



緩和ケア認定看護師
中田 富砂子

「緩和ケア」とは、がんにもなると起きる体やこころのつらさを和らげ、患者さんやご家族が自分らしく生活できるように支えるケアのことです。

つらい状態が続くと、考えたり眠ったりすることも大変になります。食欲や気力も落ち、治療を継続することや、これまで通りの生活を送ることも難しくなってしまうかもしれません。体やこころのつらさを和らげることはとても大切なことです。

私は緩和ケア認定看護師として「緩和ケアチーム」で働いています。

「緩和ケアチーム」は症状緩和の担当医、心療内科医師、薬剤師、ソーシャルワーカー、看護師などが協力しながら入院療養中の患者さんやご家族を支えるためのチームです。ご入院中に体やこころが「つらい」と感じたときには、担当医や看護師に「緩和ケアをうけたい」とお伝えください。患者さんやご家族のお話をお伺いしながら、「つらさ」を和らげていけるようお手伝いさせていただきます。



第6回 ドリームクリスマスコンサート

日時：12月21日(日) 午後1時30分～3時

場所：武蔵野赤十字病院1階アトリウムバンジー



●ドリーム
2003年3月、コーラスグループ「ドリーム」誕生。メンバーは武蔵野赤十字病院の患者さんです。毎月1回、病院の一室をお借りして練習しています。「世代をこえて夢コンサート」として地域の老人とコンサートを通じての交流も実現しています。



●オカリナグループ
小金井市内の学童保育所で知り合ったメンバーです。発足して1年半が過ぎました。コンサート活動も参加しています。



●小金井市民オーケストラ
小金井市を拠点に活動するアマチュアオーケストラ。今年、28年目を迎えました。日々の練習を通じて心のかようなアンサンブル作りを目指しています。



●医師有志の歌声
一緒に楽しいひと時を過ごせたらと思い毎回参加しています。



●武蔵野市立境南小学校合唱部
よく考える子、進んで取り組む子、やさしい子、元気な子を教育目標に掲げています。合唱部は、平成17年に発足しました。地域のフェスティバルにも積極的に参加しています。



主催：コーラスグループ「ドリーム」 後援：武蔵野赤十字病院
お問い合わせ：総務課広報係 電話：0422-32-3111



お答えします No.1

Q 窓口で高額な医療費の支払いをしないで済む方法
はありますか？



A 70歳未満の患者様は高額療養費申請手続き(加入されている健康保険で「限度額適用認定書」の交付)を事前にさせていただくことで、窓口での医療費支払い金額が軽減されます。

この制度を利用いただくことにより、一ヶ月あたりの医療費支払金額が「自己負担金限度額」までとなります。

入院業務課

Q こちらの病院はいつまで入院していただけますか？

A 当院は救命救急医療を中心とする急性期医療施設として位置付けられており、症状により病棟や病室の移動をお願いする場合があります。また治療された方、症状が安定された方については、退院あるいは転院のご相談をさせていただく場合もあります。



入院業務課

Q 車イスの利用は出来ますか？



A 総合案内に貸し出し用の車イスをご用意しています。数には限りがありますので、貸し出せない場合もあります。

また小さいお子さんを連れて方にはベビーカーの貸し出しも行っていますのでご利用下さい。

外来業務課

Q 駐車料金の精算は？



A なるべく院内に設置されている、事前精算機をご利用下さい。駐車場出口でも精算出来ますが、5千円札・1万円札が利用できません。

総務課

四季の花 3



プレーする花によって花とも言葉を振りつた強かな

お花の名前がわかりません。ご存知の方ご連絡お待ちしております。広報課まで

マニスコートむき部屋 8月13日

編集制作・写真：総務課広報係 横田博・堀川和子 監修：松崎優也

「Eyeむさしの」季刊誌へのご意見をお待ち致しております。
方法：郵便(はがきまたはお手紙にて)
「Eyeむさしの」総務課 広報係まで
(宛先は表紙右上です)

2008年 秋
季刊 情報誌



No.18

武蔵野赤十字病院

〒 180-8610
東京都武蔵野市境南町1-26-1
TEL 0422-32-3111
<http://www.musashino.jrc.or.jp>

発行 総務課 広報係

アイ
Eyeむさしのは患者さん向けの情報誌です
ご自由にお持ちください



当院では、障害をお持ちの患者さんへの治療も行っています。
写真は食べられなかった患者さんが、コップから麦茶を飲めたとときの喜びのワンショットです。

(撮影に関してはご本人の許可を頂いております。)
コメント：特殊歯科・口腔外科部長 道藤 幸博

基本理念
愛の心を高める

基本方針
病院職員は、愛の心を高め
「愛の病院」を实践します

4つの愛
病む人への愛
同僚と職場への愛
地域住民と地域への愛
地球、自然、命への愛

突然の高熱はインフルエンザかも？



消化器科 副部長 健診副センター長

今年もインフルエンザの季節が近づいてきました。インフルエンザは、普通の風邪と違い、のどの痛み・鼻汁・咳の他に、突然の高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状を伴います。毎年11月～4月に流行しますが、昨年は10月から流行しました。一旦流行が始まると短期間に多くの人に感染が広がります。



インフルエンザはどのように感染するの？

かぜやインフルエンザは、感染した人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを、鼻腔や喉、気管などに吸い込むことによって感染します。又、飛沫に直接接触することによって、喉や鼻、目などからウイルスが侵入し、感染が広がります。

