

読んで安心 めくもり情報

# なご わ 和みの輪

第 12 号  
平成 21 年 10 月 1 日

発行所

医療法人博俊会 春江病院

〒919-0414

福井県坂井市春江町

江留下屋敷 62-5

TEL 0776-51-0029

FAX 0776-51-6163

ホームページ <http://www.harue-hp.org/>



紅葉やハイキングなど行楽の季節！  
食欲の秋・スポーツの秋・そして読書の秋には、この冊子をご覧ください。



通所リハビリ“カルミア春江”の利用者皆様による折り紙作品です  
【手作りオリジナルカレンダー】より

## Contents

- ✚ 教えて！病気のおはなし 第11回『女性外来について』
- ✚ マンモグラフィについて／放射線科にて働く女性技師紹介
- ✚ 新任医師の紹介／病院機能評価更新
- ✚ ボランティア活動及び病院ボランティア募集
- ✚ ホームページのリニューアル／電動ベッド導入について
- ✚ “おすすめ簡単メニュー”／春江病院の概要／基本理念／院是／編集後記



# [ 女性外来について ]

消化器科・外科医師

さいとう  
齊藤 素子 もとこ



「このような症状の方はご相談ください」

- \* 痔やお尻に関する悩み
- \* 乳房の診察を希望される方
- \* 月経にまつわる症状（更年期障害、月経時痛、月経前症候群など）
- \* 冷え性
- \* 腰痛・肩こり・関節痛
- \* 不眠、十分寝ても疲れが取れないなどの睡眠障害

\* 便秘症や下痢、食欲減退などの消化器症状



- \* やる気がでない、気分が重いなどの軽いうつ状態
- \* 検査では異常を認めなかったが、体調がよくないと感じる方
- \* ご自分の体質にあった生活習慣を知りたい方など

「女性外来」では、女性の気持ちに配慮した女性専門の診療を行います。

女性外来とは、広く女性のための医療を行う外来のことです。当院でも、乳腺科、消化器外科（肛門科を含む）を中心として、女性特有の状態（更年期障害を始め、月経前症候群（PMS）

等）を心と体の両面からサポートしていきこうという願いで、平成21年4月1日よりスタート致しました。

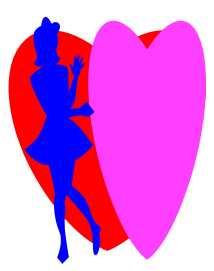
検査でははっきりとした異常は指摘されないけれども「今までと違う、体調がおかしい」といった、中国医学でいうところのいわゆる「未病（病気とは言えないが健康でもない状態）」にも積極的に対応していきたいと考えております。



対話を尊重し、心と体の両面から女性の健康をサポートします。

女性の体は、心の状態と密接に関わっています。精神的ストレスや悩みは、女性特有の症状として生理周期やお肌を含めた体全

体に現れてきます。月経にまつわる心配事や痛み、更年期の悩み、性に関する悩みなど、女性にとって切っても切り離せない問題が多いにもかかわらず、病院を受診すれば検査上異常がなくそのまま経過をみることになり、病院に行くほどでもないと考えて一人で悩んでいる方が多いのも事実です。そのような方こそ、当科を受診していただければと思います。聞きたいことを聞きやすい雰囲気作り、落ち着いてゆっくりと納得がいくまで話せる場を作ることが心がけています。



# 第11回 教えて！ 病気のおはなし

女性外来での診察の結果、他の専門科の診察が望ましいと思われた場合には、説明した上でそちらに紹介させていただくことでもあります。

**カウンセリングから日々の生活習慣を見直し、女性の健康な姿を取り戻すために不可欠な「ライフスタイルの提案」を致します。**

心と体を健康に保つためには、日々の生活習慣を整えることが不可欠です。

当科では、治療を薬のみに頼るのではなく、ライフスタイルを見直すことで、女性本来持っている「健康な状態を保つ力」を最大限に引き出すことが、望ましい医療の姿だと考えております。インドの伝承医学であるアーユルヴェエダ医学に基づいたライフス

