

TeaTime

vol. 85

2023
Summer

無料配布

特集

若いがん患者さんをサポートする AYA世代支援チーム



院長就任の挨拶

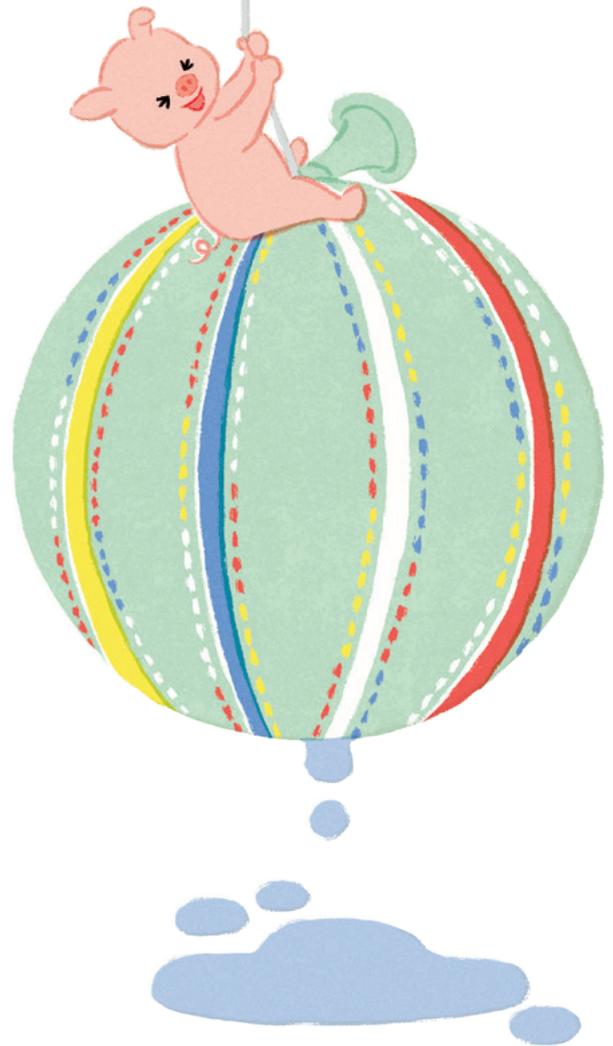
日本赤十字社医療センター 院長 中島 淳

「しあわせの花 すずらん」贈呈式

専門看護師・認定看護師の知恵袋

熱中症の予防策を知って、
暑い季節を乗り切ろう

慢性疾患看護専門看護師・糖尿病看護認定看護師 村田 中



ママと赤ちゃんの HAPPY BIRTHDAY ROOM

授乳と復職

第一産婦人科 医師 佐々 真梨子

Topics

世界でも活躍する日赤医療センター職員

スマイルレシピ

ゴーヤの白和え

栄養課 西野 有南

院長就任の挨拶

2023年4月に前任の本間之夫先生から引き継ぎし、院長に着任した中島淳と申します。よろしくご願ひ申し上げます。

当センターは渋谷区・目黒区・世田谷区(区西南部医療圏)、および近隣に在住される方々に対して、41の診療科を有する総合病院としてあらゆる病気に對する医療を行っています。特に小児・周産期医療、がん診療、救命救急、そして災害救護の4つを重点としてお



日本赤十字社医療センター 院長

中島 淳

Jun Nakajima

り、専門の医師や看護師をはじめとした医療スタッフが対応しています。お近くの開業医の先生からのご紹介によつて来院される方々が多いと思いますが、24時間体制の救急外来があり、急病の場合にも対応いたします。

ホームページ(※)でもご覧いただけますように、当センターは人道・博愛の赤十字の理念に基づき、患者さんの命や健康、尊厳を守り、質の高い医療を提供することを目指しています。病気を治療することはもちろんのこと、さらに病気に苦しむ患者さんの立場を理解し、最善の方法を選ぶことがこの理念に合致すると考えています。良い治療を行うためには医師・医療スタッフがそれぞれの知識・技術をさらに高めることが必要ですが、何よりも患者さんと医師・医療スタッフがお互いの信頼に基づき共に病気に立ち向かうという姿勢を持つように心がけております。

