

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 理事長就任のご挨拶 2~3
- お家でチャレンジ 4
 - 初夏を楽しむウォーキング
- 栄養通信 5
 - 脱! 夏バテ 上手にミネビタ水分補給
- 母恋インフォメーション 6~7
 - がん患者さんご家族のための2つの行事のご案内
 - 緩和コラム
 - NEW FACE ~7月着任医師のご紹介
 - 特定医療費受給者証・肝炎関連受給者証更新
関連書類の作成依頼はお早めに
 - あなたの街のホームドクター
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今日の
スナック



ささの葉さらさら♪：緩和ケア病棟 七夕コンサート(7月5日)

たんざくに願いをこめて歌う七夕の歌。ボランティアさんお手製の飾りが彩りを添えていました。



理事長就任のご挨拶

2016年7月1日
社会医療法人 母恋 理事長に
日鋼記念病院 院長 柳谷晶仁が就任しました。

主な経歴

柳谷 晶仁 (やなぎや あきひと)

昭和57年 札幌医科大学 卒

昭和57年 4月 札幌医科大学 胸部外科 ほか

昭和62年 4月 UCLA Medical Center 胸部外科

平成 2年 6月 医療法人社団 日鋼記念病院 心臓血管外科

平成20年 4月 同病院 院長

〔資格〕 日本外科学会 専門医
日本胸部外科学会 指導医
日本心臓血管外科学会 指導医

〔趣味〕 釣り・将棋



このたび、社会医療法人 母恋 理事長の命を承った、柳谷晶仁です。どうぞよろしくお願いいたします。

これまでは一病院の院長を務めてまいりましたが、胆振地域、札幌地域にまたがる法人の舵取りという重責を合わせて担うことになり身の引き締まる思いです。皆さまのお力添えを頂きながら、これまで以上に地域医療の充実に尽力してまいります。

現在、日本が直面している少子高齢化の波は急速に進み、医療・介護の環境整備が急務です。2025年には団塊の世代が75歳以上となります。高齢者は複数疾患を抱える人も多く、病状も想定した経過を辿らないことが少なくありません。札幌地域では人口が増え続け、西胆振でも総人口は減少に転じていますが、75歳以上人口は増え続けています。

増大する社会保障費を抑制するため、医療の効率化、医療費の削減が行われようとしています。病床機能は2割以上の効率化を目指すべきとの試算が政府から示され、診療報酬も実質マイナス改定が実施されました。

また、単身や夫婦のみの高齢者世帯が増加することでこれまで以上に、医療から住まいにおける生活支援まで切れ目のないケアが必要となり、個々の医療機関だけではなく地域全体の将来あるべき姿へ向けた調整、具体化が求められます。

1911年に(株)日本製鋼所により設立された私立楽生病院に端を発する日鋼記念病院、社会医療法人 母恋は、同じく1911年にフランシスコ修道会により設立された天使病院と2003年に経営統合しています。

2010年には当初の設立母体である(株)日本製鋼所のCSR（企業の社会的責任）の想いに後押しされ社会医療法人化を実現しています。胆振、札幌という人口動態も医療・介護需要のピークも異なるそれぞれの地で「医療人として組織として社会に貢献する」という法人の使命をどのように具体化していくか模索し続けてきた強みを活かし、末永く地域医療に貢献し続けてまいりたいと思います。

今後とも、皆さまのご鞭撻とご協力を切にお願いし、ご挨拶とさせていただきます。

2018年7月1日
社会医療法人 母恋 理事長

柳谷 晶仁



お家で
チャレンジ!

初夏を楽しむウォーキング

リハビリテーションセンター やまと しんすけ
理学療法士 大和 慎祐

運動の様々な効果は注目されていますが、中でもウォーキングは取り組みやすい運動の1つとされています。でも、一念発起してウォーキングを始めても、正しい方法で行わないと効果は減少してしまいます。そこで今回はウォーキングの効果と方法についてお話しします。

