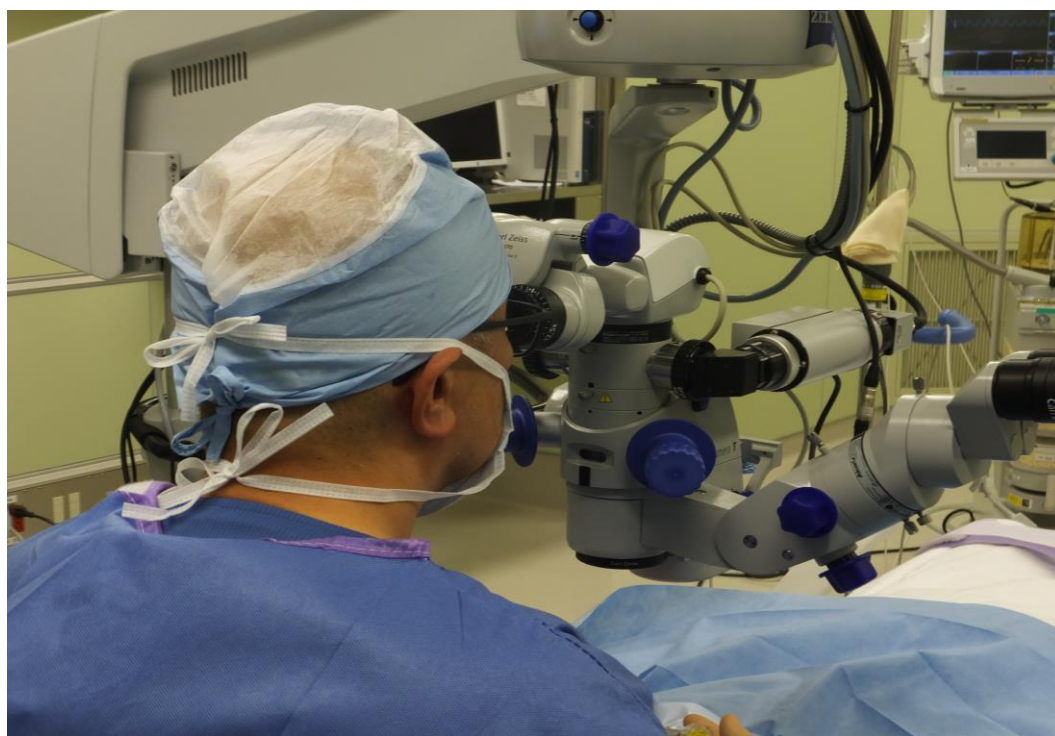


架け橋

～広域紋別病院だより～



目次

1. 表紙
2. 診療部から（小児科）
3. 医療技術職（栄養科）
4. 病院で働く専門職（SPD）
5. 看護部から（透析室）
6. 健康レシピ（リハビリテーション科）
7. クイック健診・肺がんCT検診とお手軽脳ドック
8. 来院前A I 問診のお知らせ・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 ～



医師 田上 晃弘

令和3年4月より小児科に入職しました田上晃弘と申します。

宮城県仙台市で生まれましたが、生後6か月くらいですぐに北海道に移り、たらこと温泉で有名な虎杖浜という田舎で育ちました。一学年1クラスしかない小さな地元の小中学校を卒業し、その後、室蘭栄高校に進学・卒業、そのまま旭川医科大学に入学しました。大学生時代はダンス部で6年間活動しておりました。

大学卒業後は研修医として製鉄記念室蘭病院で1年間務めた後、旭川医大小児科に戻りさらに1年間研修を重ね、ここ広域紋別病院に入職、といった経緯となります。

そのため、医師としてはまだ3年しか経験しておらず、他の先生方と異なりここで自己紹介できるほどの知識と経験値を兼ね備えておりません。

そこで、今日まで半年間紋別に住んだ感想を書かせていただきます。この土地に降り立った最初のインパクトはやはり“におい”です。生まれ育った虎杖浜も海の街なので、道端に魚が転がっていることも少なくなかったのですが、紋別ではそのさらに斜め上を行っていました。半年住みましたが、やはりこの“におい”には特別な存在を感じています。

