

VOL.
110

日赤の
森 2021
January

新年のご挨拶 (2面)

『食べること』は『生きること』 (3面)

マスクによる肌トラブル対策 (5面)



「夕陽を浴びて」 撮影者 井上クリニック 井上裕之先生

www.takatsuki.jrc.or.jp

感染症と戦い続けた 高槻赤十字病院 創立80年の歴史に想う



院長 古川 福実

皆様方と2021年の新春をお祝いしたいと思います。

新型コロナの対応であっという間の2020年でした。まだ、解決の兆しは見えません。感染症との戦いは、不安との戦いです。高槻赤十字病院は、今年、開設80年を迎えます。その歴史の大半において、感染症に勇気を持って戦い続け、不安と疾病を払拭してきました。本院は、結核の予防と治療という国家的見地から、1941年11月2日、日本赤十字社大阪支部病院分院阿武野勝景園として誕生しました。第二次世界大戦が始まった1942年5月からは大阪陸軍病院阿武野赤十字病院として、軍患者を収容することとなりました。その後、いくつかの変遷を経て、戦後1948年6月には、大阪阿武山赤十字病院となり独立しました。時代とともに結核患者の急速な減少が見られ、1997年3月末には、一般病床446の総合病院となりました。結核からがん診療への流れの中においても、結核患者の診療に関わり続けていることは周知の通りです。1980年には天然痘の根絶宣言という人類の金字塔が打ち立てられるなど、感染症はもはや脅威ではないと思われていました。しかし、それと前後して、1976年にエボラ出血熱、1981年にエイズ、2003年に重症急性呼吸器症候群(SARS)、高病原性鳥インフルエンザウイルスなどの新興感染症などが人類に挑みかかるように次々と現れています。しかし、人類は正しい知識を獲得し、克服してきました。

私は、新型コロナに対してもワクチンの開発や全身管理法の改善により、必ず乗り切れるものと確信しています。私ども高槻赤十字病院は、新型コロナから逃げない挑戦的な立ち位置を堅持し、総合的かつ科学的に対処することで、恐れることのない正しい情報発信に努めます。そして、地域の皆様、患者さん、連携の医療関係者の皆さんとともに、新型コロナを克服していきたいと考えています。

感染症と戦い続けた80年の歴史から、今後も「人道・博愛」の精神に基づき、安全・安心な医療を提供する医療機関として日々邁進していきます。

令和3年元旦



『食べることは 『生きること』』

私たちが生まれたときの体重は約3kg、今の体重が60kgとしたら、生まれた時から増えた約57kgは、今まで食べてきたものによって作られています。

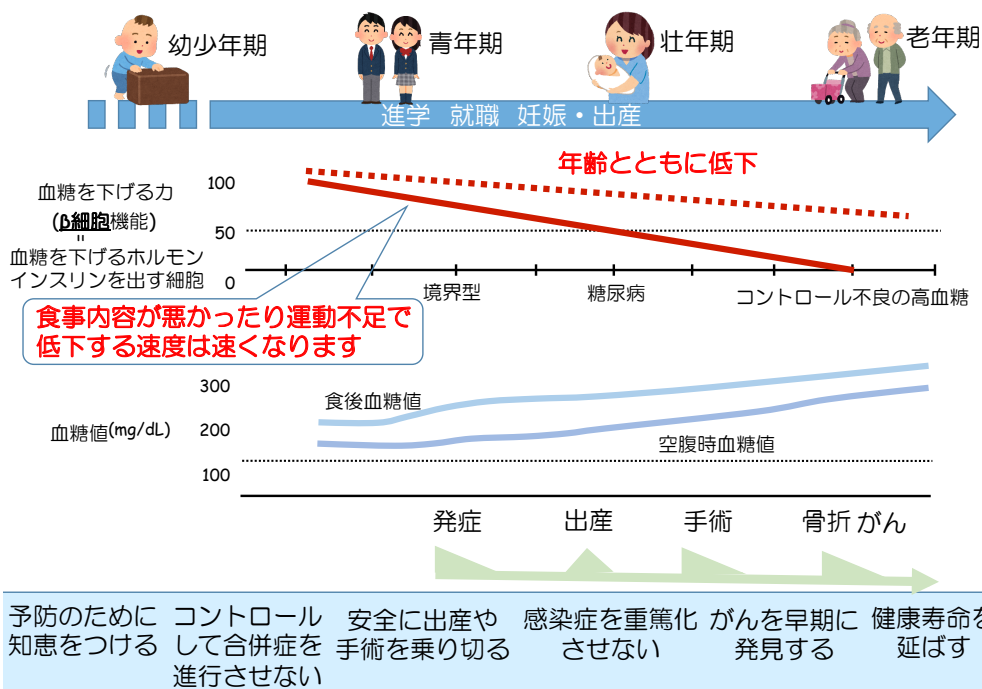
ですから「食べるもの」の食べ方を間違えてしまうと、病気になって命を縮めてしまったり辛い生活を日々送ったりする場合があります。

