

Tea Time

Your Healthy life by
advanced medical care



日本赤十字社医療センター情報誌
Japanese Red Cross Medical Center

日本赤十字社

日赤医療センターの
基本理念

赤十字精神「人道・博愛」の実践

「人道・博愛」の赤十字精神を
行動の原点として
治療のみならず健康づくりから
より健やかな生涯生活の維持まで
トータルでの支援サービス
を提供します

【特集】

足や腰、背中 の痛みをあきらめて いませんか？

【Series】

専門看護師・認定看護師の
知恵袋

【熱中症になりにくい「身体」をつくろう】

ママと赤ちゃんの
HAPPY BIRTH ROOM

【周産期の母乳育児支援】

ここからのおと

なんでも大事典

【院内ボランティア】

院長就任の挨拶

いつも貴重なご意見をありがとうございます



vol. **64**
2017 * SUMMER

特集 足や腰、背中の 痛みをあきらめて いませんか？

いくつになっても誰もが健康でイキイキと生活するには、健康寿命を延ばすこと。寝たきりや要介護にならないための予防が必要です。それでも、あなたや家族が足や腰、関節など身体に不調を感じたら――。日本赤十字社医療センターの久野木順一副院長が診療の考え方を、骨・関節、脊椎などの代表的な疾患の診療内容を伊藤英也部長と河村直洋部長が紹介します。

運動不足は国民病？

最近、TVや雑誌で盛んに取りあげられている「ロコモティブシンドローム」や「サルコペニア」という言葉をお聞きになったことがあるかと思えます。ロコモティブシンドロームとは別名、運動器症候群といい、サルコペニアは加齢による筋肉減少のことを指します。

医学雑誌『THE LANCET』によれば、「運動不足が原因で死亡に至る人は、世界では9%、日本人は16%」というデータが発表されました。これまでも日本人の運動不足を指摘する声はありましたが、こうし

た数字を見るとショッキングですね。

一方、厚生労働省の調べで、平成25年の要支援・要介護と判定された人は570万人。そのうち、要支援者の159万人の疾患原因は、1位が運動器の障害（関節疾患、骨折・転倒、脊椎損傷）で37・7%、2位が衰弱で15・4%、3位が脳血管の疾患で11・5%でした。つまり、3人に1人が運動器に関わることで要支援を受けているのです。このように運動器とは、日常生活と密接な関係があるのです。

運動器の機能が低下すると…

この運動器という言葉をご存じて

整形外科疾患を改善し、 充実した生活を！



したか。「運動器」とは骨・関節・筋肉・神経など身体を支え動かすための器官の総称です。血液やリンパ液を運ぶ「循環器」、食物を消化・排泄し、栄養素を吸収する「消化器」、生存に不可欠な「呼吸器」などは一般に知られており、人間の意思に関わりなく器官そのものが動いてくれます。しかし、運動器だけは人間が意思をもって動かさなければならぬ、とても不思議な器官なのです。

また、運動器の疾患は、肩痛、腰痛、骨折、スポーツ障害から頸部痛、骨粗しょう症、変形性関節症や変形

少しずつ進行する移動機能の低下、あなたにも心あたりはありませんか？

*健康な状態から要支援・要介護に至るまでの、日常生活の移動機能の低下を表しています



適切な診断と処置を！

日常生活習慣を見直し、運動習慣を身につけること。
それでも身体に痛みを感じるようなら医療機関に相談しましょう。

出典：日本整形外科学会のホームページから(どうしてロコモになるの?) <https://locomo-joa.jp/locomo/pdf/about-locomo2015.pdf>

性脊椎症など多岐にわたっています。こうした疾患を抱えていると、加齢とともに仕事やスポーツ、日常生活の動作にも困難を来す原因となります。図表のように、健康な状態から要支援・要介護に至るまでに、このような経過をたどっていくのです。

では、運動器である骨と関節、筋肉はどのような関係なのでしょう。これらは、とても複雑で密接な関係にあり、いずれかの調子が悪ければ、身体全体に影響を与え、要介護への道へと突き進むこととなります。

さらに最近の研究では、積極的に身体を動かすことで病気の回復も早まることがわかってきました。つまり、人間は自らの意思で頭脳と身体を絶えず動かさしつづけてこそ、健康を維持できるのです。