そして、海産物もとても美味しいです。魚介類と一緒に飲むビール最高です。

あとは、青空が多い印象です。室蘭周辺では曇りの日が多く、雲のない青空を見る機会がかなり少ないのですが、紋別では同じ海でも雲が少なく天気の良い日が多いように感じております。天気も良く、外で飲むビール最高です。

そんなこんなで、4月から須貝先生・松尾先生はじめ、諸先輩方にご指導頂きながら診療に臨んでおります。医療のことから土地柄まで慣れないことが多く、ご迷惑お掛けすることもあります。一生懸命頑張っ




栄養成分表示はご存じですか？

2020年4月1日から新たな食品表示制度が完全施行となり、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示が義務化されました。

具体的には、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が必ず表示されています。この5つの項目は、生きていく上で欠かせないものであり、日本人に多くみられる生活習慣病とも深くかかわっています。

栄養成分表示を参考に商品を選んで、必要な栄養素を過不足なくとり、健康の維持・増進に役立てましょう。

【栄養成分表示例】



栄養成分表示 (1枚当たり)		表示単位
エネルギー	●● kcal	必ず表示される5項目
たんぱく質	●● g	
脂 質	●● g	
炭 水 化 物	●● g	
食塩相当量	●.● g	

栄養成分表示を読むときのポイント

表示単位を確認しましょう

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食当たりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の量が表示されています。表示単位は商品ごとに異なるため、商品を選んだり食べるときにはよく確認しましょう。

(例) 100g当たり60kcalのヨーグルトを70g食べた場合のエネルギー量は？
 $60 \times 0.7 = 42 \Rightarrow 42\text{kcal}$

を摂取することになります。

必ず表示される5項目

1.エネルギー (熱量)

生きるため、身体を動かすために大切なものです。摂取と消費のバランスによって、体重が変化します。

2.たんぱく質

骨や筋肉をつくったり、酵素やホルモンの材料になるなど、生きていくうえで欠かせない栄養素です。

たんぱく質を多く含む食品・・・
 肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など

3.脂質

細胞膜をつくったり、脂溶性ビタミン (ビタミンA,D,E,K) の吸収を助けます。

重要なエネルギー源ですが、とり過ぎは肥満や心疾患のリスクを高めます。

脂質を多く含む食品・・・
 脂身の多い肉、油、マーガリン、バターや油を多く使った揚げ物やスナック菓子、洋菓子

4.炭水化物

炭水化物は糖質と食物繊維に分けられます。糖質は体内で分解されると、ぶどう糖などになります。脳や神経組織等のエネルギー源として重要な働きがありますが、とり過ぎると脂肪に変わり肥満の原因になります。

炭水化物を多く含む食品・・・
 ごはん、パン、めん、芋、砂糖、砂糖を多く使ったジュースや菓子

5.食塩相当量

食塩相当量とは、食品中のナトリウムの量を食塩量に換算したものです。


ナトリウムとは、身体の浸透圧を調節するなど、生命の維持に欠かせないミネラルですが、とり過ぎると高血圧や胃がんなどの病気になるリスクが高まります。

成人の1日当たりの食塩摂取目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。

栄養成分表示の活用方法


～A弁当とB弁当で迷ったとき～

A弁当



栄養成分表示 1食分(420g)当たり	
エネルギー	670kcal
たんぱく質	20.4g
脂 質	25.1g
炭 水 化 物	90.5g
食塩相当量	3.2g

B弁当



栄養成分表示 1食分(410g)当たり	
エネルギー	647kcal
たんぱく質	26.4g
脂 質	19.2g
炭 水 化 物	92.1g
食塩相当量	2.3g



