

架け橋

～広域紋別病院だより～



新規採用職員辞令交付

目次

1. 表紙（新規採用職員辞令交付）
2. 診療部から（整形外科）
3. 医療技術部から（薬剤係）
4. 看護部から（私たち看護師になって一年が経ちました）
5. 医療機器紹介（放射線係）
6. 健康レシピ（栄養指導係）・職員の募集について
7. クイック検診について
8. 病院行事報告・4月から着任した医師の紹介・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。

～ 自己紹介～



整形外科診療部長 柳沢 勇一郎

こんにちは、整形外科の柳沢です。わたくしは昭和45年生まれで神奈川県西部の海沿いの街で育ち父母は街で食品店を営んでいました。

幼少時は毎日のように自転車ですり抜け、磯でカニを捕まえたり田んぼでカエルや小魚をとって遊んだりアウトドアを満喫する子供時代を過ごしていました。

その後医者を目指すことになるのですが正直申し上げますと全く「高い志（こころざし）」があったわけではありません。

高校を卒業する間際にいきなり父親から医師か歯科医にならないかと勧められました。

不況に強く手に職があれば食うに困らないだろうという親心からの提案だったと記憶しています。

バブル真っ只中で親のいうことの意味もよくわからないまま1浪して私立の医学部に入学、しかし成績はふるわずビリのほうで毎年留年寸前、アメリカンフットボール部で土にまみれるというなかなか親不孝な生活を送っていました。

平成8年に医者としてデビュー、神奈川県の間接病院へ就職、日本で一番救急車が多くくる戦場のような職場で失敗を肥やしにして成長するというなかなか危なっかしい20代、30代を経て現在に至っています。

昨年からは紋別にきていますが家族は妻と幼稚園と小学生の女の子2人、単身赴任のため飛行機でちょくちょく帰省しています。

紋別に来た理由ですがこれまた「医療過疎地で地域のために・・・」といった高尚なものではなく、これまでと全く違った環境で仕事してみたいといった個人的な好奇心で突然やってきました。

単身赴任で酒好きのため自炊していますが、紋別の魚介類、特に冷凍物でない貝とエビは絶品でホタテと南蛮エビの刺身にはまり、少し贅沢ですが毎日のように食べています。

それとなぜだかオホーツクの寒さも肌に合うようで自分自身の耐寒性能がドンドンあがってきています。

ちなみに趣味はバイクでのツーリングと3年前に突然始めたウェイトトレーニングです。

ウェイトトレーニングは超おすすめです。わたくしの場合「おやし狩り」などに襲われる心配が全くなくなりました。

また少しずつですが活力が沸き上がり、身体だけでなくへたった心にもジワジワと効果がでてきています。

高齢で心身の弱ったおじいさん、おばあさんにも強く勧めます。

だまされたと思って試してみてください。トレーニングと同時に滋養のあるものをたくさん食べるのがよいのですが、それができない場合は牛乳や豆乳などをやや多めに飲むだけでもよいでしょう。

これが整形外科医であるわたくしの健康増進に関する提案です。

現代はマラソンなど有酸素運動がブームでナウいとされていますが、それと同時に筋トレもいかがでしょうか。

はっきり言ってしまえば病気やケガ、心の不調などは予防、治療ともに医療（お薬や手術など）ではなかなか難しいものも多いので、まずは自分自身でできることをみつけ試してみるのがよいのではと思います。



用法用量ってなに？

今回は「用法用量」についてのお話しです。CMなどで聞くことも多いと思いますし、病院から発行される処方箋や調剤薬局から受け取るお薬の情報提供書などにも記載されています。

