

架け橋

～広域紋別病院だより～



目次

1. 表紙（広域紋別病院と流氷の海）
2. 巻頭言
3. 診療部から（麻酔科）
4. 医療技術部から（放射線係）
5. 看護部から（看護研修について）
6. 新病院の医療機器紹介（放射線科、臨床検査科、リハビリテーション科）
7. 健康レシピ（栄養指導係）・職員の募集
8. 病院行事報告・編集後記

病院理念

みなさんと心をひとつに、互いに尊敬と感謝の気持ちを共有し、笑顔の医療を提供します。

- ・常に、質の高い医療を安全・確実に提供します。
- ・生命、人としての尊厳を敬い、心のかよう医療を提供します。
- ・人材の育成に努め、働く喜びを共有できる環境づくりを進めます。

～『新春に想う・・・ “私達の進化論”』～



副院長兼看護部長 石川ひろみ

新年明けましておめでとうございます。
昨年4月には、新病院完成、移転という大事業がありました。

多くの方々のお力添えを戴いて、無事に新病院の開院にこぎつけることができましたことを、深く感謝致します。

あれから8ヶ月が過ぎましたが、私達職員にとってこの期間は本当にあっという間でした。

全く違うフロア内の構造、電子カルテという新しい道具、待ち時間をできる限り短縮できるように考えられた外来受診の仕組み・流れ、新たに配置された職種や変更された業務の調整など、新しい環境に慣れるために職員一同が懸命に頑張りました。

不慣れにより、開院直後にご不便・ご迷惑を多々おかけしましたが、その後、少しずつではありますが、外来・入院患者さん共に、落ち着いてきたという評価を頂けるようになって参りました。

これも、地域住民の方々の温かい見守りとご理解、当職員の奮闘努力の結果と自負しております。

2016年を迎え、『2025年問題』まであと10年をきりました。当院の母体である広域病院企業団は近隣5市町村で設立されており、この地域は北海道内でも高齢率が高く、高齢なご夫婦やひとり暮らしの方が多地域でもあります。

2025年に向けて地域が丸ごと、安全で安心な生活を維持し、それぞれの方々がご自身の望むスタイルで生き生きと生きられるために、当院が果たすべき役割は今後も大きくなっていきます。

その中で、患者さんの生活面に一番身近に関わるのは、私達看護職です。看護職のスキルアップとマンパワーの充実によって、きめ細やかな観察、心とむ傾聴と共感を実践し、患者さん一人ひとりにとっての“最善の看護”につなげることで、その人らしさを尊重した生活に寄り添えるのだと思います。

病院の中で半数を占める看護職が常に進化し続けることが、病院全体に広まり、やがては地域に伝わる・・・地域の方々と、共に生きていく病院であり続けるために、私達看護部の有り様が核になると、改めて肝に銘じました。

これからも頼りにされ、求められる病院として、みなさんのすぐ近くに在りたいと願っておりますので、どうか、よろしくお願い致します。



診療部から

～ 麻酔科について～



麻酔科医長 小泉智弥

手術室に入って手術台の上に横になると、顔の近くにマスクが当てられ、深呼吸をしている間に意識がなくなり……目が覚めたら手術が終わっていた。

内科や外科は何となくイメージを持てるかもしれませんが、麻酔科という科を詳しく知っている方はいらっしゃるでしょうか。

おそらく実際に麻酔を受けた患者様も上記のような記憶しか無いのではないのでしょうか。

～手術室における麻酔科の仕事とは～

一般的には「手術の時に患者を眠らせる科」というイメージをお持ちになる方も多いと思いますが、ただ眠らせているだけではありません。

手術を受ける場合、手術に伴う痛みを十分に取り除き、長い時間を苦痛なく過ごせるような状態にする必要があります。

このため、手術前の検査結果や実際の診察内容、持病など全身の状態を評価した上で、最も安全に手術を受けられる麻酔の方法を検討していきます。

いわば患者様ごとにオーダーメイドの麻酔を提供させていただいているといえるのではないのでしょうか。

麻酔が効いて患者様が眠っている間も、常に患者様の近くで心電図や血圧計、体温計などの生体情報や実際に患者様を観察したりしながら、トラブルなく手術が進んでいくよう見守っております。

