

日赤通り

VOL 31
Feb



発行：福島赤十字病院
H25. 2.13

<http://www.fukushima-med-jrc.jp>

総合病院 福島赤十字病院 〒960-8530 福島市入江町11-31 ☎(024)534-6101

基本理念

「みなさまに信頼され親しまれる福島赤十字病院」

基本方針

「患者さま中心の医療」

患者さまの人権と意思を尊重、説明と同意に基づいた患者さま中心の医療に努めます。

「良質な医療の提供」

医療技術の向上および施設の充実に図り、良質な医療の提供に努めます。

「地域医療機関との連携」

より良い医療を提供するために、地域医療機関との連携に努めます。

「救急医療の充実」

救急患者さまには常時対応し、救急医療の充実に努めます。

「災害時の救護活動」

国の内外を問わず、災害時の救護活動に努めます。

「経営の健全化」

良質な医療活動遂行のため、経営の健全化に努めます。



福島赤十字病院は、 今年創立70周年を迎えます

昭和18年、舟場町に日本赤十字社福島支部療院として開院以来、
70年もの間、地域のみなさまに愛されてまいりました。

現在、当院では新病院に向けて歩みを始めたところです。

今後も職員一同、一丸となって福島の未来に貢献してまいります。

昭和18年 8月 福島市舟場町に開院



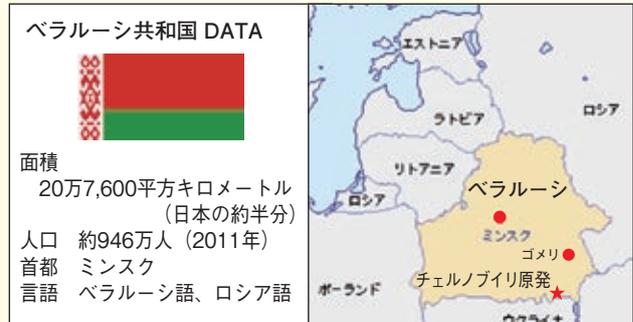
日本赤十字社 福島赤十字病院
Japanese Red Cross Society

人間を救うのは、人間だ。Our world. Your move.

福島市の放射線対策先進地視察事業で ベラルーシを視察しました

2012年11月20日（火）～27日（火）の8日間、福島市の瀬戸孝則市長を団長に、原発事故からの復興に役立てようと一般公募により選出された福島市民15人を含む総勢34名の視察団がベラルーシを視察しました。この事業に、当院から福島市医師会の代表として今野 修第1外科部長、一般市民の代表として會澤 英子看護副部長の2名が参加しました。ベラルーシはチェルノブイリ原子力発電所の北側に隣接しており、1986年に起きた原発事故で深刻な被害を受けました。

児童保養施設や小児がんセンター、放射線学研究所、学校など12の施設を視察し、放射能汚染の最もひどかったゴメリ州ホイニキ地区の住民との意見交換会などを行いました。



放射線対策先進地視察事業に参加して

第1外科部長 福島市医師会理事 今野 修

（視察先はロシア語圏であり、通訳を介してのメモ記録であるため一部の数字等には不正確な記載もあるかもしれませんが、ご容赦願います）

放射線対策先進地視察事業に団体推薦団員の一人として福島市医師会より参加させて頂きました。

今回の視察では、その目的からやはり医療関連施設も多く、ミンスク郊外の児童保養施設や小児がんセンター、モズィリ市産院等が含まれており、医療従事者という立場から視察しての所見や感想を述べます。

まず総体的に感じた事は、1991年にソビエト連邦から独立したと言ってもまだKGB*が存在する等、やはり旧共産圏である事を色濃く残しており、発災時の混乱や被害等の情報を含め現在の情報もある程度管理されているのではないかという事です。

児童保養施設は国家予算で小中学生が年1回24日間学校の先生と共に滞在する健康管理を伴う教育的な施設であり、医師が駐在しメディカル・チェック可能な機器が備えられているとのことでした。しかし、目にした機器の一部は20数年前の日本製であり治療の一部はエビデンスに乏しいものと思われました。

小児がんセンターでは現在は白血病を主とした一般的な悪性疾患を対象に治療・研究を行っており、現在は特に放射線関連疾患が多い訳ではないと強調していました。甲状腺癌の発生は1995～2000年頃にピークがあり、その後は減少しているが最近では20歳代での発症が多く術後生存率は90数%との事でした。入院施設は見学する事はできませんでした。

