

架け橋

～広域紋別病院だより～



目次

1. 表紙
2. 診療部から（小児科）
3. 医療材料管理室（臨床工学係）
4. 病院で働く専門職（診療看護師）
5. 看護部から（新人看護師）
6. 健康レシピ（栄養指導係）
7. クイック健診・肺がんCT検診とお手軽脳ドック
8. 病院事業報告・職員の募集について・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。

診療部から

～ 小児科から ～



医師 齊藤 翔真

令和2年4月1日より広域紋別病院小児科に勤務させていただき齊藤翔真と申します。旭川市内の病院からの転勤が決まり、港の見える紋別市での勤務を、とても楽しみにしておりました。紋別に来てからまだ日は浅いですが、函館出身の私には潮風のかおりが心地よく（時に強烈ではありません）、また職場におきましてもスタッフのチームワークに助けられ、元気に働いております。

広域紋別病院小児科では、前任者の寺尾からのバトンを私が引き継ぐ形となりますので、常勤医師としては須貝、松尾、齊藤の3名が日々の診療にあたって参ります。また、小児神経・循環器・血液腫瘍領域については、従来通り旭川医科大学からの定期出張医師が外来診療を行う予定です。今年度は新型コロナ肺炎の影響が大きく、小児科におきましても例年と異なる対応を求められております。休校・休園による外出機会、接触機会の減少によると思われませんが、いわゆる「風邪」や、従来のウイルス性呼吸器感染症の入院数は、昨年同時期より少なめに推移している印象です。一方で、「ステイ・ホーム」期間中の子供たちの運動不足や、長時間のゲームによる「遅寝遅起き」傾向といった、生活面の心配もあります。これらはすぐに病気の原因にならなくとも、じわじわと体調の変化や学校再開後の生活リズムに影響することが考えられます。日々の診療や乳幼児検診等では、そういった困りごとについてもご相談させていただければと思います。

プライベートでは釣りと料理が趣味です。紋別港は病院から望む風景も素晴らしいですが、魚種豊富な釣り場としても大変魅力的です。また、オホーツクの海産物はもちろん、肉、野菜、乳製品も豊富で驚いております。新型コロナ肺炎が1日も早く収束し、美しい海に竿を出せる日が来ることを切に願っております。

末筆となりますが、今年度は新型コロナ肺炎の影響が非常に大きく、小児科含め全診療科が協力して乗り越えなくてはならない難局に対峙しています。まだまだ予測不能な状況であり、小児科としては地域の赤ちゃん、子どもたちが可能な限り普段通りの生活を送れるよう、院内スタッフはもちろん、地域の皆さまと連携し、微力ではありますが医療の面から貢献できればと思います。今後とも何卒、よろしくお願い申し上げます。



《臨床工学技士の業務》

現在7名在籍しており、透析業務・手術業務・内視鏡業務・心臓カテーテル業務・機器管理業務をおこなっています。

《当院の内視鏡業務について》

臨床工学技士は、カメラ・機器類のセットアップ、医療材料の準備、処置具操作、カメラ洗浄・点検などをおこなっています。

《内視鏡検査について》

内視鏡検査では、先端にカメラを内蔵した太さ1cm程度の細長い管を、口あるいは肛門より挿入し、食道、胃、大腸などの観察や治療を行います。

痛い、苦しい、つらいというイメージがあると思いますが、鎮静薬を使用して楽に検査を受けることができます。



胃カメラでは、えんぴつとほぼ同じ太さの、細いカメラを鼻や口から挿入することもできます。



《胃がんについて》

早期の胃がんは無症状のことが多いですが、進行すると症状が見られることがあります。

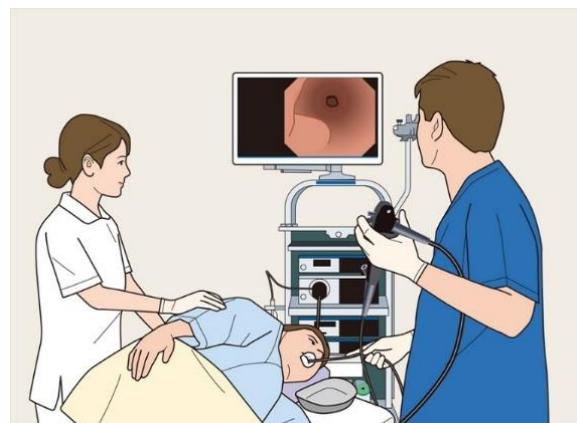
胃もたれがする、胸やけがする、食欲がない、胸のつかえを感じる、みぞおちのあたりが痛むなどの症状がある人は病院へかかることをおすすめします。



