

Tea Time

Your Healthy life by
advanced medical care

vol. **70** 2019 * SUMMER



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

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】

自分らしく
満足のできる出産を
迎えるために



特集

自分らしく 満足のできる出産を 迎えるために

お母さんと赤ちゃんに 寄り添う

少産少子化が進行するなかで、
令和の時代を迎えました。
赤ちゃんの誕生を期待しながらも
お産の情報が溢れるなかで
不安を抱える女性や
ご家族も多いことでしょう。
分娩件数が都内でトップクラスの
日本赤十字社医療センターでは
新しい生命の誕生を迎える家族が
主体的な、そして満ち足りた気持ちになれる
出産をサポートしています。

日赤医療センターの 考えるお産

周産母子小児センター副センター長
宮内彰人
Akiyo Miyazuchi

当センターの周産期部門は1922

年に日本赤十字社産院が開設されて以来100年近い歴史があります。

周産期病棟は5階で、産前・産後病床90床、母体・胎児集中治療室（MFICU）6床、新生児集中治療室（NICU）15床、新生児強化・回復治療室（GCU）40床を擁しています。また、東京都のスーパー総合周産期センターに指定されており、「最後の砦」として救命処置が必要となった妊産婦の搬送入院を受け入れています。

2010年以降、年間の分娩件数は2500件を超えており、ピークは2014年には約3300件でした。NICU・GCUへの入院数は年間600〜800例で、このうち約2割は他の病院で出生し処置困難なため搬送入院となった例で、新生児期に手術を必要とする赤ちゃんを含め、

あらゆる疾患に対応が可能です。

また、緊急・高度医療に力を注いでいるだけでなく、母乳育児を支援する活動が評価され、世界保健機関（WHO）・ユニセフから「赤ちゃんにやさしい病院（BFH）」の認定を受けています。

赤ちゃんとお母さんに やさしい病院

当センターは、母子の安全を見守り、



女性の産み育てる力を引き出し、児の生きる力・育つ力を支えます。母と子にやさしい病院をめざして、「新しい生命の誕生を迎える家族」の主体性を尊重する支援型産科医療を行っています。

産科外来での妊婦健診は、医師と助産師の連携・協力によるチーム健診で、バースプランシステムを活用し、医療者との話し合いをもとにお産のリスクを理解し、「自分で産む」主体的なお産をめざします。

出産の際は病院内で家族立ち会いの「家庭的出産」ができる環境を整備し、医師と助産師のチームで「いいお産」を応援します。お産直後の母子の肌と肌の接触（カンガルーケア）と早期授乳は、母子の絆を深めるのに役立ちます。

産後は母子同室での母乳育児を支援します。退院後も母乳や育児のご相談をお受けしています。

ハイリスク症例への対応

妊娠中の産科異常や合併症については、母子の状態に応じて、婦人科、新生児科、小児科、小児外科、内科系各科、外科系各科、麻酔科、救急科、放射線科等と連携協力し、総合

病院機能を活かして支援します。

分娩の進行中に異常が起きた場合は、状況を説明したうえで医学的支援を行います。夜間休日においても常勤スタッフが交替で診療にあたります。さらに、早産、低出生体重児や異常をもつ赤ちゃんを診療するNICUやGCUがあり、新生児専門のスタッフが生まれてきた赤ちゃんに対応しています。

これから出産される方へ

女性に本来備わっている「産む力」を上手に引き出すために、「自らが主体的に産む」という意識をもつことが重要です。私たちはお母さんと赤ちゃんと寄り添い、妊娠・分娩・産後の育児まで全力で支援します。特に分娩の痛みには、医療者が常に寄り添い、さまざまな方法で緩和するように努めています。当センターでは硬膜外麻酔を用いた無痛分娩は脳血管や心臓に病気のある方に限って行っていますが、陣痛でつらい方を放置して不安な思いをさせることはありません。まず「自分はどう産みたいのか」を考え、パートナーともよく話し合ってから、自分が望む出産スタイルを選び、納得できるお産をしていただきたいと思います。