また、産院では団員から「事故後の分娩で奇形児発症の頻度が高くなかったのか」という質問も出されましたが、否定的でした。

以上、医療・医学的な事に関するれば日本の方が水準は高く、現地で見聞した医療にはあまり参考になる事は無いと思われましたが、年1回の保養施設での放射線障害を含む環境教育やメディカル・チェック体制等は検討に値するものと思われました。また、ゴメリーホイニキ地区の学校での地元住民との交流では、保護者の中に女医さんもいて、今は放射線による直接的障害はないと考えており、むしろ不安や運動不足等によってストレスが蓄積される



チェルノブイリ原発事故で放射能被害を受けたベラルーシのホイニキ地区

事の方が健康に良くないとの見解を述べておられました。

翻って現在の福島の状態を考えてみると、健康への影響や不安は放射線障害に特化されており、最大の目的は心身ともに健康の確保である事を再確認する必要があると思われます。汚染地域からの避難や除染、食材検査を徹底し内部被ばくを予防するなどの物理的な対策を行政が十分行った上で健康障害がないと考えられる場合には、特に子供に対し、バランスの良い食材で食育を行う事や屋外での運動を推奨し将来運動嫌いにならないようにするなどの全般的な健康管理が必要ではないでしょうか。大人達が過度に放射線障害を強調する事によって、子供達が自分の健康が害されていると思ひ込み、将来は結婚もできない、癌になる危険性が高いなど不安に陥り、その事がトラウマ、ストレスになり健康障害を誘発する可能性もある事を充分考慮する必要があると思われました。



ホイニキ地区の小学生が、放射線安全の授業での食品の放射線量を測定する様子



汚染地域であるホイニキ地区の住民と懇談 手前右が今野医師

※ KGB…ベラルーシの諜報機関・秘密警察で、旧ソ連国家保安委員会の後継機関。

看護副部長 會澤 英子

2012年11月20日から27日まで、福島市放射線対策先進地視察事業の団員としてベラルーシ共和国に行ってきました。

ベラルーシ共和国は東ヨーロッパに位置し、チェルノブイリ原子力発電所の北側に隣接しています。1986年4月26日に起きたチェルノブイリ原発事故により、外部に放出された放射性物質のうち3分の2がベラルーシ共和国に降り注いだといわれています。私は放射能汚染や被曝に対する不安と向き合いながら勤務を続けるスタッフに対する支援対策や、原発事故対策における当院の地域貢献のあり方に示唆を得られないかと一般市民の団員募集に応募し参加できることになりました。

ベラルーシでは首都ミンスクと放射能汚染の最もひどかったゴメリ州に3日間滞在、12の施設を視察してきました。行政のモニタリングや情報提供のしくみ、検診制度や施設、放射線教育を小学生から大学までカリキュラムにとりいれている教育内容など、生活の基盤となることは行政の支援が手厚く整えられているように伺えました。

ストレリチェヴォ中等学校の放射線安全の授業では、小学生が食品の放射線量を測定する様子を見学し、参観に来ていたお母さんが「放射線汚染のリスクを受けとめた上で前向きに明るく暮らすことが大事。」と話してくれたのが印象的でした。



ミンスク市郊外の児童保養施設「シダノヴィチ」での歓迎セレモニー



ディスカッションで質問する會澤副部長

第10回 福島赤十字病院地域連携懇話会を開催しました

毎年11月に、地域の開業医とのスムーズな連携を図ることを目的とし「福島赤十字病院病診連携連絡会」を開催してきましたが、今や連携は、開業医・病院などの医療機関だけにとどまらず、保健・介護・福祉の領域にも及びその在り方は多岐にわたり複雑なものとなっています。そこで、今年度より新たに『福島赤十字病院地域連携懇話会』と名称を変更し、平成24年11月21日（水）福島ビューホテルにて講演会・懇親会を開催しました。年々参加人数が増え、地域の医療介護関係者の方々92名、総勢155名の参加をいただきました。



福島市医師会会長 丹治伸夫先生による「地域連携と医師会活動」の講演にはじまり、伊達医師会会長 中野新一先生からご挨拶をいただき、安達医師会会長 土川研也先生の乾杯のご発声で懇親会に移りました。懇親会では当院に新しく赴任した医師の紹介や、今年初めてご参加いただいた開業医の先生方からお話をいただき、活発な情報交換のもとより一層の親睦を深める機会となり、3時間にわたる会は盛会裏に終わることができました。ありがとうございました。



