

# プラタナス

那須赤十字病院 広報誌

No. 23

平成30年10月発行

Japanese Red Cross Nasu Hospital

 日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

那須赤十字病院



診療科案内  
整形外科

4階西病棟(産科・バースセンター)  
について～産前から産後までトータルサポート～

マイタウン・マイホスピタル  
ミニニュース

代謝をあげる  
食事について

面会システム  
について

お知らせ

病院に大きな虹が  
架かってました!  
とってもキレイです。



# ロコモ・フレイル外来について

第一整形外科部長兼リハビリテーション科部長 吉田 祐文

プラタナスNo.23を手に取り、この記事をご覧の皆さん、ロコモ・フレイルとは何のことなのか御存知でしょうか？

ロコモ・フレイルとはロコモティブ症候群とフレイルのことで、ロコモティブ症候群とは「運動器の障害によって移動機能が低下した状態」のことで、日常生活活動の制限、社会参加の制限、要介護状態を来しやすくなります。具体的には骨粗しょう症、骨粗しょう症性の脆弱骨折、変形性関節症、変形性脊椎症、脊柱管狭窄症、サルコペニア（筋肉量の減少）、神経障害などのことで整形外科の治療対象そのものです。

フレイルとは「加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能）が低下したために生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態ですが、適切な介入・支援により生活機能の維持向上が可能な状態」のことで、いわゆる「虚弱」のことです。加齢が原因だからと放置

すればロコモを経て寝たきりになる可能性があります。適切な治療により改善の余地もあります。主に老年内科の治療対象ですが、漢方薬で「虚弱」な患者さんの治療を行っている「漢方家」には新しい疾患でも新しい治療でもありません。わたしはその「漢方家」でもあり、ロコモとフレイルを整形外科（専門医）と漢方（専門医）の両者の目線で治療したいと考え、リハビリ科や栄養課にも協力していただき、本年度中にロコモ・フレイル外来を開設する運びとなりました。

受診方法についてですが、ロコモ・フレイル外来は保険診療ではないことを始めにお伝えしておきます。まず整形外科に数回受診して頂き、保険診療の範囲内にて診察と治療を行います。その後ロコモ・フレイル外来にて時間をかけて病状の診断、日常生活での注意点や食事の管理など治療と予防の指導を医師・リハビリ科・栄養課

のチームで対応し、半年ごとに症状確認のために受診してもらいます。整形外科受診時からすべて予約制となりますのでご注意ください。なお半年後の再診までは体調不良時など、現在のかかりつけ医や近医での治療をお願いいたします。

「自分で歩ける期間を出来るだけ延ばすためにはどうすればいいか」に興味のある方々の受診をお待ちしています。



第一整形外科部長兼リハビリテーション科部長 吉田 祐文先生。  
7月25日に那須野が原ハーモニーホールでロコモ・フレイル外来の講演を行いました。

# 4階西病棟(産科・バースセンター)について ～産前から産後までトータルサポート～

妊婦や家族が安心してお産ができるよう快適な環境と設備を提供できるよう、女性と子どもに優しい病棟づくりを目指しています。当院は地域周産期母子医療センターとして、出産前後の母体・胎児や新生児に対する高度で専門的な医療に対応できる施設と認定され地域の中核病院としての役割を担っております。産婦人科医師、小児科医師、助産師、看護師など多職種が連携し、妊産婦から新生児までの治療、看護を行っています。

## ～施設紹介～

4階西に産科病棟、バースセンター、4階東にNICU(新生児集中治療室)と、お産するエリアとNICUが隣り合わせであり緊急時にも迅速に対応出来るようになっています。

産科・バースセンター  
周産期センター4階西病棟



小児科NICU・GCU  
周産期センター4階東病棟



## ～スタッフ紹介～

産婦人科医師7名、助産師29名、看護師2名、看護補助者2名が常勤しており、産前から産後まで、入院外来を問わず妊産婦さんをサポートします。また、小児科医師6名が常勤しています。

加えて、日本助産評価機構が認証する「アドバンス助産師」に16名認定されています。アドバンス助産師は自律して助産ケアを実践できる能力を認証されていることから、院内助産・助産外来などで専門性を発揮し自律した助産ケアを提供しています。