高い患者満足度をめざして

それでも疾患を抱えてしまったら、早急な治療が必要です。こうした患者さんに向けて、日本赤十字社医療センターは徹底したポリシーのもと診療にあたっています。なかでも、高難度な診療を要する人やハイリスクな対応が求められる患者さんに対して、医師、スタッフが高い技術と万全の態勢で治療しています。

その背景には、過去30年間に難治例を含む1万件以上におよぶ脊椎手術の実績があり、救命救急センターとして整形外科医が当直体制で24時間365日外傷を受け入れているなどの実績があるからです。

久野木順一副院長兼整形外科センター長は、「最善の医療を提供するために、治療に携わるチーム全員で取り組んでいるのはもちろんですが、その根底には「患者さんの生活の満足度を高めていきたい」という強い思いが全スタッフに共有されているからだ」といいます。

また、当センターは長い距離を歩けない症状の腰部脊柱管狭窄症では日本初の手術を実施。のちに「日本式」と呼ばれる還納式椎弓形成術を行う医療機関としても知られています。加えて、他の医療機関で診療を断られた重症例、難治例の患者さんも受け入れています。

「95歳の男性が当センターで脊椎手術を受けた最高齢者です。腰痛の改善だけでなく、立ち姿もキリリと満面の笑みを浮かべ退院されました」と久野木副院長の笑みもこぼれます。

手術によって、加齢だからとあきらめていた痛みから解放され、生活の質そのものが大きく変化したのです。

さらに、正確な診断とともに患者さんの気持ちや状況に寄り添った治療をしていくことを徹底させています。この結果、整形外科だけでなく毎年3万人強の外來患者の診療と、2万人強の入院のべ人数を数えます。また、手術の低浸襲化(身体の負担を減らし、そのうえで効果的な治療を行う)、入院期間の短縮化にも務めています。腰部脊柱管狭窄症では局所麻酔脊椎制動術で入院期間は2〜3日、内視鏡手術で5日、椎弓形成術で7〜10日、脊椎変形矯正術で2週間程度となっています。また、人工股関節置換術では筋肉を切らずに手術を行うため、片側で7日、両側で7〜10日と入院期間を短縮。忙しい現役世代や手術による負担を軽減したい高齢者にとっては朗報です。

もちろん術後のケアにも配慮しています。地域の医師とも密な連携をとれるように、当センターは昨年、専門部署を設置しました。

こうした術後のケアも含めての治療が医療の質を高めることになり、患者さんの脊椎、腰、手、足の機能を改善させ生活の質を向上させます。これこそが、本来の医療である。と日本赤十字社医療センターでは考えています。

旅行やゴルフも夢じゃない！

人工股関節手術を必要とする代表的な疾患に、「変形性股関節症」があります。これは、何らかの原因で軟骨部分が摩擦し、関節が変形して痛みや動きにくさが生じる変性疾患の一つです。

関節の変性は肩、肘、膝などでも起こりますが、たとえば「変形性膝関節症」の場合は、注射やサポーターなど手術以外の効果的な治療法が存在します。しかし、変形性股関節症の治療法で大きな効果が期待できるのは、ごく初期の場合を除くとほぼ手術のみ。患者さんの数は「膝」のほうが10倍ほど多いのに、手術を選択する患者さんの数にはそれほど差がないことも、変形性股関節症治療の選択肢が限られていることの表れといえます。

ただし、悲観する必要はありません。股関節手術の治療効果はとて高く、代表的な手術療法である「人工股関節全置換（THA）」を受けた患者さんの大半は、長年悩んでいた痛みから解放され、よく眠れるようになったり、活動的になって外出が増えたり、旅行やゴルフ、ハイキングなどまで楽しめるようになります。

SECTION 1

骨・関節整形外科

股関節の痛み・歩きにくさを劇的に改善するTHA

人工股関節全置換

数ある整形外科疾患のなかでも関節の変性疾患や外傷性疾患を専門的に扱うのが「骨・関節整形外科」。今回は特に、多くの患者さんを股関節の辛い痛みから解放し、たいへん喜ばれている人工股関節全置換手術について、日本赤十字社医療センター骨・関節整形外科の伊藤英也部長が解説します。



股関節が変形すると・・・
痛くて歩くことが苦痛になり、活動範囲が狭まって、足腰が弱くなるロコモティブシンドロームや心肺機能の低下につながります。やりたいことができないうえに精神的ストレスがたまるのも大きな問題

