



具だくさん クラムチャウダー

(1人分あたり)

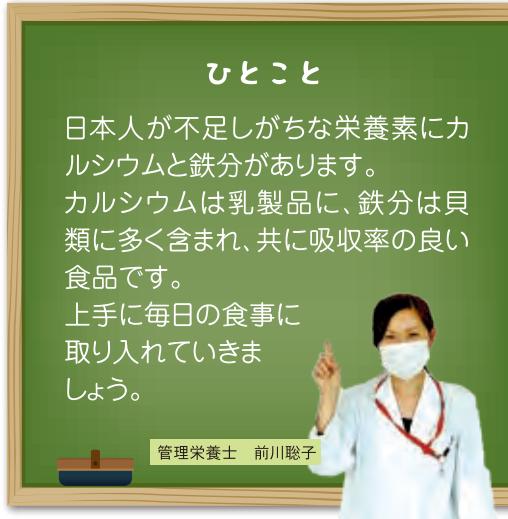
エネルギー256kcal タンパク質11.7g 脂質15.3g
炭水化物18.0g カルシウム100mg 鉄分9.3mg



不足しがちな
栄養がとれる

材料 (4人分)

あさり水煮缶	1缶(130g程度)
じゃが芋	中1個(120g)
人参	1/2本(80g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
しめじ	1/2パック(50g)
ベーコン	20g (薄切りの場合は2枚)
バター	10g
ホワイトソース缶	1缶(250~300g)
水	200ml
牛乳	200ml
塩・こしょう	適量
粉パセリ	適量(好みで)



日本赤十字社 伊勢赤十字病院
Japanese Red Cross Society

〒516-8512 三重県伊勢市船江一丁目471番2
TEL 0596-28-2171 FAX 0596-28-2965

●発行月／令和3年2月
●編集・発行／伊勢赤十字病院 広報戦略委員会

伊勢赤十字病院 広報誌

nisseki news

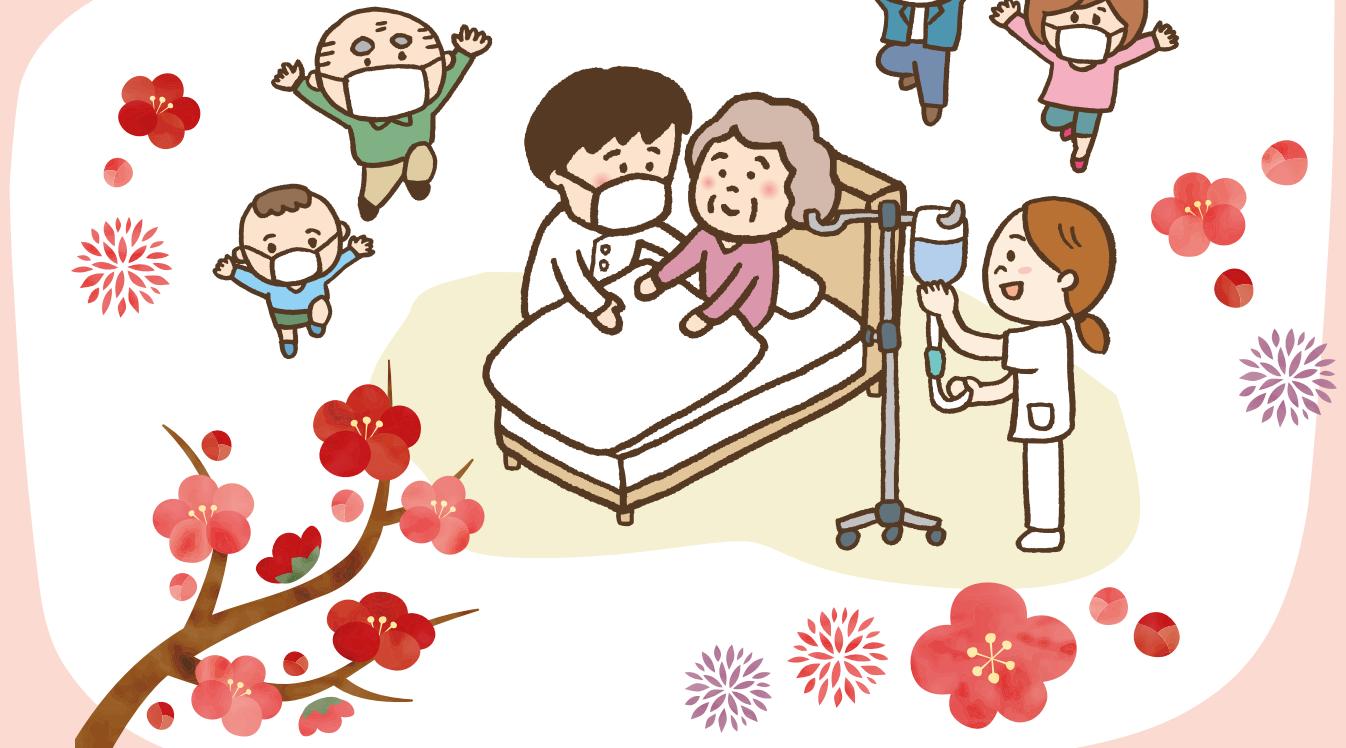
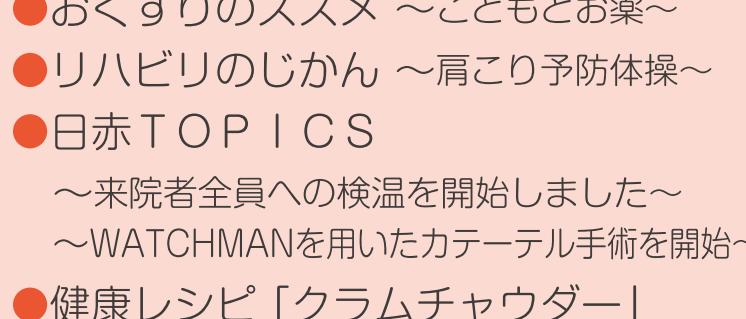
日赤ニュース

