

日時:5月10日 土曜日 午前10時~午後3時まで
場所:武蔵野赤十字病院

- 内容:①健康チェック
(血圧測定・体脂肪測定・身長・体重)
②救急法講習会
③家庭看護法講習会
④AED講習会
⑤講演
⑥コンサート・イベント
出演予定: 小金井市民オーケストラ
和太鼓演奏
⑦バルーンアートを作ろう
⑧子供用救護服を着て、記念撮影
⑨バザー
⑩パネルクイズ
⑪アロマセラピー

お気軽にご参加下さい。

尚イベント内容につきましては都合により
変更になる場合がございますので、ご了承
願います。

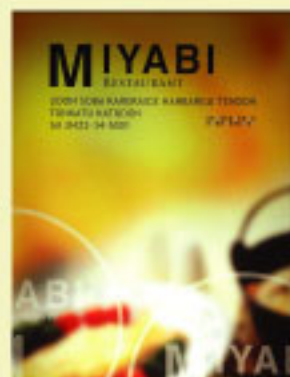
レストラン OPEN!

MIYABI RESTAURANT

営業時間:平日 午前10時~午後7時
土曜日 午前11時~午後5時
定休日:日曜日 祝祭日

<メニュー>

- うどん・そば・ラーメン
- スパゲッティ
- カレー・天丼・とんかつ
- 雑炊・粥
- ハンバーグ他



ティータイムには、喫茶メニューをご用意



スタンダードなメニューを
MIYABIオリジナル
の味で提供いたします。

公開講座・イベント

<第6回武蔵野市
地域医療連携フォーラム開催>

日時:4月12日(土)午後2時~4時
場所:武蔵野公会堂ホール(吉祥寺公園口 丸井側)
入場無料:

<プレおばあちゃん教室>

近々お孫さんを迎えられる方で、特にお孫
さんの育児に初めてかかわるおばあちゃん
おじいちゃんの教室です。

日時:5月21日(水)7月16日(水)
9月17日(水)11月19日(水)
午後1時~3時

場所:3番館1階 母子保健相談室
受講料:3150円
*問合せ先:母子保健相談室

<糖尿病教室>

日時:5月10日(土)6月7日(土)
7月5日(土)9月6日(土)10月4日(土)
11月8日(土)12月6日(土)
2009年2月7日(土)3月7日(土)
午後1時~午後3時

場所:3番館1階 山崎記念講堂
受講料:500円(税込)
*問合せ先:医療事業社会課

<赤十字講習会>(救急法・幼児安全法)

○救急法基礎+養成講習
日時:5月11日(日)17日(土)18日(日)
7月13日(日)19日(土)20日(日)
9月15日(月)20日(土)21日(日)
11月1日(土)2日(日)3日(月)
12月20日(土)21日(日)23日(火)
2009年
3月8日(日)14日(土)15日(日)
午前9時30分~午後5時30分

○幼児安全法講習

日時:2009年1月12日(月)17日(土)18日(日)
午前9時30分~午後5時30分

○幼児安全法短期講習会

日時:8月10日(日) 2009年2月8日(日)
午後1時~午後3時
*問合せ先:医療事業社会課

公開講座・イベントの詳細については
当院ホームページをご覧ください。



四季の花 1 水仙

命のおもむくま時を感じ
可憐に咲いているよう。

この一瞬を想したくはなめました。
院内誌「まはる」で掲載 3月2日

「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 春
季刊 情報誌



No.16

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



入院中でも遊びたい!という子どもの思いは同じです。
寝られた中での遊びでも、目をキラキラさせて遊ぶ子どものたくましい姿に日々パワーをもらっています。
療養生活の中に少しでも楽しい時間が過ごせるよう、子どもに寄り添い応援していきたいです。
オレンジ4階病棟保育士 新倉 弘美

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」を実践します

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

いつまでもきれいな肌でいたい

紫外線とのつきあい方

皮膚科部長 湊原一哉

太陽の光には目に見える可視光線のほかに、人の目には見えない赤外線や紫外線が含まれています。今回お話しするのは紫外線についてです。

紫外線は人の体でビタミンDをつくるのを助ける働きがあります。ビタミンDは骨をつくるのに必要な成分です。その反面、紫外線を長い期間浴びすぎると健康に害をおよぼすことがわかっています。



子供のうちから大量の紫外線を浴びていると、何十年もたってから様々な皮膚の病気が出てくる恐れがあります。顔や手の甲にはシワやシミをはじめ、良性のイボができやすくなります。また、時には悪性の癌が現れることがあります。

ただし、日本では紫外線量の増加があるものの、皮膚癌が増加しているという証拠は今のところありませんので、それほど紫外線を恐れる必要はありません。それでは、どのように紫外線とおつきあえばいいのでしょうか。

