

# 架け橋

～広域紋別病院だより～



ちびっこワークフェスの様子

## 目次

1. 表紙
2. 診療部から（総合診療科）
3. 医療技術部から（栄養指導係）
4. 看護部から（新人看護師）
5. 病院で働く専門職（緩和ケア認定看護師）
6. 健康レシピ（リハビリテーション係）
7. 健診のご案内
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

### ～ 総合診療科から ～



総合診療科医師 西畑 淳也

おはようございます。今年から総合診療科を担当させていただいております、西畑と申します。

こちらに赴任してきてから4ヶ月になりますが、ここ紋別は夏でも涼しく、食べものも美味しくて過ごしやすいところだと感じております。僕は登別出身で地元でもヒグマが時々出没しますので、ここら一帯でヒグマが出没した際にも親しみを覚えたものでした。

簡単に自己紹介をさせていただきます。

父はサラリーマン、母は保育士で兄弟はおりませんでした。小学校ではゲームにはまり、どんどん肥えてくばかりの生活でした。中学で卓球に出会い、非常におっかない先生のもとでダイエットに成功。勢いづいて高校ではピリースブーツキャンプにはまり、早々に身長伸びが止まってしまいました。札幌で1年間浪人生活の後、栃木県の自治医大で6年間生活しておりました。成績は超低空飛行。ですが落ちそうで落ちない鳥人間コンテストよろしく奇跡的に留年せず卒業いたしました。

その後は2年間札幌医大で初期研修をさせていただいたあと、留萌市立病院にて2年間勤務。僕の税金徴収担当だった女性と出会い、先日結婚。仲良く紋別にまいりました。好きなものはお芋、趣味は潮干狩りです。

ここまで書いて思いましたが、自分のことを書こうとするとどうしてもまともな文章になりません。これ以上自分のことを書くことがつらくなりそうなので、広域紋別病院で目指したいことについて書くこととします。

みなさまとは、主に火曜日と木曜日の総合内科予約外来でお会いすることになるかと思います。非常に混んでおり、時間通りにお呼びすることができずご迷惑をおかけすることは存じますが、何卒ご容赦ください。ただみなさまがご相談しやすいよう、心配りができればと思っております。

総合診療科では、いわゆる風邪症状や肺炎などはもちろん、「熱はないんだけど、なんだか体がこわい」、「食欲がない」などといった悩みでもご相談いただければと思います。大きな病気の発端は案外、どこが悪いかわからなかったりするからです。

これからの時代は、若い人もお年寄りもいかに「元気でいられるか」が肝要だと考えております。大きな病気を未然に防ぐための、行動を起こすお手伝いがしたいと考えております。健康状態改善のために、時には強い言葉でお願いすることがあるかもしれませんが、耳を傾けていただければ幸いです。

まとまりのない文で恐れ入りますが、みなさまにお力添えできるよう精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



11月14日は「世界糖尿病デー」です！

「世界糖尿病デー」とは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、この日を中心に全世界で繰り広げられる糖尿病啓発のキャンペーンのことです。全国各地でイベントが開催されたほか、全国の著名な建造物がシンボルカラーである「ブルー」に照らし出されました。日本では成人の約4人に1人が糖尿病の可能性があります。この機会に糖尿病の予防や治療継続の重要性についての理解を深めましょう。



札幌時計台  
ブルーライトアップ

## Q. 糖尿病ってどんな病気？

A. 私たちが毎日食べている食事には、ブドウ糖という、筋肉や脳を動かすエネルギー源があります。ブドウ糖を全身に運んでくれるのがインスリンというホルモンです。このインスリンが少なくなったり、うまく働かなくなったりすると、きちんと運ばれないブドウ糖が血液中にあふれてしまいます。ブドウ糖があふれている、つまり血糖値が高い状態が続くことを糖尿病と言います。

## Q. 糖尿病って痛いの？

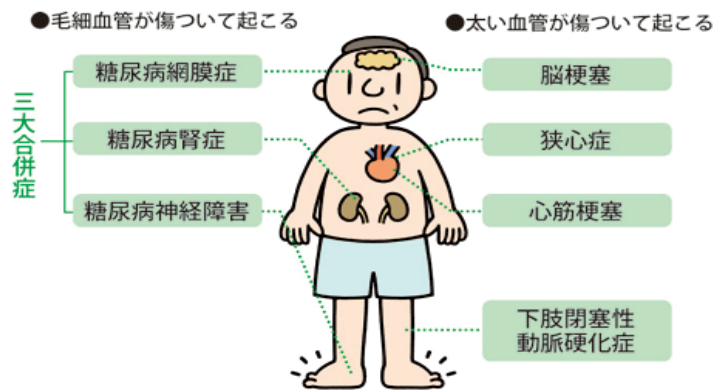
A. 糖尿病は初期の段階では痛みなどの自覚症状はありません。どのくらい悪くなっているかの実感が出来ないままに長い時間が過ぎ、悪化に繋がることから、「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれています。血液中に血糖が多い状態が何年も続くと、血管が傷つき全身にさまざまな障害を引き起こすことになる、油断できない病気です。