経験豊富な専門医が担当

THAは、手術時の患者さんの体の向きや手術を行う角度などによりいくつもの種類に分類されます。当センターで行っているのは「仰臥位前方手術（DAA）」といって、筋肉や腱の境目からメスを入れるため低侵襲（痛みや出血も少ない）、術後の脱臼などの心配がほとんどなく、回復も早い優れた手術法です。「仰臥位」とはあおむけに寝た姿勢



股関節が治った！
痛みがなくなり活動的に。ゴルフなど趣味も楽しめるので気分も晴れやかに

のことで、左右両方の治療が1回の手術でできるうえ、側臥位（横向き）より患者さんにとって楽で安全なのです。

一方、医師の立場からするとDAAは高難度なため実施できる施設は限られますが、当センターには股関節外科や人工関節を専門とし、豊富な手術経験を持つ医師が複数揃っているため、年間100件におよぶ手術を計画的に行うことが可能です。このDAAをより正確かつ安全に

行うために導入しているものに「三次元術前計画」があります。あらかじめ撮影したCT検査の画像をコンピュータに取り込み立体画像にし、人によって異なる骨の形を確認したり人工関節（インプラント）を入れる角度を検討したりしながら、本番さながらに手術の様子をイメージしています。

インプラントは近年大きく進歩し、素材、機能ともに多様化していますので、この段階で患者さんに最適な種類を選ぶことが重要です。たとえば、仕事上どうしてもしゃがまなければならない方には、しゃがむ動作に耐えうるものを選択す



患者さんごとに行う「三次元術前計画」の一面



さまざまな種類がある人工関節（インプラント）。チタン、セラミック、ポリエチレンなど素材も進化しています

る、といった感じですが。また、術後に左右の脚の長さに差が残らないよう、細心の注意を払います。

当科の専門医は、こうした画像ソフトの扱いにも慣れていきます。しっかりと計画し、確実な手術を行いますので、術後15年経っても大きなトラブルなく経過している患者さんが95%を超えています。

生まれつきのケースも多い

ところで、患者さんからはよく、「なぜ私の股関節が変形してしまっただでしょうか？」と聞かれます。

原因はいろいろありますが、実は日本人、特に女性に多いのは「白蓋

形成不全」といって、大腿骨の丸い先端（大腿骨頭）の受皿である骨盤側の凹み（寛骨臼）が生まれつき浅

いたために、骨の一部に荷重が集中し、そこから変形が生じるタイプです。骨の形は生まれたときから同じですが、長年かけて骨がすり減ること、加齢に伴い骨が脆くなることなども関係して、一定以上の年齢になって発症するものと考えられます。

変形性股関節症と診断される人の多くは40代以上。手術の適用となるのは50代以上がほとんどです。

新しい股関節を大切に

さきほど「回復が早い」と言いましたが、THAを行う患者さんの入院期間は約2週間です。手術そのものは1時間半くらいで、麻酔などの準備を含めても3時間程度で終わります。また、手術の翌日から歩くことができ、退院までに十分なりハビリテーションを行うことができます。

退院してからは1カ月後に1回、その後2〜3カ月、半年と、だんだん通院の間隔を延ばしていき、その後は1年に1回のペースで検査と診察を継続します。こうして人工関節に不具合が生じていないかマメにチェックしていくことが、トラブル

こんな人は専門医に相談を!

- 股関節に痛みや違和感がある
- 歩き出すときに痛む
- 夜間に痛みが強まり眠れない
- 痛みのために仕事や趣味に支障が出ている
- 一般の整形外科で「治らない」と言われた

を防ぐポイントです。

手術後は、股関節が原因の痛みはほとんど取り除かれるので、発症前に近い活動が可能になります。人工関節の破損を避けるために、激しいスポーツや、股関節に大きな力がかかる動作はなるべく避ける、大腿骨骨折や感染症は手術部位に悪影響をもたらすことがあるので注意する、といったいくつかの注意事項はありますが、ほぼ通常の生活ができると考えてさしつかえありません。もし、股関節に痛みがあっても、仕事や日常生活に影響しているようなら、ぜひ一度、専門医に相談してみてください。

特集

足や腰、背中の痛みをあきらめていませんか?