そして無事手術が終わり、患者様が覚醒した際に、痛みや苦痛なく「いつ手術終わったんですか？」と聞かれると、麻酔科医としてのやりがいを感じます。

このように麻酔科は麻酔のみを行う科ではなく、手術という治療行為が安全に行えるよう、手術全体の管理を行う科でもあることがご理解いただけたと思います。

～これから手術を受けられる患者様へ～

このように手術が安全に行えるよう日々努めておりますが、安全性を高めるために患者様をお願いしたいことがあります。

それは禁煙です。

タバコが肺癌の危険性を上げる事は有名ですが、手術後の肺機能の低下や肺炎を引き起こしたりすることはほとんど知られていないと思います。

たかがタバコと思われるかもしれませんが、一本のタバコが原因で体への負担も大きくなり、入院期間も延びれば医療費もかさんでしまいます。

一般には4週間以上の禁煙が推奨されておりますが、**手術が決まったらすぐにタバコを止めることが重要**です。

場合によっては手術を延期し禁煙期間を設けていただくこともありますのでご了承ください。

皆様に安心・安全な手術環境と麻酔を提供するためにご協力をお願いいたします。

昨年の9月に、タレントの北斗晶さん（48）が乳がんであることを告白しました。北斗さんは、毎年マンモグラフィを受診していたにもかかわらず、右乳房に違和感を覚え病院を訪れると、直径2センチのがんが発見されました。

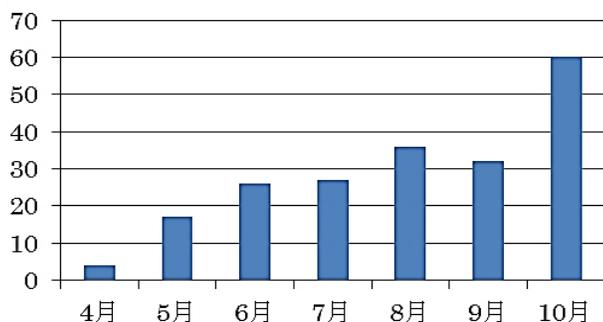
なぜ発見が遅れたのでしょうか。乳頭の真下で見つけにくい場所だったという人もいますが、それはどうかなと疑問に思うところであります。実際、自分で写真を見ていないので、強くは言えません。

乳がんは欧米人に多いとされていましたが、ライフスタイルの変化などから近年日本女性にも急増しています。

現在、乳がんの発症率は20人に1人とされています。乳がんは20代から発生を認め、40代後半から50代前半でピークを迎えます。

30歳から64歳では、乳がんは女性の死亡原因の第1位です。諸外国では死亡率が年々下がっていますが、日本では死亡率は年々増加しています。

下の棒グラフは当院におけるマンモグラフィの月毎の撮影件数になります。（H27/4～H27/10）北斗さんのことでもあります。10月の件数は通常よりも倍近くありました。市民のマンモグラフィに対する意識が高くなったように感じられます。



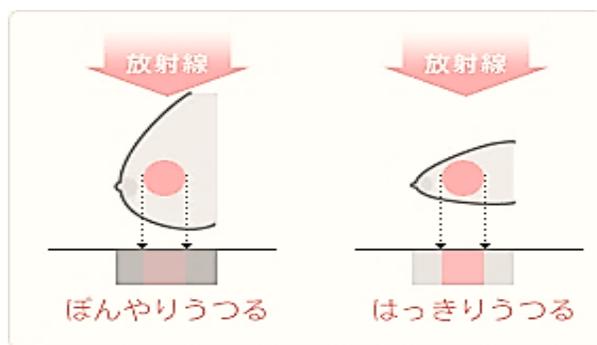
それでは、当院のマンモグラフィの撮影の流れを話します。

まず撮影ですが、放射線技師さんが片方ずつ乳房を引っ張り圧迫板で挟み、レントゲン撮影します。左右それぞれで方向を変えて（斜めと横）2枚ずつ、計4枚撮影します。1枚の撮影あたり、10秒程度の圧迫を行い、4枚全て撮影するのに慣れた技師さんなら5～6分で終了します。圧迫をすると、どうしても痛みが生じます。

●なぜ圧迫するのか

立体的な乳房は、そのままでは腫瘍などが隠れてしまうことがあるため、より病変を見やすくする必要があります。また圧迫することで、被ばく線量を減らす効果もあります。

マンモグラフィの被ばく線量は0.1mSv/回程度であり、これは自然放射線（食品や大気、大地や宇宙線からの放射線）の1カ月分にもならず、100回施行してもCT検査1回分にもなりません。



●マンモグラフィ検診の受診のコツ

- ・乳房が張っている生理前を避けて受診する。
- ・授乳期の乳腺には、あまり適していません。授乳が終了してから検診を受けるようにしましょう。
- ・ひっぱられて痛い場合は、率直に伝えて対応してもらう。
- ・圧迫が痛い場合は、圧力を少し下げてください。