当センターは病気の診療だけでなく、患者さんの健康の維持・増進を手

助けすることも大切にしています。健康管理センターでは、人間ドックをはじめとした各種健康相談を実施しております。

2020年以来、新型コロナウイルス感染症の流行に對するのために、当センターでは感染が疑われる方や感染した方の診断・治療を行つてまいりました。患者さんの安全を守るため、診療体制の大幅な変更を行いました。そのため、当センターを受診された方々にはこの間ご不便やご迷惑をおかけしたことを思います。今年5月8日から感染症法上の分類変更が行われ、新型コロナウイルス感染症は季節性インフルエンザと同じ扱いとなりました。徐々に従来の診療体制に戻し、さらに多くの患者さんに対して病気による苦しみや不安を取り除けるように、患者さん一人一人に丁寧で的確な診療を心がけていきます。

※日本赤十字社医療センター

ホームページはこちら↓





「しあわせの花すずらん」贈呈式を開催



5月23日(火)に「しあわせの花すずらん」贈呈式を開催し、ANAグループの皆さまからすずらんの切り花としおりをご寄贈いただきました。この催しは、ANAグループの伝統的な社会貢献活動として、昭和31年から継続して全国の赤十字関連施設にご寄贈いただいております。今年で68回目を迎えます。近年はコロナ禍のため当センターで贈呈式の開催ができておらず、今回は令和元年以来、4年ぶりの開催となりました。

贈呈式では客室乗務員の方から中島院長および川上看護部長、都内の赤十字病院の看護部長へすずらんの切り花と皆さんのしあわせを願うメッセージが書かれたしおりが手渡されました。残念ながら、今年度も新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ANAグループの客室乗務員さんから直接患者さんへすずらんのしおりをお渡しいただくことはできませんでしたが、爽やかなすずらんのかおりを当センターへ運んでいただきました。



目録を受けとる中島院長



すずらんの切り花を受けとる川上看護部長





多様な悩みに寄り添う

若いがん患者さんをサポートする AYA世代支援チーム

10代後半から30代までの方を「AYA世代」といいます。

AYA世代でがんと診断されると、がんや治療への不安だけでなく学校や仕事のこと、将来のこと、人間関係、経済的なこと、将来子どもを持つことができるのかなど、さまざまな不安に悩まされます。そのような不安に寄り添い、サポートするために、2023年度に「AYA世代支援チーム」が発足しました。

AYA世代のがん患者さんにはどのような悩みがあり、どのように支援するのか、「AYA世代支援チーム」の化学療法科宮本信吾医師と出本明看護師にお話を伺いました。

1年間で約2万人の
AYA世代が、がんを発症する
—まず、AYA世代とはどのような人
たちなのか、教えてください。

宮本・AYAとはAdolescent & Young Adult（思春期・若年成人）のことをいいます。具体的には15歳から39歳の方が当てはまります。もともとは、AYA世代のがん死亡率が高かったことから、2000年代前半から欧米を中心にAYA世代のがん対策が呼びかけられました。

当時は15歳から24歳という若い世代を対象にしましたが、出産や子育て中の支援も必要だということで、現在では15歳から39歳のことをAYA世代とよんでいます。「自分は若いから、がんにならないだろう」「仕事や子育てが忙しくて検診に行けない」などの理由でがんの発見が遅れてしまうことが多く、がんの治療中や治療後にさまざまな悩みや困難があるため、この世代にスポットを当てて対策を練る必要があります。2018年に制定された「第3期がん対策推進基本計画」の中にも、AYA世代のがん患者さんへの医療の充実が記載されており、国としても対策を進めています。

治療中のAYA世代のがん患者のさまざまな相談ニーズ

相談しなかったこと

相談しなかったが、できなかった

相談できた

診断・治療のこと	90.1%	34.1%
後遺症・合併症のこと	79.6%	39.5%
経済的なこと	71.4%	45.9%
今後の自分の将来のこと	70.5%	67.2%
体力の維持、または運動すること	68.1%	50.8%
健康管理のための食生活	67.7%	50.8%
容姿のこと	66.8%	32.0%
年齢に適した治療環境	63.2%	65.0%
仕事のこと	62.5%	52.2%
がんの遺伝の可能性について	59.7%	53.5%
不妊治療や生殖機能に関する問題 (将来、自分の子供を持つこと)	58.9%	40.2%
医療者との関係のこと	57.5%	42.1%
他の思春期・若年成人期発症の がん患者・経験者との交流	54.7%	67.3%
家族・友人など周囲の人との関係のこと	53.9%	49.5%
味覚・嗅覚・食嗜好の変化等	53.7%	29.4%
家族の将来のこと	51.9%	68.4%
生き方・死に方	51.6%	74.2%
自分らしさ	44.1%	66.3%
セックスのこと	36.2%	75.0%
恋愛のこと	31.2%	75.9%
結婚のこと	28.6%	73.6%
学業のこと	18.7%	44.1%