全国有数規模の脊椎専門部門

脊椎整形外科に在籍する医師は、久野木順一副院長を含め11人。これだけ人員の豊富な脊椎専門部門を持つ一般病院は全国的にも稀です。

そんな当科の使命は、高度で精密な治療を提供して患者さんの苦痛を取り除くこと、一般の整形外科で治療を受けたがなかなか治らないと言われた患者さんにも希望を持っていただき、長年積み重ねてきた経験に基づく豊富な知識と技術を総動員して良い結果をもたらすことです。また、地域の開業医と一緒に勉強会を行い、最新の脊椎治療について啓発する活動にも力を入れています。

さて、冒頭で触れた高齢者の脊椎変形の代表は、神経の通り道である脊柱管が加齢に伴って狭くなり神経を圧迫する「脊柱管狭窄症」で、腰椎をはじめ頸椎（首）でも起こります。また、通称「腰曲がり」といって、胸椎や腰椎が前屈みになって、まっすぐ立つことが困難になってしまいう「後弯症」に悩まされる患者さんも増えています。

こうした脊椎疾患は、神経が圧迫されることにより、首、腕、腰、脚などの痛みやしびれ、運動障害、歩

脊椎整形外科

進歩めざましい脊椎手術で活動的な毎日を取り戻そう！

椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症など、多くの人を悩ませている脊椎（いわゆる背骨）の疾患を扱うのが「脊椎整形外科」です。ここでは近年目だつ高齢者の脊椎変形と進化する手術療法について、河村直洋脊椎整形外科部長が解説します。

SECTION 2

行障害といった症状を伴うのが特徴です。手術によって神経の圧迫を取り除いたり、脊椎の支持性を安定させることで、辛い症状が改善することが多く、格段に生活しやすくなります。

独自に開発した還納式手術

脊柱管狭窄症の治療の基本は「除圧」です。除圧は、圧迫の原因となっている骨や靭帯を手術で取り除くこ

とで成立します。ただし単に取り除くだけだと術後に脊椎が不安定になる可能性があるため、そういう場合はいったん切り離した「椎弓」という骨を、必要に応じて削ったうえで元に戻す「還納式椎弓形成術」が有効です。

これは当科で独自に開発した術式で、筋肉などの付着部である「棘突起」をはじめ周辺組織を温存でき、



▲後弯症の症例（70代、女性）：矯正術後は、顔が上を向き身長も伸びて別人のようです



▲腰部脊柱管狭窄症と変形側弯症の合併症の手術例（70代、女性）：椎弓インストゥルメンテーションを併用しての手術。背筋が伸びたのが一目でわかります

良好な視野でしっかり徐圧できるところが大きな特徴です。椎弓形成を行ってもなお不安定性が残るような場合には、金属で背骨を安定させる「脊椎インストゥルメンテーション」を併用します。

腰部脊柱管狭窄症の患者さんは歩行困難で休み休み行動している場合が多いのですが、術後は一定時間続けて歩けるようになるので、活動範

囲が広がります。

一方、後弯症の場合は、前屈みになった背骨の形を整えて固定する「矯正固定術」が効果的です。後弯症の患者さんは痛みやしびれのほか、「前が見えにくい」「食事がしにくい」といった悩みも抱えており、手術によってこれらが解消されると、とても明るく元気になります。

ここ5年で治療成績が急上昇

高齢の患者さんに対するこうした脊椎手術の治療成績は、ここ5年ほどで国内外ともに急速に上がってきています。これは、脊椎アライメント（背骨の並び方やバランス）に

専門医にかかる前に書きたい“症状メモ”のポイント

- 症状の出る場所
お尻から膝の裏にかけて、太ももの前面、つま先など
- 症状の様子
違和感がある、痛くて動かせない、常にしびれるなど
- どんなときに症状が強まるか
朝・昼・晩、座るとき、歩くとき、横になるときなど

する理解が深まり、治療目標となる角度や数値が具体的に算出できるようになったこと、手術材料の機能や種類が豊富になり進化したことなどによると考えられます。

とはいえ、脊椎手術が高度な診断技術と熟練した技術を要する治療法であることには変わりありません。

特に患者さんが高齢の場合、心疾患、腎疾患、糖尿病などの持病をお持ちの場合には、より厳密な全身管理が必要です。こうしたケースでは、各疾患の専門医と連携することが望ましく、多彩な診療科を擁する当センターの得意とするところです。

脊椎手術を成功させるために私たちが重視していることのひとつが、手術すべきかどうかを正確に見きわめることです。判断材料となるのは検査画像と神経学的所見（痛みやしびれなど患者さんの訴え）です。