看護部から

～看護研究について～

私たち看護部では、看護の質の向上のために毎年「看護研究」に取り組んでいます。各部署で半年ほどかけて様々な看護の検討を行い、11月5日に発表会を行いました。

各部署、「経産婦の体重コントロールの関わり」、「糖尿病に欠かせないフットケアについて」、「乳がん術後のリハビリ指導について」、「小児科点滴固定方法の検討」、「認知症看護について」の5題の発表がありました。

質問、意見が活発にあり、日々の看護を振り返り、患者さんにとってより良い看護は何かを看護部全体で考え、共有することができました。



さまざまな立場から患者さんを中心とした取り組みの発表を聞き、視野を広げることができました。

看護部だけでなく他部署とともに患者さん中心のかかわりを考えていくきっかけにもなりました。

このような研究を行うにあたり、日々の患者さんの協力が不可欠です。今回協力してくださった患者さん方に感謝をいたします。

これからも患者さん中心に、最善の看護ができるように日々努力を重ねていきたいと思います。



また、小児看護から高齢者の看護まで幅広く学ぶ場を持つことができました。

今回は、看護師3年目の事例研究と看護部以外に臨床検査科の研究発表も同時に行いました。

3年目看護師は、受け持ち患者さんとのかわりから看護をまとめ、これからの自己の看護観を明確にしました。臨床検査科は、患者さんの採血検査の待ち時間の短縮に向けて、検査の方法を検討し実践した発表を行いました。



『ナースこぼなし』 その9

先日「禁煙について」の講演を聴く機会がありました。

「タバコは体に悪い」というのは皆さんもご存じのことでしょう。

タバコについてちょっと怖い話がありました。

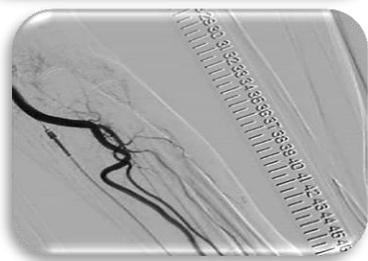
煙を見えにくくしていたり、ライトと称していたり、メンソールにしてみたり・・・ちょっとだけ体にソフトなイメージを与えているようですが、実はまったくそんなことはないようです。

タバコが売れるような工夫が現代ではたくさんされているようです。

喫煙している私もびっくり！騙されていた気がしました。

新病院の医療機器紹介

《放射線係》 【血管造影装置】



新しい装置として、PHILIPS社製 Allura Xper FD20Cを導入いたしました。この装置は平面検出器（フラットパネルディテクタ：FPD）という、高感度の検出器を搭載しており、高画質を得ることと同時に、放射線被ばくを抑えることができます。