健康診断の結果で、「血圧が高め、塩分を控えましょう」と言われたから、B弁当にしよう！

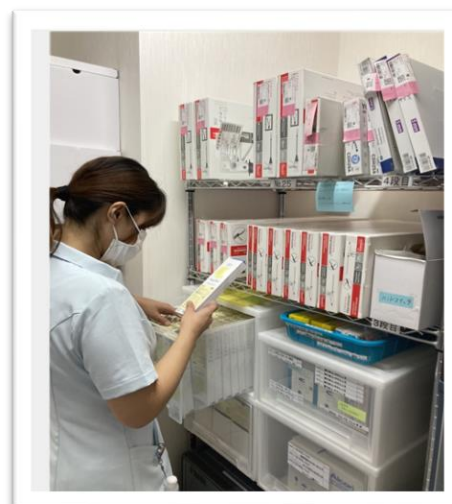
SPD管理室は、医材倉庫と洗浄室が隣り合い、7名でそれぞれの仕事をしています。

SPDとはSupply（供給）、Processing（加工）、Distribution（分配）の略語です。

医材や滅菌器材等、安全かつスムーズに提供できるように、毎日忙しく院内を駆け回っています。

～仕事内容～

- ・メッセンジャー
- ・医材発注・納品・棚卸
- ・OP医材準備・払出
- ・在宅医材払出
- ・各部署シール消費・払出・在庫確認
- ・医材期限切確認
- ・救急カート薬剤・医材期限切確認
- ・薬局棚卸・期限切確認
- ・各部署滅菌物回収・払出
- ・洗浄・組立・滅菌
- ・OP室清掃
- ・内視鏡カメラ洗浄
- ・各部署定時薬剤チェック
- ・OP使用機械・薬剤払出



SPD倉庫・洗浄室の場所をご存じですか？

3FのOP室の奥にありますので、気軽に医材を見に来てください。

新型コロナウイルスの影響で、マスク・グローブ等、物品の入れ替わりが激しく、入荷が不安定なこともあるかと思いますが、欠品の内容に頑張っていきますので、ご協力をお願いいたします。

看護師長 須藤 真由美

当院の透析室では、透析器17台を設置し、月曜日から土曜日まで、午前・午後の2部透析をおこなっています。現在、紋別市内はもちろん、興部町から滝上町の広域にわたり患者さんにご利用いただいております。

医師、臨床工学技士、看護師、看護助手、クラークの透析チームで、患者さんが安心して透析医療が受けられるように努めております。昨年度から診療医師も増え、チームでの話し合いを充実させ、一人ひとりの患者さんが満足した透析生活を送ることができるように努力しております。また、定期的にソーシャルワーカーや管理栄養士とカンファレンスを開催し、患者さんが毎日元気に過ごすことができるようにサポートをさせていただいております。