脊椎疾患では、MRI画像の病変と自覚症状との整合性が手術の判断のために重要なので、症状をわかりやすく、具体的に伝えていただくとより診断がしやすくなります。そのためにも、受診する前に、痛みやしびれの出る場所、状況などを具体的にメモしておくことをおすすめします。

特集

足や腰、背中の痛みをあきらめていませんか？

術後の状態をよりよく保つ体操&動作のポイント

*ここに紹介したのは一例です。手術を受けた患者さんにはうれしいパンフレットをお配りするほか、医師、看護師、リハビリスタッフが個別の指導を行います

●体操

術後の体操の目的は、治療した部位を支える筋肉を鍛えることです



押しつける

首の筋肉を鍛える！ 頸椎の手術をした人は、座った姿勢で頭と手を押しあてる、寝た姿勢で枕に後頭部を押しつける、といった運動で首の筋力を鍛えます



つかまる

このあたりが硬くなる

足腰を鍛える！ 腰椎の手術をした人は、つまり立ちの状態でのスクワット、仰向けに寝た姿勢でお腹を膨らます腹筋運動、各種背筋運動などが効果的です



息を吸いながら、お腹を膨らめます。次に息を吐きながら、お腹をへこませます

●日常生活動作

ちょっとした注意を心がけましょう

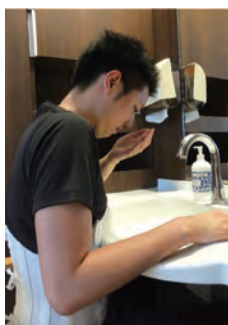


たとえば料理

頸椎固定手術の後は首を曲げずに！

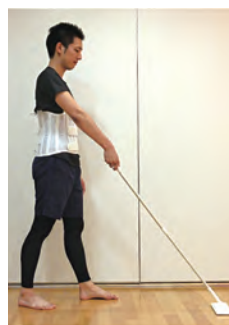


たとえば着替え



たとえば洗顔

腰椎固定手術の後は、腰を曲げずに！



たとえば掃除

知恵袋

4



当センターには、日本看護協会が認定している専門看護師9人、認定看護師23人がおり(2017年1月現在)、それぞれの分野に特化した看護ケアを患者さんに提供しています。本連載は、私たち「専門看護師」「認定看護師」を皆さんによりいっそう知っていただくため、耳寄りな情報をリレー形式でお伝えします。

増える高齢者の熱中症

梅雨が明けて急に気温が上がるといっては、まだ身体が暑さに慣れていないこともあって熱中症による救急搬送者が増えます。これまで熱中症といえは「炎天下の屋外における運動や労働作業時に発生するもの」と考えられていましたが、最近の傾向をみるとそれだけではありません。

救命救急センターには多くの熱中症患者が来院しますが、入院が必要となる重症患者はほとんどが高齢者です。熱中症による死亡数の統計を見ても圧倒的に高齢者に多いことがわかります(図表)。さらに、各年齢層における発生の状況を解析した報告では、乳幼児は自動車の閉じ込め事故、15〜19歳はスポーツ場面での発生、30〜59歳は労働現場、65歳以上は日常生活での発生が多いことがわかっています。家中で普通に生活していても、高齢者は熱中症になりやすいのです。

世代で異なる治療法と予防

人間は加齢とともに体内水分量が減少しますし、暑さを認識する能力や心機能、発汗機能が低下します。連続する真夏日や熱帯夜によって体調を崩してしまい、いわゆる「夏バテ」が長引くなかで、徐々に脱水状態が進行し熱

熱中症になりにくい「身体」をつくろう

中症に陥る——というのが高齢者に多くみられるパターンです。

同じ熱中症でも、若い人がスポーツや肉体労働などによって陥る熱中症とは予防対策や治療法、治療への反応、予後も異なります。

では、どのように予防したらよいのでしょうか。熱中症で救急搬送されてきたお年寄りに話を聞くと、「エアコンは嫌いだから」とエアコンをつけずに生活している人が多く、家にエアコンがないという人もしばしばいます。