## 糖尿病で一番怖いのは合併症！

糖尿病の自覚症状には、多尿や口の渇き、多飲、体重減少などがあります。しかし、かなりひどくなるまで自覚症状が乏しく、病状が進行していくと、最終的に失明や、足を切断しなくてはならないという、恐ろしい合併症が発症します。

- 成人の失明原疾患 第2位
- 透析導入の原疾患 第1位

## 主な合併症



## 糖尿病にならないために

糖尿病は怖い病気ですが、生活習慣を見直すことで防ぐことができます。食事管理・運動習慣・体重管理の3つが重要なポイントになります。

## 糖尿病の検査を受けましょう！

糖尿病かどうか調べるには、血液検査で空腹時血糖とHbA1c(ヘムoglobin A1c)の値を、尿検査で尿糖の値を測定します。どちらも簡単に測ることが出来るので、年に一度の定期健診をきちんと受診しましょう。当院では『クイック健診』を利用して気軽に血液検査を受けることが出来ます。

## 糖尿病にならない7カ条

- (1) バランスのとれた食生活
- (2) 夜食をしない、間食をしない
- (3) アルコールはほどほどに
- (4) 適正な体重の維持
- (5) 毎日の食後の歩行（30分位）
- (6) ストレスの解消
- (7) 禁煙または節煙

出典：日本糖尿病協会のサイトより「糖尿病に関するQ&A」

## 看護部から

## ～ 新人看護師の声 ～

3階病棟 三宅 亜美



4ヶ月間働いてみて、仕事の流れなど分かることも少しずつ増えてきました。しかし、慣れてきたときだからこそ、ミスをしやすい時期でもあります。今回の挨拶も振り返りの1つの機会として、時には患者さんに元気をいただきながら、再度気を引き締めて頑張りたいと思います。

3階病棟 畠山 綾子

働き始めて4ヶ月が経ちました。入職した頃より学習も進み、出来ることが増えてきましたが、まだまだ分からないことも多く、日々学習を積み重ねています。知識・経験不足から、悔しい思いをすることもあります。患者さんにとってよりよい看護が提供できるようこれからも日々学習を重ね、経験をつんでいきます。



4階病棟 田中 美来



4ヶ月経ちましたが、知識や技術はまだまだ未熟ですが、先輩看護師に助言・指導をいただきながら頑張っています。自分でできることも増え、患者さんにも笑顔で接することが出来るようになり、日々の業務にも慣れてきました。今後も知識や技術を身に付け、患者さん・家族、スタッフから信頼される看護師に少しでも日々近づけるように頑張っていきます。

5階病棟 佐藤 ひより

入職し、4ヶ月が経ち、先輩看護師から助言・指導をいただきながら、楽しく働くことができています。技術も知識もまだまだ未熟ですが、患者さんから信頼されるような看護師になれるように、日々努力し頑張っていきます。辛いことや落ち込むこと、悔しいことはありますが、患者さんの笑顔を糧に邁進していきます。



5階病棟 張 維珊



就職してから4ヶ月が経ち、日々の仕事にも慣れてきました。まだまだ覚えることが多く、失敗して落ち込むこともあります。が、患者さんからの「ありがとう」、「頑張ってるね」の言葉に励まされ、患者さんのために頑張ろうと思えます。忙しい仕事の中でも患者さんの心に寄り添える看護師になれるように、これからも頑張ります。

## 病院で働く専門職

### ～ 緩和ケア認定看護師ってどんな人？ ～

緩和ケア認定看護師

永山 恭子

みなさんは、緩和ケア認定看護師ってどんな活動をする看護師か知っていますか？

緩和ケアは、「がん」をはじめとする「死を意識するような病気」と診断されたときから始まります。そして、病気の時期や段階に限らず、緩和ケアを必要とする、患者さん及びそのご家族を支援します。例えば、がん患者さんの様々な症状（痛み、呼吸困難、吐き気・倦怠感、不安、せん妄などの精神症状など）の相談、ケアに対するサポートも行います。



さらに、患者さんは、経済的なことや仕事の面、家族・友人への思いに悩んだり、人生においての後悔や、やり残してきたことを抱えている場合があります。

また、残される家族は、患者さんが亡くなる前から様々なことを想像し、悩んだり悔んだりすることもあります。そして、この思いが強いと、精神的な負担となり、うつ症状に進行し、治療が必要になる場合もあります。