《大腸がんについて》

男女ともに40歳以降から増え始め、高齢になるほどリスクが高まります。進行すると血便や便秘、下痢をくり返すなどの症状が現れますが、初期では自覚症状はほとんどありません。

お腹が張る、便に血が混じる、排便時に痛みを感じる、下痢と便秘を繰り返す、便が細くなったなどの症状がある人は病院へかかることをおすすめします。



より安心して楽にカメラを受ける体制が整っているので、まずは電話での問い合わせをお願いします。

病院で働く専門から

♡♡ 診療看護師をご存知ですか？ ♡♡

日本にH30年3月の時点で359人の診療看護師が誕生しています。診療看護師とは大学院の修士課程を修了した看護師であり、医師不在時等においても迅速かつ安全な医療を提供できるよう、あらかじめ作成した手順書に沿って、特定行為をはじめとする診療行為を行うことができる看護師です。

看護師をバックグラウンドに持ち、医学を学ぶことで医師と共通言語をもって診療にあたることができます。また、患者さんの病状の変化にタイムリーに対応し一定の検査・処置を行い、わかりやすい説明を行うことで医療の向上を目指しています。

私は緩和ケア認定看護師として横浜で在宅緩和を専門にして地域医療に携わり、24時間365日働く医師とともに患者さんの「生きる」に向き合ってきました。地域では患者さんの近くにいるのは看護師ですので、医学的知識が深まれば患者さんの病状変化にタイムリーに介入でき、医師の負担を軽減し、患者さんがより健康に安心して生活ができるのではないかと思います。診療看護師になりました。

今は、不足している臨床推論・診断能力を高め、初療や治療など確実に対応できるように研修させていただいています。

今後は初療や慢性疾患の生活に合わせた指導・治療を行い、地域の皆さんの健康に寄り添っていきたいと思います。又、自宅で最後を迎えることができる体制も整えられればと感じています。診療看護師って何するの？と思われるのも当然です。先生や看護師さんコメディカルの皆さんの負担を少しでも軽減したいです！！！！

総合診療科は皆でカンファレンスを行い治療方針、今後の治療計画を共有しております。処方や処置、指示など病棟にいたら気軽に声をかけてください(^_^)わからないことは主治医に確認しますが、迅速に対応できるように努力します。患者さんの状態変化にはタイムリーに介入したいと思います。まだまだ不確かな役割ですが、何をしたら皆さんが少しでも楽になるのか教えてください。また、紋別の素敵な場所や過ごし方も教えてください。

今後ともよろしく願います。



安部 優子

～21区分38項目の特定行為～

- | | | | |
|-----------------------------------|------------|----------------|---|
| ✿ 気管チューブの位置調 | ・気管カニューレ交換 | 褥瘡等の壊死組織除去 | ✿ |
| ✿ 一時的ペースメーカーの管理・抜去 | | 創傷ドレーン挿入・管理 | |
| ✿ 経皮的心補助肺装置の管理 | | 動脈採血・橈骨動脈ライン確保 | |
| ✿ 胸腔ドレーン吸引器圧調整、抜去 | | 血液透析器・濾過器管理 | ✿ |
| ✿ 心嚢ドレーン・中心静脈カテーテル抜去 | | 脱水に対する輸液補正 | |
| ✿ 末梢留置型中心静脈カテーテル挿入 | | 感染症への薬剤投与 | ✿ |
| ✿ 硬膜外カテーテル鎮痛薬投与 | | インスリン投与量調整 | |
| ✿ 人工呼吸器の設定変更・離脱・鎮静薬投与量の調整 | | 抗がん剤漏出の対応 | ✿ |
| ✿ 胃瘻・腸瘻・膀胱瘻カテーテル、胃瘻ボタンの交換 | | | |
| ✿ 高カロリー輸液を含めた輸液投与量調整 | | | |
| ✿ 大動脈内バルーンパンピングからの離脱のための補助の頻度調整 | | | ✿ |
| ✿ 持続点滴中の薬剤量調整（カテコラミン・Na・K・降圧・利尿剤） | | | |



3階病棟 橋本 璃音

看護師として働き始め3ヶ月が経ちました。

少しずつできることが増えてきて仕事へのやりがいを感じてきています。ですが不安や戸惑いも多く、技術不足・知識不足が目立ち患者さんに負担をかけ、自信を失うことや悔しい思いをすることもあります。