子どもたちの未来の健康を守るために、健康情報についての選択眼と理解力、そして実践力を備える一すなわち、健康リテラシーを育てる教育が大切です。これによって自分のからだを守る力が備わり、生きる力となります。



糖尿病・内分泌・代謝内科
部長 金子 至寿佳

血糖を下げる力には限りがあることを知っていますか？



◎例えば、生活習慣病の一つ、糖尿病の場合は・・・

血糖を下げる力には限りがあります。血糖を下げるインスリンを作り出すβ細胞は膵臓にありますが、生れ出るときに多くのβ細胞を失います。そして10歳ごろまでは一旦増えるのですがそれ以後減っていくことが報告されています。そして血糖を下げる力(β細胞機能)が50%以下に低下すると血糖値が下げられなくなり糖尿病を発症します。

糖尿病は血管の中の糖の量が多いために血管が痛んでしまい失明したり、心臓、脳、足を流れる血管が詰まってしまったりします。また感染症と戦ってくれる白血球の力も弱ってしまいます。

ですから中高校生の頃から間違った食生活を続けてしまい、若くして視力を失った患者さん、足を失った患者さんたちは、どの患者さんも、‘食べ物でこんなことになる’と誰も教えてくれなかった、と言います。

こどもたちに‘食べ物の大切さ’を教え、『自分で健康を守る力』を鍛えることは、大人の役割です。

地域医療連携機関として登録をいただいている医院をご紹介します。
今後も各先生方との連携を深め、地域住民の皆様の健康を支えていきたいと思ひます。

登録医療機関のご紹介

健彰会クリニック整形外科リウマチ科

〒567-0804 大阪府茨木市総持寺台1-11 ホクセツメディカルモール1階

TEL : 072-657-5055



金子 元春 理事長

◎金子 元春 理事長からのメッセージ

明るい雰囲気のある、痛みや困っている人に寄り添えるようなクリニックでありたい。

当院は明るい雰囲気のある、痛みや困っている人に寄り添えるようなクリニックでありたいと思ひます。そして、最終的には痛みを予防できるようにしたいと考えています。痛みを取るだけでなく、その後、痛みが出にくくする、そのためには筋肉強化まできちんと指導できるようにしていきたいです。治療には、上手く行くこともあれば、なかなか上手く行かないこともあります。その人に合ったことをいろいろと考えて、対応していきますが、上手く行く確率をいかに上げていくかということが大切になります。上手く行かない時は何が上手く行かないのか、考えていたことが間違っていたのか、考え方は合っていたが、やり方が間違っていたのかなどを考え原因追求をします。様々な検査を行ったり、リンパマッサージ行ったり、患者さんの意志をしっかりと確認しながらできる限りのことをやってみます。診療がうまく行き、患者さんが喜ぶ表情を見るとスタッフと共に嬉しい気持ちになります。