福島市医師会会長 丹治伸夫先生による講演



STAFFの紹介

福島赤十字病院は救急告示病院、二次救急医療施設、災害拠点病院として地域における医療活動を担っております。これからも常に信頼され親しまれる病院として皆様のご期待に応えてまいります。

第1内科・消化器科部



かわしま かずまさ
川島 一公
福島県立医科大学
平成22年3月卒

日本消化器病学会
日本消化器内視鏡学会
日本内科学会

専門とするもの

内視鏡

私の趣味

温泉、酒

メッセージ

10月から、よろしく申し上げます。慣れない事がたくさんあると思いますが、皆様と楽しく仕事を行っていきたいと思います。仕事に、趣味にと、楽しく過ごします!!

第1産婦人科部



たかいわ まさよ
高岩 昌代
福島県立医科大学
平成21年3月卒

専門とするもの

産婦人科一般

私の趣味

食事、お酒を飲むこと

メッセージ

今年の10月から赴任になりました高岩と申します。福島市の妊婦さんのためにがんばりますので、よろしくご願ひ致します。

福島赤十字病院 登録医師・医療機関のご紹介

*医療連携にご協力いただいている医療機関を順次ご紹介いたします。

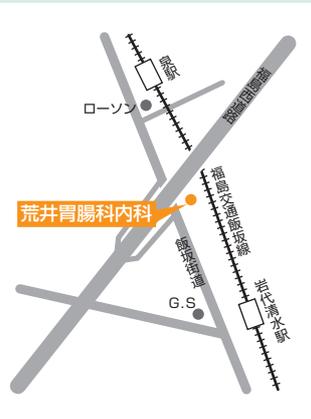
荒井胃腸科内科

■院長 荒井 大輔 先生

荒井先生からのメッセージ

当院は消化器疾患を中心に、高血圧症、脂質異常症等の内科一般診療も行っており、胃・大腸内視鏡検査や腹部超音波検査での病気の早期発見を目指しております。

福島赤十字病院の先生方、地域連携室の方には、いつも救急対応の必要な患者をはじめお世話になっております。これからも病診連携を行い、地域医療に貢献していきたいと思っております。



〈診療科〉 胃腸科・内科・消化器科

〈住所〉 〒960-8253
福島市泉字泉川3-1

〈電話〉 (024) 558-2577

〈FAX〉 (024) 558-2856

〈休診日〉 木曜・土曜午後 日曜・祝祭日

〈往診・訪問診療〉 無

	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後	14:00~18:00	○	○	○	×	○	×	×

腎・泌尿器科クリニックさかがみ

■院長 坂上 善成 先生

坂上先生からのメッセージ

当クリニックは腎、泌尿器科を中心に一般内科の診療を行っております。高齢化社会の到来とともに当科外来でも慢性腎臓病、前立腺肥大症、前立腺癌が多くなっております。また年齢とともに一つの疾患ばかりでなく他の疾病を持っている方が多く、福島赤十字病院への紹介も多く、福島の科にわたっております。今後ともよろしくお祈りいたします。



〈診療科〉 内科・泌尿器科

〈住所〉 〒960-0111
福島市丸子字町頭20-13

〈電話〉 (024) 553-6911

〈FAX〉 (024) 553-6955

〈休診日〉 木曜・土曜午後 日曜・祝祭日

〈往診診療〉 状況により

〈訪問診療〉 無

	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	×
午後	14:30~18:30	○	○	○	×	○	×	×

福島中央市民医療生活協同組合 せのうえ健康クリニック 在宅療養支援診療所

■院長 岸本 祥克 先生

岸本先生からのメッセージ

当院は、それぞれ得意分野をもつ医師、看護師、放射線技師、臨床検査技師、作業療法士、介護福祉士、介護員、健康運動指導士がそろっており、子供からお年寄りまで家族ぐるみでご利用いただける医療・介護施設です。各種健康診断、人間ドック(半日)、健康相談室も行ってまいります。地域に根ざし、「まずはクリニックに行って相談すっぺ」と言われるような一般医を目指しております。