インフルエンザの予防にはどうすればいいの？

インフルエンザにかからないためには、予防が大切です。

日常でできる予防方法

1. 人混みを避ける。
2. 外出後の手洗い・うがい
3. マスク（飛沫の侵入を防ぐとともに、周りの人に病気をうつさないためにも必要です。病院を受診するときもマスクをしましょう。）
4. 適度な湿度（50～60%）の保持（空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下するため）
5. 十分な休養と栄養摂取



インフルエンザを積極的に予防する方法は、予防接種（ワクチン）です。

ワクチンを接種してから効果が出現するまで、約2週間かかります。高齢者や、心臓や腎臓・呼吸器などの疾患のある方、免疫力の落ちている方、小児では重篤になることがあるため、インフルエンザが流行する前にあらかじめ予防接種を受けておくことをおすすめします。

インフルエンザにかかったら

インフルエンザは感染してから、症状がでるまでの潜伏期は1～2日、症状が出てから3～7日は感染力があると言われています。学校保健法では、「解熱した後2日を経過するまで」は登校を控えるようにと定まっています。

インフルエンザにかかったら、まず水分と休養をとりましょう。

熱が出たら、できるだけ早く病院を受診し、診断を受けましょう。（マスクをして受診しましょう。）症状が出て48時間以内であれば、インフルエンザの増殖を抑える抗ウイルス薬が有効です。早期に抗ウイルス薬による治療を開始すれば、ウイルスの増殖が抑えられ、病気の期間を短くし、悪化を防ぐことができる可能性があります。

一般の風邪薬と言われるものは、発熱や、鼻汁、鼻づまりなどの症状をやわらげることはできませんが、インフルエンザウイルスに直接効果があるものではありません。

また、15歳以下の小児では、インフルエンザに対してアスピリンなどのサリチル酸系解熱鎮痛薬は、Reye症候群というインフルエンザ脳症をひき起こす危険性があるため投与しないことになっています。市販の解熱剤にはこの成分を含んだものもあるため、解熱剤を内服する際は必ず受診して医師に相談しましょう。

おやすみ



食欲の秋です

栄養課長
佐久間 ひろ子



季節は秋、涼しく過しやすくなりました。食材も季節の美味しいものが出回ってきました。当院のお食事は出来るだけ季節の食材を利用して、手作りで家庭料理を基本としてご提供させていただいております。



出来るだけダシは厚削り、豚骨、鶏がらでとっています。血圧の高い方、腎臓の機能が低下している方の塩分は1日6g未満、日本人の平均の半分位の塩分が目安です。ダシが上手にとれると塩分が少なくても美味しいスープになります。塩、醤油をちょっと控えめにを習慣にしてください。

おためしレシピ

いわしのつみれ汁

材料 (1人分)	分量
牛蒡	20g
いわし	40g
人参	20g
生姜	1g
ねぎ	20g
片栗粉	1g
舞茸	10g
味噌	4g
塩	0.4g
三つ葉	5g
醤油	3g
だし汁、酒	

作り方

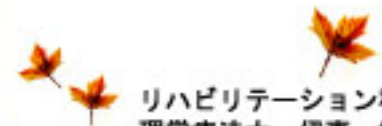
- ① いわしは頭、骨、内臓をとって身だけにする
- ② いわしの身を包丁で細かくたたく
(いわしペーストを利用しても可)
- ③ ペーストのいわしにおろし
生姜、片栗粉、味噌をいれてよく混ぜる
- ④ 削り節、昆布でだし汁をとる
- ⑤ 牛蒡、人参はさがき又は千切りにする
- ⑥ ねぎはななめ切りか厚めの小口切り
- ⑦ 舞茸、三つ葉も切っておく
- ⑧ だし汁に酒少々、牛蒡、人参、舞茸を入れて火にかけ、沸騰したらいわしを団子状にまとめてその中へ入れていく
- ⑨ 塩、醤油で味を付けねぎ、三つ葉を入れる

エネルギー136kcal、たんぱく質9.7g、脂質6g、塩分1.5g

スポーツのあとのメンテナンス



リハビリテーション科
理学療法士 伊東 彰



暑かった夏も終わり、食欲、そしてスポーツの秋がやってまいりました。いろいろなスポーツを楽しまれることと思います。ひとしきりスポーツをした後には爽快感が残り、心地よい疲労が全身を覆っているかと思えます。シャワーでも浴びて、冷たく冷えたビールをきゅっと・・・と思っている方も少なくないと思います。でもその前に、体のメンテナンスをしましょう。

これをする翌日以降の筋肉痛も出にくくなったり怪我の予防に役立つと思えますよ。まずはクールダウン。



要は整理体操です。様々なスポーツをした後にバタッとやめてしまうことがあると思えます。これって体が運動状態になっているところから急に止めてしまうため、体に疲労がたまりやすい状態になってしまいます。けがの原因にもなりかねません。ですからスポーツをした後はクールダウンをしましょう。

やり方ですが通常ご自分が行っているスポーツの強さの40%くらい（軽く流す感じ）で体が落ち着いてリラックスするように行ないます。

息が整ったら終了します。続いて筋肉のストレッチを行ないます。このとき決して無理はしないでください。痛いのを我慢すると、怪我のもとです。

今行っている運動の強さを40%くらい落としてみてくださいね。

やり方

- その1 呼吸を止めない事。呼吸を止めるといきんでしまい、筋肉が緊張してしまいます。
- その2 気持ちがいいところでやめておく。やりすぎると故障の元になってしまいます。
- その3 呼吸をゆっくり、大きくしながら行なってください。心身ともにリラックスが大事です。



けがに注意しながらスポーツを楽しんでください。