### 1. 快適な環境で妊婦さんをサポート

- 当院は、合併症に対応できる総合病院ならではの医療体制です。
- \*助産師外来・バースセンター外来  
合併症やリスクがなく正常に経過している20週以降の妊婦健診を助産師が担当いたします。また里帰り分娩の方でも、助産師がきめ細やかに相談に乗ります。
- \*おっぱい相談室
- \*マタニティクラス  
妊娠中の栄養・当院の分娩についてわかりやすくご説明します。

### 2. 安全なお産を目指して

ハイリスク・ローリスクを問わず、『安心・安全』を心がけ、全力で医師や助産師・看護師がサポートします。赤ちゃんは専門的な治療・ケアを24時間体制で受けられる体制が整っています。

### 3. 充実した産後サポート

- \*産後2週間健診  
助産師が退院後のお話などを聞きながら、赤ちゃんの状態などを見させていただきます。育児の不安や困っていることなど気軽に相談してください。
- \*産後ケアハウス  
産後6ヶ月未満のお母さんの休養と体力回復、また赤ちゃんのお世話に不安がある場合など育児のお手伝いをさせていただきます。
- \*育児クラス  
ベビーマッサージや育児相談を行っています。

### 4. バースセンター

妊婦さんが主体となり、自然の流れに沿った分娩で全室個室のリラックスできる環境で、妊婦さんやご家族の意向を尊重し、安全で快適な妊娠・分娩・産後が過ごせるようにサポートしています。

### 5. 多職種との連携

総合病院として各科と密接に連携を取って安全に母子を管理できる体制があります。

### 6. 必要に応じて、医療機関や地域の保健師と連携し妊娠から産後のサポート

出産される方の環境は、核家族化、働きながら出産するなど出産・子育て状況は、人それぞれとあって過言ではありません。そんな中で最大限のサポートができるようスタッフ一同、日々研鑽しながら、皆さんとお会いできることを楽しみにしています。



優しく頼りになるスタッフです

## 7月 ロコモ・フレイル外来講演

### 那須野が原ハーモニーホール/7月25日(水)

第一整形外科部長兼リハビリテーション科部長である吉田祐文先生が『いつまでも元気で、自分で歩き続けるための予防と治療』という内容で講演されました。自分は大丈夫なんて過信しちゃいけないかなと思いました。



講演中の吉田先生。

## 8月 与一まつり

### 8月3日(金)

今年も与一まつりの流し踊りに参加しました。おそろいの法被を着て、踊りの練習もして、当日に臨みました。上手く踊れていたでしょうか? ちょっとはずかしい気もしますが事故・ケガなく、楽しめたならよしとします。



流し踊りの前に記念撮影。

## 8西病棟夏祭り

### 8西病棟/8月8日(水)

思い思いにお化粧(?)をして衣装をまとい、患者さんたち楽しんでもらおうと頑張りました。患者さんたちの笑顔がなによりのご褒美です。他にもかき氷を作って食べて貰ったり、少しでも季節を感じていただけたらと企画しました。