no.68
2021

特集

すべてのがん患者さんと家族の方へ 緩和ケアについて知ろう

- 検査でわかる！認知症の種類
- おくすりのススメ～こどもとお薬～
- リハビリのじかん～肩こり予防体操～
- 日赤TOPICS
～来院者全員への検温を開始しました～
～WATCHMANを用いたカテーテル手術を開始～
- 健康レシピ「クラムチャウダー」



日本赤十字社 伊勢赤十字病院
Japanese Red Cross Society

特集

すべてのがん患者さんと家族の方へ 緩和ケアについて知ろう

「緩和ケア」と聞くと、「何も治療ができなくなったときに受けるもの」とか「末期の患者のための最後の手段」とイメージされる方もおられるかもしれません。



緩和ケアセンター長 山川 徹

しかし、緩和ケアは「がんと診断された時から、さまざまな問題に直面している患者やその家族に対して行われるケア」(WHO世界保健機関、2002)です。

つまり、すべてのがん患者さんやそのご家族の、からだやこころのつらさ、生活上の困りごと、将来への不安などを和らげるためのケアということです。

つらいとき、一人で悩まず、ぜひお気軽にご相談ください。

緩和ケアとターミナルケア(終末期ケア)との違いは?

緩和ケア

病気の進行度には関係なく、その人の苦痛を和らげ、生活の質を改善することに焦点を当てる。
(病気の診断時～治療中～終末期まですべて)

ターミナルケア(終末期ケア)

病気の終末期が来たとき、延命治療よりも、苦痛や不快感を緩和し、心穏やかに自分らしく生きることを優先する。
(病気の治癒が望めない時期～終末期)

＼ 緩和ケアセンターをご利用ください ／

がんサポートチーム



基本的な緩和ケアは患者さんに関わる全ての医療者によって提供されます。

患者さんの苦痛を緩和することが困難な場合は、主治医や看護師から緩和ケアについて特別な専門知識を持つ「がんサポートチーム」に協力を依頼します。がんサポートチームは、主治医や担当看護師とともに、痛みやその他の症状のコントロールを中心に、患者さんにとって一番良い方法を検討し、提案させていただきます。

早く入院して今の苦痛を楽にしたい



① 緊急緩和ケア入院

ご自宅での療養中に急に症状が強くなったり、ご家族の状況が変わったりして、家での療養が難しくなったとき、どうしたらいいのかご心配な方も多いでしょう。緩和ケアセンターでは、できる限り自宅や住み慣れた場所で過ごしたい、家族や友人と充実した時間を過ごしたいと考えておられる患者さんが自宅で安心して療養できるように、緊急緩和ケア入院病床を確保し、必要な時に入院し療養できるように準備しています。

いろいろ不安

家族としてどうしてあげたらいいのか

② がん相談

専門の相談員が、がん患者さんやご家族からの相談をお受けします。内容によっては、専門職種のスタッフが対応します。面談・電話どちらでも結構です。できれば前もってご予約ください。相談は無料です。