調査期間：2014年6月から11月
調査対象数：207名
その他、無回答を除く
平成28年度厚生労働科学研究費補助金「総合的な思春期・若年成人(A YA)世代のがん…
対策のあり方に関する研究」班報告書より

— A YA世代にはどれくらいのがん患者さんがいるのでしょうか。
宮本…日本では、毎年約2万人のA YA世代が、がんを発症すると推定されています。10代では、白血病やリンパ腫といった血液がんや、骨腫瘍や性腺腫瘍などの肉腫が多いという点、他の世代と違うところです。20代や30代になってくると、男性では精巣がん、

女性では乳がんや子宮頸がんの発症が多く見られます。死亡率については、昨今の医療技術や治療が進歩していることや、検診による早期発見の呼びかけなどによって、徐々に下がっています。それでも、日本では毎年約2000人のA YA世代が、がんで命を落とすと思っています。決して珍しいものではないと思います。

AYA世代の悩みや不安は多岐にわたる

— A YA世代の患者さんに特有の課題には何があるのでしょうか。

宮本…A YA世代は、進学、就労、結婚、出産、育児、人間関係の変化など、多くのライフイベントが集中しています。また、精神的にも大きな変化が生じる時期でもあります。結果として、個々人の心理社会的背景とニーズが多岐にわたります。

たとえば、経済的な不安が挙げられます。A YA世代は、小児慢性特定疾病の医療費助成制度の対象である18歳未満と、介護保険制度が受けられる40歳以上のちょうど「はざま」の期間であり、経済的な相談が多く寄せられます。治療によっては体に手術のあとが残ったり、髪の毛やまゆ毛、まつ毛が抜けたりするので、そうした容姿に関する悩みもあります。

不妊治療や生殖機能に関することも、A YA世代特有の問題かもしれません。妊娠するために必要な能力のことを「妊孕性」といいます。子宮や卵巣、精巣といった臓器そのものや、それらから作られる卵子や精子、性機能など妊娠に関するものを指します。化

学療法の中には、こういった妊孕性に影響を与えてしまうものがあります。放射線療法で骨盤に放射線を当てると、多くの場合、妊孕性が低下します。

— がん治療そのものによる影響には、他にどのようなものがありますか。

宮本…化学療法や放射線療法によって、治療が終わってから数年後に別のがんが発生する「二次がん」という問題もあります。二次がんの発症や、身体的・精神的・社会的な問題も含めて「晩期合併症」といいますが、晩期合併症の対応のため長期にわたって経過観察を行う必要があります。1年に1回通院して、異常がないか調べます。本人にとっては、「またがんを発症するかもしれない」という不安が一生付きまとうのです。

A YA世代のがん患者さんの死亡率は低下傾向にありますが、治療中や治療後も不安や問題を抱えながら生きていく「がんサバイバー」へのケアも重要になっていきます。特にA YA世代は、がんサバイバーとして生きていく期間が長いことに加えて、さまざまなライフイベントと重なっているため、個人に合った対応が求められています。

多様な価値観を共有して 決断をサポートする

「新しく発足したAYA世代支援チームではどのようなことに取り組みますか。」

宮本…AYA世代支援チームは、AYA世代の患者さんの多様性を共有し、その多様性に共感しながらサポートを行います。

たとえば、「この治療を行えば生存率が上がります」とします。しかし、患者さんによっては、「妊孕性を温存したいから今すぐにその治療は受けたくない」「大きな手術のあとは残したくない」など、さまざまな価値観や心理社会的背景があります。つまり、一般的な医療のセオリー(理論)と、患者さん本人のアイデンティティが必ずしも一致するわけではありません。医療者と患者さんの間にギャップが生じるわけです。患者さんと家族の間にもギャップが生じることがあります。

私たちは、このギャップを埋めるようなサポートができればと考えています。そのためには、まず患者さん本人の価値観を共有し、「あなたは孤独ではない、私たちがいますよ」と、安心してもらおうことが大切になります。患

AYA世代支援チームメンバーと役割

1 医師

AYA世代がん患者・家族に対する医学的介入の他に、患者の身体・精神・生活環境の把握の中でニーズを把握しチーム内のメンバーへの橋渡しを行う。また、関連診療科医師の相談に応じる。

