

架け橋

～広域紋別病院だより～



平成31年度新規採用看護師

目次

1. 表紙（平成31年度新規採用看護師）
2. 巻頭言（病院機能評価の認定に向けて（仮））
3. 診療部から（産婦人科）
4. 医療技術部から（放射線係）
5. 看護部から（1年間を振り返って成長できたこと）
6. 病院で働く専門職（助産師）
7. 健康レシピ（リハビリテーション係）
8. 4月から着任した医師の紹介・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。

～病院機能評価の認定に向けて～



院 長 曾ヶ端克哉

1900年代初期にアメリカ外科学会を創立に導いたアーネスト・コッドマン医師は、医療の質を結果によって評価するシステムを提案し、医療の標準化を行うことを試みました。

医療の質や効率を問いかけ、病院には様々な目標や活動があっても良いが「患者様の転帰（診療の結果）」が最も重要であると主張しています。

医療は病院に働くすべての職員の総和であり、医療の質は患者様本位であるべきです。

医療が高度複雑化した現代において医療職の専門分化が進み多職種の連携が欠かせなくなりました。

患者様が望む質を達成するという共通目標があって医療の設計と改善が可能となり、私たち医療者は職種を越えてそれを動かすチームとして一つにならなければなりません。

このような観点から、私たちは広域紋別病院の理念を改めて認識するとともに国の第三者機関である日本医療機能評価機構が行う病院機能評価の認定へ向けて準備をすることにしました。

この行程を職員一丸となって乗り越え質の高い医療を提供できる病院を目指していきます。

今後も市民になくしてはならない病院として頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。



～ 産婦人科から ～



産婦人科診療部長 山崎 清大

「ご挨拶」

西紋地区の皆様こんにちは。
昨年11月に広域紋別病院に赴任した産婦人科医の山崎清大です。
今回はこの紙面をお借りして、ここに勤務することになった経緯などを記してみようと思います。

初めての紋別

昨年3月の末に妻と二人で、紋別を訪れました。それが私にとって初めての紋別訪問となりました。

当時、私は前職を退職する予定だったので新しい勤務先を探していました。候補地の一つに紋別がありましたが、いまだかつて訪れたことが一度もありませんでした。北海道生まれ、北海道育ちの私が訪れたことない町は興味がありました。そこで妻と相談し、「一度、街をみよう」ということになりました。

その日は札幌から車で紋別に向かいました。道中の浮島峠あたりの山には深い雪が積もっていました。しかし、長いトンネルを抜けると雪も少なく、風景が急に変わりました。山々に挟まれた原野の木々は背丈も低く、密度も低い。「北に来たんだな」と目で見て実感しました。時折古い民家がある以外は何も無い原野を進むとやがて、木々の間から海が見えてきました。そして緩やかなカーブを曲がると目前に紋別の町が開けました。

初めての紋別の町並みはモノトーンにみえました。ところが、小高い丘に登って街を見下ろすと、オホーツクの海の青さとの対比が、まるで印象派の絵画をみているようでした。しばらく海をみて佇んでいると「もしかしたら、ここに住むかもしれないな」と予感がしてきました。

広域紋別病院

その後、院長先生と事務局長と会って、話を聞きました。副院長、助産師にも実際に会って話げできました。ここに住む人たちの人柄に触れ、ここで働こうと決心しました。

現在11月から住んで4か月、やっと生活にも慣れてきました。雪の日も多いですが、札幌よりも雪が少なく晴れた日も多いのが印象です。晴れた日の青空と穏やかな青い海が好きになりました。

今は、地域の皆さんに早く産婦人科を認識してもらいたいと思っています。そして、途絶えていた分娩を再開させるために準備をしています。まずは合併症の無い、ローリスクの方の分娩をできるようにしたいと思います。現在、平成31年4月の分娩予定日の方から分娩開始の予定です。

私は大学卒業から今まで二十数年間、産婦人科の医師として働いてきました。妊娠、出産という女性にとって家族にとって大切な出来事に立ち会えること、これをモチベーションに今までやってきました。これからの広域紋別病院での赤ちゃんの誕生を私自身も楽しみにしています。