診療科 整形外科・スポーツ整形・リウマチ科・ペインクリニック・小児整形

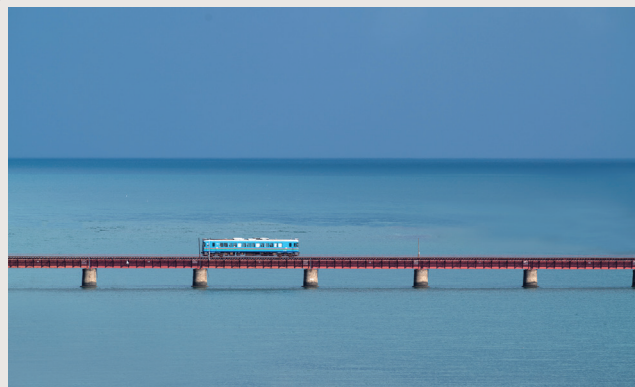
【診療時間】

	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~12:00 (土曜9:00~13:00)	○	○	○	○	○	○	×
16:00~19:00	○	○	×	○	○	×	×

【休診日】

水曜日午後、土曜午後、日祝日

〈やすだクリニック〉 保田浩先生 訪問インタビュー



〈タイトル〉 晴れの日

川のブルー、海のブルー、やってきた電車のブルー。
幾重もの青が重なる、コントラストが素敵なフォト



槍ヶ岳や穂高、立山といった名山に足を運ぶ本格的な登山など、活動的な趣味を勤しまれている保田先生。カメラを始められてからは空を見上げて「この雲は作品(写真)になるな」といった具合に自然や風景を今までとは違った視点で見られるようになったそうです。登山活動は雨具や食料、季節によっては防寒具など多くの荷物が必要になりますが、写真の奥深さを知った今、重い荷物に苦勞をしてもレンズは全部持って登りたいとおっしゃっていました。先生の素敵な写真を拝見しながらお話を伺い、私もこの作品の場所に行って、これらの写真から感じられる空気感を感じてみたいと思いました。

当院のギャラリーコーナーにも作品のご提供をいただいています

マスクによる 肌トラブル対策

皮膚科 副部長 奥野 愛香



脂漏性皮膚炎の症例写真※

マスクの着用はとても大切ですが、肌にダメージを及ぼすこともあります。マスクによる肌トラブルの主な症状は、かゆみ、ヒリヒリ感、ちくちく感、肌の赤み、そしてニキビの悪化です。マスクを長時間着用していると、息に含まれている熱気や湿気、汗が皮膚とマスクの間にたまって蒸れてきます。その蒸れにより皮膚の角質が必要以上にふやけてはがれやすくなり皮膚バリア機能が低下して、かゆみやヒリヒリ感、赤みなどの皮膚炎が生じやすくなります。

さらにふやけた角質で毛穴が詰まり、ニキビが悪化しやすくなります。一方、マスクを外した瞬間、皮膚の水分は蒸散して急速に乾燥していきます。乾燥して皮膚の水分量が少なくなると皮膚のバリア機能は低下して、マスクによる刺激をより受けやすくなり、さらに肌トラブルが増える、という悪循環に陥ってしまいます。

そのためマスクによる肌トラブルの予防には、保湿が重要です。蒸れているから保湿は不要だと思いがちですが、蒸れと潤いは別です。マスク着用前に保湿のローションやクリームできちんと肌を整えることが大切です。また、皮脂が多くてニキビがしやすい場合は、ニキビ対応になっているローションなどを使用します。

また、不織布のマスクは気密性が高く蒸れやすいため、肌トラブルがある場合は、ガーゼや綿マスクなどをはさむことをおすすめします。不織布の間にガーゼを挟むと湿気を吸ってくれますし、素材が合っていない場合の刺激感から肌を守ることができます。このように保湿ケアやマスクの蒸れ対策をしても、口の周りや頬の肌トラブルが改善しない場合は、使用しているスキンケア製品による接触皮膚炎や脂漏性皮膚炎、口唇ヘルペス、膠原（こうげん）病など他の病気も考えられますので、早めに皮膚科を受診してください。

※皮膚科典型アトラス560（古川福実編著、日本医事新報社）の原図を改変

「災害への備え」の学習で 高槻赤十字病院「災害救護倉庫」 を見学

令和2年10月21日(水)、高槻中学校・高等学校の生徒さんたちが「災害への備え」を学習する目的で高槻赤十字病院(以下「当院」)の災害救護倉庫を見学されました。「災害救護倉庫」に備蓄されている救援物資(毛布・緊急セット※1・安眠セット※2)や災害救護車両、診察用テントなどを見学し、家庭でできる効率の良い食料備蓄の方法や非常持ち出し袋の重要性について担当者からの説明を聴いていただきました。