化学療法科医師 宮本 信吾

乳腺外科部長 荻谷 朗子

血液内科医師 余語 萌

婦人科医師 黒木 李穂

2 看護師

AYA世代がん患者・家族の問題やニーズを把握し、個別的な看護ケアを行うと共に、関連部署やリソースとの橋渡しを行う。

11B病棟・婦人科外来看護師 出本 明

3 認定がん・生殖医療ナビゲーター

AYA世代がん患者の生殖に関わる問題やニーズに対して、情報提供や相談、意思決定支援を行う。

外来Ⅱ看護師(化学療法室) 荻原 夏紀

4 MSWまたは両立支援コーディネーター

AYA世代がん患者・家族の就学/就労や経済問題に対して、情報提供や相談を行う。

療養支援課メディカルソーシャルワーカー 高木 美香

5 がん相談支援センター相談員

AYA世代のがん患者・家族に対して適切な情報提供を行うとともに、院内の必要な部署への橋渡しを行う。

がん診療推進課看護師 鏡 朋子

6 薬剤師

AYA世代のがん患者・家族に対して服薬指導を行う。また、患者・家族だけでなく医療者に対しても医薬品情報提供を行う。

薬剤部薬剤師
(外来がん治療認定薬剤師、11A病棟担当) 松本 千明

7 臨床心理士

AYA世代のがん患者・家族に対して心理アセスメントをもとに、心理介入を行う。

メンタルヘルス科臨床心理士 矢吹 真理



AYA世代 支援チーム メンバー

上段左から、
高木(MSW*)、矢吹(臨床心理士)、宮本(医師)、
荻谷(医師)、萩原(看護師)
下段左から、
松本(薬剤師)、鏡(看護師)、出本(看護師)、
黒木(医師)、余語(医師)
*メディカルソーシャルワーカー

者さんの多様性に共感できるよう、チームはAYA世代に近い、比較的若いメンバーで構成されています。相談内容も幅広いため、さまざまな部門の職員から集め、心理士やソーシャルワーカーもいます。多職種・多領域でサポートすることを目指しています。

— 具体的にはどのようなサポートを行うのでしょうか。

出本…たとえば、女性の場合、がんの治療を受けると人よりも早く閉経すること、さまざまな問題が生じることがあります。女性ホルモンともいわれ



キックオフミーティング

るエストロゲンの分泌量が減ると、骨量の低下や代謝の低下につながります。そこで、血液内科に入院している方で、早く閉経に至った方には、婦人科と連携してホルモン療法を行なっています。がんの種類によってはホルモン療法を受けられないので、その場合には骨密度や脂質代謝、心血管疾患のリスクなどをモニタリングしながら、生活習慣の見直しなどのヘルスケア指導を行います。

妊孕性温存を希望する場合、治療を行う前に卵子凍結や精子凍結、受精卵凍結ができる施設を紹介します。もちろん、妊孕性温存治療を行ったからといって、必ずしも育児を約束できるものではありません。しかし、がんと診断されて衝撃を受け、今後の見通しが不透明なときに、治療後に子どもをもうける可能性を検討することは大変なことです。その難しい決断をサポートすることが私たちの役割です。

— 患者さん本人だけでなく、家族のサポートも大切だと思えます。

出本…妊孕性については患者さん本人だけでなく、パートナーにも関わることなので、本人とパートナーのお二人に意思決定支援を行っています。

宮本…実のことを言うと私も、配偶者がAYA世代のときにがんと診断されました。私も頭が真っ白になり、子どもも小さかったため、漠然とした大きな不安のしかかりました。悩みが一気に降りかかってきたので、何からどう対処したらよいか困惑しました。がん治療の専門医である私でさえ、大変な思いをしました。「がん患者の家族は第2の患者」ともいわれており、家族にも患者さん本人と同等のストレスがかかるとされています。家族も含めてケアを行い、問題を整理しながら、患者さんと周囲にあるさまざまなギャップを埋めるようなサポートをしたいと思っています。

さまざまな支援制度の紹介も行う

— がんに関する情報提供はどのように行っていくのでしょうか。

出本…経済的なニーズについては、国や自治体から助成を受けることができます。妊孕性に関わることで、受精卵や卵子、精子を凍結するときの費用だけでなく、凍結を続けるための更新費用や、実際に妊娠を目指す際の治療費用もかかります。こうした費用の負

担軽減となる助成制度を紹介しています。最新の情報はなかなか患者さんに直接届きにくいので、私たちが積極的に情報提供するよう心がけています。

また、AYA世代でも検診でがんを早期発見できるよう、啓蒙活動も行っていきたいと考えています。特に子宮頸がんについてはHPVワクチンで予防できるので、そうした情報発信も大切だと思います。