様々な角度から撮影を行うために装置のCアームは高速な動作が可能です。3D画像や動画撮影など様々な検査に柔軟に対応できる装置です。

造影剤を流した画像と流していない画像を重ね合わせることで、写真のような血管のみが写し出された画像が得られます。血管の走行や狭窄などを見ることができます。

《臨床検査係》 【血液型検査システム】 bio rad swing twin sampler

今月は血液型及び輸血検査を行う検査機器を紹介いたします。

臨床検査係ではABOやRhなどの血液型検査や、輸血が必要になったときに行う事前検査（交差適合試験）を行っています。

検査には血液中の固形成分である血球と、液体成分である血漿（けっしょう）に分離した検体を用います。

以前はこれらの検査を手作業で行っていました。

新病院移転後、輸血検査システムの更新並びに検査機器を導入し、検査のほとんどを自動化しました。

血液型及び輸血検査においてミスの多くが人為的要因とされていますが、自動化によってミスを防ぎつつ効率化にも繋がりました。



《リハビリテーション科》 スーパートラック ST-2CL



1台で腰椎牽引も頸椎牽引も行える画期的な牽引装置。治療であることを忘れさせるようなデザインです。

腰痛の患者さんが仰臥位の姿勢をとるのがつらい・・・もっと簡単に装具類のセッティングが出来ないかしら・・・そんなさまざまな現場の声を反映したのが「ST-2CL」。

理想的な牽引装置の姿勢を自動的にセットし、効果的な治療を実現します。さらに治療開始までのセッティングは、椅子に座り腰ベルトを装着するだけの2工程です。

患者さんのために、そしてスタッフのために、人に優しい高機能を実現しました。

大腸癌のリスクを低下させる食品

10月29日に開催された市民公開講座において、植木先生より大腸癌についての講演がありました。そこで、今回は大腸癌のリスクを低下させる食品について紹介します。

【リスクを低下させる食品】

- ・食物繊維の多い食品
- ・にんにく
- ・牛乳
- ・果物
- ・葉酸含有食品
- ・セレンウム（セレン）含有食品など

葉酸含有食品・セレンウム（セレン）含有食品にはどんなものがあるのか・・・？

《葉酸含有食品について》

葉酸とは・・・？

ビタミンの一種であり、赤血球の合成や粘膜の健康維持、動脈硬化を予防する働きなどがあります。

葉酸が多く含まれる食品は・・・？

- ・野菜類 → えだまめ、アスパラガス、ブロッコリー、ほうれん草など
- ・肉類・魚介類 → レバー、ホタテなど
- ・その他 → 岩のり、玉露など

《セレンウム（セレン）含有食品について》

セレンウム（セレン）とは・・・？

ミネラルの一種であり、体の老化やしみ・しわ、様々な病気を招く要因になる活性酸素の除去、成長や発育に関わる甲状腺ホルモンの活性を高める働きをします。

セレンウム（セレン）が多く含まれる食品は・・・？

- ・肉類・魚介類 → レバー、ブリ、サンマ、カレイなど
- ・その他 → 卵、スパゲティ、パンなど



大腸癌の予防だけに限らず、様々な病気を予防するために規則正しい食生活を送りましょう！！



職員の募集について

広域紋別病院では看護師・助産師・薬剤師・理学療法士・看護助手・療養介助員を随時募集しています。

募集要項の詳細は当院ホームページでご覧いただけるほか、紋別ハローワークでも求人票を掲載しています。電話でお問い合わせされる方は、下記連絡先までお問い合わせください。

○お問い合わせ先

広域紋別病院 事務部 総務課 職員係 Tel : 0158-24-3111

病院ホームページ : <http://www.mombetsu-hospital.jp/>

病院行事報告

1. 「第12回 市民公開講座」

日時場所：平成27年10月29日（木） 18時30分～ 紋別市文化会館 1階 多目的ホール

①「肘のスポーツ障害」

札幌医科大学「道民医療推進学講座」
特任准教授 金谷 耕平 先生



野球肘やテニス肘などのスポーツに関連する肘の障害について、骨格や筋力が未熟な小児がかかりやすく、その予防法や治療について、分かりやすくお話ししていただきました。

②「大腸癌ってなんだろう」

札幌医科大学「道民医療推進学講座」
特任助教 植木 知身 先生



日本人の死因第1位である「がん」の中でも年々増加している大腸癌について、自覚症状が出た時には進行していることが多く、手遅れになるケースが未だに多い、定期健診の大切さや、治療について丁寧にお話ししていただきました。

2. 「第13回 市民公開講座」・「野球肘健診」

公開講座：平成27年11月18日（金） 18時30分～ 広域紋別病院 2階 大会議室

- ・「野球肩の病態と治療」札幌整形外科学講座・大学院生 道家 孝幸 先生
 - ・「トレーニングとストレッチの実践」札幌病院 リハビリテーション部・理学療法士 野村 勇輝 先生
 - ・「正しい投球フォーム」札幌外科学講座・診療医 福士 龍之介 先生・房川 祐頼 先生
 - ・「野球肘の診断と治療」札幌道民医療推進学講座 特任准教授 金谷 耕平 先生
- 小中学生のスポーツ障害について、予防法や正しいトレーニングについてお話ししていただきました。

野球肘健診：平成27年11月19日（土） 9時00分～ 広域紋別病院 2階 大会議室

- ・「野球肘健診」札幌医科大学の専門医に、一人一人丁寧に健診していただきました。



3. 「クリスマスコンサート」

開催日：平成27年12月17日（木） 17時00分～

開催場所：広域紋別病院 1階 エントランス

紋別吹奏楽団の方々のすてきな演奏に、患者さんや私たち職員もとても癒やされました。



ご当地怪獣モンベモンも登場しました。

編集後記

新病院となって初めての冬です。旧病院に比べ海が近いせいなのか、風が強く雪も横殴りに降っている感じがします。通院の際には突風に加え、足下が滑りやすくなっていますので十分注意して病院までお越しください。自然条件が厳しい？新病院ですが、今年から流氷が綺麗に見えるのではないかと期待しています。

編集：広域紋別病院広報委員会

発行：広域紋別病院

〒094-8709

紋別市落石町1丁目3番37号

TEL・FAX 0158-24-3111

URL：<http://www.mombetsu->

[hospital.jp/](http://www.mombetsu-hospital.jp/)