

特集：いたい、つらいを治すだけじゃない
“生活の質”を上げる当院の取り組み

災害時でも自分にあう食事を！
備蓄食品で減塩・栄養補給をかなえる工夫

スキンケアは「3つの“ほ”」が大事
皮膚トラブルを予防しよう！

ゆき
き
は
な
雪華

2025 Winter

Vol. 52

- 季刊発行 -



令和6年10月に開催した「要チェックロコモ！あなたの転倒危険度は何%？」の風景

70年の信頼を、今日も明日も、これからも。





特集

いたい、つらいを 治すだけじゃない “生活の質”を

「熱が出た」「お腹が痛い」など、病院に頼れるのは体調がいつもと違う時や、様子を見ている慢性の病気があるときだけだと思っていませんか？当院ではこうした治療以外にも、患者さまや患者さまを支える人たちの“生活の質”を上げるお手伝いをしています。今回はその取り組みの一部をご紹介します。

「家族を支える人」を支えます 看病・介護疲れで燃え尽きる前に 「レスパイト入院」を頼って



レスパイトとは「休息」を意味する英語です。レスパイト入院とは、在宅で介護や医療を受けている方のご家族の負担を軽減し、休息を確保するための一時的な入院サービスです。たとえば、以下のような場合に利用することができます。

看病・介護をしている方が

- ・冠婚葬祭に出席したい
- ・リフレッシュしたい
- ・旅行に行きたい
- ・自分が病気になってしまい介護ができない



かつ

看病されている・介護が必要な状態にある方が

- ・急性期治療を必要とせず病状が安定している
- ・医療行為（気管切開、経管栄養、酸素療法、点滴など）をおこなっている



1回の入院期間は原則14日以内で、入院期間中の内服薬・外用薬は持参が必要です。ご検討の方は、かかりつけ医、ケアマネジャー、訪問看護ステーションの方へご相談ください。

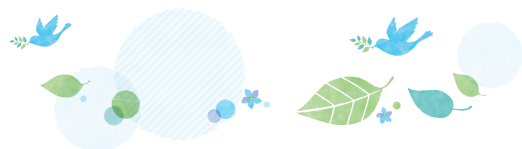
【入院までの流れ】



かかりつけ医、ケアマネジャー、訪問看護ステーションの方にご相談ください。



入院日が決定しましたらご連絡します。



- 問合せ先：地域医療連携室
電話（直通）0280-23-7090
- 受付時間：月～金 8:30～16:30
第1・3土 8:30～11:30

上げる当院の取り組み



形成外科で“ちょっと気になる”を軽減できるかも



「整形外科は分かるし外科も分かるけど、形成外科って何をする科なの？」という疑問をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。形成外科は外科の一分野で、顔から足先までの身体表面と、顔の様々な状態を治療する科です。機能の面を改善すると同時に、審美性の向上が期待できる場合が多いのも特徴です。

たとえば、年齢を重ねるにつれてまぶたが下がり物が見づらくなる状態の代表例に「加齢性眼瞼下垂症」があります。眼瞼下垂によって視野が狭くなると転倒リスクも上がってしまいますが、「どこかが痛いわけではないから」と誰にも相談できないまま、不便を感じながら生活している人もいます。

当院の形成外科では、眼瞼下垂と診断された患者さまへの日帰り手術を行っています。詳しくはお問い合わせください。



- 問合せ先：予約センター
電話（直通）0280-23-7117
- 受付時間：月～金 8:30～16:00
第1・3土 8:30～12:00

健診センターはオプション検査が豊富 詳しく知って充実の日々



仕事に打ち込める、ご飯をおいしく食べられる、楽しくお酒を飲める、好きなことに熱中できる——充実した日々は、自分や家族の健康があつてこそ。

健診センターではここ2年、オプション検査を増やしています。昨年は「マイシグナル」という検査が新登場。採尿でがんの発症リスクを調べられる検査です。

【オプション検査の一部紹介】

- ・マイシグナル（がんリスクスクリーニング検査）
- ・LOX-index（動脈硬化リスク検査）
- ・MAST48（48種のアレルギー検査）
- ・甲状腺検査（甲状腺ホルモン検査）
- ・ABC検査（胃がんリスク検査） ・上腹部CT
- ・内臓脂肪CT ・MRCP（MR胆管膵管撮影検査）など

また、健診は「受けて終わり」ではありません。再検査、精密検査などの結果が出たら、医師にかかり精査するまでが健診とっていただくと嬉しいです。



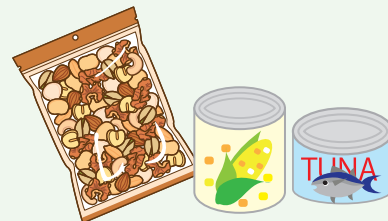
- 問合せ先：健診センター
電話（直通）0280-23-7070
- 受付時間：月～金 10:00～16:00