〈診療科〉 内科・胃腸科・循環器科・小児科・放射線科・リハビリテーション科

〈住所〉 〒960-0101
福島市瀬上町四斗時1-6

〈電話〉 (024) 554-5757

〈FAX〉 (024) 597-6626

〈ホームページ〉 <http://www.fcs-mcoop.jp/>

〈休診日〉 火曜・水曜(夜間) 木曜・土曜(午後・夜間)
日曜・祝祭日

〈往診・訪問診療〉 有

	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後	14:30~17:00	○	○	○	×	○	×	×
夜間	17:00~18:30	○	×	×	×	○	×	×

各科の 外来診療予定表

平成25年2月1日現在

(受付時間)

新患受付 午前8:45~
 再来受付機
 午前8:00~各科の午前の受付終了時刻まで
 午後1:00~各科の午後の受付終了時刻まで
 午前診察 9:00~ 午後診察 2:00~

診療科	受付	月	火	水	木	金	
内科・消化器科	1 診	宮田 昌之	寺島久美子	宮田 昌之	寺島久美子	宮田 昌之	
	2 診	森谷 千尋 (糖尿病・内分泌)	黒田 聖仁		泉田 太郎 (糖尿病)	黒田 聖仁	
	3 診	川島 一公	重富 秀一		齋藤 広信	齋藤 広信	
	4 診	黒田 聖仁	齋藤 広信	川島 一公			
	呼吸器科	福原奈緒子/鈴木 康仁					
呼吸器科 糖尿病科 神経内科 新患・再診	午前11:30迄	糖尿病科	佐藤 義憲		佐藤 義憲	佐藤 義憲	
		神経内科		榎本雪 (医大)			
		新患・再診	菅野有紀子	佐藤 義憲	寺島久美子	宮田 昌之	川島 一公
	午後			(禁煙外来)			
※水曜日午後3:00~4:00は禁煙外来を実施しております (完全予約制)							
循環器科	午前11:30迄	1 診	近藤 愛	阪本 貴之	近藤 愛	阪本 貴之	
		2 診	渡部 研一	新患	渡部 研一	新患	
		3 診	大和田尊之	中里和彦 (医大)	大和田尊之	近藤 愛	
	午後	検査	検査	検査	検査	検査	
精神科・神経科	午前11:30迄 但し新患の方は11:00迄	初診 再診	樋代真一 (藤森春生) 菅野 智行	菅野智行 (藤森春生) 樋代 真一	菅野 智行 藤森 春生	樋代真一 (菅野智行) 藤森 春生	藤森春生 (樋代真一) 菅野 智行
	午後3:30迄 (火) (金) 再診のみ			藤森 春生			樋代 真一
小児科	午前11:30迄	うさぎ きりん	弓削田英知 萩原 典之	萩原 典之	弓削田英知 萩原 典之	弓削田英知 (医大)	(医大) 萩原 典之
	午後3:30迄 (月) (水) (金)	うさぎ きりん	弓削田英知	(特診) (特診)	萩原 典之	弓削田英知 (特診)	(医大) 萩原 典之
	特殊外来 第4火曜日 神経クリニック (特診) 毎週木曜日 腎クリニック		第2・4木曜日 心臓クリニック 毎週火曜日 10ヶ月健診		毎週火曜日	1ヶ月健診 予防接種	
	※特殊外来は予約制となっています 事前に電話での予約をお願いいたします						
外科 呼吸器外科	午前11:30迄	1 診	芳賀 甚市	芳賀 甚市	今野 修 (医大)	芳賀 甚市	今野 修
		2 診	遠藤 豪一	大石 明雄		大石 明雄	管野 隆三
		3 診				土屋貴男 (医大)	処 置
	午後4:00迄 (火) (金)	手術	遠藤 豪一	検査	手術		大石 明雄
※金曜日午後2:00~4:30はストーマ・スキンケア外来を実施しております (ストーマ・スキンケア)							
心臓血管外科	午前11:30迄	診 察	安藤 精一	安藤 精一	(医大)	(医大)	安藤 精一
	午後4:00迄 (木)	手術	検査	手術・検査	安藤 精一	検査	検査
整形外科	午前11:30迄 但し (火) (水) (金) は10:30迄	1 診	村上 和也	高橋 洋子	村上 和也	村上 和也	村上 和也
		2 診	高橋 洋子	小山 光久	小山 光久	高橋 洋子	第1.3.5 高橋洋子 第2.4 (医大)
	午後 (月) (木) 予約患者様のみ	検査	手術	手術・検査	検査	手術	
※予約の患者様及び紹介状をお持ちの患者様のみ診療となります 新患の方は事前に予約をお願いいたします							
脳神経外科	午前11:30迄	1 診	渡部 洋一	交代	鈴木 恭一	渡部 洋一	鈴木 恭一
		2 診	市川 剛		渡部 洋一	鈴木 恭一	市川 剛
	午後	手術	手術		検査		
皮膚科	午前11:30迄	診 察	元木 良和	元木 良和	元木 良和	元木 良和	元木 良和
	午後3:00迄 (水)	病 棟	病 棟	元木 良和	病 棟	病 棟	病 棟
形成外科	午前			手術			
	午後4:00迄 (火)	診 察		浅井笑子 (医大)			
泌尿器科	午前11:30迄 但し (月) (水) は10:30迄	診 察	鶴谷 善昭	矢崎 順二	(医大)	鶴谷 善昭	矢崎 順二
	午後	手術	検査	手術	検査	検査	検査
	午後4:00迄 (火)	診 察					
産婦人科	午前11:30迄 但し (月) (火) は10:30迄 ※完全予約制となります	婦人科	矢澤 浩之	矢澤 浩之	林 章太郎	林 章太郎	高岩 昌代 第4のみ (医大)
		産 科	林 章太郎	林 章太郎	高岩 昌代	矢澤 浩之	矢澤 浩之
	午後4:00迄 (月) (水) (金) ※完全予約制となります	診 察	担当医 検査	産後検診	担当医 検査・手術	検査	担当医 手術
眼 科	午前11:30迄	診 察	加宅田匡子	第1.3.5 加宅田匡子	加宅田匡子		加宅田匡子
	但し予約外及び新患の方は11:00迄		※第2・第4火曜日は休診となります				
	午後4:00迄	診 察	加宅田匡子	第1.3.5 加宅田匡子	加宅田匡子		加宅田匡子
但し予約外及び新患の方は15:30迄 ※第2・第4火曜日は休診となります							
耳鼻咽喉科	午前11:30迄 但し (木) は10:00迄	診 察	(医大)	大河内幸男	大河内幸男	大河内幸男	大河内幸男
	午後4:00迄 (水) (金)	検査	手術	大河内幸男	手術	大河内幸男	大河内幸男
麻 酔 科	午前11:30迄	診 察	安達 守	安達 守	安達 守	安達 守	安達 守
		診 察	出羽 明子	出羽 明子	出羽 明子	出羽 明子	出羽 明子
	午後	手術	手術	手術	手術	手術	(緩和ケア)
※金曜日は出羽医師による緩和ケア外来を実施しています							