また、日赤の事業のひとつに「災害救護活動」があり、当院でも「救護班」を編成しています。実際にその救護班が被災地で活動した模様や「救護班あるある」なども交えて、日々の「災害への備え」の大切さを学習されました。

質疑応答でも、担当者が「おお〜っ」という一幕もあり生徒さんたちの意識の高さがうかがえました。

みなさんも「災害への備え」を確認してみてもはいかがでしょうか。

注)※1：ラジオ、生活用品など

※2：マット、アイマスク、枕など



社会課 濱田

おすすめ レシピ

・カップ寿司
(ご飯 150g)
・焼き物盛り合わせ
・アスパラガスのごま和え
・果物

材料(1人分)

<カップ寿司>

米	75g
A	
酢	10ml
マービー	4g
塩	1g
青じそ	1.5g
鮭	30g
卵	30g
サラダ油	1g
きゅうり	30g

<焼き物盛り合わせ>

えび	25g
青のり	0.1g
塩	0.1g
小麦粉	0.5g
しいたけ	30g
ししとう	5g
まいたけ	10g
エリンギ	15g
さくら塩	0.6g

<アスパラガスのごま和え>

アスパラガス	45g
にんじん	10g
みつば	10g
ごま	2g
濃口醤油	1.5g

<フルーツ>

いちご	25g
オレンジ	40g
ミント	適量

作り方

カップ寿司

- 炊き上がった飯に合わせたAで酢飯を作り、千切りにした青じそを混ぜ込む
- 鮭は焼いてほぐす、卵は炒り卵にしておく
- きゅうりは種の部分を取り除き、粗みじんにする
- 酢飯・焼鮭ほぐし・炒り卵・きゅうりを層になるように好みの容器に詰め、一番上部も色よく盛り付ける

エネルギー	479kcal	炭水化物	77.1g
たんぱく質	24.8g	脂質	8.7g
塩分	1.9g	食物繊維	5.7g



ひとくちメモ

寿司は砂糖・塩が多量に入り、血糖が上昇しやすいメニューです。今回は寿司飯に青じそを混ぜ込み、砂糖・塩の量を控えるように調整しました。

また、寿司と一緒に食べる内容として汁物や茶わん蒸しが定番ですがこちらも塩分が多量になりやすいメニューです。

1食の組み合わせとして塩分量やカロリーが均等となるように調整してください。減塩を意識した食事を続けることで糖尿病合併症を予防していきましょう。

2019年4月 糖尿病勉強会より

家庭で役立つ薬の話

病院からもらった薬を他人にあげていませんか？

薬剤師 兼行 佑奈

自分が病院でもらった薬がよく効くからといって、同じ症状で困っている家族や友人にあげようと考えたことはありませんか。実はこの行為は非常に危険です。自分は処方された薬の副作用や注意点の説明を受けますが、他人に渡す時には説明しませんよね。

症状が似ていても異なる病気かもしれません。医師が処方した薬は症状、体質、年齢などに合わせた『あなただけ』の薬であり、全員に合うとは限りません。アレルギー症状やショック症状を引き起こす可能性もあります。その人が飲んで他の薬の効果を強めたり弱めたりするかもしれません。痛み止めや睡眠薬、便秘薬といった飲み薬だけでなく、湿布や塗り薬などの外用薬も強い成分が含まれていることがあるので注意が必要です。また薬には使用期限もあります。