踊りの披露前に一枚。

## こころのケア要員出発式

### 8月9日(木)

8/10~8/16の間、高橋才子看護師長がこころのケア要員として広島県呉市内川尻地区避難所などへ向われました。

出発当日は早朝になるため前日に出発式を行い、院長先生のお言葉と高橋師長の意気込みを聞かせていただきました。



出発前日に。右から2番目が高橋師長。

## 代謝をあげる食事について

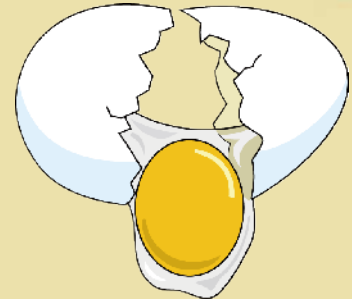
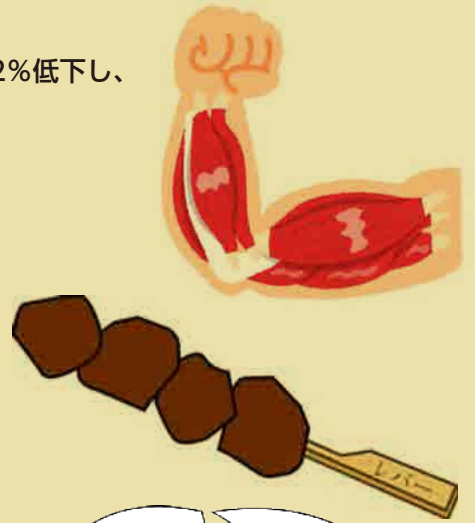
厳しい残暑が終わり、涼しい季節がやってきます。寒くなると運動する機会が減少しがちです。基礎代謝においてエネルギー消費量が最も多いのは「筋肉」だそうです。筋肉量が多いとエネルギー消費が多くなり、太りにくくなります。基礎代謝の低下は体温の低下にもつながり、体温が1度低下すると代謝は12%低下し、体重も1ヶ月あたり1~2kg増えると言われています。今号では、寒い冬を乗り切れるよう代謝をあげる食事をご紹介します。

### 基礎代謝をあげる方法

- ・血行を促進して体温アップ
- ・ストレッチで筋肉をほぐす
- ・心肺機能の強化
- ・肩甲骨を動かす
- ・腸を動かす

### 基礎代謝をあげる食材

- ・体を温める成分を含む食品  
 カプサイシン 唐辛子 チリペッパー  
 ショウガオール 生姜  
 硫化アリル 玉ねぎ ねぎ にんにく にら らっきょう  
 ビタミンE かぼちゃ さつまいも うなぎ アーモンド ごま
  - ・アミノ酸  
 肉 魚 大豆製品 たまご
  - ・代謝をあげるビタミンB群  
 豚肉 レバー うなぎ さば さんま たまご 大豆製品  
 (但し、同食材を大量に摂取するのはやめましょう)
- ：主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。



## 面会について

### 面会システムについて

当院では2016年12月1日より保安、感染管理及び災害時の院内滞在者の把握を目的に面会者を“患者”“家族”“面会者”の3種セキュリティカードで対応しております。このカードをお持ちでない方は病棟への出入りができません。

◎患者さん・家族 ※家族には代表の方に1枚発行します。

申込書の提出

↓ 家族の分も併せて申請できます。

カードの発行

↓ ※病棟が変わった(転棟した)場合

↓ 移動前の病棟でカードを返却していただき

↓ 移動先の病棟で改めて申込書の提出により

↓ 再度カードが発行されます。(病棟ごとの管理のため)

カードの返却

退院の際、病棟に返却してください。

◎面会者 ※複数で面会に来られた場合は代表者に1枚発行します。

申込書の提出

↓

カードの発行

↓

カードの返却

お帰りの際、受付に返却してください。

●カードを紛失・破損された場合は実費弁償(3,000円)となりますのでご了承ください。

※紛失により弁償した後、カードが見つかった際は3,000円の領収書と併せて病院にお持ちください。返金いたします。

### ※カード取り扱い注意事項



車内や高温になる場所に放置しないで下さい



テレビ、ラジオ、スピーカーの近くや磁石など磁性が発生する場所に近付けないで下さい



貸出カードを折り曲げたり、強い衝撃を与えないように、カードホルダーに入れたまま保管して下さい

## 病院ホームページ バナー広告募集

病院ホームページのトップページに広告を掲載しています。

### ■掲載位置

- A: 全ページ左側の病院が指定する場所。
- B: 全ページ下部の病院が指定する場所。

### ■掲載寸法

A 枠: 縦70ピクセル×横220ピクセル  
サイズ 30KB以内

形式 gif, jpg, png形式

B 枠: 縦70ピクセル×横230ピクセル  
サイズ 30KB以内

形式 gif, jpg, png形式

### ■掲載期間

一ヶ月を単位とし、最長1年

### ■募集枠

A 枠: 3

B 枠: 4

### ■掲載料金

A: 15,000円/枠/月

B: 10,000円/枠/月

### ■申込み・問合せ

総務課広報係 ☎0287-23-1122(代表)

E-mail: nrchp@nasu.jrc.or.jp

ホームページアドレス: <http://www.nasu.jrc.or.jp/>



## がんのつどい

10月6日(土)	「未定」がん看護専門看護師 会議室1・2
12月1日(土)	「痛み止めと便秘薬」薬剤師 会議室1・2
1月5日(土)	フリートーク 会議室1・2