終わりに

この地域の唯一の産婦人科医として、地域の皆さんが「受診しやすく 相談しやすい」を目標に仕事をしたいと思っていますので、「皆様、これからよろしくお願い致します。」



～ 乳癌はどうやって見つかる? ～

以前このコーナーで、乳癌を見つける代表的な検査である「マンモグラフィ」の特徴について少し説明させて頂きました（本誌 2017秋号）。

今回は乳癌を示す代表的所見である「腫瘍」と「石灰化」について少し詳しく解説していきます。

まず、「腫瘍（しゅよう）」についてですが、これはいわゆる「シコリ」の事です。

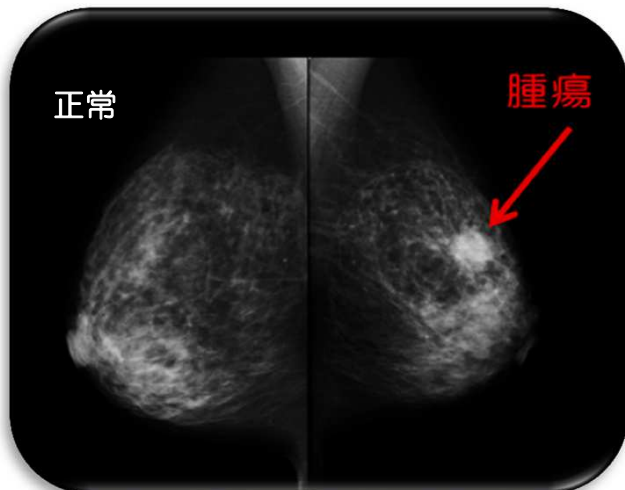
「シコリ」と言えば触った時に硬いとか、コロコロ触れるもの全般を指しますが、それらの大部分は普通に体の中に有る物や、周りとは少し違う組織が塊になった物（良性腫瘍）で基本的に悪さはせず、マンモグラフィでも殆ど正常を示します。

これに対して乳癌の場合は周囲よりも硬いとか不自然な形を示し、それが画像に現れると癌の存在を疑うようになります。

例に挙げたマンモグラフィを見ると、向かって左に比べて右の写真では一部に白が濃い塊のような物が写っており、この塊が乳癌の存在を疑わせます。

この塊がツルっとした形をしているとか、ギザギザして色が濃いなどを評価する事で癌を疑う度合いが変わってきます。

また、必要に応じてエコーやMRI検査を組み合わせる事でより詳しく調べることが出来ます。



医療技術部主査 叶 亮 浩
(放射線技師)

では次に「石灰化（せっかいが）」についてですが、これは「石の粒が出来る事」です。

人の体は老廃物などが溜まって古くなったりするとそこが石灰化していきます。

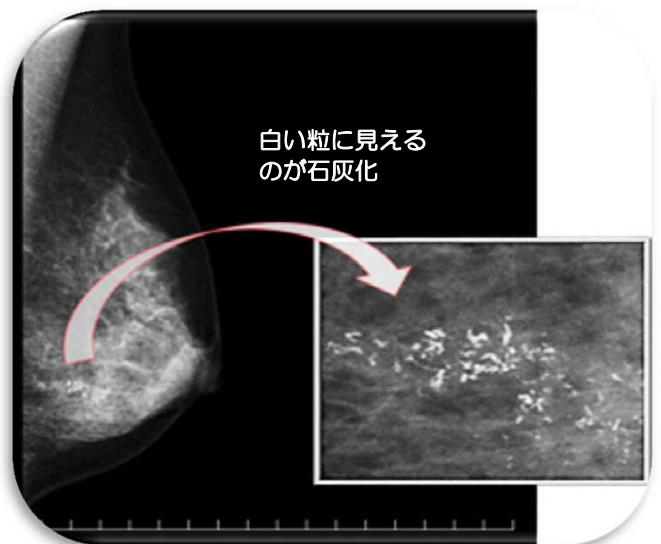
乳腺にも同じように非常に小さな石灰化が出来ることが有り、その大きさは一粒0.2mm程度なので、当然この石自体を外から触って感じる事は出来ません。