自然なお産を お手伝いします

看護部 看護師長
馬目裕子
Yuko Manome

当センターの周産期部門はまもなく設立100周年を迎えますが、設立当時から「女性が本来持っている生む力を引き出し、その人らしく生むための支援」を産ケアの根本理念としてきました。妊娠中からそのお手伝いをするために始まった「助産師外来」は40年以上の歴史があり、現在は医師と共同で行う「チーム健診」へと時代の要請に応じて柔軟にその形を変え、利用して下さる方のニーズにこたえるべく取り組んでいます。

バースプランで 考えを整理

医療的な介入は医学的に必要な場合のみ行うという産科診療方針のもと、できるだけお母さんと赤ちゃんにとって自然なお産ができるよう、さまざまな取り組みをしています。まず1つ目は、「バースプラン」です。妊娠したことをどのように受け止め、赤ちゃんを迎えるときにはどこで・誰と・どのように産むのか？また、母乳育児に対する考えなどを整理しバースプランを作成すること

を推奨しています。そして、バースプランを医療者と共有することでコミュニケーションが促進され、安心して出産できる環境を一緒につくり上げる助けとなります。

「痛み」への取り組み

医学的に必要なくわすかな場合を除いて、硬膜外麻酔による無痛分娩は行っていない。「産痛（陣痛）は赤ちゃんを生み出そうと繰り返し起こる子宮筋の収縮に伴う痛みと、産道を通してくる際に感じる痛みのことを言いますが、出産や痛みに対する不安や恐怖、身体の緊張なども



痛みの感じ方に深く関与しています。

そこで、私たちは産痛の緩和方法として、心や身体をリラックスさせることで、感じる痛みをできるだけ軽減させるために多様な取り組みをしています。まず、精神的なリラックスを促す方法としては、ソフロジーやイメージトレーニングなどの心理的アプローチを紹介しています。そして家族の立ち会い、照明や音楽など精神的に安定できる環境の調整に配慮しています。出産のときに信頼できる人が側にいることは、出産する女性にとってとても重要なことです。また、身体的なアプローチとして、アロマセラピー（マッサージや足浴、芳香）、ベッドや分娩台に固定されないフリースタイル出産、温浴効果が痛みを緩和する水中



出産なども取り入れ、産痛の緩和を図っています。

陣痛促進薬を使用した計画出産も医学的に必要な場合にしか行わず、できるだけ自然にお母さんと赤ちゃんのペースで陣痛が始まるのを待ちます。自然に始まる陣痛の方が薬剤による人工的な陣痛より、お母さんと赤ちゃんにとってストレスが少ないからです。

一方で、双胎や前回帝王切開など何らかのリスクを持ち出産に臨む方の自然分娩の希望にも可能な限り対応しています。「ハイリスクだけれども可能性があるならば自然分娩をしたい」という女性の思いにもチームで正面から向き合い支援しています。

私たち助産師の思い

私たちは産んだ後に「自分で自分を褒めたくなる」、そんな妊娠・出産の経験を1人でも多くの方にいただきたいと思っています。それは、出産という経験が、親になる・家族になる過程で非常に重要な意味を持つと考えるからです。出産した方がその経過や経験に満足し、納得して次の育児へとスタートがきれいようチーム丸となって支援しています。

オープン・セミオープンシステム

第一産婦人科部長
木戸道子
Michiko Kido

お産予定の妊産婦さんにご近所のクリニックなどの一次医療施設で健診を受けていただき、分娩は当センターで対応する仕組みがセミオープンシステムです。なお、健診を担当する助産院やクリニックの医師や助産師が分娩

に立ち会うオープンシステムもあります。かかりつけが2カ所あることで、利便性が高く、救急の際には当センターで対応できるので安心、と妊産婦の皆さまからは大変好評です。ぜひ利用ください。