— AYA世代の患者さんや家族は、悩みがあるときにはどこに相談をすればよいのでしょうか。

宮本…担当医とも連絡を取っています。が、何か相談したいときには、1階にあるがん相談支援センターにお気軽にお声がけいただければと思います。



専門看護師

認定看護師

の 知恵袋 25



慢性疾患看護専門看護師 村田 中
糖尿病看護認定看護師 Ataru Murata

日本赤十字社医療センターには、日本看護協会が認定している専門看護師20人、認定看護師28人がおり(2023年6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。

熱中症の予防策を知って、暑い季節を乗り切ろう

全てのの人に
起こり得る熱中症

暑い時期には熱中症が話題になります。慢性疾患をもつ人や高齢の方は特に熱中症の発生リスクが高いといわれますが、日常の生活の中で全ての人に起こり得ます。そこで、今回は熱中症の対策をご紹介します。

どうして熱中症になるの？

私たちは、外気温が高い中で体を動かすと体温が上昇します。このような時、汗をかいたり、皮膚の血管を拡張させ血液を皮膚の近くに集めることで体内の熱を発散させ、体温を調節します。しかし、気温が高い時には体温調節がうまくいかず、大量の汗をかくことで水分が失われ脱水状態になり、体内を循環する血液が減少します。その結果、バランス



が破綻し体温が上昇します。このように、脱水と循環血液量の減少で全身にさまざまな症状が出た状態が「熱中症」です。めまい、立ちくらみ、筋肉痛、筋肉のけいれん、しびれ、意識障害などの症状が出ます。

慢性疾患をもつ人は熱中症弱者

慢性疾患をもつ人は熱中症になりやすく、重症化しやすいといわれ、特に注意が必要です。糖尿病がある人は、糖質を多く含むスポーツドリンクなどで水分補給をすると血糖値が上昇しやすくなります。また、体温上昇から血行が良くなりインスリンの効きが促進され低血糖のリスクが上がります。心不全・腎不全がある人は、飲水・塩分制限を行っている場合、脱水に注意が必要です。また、心不全の人は心拍出量が低下している場合には熱を放散しにくく体温が上昇しやすくなります。精神疾患や認知症がある人は、自身の体に出た症状に気づきにくいこともあり、暑さに対応できず他者からの支援が必要となる場合があります。

どうしたらいい？熱中症の予防

熱中症は、行動、衣服、住まいなどの工夫で予防できます。まず、行



動では、運動や庭作業などは涼しい時間帯に実施し、日陰や涼しい場所で休憩を入れます。次に、衣類は吸湿性・速乾性がある通気性の良い素材の服を選択し、熱がこもりやすい黒系の色を避けます。日傘や帽子の使用もお勧めです。住まいの工夫では、窓からの熱を遮断するためにカーテンを引き、エアコンで湿度・温度を調整します。また、保冷剤・冷たいタオルなどで体を冷やすことも有効です。最後に、水分摂取です。塩分などの電解質を含む経口補水液などがおすすめです。しかし、糖尿病や心不全・腎不全がある人は、糖質や塩分の摂りすぎに注意が必要です。ので、どれくらい摂取すればよいか医師に確認しておきましょう。これらの予防を行い、暑い時期を健康に乗り切りましょう。

慢性疾患看護 専門看護師

慢性疾患を抱える患者・家族に入院中や外来、地域の関わりを通じて、効果的なケアを提供し、自己管理や在宅療養をサポートします。

糖尿病看護 認定看護師

血糖管理に向けての支援を患者とともにを行います。また、糖尿病足病変予防のためフットケアを患者自身で行えるよう支援します。

- **専門看護師** (CNS : Certified Nursing Specialist)
患者・家族に起きている問題を相対的に捉えて判断する力と広い視野を持ち、分野ごとの専門性を発揮しながら、施設全体や地域の看護の質の向上に努める。
- **認定看護師** (CN : Certified Nurse)
患者・家族により良い看護を提供できるよう、分野ごとの専門性を発揮しながら看護の質の向上に努める。



授乳と復職

産後の仕事復帰についての悩みを抱えている方も少なくないのではないのでしょうか。「復職を考えているから初めからミルクだけ」や「復職時期に合わせて断乳」と計画している方もいらっしゃると思います。でも実際には早期の復職を考えている方でも、母乳育児を諦めたり、断乳する必要はありません。母乳育児と仕事を両立させるメリットとして、

