くつろぎたいむ

松江赤十字病院広報誌 第43号（2013年 冬号）

■病院理念…… 松江赤十字病院は、地域の中核医療機関として、「高度」「良質」「公正」な医療を提供します。

ごあいさつ

院長　桒　公平

明けましておめでとうございます。今年が良い年でありますようにお祈り申し上げます。

さて、昨年は皆様方のご支援のおかげをもちまして、本館が完成し6月から外来診療が始まりました。今年は旧看護学校を壊し、跡地を駐車場にすることにしています。病院本体からは少し距離がありますが、ご不便をおかけしている駐車場問題も少し解決できるのではなかろうかと考えています。これをもって平成19年から続いた病院建設事業は一応終了となります。

3年前、民主党政権になり、それまで引き下げされていた診療報酬を増やす方向へ転換され、手術を多く行う急性期病院は少し経営改善でき、医療機器の購入なども少し可能になってきました。しかしながら医療費が37兆円を超え、1年で1兆円以上増加している有様では、この財源をどこに求めるべきか、難しい問題が残されています。昨年の政権交代で医療政策がどのような方向に進むのか注目されるところです。

当院では昨年6月に救急部医師の退職がマスコミに大きく報道されましたが、現在のところ救急医がすぐに見つかる状況ではありません。救急医だけでなく他の多くの科の医師も十分とはいえず、急性期医療を行うには全く足りない状態です。多くの医師が長時間の超過勤務をし、土日祝日も病院に出てきている状態で、医師の疲弊が心配されます。ただ、現実は医師が増える見込みは少なく、当分の間我慢を強いられることになりそうです。

医師不足の中で、この地域における医療を維持するためにも、患者及び家族の皆様方に、病院へのかかり方を考えていただく必要があります。何でも当院へかかるということは止めて、できるだけかかりつけ医を作り、何かあればそこへ相談する、その結果重大な問題があれば当院へ紹介してもらうというように、医療の機能分担を考えていただきませんと、本当に医療崩壊が起こるのではないかと心配しています。

難しい問題を提起させていただきましたが、職員も努力いたしますので、今年も何卒宜しくお願い申し上げます。

病棟紹介

こんにちは、5階西心臓血管センターです

心臓血管センター（5階西病棟）は、循環器内科・心臓血管外科の病棟です。循環器内科医師7名、心臓血管外科医師4名、看護スタッフ32名が働いています。入院される患者さんは、心臓カテーテル検査など検査入院から冠動脈ステント治療、不整脈治療、手術など様々で、多い時には1日10名もの患者さんが入院されることもある忙しい病棟です。また、ICU・CCU病棟で集中治療を終えた病状の安定した患者さんを受け入れる後方病棟として、患者さんに不安のない入院生活を提供すると共に、コメディカルと連携を図り早期から退院後の生活を意識した治療・看護を提供することを目標としています。

循環器内科での最近の取り組みとしては、週一回心不全カンファレンスを開催し、多職種との意見交換・情報共有の場を作り、患者さんの個別性にあわせた治療・看護が行えるよう話し合いを行っています。また、急性心筋梗塞や心不全後の患者さんへは、退院後も安心して生活できるよう、リハビリスタッフと協力し心臓リハビリを行っています。開業医との連携に関しても力を入れています。

心臓血管外科では、2010年から腹・胸部大動脈瘤に対し侵襲の少ないステントグラフト手術が導入され、早期離床、入院期間の短縮に貢献しています。

スタッフのスキルアップを図るため、基礎的な内容から新しい治療技術まで、医師による勉強会の開催や院外での勉強会にも積極的に参加し日々心臓疾患に対する知識を深めています。患者さんによりよい治療・看護を提供できるよう今後とも努力していきますのでよろしくお願いします。