赤ちゃんとお母さんにやさしい病院をめざして

第二産婦人科部長
笠井靖代
Yasuyo Kasai

母乳のよさは、多くの方が認めるところで、ほとんどのお母さんが、わが子を母乳で育てたいと考えています。けれども、最初はなかなか思うようにいかないのが母乳育児です。母乳育

児は、赤ちゃんとお母さんが時間をかけて少しずつ習得していくもの。母乳育児を行ううえで大切なポイントを挙げます。

「早く」より「上手に」と考えがちになります。けれども、母乳育児ができるようになるという結果以上に、親子が向き合っている結果以上に、親子が向き合っている結果以上に、だ過程のほうがはるかに大切なのではないか、と思うことがあります。

まず、「早期皮膚接触」といって出産直後にお母さんが赤ちゃんを直接だつこと。すると赤ちゃんは自らお母さんのおっぱいを探して、吸い始めます。吸われる刺激により、母乳がさらに産生されます。

何らかの理由で母乳をあげることがかなわないお母さんも含めて、かけがえない生命の誕生を迎えたお二人が、楽しく希望を持って育児ができるように支援していきたいと考えています。赤ちゃんが過ごす時間は実はあっという間に過ぎてしまいます。ですから、この貴重な時間を楽しんでほしいと、心から願っています。

自分らしく満足のできる出産を迎えるために



また、出産後は「母子同室」の環境で、赤ちゃんがおっぱいを欲しがるときにその都度おっぱいをあげることで「自律授乳」です。いつでも授乳ができる環境にすることで、赤ちゃんも

お母さんも少しずつ上手になっていきます。さらに、人工乳を足すときには、適切な基準に基づく必要があります。赤ちゃんにとっては、一生懸命にあげて動かし吸わないとありつけないおっぱいよりも、哺乳瓶から人工乳をするすると飲むほうが遥かに楽なのです。赤ちゃんが人工乳を飲めば飲むほど、おっぱいからは遠ざかってしまいます。ですから人工乳を補充するときには、このことを十分に理解して、適切に補充することが必要となります。「這えば立て、立てば歩めの親心」と言われるように、親であるからこそ、より「早く」より「上手に」と考え

日赤医療センターの 帝王切開分娩

第三産婦人科部長
山田 学
Manabu Yamada

日本の赤ちゃんの5人に1人は帝王切開で生まれています。当センターの帝王切開はそれより少し多く、約25%になっています。

帝王切開は、「亡くなったお母さんから胎児を取り出す」手術として



写真1



写真2

古代ローマで行われたとされています。母子の救命をめざした帝王切開は15世紀に始まりましたが、当時の成功率はとても低かったそうです。

現代の帝王切開は、手術方法、麻酔、輸血、感染対策など医学の進歩のおかげで安全な手術になりました。

それでも経膈分娩に比べると、大量出血や感染が多く、膀胱や腸に傷がついてしまう危険もあります。さらに帝王切開後は、妊娠力が落ちるだけでなく、その後の妊娠に際して子宮破裂や癒着胎盤などの合併症が増えてしまいます。赤ちゃんにとっては帝王切開のほうがお産中のストレスは少ないですが、呼吸障害での入院は経



には緊急帝王切開を行います。当センターでは夜間や休日も3人以上の産婦人科医が勤務しており、帝王切開の必要性をその場で判断して迅速に手術できる体制を整えています。分娩室エリア内に2室の産科専用手術室がありますので、部屋の移動など時間をロスすることはありません。さらに、新生児科医がすべての帝王切開に立ち会って赤ちゃんを診察し、必要時は即座に治療を始めます。

帝王切開はおなかを切開して赤ちゃんを取り出す手術ですので、それに適した設備を備えた手術室で行いますが、「新しい家族を迎え入れる」のは分娩室でのお産とまったく同じです。当センターでは、帝王切開を受ける産婦さんと喜びを分かち合えるよう、パートナーにも分娩手術室内でお産に立ち会っていただけます（写真1）。さらに可能な限り、生まれた赤ちゃんとも早期母子接触（カンガルーケア）をしていただいています（写真2）。