## 今月の表紙



### 「那須日赤に架かる虹」

8月8日17:30頃、台風13号が栃木県に接近するため、足早に駐車場へ向いました。すると、当院の屋上から大きなアーチを描く、すばらしい虹が青空に架かっていました。足を止め、パノラマ設定で写真撮影。微細な水滴も光り輝き幻想的でありました。患者、家族、そして働く私たちすべての人への七色の贈り物であると思いました。辛いこと、悲しいことを乗り越えて、幸せになるような希望の架け橋でした。

写真提供: 今井 加代子 文: 河野 房子

## 編集後記

澄みわたる空気が心地良く感じられる今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

運動をするにはとてもいい季節です。

ロコモティブ症候群やフレイルを防ぐためにも適度な運動を継続する事が大切ですよね。

簡単にできるスクワット私も始めてみました。

薬剤部 青木 正子

## マイタウンまつり2018 「触れてみて 繋がる安心感」

那須赤十字病院は「マイタウン・マイホスピタル～地域に根ざし、ともに歩み心ふれあう病院に～」を基本理念に、日々活動しています。今年度も引き続き第4回となる病院祭を開催します。どなたでも参加できますので是非、家族や友人を誘って遊びに来てください。

●とき 平成30年10月21日(日)

●ところ 那須赤十字病院

### ●内容

- ・手術体験・血管年齢測定・医療機器操作体験
- ・公演(なでしこ幼稚園年長さん)
- ・演奏会(三島中学校プラスバンド部)
- ・触れてみよう放射線機器・栄養相談
- ・体力測定～あなたのロコモ度チェック～
- ・最近、血糖値が気になる方へー今回は糖尿病腎症編！ー
- ・薬剤師って何してる？見たい、知りたい薬剤師  
お薬作ってみませんか？
- ・チーム医療・感染を防ごう、知って！納って！お口のこと
- ・かかりつけ医推進案内・認知症を知って地域で支えよう
- ・災害時の対応 避難所体験・非常用備蓄食品
- ・知ってる？臓器提供のあんな話、こんな話・「がん」と生活
- ・ちびっこ写真撮影・模擬店・炊き出し

### ●問い合わせ

那須赤十字病院 総務課 23-1122(代表)

## 手術体験

「マイタウンまつり」において手術体験イベントを実施します。

■定員: 12名(要予約・参加費無料)

■対象: 中学生

詳細は病院ホームページをご覧ください。医師の仕事に興味のあるみなさん、ふるってご参加ください!!

## 本誌へのご意見・ご感想をお聞かせください!

抽選で3名様に「CroKuma 救護服ぬいぐるみ」「CroKuma ナースぬいぐるみ」「赤十字マグカップ」をプレゼントいたします。

以下の項目を明記のうえ、郵送・FAX・メールにてご応募ください。

### ●応募先

郵 送 / 〒324-8686 大田原市中田原 1081-4

那須赤十字病院 総務課

プラタなす第23号 プレゼント係

F A X / 0287-23-3004

宛先「総務課 プラタなす第23号 プレゼント係」

メール / nrchp@nasu.jrc.or.jp

件名「プラタなす第23号 プレゼント係」

### ●応募締切り 2018年10月31日(水)

※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

## 那須赤十字病院

### 基本理念

マイタウン・マイホスピタル  
～地域に根ざし、ともに歩み、心ふれあう病院に～

### 基本方針

1. 赤十字基本原則に則り、地域のための医療を提供します。
2. 患者さんの立場を尊重し、患者さんに信頼される病院をつくりたい。
3. 日々の研鑽を惜しまず、医療の質の向上に努めます。
4. 保健・医療・福祉施設との連携を密にし、地域医療の発展につくします。

## プラタなす 那須赤十字病院広報誌プラタなす No.23

発行日 2018年10月

発行者 那須赤十字病院 〒324-8686 大田原市中田原1081番地4

TEL 0287-23-1122 FAX 0287-23-3004

URL <http://www.nasu.jrc.or.jp> 印刷 株式会社 松井ピ・テ・オ・印刷