

2020/2 Vol. 18

水戸赤十字病院広報誌

〒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>

ご自由にお持ちください **Take Free!**

# 虹 にじ

虹の由来／架け橋となるような広報誌を目指します。



2019年11月16日に開催した、赤十字キッズタウン(病院ブース)の様子

人間を救うのは、人間だ。  
Our world. Your move.



日本赤十字社 水戸赤十字病院  
Japanese Red Cross Society

## 薬剤師外来について

診療科紹介Vol.18 小児科 副院長 永田 道子

寄り道コラム ~file10~

腸内環境を整えて  
健康への第一歩!

地域医療連携課

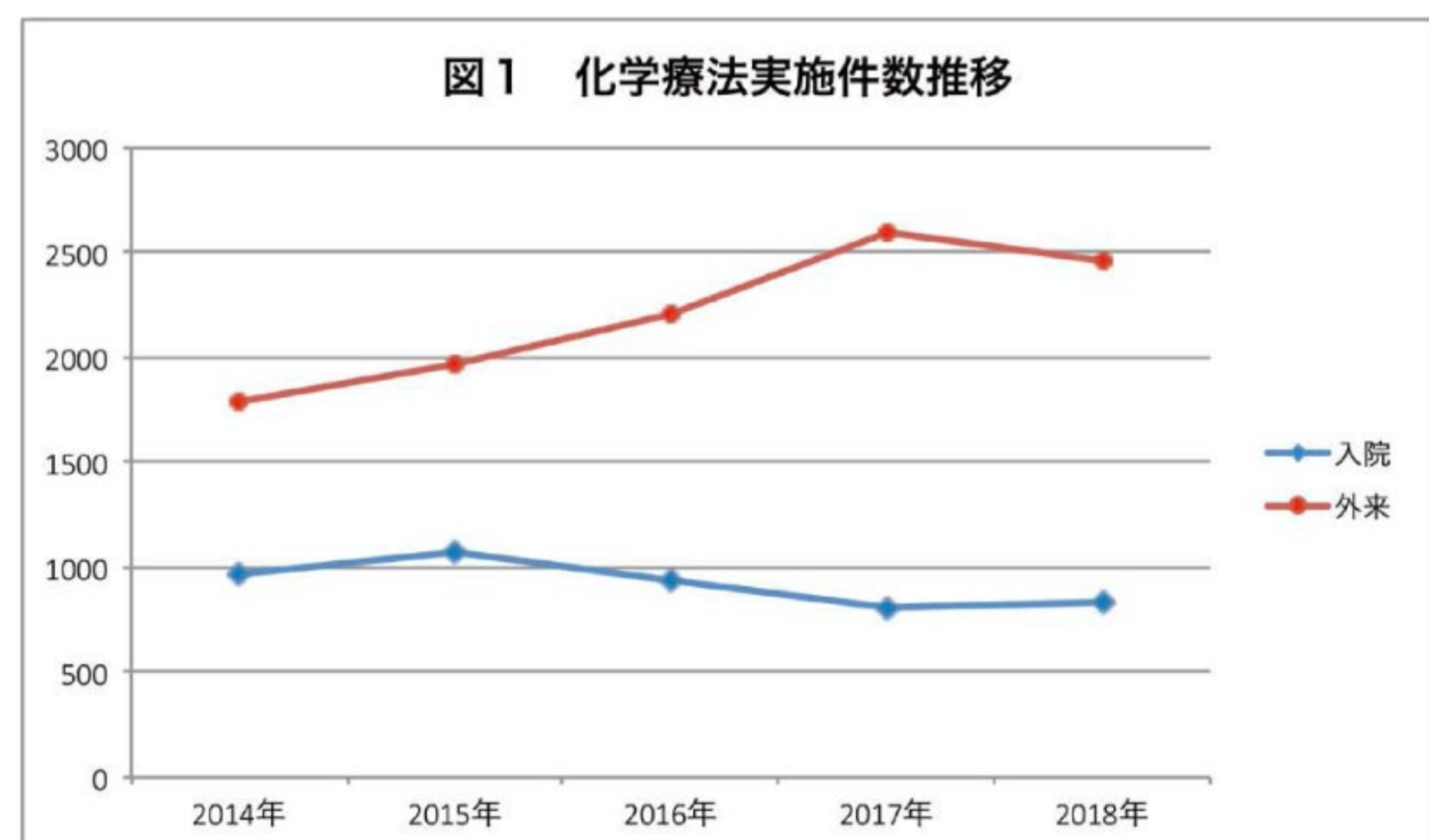
# 薬剤師外来について

薬剤部 小澤 勇人

今回、薬剤師における外来患者さまへの関わりについてご紹介いたします。

2018年12月より、当院では外来にて点滴によるがん化学療法を受けている患者さまに対し、薬剤師外来を実施しています。専門的な知識と経験を持つ薬剤師が医師や看護師と連携し、サポートや相談を行っています。

近年、がん治療は副作用の軽い抗がん薬や副作用を軽減する薬剤の研究開発により、外来にて治療を受ける患者さまが増えています。副作用が軽くなったといっても、抗がん薬による副作用は患者さまの不安の一つであり、治療と仕事や家事などの日常生活と上手く付き合っていく必要があります。そのためには自宅で実施していただく副作用対策が重要となります。



当院で実施した化学療法件数の年次推移

当院の外来化学療法室にはベッド4床、リクライニングチェア4台があります。患者さまに安心して快適に治療していただけるよう、外来化学療法室スタッフ(薬剤師1名、看護師4名)が関わっています。



薬剤師外来の担当薬剤師と、化学療法室スタッフ

薬剤師外来では、治療による手足のしびれ、ムカムカして食事が摂れないなどといった副作用や痛みなど患者さまが苦痛を感じている症状について、薬剤師が医師の診察前に面談を行います。患者さまとともに副作用対策を考え、適切な薬剤を医師へ提案します。また、副作用の対処法や資料の提供を行い、患者さんが最適な治療を行えるようサポートします。