「自然なお産をすすめていきたい、しかし必要なときは迅速・安全に帝王切開を、そしてすべてのお産が赤ちゃんごと家族にとって幸せなスタートになってほしい」そんな思いを持って周産期スタッフ全員で取り組んでいます。

スクリーニングエコー 外来を始めました

第二産婦人科 医師
井出早苗
Sanae Ide

2019年4月から、日赤医療センターで分娩される方を対象に「スクリーニングエコー外来」を始めました。妊娠24週から28週頃に行っています（セミオープンシステムをご利用の方は35週頃に行っています）。

スクリーニングエコーとは、わかりやすく言うと時間をかけて赤ちゃんをよく見るエコー検査（超音波検査）です。最新の超音波機器を使用し、産婦人科専門医の資格を持った医師が担当します。超音波専門医、胎児心エコー認証医の私を中心となって、検査の質が維持出来るように努めています。

通常の妊婦健診では赤ちゃんの心拍や発育の状況、赤ちゃんの位置や姿勢、胎盤の位置、羊水量などの確認を行っています。多くの赤ちゃんは、異常なく元気に生まれてきます。しかしながら、なかには生まれながらに病気をもつ赤ちゃんがいます。その病気のうち、からだの構造に異常がある場合を先天性形態異常と言います。生まれた赤ちゃんの2〜5%にあるとされています。例えば、頭部、

心臓、消化器、腎泌尿器等の臓器の病気などがあります。

「スクリーニングエコー外来」では、先天性形態異常がないかどうかを調べます。先天性形態異常の種類はとも多く、重症なものから医学的には問題のない軽微なものまで程度もさまざまです。病気の種類によっては胎児期に診断することで出生直後からスムーズに治療を開始することが出来ます。しかし一般的に先天性形態異常のうち妊娠中の超音波検査で検出できるのは50〜60%と報告されていますので、出生後に見つかることも少なくありません。また、出生後すぐに治療が必要な疾患でも、



自分らしく満足のできる 出産を迎えるために

特集



正面から撮影したエコー画像



おしゃぶりしている様子

胎児診断が難しい病気もあります。当センターでは、赤ちゃんの病気が見つかったりもすぐに対応してくれる新生児科がありますので、安心して赤ちゃんを迎えることができます。時には染色体異常が疑われることもありませんが、超音波検査だけでは、染色体異常の有無を判断することはできません。染色体疾患を心配される場合には、妊娠初期に出生前相談外来の受診をお願いしています。

通常の妊婦健診で使用する超音波機器も最新のものにしており、今後は妊婦健診で4Dエコーが提供できるようにになります。ぜひご家族と一緒に来院いただき、よりいっそう新しい命を実感して絆を深めてほしいと願っております。



知恵袋

10

「3学会合同呼吸療法認定士」とは、日本胸部外科学会、日本呼吸器学会、日本麻酔科学会が共同で設立した認定制度であり、臨床工学技士、看護師、理学療法士等がそれぞれの職種において呼吸療法を習熟し、呼吸管理を行う医療チームの一員として活動しています。

HOT外来とは

日本赤十字社医療センターには看護師による看護師専門外来がいくつもありますが、その一つに「HOT外来」があります。呼吸療法認定士の資格を持つ看護師が中心となり、在宅酸素療法（HOT・Home Oxygen Therapy）を行っている患者さんの日常生活をサポートしています。具体的には、酸素療法を行いながら、その人らしく生活できるように、息切れしにくい動作の工夫、効率の良い食事のとり方、筋力を維持・増進するための運動、呼吸の方法、感染予防などについての支援です。その他、HOTに関する日常生活での困りごとの相談などをお受けしています。

では、どのような方が在宅酸素療法を行っているのでしょうか。多くは慢性閉塞性肺疾患（COPD）の患者さんです。他には間質性肺炎、気管支拡張症、結核後遺症などの患者さんがいます。COPDと診断された患者さんは全国に26万1000人（厚生労働省2016年統計）いるそ



