

架け橋

～広域紋別病院だより～



病院屋上からの朝日（撮影：内科医兼写真家 栗田 政樹）

目次

1. 表紙
2. 診療部から（整形外科）
3. 医療技術部から（リハビリテーション係）
4. 看護部から（サービス改善委員会）
5. 「ゆる元体操」をご存じですか？
6. 健康レシピ（栄養指導係）
7. クイック健診
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

～ 整形外科から ～



整形外科診療部長 金子 洋之

はじめまして。

2019年4月1日より広域紋別病院に勤務することになりました金子です。昭和35年生まれの58歳で、遅咲きのルーキーです。

出身地は行田市です。行田市といってもあまり馴染みが薄いと思いますが、映画『のぼうの城』やイケメン俳優の竹内涼真が主演したテレビドラマ『陸王』で舞台となったところです。今ではあまり履く機会がなくなったたびの生産は日本一でした。

ふるさとの紹介はこれくらいにして、そんな田舎町で20歳まで暮らしていました。小学生の頃は野球ばかりをしていて勉強をサボっていたせいか成績はオール3（いや音楽だけは5）といたって平凡な子供でした。そんな子供がスパルタ教師に小学5年で出会い、めきめき成績を上げ地元の進学校に行くまでになりました。残念ながら高校卒業後、2年間の浪人生活を過ごしましたが、何とか産業医科大学へ入学しました。

大学時代は硬式テニス部に入っていました。が、テニスの才能がないと判断すると、3年生の頃からバッグパッカーになり、長期休み（春休みや夏休み）にヨーロッパを歩き回っていました。最初にヨーロッパに行ったのは、自分自身の初めての海外旅行でした。

この時に日航機墜落事故（坂本九が亡くなった）が起きました。そのニュースを西ドイツで知り、帰りの飛行機は大丈夫なのかとハラハラしました。

また、チェルノブイリ原発事故の時は、鉄のカーテンを超えてチェコスロバキア、東ドイツ、ポーランド、ハンガリーとユーゴスラビアに原発事故を一般市民に伝えたいと行ってきました。

そうこうしているうちに昭和63年に大学を卒業し、群馬大学整形外科学教室へ入局して医師としてのキャリアをスタートしました。

整形外科でも足の外科、小児整形（主に下肢）、創外固定を専門として働いてきました。具体的には子供では先天性内反足や低身長児の脚延長や変形矯正などを、大人では外反母趾や足関節周囲の骨折などを扱ってきました。

またリウマチ学会や骨粗鬆症学会の専門医としても主に群馬県内の病院で働いてきました。

今回人生最期の仕事として関節リウマチや骨粗鬆症のリエゾンサービスの構築をしたいという目標を持って紋別にやって来ました。

関節リウマチの治療は飛躍的に発展しましたが、強力な治療薬を使うので、副作用のチェックをしっかりとしなければ安全に治療を行えません。

そして骨粗鬆症は症状があまり無いが故に、薬の飲み忘れや治療中止の問題点があります。

これらを克服し元気なお年寄りが多く住む町づくりを目指していきたいと思っています。



～ ロコモ体操で健康寿命を伸ばそう ～

近年、「ロコモ」という言葉を聞くことが増えてきています。

ロコモとは、ロコモティブシンドロームのことで、加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまったり、そのリスクの高い状態を表す言葉です。簡単に言うと、「歳を取って足腰が弱くなり、放っておくと寝たきりや要介護になってしまうよ!」と言うことです。

ロコモ人口は予備軍を含め4700万人もいると言われていています。「私はロコモなのだろうか。」と考えられた方もいると思いますが、簡単なチェック方法があります。次にあげる7項目にいくつ当てはまるでしょうか。

- ① 片脚立ちで靴下が履けない
- ② 家の中でつまづいたり滑ったりする
- ③ 階段を上るのに、手すりが必要である
- ④ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ⑤ 15分くらい続けて歩けない
- ⑥ 2kgくらいのものを持って歩くのが困難
- ⑦ 掃除機や布団の上げ下ろしなどのやや重い家事が困難

この中で一つでも当てはまった方はロコモの可能性が高いのです。

ロコモを予防するためには積極的な運動が大切です。ロコモ予防体操はたくさん種類がありますが、毎日続けるには種類が多ければ多いほど大変になるため、今回は2種類のみご紹介したいと思います。