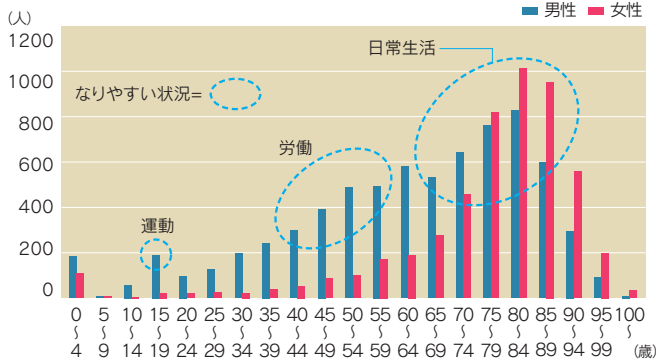
地球温暖化やヒートアイランド現象の影響で、わずか30年の間に東京の真夏日は20日間も増加。以前は、夏でもエアコンなしでのげたかもしれませんが、いまでは健康を害することになります。昔のエアコンに比べて最近のエアコンは機能も優れており、冷えずぎない工夫もされています。身の周りにエアコンを使うことを嫌う人がいましたら、命を守るためにぜひエアコンの使用を勧めていただきたいものです。

また、高齢者の多くは喉の渇きに気づかないことが多く、こまめに水分をとるように配慮しましょう。

汗をかくことで「体温調節」

また、「熱中症になりにくい身体づくり」も大切です。ポイントは暑熱順化(暑さに体を順応させること)です。年間を通して、特に本格的な暑さを迎える前に、「適度な発汗を伴う運動」

図表 熱中症死亡数(1968~2013年)



を実践することで、身体は暑熱順化を獲得します。これにより暑くなったときに汗をかき自分の体温を調節できるようになりますし、夏バテ予防の体力づくりにもなります。

熱中症対策というとその場の予防や発生した場合の対処法ばかりを考えがちですが、日頃からの運動習慣も大切です。熱中症は気をつければ防ぐことができます。暑さとうまく付き合っ、楽しい夏を過ごしましょう。



「専門看護師」は看護ケアのスペシャリストであり、「認定看護師」は臨床現場におけるエキスパートです。両者ともに高い専門性が求められるものの、能力・知識・技術・ポジション・業務内容には大きく違いがあります。【専門看護師/CNS: Certified Nursing Specialist】専門看護分野の11分野で、患者だけではなくその周囲の人たちを含めてケアを行い、人間関係までもサポートする【認定看護師/CN: Certified Nurse】専門看護分野は21分野で細かく分かれており、特定の分野において高い水準の看護技術によって看護にあたる



母乳のすばらしさを知ってもらい、 健やかな成長を願って

ママと赤ちゃんの「授乳・沐浴・睡眠」をサポートする



周産母子ユニット(5B)
師長
鈴木恵子
Keiko Suzuki

周産母子ユニットの5Bは主にお産後のお母さんと赤ちゃんが入院生活を送るフロアで、BHF (Baby Friendly Hospital) 施設として母乳育児支援を行っています。

母乳育児には多くの利点があります。皆さまもご存じのように、赤ちゃんの免疫機能を高め感染症を予防します。また、消化吸収がよく胃腸に負担をかけません。お母さんにとっては子宮収縮を促し出血を減らす効果があります。さらに、妊娠前の体重に戻りやすくすることや、閉経前の乳がん、卵巣がん、子宮体がんの発生率を下げる事がわかっています。

授乳は母子の大事な共同作業

産後の入院期間は約5日間で、お母さん方は身体の回復を図りながら、授乳はもちろん、おむつ交換や沐浴などの育児を経験します。その一つひとつがお母さんにとっては新しいチャレンジ！ 私たち周産期の医療チームは、そのチャレンジを応援し、入院中はもちろんのこと、退院後にお母さんと赤ちゃんとの生活がスムーズに営まれることを願って支援をしています。

育児の大きな柱に授乳があります。母乳の分泌は、赤ちゃんの乳首に吸いつく刺激を何度も繰り返し受けることで始まり、増えていきます。赤ちゃんから多くの刺激を受けることで母乳分泌が増加しますが、赤ちゃんにとってもおっぱいに吸いつくことは新たなチャレンジとなるのです。吸いつく力は本能で備わっているとはいえ、効果的に吸いつくには繰り返しの練習が必要なのです。

授乳というお母さんと赤ちゃんの2人の共同作業がうまく整うよう、助産師はお手伝いしています。

子のリズムに合わせて子育てスタート

また、お母さんにとっては生活リズムの変化への対応も新たなチャレンジです。昼間に活動し夜間に睡眠休息を取る生活リズムから大きく変化し、赤ちゃん中



生後約半年分の成長記録を
記せる「きずなノート」

心の生活リズムとなります。そのカギとなるのも、やはり授乳です。赤ちゃんの授乳は1日8回～15回くらいと個人差も大きいものです。そのため、まとめて活動・睡眠を行うリズムから、小刻みに活動・睡眠を行うリズムへと変化させます。授乳の合間を見計らって20分、30分と「ちょこちょこ」と休息をとることが大切です。