スタイルカウンセリング等も取り入れ、個人個人に適したアドバイスをさせていただきます。どうぞお気軽にお問い合わせください。



## 乳癌の早期発見と

### マンモグラフィ検査

#### 【マンモグラフィとは？】

乳房を専用のX線装置で撮影し、乳腺組織の性状を調べるものです。乳房をフィルムを入れた台と透明なプラスチックの板で上下や斜めなどから挟んで圧迫し、乳腺組織を撮影します。

#### 【女性放射線技師の役割】

マンモグラフィ検査を受診されるのは女性がほとんどで、検査では上半身は裸になり、直接乳房に手で触れられ、圧迫による痛みを伴うなど、ストレスを感じられると思います。緊張した状態では診断価値の高い写真を撮ることができないため、少しでも安心して検査を受けていただけるよう、この検査は女性放射線技師が担当することが多くなってきました。受診者に検査の内容について説明する際も、女性としての目線での気配りに心がけています。自身の体験などでも交えつつ、不安や緊張を和らげ、リラックスした状態で検査を受けてもらえるように努めています。

#### 【早期発見・早期治療】

世界的に見ても乳がん罹患率は年々増加していますが、欧米諸国ではマンモグラフィ検査が広く普及しているため早期癌の発見率が上昇し、死亡率は減少してきています。しかし、マンモグラフィ受診率の低い日本では増加し続けているのが現状です。乳がんは早期発見・早期治療により完治する確率も高くなります。

**マンモグラフィ検査を進んで受けましょう！**

只今、活躍中！



診療放射線技師

まえがわ ゆきえ  
前川 由紀恵



# 患者さまの快適療養生活のために

## 「電動ベッド」の 導入効果

4月に一般病床の全ベッドを電動ベッドに入れ替えを行いました。手元のスイッチでベッドの高さや、背上げ、足上げの調節が自由にできるので患者さまから大変好評を頂いています。



特に、高さは最低位25cmまで下がるので、車椅子への移乗など安定した状態で移乗ができ、転倒防止に役立っています。また、背上げは角度調節が可能になり、嚥下障害のある患者

さまの食事摂取がより安全に行えるようになりました。

安全にご使用いただくための説明書も各ベッドに備えております。

患者さまには、これからも、より安全な入院生活を送っていただけることと思います。

(看護部 三田村)

## 癒しのひと時を・・・

病院の長い歴史の中で、どんなときもずっとここで静かに生きている命です。これからも大きく優しく皆様の心を温かく見守り続けることでしょう。



中庭のしいの樹

## ホームページのリニューアル



当院は、「地域医療の担い手として住民に信頼される病院」を理念に掲げ、医療サービスの質の向上に日々取り組んでいます。その一環として、9月28日にホームページをリニューアルいたしました。今後は、ホームページを通じて皆さまのお役に立つ医療情報や当院の取り組みなどを紹介させていただきます。ぜひ、ご覧ください。

ホームページ編集委員会  
(放射線科 馬場)

## 病院機能評価V.5の認定

当院は、(財)日本医療機能評価機構による病院機能評価の認定更新により、ver.5を取得しました。医療機関の機能を自己評価したものに對し、客観的な第三者(病院機能評価機構)が示した基準となる審査項目に照らすことにより、具体的な改善点を明らかにします。地域の皆様に信頼される病院になるために効果的な改善を推進してまいりますので、今後共にご意見ください。



# ボランティアしてみませんか？



当院では「地域の担い手として住民に信頼される病院」という理念のもとボランティアを募集しております。

## ※活動内容

①来院された患者様のご案内②患者様の移動のお手伝い③入院中の患者様のお話相手④特技を生かしたイベントなどのお手伝い（コンサート・演奏・手品）などボランティア活動に特別な資格は必要ありません。活動時間や回数