1. 片足立ち

一つ目は片足立ちです。

片足を5cm～10cm浮かせた状態で姿勢を保ちます。点等に注意して、机などしっかりとした支えにすぐにつかまれるに行ってください。

これを左右1分間ずつ1日3回を目標に行ってください。



いっぺんに1分間行わなくても大丈夫です。30秒を2回でもいいし、15秒を4回でもいいのです。

2. スクワット

2つ目の運動はスクワットです。

足を肩幅程度に開いた姿勢からお尻を後ろに引き、椅子に腰掛けるような動作で膝を曲げていきます。

5秒から6秒かけてゆっくりと膝を曲げ、同じく5秒から6秒かけて膝を伸ばします。これを5～6回、1日に2～3セットを目標に行ってください。

この運動も転倒を予防するため、椅子を後ろに置くとよいでしょう。ゆっくりと座りゆっくり立つ、これでも十分スクワットの効果は感じられるでしょう。

このときに気を付けてほしいのは、膝を曲げたときにつま先より前に膝を出さないということです。お尻を大きく後ろに突き出すように行ってください。

自信のない方は前にテーブルなどを置いて支えにして行っても大丈夫ですよ。

今回ご紹介したのはこの2つだけですが、ストレッチやラジオ体操につま先立ち、水中ウォーキングやパークゴルフなど日常的に続けることのできる運動を行うとよいでしょう。

大切なのは毎日続けることです。

現在平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳に対し、健康寿命は男性72.14歳、女性74.79歳です。厚生労働省は2040年までにこの健康寿命を3年伸ばすことを目標としています。そのために必要なのは日々運動を継続していくことなのです。今大丈夫だと思ってもこれからの未来のためにコツコツと、少しずつ運動習慣を身につけていきましょう!



看護部から

～ふれあい看護体験 プロジェクトチーム～

今年度も5月10日、高校生を対象としたふれあい看護体験が行われました。5月12日、この日はナイチンゲールの誕生日にちなんで制定された「看護の日」です。当院では毎年、看護の日の行事の一環として、医療職を目指す高校生を対象に「ふれあい看護体験」を実施しています。今年度は5月10日に開催し、紋別高校から17名の参加をいただきました。

患者様のご協力のもと、足浴や車椅子介助の実施、患者様との会話などを体験してもらいました。患者様を前にすると緊張の面持ちでしたが、足浴の場面では患者様の足を洗った後に、患者様から「ありがとう。気持ちよかったよ」と声をかけられると、笑顔が見られとても嬉しそうでした。



また、今年度も産科病棟において助産師のお仕事紹介を行ないました。高校生も生命がどのようにつくられ誕生に至るのか、スライドを使用し真剣な表情で見っていました。産科体験でも赤ちゃんの人形を用いて赤ちゃんの抱き方やオムツ交換の方法などを知る・体験する機会を設けました。

看護体験の後、参加した感想や意見交流会を行ないました。高校生からは「看護師は患者さんにとって入院生活の支えになっていることがわかりとても良い職業だと思った」「看護師と患者さんが強い信頼関係で結ばれていることがわかった」「実際に病院に来て看護体験をしたことがなく、仕事の内容もわからない状態だったので、今回体験させてもらい学んだことが多く良かった」という声が聞かれました。



産科体験では、「赤ちゃんのオムツ交換の仕方や赤ちゃんがお腹の中でどうしているのかを知る機会がなかったので、良い経験になった」「助産師になるのは無理かなと感じていたが、今回経験してやっぱり助産師になりたいと思った」との感想がありました。

今回の体験を通し、「今後の進路に生かして頑張りたい」「改めて看護師になりたいと思った」との力強い言葉もあり、今回参加してくれた学生さんたちと一緒に働ける日を心待ちにしています。来年度以降も看護体験を通して看護の素晴らしさを伝えていけるよう、スタッフ一同、取り組んでいきたいと思ひます。

『ナースこぼなし』 その23

看護師になって5年目、看護師を目指していた高校生の頃を思い出しました。元々他の夢を抱いていた私ですが、今はたくさんの患者様と関わりたくさんの方々からの「ありがとう」という言葉を頂き、元気になっていかれる姿を見て看護師になって良かったなと感じることが多いです。また、患者様が元気になって笑顔で退院される姿を見ると私も嬉しく感じます。これからも初心を忘れずに、素敵な看護師で居続けられるよう頑張ります。

「ゆる元体操」をご存じですか？

～ 副院長 石川ひろみ ～

当院では、今年4月から地域の皆さんや入院患者さんを対象に、「ゆる元体操」を開催しています。これは、“ゆるっと元気になる体操”の略称で、認知症による介護予防の体操として、小樽商科大学の相内俊一名誉教授と北翔大学の上田知行教授により、開発・推奨されている体操です。今、南北海道や道央周辺の自治体を中心に、徐々に北海道全体に拡散し始めているホットな体操なのです。



～講習受講風景～

国が地域包括ケアシステムや認知症予防のための新オレンジプランを打ち出し、社会保障の方向性に明確な舵切りをして既に5年以上が過ぎました。

他国に類をみないほどハイスピードで進行する超高齢化に備え、乗り越えるためには、「日本人1億総活躍」が必須であると言われています。2025年には75才以上の人口が最多になると予測され、老いても尚、健康寿命を延ばし、できることなら働き続ける、役に立ち続けることが日本にとって必要不可欠だということです。