その情報を医師や看護師、管理栄養士など多職種と共有し、患者さま一人一人がその人らしく、日常生活が送れるよう支援いたします。何かご相談がございましたら、患者支援センターや薬剤部までお伝えください。



外来化学療法室で患者さまをサポート

## 電子カルテシステム更新のお知らせ

当院は、2020年3月1日より電子カルテシステムを更新いたしました。新システムに向けて、職員一丸となって取り組んでおりますが、導入当初は、運用の不慣れ等に伴い診察時間や待ち時間が長くなる等、混乱が予想されます。

皆さまにはご迷惑をお掛けいたしますが、最善の体制で取り組んでまいりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

ご不明な点は  
スタッフに  
お声がけください



# 小児科 Pediatrics department

皆様、こんにちは。小児科の永田道子です。

本日は小児科についてお話しします。

まず小児科の対象年齢は、生まれたばかりの赤ちゃんから15歳位までです。しかし、状況により概ね20歳まで診察します。次に小児科の守備範囲は、一言でいえば”何でも相談に応じる”とういことです。

小児科外来は、午前8時30分から午後5時まで診療します。午前中は一般外来、午後は専門外来です。これは熱のあるお子さんとなるべく分ける為です。専門外来のスケジュールは、右図のとおりです。その他、こどもに関する心配事は随時相談に応じています。

また、小児科単独の病棟は有りませんが、入院患者の受け入れも行っています。入院対応している疾患は、気管支



副院長 小児科  
永田 道子

- 月曜日: 乳児健診 (生後1ヶ月~概ね12ヶ月)
- 火曜日: 未熟児外来
- 水曜日: ロタワクチン外来等
- 木曜日: 予防接種外来
- 金曜日: 腎臓外来  
第3金曜日のみ循環器外来

喘息・肺炎・気管支炎などの呼吸器疾患をはじめ、熱性けいれん、てんかん、尿路感染症、腎炎、ネフローゼ症候群など多岐に渡ります。

患者さまの多くは、地域の医療機関からご紹介いただいておりますが、初診・救急ともに受け入れも行っており、星川医師と永田2名で対応を行っています。どうかお気軽に来院して下さい。

file.10

## 寄り道コラム

当院では、主に外来患者の皆さまに向けた疾病予防・健康増進の情報提供の場として、「寄り道講座」を月2回程度実施しています。当コラムではその内容についてご紹介いたします。