E判定があつた方には 受診推奨のお手紙をお送りしています

令和6年度から、健康診断にE判定の項目があつた方へ、受診を勧めるお手紙をお送りしています。お手紙が届いたら当院の予約センターから診察の予約をお取りください。



- 問合せ先：予約センター
電話（直通）0280-23-7117
- 受付時間：月～金 8:30～16:00
第1・3土 8:30～12:00



災害時でも自分にあう食事を！ 備蓄食品で減塩・栄養補給をかなえる工夫

代表的な災害備蓄食品である乾パンやインスタント麺は、糖質や塩分が多くなりがちです。心臓病、糖尿病、腎臓病などを持つ方は、普段の食事内容と大きく変わるため、戸惑うかもしれません。備蓄食品は自分や家族の病気・状態に合わせて揃えることが大切です。

例えば減塩が必要な方は、一日あたりの食塩摂取量を6グラム以下に抑える必要があります。1回の食事での食塩を2グラム未満にするために、減塩のレトルト食品を備蓄しておくといいですね。

災害時に不足しがちな食物繊維、たんぱく質、脂質は以下の備蓄で手軽に取ることができます。



食物繊維を取れるもの

- ☐ 乾燥野菜
- ☐ コーン缶 など



工夫のコツ／

レトルトご飯のパックを開けたら水を少し足してレンジにかけ、温まったところに乾燥野菜をふりかけて混ぜると、水を節約しながら野菜を取ることができます



たんぱく質・脂質を取れるもの

- ☐ さばの水煮、大豆の水煮、ツナなどの缶詰
- ☐ 常温保存可能な豆腐（※）
- ☐ 乾燥したお麴
- ☐ 素焼きミックスナッツ など

※紙パック入りの製品が売られています



これらの食品を活用し、火を使わずに作れるレシピを紹介します。

減塩、たんぱく質・脂質の摂取をかなえる 切り干し大根とツナのマヨ和え



考案：古河赤十字病院 管理栄養士 井原

～材料（2人前）～

- ・耐熱ポリ袋 1枚
- ・切り干し大根（乾燥） 15g
- ・水 50ml×2
- ・ツナ油漬け 50g
- ・マヨネーズ 適量



日本ではすべてのペットボトルキャップが共通規格で作られており、キャップ1杯で水5mlを測ることができます。

※1人前の栄養表示

エネルギー125kcal たんぱく質5.3g 脂質10g 炭水化物5g
食物繊維0.98g 食塩0.36g

～作り方～

- ①耐熱ポリ袋に水50mlと切り干し大根を入れ、よく揉み水を捨てる。あらたに水50mlを入れ、よく揉み、20分置く。
 - ②切り干し大根の水気を切り、ツナ油漬けとマヨネーズを入れて袋を振りながら混ぜ合わせる。
- ★切り干し大根を他の乾燥野菜やお麴に変えてアレンジしてもおいしいです。

ローリングストックでもっと安心

ローリングストックとは、食品の賞味期限が切れる前に定期的に使用し、不足分をその都度買い足す備蓄方法です。防災の日（9月1日）、東日本大震災の日（3月11日）など、年に2回、備蓄食品を確認する日を決めておくと、賞味期限切れを防ぐことができます。

スキンケアは「3つの“ほ”」が大事 皮膚トラブルを予防しよう！



皮膚は「人体最大の臓器」とも言われています。個人差はありますが、広げると畳1枚くらいの大きさになります。健康な皮膚は血色が良く、しっとりすべすべとしていて、キメが整っています。また、弾力性があり、大きなしわやしみありません。

加齢によって皮脂の分泌が減ると、水分保持のためのバリア機能が低下して乾燥しがちになります。皮膚の健康を保つには、バランスの取れた食事はもちろん、性別や体の部位に関係なく、スキンケアをすることが大切です。

スキンケアは、保清、保湿、保護の「3つの“ほ”」をすべて実施することが理想的です。

スキンケアに必要な「3つの“ほ”」

①保清（ほせい）

清潔を保つこと。皮膚から刺激物、感染物、異物などを取り除く。

例）きめ細かく泡立てた石けんやボディーソープで汚れを浮き上がらせ、洗い流す。



②保湿（ほしつ）

皮膚の潤いを保つこと。角質層の水分を保持する。

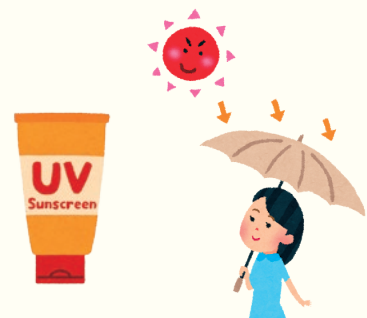
例）クリームやローションタイプの保湿剤を、深い皺に沿って横方向に塗る。



③保護（ほご）

外からの刺激（刺激物、感染物、異物など）から守ること。

例）日焼け止めやワセリンを塗る、皮膚の露出を少なくする。



肌が弱ると、生活の中で摩擦やずれといった、外からの刺激の影響を受けやすくなります。特に、高齢者の腕や脚で皮膚表面が裂けてめくれ、傷になったものを「スキンテア」と呼びます。スキンテアを防ぐためにも、日ごろからスキンケアを実施し、皮膚の健康にも気を配りましょう。



