

水戸赤十字病院広報誌

2017 / 1 VOL.6

虹

ご自由に
お持ち下さい
Take Free

虹の由来

患者の皆さま、地域の皆さまとの
架け橋となるような広報誌を目指します。

〒310-0011
茨城県水戸市三の丸3-12-48
TEL.029-221-5177(代表)
<http://www.mito.jrc.or.jp>



病院外観

- 満川元一院長 新年のご挨拶
- 診療科紹介6～形成外科～
- 浪江町健康調査
- 栄養課レシピ紹介
- 地域医療連携課よりお知らせ



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

水戸赤十字病院

人間を救うのは、人間だ。
Our world. Your move.



新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。皆様にとって昨年はどうのような1年でしたでしょうか。昨年も自然災害の脅威にさらされました。

熊本大震災においては当院からも救護班2班、熊本赤十字病院の病院支援として医師1名と看護師2名、被災者の気持ちに寄り添うべくこころのケアチームを派遣いたしました。熊本赤十字病院の職員も被災しているにもかかわらず診療や救護活動を行いました。また全国の赤十字病院からの支援に対し大きな期待とたくさんの感謝がよせられました。当院も茨城県の基幹災害拠点病院として被災地への救護班派遣や各地での訓練はもとより、放射線災害や感染症対策にも対応できるように整備、訓練をしております。



院長 満川 元一

一昨年の緩和ケア病棟の新設に続いて昨年4月からは急性期を過ぎて比較的安定した患者さまを在宅復帰の前の療養やリハビリを目的に入院するための地域包括ケア病棟を整備しました。在宅診療施設などとの連携を強化して高齢化社会への対応や地域の医療に役立つことを目指します。また昨年4月には筑波大学付属病院水戸地域医療教育センター 総合病院水戸協同病院との間で医療連携登録証を交わして連携を強化し、医療の質の向上を目的に両院で協議を継続中でありま

す。医療を取り巻く環境はますます厳しくなっておりますが職員一丸となって乗り切る覚悟でございますので各医療機関の皆様にはよりいっそうのご支援を賜りますようお願い申し上げます。

浪江町民健康調査の取組みについて

日本赤十字社では、福島県浪江町より依頼を受け、福島県いわき市で福島第一原子力発電所の事故により避難している浪江町民の健康調査と健康支援活動を続けています。

昨年7月4日～8月5日、当院の志賀久美子看護師長が派遣され、活動に取り組みました。

主な活動内容は、なみえ保健室で開催しているママサロンやヨガなどでの健康支援活動と、ご自宅を訪問し実施した健康調査です。志賀師長は「最初は1日2軒ずつの健康調査訪問は少ないのではないかなと思ったが、2時間くらいお話をする方もいるので、途中で話を止めず最後まで傾聴するにはちょうど良かった。中には震災の辛い話ではなく、趣味の話や他愛のない話をただけで『今日は沢山お話ができて、こんな良い日はなかった』と、とても喜んでいただけました。現状を知るにつけ復興にはまだ時間がかかることを痛感し、今後も被災地に心を寄せていかなければならないと思う。」と感想を述べていました。



看護師長 志賀 久美子



●形成外科部長

馬本 直樹

最近では形成外科を掲げる病院も増えてきていますが、実際のところ「形成外科でどういう疾患を扱っているのかよくわからない」という方が多いと思います。

今回は形成外科の紹介と、当院でよく扱う疾患の紹介をさせていただきます。形成外科は、体の表面の病気やけがを扱います。大きく分けて以下の分野があります。形成外科…顔面や手先足先のけが、やけどやきずあと、あざ、体の表面のしこり
再建外科…組織欠損（がんや生まれつきの障害で体の一部が失われている場合）
美容外科…しわ・たるみ、しみ、まぶたの下垂など

病院によって扱う疾患に差はありますが、大体以上のような方を対象にしています。ちなみによく間違われる整形外科は、腕や脚・首や腰などの骨や筋肉を扱います。

次に当院形成外科でよく扱う疾患を紹介します。

当科は開設当時からあざやしみのレーザー治療を行っています。パルス色素レーザー（赤あざ用）、ルビーレーザー（青・茶あざ用）、炭酸ガスレーザー（いぼ用）の3台を使い分けています。