対応時間 平日 9:30～17:00

場所 1F患者支援センター内 がん相談支援センター「がんの相談窓口」

電話 0596(65)5151(直通)

専門の看護師に相談したい



③ がん看護外来

治療に関する悩み、副作用や痛みなどの症状がつらい。生活していく上での心配ごとや不安など、専門の看護師に相談したい場合はご利用ください。保険診療となります。ご希望の場合は以下にご連絡ください。日程を調整いたします。

外来 平日 9:00～16:00

予約 平日 9:30～17:00

電話 0596(65)5151(直通)

④ 緩和ケア外来

専門医師と看護師による症状緩和外来、リンパ浮腫外来、緩和ケア病棟入棟相談があります。完全予約制となっておりますので、受診希望の場合は主治医にご相談ください。

もしかして
認知症!?

検査でわかる! 認知症の種類!



加齢とともに増える病気のひとつである認知症は、2025年には700万人を超える、高齢者の5人に1人が患う可能性があるとされています。認知症といっても、原因や症状には様々な種類があります。ここでは、その種類と当院で実施している検査をご紹介します。

代表的な認知症

アルツハイマー型認知症

認知症の約60%を占める。脳にアミロイド β といわれる老人斑(不要なたんぱく質)が溜まることにより発症。

症状 新しいことが覚えられないなどの記憶障害、場所や時間の判断がつかない見当識障害。

レビー小体型認知症

脳内にレビー小体といわれる異常なたんぱく質が溜まることで、神経細胞が障害を受けることにより発症。

症状 実在しないものが見える幻視や被害妄想、抑うつ症状。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの脳血管障害により、十分な酸素や栄養が行き届かず、脳の働きが低下することにより発症。

症状 障害の発生した場所によって、症状が異なる。

前頭側頭型認知症

思考や感情をコントロールする前頭葉や言語の理解や聴覚などを司る側頭葉が萎縮し、血流が滞ることにより発症。

症状 人格の変化や異常行動、進行に伴う意欲減退。初期はアルツハイマー型のような記憶障害はない。

認知症の検査

認知症の原因を診断するためには、脳血流シチグラフィという脳の血流分布を画像化する検査を行います。地域のかかりつけ医を受診されている患者さんも、当院で検査を受けることができます。以下の検査の流れをご紹介します。

紹介・予約

当院を受診するには、かかりつけ医からの紹介状と予約が必要です。紹介が可能か、かかりつけ医の先生にご相談ください。

検査当日

1.受付・問診
紹介受付、放射線科受付で受け付けを行った後、診察室に移動し、問診を行います。

2.検査
検査室にて検査用の薬を注射し、検査装置(写真右)の上に横になります。検査には30分程度の時間がかかります。



日赤薬剤部
おくすりの
ススメ

No.001
こどもとお薬



食事の時間が定まらないのですが、薬を飲ませるタイミングは?

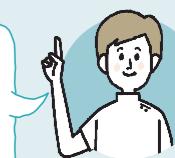


粉薬を嫌がって、なかなか飲んでくれません。

乳児には以下の方法を試してみてください。

- ①粉薬1回分を小さな容器に移し、数滴の水や白湯を垂らしてペースト状にします。
※水分が多いと飲み残しがあるので、注意してください。
- ②指で上顎や頬の内側に塗りつけ、水などで飲ませます。

! はちみつは乳児ボツリヌス症を発症する恐れがあるため、1歳未満の乳児には与えないでください。



幼児で水では飲めない場合は、ジュース・アイスクリーム・ヨーグルトなどに溶かして飲ませるのがよいでしょう。

ポイント!

粉薬のコーティングをなるべく溶かさない、水分の少ないもの
(例:チョコクリーム、ジャム、練乳、服薬ゼリーなど)

おすすめ

アイスクリーム
冷たさで舌が麻痺して、味を感じにくくなります



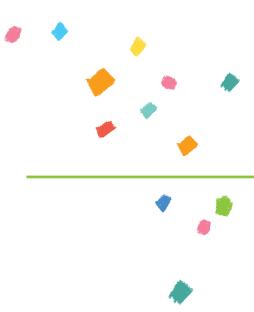
! 主食やミルクに混ぜると、主食嫌いやミルク嫌いになる可能性がありますので、なるべく避けてください。