- 母乳には赤ちゃんにとって最適な栄養素や免疫物質が含まれ、赤ちゃんは病気に罹りにくくなる。
- スキンシップにより日中ママと離れていても精神的に安定しやすい。
- 赤ちゃんがママのおっぱいを吸うと癒しホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が分泌され、ママのリラックス効果もある。

などが挙げられます。具体的な方法として、朝仕事に行く前と帰ってきた後、夜間に授乳をし、仕事中は日中に1～2回程度搾乳して乳房に乳汁が溜まった状態のままにしないようにすると、母乳育児を続けることが可能になります。

当センターはWHOとUNICEFから「赤ちゃんにやさしい病院」として2000年に認定を受けており、母乳育児を成功させる10か条(一部抜粋)

- 母親が出産後30分以内に母乳を飲ませられるように援助する
- 母親に授乳の支援を十分にし、もし、赤ちゃんから離れることがあっても母親の分泌を維持する方法を教えること
- 母児同室にする など

に基づき母乳育児支援を行っています。出産直後はママの疲労が強かったり、赤ちゃんの吸う力も十分でなかったり、なかなか母乳が出ないことも多くあります。当センターでは初めのうちの数滴の母乳であってもシリンジ等で回収して赤ちゃんに飲ませてあげたり、バックケア(背部の温電法)おんあんぼうによる心身緩和への介入、赤ちゃんとの新生活に自信や希望を持てるようにバースレビューを用いて分娩の振り返りを行うことで、退院後も母乳育児を継続できるよう支援しています。母乳育児が軌道に乗るには数カ月かかるといわれ

ています。必ずしも完全母乳を目指す必要はないと思いますし、長期的な視点で赤ちゃん和妈妈のペースで楽しみながら母乳育児を続けていければ良いと考えています。

実際に私自身、当センターで出産を経験しました。長女の時はなかなか乳汁分泌が追い付かなかったり、乳頭亀裂による痛みで思い描いていたような授乳ができないことに涙したこともありました。入院中は助産師さんに毎回授乳姿勢をみてもらったり、搾乳方法を教えてもらったり、また疲れ切っているときにもらったバックケアに心身ともに支えられたのを覚えています。退院後は授乳サポート外来に通い、徐々にペースをつかみました。産後2カ月半で復職しましたが、疲れて帰った時に我が子を見ながら授乳している時間はホッとできる何ともいえない幸せなひとときでした。現在も0歳の次女を楽しく母乳育児しながら勤務しています。



【初乳】初めは少量でもケアすることで徐々に分泌されていきます。



【出産直後の分娩室での授乳】母親の状態が安定している場合は分娩室で初回授乳を行います。

母乳育児と仕事を両立させることは多くのママにとっての課題となるでしょう。小さな悩みでも良いので、当センターの授乳サポート外来や周産期スタッフにぜひご相談ください。一人一人の生活スタイルに合った母乳育児の方法を一緒に考えていきましょう。



第一産婦人科 医師
佐々 真梨子
Mariko Sassa



『世界でも活躍する日赤医療センター職員』

日本赤十字社は、海外における紛争の犠牲者や災害の被災者の救援を行う国際救援活動、開発途上国の保健衛生状態の改善などを行う開発協力事業などの人道的活動を行っています。当センターの職員も派遣されており、世界の人々の苦痛の軽減に取り組んでいます。今回は、直近に派遣された2名の活動を紹介します。



皆様のお気持ちを確実に届けるために



トルコ・シリア地震での赤十字の支援活動 (トルコ医療調査チーム)

国際医療救援部 宮本 教子 (事務職員)

2023年2月6日、トルコ南東部のシリアとの国境付近を震源とする地震とその余震により、両国で多数の死傷者が報告されました。日赤も含めた国際赤十字は地震発生の日から被災者救援に手を尽くし、今も避難生活等で困っている方々の支援活動を続けています。

赤十字の強みは世界各国に現地の組織があり、たとえ外国の救援団体が帰ってしまった後でも、支援を必要としている方々にずっと寄り添えることです。特に日赤は地震国の赤十字社として、緊急救援だけではなく中・長期的復興支援を早くから視野に入れていました。具体的には同国で最大の人道機関であるトルコ赤新月社(現地の赤十字社にあたる)を通じて、緊急の資金援助から巡回診療等の保健医療支援、食料・物資の支援、活動を支えるボランティアの支援を計画・実施しています。

活動を支えて下さる日本の皆様に心から感謝するとともに、これからもそのお気持ちを被災者に確実に届けていきます。



発災直後から支援を行うトルコ赤新月社 ©TRCS

聴診。多くの命を救うために



パレスチナ赤新月社の運営する病院への医療支援 (レバノン・中東医療支援事業)