自分の仕事にいっぱいになり、患者さんとのコミュニケーションが不足してしまうこともあり自分が目指してきた患者さんの心に寄り添える看護師に自分は本当になれるのだろうか日々葛藤しています。

そんななかでも、患者さんにいただく言葉一つ一つはとても暖かく、患者さんの言葉に支えられながら仕事をしています。自信を持って患者さんと向き合い、心の支えになれるような看護師を目指し学習に励みたいと思います。

4階病棟 荒谷 なつみ

就職してから3ヶ月が経ちました。先輩看護師に助言・指導を頂きながら頑張っています。入職した頃よりも自分で出来ることが増えました。まだまだわからないことばかりで未熟な自分に対して悔しい気持ちや落ち込む日にもなる日もあります。先輩看護師や患者さんからの学びや気づきを一日一日大切に、一つ一つわからないことは確実に克服していきたいと思います。日々の努力と感謝の気持ちを忘れず色々なことに気が付く看護師になりたいです。

5階病棟 海鉾 勇斗

入職してから3ヶ月が経ちましたが、自己の技術不足や多くの失敗に直面しています。そのなかで先輩看護師さんから助言を頂いたり、日々自己の課題を振り返り学習しています。

患者さんの笑顔や励ましの言葉に励まされながら元気を頂いています。

わからないことや戸惑うこともあります。先輩看護師さんの助けを得ながら、これからも日々学習を深め患者さんの支えとなれるような看護師を目指して取り組んでいきます。

夏の塩分補給について考える

「高血圧につながるの塩分は控えましょう」と言われる一方で、「夏は熱中症に注意して水分と塩分の補給を心がけましょう」というニュースをよく耳にしますよね。暑いこの時期はスーパーやコンビニでも塩分補給用の飴や飲み物などの商品が並んでいますね。

塩分を控えましょうと言われたり、補給してくださいと言われたり、どっちなんだ！とお困りの方のために水分と塩分の補給についてまとめました。

夏の塩分補給ホントに必要なか？

結論：必要ありません。

汗による塩分の喪失はわずか

汗のかき方や体の状況によって汗に含まれる塩分濃度は異なりますが、汗に含まれる塩分濃度が約0.3%だとすると500mlの汗には約1.5g、1000mlなら3gの塩分が体外に出ていると考えられます。

日本人は塩分を多く摂取している

平成30年国民健康・栄養調査（厚生労働省）によれば、日本人の食塩摂取量は男性で11.0g/日、女性で9.3g/日です。一方で日本人の食事摂取基準2020年版（厚生労働省）では食塩摂取量の目標として男性7.5g未満/日、女性6.5g未満/日としています。

さらに、日本高血圧学会では6g未満/日を推奨しています。また、世界保健機関（WHO）は、すべての成人の減塩目標を5gにしています。

そして日本高血圧学会では、**夏でも高血圧の方は塩分を制限する事が望まれる**としています。

現在摂っている食塩量が多い現状と発汗から体外に出る塩分量を差し引くと、大量に汗をかく状況（1時間で1リットル以上の発汗を伴う運動を1時間以上実施）でない限り、**塩分補給が必要では無い事**がお分かりになるでしょう。

食事を摂っていないひとが熱中症になりやすい

普段通りに食事をしていない方には、塩分不足には陥ることはないでしょう。しかし、食事を摂っていない方は注意が必要です。

- 例）・朝食や昼食を食べずに、炎天下での労働をしている方
・暑さのため食欲が減退し、ほとんど食べられていない方（特に高齢者）など

カレー味で食欲増進&減塩対策

鮭のカレームニエル



材料（2人分）

- 鮭 2切
- 塩 小さじ1/4
- 減塩顆粒だし 2.5g
- 薄力粉 大さじ1
- カレー粉 小さじ1
- サラダ油 大さじ1
- バター 10g
- ベビーリーフ 20g
- ミニトマト 4個
- レモン 1/4個

作り方

- ① 鮭の水気をペーパータオルで軽く取り、塩と減塩顆粒だしをまぶす。
- ② カレー粉・小麦粉を混ぜ合わせたものを①にまぶし、余分な粉ははたく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、バターを入れ、溶けたら②を入れて両面を中火で3～4分ずつ色よく焼く。
- ④ 器に盛り付けフライパンに残ったバターも回しかけ、リーフレタス・ミニトマト・レモンを添える。

* Point *

減塩顆粒だし（昆布だしがオススメ）のうま味とカレー粉の香ばしさを付けることで塩分を減らしてもおいしく食べられます。
減塩だし・無塩だしといった商品が数多く販売されています。上手に活用して塩分摂取量を減らしましょう！

栄養価（1人分）

エネルギー：307kcal 塩分 1.2g

クイック健診のお知らせ

パンフレットは1階ロビーにも
ございます!ご自由にお取り下
さい!