好意であげた薬を使ったことで取り返しのできないことになってしまったら…、考えただけで怖いですね。

家族や友人から相談を受けたら早めの受診を勧めましょう。薬のことでお困りのことがありましたら、病院や薬局の薬剤師にご相談ください。

令和3年1月4日より

シャトルバスの運行経路・ダイヤが変わりました。

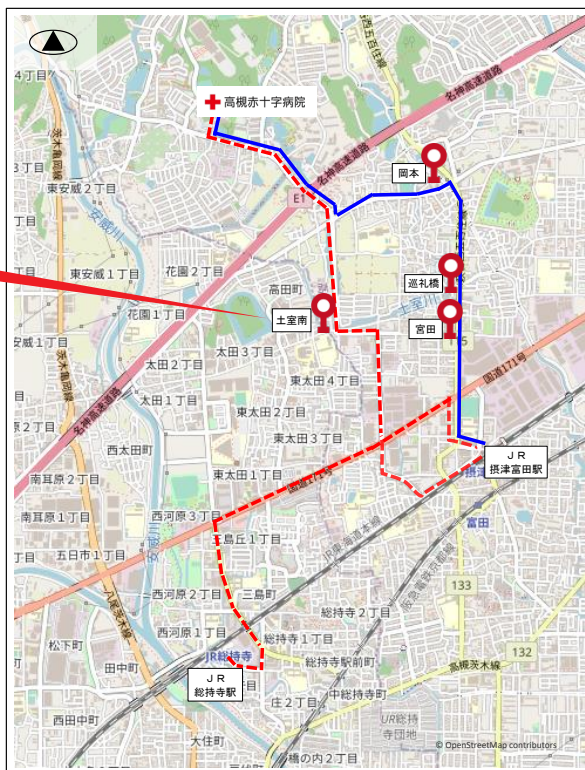
1. 新しく「土室南」停留所を設置しました。
2. 運行経路が2系統になりました。
 - ① JR総持寺駅⇔JR摂津富田駅⇔高槻赤十字病院
 - ② JR摂津富田駅⇔高槻赤十字病院
3. 上記に伴いダイヤも変更しました。

◎詳しくは、
当院ホームページ等
をご覧ください。



<運行経路図>

青線: JR摂津富田駅 ⇔ 高槻赤十字病院 (経由: 宮田・巡礼橋・岡本)
赤点線: JR総持寺駅 ⇔ JR摂津富田駅 ⇔ 高槻赤十字病院 (経由: 土室南)



令和2年度一般社団法人日本損害保険協会寄付金により 患者監視装置 (医用テレメーター1台、 ベッドサイドモニター4台 他) を整備しました

患者監視装置は、入院患者様の心電図、呼吸状態、血圧などベッドサイドにあるベッドサイドモニターからナースステーションに置いてある医用テレメーターに送受信することにより、患者様の生命に直結したこれらの生体情報をナースセンター内にて常に共有することが可能となる医療用器械です。容態急変時にはアラームが鳴り、ナースステーションにいる看護師等医療従事者がすぐに対応でき急性期病院には必須の装置です。令和2年度は医用テレメーター1台とベッドサイドモニター4台、他送受信機など最大12人の患者様を対応可能な装置を導入しました。

本件装置は令和2年7月に一般社団法人日本損害保険協会から「交通災害等救急医療機器整備事業」として3,373,171円の寄付金交付を受け、整備いたしました。

平成29年度、平成30年度にも一般社団法人日本損害保険協会寄付金により同様の機器が整備されており、今回の整備により更なる「患者様の安全管理」に資するものと期待されます。



患者監視装置

高槻赤十字病院の理念

私たちは人道・博愛の赤十字精神に基づき、高度で安全な医療を提供し、地域の人々が誇りにする病院となるよう努めます。

高槻赤十字病院の方針

1. 患者さんの人権と意思を尊重し、患者さん中心の医療をおこないます。
2. 一人ひとりの患者さんを全職員が支援する、チーム医療をおこないます。
3. 患者さんのホームドクターと緊密に連携し、地域で完結する医療をおこないます。
4. 常に向上心と研究心を持ち、最高最善の医療が実現できるように努めます。
5. 健全な病院経営と地域に貢献できる医療従事者の育成に努めます。
6. 災害救護活動をはじめとする赤十字に課せられた使命を果たします。



日本赤十字社 高槻赤十字病院
Japanese Red Cross Society

〒569-1096 大阪府高槻市阿武野1-1-1
TEL 072-696-0571 (代表)
URL: <https://www.takatsuki.jrc.or.jp>
発行責任者 事務部長 松田 好正