震災ヴァイオリン演奏会

「千の音色でつなぐ心の絆コンサート」

患者サービス委員会＆緩和ケア部会

震災ヴァイオリン演奏会「千の音色でつなぐ心の絆コンサート」を10月24日に松江赤十字病院6階講堂で開催いたしました。

このヴァイオリンは東日本大震災で津波被害にあった流木を拾って作られたもので、陸前高田市で津波に耐え被災された方々の心の支えになった『奇跡の一本松』が裏に描かれています。このヴァイオリンコンサートを通じて震災の記憶を伝え、復興を目指す人々の希望になるようにと、世界のヴァイオリニスト千人の手から手へとリレーされ全国各地に音色が届けられています。

今回の演奏会は、がん患者と家族の会「くつろぎサロン」の横山さんに提案いただき、病院で様々な病気に向き合う方々に希望をもっていただきたいとの思いもあり、松江地区でヴァイオリン管理を担当されている西原麻衣子さん・玲子さんの快諾により実現しました。

講堂にはがんやがん以外の病気で入院中の方、妊婦さんやお子さん、リハビリスタッフと一緒に意識回復へリハビリを受けられている方など多くの患者さんやそのご家族、病院職員など100名近くのご参加をいただきました。

奏者の西原麻衣子さん、玲子さんは親子ユニット「まい&れいれい」として病院や施設などでボランティア活動をされています。玲さんのピアノ伴奏にのせた麻衣子さんの奏でる震災ヴァイオリンは参加者の心の琴線を揺するすばらしい音色でした。アメージング・グレース NHK震災復興支援曲「花は咲く」 里の秋 夜明け など、素晴らしい音色に胸をうたれ、企画員である私も胸が熱くなるのを感じながら聴き入ってしまいました。最後に「上を向いて歩こう」を全員で合唱し演奏会は終わりとなりましたが、参加者の胸には大切なものを思う暖かい気持ちが残ったように感じます。

日常生活の中で小さな症状や前兆に気づき、自分の体に関心を持つことは大切。
大きな病気のサインの場合もあり、早期治療にもつながります。

「ドクター教えて　からだ相談室」では、
当院の医師が、病気の対処法についてアドバイスします。

相談　最近、胸にしこりを見つけました。食欲もあり体調も悪くないのですが、先日、同い年の友人に乳がんが見つかったと聞き、急に心配になってきました。（45歳、女性）

ドクター教えて からだ相談室 ⑪

アドバイス

乳房のしこり　不安あれば早めに受診を

今回のドクター

松江赤十字病院
乳腺外科
村田陽子 部長

乳腺外来には、「しこりを見つけた」という人がたくさん来ます。乳腺のしこりにはさまざまな種類があり、乳がんではないことが多いのですが、検査をしないと診断できないので、早めの受診をおすすめします。

まずマンモグラフィ（乳腺専用の放射線検査）とエコー（超音波検査）を行い、必要に応じてさらに詳しい検査を追加します。中には良性と悪性の区別が難しいものがあるため、しばらく経過観察することもあります。

乳がんにかかる人は増えていて、日本では毎年4万人※に上ります。誰がなってもおかしくない病気で、40～50代をピークに、年配の人にも多く見られます。自覚症状の9割はしこりで、普通痛みはありません。いつの間にか大きくなり、進行すると転移を起こし、治療が難しくなっていきます。

一方、早期発見・早期治療ができれば、治癒する可能性の高い病気です。乳房温存治療が可能なことが多く、薬物治療も軽くて済みます。早期発見のための努力が鍵を握るといえます。

マンモグラフィ検診では、触っても分からないようなより早期の乳がんを発見できます。市町村検診や人間ドックなどで受けられます。ただし、病気が百パーセント分かるわけではなく、異常なしとなっても、2年間保証できるものではありません。

したがって、毎月、乳房を自己検診することも大切です。入浴時に素手で丁寧に乳房を洗ってみるだけでもかまいません。周囲や反対側と違う硬さの部分がないかチェックすることから始めましょう。