検査の種類は8項目あります

- | | |
|-------------------------|-----------------------------------|
| A 貧血 (貧血の有無、程度がわかります) | B 肝機能 (肝臓の働きがわかります) |
| C 腎機能 (腎臓の働きがわかります) | D 脂質 (コレステロールのバランスがわかります) |
| E 血糖 (血糖値や血糖状態がわかります) | F 肺機能 (肺年齢がわかります) |
| G ピロリ菌 (ピロリ菌感染の有無を調べます) | H エヒノコックス抗体検査 (エヒノコックス感染の有無を調べます) |



各検査「500円(ピロリ菌検査1,000円、エヒノコックス抗体検査2,000円)」となっており、最低1種類、最大8種類の検査を受診される方のご希望でお選びすることができます!

- ※ 実施時間 午前9時～午後5時
- ※ 18才以上が対象です



お問合せ先 広域紋別病院 0158-24-3111

「肺がんCT検診」と「お手軽脳ドック」

1. 肺がん検診 (低線量CT検査)

対象: 年齢制限なし 料金: 6,105円

一般の胸部レントゲン撮影では発見しにくい位置の病変等にも効果的で、通常より低い放射線量に抑えた低被曝のCT撮影なので安心して受けられます。

画像診断は提携している
放射線専門医が診断します!!



2. お手軽脳ドック (MRI検査+ABI検査)

対象: 年齢制限なし 料金: 12,210円

脳梗塞や脳出血の原因となる脳血管の状態や、動脈硬化や高血圧など関係する身体の血管状態を調べることで予防に役立ち、認知症の兆候を知ることもつながります。

※提携先医療機関に読影を依頼しているため、診断結果につきましては3~4週間後に郵送されます。

◎検診に関するお問い合わせ、予約申込は広域紋別病院まで
予約専用電話 0158-28-6610 (受付時間 14:00~17:00)

紋別市民は一部助成が受けられます!

- | | | |
|--------|-----------|---------------|
| ①肺がん検診 | 対象: 40才以上 | 助成金額: 3,000円 |
| ②脳ドック | 対象: 35才以上 | 助成金額: 料金の半額助成 |
- ※助成に関するお問い合わせは紋別市保健センターまで (TEL0158-24-3355)

4月に着任した先生の紹介

担当科	氏名	役職	出身大学等	
循環器内科	松本 卓	診療部長	順天堂大学	平成19年卒
趣味	ピアノ・読書			
1年半ほど、非常勤として勤務しておりましたが患者さんやスタッフの方、地元の方に大変良くして頂き、もう少し長く働いてみたいと思いましたので常勤になることに致しました。皆さんの役に立てる様頑張りますのでよろしくお願い致します。				
整形外来	福島 怜	医長	旭川医科大学	平成22年卒
趣味	テニス・スノーボード・旅行			
医師になり10年間、東京の病院に勤務しておりました。北海道らしい自然豊かなオホーツクで働くことを嬉しく思っています。脊椎が専門です。腰痛や手足の痛み、しびれなどございましたらお気軽にご相談ください。				
循環器内科	磯部 貴布	医長	杏林大学	平成25年卒
趣味	映画・旅行			
これまで救急・循環器など三次救急に従事してきました。これからは紋別市の地域医療に少しでもお役立て頂けるよう、頑張っていきます。				
小児科	齊藤 翔真	医師	旭川医科大学	平成30年卒
趣味	釣り・料理			
旭川の病院から来ましたが、もとは函館出身なので海のある街に赴任できてうれしいです。地域の医療に貢献できるよう精進します。				

職員の募集について

広域紋別病院では看護師・助産師・准看護師・診療看護師(NP)・臨床工学技士・理学療法士・作業療法士・視能訓練士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

○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:QRコード



編集後記

今回初めて広報誌の編集を担当させていただきました。入社して3カ月が経ち徐々にではありますが、できることが増え仕事へのやりがいを感じるとともに自身の未熟な部分を痛感するところでもあります。毎年開催されている紋別港まつりが中止となりました。自分の身を守るためにも引き続きソーシャルディスタンスを保ちしっかり対策していきましょう。

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
病院ホームページ:QRコード

