

2025年
7月号
No.520

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

- 人生100年時代 ウェルビーイングにつながるからだづくり
- スポーツファーマシストについて
- 令和7年度 支部・施設合同災害訓練を行いました



『人生100年時代

ウェルビーイング*につながるからだづくり』

健診部長

仙田 聡子 せんだ さとこ

日本は世界一の超高齢社会を迎えています。人生100年時代をよりよく過ごす(ウェルビーイング*)ためにも、からだづくりが重要です。三大疾病である、がん・心疾患・脳卒中への対策に、健診・人間ドックが役立ちます。

*ウェルビーイング(well-being):健康とは、病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態(well-being)にあること【世界保健機構(WHO)憲章全文】



7月12日は人間ドックの日、健診・人間ドックを受けましょう

定期的に健診・人間ドックを受けることで、病気が見つかった場合でも、早期発見により生活の質を維持しながら早期治療の対応ができます。また、将来の病気のリスクを知り、生活習慣を調整するなどの予防対策を医療者とともに立てることができます。

今からの健康貯金で健康寿命をのばす

日本の平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳、健康寿命は男性72.57歳、女性75.45歳で延伸しています(2022年厚生労働省)。そして、平均寿命と健康寿命の差である「日常生活に制限がある期間」(要支援・要介護の時期)は男性約9年、女性約12年です。その原因は運動器障害(26%)、認知症(17%)、脳血管疾患(16%)、高齢による衰弱(13%)であり(2022年厚生労働省)、三大疾病とともに、介護リスクへの対策も必要です。

バランスのよい食生活・運動習慣・楽しむこと(社会参加・余暇・趣味)・睡眠・禁煙・節度ある飲酒・脳トレなど、よりよい生活習慣を積み重ねて健康貯金することで、健康寿命を延ばすことができます。

次世代スタイルの人間ドック「ウェルビーイングドック」

当院健診センターでは、令和7年度、2日人間ドックをバージョンアップし、生活習慣病・がんなど従来の検査に加えて、介護リスクとなる運動器、認知機能をチェックできる「ウェルビーイングドック」を開始しました。富山県内初となります。健康寿命をのばして、あなたのウェルビーイングをサポートする人間ドック「ウェルビーイングドック」をぜひご利用ください。



富山赤十字病院健診センター

TEL:076-433-2668(直通)

お問い合わせ時間:10:00~16:00

「人間ドック健診施設機能評価」認定施設 認定第178号

スポーツファーマシストについて

薬剤師(スポーツファーマシスト) 坂東 翔

スポーツファーマシストとは、アスリートからの薬剤に関する相談を受ける、資格を持った薬剤師です。スポーツの世界では、ドーピング(薬剤などによる意図的な競技能力の強化)はルール違反です。しかしアスリートも、ケガや病気などで薬剤による治療が必要になる場合があります。その際にスポーツファーマシストは相談を受け、どの薬剤なら使っても良いのかアドバイスを行うことができます。相談の対応だけでなく、「アンチ・ドーピング」の理念を普及させていくこともスポーツファーマシストの大事な役割です。

せっかくの機会ですのでドーピングについても簡単に説明します。ドーピングに該当する薬剤には「**常に(競技会時だけでなく、競技会外でも)禁止される薬剤**」、「**競技会(時)に禁止される薬剤**」、「**特定競技において禁止される薬剤**」の3つがあります。例えば、蛋白同化男性化ステロイド薬は「常に禁止される薬剤」です。利尿薬も、ドーピングを隠蔽する目的で使われることがあるので「常に禁止される薬剤」に該当します。**市販薬やサプリメントにも禁止薬物が入っている場合がありますので、注意が必要です。**「競技会(時)に禁止される薬剤」であるエフェドリンは、市販の風邪薬に入っている場合があります。サプリメントに関しては、すべての含有成分を明らかにすることが困難であり、検査したらドーピング規定違反だったという「うっかりドーピング」が実際に日本で何例もありました。

禁止薬物であっても、治療上必要で他の薬剤へ変更することが難しいものもあります。そういった場合は、治療使用特例(TUE)を取得することで使用が認められる場合があります。取得には医師が記載した書類も必要になります。アンチ・ドーピングに詳しいスポーツドクターが主治医であれば薬剤の選択も書類の記載も問題ないと思いますが、そうでない場合も多いので、TUE申請についてもスポーツファーマシストに相談していただけたらと思います。