※本予定表につきましては、都合により変更になる場合がございます。最新版については、当院ホームページをご確認いただくか、お電話にて確認いただけますようお願い申し上げます。

JICA 国別研修「ガーナ人材育成包括研修」を受け入れました。

ガーナにおいて黄熱病研究に取り組んだ野口英世博士にちなみ、福島県では2010年からガーナ人研修員を受け入れています。今年度は、新たに「保健分野」が重点課題の一つとして加わり、今回「福島県との連携によるガーナ人材育成包括研修」として、平成24年11月29日(休)にガーナの研修生7名が来院しました。当日は、助産師外来・看護師教育・医療機器の保守点検を中心に研修を行いました。

産婦人科病棟 看護師長 玉上カツ子

今回の研修では「妊産婦のケア」について、自分たちが日常実践している「助産外来の活動」を中心に紹介しました。現在、ガーナでは国策の一つに「周産期の死亡率を下げること」が掲げられ、定期的に妊婦健診を受けることの必要性を妊婦やその家族に理解してもらうよう教育の場を設ける。さらに、生活圏の近くに定期的な妊婦健診が受けられる施設を整備していく。そして、各地域の施設に駐在させる助産師の育成が課題である等、今回の研修を通して助産師として共通理解できる点が多いことがわかりました。また、「次世代が健康に育つことは国の繁栄に大きく影響するため、母子保健は国策である」とのガーナの皆さんの意見は、日本に、今福島にこそ必要な願いではないかと改めて感じました。

医療技術部 臨床工学係長 橋本 健一

今回、「医療機器の保守管理と保守点検」というテーマを担当し、管理・保守点検の仕方、医療機器見学等を行いました。ガーナには、私のような医療機器を専門とする技士が存在しないため、計画的な保守点検管理を行っている事や、使用方法について定期的な研修会等を行っていることについて大変驚いていました。国レベルの大きな病院でも、医療機器管理については日本と大きな違いがあることがわかりました。今回、通訳の方を介しての研修会でしたが、このプログラムに関わることができたことは、非常に有意義で貴重な経験となりました。