基本は保険診療ですが、疾患によって自費になります。

対象疾患…青あざ（太田母斑、もうこ斑）、赤あざ（血管腫）茶あざ（扁平母斑、老人性しみ）、ほくろ、いぼ
そのほか、上で紹介した形成外科一般の疾患も扱っています。

「まぶたが下がってものが見えにくい」≡加齢性眼瞼下垂症？

年を重ねるとよく見られる現象ですが、仕方ないとあきらめている方も多いと思います。がんばって眼を開けようとすると、額の筋肉が過剰に働いて首や肩の筋肉にも負担がかかります。テープでまぶたを引っ張って上げているという方に遭遇したこともあります。また、まぶたが下がる内科的な病気が隠れていることもあります。内科の先生と連携してそういった病気の有無をチェックし、問題がない場合は加齢性の眼瞼下垂症と判断し手術を行います。局部麻酔の日帰り手術で、かかる時間は30分から1時間です。手術直後から眼が開けやすくなったことが実感できると思います。通院も週に1回程度で大丈夫です。

該当する症状をお持ちの方は一度検討してみてください。

よく何をやっているかわからないといわれる形成外科ですが、日常の不便を手術などで解決できればと考えながら診療しています。気になることがあればぜひ気軽に相談してください。

栄養課

レシピ紹介



まるごとみかんクッキー
加1: 450kcal 食物繊維: 2.0g 塩分: 0g

材料 [直径4cm 10枚分]

★みかん果汁	25g
★サラダ油	15g
★砂糖	20g
☆みかん外皮	15g
☆薄力粉	60g

作り方

- ①みかんはしっかりと洗ってから皮をむき、果汁を絞る。
- ②みかんの外皮は細かく千切りにする
- ③★をすべて入れてしっかりと混ぜ、☆も入れてさっくりと混ぜる
- ④手で取り分けて丸め、上から押しつぶすように形をつくる
※皮がよく見えるところを上にしてつぶすと綺麗に仕上がります
- ⑤170℃のオーブンで15分焼いて完成

みかんが美味しい季節ですね。箱買ったものの、意外と余ってしまいがち。
ちょっとひと手間で、外皮まで食べられるクッキーはいかがですか？

みかんを食べて風邪予防！

みかんに含まれるビタミンCやβ-カロテンなどには抗酸化作用があり、紫外線や喫煙、肌ストレスといった様々な日常生活で発生する活性酸素に対抗する働きがあります。特にビタミンCには、ウィルスと戦う好中球の働きを高める効果もあります。

捨てがちな外皮、もったいない！

外皮にはリモネン、ナリンギンなどが含まれており免疫力の強化、抗アレルギー作用があると言われています。細かくする事で吸収されやすくなるので、今回紹介したようにクッキーやジャムにする事で食べやすくなります。また皮を日干しにした“みかん風呂”も血行促進効果があるので、寒いこの季節に試してみたいはいかがですか？

地域医療連携課



顔の見える連携を目指して

連携を国語辞典で調べた所、『同じ目的を持つ者同士が、互いに連絡をとり協力し物事に取り組むこと』となっております。医療におきかえれば、患者様をご紹介する側・お受けする側がお互い協力しなければよい医療はできないという事と考えます。

それには、互いに顔を知らなければなりません。

そこで、当院では、『顔の見える連携』を目指して、院内医師と地域の先生方とで顔を合わせる機会を多くするため、地域医療連携懇親会・症例検討会・各種講演会等を開催して懇親を深めております。

また、平成28年8月から、満川院長が、より多くの先生方のご意見・ご要望等をお聴きするため、日頃のご挨拶も兼ね地域の医療機関を訪問しております。

その訪問件数は、8月～12月の5ヶ月間で105件になりました。

地域の先生方のご苦勞や貴重なご意見等を聴き、当院で改善できる事は早めに着手するよう心がけております。

今後も満川院長の訪問は継続させていただきますので、より一層の患者様のご紹介を宜しくお願い申し上げます。

(文責 地域医療連携課)

症例検討会開催のお知らせ

下記の日程で地域の医療機関の先生方及び当院職員を対象に症例検討会を開催します。

- 日時 平成29年1月30日(月) 午後6:30～
- 場所 本館3階 災害医療研修室
- 症例検討内容

1 例目:「原疾患の診断に苦慮した胸腹水貯留の一例」

プレゼンテーション 第二産婦人科副部長 福地 弘子

2 例目:「左腎周囲後腹膜腫瘍の一例」

プレゼンテーション 泌尿器科医師 小磯 泰裕

病理所見解説 病理診断科部長 堀 眞佐男

※詳細なご案内については別途通知いたします。

紹介状持参のお願い

初診の方は紹介状(診療情報提供書)の持参をお願いします。



次の場合は、「**紹介状**」が必要となります。

- ・当院を初めて受診される場合
- ・当院での治療が終了し、再び来院され受診される場合
- ・患者さまが任意に診療を中止し、改めて受診される場合

— お持ちでない方は —

選定療養費3,240円(税込)が必要となります。

皆さまの、ご理解とご協力をお願い致します。 病院長