当院にはスポーツファーマシストが2名在籍しております。また、スポーツファーマシストのホームページから、身近なスポーツファーマシストを検索することも可能です。アスリートの方で薬剤の相談があれば、遠慮なくスポーツファーマシスト(薬剤部)までご相談ください。



Sports Pharmacist
スポーツファーマシスト



富山赤十字病院

日本赤十字社

母乳育児支援の方針

私たちはユニセフ/WHOの「母乳育児成功のための10か条」に基づき支援を行います。

- 1 私たちは、母乳育児を大切に考え、病院スタッフ全員に周知できるように努めます。
- 2 私たちは、お母さんが楽しく母乳育児できるような支援を目指し、技術習得に努めます。
- 3 私たちは、妊娠期から母乳育児を知っていただくために、助産師相談室や安産教室を活用して情報提供します。
- 4 私たちは、母子の早期接触として出産直後にカンガルーケアを行い早期授乳開始に努めます。
- 5 私たちは、母乳分泌を促進し維持できる方法をお母さんに伝えます。
- 6 私たちは、赤ちゃんにとって医学的に必要ないかぎり糖水や人工乳は使用しません。
- 7 私たちは、お母さんと赤ちゃんが終日一緒にいられるように母子同室を実施します。
- 8 私たちは、赤ちゃんが欲しがるときにいつでも母乳をあげられるように支援します。
- 9 私たちは、母乳育児の赤ちゃんに人工乳首やおしゃぶりを与えません。
- 10 私たちは、お母さんが退院後「母乳外来」や「赤ちゃん健診」を活用し母乳育児を継続していくための支援をします。

令和7年度 支部・施設合同災害訓練を行いました

6月26日に当院(雨天のため講堂)にて大規模災害を想定した救護訓練を行いました。医師や看護師など約70人が災害発生時の初期対応を確認しました。

日本赤十字社では、災害発生時に迅速かつ効果的に救護活動を実施できるよう、平時より研修会・訓練を実施しています。



救護訓練に向けての院長挨拶



救護で使用する物品の確認



救護訓練の様子



副院長による講評

負傷者の緊急度・重症度に応じた区分け(トリアージエリア)

優先度の高い症例の方が運ばれる
エリア(赤色)



優先度第2位の方が運ばれるエリア
(黄色)



医師以外でも手当てができる方が運
ばれるエリア(緑色)



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



7月・8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 祝祭日除く	時間	場所	担当	申込窓口
やすらぎの会	ミニレクチャー「肝臓・胆道・膵臓がん」 (講師：肝臓内科医師)	7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
		8月開催なし				
	ピアサポーターによるサロン	8月20日(水)	13:30～15:30			
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	7月・8月開催なし	14:00～15:00	9階西病棟 説明室	看護師	9階西病棟
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)	7月10日(木)・24日(木) 8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 入院中の方は 病棟看護師
	検査の話 食事の話					
	病気の話 薬の話	7月9日(水)・23日(水) 8月13日(水)・27日(水)				
	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)	昼食会	当面の間中止				
	病気の話 食事の話 生活の注意点	7月・8月開催なし	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	禁煙について話しましょう	7月18日(金)	15:00～15:30	健診センター	看護師 医師	申込不要
	第3回 タバコは全身病 ～自分と家族のために、禁煙・卒煙の勧め～	8月15日(金)				
安産教室 (要申込)	笑顔で育児がスタートできる！パパ・ママクラス(対面ののみ)	7月4日(金) 8月1日(金)	13:00～14:30 14:30～15:30	正面玄関 多目的室 7月4日(金)・18日(金) 8月1日(金)・15日(金) ハイブリッド開催	助産師 管理栄養士 歯科衛生士	産婦人科 外来
	無痛分娩クラス					
	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	7月11日(金) 8月8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	7月18日(金) 8月15日(金)	13:00～15:30			
	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	7月25日(金) 8月22日(金)				
赤ちゃんのここにご飯 (要申込)	食育教室 病院ホームページの『診療科・部門』>『栄養課』>『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。	7月10日(木) 8月14日(木)	10:00～11:00	正面玄関 多目的室	管理栄養士	栄養課
のびのびサークル (要申込)	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。	7月23日(水) 8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 7月23日(水)/ハイブリッド開催	自助サークル	病院ホーム ページ
赤十字 救急法基礎講習 救急員養成講習 (要申込)	一次救命処置(心肺蘇生・AED) / 搬送および救護 / 急病の手当/けがの手当(止血法・包帯法・固定法)	基礎講習: 7月12日(土) 8月10日(日) 養成講習: 8月16日(土)・17日(日)	9:00～17:00	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