何より大切なのは「自分には関係ない」と思わないことです。大切な命や乳房、家族のためにも、自分の乳房に関心を持ち、1～2年に1回、乳がん検診を受けてください。

（※…平成21年の乳がんにかかる人の数。掲載時から3年が経過した現在は5万人に上る。）

平成21年10月15日付山陰中央新報より転載

大正琴コンサート

5階南病棟　宍道　恭子

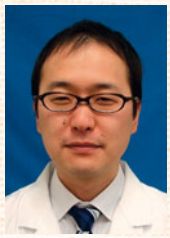
毎週火曜日の午後は、病棟食堂兼娯楽室でのレクレーションの時間と決めています。スタッフで考えさまざまな行事を行なっています。ゲームをしたり、カレンダーを作成したり、ガーデニングをしたり、時には、にぎやかなカラオケルームになることもあります。

11月のある火曜日、その食堂が《音楽喫茶ならぬ音楽食堂》に変身しました。

“大正琴”の演奏会場となったのです。元当院看護師の新分野開拓の一環の場として学んだ楽器を、仲間とともに披露してくれました。皆さんは大正琴の音色を知っていますか?私自身ずっと昔、生の演奏を一度だけ聞いたことある程度ですが、その音色は頭に今も残っていました。しかし、今回のものはすべて電子化され、装備も数多くあり、迫力がまったく違っていました。その上、演奏してくださった方々の衣装もすばらしく、まさにコンサート会場に変身したひと時でした。集まっていただいた患者さんとともに、なつかしい歌を共に歌い、大正琴のやさしい音色につつまれた癒しのひとときとなりました。「良かったよ」の声が聞かれ、また、ともに歌っているときの明るい顔が私たちの癒しにもなりました。とても暖かな時間を患者さんと過ごすことができました。

これからも季節に合わせた色々な催しを実施していこうとスタッフ全員で検討しています。入院患者さんとともに楽しめるようにと考えながら…。

12月 introduce 採用医師紹介 Hello Doctors



小児科　遠藤　充

松江日赤から隠岐病院に2年間赴任し、この度戻ってまいりました。松江だけでなく隠岐や周辺地域の方々にもお役に立てるよう尽力致します。よろしくお願い申し上げます。

料理の世界

「餅を使ったアレンジレシピ」

栄養課調理師　渡辺　啓二

お正月と言えば雑煮ですね。食べ方は地域によって異なるものの、どの地域でも餅を食べる習慣があります。

餅を食べる習慣は、元日に堅い餅を噛みしめて歯を強くし齢を固めることを祈る儀式と、米が取れたことを祖霊に感謝し収穫された米を祖霊に供えることで、一年の平穏を祈るためとされています。

おめでたい餅ですが、正月が明けても余っている事が多い家庭が多いのではないでしょうか?

そこで今回は餅を使ったレシピを紹介します。電子レンジで温めてのばして包む簡単イチゴ大福、フライパンで焼く揚げだし餅です。簡単に出来て美味しいので、是非お試し頂ければと思います。

（協力　広報ワーキング）

もちでイチゴ大福【4個】

餅……3個　ゆであずき100ｇ
水……大さじ1杯　イチゴ……4個
砂糖…小さじ1杯

❶餅と水を入れて電子レンジで3分温めます。
❷めん棒で餅をつき、やわらかくなったら砂糖を加えて混ぜます。
❸片栗粉を手につけ、❷を4等分します。
❹ゆであずきを加熱して水気を飛ばします。
❹苺をあんこでくるんで丸めます。
❺❹を❸で丸めて完成です。

焼いて作る揚げだし餅【2人前】

餅……2個　大根おろし……100ｇ
ねぎ……5ｇ　出汁……200cc
片栗粉……適量　しょうゆ…大さじ2杯
油……適量　みりん…小さじ1杯

❶餅に片栗粉をつけて油で焼きます。
❷大根をおろして水気を切ります。
❸出汁に❷を加えて煮、調味料を加えます。
❹❸に❶を入れて、小口切りにしたねぎをのせて完成です。