### 腸内環境を整えて健康への第一歩!

管理栄養士 茅根 典子

人間の腸内には約100種類の細菌が100兆個存在しています。消化吸収を助け、病気に対する抵抗力をつける働きをする有用菌の善玉菌(ビフィズス菌など)、炎症を起こして発がん性物質を作る有害菌の悪玉菌(大腸菌など)、とくに良い働きも悪い働きもしない日和見菌に分類されます。この腸内細菌の集団(腸内フローラ)のバランスの乱れは、様々な症状を引き起こします。

腸内フローラを整えるには、善玉菌の数を増やすプロバイオティクス(発酵食品・乳酸菌食品など)、善玉菌の栄養源となるプレバイオティクス(食物繊維・オリゴ糖など)が有効であり、よって両方摂取した方が善玉菌の増殖に効果的です。

また、プロバイオティクスは腸内に長期間定着することができないため、習慣的に摂取することが腸内環境を良好に保つために重要になります。

**善玉菌のはたらき**  
乳酸菌・ビフィズス菌など

**プロバイオティクス**  
善玉菌の数を増やす

発酵食品

**プレバイオティクス**  
善玉菌の栄養源

食物繊維

善玉菌増殖!!

**善玉菌が増えると...**

- ビタミン合成(ビタミンKなど)
- 悪玉菌の抑制
- 消化・吸収の補助
- 病原菌の排除、免疫力の活性化

**腸の動きが良くなり、健康維持につながる**

免疫力が上がることで花粉症の症状緩和にも!

**善玉菌のはたらき**  
大腸菌・ウェルシュ菌など

**悪玉菌のはたらき**

- 食べ過ぎ・飲みすぎ
- 抗生物質の服用
- ストレス
- 加齢

**悪玉菌が増えると...**

- 便秘・下痢
- 腸内異常発酵
- 肝臓疾患
- 脳障害
- 発がん
- 動脈硬化
- 免疫力低下

**腸の動きが悪くなり 老化・生活習慣病のリスク↑**

# 地域医療連携課

## クリスマスコンサートを開催しました

令和元年12月11日(水) ■ 水戸赤十字病院

当院では「患者様とご家族に、ひとときのこころのやすらぎを提供する」ことを目的に、今年で22回目を迎える水戸赤十字病院クリスマスコンサートを開催しました。

茨城県立水戸第三高等学校音楽科・コーラス部の皆様に、歌や演奏、ダンスを披露していただき、その美しい歌声と音色で会場を盛り上げてくれました。



クリスマスコンサート

## がん患者トータルケアセミナーを開催しました

令和元年12月16日(月) ■ 水戸赤十字病院 災害医療研修室

第1部として茨城県立中央病院 茨城県地域がんセンターの石黒先生による「がんの痛みの軽減」、第2部として群馬大学医学部附属病院の高間先生による「VTE治療UpToDate」をご講演いただきました。当日の参加者は30名、院外からも11名の方に参加いただき、活発な質疑がされました。今後もセミナーを企画して参りますので、お気軽にご参加ください。



がん患者トータルケアセミナー

## 就任のお知らせ 【令和元年12月1日付】

産婦人科	三澤 亜純 (ミサワ アスミ)
------	-----------------

上記の職員が新たに就任しました。よろしくお願いいたします。

## 退職のお知らせ 【令和元年11月30日付】

産婦人科	原田 祐一
------	-------

上記の職員が退職いたしました。大変お世話になりました。

## 紹介状持参のお願い



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5,500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いたします。

## 「水戸日赤でお産」という選択肢

産婦人科医と経験豊富な助産師たちが、妊婦さんを一丸となってケアいたします。ハイリスクでない方も、里帰り分娩の方も、当院でのお産を歓迎いたします。妊婦さんが初診の際には、選定療養費はかかりません。受診を希望する妊婦さんからの電話予約も可能ですので、産科へお問い合わせ下さい。

