血を行う危険性より上回ると判断した場合に採血をお勧めしております。神経の分布は個人差が大きいため、神経損傷を100%防止することはできませんが、通常の採血では、約1万回～10万回に1回の頻度で起こるとされます。一般的には、太い神経の断裂などの可能性は極めて低く、損傷は軽度であり症状は軽く一時的な場合がほとんどです。

Q アルコールアレルギーがあり、消毒の後が赤く痒くなります。消毒方法は何か違う方法がありますか?

A 外来採血室では、消毒用エタノールの代わりに、アルコール過敏症の方でも、ほとんど赤くならない70%イソプロパノールを使用して皮膚の消毒をしています。ほとんどの方でアレルギーは起こっていませんが、これにも過敏な方はお声かけください。10%ポビドンヨードを使用した非アルコール消薬を準備して万全を期しています。

平成26年度省エネ大賞 東日本発表大会 優秀プレゼンテーション賞受賞

平成26年10月2日（木）に経済産業省が後援し、一般財団法人省エネルギーセンターが主催する「平成26年度省エネ大賞」東日本地区発表大会が東京・科学技術館で開催され、当院の小松本悟院長が優秀プレゼンテーション賞を受賞しました。

省エネ大賞とは、日本における企業・自治体・研究機関等の優れた省エネ活動や、先進的な省エネ製品及び省エネ性能、開発プロセス等について表彰が与えられるもので、平成26年度は全国から140件の応募があり、今回は一次審査を通過した72件の受賞候補について、東日本と西日本の2会場で発表大会が開催されました。

参加候補者は、本田技研やトヨタ、日産や日立など日本を代表する企業が顔を揃える中、足利赤十字病院の「次世代型グリーンホスピタルの取り組み」に対する小松本院長の発表が高い評価を得、優秀プレゼンテーション賞に輝きました。

今後は、更に候補が絞られ審査委員による現地審査等を経て、省エネ大賞各賞の発表・表彰式が開催される予定です。

当院では、これまでにも環境設備デザイン賞やカーボンニュートラル大賞、医療福祉建築賞など、省エネや建築分野においても高く評価され多くの賞を受賞しています。

▲表彰を受ける小松本院長

日本人間ドック学会 機能評価認定施設となりました

当院は、平成26年8月23日付けで、社団法人日本病院会、日本人間ドック学会の定める「人間ドック健診施設機能評価」の認定を取得しました。

人間ドック健診施設機能評価は、一定の評価基準を設けた機能評価を受審することで、質の改善活動を行い、日本国内外の人間ドック健診施設レベル向上を図るために実施されている事業で、全国で322施設が認定を受けております。

受診者が安心して健診を受けられることを目的に、自己評価および第三者訪問実地調査を経て、施設認定と質の改善のための助言、評価、判定が行われるものです。

主な審査内容として、「施設運営のための基本的体制」「受診者の満足と安心」「人間ドック健診の質の確保」など約180の項目を書面と訪問実地で審査されますが、初めての受審で認定を受けることができました。

当院では今後も、「人間ドック」「健診」の更なる質の向上を図るため努力してまいります。

足利織姫神社 清掃ボランティアを実施しました

平成26年10月26日（日）地元足利市の象徴のひとつと言える『足利織姫神社』の清掃ボランティアを職員約50名で実施しました。

当院は地域に根差し、地域に開かれた病院づくりに取り組んでいることから、当日は早朝7時50分集合にもかかわらず、小松本院長、鷲見事務部長、勅使河原看護部長の病院幹部を先頭に、各部署の役職者を中心とした50名を超える職員ボランティアが集まりました。

草刈りや落ち葉拾いなど約1時間の作業でありましたが、天候にも恵まれ、早朝より大変気持ちのよい汗をかくことができました。

市外在住で初めて織姫神社を訪れた職員は、緑に囲まれた朱塗りのお宮の美しさや、境内から一望できる関東平野に感激しておりました。

清掃後は、地域の皆様の健康と良いご縁を願い、参加者全員でお祈りをして解散となりました。

足利市立三重小学校 音楽部62名による ふれあいコンサートを開催

平成26年11月11日（火）、当院のホスピタルモール中央広場において、足利市立三重小学校音楽部62名の生徒による「ふれあいコンサート」を開催しました。

今回のコンサートは、当院に入院されている方をはじめ、病院にいらっしゃる方々に、少しでも安らぎと癒しを感じていただくこと、また、生徒たちの教育の一環として当院への理解を深める場として企画されました。