気になる呼吸の症状があったらぜひ相談を！



3学会合同呼吸療法認定士（看護師）

小林章子

Akiko Kobayashi



「呼吸の教室」

うですが、未診断・未治療の患者さん（40歳以上）は530万人いると推定されています。しかも日本での死因順位は男性で8位（2017年）となっており、国民的な病気と言えるでしょう。

COPDを発症する最も大きな原因は喫煙です。喫煙者の15〜20%がCOPDを発症すると言われていま

タバコをやめられない」という方はお気軽にご相談ください。

「呼吸の教室」

当センターでは「呼吸の教室」を開催しています。これは医師、看護師、薬剤師、理学療法士などからなるHOTサポートチームが、それぞれの専門分野を活かして行っているものです。この3月には「誤嚥しにくい食形態と姿勢について」をテーマに開催しました。嚥下の仕組みや誤嚥しにくい姿勢、食事の形態など、言語療法士、理学療法士、管理栄養士が講演し、多くの方にご参加いただきました。

今回は2019年10月11日に開催予定です。テーマなどの詳細は院内掲示板や当センターホームページに掲載しますのでご確認ください。参考までに、これまでのテーマは「感染を予防しよう・ワクチン接種」、「体操とストレッチ」、「美味しく食事がとれる工夫」、「吸入薬の正しい使い方」、「災害時の対応」などでした。どなたでもご参加いただけますので、皆さまのお越しをお待ちしています。

す。タバコの有害物質に長年さらされることで、気管支に炎症が起きて咳や痰が出たり、肺胞を破壊して酸素の取り込みや二酸化炭素を排出する機能が低下し、労作時に息切れするようになります。長引く咳や痰、息切れを感じたらかかりつけの先生にご相談ください。なお、当センターでは禁煙外来も行っていますので、「なかなか

「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13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

周産母子・小児センター長
土屋恵司
Tsuchiya Keiji

改訂された 「授乳・離乳の支援ガイド」 について

母乳の利点を伝えていく

授乳および離乳の望ましい支援のあり方について、妊産婦や子どもたちに関わる医療従事者を対象に10年ほど前作成された「授乳・離乳の支援ガイド」が2019年3月に改訂されました。母子にとって母乳は基本であり、母乳で育てたいと思っている人が無理せず自然に実現できるよう、妊娠中から支援を行うこと、慣れない授乳および離乳において生ずる不安やトラブルに対し母親らの気持ちや感情を受け止め、親子の個別性を尊重しながら支援を行うことを旨としています。

母乳育児の利点として、母乳には①乳児に最適な成分組成で少ない代謝負担、②感染症の発症および重症度の低下、③小児期の肥満や、のちの2型糖尿病の発症リスクの低下が報告されています。また母乳を与えることによって、①産後の母体の回復の促進、②母子関係の良好な形成などの利点が挙げられています。

妊娠中に「母乳で育てたい」と思った人は9割を越え、「ぜひ母乳で育てたい」と思った妊婦さんの3分の2は1カ月の時点で母乳栄養ができていているという調査結果があります。授乳について困ったことは何かという問いに対して、4割の人が「母乳が足りているかどうかわからない」と答えています。

授乳による好循環の連鎖

乳首を含み母乳を飲んで育っているわが子を見て安心・満足する気持ちが母乳分泌を促進するよい連鎖をつくります。

しかし、泣いてばかりいて授乳のリズムが整わないわが子を見て、母乳が足りているか、子どもに負担をかけているのではないかという不安は母親の気持ちを

落ち込ませ、過負荷となり母乳の分泌を減少させるという負の連鎖となってしまいます。子どもの体重の変化や授乳状況を把握するとともに、母親の不安を受け止めながら、授乳リズムの確立を支え自信を持って母乳を与えることで負の連鎖を良い連鎖に変換できるよう支援しようと勧めています。

母乳とアレルギーについても、母乳育児が食物アレルギーを少なくさせるということはない一方、授乳期間中に母親が食べたものが母乳を介して児にアレルギーを与えてしまうというわけではないことが示されています。