私達の住む西紋地域は、総人口4万人弱でありながら高齢率は40%に近く、高齢者の独居・老々世帯の比率も高いです。

そんな地域にある広域病院としては、少しでも地域住民の健康レベルを維持し、自立的な生活を支えることで、最期まで住み続けられる環境整備に尽力することが、組織としての使命であると考えています。そのための一つの見える化活動として、「ゆる元体操講座」を発案しました。札幌から体操の開発者を招き、看護師を始め、薬剤師、栄養士、理学療法士、医療ソーシャルワーカー等の医療従事者が、初級指導者講習を受講しました。院外からの参加者も含め、計25名が約1日かけて学び、実技テストに全員合格することができました。北翔大学学長名で認定証を頂いたスタッフ達が、毎月“ゆる元体操”と“医療ミニ相談コーナー”を、輪番制で担当しています。



4月は7人、5月は5人とまだ少ない参加状況ではありますが、実際の参加者に感想を伺うと、「楽しかった」「また参加したい」「相談できて良かった」などの声が聴けました。多数の方々が参加し、活動が活発になることで、地域住民全体が自身の健康や認知症対策、生涯の過ごし方や終活などについて、身近なこととして考えていける地域になれるよう願っています。

ご予約は

「予約専用電話 0158-28-6610」

でお申し込みできます。

今後の開催予定は以下の通りですので、多数のご参加をお待ちしております。

開催済み	【平成31年度の各月開催予定日】											場所：大会議室
月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
日	26日	31日	28日	31日	30日	30日	31日	29日	27日	31日	28日	31日
〆切	19日	24日	21日	24日	23日	24日	24日	22日	20日	24日	21日	24日
相談	栄養	運動	薬	福祉	病気	全般	栄養	運動	薬	福祉	病気	全般

栄養士の卵がイチオシのレシピを紹介

冷しゃぶのラーメンサラダ

栄養指導係監修



栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	塩分 (g)
531	25.7	16.7	65.3	1.6

分量(1人分)

豚もも肉(しゃぶしゃぶ用) 70g
中華麺 100g
ごま油 3g
水菜 20g
ミニトマト 2個
玉ねぎ 15g
黄パプリカ 15g
ごまドレッシング 20g
万能ねぎ 3g

下ごしらえ

- 水菜は根本を切り落とし長さ3cmに切る。
- ミニトマトは半分に切る。
- 玉ねぎは薄切りにして水にさらした後、水気を切る。
- 万能ねぎは小口切りにする。
- 中華麺を茹で冷水でよく洗い、水気を切る。ごま油を絡ませる。

作り方

- 鍋にお湯を沸かし、豚肉を1枚ずつくぐらせ、火が通ったら取り出す。
- 水菜、玉ねぎ、黄パプリカ、中華麺、豚肉の順で盛り付け、ミニトマトを周りに飾る。
- ごまドレッシングを上からかける。
- 万能ねぎを散らして出来上がり！

一口メモ

夏野菜を取り入れ、手軽に作ることができる一品です。一皿でたんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルを摂取することが出来るため、夏バテ対策としてオススメです。お好きな野菜を加えたり、ドレッシングを変えるなどのお好みのアレンジをしてお召し上がり下さい。

紋別高校出身の栄養士のたまご

北海道文教大学4年渥美孝典さん(右)、黒田滯さん(左)。

紋別高校出身の2人は管理栄養士国家試験合格を目指して勉強中。6月に当院で臨地実習を行いました。

「二人で切磋琢磨して日本一の管理栄養士を目指します。」



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) |

健診の流れ



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

広域紋別病院から新規検診開始のお知らせ 「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: 6,000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。

2. お手軽脳ドック (MRI検査+ABI検査)

対象: 年齢制限なし 料金: 12,000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につながります。

NEW! 7月受付開始



◎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69才まで 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)

病院行事報告

1. 「健康講座」

日時場所：令和元年6月20日(木) 15:00～ 広域紋別病院 2階大会議室

今年は「セクシーな中高年を目指そう！～腕立てふせでアンチエイジング～」、「ロコモ体操で健康寿命を延ばそう」と題し、柳沢整形外科診療部長、柴田理学療法士を講師として開催致しました。31名の地域住民の皆様にご参加いただきました。



2. 「医療安全研修会」

日時場所：令和元年6月25日(火) 16:30～ 広域紋別病院 2階大会議室

弁護士法人棚瀬法律事務所の棚瀬弁護士を講師に招き、「医療倫理」についての講習会を開催しました。



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・臨床工学技士・理学療法士・放射線技師・ケアワーカー・医師事務作業補助者・一般事務職員（行政職）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

7月になりましたが、まだすっきりとしない天気が続いていますね。今までの「架け橋」夏号を読み返したら、2年連続で大雨による災害が発生しておりました。そして今年も各地で災害級の大雨が降っています。温暖化の影響なのでしょうか。更なる災害が発生しないことを心より願っております。

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/>