また、市販薬の説明書（添付文書）にも先頭の方に記載されています。

薬が持つ効果を安全に・かつ最大限に引き出すためには、用法用量を守る正しい服用が非常に大切になってきます。

用法用量とは

添付文書や処方箋に記載されている医薬品使用時の使用方法や使用量のことを言います。

病院でもらう処方箋上の用法用量は、患者様の年齢・体重・病態・併用薬などを考慮した上で決められています。

用法とは

薬を適切に使用するための注意事項です。主にこれら3項目が記載されています。

服用日数・回数（●日分・●回分など）
服用時点（薬剤を使用するタイミング）
投与経路・部位（内服か外用薬か、等）

用量とは

1日分、1回分、もしくは1日分の投与量と、1日の投与回数を示したものです。



薬剤を使用するタイミングとは？

内服薬は胃の内容物によって薬の吸収に差が出ます。

また、空腹時に飲むと胃に負担がかかる薬もあります。

今回は目にする機会の多い用法である「食前」



「食後」「食間」「起床時」「就寝前」「頓服」の、それぞれのタイミングについて紹介します。

- 食直前 食べる直前に飲みます
- 食前 食事をする前の約30分前に飲みます
- 食直後 食事の直後に飲みます
- 食後 食事を食べ終えてから30分以内に飲みます
- 食間 食事と食事の間に飲みます（前の食事から約2時間程度過ぎてから飲みましょう）
- 起床時 朝起きて直ぐに飲みましょう
- 就寝前 寝る約30分前に飲みます（睡眠導入剤の中には寝る直前に飲むものもあります）
- 頓服 症状が出たときに飲みます（高熱や強い痛み・便秘など）

上記のものは代表的なものであり、中には「●日置きに内服」など、よりその患者様の病態に合わせた用法があります。

また、外用剤（点眼や湿布剤・吸入薬など）にもたくさんの用法があります。

お薬の説明を受けたとき、わからない使い方や飲み方があった場合はきちんと医師や薬剤師へ質問や相談を行い、正しく内服していきましょう。

看護部から

～私たち看護師になって 一年が経ちました～

こんにちは。私たち4人は平成28年4月から看護師として働いている新人看護師です。今回は私たちが働き始めた1年を振り返りたいと思います。

私たちは紋別高等看護学院の卒業生です。看護学生的时候には病棟実習で何度か現在の職場でお世話になっていました。学生的时候には1人の患者様を受け持ち看護を学ばせていただきましたが、現在は学生時代とは違う責任の重さや職場の緊張感、業務の多さ・大変さなど身をもって実感しています。

また、私たちは患者様から多くのことを学ばせていただきました。患者様の人柄や疾患に合わせてコミュニケーションの取り方を考え、患者様の不安や訴えに対して傾聴できるようにと工夫しています。しかし、うまくいかない時は自分の関わり方を反省し、先輩看護師から助言をいただき学んでいく場面が多々ありました。



最初はまだ業務にも慣れておらず、先輩たちのように手際よく行動することも難しく、悩むこともありました。ある患者様と良好にコミュニケーションが取れたときに「いつもありがとうね。」と声をかけてくださったことがありました。私はその一言が嬉しく、穏やかで楽しいと思える一時でした。その患者様が退院される時、「本当にありがとうね。あなたは良い看護師になれるよ。がんばってね。」と一言くださり、私は嬉しさのあまり泣いてしまいました。そして「もっと患者様のために良い看護をしていきたい」と強く思うようになりました。



患者様の支援をするためには、看護部のみの力ではできません。医師や薬剤師、日常生活動作の維持・向上を行う理学療法士、退院支援を行うソーシャルワーカーなどと日々患者様のことに対しての情報を共有し、どんな支援が必要なのかを話し合い、患者様がよりよい生活を送れるよう考え、調整していくことが必要だと学びました。

たくさんの方のことを看護を通して学ぶことができました。これからも患者様に対して、「観て・聴いて・かんじて」「最善の看護が提供できる」看護師になれるように精進していきます。



『ナースこぼなし』 その14

入院されているある患者様のもとに毎日欠かさず顔を合わせに来られる奥様がいらっしゃいます。実はこの奥様も入院中の患者様でした。「父さん、今日も元気かい？ほら、頑張ってお水飲もう」など話しかけられていて、思わずほっこりした気持ちになりました。私達もこのご夫婦のように、お互いを支え合いながら生きていきたいと思いました。