そのため、これらの症状をケアし、苦痛や不安を和らげ、最期の時まで自分らしく生きられるよう支援活動を行うのが、緩和ケア認定看護師の役割です。

私が、緩和ケア認定看護師として大事にしていることは、患者さんの価値観です。

価値観とは「患者さんがこれまでの人生の中で大切にしてきたものや、人・思い」です。緩和ケアは、その患者さんが歩んできた人生の中で、それぞれが大切にしてきた「ものや人・思い」などを知り、それを大事にすることから始まります。



「オレンジバルーン・プロジェクト」は、2008年3月に厚生労働省が日本緩和医療学会に委託した、「緩和ケア」啓発事業です。オレンジバルーンは「オレンジ色の風船」のことで、シンボルとなるロゴマークです。

それぞれが、個別の人生を送ってきた以上、その価値観は多種多様であり、同じ「思い」というわけではありません。「痛みを感じながら最後まで生きたい人」や「家族に辛い表情や死に顔を見せたくない人」などもあります。「病状を全て知りたい人」もいれば「知りたくない人」もいるわけです。そのため、緩和ケア認定看護師は、患者さん本人に、直接思いを語っていただけるような環境を整えてからケアを行います。もちろん私一人では、患者さんのあらゆる症状をケアし、価値観を大切にしていくことは難しいです。そのため、医師をはじめとする色々な職種や、地域の人たちと、情報を共有し、連携・調整することで、患者さんのケアを行っています。

まずは、病気で悩んでいる大事な家族や友人など、身近な人のために、緩和ケアについて知ってもらい、この機会に、ご相談していただけたら幸いです。

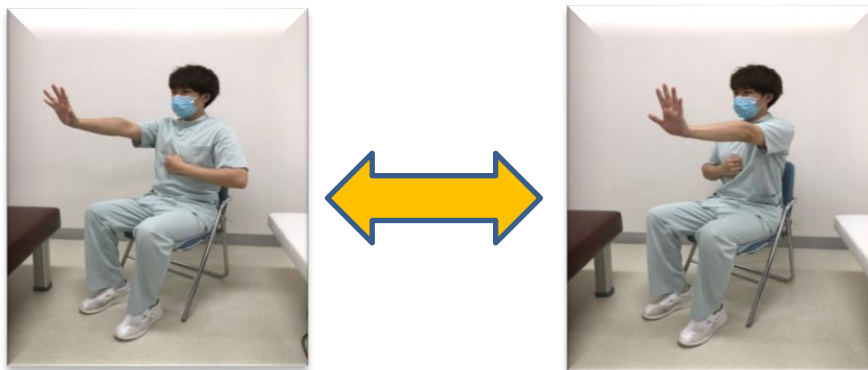
## 健康レシピ

～ リハビリテーション係 ～

当院で毎月行っているゆるゆる元気に『ゆる元体操』について紹介したいと思います。

今回は、いつでもどこでもできる「ひとりゆる元」

左右を入れ替  
えながら手指  
と腕の運動で  
す。



### 👉ポイント

- 手指の動きと腕の動きを同時に考えながら動かしましょう。

### ◎運動方法◎

- ・右手を前にして「パー」にします。
- ・左手は胸の前で「グー」にします。
- ・「せーの」の合図に左右を入れ替えます。
- ・これを何度か繰り返します。
- ・今度は「グーとパー」を逆にします。
- ・これを何度か繰り返します。
- ・慣れてきたら「間に手拍子」を入れましょう。
- ・今度は「グーとパー」を逆にします。



※もし間違えても無理に直そうとせず、笑いながら行うことが大切です。  
痛みのない範囲で動かしましょう。

# 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：6,000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。

画像診断は提携している  
札幌の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：12,000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と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. 「潮見中学校定期演奏会」

日時場所：令和元年9月26日(木) 16:30～ 広域紋別病院 1階エントランスホール

毎年恒例の潮見中学校吹奏楽部による定期演奏会を開催しました。約60名の患者様や保護者、地域住民の方にお越しいただき、迫力ある素晴らしい演奏を披露してくれました。

潮見中学校吹奏楽部の皆さん、ありがとうございました。



### 2. 「BLS研修会」

日時場所：令和元年9月17日(火)、18日(水) 広域紋別病院 2階大会議室

全職員を対象に、効果的な胸骨圧迫とAEDの使用方法等の一次救命処置について研修会を開催しました。



## 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

朝、晩の冷え込みが少しずつ厳しくなってきました。今年も、台風15号・19号により、甚大な被害が発生しており、被災地では未だに復旧の目途はたっておりません。幸い北海道では大きな被害はありませんでしたが、これから冬となり、雪による災害が懸念されます。常日頃からの災害対策を心がけていきましょう。

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

URL：<http://www.mombetsu-hospital.jp/>