は、無理のない範囲で相談

させて頂きます。

※ご連絡・お申し込み先

春江病院ボランティア

窓口担当 八十島・村田



## 納涼祭

平成21年7月17日ボランティアの方による納涼祭が開催されました。三味線による民謡やナツメロ歌謡など患者様は楽しいひとときを過ごされたかと思えます。

（看護部 小寺）



納涼祭



みどり保育園児と  
いっしょに交流会

## 新任医師紹介

消化器科・外科医師



やまざき たかひろ  
山崎 高宏

平成21年4月より当院に着任となりました。

消化器外科を中心に診療しております。福井医科大学（現：福井大学医学部）を卒業して消化器外科に携わってきました。

出身地は福井市で趣味は野球と子育てです。地域社会に貢献できるように努力させて頂きまます。よろしくお願い致します。

## ☆咳エチケット☆ を守りましょう

マスクをせずに咳やくしゃみをする、ウイルスが2〜3m飛ぶといわれています。そこで必要なことが「咳エチケット」です。咳やくしゃみが出る時、出そうな時

○ティッシュで口と鼻をおおきましょう。

○使用後のティッシュは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

○人混みではできるだけマスクもつけましょう。

○外出後のうがいや手洗いや日常的に行いましょう。

「咳エチケット」を守り、風邪・インフルエンザなどを防ぎましょう！

（薬剤科

佐々木）



# 秋の “おすすめかんたんメニュー”



この時期の鮭は脂がのっておいしく、栄養価も増します。旬の魚を旬の野菜と組み合わせて献立に取り入れるとバランスだけでなく食べる楽しみも増えます。

## 秋鮭ときのこの包み焼き



(1人あたり)

エネルギー 190kcal

たんぱく質 22.6g

塩分 2.7g



### 材料(2人分)

秋鮭 中2切れ

舞茸 1パック

生しいたけ 2枚

エリンギ 2本

キャベツ 2枚

たまねぎ 1/2個

絹さや 2枚

合わせ味噌

赤味噌 大さじ2

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

### 作りかた

- ① 舞茸は手で大きくほぐす
- ② エリンギは縦半分、長さ半分にする
- ③ キャベツは 3cm角くらいの色紙切り、たまねぎはせん切りにする
- ④ 赤味噌にみりと酒を加えて合わせ味噌を作る
- ⑤ アルミホイルに秋鮭と野菜、きのこのをのせ、合わせ味噌をかける
- ⑥ オーブントースターで10分くらい焼く  
(焼き上がりの時間は目安です)



(栄養科 竹田)

## 一口メモ ～秋鮭について～

【栄養】 EPA・DHA・アスタキサンチンビタミンB群などが豊富

【効能】 EPA・DHA は血液サラサラ効果、コレステロール低下作用、脳の機能を高めるなどさまざまな効果があります。アスタキサンチンは抗酸化力も高く体内の細胞を守ります。ビタミンB群はエネルギーやたんぱく質の代謝に欠かせない栄養素です。



## 春江病院の概要

TEL 0776-51-0029

一般病床：116床（亜急性期病床11床含む）

療養病棟：21床 { 療養病床：11床  
介護病床：10床（※ 介護療養型医療施設）

診療科目：外科、内科、呼吸器科、消化器科、循環器科、アレルギー科、眼科、リウマチ科、整形外科、形成外科、脳神経外科、肛門科、乳腺科、リハビリテーション科、放射線科、精神科（心療）、麻酔科

救急・労災指定病院：24時間態勢で患者様を受け入れております。

全国健康保険協会管掌健康保険生活習慣病予防健診や特定健康診査・特定保健指導・企業健診・人間ドックなども行っております。

### 編集後記

今回は女性専門診療の特集を掲載させていただきました。今後とも委員一同、地域住民の皆様の心のゆとりと安心を提供できるよう、努力して参ります。皆様、お気軽にご意見をお寄せ下さい。  
(事務部 木村)

### 【基本理念】地域医療の担い手として

住民に信頼される病院

### 【院 是】

- 一 医療レベルの向上
- 一 和を以て尊しと為す
- 一 患者様への適切な対応
- 一 地域医療への参画