老廃物が溜まって出来た石灰化は悪いものではありませんが、癌があるとその細胞の死骸が石の粒として残り石灰化が見られます。

この石灰化にも特徴が有り、一か所に集まっているとか、形がトゲトゲしている場合は癌の存在を疑うようになります。

この石灰化は非常に小さいので形や分布の評価が重要で、マンモグラフィが最も優れた検査になります。

腫瘍の場合と同様、マンモグラフィで癌を疑う石灰化が見つければ、エコーやMRI検査を追加してより詳しく状態を調べていきます。



この様に一口に乳癌と言ってもその見つけ方はそれぞれ違うので、定期的な検診やちょっとした違和感がある時など積極的に検査を受けてみてください。

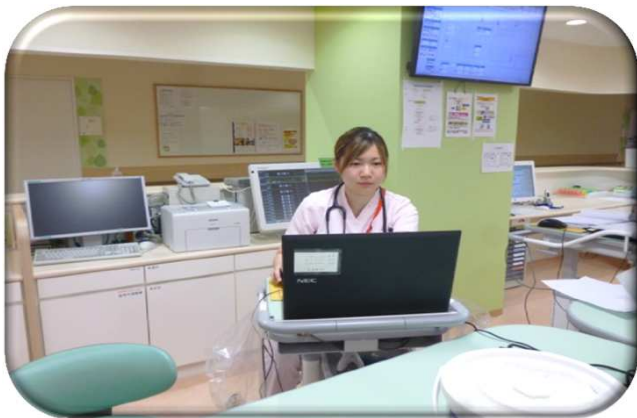
看護部から

～1年間を振り返って 成長できたこと～

こんにちは。私は平成30年4月から働いている新人看護師です。

今回は、“看護師になって一年経ちました”というテーマで一年を振り返りたいと思います。

毎日の業務に追われながら、覚える事や勉強する事も沢山あり、あっとゆう間に次の春を迎える時期になっていました。日々の業務に精一杯で、一日でも早くスタッフの一員として働けるようになりたい、と必死の毎日でした。



4月から新人技術研修、3ヶ月研修、6ヶ月研修、11ヶ月研修と複数回にわたり新人研修を受けさせていただきました。

研修内容としては技術研修だけでなく、業務を通して悩んでいる事を複数の先輩からアドバイスをいただいたり、関わっている患者様との振り返りや自身の課題を明らかにし、今後の業務に生かせる研修内容ばかりです。

研修以外でも、先輩方から優しく、時には厳しくご指導いただきながら安全な看護を提供できるように、日々精進している最中です。

患者様にあった最善の医療を提供するためには、他職種の連携が必要となる中で、仕事以外の場面でも院内だけでは関わることの少ない職種の方々と交流を図れる機会があります。

年末行われた忘年会では、普段関わることの少ない方たちとテーブルを囲み、新人スタッフの出し物、ゲームなどを通して楽しい時間を過ごすことができました。



日々、色々な方々に支えられながら充実した生活を送れています。

また、学習して学ぶことだけでなく、闘病生活を送っている様々な患者様がいる中で、患者様から学ぶことや気づかせていただくことが多くあります。患者様の笑顔がみれるように、患者様からの「ありがとう」が聞けるような看護がしたいと考えています。

人の命を預かる責任の重さを日々自覚し、患者様に安全な看護を提供することを第一に考え、そのために毎日を振り返り次に生かしていくことでより良い看護が提供できるように日々、努力し成長できるように頑張っています。



『ナースこぼなし』 その22

今はネット環境が整い、わからないこともスマホがあれば数秒で調べることができ、動画や画像で手順なども見ることができる便利な時代になったなとうらやましく思います。

私の新人の頃は、先輩から教わったことや参考書などを参考に自分で閻魔帳（今の若い人たちにはわかるかな？わかる人は同年代かしら？笑）を作って、白衣のポケットに入れて持ち歩きぼろぼろになるまで活用したことを思い出します。

病院で働く専門職

～ 助産師の紹介 ～



副看護師長（助産師） 久保田 美智子

こんにちは。私は助産師として勤務している久保田と申します。

私が所属する3階病棟は、産科・外科・整形外科・内科の混合病棟です。

当院の看護部では他部署との連携勤務を取り入れており、私たちは継続看護を目的に産婦人科外来でも活動しています。

ところで皆さまは「助産師」という職業をご存知でしょうか。

もともとは「産婆」と呼ばれていた職業です。

出産の場はもちろん、妊娠など女性の心と体に関する相談やまわりの家族に寄り添う、女性の一生にわたる支援者です。

では、当院の助産師活動をご紹介します。

○産婦人科外来診療

産科・婦人科の健診、心身の不調に伴う日常生活での困り事に対して、診療やご相談に応じえています。

○産前サポート

妊娠確認から分娩まで、安心して過ごせるよう医師と協力して診療を行っています。

ママパパ学級（両親学級）を開催し、新しい家族の形をラクチンに自分達らしくスタートできるように、ママをサポートするパートナーも一緒に参加していただける講話や実技を行っています。