看護部 教育担当 看護師長 高木 朝子

今回の研修担当者の一番の心配は「語学」でしたが、日本語でのパワーポイントは事前に送り英訳され、当日は同時通訳の方2名に私たちの講義や病院見学をサポートしていただきました。私は、「当院の教育体制」というテーマを担当しましたが、研修生の方たちの帰国後の課題は、助産師やその他専門職の人材の育成であるとのこと。国や文化は違っても人材の育成は、安心・安全な医療の提供には重要課題であることを改めて感じた研修でした。



▲ 助産師外来の経腹超音波



▲ 医療設備（クベース）の説明



▲ 注射針の説明



研修こぼれ話

ガーナの研修生の方たちは休憩の際、日本の緑茶に砂糖を入れおいしそうに飲んでいました。緑茶の新しい味わい方を私も試してみましたが、皆さんも一度味わってみてはいかがでしょうか。



慢性呼吸器疾患看護認定看護師が誕生しました！



内科外来 ^{こんのさとこ} 今野 暁子 看護師が慢性呼吸器疾患看護認定看護師に合格しました。これにより当院の認定看護師は、がん化学療法看護、感染管理、皮膚・排泄ケアに続き4名となります。

現在、毎週水曜日の禁煙外来を担当しています。在宅酸素療法の導入や生活指導、呼吸リハビリテーションなどの慢性疾患をもつ患者さんの自己管理やご家族へのサポート等に今後も積極的に関わってまいります。

もっとクロス! しょう、福島!

もっとクロス!とは…

日本赤十字社の事業には病院だけでなく、国内外の災害救護、血液事業、救急法の普及、青少年赤十字、ボランティア活動などがあります。地域のみなさんはもちろん、より多くの人達に赤十字をもっと知ってもらおう!参加してもらおう!というプロジェクトを、日本赤十字社全体で取り組んでいます。

● 復興支援事業「キネステティクス®セミナー」を開催しました

日本赤十字社福島県支部事業推進課 参事 武田 玲子

平成24年11月20日(火) 18時~20時福島赤十字病院 5階講堂において、(株)CARE PROGRESS JAPAN 代表 中本里美先生をお招きして、当病院職員をはじめ、福島市内の病院や高齢者施設の看護師や理学療法士、介護福祉士、事務職、一般の方など約70名に参加いただき「力要らずの生活動作援助の紹介、キネステティクス®セミナー」を開催しました。

中本里美先生は、広島市在住です。震災後、ぜひ福島の皆さんのお役にたちたいとの申し出があり、実現したものです。

キネステティクス®とは、アメリカ人のフランク・ハッチ氏とレニー・マイエッタ氏が、行動サイバネティクスという科学に基づいて開発したものです。「動きの感覚」を使った「動きの体験学習セミナー」であり、欧州のドイツ語圏では40年前から広く普及しているそうです。

「相手を抱えない」「持ち上げない」人間の自然な動きや資源を活かして介助するというもので、中本先生は、日本で会社を立ち上げ普及されています。

介助者の腰痛を減らし、介助される方にも、もっとイキイキしてもらいたいとの願いがあるとのことでした。

参加者は、仰向けから起き上がる動作や座位になる、椅子に移動する等の動きに汗を流し、パラレルな動きやスパイラルな動き、骨で体重を支えることなど実技を通して行い、新鮮な驚きと感動があったと好評でした。

本事業は、海外の赤十字社からの救援金を財源として復興支援事業として来ていただきましたので、次の日は朝早くから新地町の仮設住宅へ出発し「にこにこ健康教室」にご協力をいただきました。



● 「献血 Q&A」~今回は献血についてよくある質問を掲載いたします~

福島県赤十字血液センター 事業部推進課 推進二係長 森戸 茂

Q: いつも献血をお願いしているのは何故ですか?

A: 血液には有効期間があります。赤血球は21日間、血小板は4日間で、長期保存できません。この様なことから、一時的に偏らない継続的なご協力が必要です。

Q: 福島県内ではどのくらい血液を必要としているのですか?

A: 200・400mL 献血では、200mL 献血を1本として、1か月に約1万本分の献血が必要です。

Q: けがをする人はそんなに多いのですか?