コンサート当日は、大勢の生徒でいっぱいになった中央広場に、美しい澄んだ声が響き渡り、素敵なハーモニーで包まれました。コンサートには入院されている方や家族、その他面会等に訪れた方々が大勢立ち寄られ、生徒たちの合唱を真剣に聴き入る姿が見受けられました。

当院では、音楽ボランティアによる定期コンサートを様々な内容で企画し、今後も音楽の持つ力をもとに「癒しの環境」づくりに取り組んでいきます。

活動報告&お知らせ

活動報告 秋の足利路を走るランナーをサポート
第37回足利尊氏公マラソン大会に看護師を派遣しました

毎年秋恒例イベント「第37回足利尊氏公マラソン大会」が平成26年11月2日（日）、市総合運動公園陸上競技場を起点に開催され、市内外から4,883人のエントリーがありました。

当院から派遣された3名の看護師は、陸上競技場、袋川水門、旧50号折り返し地点の3箇所の救護所に配置されました。

当日は、気温21度と上昇し、マラソンランナーにとっては暑いくらいであったため、主に脱水症状や嘔吐、足の擦り傷など30名以上の負傷者の手当てをしました。

今後も足利市の街を安心して走っていただけるように協力していきます。

活動報告 患者さまは私たちが守ります
院内防災・防火訓練を実施しました。

平成26年11月6日（木）院内防災・防火訓練を実施しました。今回は、地震発生後の院内点検中に西2階病棟からの出火を想定し、通報・初期消火・患者様を安全に避難・誘導することを目的として行いました。

火事が発生したら

1. **通　報**
   大きな声で知らせる
   火災報知器を押す
   内線119番に通報する
2. **初期消火**
   消火器、散水栓で消火
3. **避難誘導**
   患者、外来者を避難させる
   ※平行避難が基本
4. **報　告**
   避難後の確認
   医療ガスの閉鎖
   消防本部への報告

病院全体での防火訓練は例年2回以上行っていますが、病院職員としての基本的な責務を忘れることなく、今後も様々な状況を想定した訓練を重ねていく予定です。

活動報告 迅速かつ的確な医療救護活動を行うために
日本赤十字社本社・関東山新支部合同災害救護訓練に参加しました

平成26年11月3日（月）～4日（火）、日本赤十字社本社・関東山新支部合同災害救護訓練がさいたまスーパーアリーナで行われました。当院からは常備救護班第1班要員8名が参加しました。

訓練想定は、「さいたま市南部を震源とする震度7の首都直下地震が発生し、さいたま市内は家屋の倒壊、道路損壊等で大きな被害が発生している。」というものでした。

当院常備救護班は、トリアージ（治療優先度の選別）を担い、救護所に次々と搬送されてくる傷病者を他施設の救護班と連携を図りながら救護所での活動を展開しました。

有事の際に、救護活動が迅速に行えるよう訓練に取り組みました。

お知らせ 楽しいひとときをお過ごしください
院内コンサートのご案内

新春コンサート

新年を迎えて初めてのコンサートです。歌と琴・ピアノ演奏をどうぞお楽しみください。

日時　1月21日（水）　午後2時～午後3時
場所　ホスピタルモール中央広場（白いピアノ）
演奏者　・琴……畠山社中の皆さん
　　・歌とピアノ連弾…ヌーベル・アソシエの皆さん

如月コンサート

フルート、ピアノソロとアンサンブル演奏をどうぞお楽しみください。

日時　2月27日（金）　午後2時～午後3時
場所　ホスピタルモール中央広場（白いピアノ）
演奏者　アンサンブル マーノ　フルート…山本 伸子さん
　　ピアノ……長岡 昌子さん

お知らせ 皆さまのご協力をお願いいたします
「献血バス」来院のお知らせ

1月23日（金）に足利赤十字病院の正面玄関前に献血バスが来ます。

一人でも多くの皆さまにご協力いただきますようお願いいたします。あなたの善意が患者さまの尊い生命を救います。ぜひ、献血にご協力ください。

日時　1月23日（金）　午前10時～午後4時　　場所　足利赤十字病院 正面玄関前

お知らせ 私たちと一緒に働きませんか？
看護師・助産師募集（常勤・パート）

「看護師・助産師の資格はあるけど今は働いていない」という方、看護師・助産師を目指している学生さん、「足利赤十字病院で働きたい！」という皆さん、私たちと一緒に働きませんか？

