

2024年

10月号

No.511

日本赤十字社 富山赤十字病院広報誌

# やすらぎ

TAKE FREE  
ご自由にお持ち帰りください

## I N D E X

- 10月は乳がん月間です
- 10月の栄養メモ ~柿~
- 皆さまの声



## 10月は乳がん月間です

乳がんを知ることによって早期発見、早期治療につなげましょう！



10月1日（火）～10月25日（金）

当院2階 やすらぎホールにて  
乳がん検診についてのポスター掲示を行います  
10月16日（水） 14時～

当院1階 多目的室にてやすらぎの会を開催します  
外科 渡邊 和英医師より「乳がんについて」ミニレクチャー予定です



「ピンクリボン活動」は、乳がんの正しい知識を広め、検診の早期受診を推進することを目的として行われる世界規模の啓発キャンペーンです。

乳がんについて知り、乳がん検診を受けてみませんか？  
ぜひ、お立ち寄りください！



昨年の乳がん月間ポスター掲示の様子

### がんでお困りのことはありませんか？ 富山赤十字病院がん相談支援センターの紹介

相談方法：電話と面談にて対応させていただきます。  
相談日：平日 月～金 9時～17時

- ・がんについて
- ・がんの治療について
- ・がん治療と仕事について
- ・がんとの向き合い方
- ・患者会の情報について など

お気軽にご相談ください  
TEL(076)433-2222(代)  
2階外来化学療法センター隣





# 10月の栄養メモ

# ～柿～



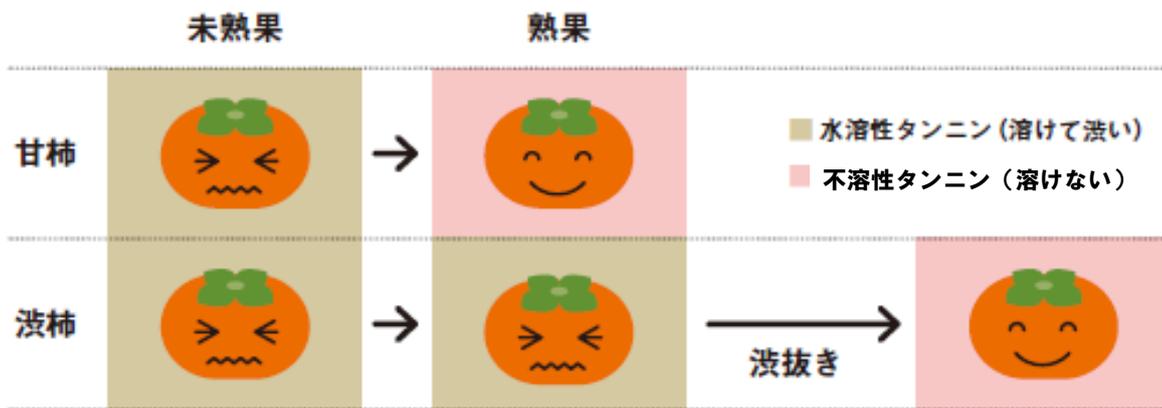
医療技術部栄養課  
管理栄養士 蓬沢 梓

秋を代表する果物のひとつで、10月～11月に旬を迎えます。北陸管内の果樹の中では、最大の栽培面積となる品目です。富山県の三社柿を使った干し柿「あんぼ柿」は全国的にも有名です。



## 甘柿と渋柿の違い

柿は甘柿（「富有」や「次郎」等）と渋柿（「西条」や「愛宕」等）に大別されます。柿の渋みのもととは水溶性タンニンで、これが口の中で溶けると渋く感じます。甘柿も幼果のときには渋みがありますが、収穫時になるとタンニンが「水溶性」から「不溶性」へ変化するため、渋みがなくなります。また、渋柿はアルコールや炭酸ガスを使って処理（渋抜き）することで、タンニンが「不溶性」に変化して甘くなります。干し柿にしても渋みは抜けます。