母親の疾患や感染症、特殊な薬剤内服など医学的理由や子どもの状態、母乳の分泌状況などのさまざまな理由から育児用ミルクを選択する母親に対しては、十分な情報提供をしていきます。その決定を尊重するとともに、母親の心の状態に十分に配慮した支援を行うこととしています。

育児用ミルク（母乳代替食品）には従来使用されてきた粉ミルクと2018年認可された液体ミルクがあります。調乳に際しての手洗いや使用する哺乳瓶や乳首の煮沸消毒などは一緒ですが、粉ミルクでは溶かすにあたって粉ミルク中にきわめて微量ながら含まれている可能性があるサカザキ菌を抑える目的で70度以上に沸騰させたお湯を準備する必要がありました。

一方、液体ミルクは滅菌済みの液状の人工乳を容器に密封したものであり、栄養組成は調乳後の粉ミルクと同じで常温での保存が可能なものです。調乳の手間がなく、消毒した哺乳瓶に移し替えて、すぐに飲むことができます。常温保管なら温めて与える必要はないそうです。開封前によく振って攪拌すること、開けたらすぐ飲み、飲み残しは必ず捨てることなどの注意が必要です。お湯が不要のため、災害時などの乳児の栄養補助に役立つことが期待されます。



2019年5月22日、明治神宮会館（東京都渋谷区）で、令和元年全国赤十字大会が開催されました。令和という新たな時代を迎え、平成30年間、名誉総裁を務められた上皇后陛下から、5月1日付で新名誉総裁に皇后陛下をお迎えして、名誉副総裁である秋篠宮皇嗣妃殿下、常陸宮妃殿下、寛仁親王妃信子殿下、高円宮妃殿下がご臨席されました。

毎年5月に開催される全国赤十字大会では、全国から集まった赤十字会員*やボランティアの代表約1900人が出席されるなか、赤十字運動に著しい功績のあった個人や団体が表彰されます。

この全国赤十字大会には、毎年、日本赤十字社医療センターの医師が関わっています。それは、明治神宮会館における「救護所」での活動です。当日は、全国から出席者や関係者2000人超が一室に会し、快晴で気温が上がるなか、体調を崩される方が少なからずいらっしゃいます。そのため、会場内の「救護所」で大会が始まる前から終わるまで医師と看護師が待機しているのです。

今年も、当センター乳腺外科医師清水淑子さんを

身体

耳を刺激しよう

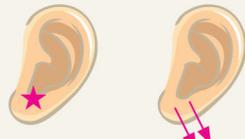
耳には、200ほどのツボがあり、刺激することで頭や身体がすっきりします。ご自身でもできるちょっとした耳体操を紹介します。

- ① 中央部をもむ→横に引っ張る



横に引っ張る

- ② 下部をもむ→斜め下に引っ張る



- ③ 上部をもむ→斜め上に引っ張る



- ④ 耳を手で挟み、上下に動かして全体をこする



手で挟み、上下に動かす

息を吐きながら、気持ちが良いと思う程度に行いましょう。



健康管理センター
健康運動指導士
渡辺久美
Kumi Watanabe

脳

虫食いひっ算

ひっ算が正しくなるように、空欄に数字をうめてみましょう！

普段やらないひっ算をして、頭を活性化させましょう。

① 足し算編

$$\begin{array}{r} 53 \bullet 9 \\ + \bullet 802 \\ \hline 10181 \end{array}$$

② 引き算編

$$\begin{array}{r} 7 \bullet 8 \bullet \bullet \\ - \bullet 9 \bullet 6 \\ \hline 4339 \end{array}$$



当センター職員が執筆した本ができました



『健康な100歳をめざして』

発行：桜の花出版 発売：星雲社
 価格：1,380円（税別）

「人生100年時代」といわれるいま、健康長寿を達成するという観点から、予防医学、生活習慣病、がん、運動機能の維持、認知症など、予防のための知識と最新・最適な治療法を提案する『健康な100歳をめざして』という本が完成しました。本書は当センター職員による共著で、生活を支えるためのサポートやリハビリなどの話題も取り上げて解説しています。あわせて、診療や組織の特徴、関係するエピソードなども盛り込んで、当センターについても知っていただけるものです。当センター1階売店、全国の書店やインターネットにて販売予定ですので、ぜひ一読ください！