「家庭と両立したい」、「フルタイムは難しい」など、一人ひとりが希望する働き方を応援します。元気で意欲のある方、歓迎します。学生の皆さんにも、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。職場体験や就職説明会にも是非ご参加ください。

お問合せ
●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　音楽ボランティアの皆さん

外来診療のご案内

平成27年1月1日現在

診療受付時間 8:45～11:30

休診日:日曜日、祝日、第2･4土曜日、7/1(創立記念日)、12/29～1/3(年末年始)
※当院を受診される際には必ず紹介状をご持参願います。

診療科		月	火	水	木	金	土(1･3･5)
内　科	★紹介初診	平野(景)	伊澤	五十棲	岡本	輪番制(遠藤･岩波)	輪番制
	午前	亀山(呼吸器) 五十棲(神経) 小松原(消化器) 山本(消化器) 金子(ﾘｳﾏﾁ･膠原病) 戸矢、菅谷	建部(ﾘｳﾏﾁ･膠原病) 予約制 大塚(呼吸器) 小松本(神経) 赤羽(血液) 予約制 大西(呼吸器) 西田(糖尿病)、戸矢、菅谷	渡邉(二)(呼吸器) 岩波(神経) 小松本(神経) 高橋(渉)(血液) 予約制 ★中元(腎臓)[7･21日] 渡邉(啓)	平野(景)(腎臓) 今(ﾘｳﾏﾁ･膠原病) 予約制 富永、星野(消化器) 吉松(一般) 門脇(神経) 戸矢、菅谷	奥冨(呼吸器) 伊澤(神経)、岡本(消化器) 中村(血液) 予約制 相良(糖尿病) 是木(神経) 戸矢、菅谷	星野(消化器) 山本(消化器)
	午後	髙橋(史)(消化器) 亀山(呼吸器) 菅谷(仁)	建部(ﾘｳﾏﾁ･膠原病) 予約制 大塚(呼吸器)、岩波(神経) 大西(呼吸器) 西田(糖尿病)、菅谷(仁)	渡邉(二)(呼吸器) 岩波(神経)、村岡(消化器) 遠藤(腎臓) 金子(ﾘｳﾏﾁ･膠原病)	今(ﾘｳﾏﾁ･膠原病) 予約制 富永(消化器) 星野(消化器) 浅原(一般)	奥冨(呼吸器) 伊澤(神経)、相良(糖尿病) 岡本、小松原(消化器) 菅谷(仁)	
循環器内科	午前	山﨑	沼澤(紹介患者のみ)	沼澤、元田	小平	工野	輪番制 11:00迄
	午後						
心臓血管外科	午前	手術	堤、伊藤	手術	手術		
	午後		ペースメーカー外来			堤、岡本	
小児科	午前	小林、津久井、堀江	小林、市橋、津久井	小林、津久井、井口	小林、津久井、堀江	小林、市橋、津久井	小林 市橋 井口
	午後	★予防接種[5･19日] ★シナジス外来[26日]	★フォローアップ外来[20･27日] ★乳児健診[20･27日] ★予防接種[13日] ★シナジス外来[6日]	★フォローアップ外来[7･14日] ★乳児健診[7･14日] ★予防接種[28日] ★嶋田(血液)[28日] ★肥沼(呼吸器)[21日]	★予防接種[22日] ★井口(神経)[22日] ★福島(心臓)[15･29日] ★粟津(腎臓)[8日] ★長谷川(内分泌)[29日]	フォローアップ外来	
神経精神科	午前	船山(高次脳)、佐藤 伊藤(心理)	高田	船山(高次脳) 伊藤(心理)	船山(高次脳)、佐藤 物忘れ外来、伊藤(心理)	船山(高次脳)、荻野 鵜飼(心理)10:30～	船山(高次脳) 高田、小杉
	午後	船山、高田 伊藤(心理)	高田 柳川(心理)	船山(高次脳)、高田 伊藤(心理)	船山(高次脳)、物忘れ外来 伊藤(心理)	船山(高次脳)、物忘れ外来 是木、鵜飼(心理)	
外　科	午前	平畑(胃) 戸倉(乳腺)	髙橋(胃一般) 尾之内(大腸･肛門) 松田(一般、肝･胆･膵)	藤崎眞(食道一般) 平畑(胃) 藤崎洋(肝･胆･膵)	髙橋(胃一般) 尾之内(大腸･肛門) 藤崎洋(肝･胆･膵)	戸倉(乳腺) 瀬尾(大腸･肛門)	輪番制 乳がん検診 予約制