A: 交通事故など不慮のけがの治療で使用されているのは3%程度です。8割は病気の治療に使われています。

Q: どこで献血できますか?

A: 日時、会場など詳細につきましては、当センターホームページ (<http://www.fukushima-bc.jp>) をご覧ください。スタッフ一同皆様の温かいご協力をお待ちしております!

〈最新情報〉

● 人気漫画「ONE PIECE」「HUNTER × HUNTER」

福島県内すべての献血ルームに全巻取り揃えました。

● Moe 1 グランプリ「小峰シロ」ポスター

福島県内の献血ルームやイベント献血会場などにおいて、今、特に必要としている400mL 献血にご協力いただいた方(希望者)を中心に、4枚セットで差し上げています。



人間ドック(日帰り)と各種健診のご案内

生涯にわたって健康で安心して暮らすためには、自分の健康に関心を持ち、自分に合った健康づくりが大切です。生活習慣病は、病気の初期にはほとんど自覚症状がありません。早期発見・予防のために、年に一度は自分の健康チェックを行ってみてはいかがでしょうか。当院では、人間ドック(日帰りコース)の他、下記の各種健診を行っております。

●健診コースご案内

コース	実施曜日	検査内容と目的
人間ドック	月～金	診察・腹囲測定・眼科・聴力・血液・尿・便・心電図・腹部エコー・呼吸機能・胸部レントゲン・胃の検査(バリウム or カメラ)等の検査で、胃癌、心疾患、及び糖尿病等の生活習慣病のチェック
成人病健診	月～金	診察・腹囲測定・視力・聴力・血液・尿・便・心電図・胸部レントゲン・胃の検査(バリウム or カメラ)等の生活習慣病健診
健康診断 A	月～金	診察・聴力・視力・尿・血液・心電図・胸部レントゲン等の一般的な健康診断
乳癌検診	月～金	診察・乳房レントゲン、もしくはエコーにて乳癌、乳腺炎及び腫瘍のチェック
前立腺癌検診	月～金	触診、前立腺特異抗原(PSA)にて前立腺癌のチェック
骨粗鬆症検診	月～金	骨密度測定により寝たきりの原因となる骨折の起こりやすい骨粗鬆症の早期発見及び予防
脳ドック	月～金	頭部MRI、頭・頸部MRA・血液・心電図にて脳梗塞、脳出血、動脈硬化症、脳腫瘍等の早期発見、予防
肺検診	月～金	胸部CT、喀痰細胞診、呼吸機能検査による肺がん、その他肺疾患等のチェック
腹部エコー	月～金	腹部エコーによる、肝臓や胆道、脾(すい)臓、腎臓、脾(ひ)臓、副腎などの腹部の臓器の病気、状態のチェック

※その他、協会けんぽ生活習慣病予防健診、福島市市民検診、特定健診、特定保健指導等についても実施しております。

●まずは、お電話でお問い合わせ下さい●

医療社会事業部 健診係 TEL (024) 534-6101 内線 203
(お問い合わせの受付時間 10:00~16:30)

患者さまの声

ご意見・ご指摘ありがとうございます。

たくさんのご意見・ご指摘の投稿ありがとうございました。紙面の都合上すべてのご意見と回答の掲載はできかねますが、投稿されたご意見は、すべて顧客サービス向上委員会で記録・保管し、関係各署とともに検討・対策しております。

①『売店のカロリー表示について』

ご意見 売店のお弁当、サンドイッチ、おにぎりにカロリー表示がありません。表示されていれば治療の助けにもなると思います。

回答 売店では複数の業者より仕入れを行っており、ヤマザキ・松屋等ではカロリー表示がございます。地元のお弁当業者にも依頼中ですが、現状はなかなか難しいとの回答です。可能な限り表示するよう実施して参りますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。

②『病室での携帯電話の使用について』

ご意見 病室での通話が可能になるように検討してください。

回答 当院では平成22年より通話可能エリアを拡大し、病棟個室での使用は可能となっております。今後は入院患者さまの療養環境等を考慮し、全室使用について検討して参ります。

③『駐車料金について』

ご意見 駐車料金がかからないようにしてほしいです。

回答 駐車場の長時間滞在の防止と利便性を考慮してゲートシステムを導入し、業者による委託管理を行っております。その費用としてご負担いただいておりますことから、ご理解とご協力をよろしくお願い致します。