このように産後の入院生活は、子育てという新たなチャレンジのスタート期間。身体回復、授乳などの直接的支援はもちろんですが、安心して育児を行いやすい環境・状況の調整も重要な支援と考え、さまざまな専門スタッフで周産期の医療チームを構成し協力しながら支援を行っています。

医療ソーシャルワーカーは、社会福祉の観点から支援します。退院後周囲にサポーターが不在で子育てに不安を感じている方や、経済的な心配がある方などは個別に話を伺い、利用できる制度の紹介や保健センターなどへの橋渡しを行っています。また、臨床心理士はこころの専門家として、妊娠出産体験に対する思いや産後の漠然とした不安、家族関係の心配ごとについてカウンセリングを行います。その他、薬剤師、栄養士も産後のお母さんの支援者として対応しています。

これからも周産期の医療チームが一丸となって、お母さん方の子育てという新たなチャレンジを応援していきます！



健康管理センター
健康運動指導士
渡辺久美
Kumi Watanabe

身体

冷えやむくみの解消に 足裏ほぐし

夕方になると、足がむくむ人が多いのではないのでしょうか。また、冷房のなかにいると、足が冷えることもあります。

そのようなときは、ふくらはぎのマッサージをおすすめします。血液循環やリンパの流れを良くするために、足首から心臓へ向かう方向で(下から上へ)、もみほぐしてみてください。



脳

1人じゃんけんは、前頭葉を刺激する!

ご自身の右手と左手でじゃんけんをしてみましょう。同時ではなく、先手を出したら、すぐに反対側の手を出すテンポで!

① 先手「負け」

後手「勝ち」



② 先手「勝ち」

後手「負け」



③今度は、右手と左手を入れ替えてみましょう。

テンポよく、リズムカルに手を出してみましょう!



*①~③のパターンでグー、チョキ、パーとやってください

<http://www.med.jrc.or.jp>



■ 日赤医療センター

院内ボランティア

日本赤十字社医療センターにご登録していただいている院内ボランティアさんは、2017年6月現在なんと383人。とても多くの方にご協力をいただき、活動の運営をしています。

当センターのボランティア活動への参加は、特別な資格や経験がなくても、患者さんの役に立ちたいという気持ちのある方なら、基本的にどなたでもご登録いただけます。ボランティア募集は、年に2回行っています。今年の第2回目募集は8月頃から開始します。ホームページに掲載しますので、アクセスしてご確認ください。なお、登録にはオリエンテーションの参加が必須ですのでご注意ください。

今年のオリエンテーションは10月3日(火)

ボランティア条件

①心身ともに健康で、赤十字事業に理解がある方
②患者さんの気持ちが理解でき、優しい心をお持ちの方

③患者さんのプライバシーを守る方ができる、かつ、半年以上継続して活動可能な方
④原則として週1回2時間以上の活動

*担当いただく活動によっては、追加条件もございます

人智・人道ある
統合的な医療をめざします



日本赤十字社医療センター 院長
本間之夫
Yukio Homma

2017年4月に着任した本間之夫です。よろしくお願いいたします。

さて、当センターは小児・周産期医療、がん診療、救命救急、災害救護の4つを重点としています。その運営理念を「人智・人道ある統合的な医療の提供」(Integrated Medical Service with Intellect and Humanity)と定めています。

「人智」とは知恵、知性です。人道とは、赤十字精神である人道・博愛の人道です。「人道」は人としての心、非人道に対する痛みの心です。病に苦しむ人だけではなく、自分を含む万人が人道的に扱われべきだという思いもあります。

医療には、この知と心が一体となることが必要なのです。患者さんに対しては、人智(医学)と人道

(病に苦しむ人に対する共感)をもって当たってまいります。そのために、職員全員が人智(法理)と人道(職責に対する生きがい)をもって治療にまい進してまいります。

まずは、職員全員で高い専門性を自覚し職務に専心(Concentration)、互いを尊重し協力し合い(Collaboration)、職務を円滑に行うために規則を順守(Compliance)すること。そして、つねに目標を定め達成(Completion)をめざしていきます。