① 紫外線の強い時間帯の外出は避けます

紫外線は5、6月ごろから増加し、一日のうちでは正午前後に最も強くなります。この時間をできるだけ避けるとよいでしょう。

② 戸外では日陰を利用します

戸外ではできるだけ日陰を利用するようにします。ただし、日陰であっても散乱する紫外線の影響を完全に避けることはできません。

③ 日傘や帽子を利用します

日差しが強いときには日傘を利用します。また、幅の広い昔ながらの麦わら帽子などは紫外線防御にとっても有効です。



④ 襟や袖のついた洋服で覆います

七分袖や襟付のシャツを利用します。色調は濃い色の服のほうが紫外線の反射を抑えます。素材は木綿、あるいはポリエステル+木綿の混紡が良いようです。

⑤ 日焼け止めクリームを使います

顔など衣服で覆えないところには日焼け止めクリームを塗ります。クリームの成分は大きく「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」に分けられます。それぞれに長所、短所があります。

吸収剤は塗っても白くなりにくいですが、まれにかぶれることがあります。散乱剤は塗ると白くなってしましますが、ほとんどかぶれることがありません。お子さんや皮膚の敏感な方は散乱剤を選択するのがよいと考えられます。

また、日焼け止めの効果を表す指標にSPF値があり、クリームにSPF30とかSPF50などと表示されます。戸外での活動内容にあった日焼け止めクリームを選択します。日常的な洗濯、散歩、買い物ならSPF20程度まで、屋外でのスポーツやレジャーにはSPF10~30、炎天下でのスポーツ、水泳、マリンスポーツではSPF30~50がおおよその目安です。

汗をかいたり水に入る場合は耐水性のあるクリームを使うのが望ましいでしょう。効果を持続させるためには2~3時間おきに塗りなおす必要があります。



紫外線予防についてはあまり神経質になる必要はありませんが、長い人生をより長くきれいな肌で過ごすためには、お子さんのうちから紫外線対策が必要と考えられています。とは言っても、成人の方も手遅れなどと失望されることはありませんので、紫外線と上手にお付き合いいただければと思います。

(参考文献: 紫外線保護指導マニュアル2006、日本医師会・日本臨床皮膚科医会編)

新人です! よろしくお願ひ致します

4月から、例年通り多くの新しい職員を迎えることになりました。

看護師をはじめ新研修医や事務など、新社会人も多く、いたらぬところもあるかと思いますが、ご指導くださいますようお願い申し上げます。



平成19年度入社式



看護研修のようす

専門・認定看護師紹介



がん看護専門看護師
加藤 恵

「がん看護専門看護師」という言葉をお聞きになったことがありますか。がんという病気は心身両面に大きなストレスをもたらします。がんが疑われた時、病状や治療について説明を受けた時、再発や転移を告げられた時などに、多くの人が「どうして私が」という気持ちになります。

また「これからどうしたらいいのだろう」と不安を感じるでしょう。

私はそのような患者さんやご家族の方に対して、お話を伺いながら解決の糸口を一緒に考えさせていただいております。また不安を和らげ心が穏やかになるようお手伝いをさせていただきます。よろしくお願いいたします。



5番館1階の「がん相談支援センター」で、がんに関するご質問やお悩み、不安などの相談をお伺いいたしております。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

ヘリコプターによる患者受入訓練

2008年1月17日(木)六本木ヒルズ森タワー52階展望台において火災が発生。

ヘリコプターによる患者受入訓練を実施した。



当院ヘリポート

東京消防庁航空隊のドーフアンII型中型ヘリ「ちどり」が到着。DMAT(災害派遣医療チーム)と共に六本木ヒルズへ向かう。



救命科医師

約30分後、患者を乗せて当院ヘリポートに到着。直ちに救命科医師による患者受入が行われた。



エレベータホール

救命センターに搬送するあいだも本番さながらに患者の手当てを施す医療チーム

海外派遣中間報告



フィリピン保健医療支援事業
看護師 梅野 幸恵

私は今、フィリピン赤十字キリノ支部(以下、キリノ支部)の役割を知る為、遠隔地域の村落の訪問だけでなく、キリノ支部の一員となって支部の活動に従事しています。

支部のスタッフは村の住民に、血液事業の一貫として、無料で血液型検査を受けてもらい、献血を行っています。

村の訪問で、まだ名前がついていない3ヶ月児に出会いました。自宅出産が多く、助産資格のないボランティアヘルスワーカーに介助してもらった事もあり、リスクのある妊産婦は安全に赤ちゃんを出産できない事があります。

遠隔の山岳地域の村で、一人でも多くの優秀なヘルスワーカーを教育したり、母親教室などで住民にも必要な教育を行うのもフィリピン赤十字の大きな役割です。