ご意見箱設置のお知らせ

「皆さまの声」をお聞かせください

当院では、患者さまやご家族の皆さまに気持ちよくご利用いただけますよう、さまざまな改善への努力をしております。皆さまからのご意見・ご要望を直接お伺いすることも大切なことと考えております。引き続き院内各病棟と外来にご意見箱を設置しておりますので、ご意見をお聞かせいただければ幸いです。皆さまからお寄せいただきました貴重なご意見を充分検討し、今後のサービス向上に役立てていきたいと考えております。

お手軽クッキング

～豚肉の味噌漬焼き～



栄養課
調理係長 齋藤清治
管理栄養士 山田雅子



1月は、お正月や成人の日など、急な来客や、大勢で食事を取ることが多い月ですね。そんな時、手軽に作れて、豪華に見える豚肉料理はいかかでしょうか？

豚肉料理というと、生姜焼きが定番ですが、どこのご家庭にもある「味噌」を使った一品は、肉を魚に変えるだけでも、違った料理に大変身♪

豚肉を味噌に漬け込む時間がなくても、薄切りの肉に味噌を塗って焼くだけでOK！ ぜひ、お試しください。

- 一人前の栄養価：288kcal
- たんぱく質17.2g ● 脂質16.1g ● 食物繊維1.6g ● 塩分1.8g

作り方

- ① 味噌を、料理酒・みりんで溶く。
- ② クッキングシートまたは、サラダ油をフライパンに敷く。
- ③ ②に、豚肉を並べ、①を豚肉の上面に塗る。
- ④ 白炒りゴマをふりかける。
- ⑤ 弱火で5分間、蓋をして焼く。
※オープンで焼く場合は、180度に温めた後、180度で5～6分間焼く。
- ⑥ 乱切りにしたじゃが芋を蒸す。(ゆでてでも良い)
- ⑦ じゃが芋に竹串が通るようになったら、取り出し、塩・こしょう・ドライパセリ(または生のパセリのみじん切り)を振り合わせる。
- ⑧ ⑤をお皿に盛り、付け合せの⑦を添えたらできあがり♪

料理ワンポイント

- 豚肉を焼く時は、コゲ防止の為、低めの温度で焼くのがポイント。
- とんかつ用など「厚みのある豚肉」を使う時は、味噌タレに20分間漬けた後、軽くタレを取ります。そして、フライパンに蓋をしないで中火で肉の両面をさっと焼き、蓋をして弱火で様子を見ながら10分位焼くと、ふっくらジューシーに仕上がります。
- 粉ふき芋は蒸すことで、芋本来の味がそのまま引き出せます。

材料(4人分)

- 豚ロース薄切り …… 1枚約25gを12枚
- 味噌 …… 大さじ2杯
- 料理酒 …… 小さじ2杯
- みりん …… 小さじ2杯
- 白いりごま …… 適量
- じゃが芋 …… 4個
- 塩 …… 小さじ1/2杯
- こしょう …… 少々
- ドライパセリまたは生のパセリ …… 適量(約1/4本位)
- サラダ油 大さじ1/2杯 または、クッキングシート

各講座・教室のご案内

皆さんご自由に御参加下さい。

各種栄養相談教室を開催しております。
開催前に、院内にポスターを掲示し、お知らせしております。
みなさんの、健康づくりに役立つ教室にしたいと思います♪

お問い合わせ先

TEL (024) 534-6101
内線271 栄養課

患者さまの権利

福島赤十字病院は患者さまの次の権利を尊重します。

- 一 最善にして公平な医療を受ける権利
- 二 個人の尊厳が守られる権利
- 三 個人のプライバシーが守られる権利
- 四 診療上必要な情報を得、説明を受ける権利
- 五 自らの意思に基づき医療行為を選択する権利

患者さまへのお願い

福島赤十字病院は患者さまに次の事項を守っていただきます。

- 一 適切な診療を受けるために、ご自身の健康状態、病歴などの情報を正確に医療スタッフに提供してください。
- 二 診療内容は納得いくまで説明を受け、自ら理解した上で検査・治療を受けてください。
- 三 すべての患者さまが適切な医療を受けられるよう、病院の規則や職員の指示に従ってください。

発行
編集

福島市入江町十一-三
千九六〇-八五三〇

綜合病院 福島赤十字病院
☎(024)534-6101

印刷 陽光社印刷株