	午後	検査	手術	乳がん検診14:00～15:30 ★志関(小外)[14･28日]	検査	藤崎眞(食道一般)12:00～	
呼吸器外科	午前	山本(紹介患者のみ)	山本	手術	手術	山本	紹介患者のみ
	午後		山本	手術	手術	検査	
整形外科	午前	浦部、家田、鎌田	岩間、長谷川、川崎舎(ｶﾜｻｷﾔ)	家田、浦部、澤近	鎌田、浦部、澤近	長谷川、川崎舎、岩間	輪番制
	午後		手術	検査･ギプス･装具	手術	手術	
形成外科	午前	交代制	倉林、菅	交代制	倉林、菅	交代制	倉林、菅
	午後			手術		手術	
脳神経外科	午前	冨田	斎藤	斎藤	冨田	狩野(ﾅｲｲﾁ外来)･手術･検査	輪番制
	午後		手術		★荻野(てんかん外来)[15日] (14:00～) 予約制	★赤路(脳血管内治療外来)[9日] (14:30～) 予約制	
産婦人科	午前	隅田(スダ)、増田 浅原、有馬	春日、隅田 浅原、井田	春日、隅田 増田、有馬	隅田、浅原 井田、飯島	春日、隅田 増田、飯島	隅田、増田 髙橋(第1･3) 浅原、有馬
	午後	手術	隅田、増田	井田、飯島	手術	浅原、有馬	
緩和ケア内科	午前				石川(9:30～11:30) 予約制		
	午後		廣野(13:30～16:00) 予約制				
眼　科	午前	浅原(初診のみ) 堀内、高橋	高橋 受付 10:30迄	佐々木、堀内、高橋	佐々木、堀内、高橋 受付 10:30迄	佐々木、堀内、高橋	輪番制
	午後	検査	手術	検査	手術	検査	
耳鼻咽喉･頭頸部外科	午前	佐々木(紹介)、都築(初) (紹介患者のみ) 富永(再)	富永(初) (紹介患者のみ) 都築(再)、松本(再)	佐々木(紹介･再)、松本(1･3初) 都築(2･4･5初)、(紹介患者のみ) 富永(再)	輪番制(紹介･再診) (紹介患者のみ) 受付 10:00迄	松本(紹介･再) (紹介患者のみ) 佐々木(紹介･再)、手術	輪番制(紹介患者のみ)
	午後	検査、第1音声外来、第1,2,4腫瘍外来 第3乳幼児難聴外来 全予約制	検査	都築(再)･松本(再) 予約制 外来手術、検査	手術	手術	
皮膚科	午前	彭(ｾﾝ)[5日休診]、須藤[5日紹介のみ]	彭	休診	彭	彭	彭(紹介初診のみ)
	午後	手術	彭(15:30～16:30) 予約制	休診	手術	褥瘡回診	
泌尿器科	午前	中野	中野(西井／大津)	髙橋、泌尿器科医師	西井、大塚、矢嶋	髙橋(大塚／大津)	輪番制
	午後	手術	検査	手術		検査	
麻酔科	午前	(術前診察のみ)星野 11:00迄	(術前診察のみ)坂上 11:00迄	(術前診察のみ)川崎 11:00迄	(術前診察のみ)髙橋 11:00迄	(術前診察のみ)半谷 11:00迄	(術前診察のみ)輪番制 11:00迄
口腔外科	午前	山根(初)、丸山、佐藤	瀧永(初)、手術	佐藤(初)、山根、丸山、瀧永	輪番制、手術	丸山(初)、瀧永、佐藤	瀧永(初)
	午後	外来手術	手術、外来手術	外来手術	外来手術	外来手術	
放射線科	午前		川口(再診のみ)	川口(再診のみ)		西村(再診のみ)	
	午後		川口(13:30～ 初診のみ)	川口(13:30～ 再診のみ)	白石(14:00～ 初診のみ)	西村(13:30～ 初診のみ)	

注)★印につきましては、月により診療日等が変更となります。　※やむを得ず紹介状がない患者さまは各曜日の輪番制医師(担当表無記入)となります。(耳鼻咽喉･頭頸部外科については紹介状が必須となります)

足利赤十字病院
Japanese Red Cross Ashikaga Hospital
〒326-0843 栃木県足利市五十部町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.8／平成27年1月13日発行　編集･発行／足利赤十字病院広報委員会