○産後サポート

出産施設にかかわらず安心して子育てができるよう、産後2週間・1か月健診、母乳外来、産後デイケアを実施しています。

産後デイケアでは昼食付で、育児や授乳の相談、ママのリラックスへのお手伝いをしています。

不安の解消や心身の回復、自分の楽しみができたとお声もいただいています。



○地域での活動

近隣市町村の児童・学生への健康教育、いのちの授業、お仕事紹介や、子育て支援センターでの講話、保健センターの保健師と同伴での訪問活動もおこなっています。

○出産について

常勤産婦人科医の着任により2019年度から出産の取り扱いが再開されます。

休止の間はご迷惑をおかけしておりましたが、地元で家族に囲まれながらの妊娠・出産・子育てが可能となりました。

今まで同様に妊婦健診後には助産師との面談時間を設けており、地域の妊婦さんやご家族と顔の見える関係となって、共に息を合わせ安心して出産ができることを目指しております。

地域の皆さまの健やかな生活に助産師を活用していただけると幸いです

～ 自宅で行える基本的なストレッチ ～

身体が硬いことで転びやすくなることや怪我をしやすくなるが多くなります。腰の痛み、膝の痛みは身体の硬さも原因のひとつとなります。

自宅でも行える簡単なストレッチ方法をいくつか紹介します。

◇ストレッチによる効果◇

- ・筋肉が柔らかくなる：肩こりや腰痛などの「コリ」の原因は筋肉が硬くなってしまふことから起こります。そのため「コリ」を軽減・改善するためには筋肉を柔らかくする必要があります。
- ・筋肉の柔軟性、伸張性の向上：筋肉が柔らかくなると柔軟性、伸張性の向上も得られやすくなります。柔軟性、伸張性が向上することで筋肉が働きやすくなり、怪我や転倒の防止にも繋がります。
- ・血流が良くなる・痛みの軽減

◇注意点◇

- ・呼吸を止めない・痛みを感じる手前で止める・痛みが強い場合は行わない・出来るだけ力を抜いて行う・反動をつけない・20～30秒程かけてゆっくりと

○腰部：両手で脚を抱えるように引き付ける・片脚ずつから始め、痛みがなければ両脚同時に行う



○脚の裏側：タオルを足にかける・膝を伸ばした状態でタオルを引き寄せ、足を上げる



○太ももの前側：横向きになり、踵がお尻につくように手で引き寄せる



○股関節周り：1.足を揃えて股関節を外側に開く（写真下左） 2.足幅を広げて片脚ずつ内側に倒す（写真下右）



○殿部（お尻）：足を反対側の膝にかけて手で引き寄せる・背中が浮かないように注意する（写真下左）



○アキレス腱：脚を前後に開き後ろの脚の膝を伸ばしながら壁を押し（写真上右）

※注意※ 人工股関節による脱臼の恐れ、持病がある方は、医師や専門家に相談してから始めましょう。

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	
整形外科	かねこ ひろゆき 金 子 洋 之	診療部長	産業医科大学	昭和63年卒
趣味	スクーバダイビング、スポーツ観戦、ランニング、旅行			
紋別地区の医療で貢献できるようにがんばります				
内科	あわた まさき 粟 田 政 樹	診療部長	近畿大学	平成10年卒
趣味	北海道の大自然が好きで、大阪から憧れの地にやってきました。写真家 前田真三さんの作品に魅了され、趣味の時間を利用して風景写真家を目指したいと思っております。スマートフォンでしか写真は撮ったことがない写真素人ですが、絶景の写真スポットがあればぜひ教えてください。将来、院内で写真展を開くのが夢です。			
これまで心臓血管病を専門に診療してきました。広域紋別病院では内科（総合診療科・循環器内科）を担当いたします。心臓血管病だけでなく、高血圧やコレステロールが高い病気といった生活習慣病、内科全般を含めお気軽にご相談ください。大阪生まれ・大阪育ちのため流暢な大阪弁を喋りますが怖がらないでくださいね。				
内科	にしはた じゅんや 西 畑 淳 也	医師	自治医科大学	平成27年卒
趣味	潮干狩り、焼き芋			
外来診療が遅く、ご迷惑をおかけするかとありますが、精一杯がんばりますので宜しくお願い致します。				
小児科	てらお りゅうた 寺 尾 隆 太	医師	旭川医科大学	平成28年卒
趣味	剣道			
出身は小清水町で、同じオホーツクの街に小児科医として来られたことを嬉しく思います。多くの子供達を笑顔にできるようがんばります。				

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・ケアワーカー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。電話でのお問い合わせは、下記までお願いします。

○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/>

編集後記

診療部ページでご紹介のとおり、4月からの分娩再開や内科診療体制の変更、また医師をはじめとする新規職員の入職など、春の訪れと同時に院内は活気づいております。先日新元号が発表され、新しい時代を迎えますが、よりよい医療を提供できるよう職員一同尽力してまいります。

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/>