医療機器紹介

《放射線係》 【CT装置Ingenuity Elite(PHILIPS社製)】

内臓脂肪量測定

CT装置による腹部断層像により、メタボリックシンドロームの診断基準となる内臓脂肪面積を測定できます。

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、肥満をベースに、高血圧・高血糖・脂質代謝異常のうちのいくつかの危険因子を併せ持った状態をいいます。

また、肥満・高血圧・糖尿病・脂質異常症の4つは、互いに発症しやすい密接な関係があります。とくに肥満（内臓脂肪型肥満）が進むと、他の3つの病気も悪化し、併発しやすくなります。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪面積が 100cm^2 を超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つ以上に当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。

※ウェスト周囲径での基準も決められていますが、CT装置での測定の方がより正確な測定が可能です。

必須項目	内臓脂肪面積 (ウェスト周囲径) ※	$\geq 100\text{cm}^2$ (男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 90cm)
かつ		
選択項目 3項目 のうち 2項目	高トリグリセリド血症	$\geq 150\text{mg/dL}$
	かつ/または 低LDHコレステロール血症	$< 40\text{mg/dL}$
	最大血圧	$\geq 130\text{mmHg}$
	かつ/または 最小血圧	$\geq 85\text{mmHg}$
	空腹時高血糖	$\geq 110\text{mg/dL}$

内臓脂肪面積測定

右図は当院ボランティアのCT装置による内臓脂肪面積を測定した結果ですが、「内臓脂肪型肥満」という結果となっています。

V/S比（内臓脂肪面積/皮下脂肪面積）が0.4未満だと「皮下脂肪型肥満」、0.4以上だと「内臓脂肪型肥満」となります。

CT装置による腹部の断層像を用いることで、正確な内臓脂肪面積の測定ができます。



広域紋別病院

SYNAPSE VINCENT

骨密度と食事



骨の強度が低下して、骨折しやすくなる骨の病気を「骨粗しょう症」といいます。がんや脳卒中、心筋梗塞のように直接的に生命をおびやかす病気ではありませんが、骨粗しょう症による骨折から、介護が必要になってしまう人も少なくありません。

食事・運動・日光浴で骨密度の低下を予防！

食 事

カルシウム、ビタミンD、ビタミンKなど、骨の形成に役立つ栄養素を積極的に摂りましょう。カルシウムとビタミンDを同時に摂ることで、腸管でのカルシウム吸収率がよくなります。

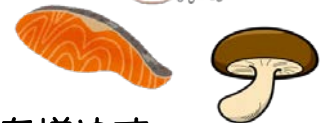
● カルシウム：骨、歯などを形成

牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、チンゲン菜、大豆製品など



● ビタミンD：カルシウムの吸収を促進

動物性食品：魚肉（鮭、うなぎ、サンマ、カレイ）、肝臓、鶏卵など
植物性食品：天日干しシイタケ、きのこ、海藻類など



● ビタミンK：ビタミンD3と一緒に摂ることで骨密度を増やす

納豆、ホウレン草、小松菜、ニラ、ブロッコリー、サニーレタス、キャベツなど

※ワーファリンを服用している方はビタミンKを多く含む食品は控えなければいけません。

● 控えめにしたい食品、避けたい嗜好品など

- ・スナック菓子、インスタント食品の頻繁な摂取
→ インスタント食品等に多く含まれるリンの過剰摂取はカルシウムの吸収を阻害します。
- ・アルコール、カフェインを多く含むコーヒー、紅茶の多飲
→ カルシウムの尿中排泄を促進します。
- ・タバコ → カルシウムの吸収を抑制します。

運 動

骨は、負荷がかかるほど骨をつくる細胞が活発になり、強くなる性質があります。散歩を日課にしたり、階段の上り下りを取り入れるなど、日常生活のなかでできるだけ運動量を増やしましょう。

日 光 浴

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで体内でもつくられます。屋内で過ごす時間が長い高齢者や、美容のために過度な紫外線対策を行っている人では、ビタミンD不足が心配されます。運動をかねて積極的に外出する機会をつくって、上手に紫外線と付き合ってください。

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・看護助手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。