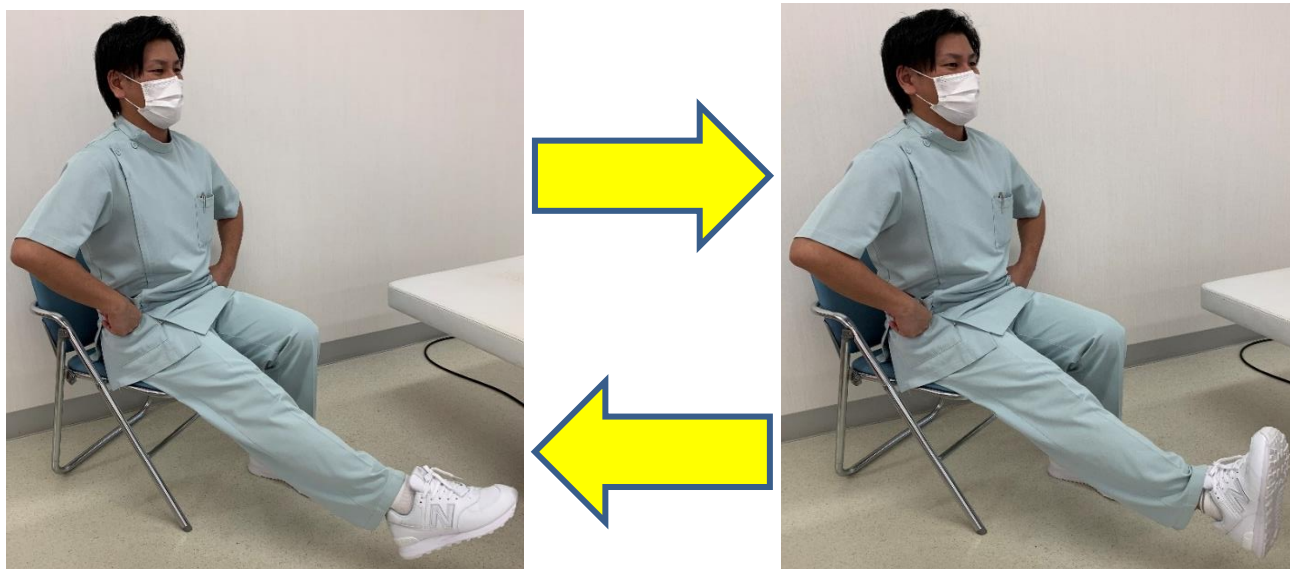
当院では、紋別に帰省、出張、旅行などに対して透析ができる施設としてご利用いただいております。しかし、旅行透析は、残念ながら新型コロナウイルス感染拡大防止対策として現在は行っておりません。おなじみの患者さんもいらっしゃいますので、この状況が早く終息し、旅行透析の受け入れの再開ができることを願っています。

スタッフ一同、笑顔で患者さんやご家族との会話を大切にし、これからも患者さんやご家族と一緒に考えられるケアを心がけていきます。



「キック体操」

～膝を守るために必要な太ももの前を強くする運動～



◎運動方法

- ・「太ももの裏を椅子につけたまま」片足を伸ばしましょう。
- ・「足を伸ばしたまま、足首を曲げ伸ばし」しましょう。
- ・「太ももの前が固く」なっていることを確認しましょう。
- ・膝がなるべく動かないようにしましょう。

◎ポイント

- ・膝を守るため太ももの前の筋肉「大腿四頭筋の」強化です！
- ・膝痛や予防や改善に効果があります。
- ・太ももの前が固くなっていることを確認しましょう。

～安全に行うために～

- ・痛みのない範囲でしっかりと意識して行いましょう。
- ・呼吸を止めずに行いましょう。
- ・椅子に深く腰掛けましょう。

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：6,105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。

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2週間程度で郵送されます。

画像診断は提携している
放射線専門医が診断します！！



◎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 9:00～17:00）

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 |

※脳ドックの一部助成対象は3年に1回となっています。

※助成を希望する場合は事前申込みが必要です。申込み・問い合わせ先：保健センター（TEL24-3355）

来院前A | 問診のお知らせ

対象の方は次のとおりとなります

- 発熱や呼吸器症状のため受診する場合
- 当院に初めて受診する場合
- 今までとちがう症状で受診する場合
- かかりつけ医等からの紹介状をお持ちになり受診する場合

対象の受診科は次のとおりとなります

発熱外来・外科・整形外科・総合診療科・循環器内科・消化器内科
脳神経内科・呼吸器内科・皮膚科・眼科・耳鼻咽喉科・泌尿器科

ご自身のパソコン・スマートフォンを用いて来院前のAI問診を行うことができます。
事前に問診を行っていただくことで、スムーズに受診することができますのでご活用
ください。



詳細はホームページをご確認ください。

(スマートフォン・タブレットの方は右側QRコードからアクセスできます)

職員の募集について

広域紋別病院では看護師・助産師・薬剤師・臨床工学技士などの専門職のほか、日勤帯や夜勤帯で看護業務を補助していただくアテンダントや介護福祉士等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:QRコード



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。
北海道胆振東部地震から3年を迎えました。
いつ発生するかわからない自然災害へ備えるべく、
今一度、備蓄品をみなおしてみたいはいかがでしょうか。
今後も気温の変化やウイルス対策など、引き続き体調
管理には気を付けてお過ごしください。

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