ご寄付

日本赤十字社医療センターの病院事業資金としてご寄付いただき、誠にありがとうございました。皆さまからの貴重な寄付金は、病院運営や救護資材の備蓄等のために大切に使用させていただきます。

芳心賜りました皆さまへの感謝の気持ちを込め、ご芳名を紹介させていただきます。なお、掲載の許可をいただいた個人、法人および団体名を掲載しています。

- 吉田忠徳 様
- 木下由子 様
- 吉田純子 様(大分県竹田市)
- 株式会社ジャステック 様(東京都港区)
- NPO法人グローバルサポートクラブ理事長 田中秀明 様(福岡県北九州市)

*順不同



大会に向かう清水医師

派遣しました。「救護所」では数人の診察をし、皆さん大事はなく無事に帰られました。初めて派遣された清水医師は当センターに帰着後「無事に任務を終えることができ、ほっとしました」と話していました。明治の時代からスタートした当センターは、令和の時代も「人道と博愛」の赤十字精神を行動の原点として進んでまいります。

赤十字会員*日本赤十字社の目的に賛同し、支援してくださる方のこと。会員には、会費として年額2000円以上のご協力をいただくことにより、個人・法人を問わず、どなたでも加入することができます。

*夏編 vol.12 *

ここからのおと
 「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

ちょっとした意識を!

中・高齢者を対象とした研究によると、日常生活の活動の多くは断続的で、連続して10分を超える活動がほとんどないことがわかってきました。

しかし、この短い活動を繰り返すことで、食後の中性脂肪(血液中の脂肪)の値が低くなります。もちろん、エネルギー消費が多ければ、より値は下がることとなります。

昔と違って、当たり前のようにリモコンを使い、家の中でも動かない生活です。座りっぱなし、寝っぱなしではなく、こまめに動くことを、少し意識してみたいものです。



いつも貴重なご意見をありがとうございます

日本赤十字社キャラクター
「ハートラちゃん」

皆さまのご意見を
病院内の環境改善に
役立てています！

ご意見箱は
院内に15カ所
(外来6カ所、入院病棟各フロア1カ所)
にあります。



2階患者サービス推進課前

こんにちは、ご意見箱です。

2019年2月9～11日の電子カルテの入れ替えのため、救急外来の受診制限などがあり、皆さまにはご不便をおかけしました。また、再来受付機や呼び出し機の更新、精算機の変更もあり、エラーが発生する事態になったこと改めてお詫びいたします。

さて、今回から「院外処方箋」に検査データが添付されることになりました。医師の処方箋を薬剤師が検査データを見てチェックすることにより、服薬の安全性を高めることとなります。お薬手帳に貼るシールについては、領収書発行後、お薬引き換え番号がわかり次第、1階薬局窓口でお申し出ください。

また1カ国語ですが、再来受付機、呼び出し機と

精算機が英語表記できるようになりました。それぞれの機械の表記や受診票の文字も大きくなっています。伝票が長くなってしまいますが、少し読みやすくなったかと思えます。

皆さまの感想など、ぜひご意見箱までお願いします。

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。

●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・変更時には必ず受診科受付にご提出ください。

●院外処方せん：全国の保険調剤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)

工事のお知らせ

2019年8月から1階のコーヒーショップ付近において、下記のとおり改修工事を実施いたします。工事期間中は、ご来院の皆さまには騒音や工事関係者の出入りなどご迷惑をおかけいたしますが、よろしく申し上げます。安全最優先で実施いたしますので、何かとご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をいただきますようお願いいたします。

工事期間：2019年8月～2019年9月(予定)

工事場所：1階コーヒーショップ付近

工事内容：改修工事



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▶