〇お問い合わせ先

広域紋別病院 事務部 総務課 職員係 Tel：0158-24-3111

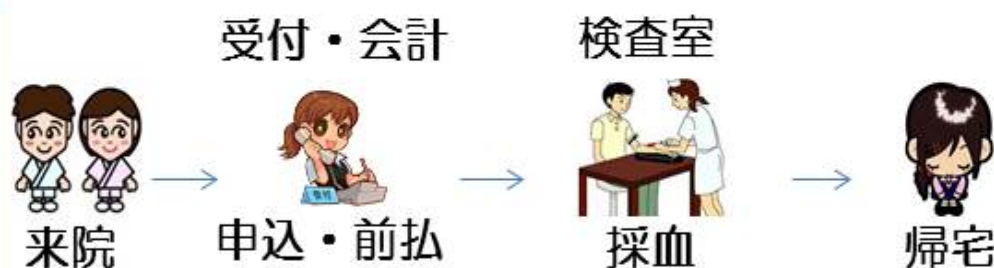
病院ホームページ：<http://www.mombetsu-hospital.jp/>

クイック健診のお知らせ

検査の種類は7項目あります

- ♥ 貧血（貧血の有無、程度がわかります）…
- ♥ 肝機能（肝臓の動きがわかります）
- ♥ 腎機能（腎臓の動きがわかります）
- ♥ 脂質（コレステロールのバランスがわかります）
- ♥ 血糖（血糖値や長期間の血糖状態がわかります）
- ♥ 肺機能（肺年齢がわかります）
- ♥ ピロリ菌（ピロリ菌感染の有無を調べます）

健診の流れ



※ 実施時間 午前9時～12時 午後1時～4時

各検査「500円(ピロリ菌検査は1,000円)」となっており、
最低1種類、最大7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！

待ち時間が
ほとんどありません

広域紋別病院

病院行事報告

「市民公開講座」

日時場所：平成29年1月19日（木） 18時30分～ 紋別市文化会館 多目的ホール
紋別市と共催で市民公開講座を開催しました。



4月から着任した医師の紹介

担当科	氏名	役職	出身大学等
総合診療科	あべ 浩史	医長	旭川医科大学 平成6年卒
趣味	サッカー・フットサル		
日々、勉強だと思って頑張りたいと思います。			
小児科	まつお 公美浩	診療部長	旭川医科大学 平成12年卒
趣味	ドライブ・散歩		
皆さんと一緒に紋別の子どもの未来をあたたく見守っていきたいと思います。			
総合診療科	わだ 吉生	医長	自治医科大学 平成22年卒
趣味	野球・カーリング・水泳などなどスポーツが大好き		
みなさん、こんにちは。4月から総合診療科に赴任した和田吉生です。どうぞよろしくお願ひします。道産子ですが紋別に来るのは今回が初めてでした。紋別と言えば「海」「流氷」のイメージが強かったのですが、来てみたら坂が多くてビックリ！でも、海も山も空もキレイで、すぐに好きになりました。これまでは、循環器、消化器、腎臓など広く内科の病気を診てきました。少しおっちょこちょいなところもありますが、気軽に何でも聞いてください。何科にかかっているかわからない症状でお困りの方は、ぜひ総合診療科を受診してください。			
消化器内科	あかほ 内 正和	医長	札幌医科大学 平成23年卒
趣味	スポーツ鑑賞		
皆様のお役に立てるよう努力します。			
小児科	まつもと 尚也	医師	旭川医科大学 平成26年卒
趣味	クロスカントリースキー・ゆるキャラ集め		
海沿いの町へ来られて、嬉しく思います。まだまだ未熟者ですが、皆様に貢献できるよう頑張っ参りますので、宜しくお願ひいたします。			

編集後記

4月になってもやっぱり雪が降り、流氷が沖に戻ってきたりと春が待ち遠しい日々が続きます。
今号の広報誌が発行される際には、桜が咲き始めている頃かと思ひます。
このページでご紹介したとおり医師をはじめ新規採用職員が入職しましたので、春の訪れとともに活気づいてくるかと思ひます。

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/>