看護部 宇賀本 さおり (看護師)

看護師が、患者さんに聴診器を当てること。それは、患者さんの身体の異常をいち早くキャッチし、適切な看護や治療に繋げる大切な身体評価方法の一つです。日本の病院では当たり前に行われていることですが、私が勤務したパレスチナ難民キャンプ内の病院において聴診は「医師の仕事」とされ、看護師が実践する習慣がありませんでした。そこで、講義を実施して看護師が聴診する必要性の理解を共有し、手技の練習をした上で、実際の臨床現場で現地スタッフと一緒に患者さんに聴診を行いました。

数日後、産婦人科で働くスタッフから声をかけられました。「生まれた直後の赤ちゃんの呼吸の様子がおかしかったので音を聴いたら、講義で習った異常音が聞こえた。すぐに医師に報告できたよ。ありがとう」。この手技の実践が定着し、技術が向上すれば、より多くの命が救われるきっかけになるかもしれない。そのような希望を持つことができた瞬間でした。



聴診器の手技を練習する様子



スマイルレシピ 8

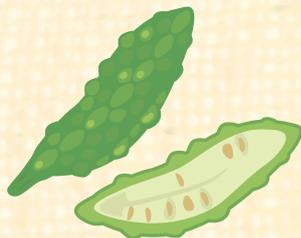
「ゴーヤの白和え」

当センターの栄養課の職員がおすすめする体にも心にも優しい、食べたら思わず笑顔になってしまうようなレシピを紹介するスマイルレシピ！今回は西野有南管理栄養士が紹介する「ゴーヤの白和え」です。

ゴーヤのビタミンCと豆腐のタンパク質で夏を乗り切りましょう！

材料(1人分)

- ゴーヤ…………… 30g
- 人参…………… 10g
- 木綿豆腐…………… 50g
- めんつゆ(2倍濃縮) …… 小さじ1/2



作り方

- ① 木綿豆腐はざるで水切りをしておく。
- ② ゴーヤをふたつ割りにしてワタを取って薄くスライスする。人参は千切りにする。
- ③ ②のゴーヤと人参をさっと湯どおしして冷ます。
- ④ ボウルに①の豆腐を手で潰しながら入れて、水気をしっかり切った③とめんつゆを加えて和えたら完成。



栄養成分

エネルギー	…… 51kcal
たんぱく質	…… 4.1g
脂質	…… 2.5g
炭水化物	…… 3.2g
食塩	…… 0.2g
カルシウム	…… 28mg
鉄	…… 0.9mg
ビタミンC	…… 24mg

使用する材料の効果

夏が旬のゴーヤにはビタミンCが多く含まれており、免疫力の維持や肌を健康に保つ働きがあります。ビタミンCは水溶性で熱に弱い栄養素ですが、ゴーヤは果皮が硬いため加熱によるビタミンCの損失が少ないといわれています。豆腐と和えることでタンパク質も一緒に摂ることができます。これからの季節の一品にいかがでしょうか。



栄養課
西野 有南
Yuna Nishino

たくさんのご寄付や応援をいただきありがとうございます。

日本赤十字社医療センターへご寄付いただき、誠にありがとうございました。

皆さまからの貴重なご寄付は、新型コロナウイルス感染症への対応にかかる費用、医療機器・材料の購入費を含めた「病院事業運営資金」として大切に使用させていただきます。

ご芳志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、許可をいただいた個人、法人および団体名のみを掲載しています。

吉川 京二さま

鈴木 秀行さま

一般社団法人 銀河基金さま

宝興産株式会社さま

横川 綾子さま

エヌ・ティ・ティ・コムチェオ株式会社さま

社会福祉法人聖隷福祉事業団 聖隷こども園 こうのとり富丘さま

佐々木 一浩さま

NTTドコモ災害復興等応援社員募金 ドコモグループ社員一同さま

※順不同

いつも貴重なご意見をありがとうございます

ご来院の皆さまこんにちは、ご意見箱です。

2022年12月から2023年1月の期間、外来と入院の患者さんを対象に患者満足度調査を行いました。評価項目ごとの平均点から、当センターにおける問題点を把握すると共に、皆さまから職員への評価を各職種へ伝え、日々の業務の励みとさせていただきます。

新型コロナウイルス感染症の感染対策として飲食可能スペースが限られており、ご不便をおかけしております。そのため、設備面ではレストラン3.1点、喫茶スペース3.3点の評価となりました。今回の調査結果とご意見を真摯に受け止め、安心安全な医療の提供に努めてまいります。今後もご理解とご協力をお願いいたします。



皆さまのご意見を
病院内の環境改善に
役立ててまいります!