こうした行動指針にもとづき、日本赤十字社医療センター院長として日々の治療にあたっていく所存です。

患者さんのいち早いご快復と、ご家族の皆さん、地域の医療機関の方々のご理解とご支援をお願いいたします。

+ 夏編 vol.7 +

ここからのひと

「心」と「身体」と「脳」の
健康のために

脳の活性化は、
心や身体の健康のためにもよいのです。
健康な毎日を送るためのヒントを
ご紹介します。

心

自らつくる ストレスから身を守る



郵便物を出そうと、外出時に持参したにもかかわらず、投函し忘れた経験はありませんか? 「出さなきゃ、出さなきゃ!」としばらくの間、鞆に入れたままの経験があるかもしれません。

これは単純で小さな出来事ですが、投函できないストレスが意外にも大きく心を占めるものです。生活のなかで、早めに処理できることは、早めに終わらせるとスッキリしますよ!



←モバイル
サイトは
こちらから



主な活動内容

- 1階再来受付機および自動精算機付近のご案内
- 病棟ラウンジで入院患者さんの娯楽相手(囲碁・将棋・オセロなど)
- 緩和ケア病棟での各種行事(クリスマス会・豆まき・花見等)の手伝い
- 入院患者さんへ移動図書サービスのハーブガーデンの手入れおよびイベント時のハーブティーサービス
- 院内でのアロママツサージ
- 附属乳児院などでの絵本の読み聞かせ

いつも貴重なご意見をありがとうございます

皆さまのご意見を
病院内の環境改善に
役立てています!



日本赤十字社の
公式マスコットキャラクター
ハートラちゃん



Q 入院中、めまいや吐き気に苦しみました。そんなときは、靴音の“コツコツ”という音が耳障りで非常に苦痛でした。看護師さんたちはスニーカータイプのものを履いているので気にならないのですが、お見舞いに来た方々の靴音がつく感じがします。何とか配慮いただけないのでしょうか。

A ベッドに横になっていると振動や音に敏感になりますね。騒音を感じたら、まず、スタッフにお伝えください。スタッフが当事者の方に注意するようお伝えします。また、院内での迷惑・危険行為を防止する館内アナウンスもしています。

ご来院の皆さまには、大声でのおしゃべり、病室内での携帯電話の使用、プッシュボタンの音など、患者さんにとって耳障りな「音」にご配慮くださいますようお願い

いたします。また、病室や廊下では、スニーカーの方でも走らないようにお願いいたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



皆さまからのご意見は、該当する部署で検討し改善に役立てています。よりよい院内環境を実現するために、多くの皆さまからご意見をお待ちしております。

配置場所：院内 15カ所（外来6カ所、入院病棟各フロア1カ所）
回収方法：外来は毎日、病棟は週2回収。入院患者さんには年4回、ご意見収集強化期間を設け、より多くのご意見をいただいています。
ご意見の活用：いただいたご意見はスタッフ全員で共有し、病院幹部も目を通して見ます。検討の結果、そのご意見と改善策は、院内の掲示コーナーでも紹介しています。

診察のご案内

日本赤十字社医療センター 代表 TEL 03-3400-1311

●受付時間 初診の方：8:30～15:00 再診の方：7:50～15:00

*受付時間は診療科によって異なりますので、事前に診療科受付へお問い合わせください。また、「かかりつけ医からの紹介状」をご持参いただくと、初診時に係わる保険外併用療養費5,400円が免除されます。

*再診の場合は、診療科が異なるとき、最終来院日から1カ月以上経過した場合は、初診扱いとなりますのでご了承ください。

●急病の場合：曜日、時間に関係なく、救急外来で診察します。ご来院の前にお問い合わせください。

●診察カード：全科共通で永久にご使用できます。ご来院のときは必ずご持参ください。

●健康保険証：ご来院のときに確認していますのでご持参ください。また、保険証の更新・変更時には必ずご持参ください。

●院外処方せん：全国の保健薬局でお薬をお受け取りください。

外来休診日

土曜日/日曜日/祝祭日/年末年始：12月29日～1月3日/
日本赤十字社創立記念日（5月1日）



ホーム
ページの
ご案内

赤十字全般に関すること<http://www.jrc.or.jp/> 日赤医療センターに関すること<http://www.med.jrc.or.jp/>
*外来診療の最新スケジュールは、ホームページでご確認ください。*本誌のバックナンバーはPDF版でご覧いただけます。

モバイル
サイトは
こちら▶