古河日赤 information

院内2か所に デジタルサイネージを設置



▲お披露目会でのテープカット

1階再来受付機横と赤十字モールに、デジタルサイネージを設置しました。再来受付機横には医師の休診表、赤十字モール側には病院や地域、日本赤十字社からのお知らせを掲示しています。どうぞご覧ください。

事務系総合職の インターンを実施



▲医事課の業務体験の様子

日赤茨城県支部の主催で、事務系総合職について理解を深めてもらうための大学生向けインターンシップを実施しました。参加した2人の学生は、医事課の業務体験や災害用非常食の喫食体験を行いました。

職員向け接遇研修を実施



▲講師のアドバイスを受ける職員

職員の接遇スキル向上を目的に、外部講師を招いて接遇研修を行いました。引き続き職員の接遇力向上に努めてまいります。

70周年記念 要チェックロコモ！～あなたの転倒危険度は何%？～を開催

創立70周年記念行事の一環として、令和6年10月5日、リハビリテーション技術課の主催で、体力測定イベント「要チェックロコモ！～あなたの転倒危険度は何%？～」を開催しました。参加した13名は、高さのある台から片足で立ち上がる際の安定度や大腿で歩いた際の歩幅などから、ロコモティブシンドローム（移動するための力が不足したり衰えたりした状態のこと）の危険度をチェックしました。

ご参加いただいた皆さんありがとうございました。



▲準備運動のストレッチ



▲様々な高さの台に座り、片足の筋肉だけで立ち上がるかの確認。意外と難しい！



地域連携室だより



Regional Cooperation Office

古河市内の医療・介護福祉職を対象に研修会を開催

古河市では平成27年から、在宅医療と介護の連携強化を目的に、医療職・介護福祉職を対象とした「在宅医療・介護推進における研修会」を行っています。令和6年11月は当院を会場に「災害弱者への対応～避難所運営ゲームを通して～」というテーマで開催しました。

当日は、当院院長補佐 兼 心臓血管外科部長の坂野医師が災害時の他職種連携の重要性について講義したほか、日赤茨城県支部の職員を講師に迎え、避難所の運営方法を体感するゲーム（避難所運営ゲーム）を行いました。



▲講演する坂野院長補佐



▲避難所運営ゲームの様子

避難所運営ゲームとは？

避難所運営ゲームとは、年齢・性別などの属性や困り事などが書かれたカードを避難者、模造紙を避難所に見立てて、避難所の広い空間の中に、避難者をいかに適切に配置するかを考えるゲームです。

ゲームの途中では「トイレの水が溢れた」「マスクが急に取材に来た」など、実際の避難所で起こりがちなトラブル・イベントの情報が突如追加されます。それらに対処しつつ、様々な事情を抱える避難者の効果的な配置について考える必要があるため、現実の避難所運営に近い状況を体感することが出来ます。



▲模造紙にカードを配置していきます

災害はいつ・どこで起こるか分かりません。日頃の備えは大切ですが、モノの備えは万全でも、心の備えはどうすれば万全と言えるのか、具体的なイメージが付きにくいのではないのでしょうか。今回の研修を通して、当院を含む市内の医療職・介護福祉職の方々の、「もしものときの心の備え」が少しでも向上していれば幸いです。



当院は敷地内禁煙です

駐車場、バス停留所を含む敷地内全てが禁煙です。
みなさまの健康を守るため、ご協力をお願いいたします。



70年の信頼を、今日も明日も、これからも。

Japanese Red Cross Koga Hospital

ご意見・ご感想をお寄せください

院内の意見箱へ、広報誌を読んだみなさんのご意見・ご感想をお寄せください。「この号のこの記事が面白かった・ためになった」「こんな内容を読みたい」など、なんでもかまいません。たくさんの声をお待ちしております。

※お電話では承りかねます。ご了承のほどお願いいたします。

【発行】古河赤十字病院

〒306-0014 茨城県古河市下山町 1150 番地 TEL (代表) 0280-23-7111 / FAX (代表) 0280-23-7120

ホームページ <https://www.koga.jrc.or.jp> 休院日：日曜、祝日、第2・4・5土曜、11/1（創立記念日）、12/29～1/3（年末年始）