日本赤十字キャラクター
『ハートラちゃん』

外来に対する評価(5点満点)

配布枚数:500枚(再診:250枚、初診:250枚) 回答数:238枚 回答率:47.6%

外来	設備面										サービス面										診療面					接遇面										全体的にこの病院に満足されましたか
	案内表示のわかりやすさ	待合スペース	トイレ・洗面所	買い物施設	喫茶スペース	レストラン	駐車場	採血までの待ち時間	診察までの待ち時間	会計までの待ち時間	院内調剤の待ち時間	安全への配慮	清掃状況	掲示やパンフレットなどの情報提供	職員間の連携の良さ	説明は十分でしたか	医師への質問のしやすさ	看護師・助産師の説明や対応	看護師・助産師への質問のしやすさ	医師	放射線技師	検査技師	管理栄養士	薬剤師	初診受付	計算・会計窓口	総合案内	各診療科・検査室などの受付	ボランティアスタッフ	守衛(警備員)						
2021	4.2	4.2	4.3	3.6	3.4	3.2	3.9	3.9	3.2	3.9	3.7	4.2	4.4	3.9	4.0	4.5	4.5	4.4	4.4	4.6	4.5	4.5	4.4	4.3	4.2	4.2	4.3	4.1	4.3	4.3	4.3	4.3				
2022	4.2	4.2	4.4	3.7	3.3	3.1	3.9	3.9	3.4	3.8	3.7	4.3	4.5	4.1	4.2	4.5	4.5	4.4	4.4	4.6	4.6	4.5	4.5	3.8	4.3	4.1	4.2	4.1	4.2	4.3	4.1	4.4				

入院に対する評価(5点満点)

配布枚数:597枚 回答枚数:392枚 回答率:65.7%

入院	設備面										サービス面										診療面					接遇面										全体的にこの病院に満足されましたか
	案内表示のわかりやすさ	待合スペース	トイレ・洗面所	共有スペース	買い物施設	喫茶スペース	レストラン	駐車場	入院時の書類や説明のわかりやすさ	レンタル用品の品揃えや価格	食事内容	安全への配慮	清掃状況	ベッド・寝具	冷暖房・換気	プライバシーへの配慮	情報提供などの支援	職員間の連携の良さ	医師への質問のしやすさ	看護師・助産師の説明や対応	医師への相談や質問のしやすさ	医師に信頼感がありましたか	看護師・助産師への質問のしやすさ	看護師・助産師	放射線技師	検査技師	管理栄養士	薬剤師	入院受付	看護補助者(病棟クラーク・看護助手)	リハビリ担当者					
2021	4.4	4.7	4.5	4.4	4.4	3.9	3.3	4.1	4.4	4.1	3.8	4.6	4.5	4.4	4.3	4.3	4.4	4.5	4.7	4.7	4.7	4.7	4.8	4.7	4.8	4.8	4.6	4.6	4.6	4.7	4.6	4.6	4.5	4.5	4.7	
2022	4.0	5.0	5.0	4.4	4.0	4.0	3.0	4.0	5.0	4.0	4.0	5.0	5.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.0	4.8	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	5.0	

>>> 診察のご案内

月	火	水	木	金	土	日
○	○	○	○	○	休診	休診

● 外来休診日…

土曜日、日曜日、祝日、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)

● 受付時間…

予約のない方 ▶ 初診・再診 8:30～11:00

予約のある方 ▶ 初診 8:30(初診受付開始)～予約時間の30分前

▶ 再診 7:50(再来機開始)～予約時間の20分前

※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、初診の方は必ず「かかりつけ医からの招待状」をお持ちください。

● 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。

※診療状況によっては、診察をお断りする場合がありますので、当センターホームページをご確認ください。

● 診察カード…

全科共通でご使用できます。ご来院のときは必ずお持ちください。紛失・破損した場合は、初診受付にて再発行できます。

※再発行料：1枚220円(税込)

● 健康保険証…

ご来院のときに確認していますのでお待ちください。

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。

TEL (代表)

03-3400-1311

ホームページのご案内

赤十字全般に関すること ▶

<https://www.jrc.or.jp>

日赤医療センターに関すること ▶

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

日赤医療センターのホームページはこちら ▶



※外来診療の再診スケジュールは、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、ホームページ上でPDF版をご覧いただけます