## おいしい柿の見分け方

ヘタと果実の間に隙間がない

皮にハリとツヤがある



硬すぎずやわらかすぎず硬さが均一

全体が色づいている

## おいしい柿の食べ方

そのままでもおいしく食べられますが、果汁が少なく調理にも向いています。デザートのほか、なますや白和えに使うのもおすすめです。

### 柿をつかった簡単デザート♪ ～柿のプリン～



熟した柿と牛乳（2：1）をミキサーで混ぜて冷やすだけ。柿に含まれる食物繊維がカルシウムと混ぜ合わせるとプリンのように固まります。



# 皆さまの声

このコーナーでは、『皆さまの声』(ご意見箱)等にお寄せいただいたご意見・ご要望に対する当院の対応、お礼の投書についてお知らせします。(令和6年5月1日～令和6年6月30日回収分より抜粋)

投書箱は正面玄関・やすらぎホール・各病棟に設置しております。

## ご意見・ご要望

◆シャンプーやシャワー位、日を決めてやってほしい。ちょっとまってねと何10分もまってやっところれるカンゴシ。いそがしいのもわかりますがよろしくお願い致します。

### 「病院からの回答」

◇入院中の療養環境や看護師の対応で、患者さんにご不便、ご不快な思いをおかけし大変申し訳ありません。病棟では、シャワーや清潔面の援助などについて、患者さんのご希望を確認したうえで、治療のスケジュールを調整し行なっていますが、ご要望の確認や説明が不十分であったと反省しています。患者さんの立場に立った看護の提供に努めてまいります。ご意見を頂きありがとうございました。

## ご意見・ご要望

◆ベッド脇にWi-Fiのアクセス状態はマストです。QRコードのシールを棚に貼るなど工夫されてはいかがでしょうか。

### 「病院からの回答」

◇Wi-Fi接続に関してご意見を頂き、誠にありがとうございます。当院では共有スペースである院内の掲示板にて案内しておりましたが、患者様の利便性を高めるため、ホームページ上においても案内することといたしました。ご理解とご協力をお願い致します。

## ご意見・ご要望

◆駐輪場が分かりにくい。大きく表示。

### 「病院からの回答」

◇これまで駐輪場の表示板は、正面と側面の壁面に掲示しておりましたが、ご意見を受け確認したところ、角度によっては解りにくい状況になっていましたので、新たに自立式の看板等を設置いたしました。貴重なご意見ありがとうございました。

## お礼の投書

●入院中、医療従事者の方の大変さ、有難みをととも身に沁みて感じました。手術前の不安な時は寄り添っていただき、術後の苦しい時は親身に支えて下さいました。夜勤の方も暗い中とても優しく接して下さって天使のように感じました。先生はじめ皆様にととも感謝しております。ありがとうございます！大変なお仕事ではあるかと思いますが、どうぞお身体を大切に頑張ってください。

## お礼の投書

●5F東に入院、加療中は十分な医療・看護をして頂き、感謝致しております。ハード、ソフト面、どちらも充足しており、場末の個人病院のような不快感は全く感じられず、静養という言葉に相応しい病院でした。スタッフの皆様から不愉快な感情を持つことなく、接させて頂きました。自身もNsである為、今後の業務に反映していけるよう、尽力していきます。

## お礼の投書

●5回目の入院です。9階の看護師さん、看護助手さん方は皆さんとても優しくてすごく安心します。これからも、維持していかれ、更に活躍され患者に寄り添って下さいますようお願いいたします。

## お礼の投書

●入院中3食彩り豊かな食事をありがとうございました。物価高騰の折メニュー作る栄養士さん、美しく盛りつける調理師のみな様に感謝しながらいただきました。食欲不良の時、冷たく冷えた1切れのオレンジが本当においしかった(涙)胃にしみ込む温かいおみそ汁に元気をもらいました。魚のおかずも、パン粉焼、みそ焼、あんかけetcレパートリーの豊富さに驚きながら、入院生活の中で大きな楽しみの一つでした。今後も更に大変な世の中ですが、どうぞよろしくお願い致します。



これからも患者様にご満足いただける病院づくりに、職員一同努めてまいります。



### 理念

人道・博愛の赤十字精神にもとづく良質で安全な医療の提供

### 基本方針

- 1 患者さん中心の医療を提供します
- 2 より安全で高度な医療の実践を目指します
- 3 地域医療に貢献する病院を目指します
- 4 災害救護ならびに医療社会奉仕に努めます
- 5 次代を担う医療従事者を育成します
- 6 働きがいのある病院運営に努めます
- 7 健全経営の維持に努めます