薬の種類によっては、苦味を増してしまう飲み合わせがあるので注意が必要です。
気になることがありましたら、薬剤師にご相談ください。





リハビリの “じかん”



第1回

テーマ:肩こり予防体操

作業療法士 奥野 麻衣

一般的に、肩こりの要因のほとんどは「生活習慣」と関係していると言われています。同じ姿勢の継続(長時間のデスクワークなど)、運動不足などにより、筋肉が緊張して硬くなると、やがて肩こりが起こります。また、冬になると寒さなどにより身体がこわばり、肩こりが慢性化しやすくなります。ここでは、肩こりを予防する簡単なストレッチをご紹介します。

首のストレッチ



①首をゆっくり前に倒し、ゆっくりと戻す。ゆっくり後ろに倒し、ゆっくり戻す。



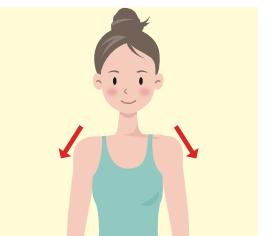
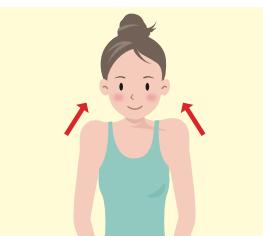
②首をゆっくり右に倒し、ゆっくりと戻す。ゆっくり左に倒し、ゆっくり戻す。



③首を左から右へゆっくり大きく回す。同じように右から左へゆっくり大きく回す。

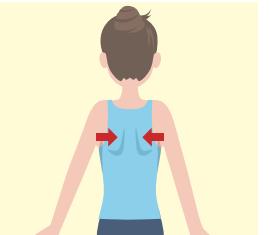
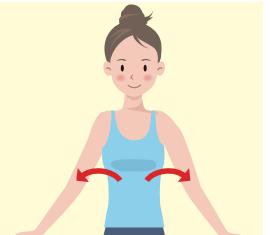
肩甲骨のストレッチ

〈肩の上げ下げ〉



①腕を自然に下げる肩の力を抜く。
②両肩をギュッと引き上げる。
③力を抜いて両肩をストンと下ろす。

〈肩をすぼめて開く〉



①肩をすぼめて、体の前で両手のひらを合わせる。
②胸を開いて腕を広げる。
③肩甲骨を寄せる。

Point

- ◆ストレッチは痛みを伴わない範囲で行うことが大切です。
- ◆ストレッチの前に身体を温めることによって、血管が広がり、血流が改善され効果が増します。
- ◆質の良い睡眠をとることで、自律神経のバランスが整い、体の疲れがとれやすくなります。

TOPICS
01

来院者全員への検温を開始しました

新型コロナウイルスを院内に持ち込まないため、病院入り口に体温を測るためのサーマルカメラを設置し、来院される全ての方に検温を実施しています。検温結果が37.5度以上の方は、立ち入りをご遠慮いただきます。発熱のある方で受診予定の方は、看護師が問診を行い、医師や看護師にて受診可否を判断いたします。ご協力の程、よろしくお願ひいたします。

1 正面出入口

入口と出口を分け、一方通行となっていますのでご注意ください。



2 手指消毒

自動ドアの手前にアルコール消毒を設置していますので、手指消毒をお願いします。



センサーが手を感じ、自動でアルコールジェルを出します。

噴出口に手を近づけすぎないように注意してください。



3 検温

自動ドアを入ると、左右に1台ずつサーマルカメラが設置しておりますので、検温をお願いします。

床の赤い線のあたりに立ち、画面を見てください。
マスクの着用も忘れずお願いします。



※感染状況等により、運用が変更になる可能性があります。ご了承ください。

県内初

WATCHMANを用いたカテーテル手術を開始

心臓上部にある心房の動きが不規則になると、心臓の血流が滞り、血の塊(血栓)ができることがあります。この血栓が血管を流れ、脳血管を塞ぐと脳卒中を引き起こします。

「WATCHMAN(ウォッチマン)」は、心臓の血流が滞りやすい場所を塞ぎ、脳卒中を予防するためのデバイスです。手術中に心臓を止める必要がないため、開心術(心臓を開いて行う手術)よりも患者さんへの身体的な負担が少なく、高齢の方にも手術が可能です。



血管に医療用の柔らかい管(カテーテル)を通し、心臓にWATCHMANを留置して塞ぐ。



手術の様子

WATCHMANを使った手術は、三重県内では当院が初めて実施施設として認定されており、令和2年12月に当院第1例目の手術を実施、成功しています。