●ブルーの光に願いをのせて●

世界糖尿病デー記念

松江テルサ ブルーライトアップイベント

糖尿病・内分泌内科　生活指導室　吉岡かおり

●5年ぶりに松江で開催●

11月14日は世界糖尿病デー。この日は世界中の有名な建造物がシンボルカラーのブルーの光で照らされます。県内では5年前に初めて松江城をライトアップしました。その後、安来、益田、出雲、浜田で開催し今回久しぶりに松江テルサで開催することになりました。日本糖尿病協会島根県支部を中心に、松江市内の糖尿病友の会や松江地域糖尿病対策会議が協力して準備を進めました。

●公美ちゃん先生とQ西48が熱演●

イベントは講演会と点灯式の2部構成。最初は「糖尿病から腎臓を守ろう!」と題しての講演会で、クイズ形式で会場の皆さんとやり取りしながら9西病棟の看護師さんと山本先生が大熱演。続いて“安来のおじとおがっち”の「まめまめトーク」。実は糖尿病の治療をしておられる安来のおじさん。日々のストレスコントロールと、何より笑うことが大事だと、おがっちさんとの爆笑トークを繰り広げて下さいました。最後に「優しい雨」の弾き語りもあって、この日参加して下さった方には最高のプレゼントになりました。

●おっちらと　輝き始めた　ブルーのライト●

続く点灯式では、参加者全員でのカウントダウンと同時に来賓の皆さんがスイッチオン!そして、合唱の歌声とともにブルーのライトがおんぼらと輝き始めました。時が経つにつれ明るさが増し、それはそれはきれいでした。

ライトアップはこの日から4日間続き、糖尿病学会で松江入りしておられた中四国の医療関係者や多くの市民の方々に見ていただくことができました。ブルーの光にのせた我々の願いはきっと皆さんの心に届いていると信じています。

市民公開講座

よくわかる肺がん講座

3月10日(日)　場所：島根県民会館　大会議室
開演：13:30（開場：13:00）
問い合せ先…松江赤十字病院　がん相談支援センター
TEL（0852）32-6901

外来糖尿病教室　合併症を防ぐために　その2

※毎回予約制
※糖尿病手帳をお持ちの方はご持参下さい。

3月13日(水)
時間：10:00～13:30　会場：本館講堂
申込み先…糖尿病・内分泌内科 生活指導室
担当保健師　吉岡　TEL（0852）24-2111(代)

松江赤十字病院『患者さまの権利章典』

「医療は、患者さまと医療提供者とのお互いの信頼関係をもとに協力して作り上げていくものであり、患者さまに主体的に参加していただくことが必要です。」
このような考え方にもとづき、松江赤十字病院は、患者さまの権利や責務についてつぎのとおり表明します。

1. 患者さまには、医療提供者との相互の協力関係のもと、良質な医療を公平に受ける権利があります。
2. 患者さまには、診療に関して十分な説明と情報の提供を受ける権利があります。
3. 患者さまには、医療に関する説明を受けてもよく理解できなかったことについて十分理解できるまで質問する権利があります。
4. 患者さまには、医療従事者が提案する治療法に対して自らの意思で決定できる権利があります。
5. 患者さまには、診療の過程で得られた個人情報の秘密が守られる権利があります。
6. 患者さまには、医療提供者に対し患者さま自身の健康に関する情報をできるだけ正確に提供する責務があります。
7. 患者さまには、病院の規則を守る責務があります。

松江赤十字病院　広報委員会　〒690−8506 松江市母衣町200番地 TEL（0852）24−2111 FAX（0852）31−9783
松江赤十字病院ホームページ URL http://www.matsue.jrc.or.jp/
松江赤十字病院公式ブログ「松江日赤ブログ」 URL http://blogmrch.blog112.fc2.com/