### 患者さんの権利

病院の「理念」・「基本方針」にもとづき患者さんが安心して医療を受けることができるよう、以下の権利を大切にします

- 1 個人の尊厳が守られる権利
- 2 プライバシーが保障される権利
- 3 適切な情報と説明を受ける権利
- 4 自ら医療行為を選択する権利
- 5 適切で最善の医療を受ける権利
- 6 子ども達が分かりやすく心のこもった医療を受ける権利

### 患者さんの責務

医療は患者と医療者との協同作業です。より適正な医療提供のため、以下の責務について十分ご理解をいただき、ご協力をお願いします

- 1 ご自身の健康状態に関する正確な情報をお伝えください
- 2 医療者と力を合せて診療に参加し、最大限の治療効果を発揮できるようにご協力ください
- 3 病院のルールに従い、院内での迷惑行為は慎んでください
- 4 受けた医療に対し、診療費をお支払ください



9月・10月健康教室等のお知らせ 患者さん、ご家族の方、お気軽にご利用ください。【お問い合わせ】電話(076)433-2222 医療社会事業課(内線 2322)						
名称	内容	実施日 <small>祝祭日除く</small>	時間	場所	担当	申込窓口
やすらぎの会	ミニレクチャー 乳がんについて学ぼう <small>(講師:外科医師)</small>	10月16日(水)	14:00~14:30 交流会:14:30~15:00	正面玄関 多目的室	がん相談スタッフ	申込不要
	ミニレクチャー 食事について学ぼう <small>(講師:管理栄養士)</small>	11月20日(水)	13:30~14:00			
ライラックの会	血液内科疾患 患者・家族・医療スタッフの会	当面の間中止				
クロスサロンとやま	ピアサポーターによるサロン	11月20日(水)	14:10~15:30	正面玄関 多目的室	がん相談スタッフ	申込不要
がん相談支援センターでは、がんに関する相談をお受けしております。お気軽にご相談ください。						
糖尿病指導コース (要申込)	運動の話と実技(実技は主治医の許可を受けてください)	10月10日(木)・24日(木) 11月14日(木)・28日(木)	14:00~16:00	正面玄関 多目的室	医師 検査技師 看護師 理学療法士 薬剤師 管理栄養士	外来通院の方は 内科外来 入院の方は 病棟看護師
	検査の話 食事の話					
	病気の話 薬の話 生活の注意点 (第2水曜日のみ「口腔衛生について」)					
腎臓病教室 (要申込)	屋食会	当面の間中止				
	病気の話 食事の話 生活の注意点	10月17日(木) 11月21日(木)	14:00~15:00	正面玄関 多目的室	医師 管理栄養士 看護師	主治医
禁煙教室	ミニレクチャー	10月11日(金) 11月15日(金)	15:00~15:30	健診センター	医師 看護師	申込不要
	笑顔で育児がスタートできる! パパ・ママクラス 無痛分娩クラス	10月4日(金) 11月1日(金)	13:00~14:30 14:30~15:30			
安産教室 (要申込)	妊娠前半期クラス 元気な赤ちゃんを迎えるために整えよう身体と心	10月11日(金) 11月8日(金)	13:00~15:30	正面玄関 多目的室 10月4日(金)・18日(金) 11月1日(金)・15日(金) zoom開催	助産師 管理栄養士 歯科衛生士	産婦人科 外来
	妊娠後半期クラス 赤ちゃんと一緒に! いいお産と母乳育児	10月18日(金) 11月15日(金)				
	妊娠後半期クラス 赤ちゃんと一緒に! いいお産と母乳育児	10月25日(金) 11月22日(金)				
	食育教室 病院ホームページの『診療科・部門』>『栄養管理、栄養指導の提供、チーム医療への参加』をご覧ください。	10月10日(木) 11月14日(木)				
のびのびサークル	母乳育児期間中の母子のつどい 病院ホームページの『出産』>『のびのびサークル(ママサークル)』をご覧ください。	10月23日(水) 11月27日(水)	10:00~11:30 (zoomへの入室は 9:40~)	正面玄関 多目的室又は 教育研修棟3階 講堂 zoom開催	自助サークル	病院ホーム ページ
	赤ちゃんのここにごご飯 (要申込)	基礎講習: 10月5日(土)・11月9日(土) 養成講習: 10月12日(土)・19日(土)	9:00~16:30	日本赤十字社富山県支部	救急法 講習指導員	日本赤十字社 富山県支部 451-7878