侮れない！ウォーキング効果

歩くだけでもいろいろな筋肉が働き、様々な効果が期待できます。

- 体への負担が比較的少ない
- 生活習慣病や認知症の予防
- アンチエイジング

- ダイエット
- ストレス解消
- 美肌効果
- 疲れにくい体になる
… などなど

正しいフォームとリラックス！

一般的なポイントを紹介します。これらは、あくまで目安で「こうしなければならない！」というものではありません。ただ、間違った歩き方は効果が少なくなったり、場合によっては関節の負担になることがあります。



イラストをイメージしながら、リラックスして楽しみましょう！

注意

- いきなり長い時間を歩かない。
- 炎天下ではなるべく行わない。
- 夏場は帽子などをかぶり直射日光を避ける
- 水分補給は忘れずに
- 運動前後に軽い準備運動や整理運動を行う

※ 詳しくは、メディカル情報5月号で復習を！

まずは、ゆっくりと、歩く機会を増やすことから

歩く速さで消費カロリーや運動効果は変わります。健康寿命が長い人ほど歩く速度が速いという報告もあります。まずは「散歩」程度の速さから徐々に速度を速めて、続けることを目標にチャレンジしてください！

歩行の種類	1 Km 歩いた時の時間	消費カロリー
散歩	約20分	12~17kcal
通常歩行	約13分	21~33kcal
速歩	約11分	31~43kcal

※ 消費カロリーは身長や体重により異なります



だいたい、日鋼記念病院正面玄関から室蘭駅までが1kmくらいだよ！

栄養通信

脱!夏バテ

上手にミネビタ水分補給

栄養課
管理栄養士

さいじょう みさと
西條 美郷



徐々に暑さが増し、夏バテや脱水などに注意が必要な季節到来。
今回は、水分補給を中心に夏の身体に必要な栄養素についてお話しします。



脱水と夏バテ

脱水になると血流が悪くなり、全身に栄養素を運びにくくなったり、老廃物が滞ってしまいます。脳や胃腸への血流が悪くなると集中力低下や、食欲不振といった症状も出てきます。さらに、暑さによるストレスや発汗でミネラルやビタミンが不足し、夏バテに陥ることもあります。

夏の飲み物・食べ物にご用心

甘い飲み物は吸収がとても早く、血糖の急激な上昇を招き喉が渇きやすくなります。糖分しか含まれないため、夏に失いやすい必要なビタミン・ミネラルの補給ができません。

スティックシュガー

1本(3g)に換算すると…

18本

サイダー
(500ml)

8本

スポーツ飲料
(500ml)

10本

アイスクリーム
(1カップ)

5本

ゼリー
(1個)

水分補給の基本は『こまめに・少しずつ・冷たすぎない』

「水」にも種類があります。特徴を知って効果的に体に取り込みましょう！

軟水

口あたりがやわらかく、胃腸に優しい水なので小さいお子様にも安心。

硬水

マグネシウムやカルシウムが多く、便秘にはよいとされるが胃腸に負担がかかりやすい。

炭酸水

血行促進作用があり、運動時に飲むとパフォーマンスが上がります。

三アウォーター

無色透明ですが、果汁や甘味が添加されています。
飲み過ぎ注意！

外シャリ
中フルン!



夏に最適! ビタミン・ミネラル・水分を取り戻そう

低カロひんやりシャーベットゼリー

1人分の成分値 エネルギー：51kcal / 塩分：0.2g

材料

《2人分》

- 果物 …………… 200g
- 炭酸水 …………… 200ml
- ゼラチン …………… 5g
- お湯 …………… 50ml
- 塩 …………… ひとつまみ
- はちみつ …… 小さじ1

下準備

果物は小さめにカット、ゼラチンは湯にふやかす

作り方

- ふやかしたゼラチンに炭酸を注ぎ、塩、はちみつを加え、静かに混ぜる
- 製氷皿に①と果物を入れて冷蔵庫で1時間冷やし、その後、冷凍庫で1～2時間程度、表面が凍ったら完成

果物には脱水予防に必要な水分、夏バテ予防に必要なクエン酸、暑さで失いやすいビタミンCが豊富に含まれています。食べ過ぎには注意は必要ですが、1日200g程度とるのがオススメです。また、大量の汗とともに失われた塩分量の補給が望ましいとされており、今回は「塩」をレシピに加えています。

がん患者さんとご家族のための2つの行事のご案内

これまで、年4回開催してきた『あっとほーむ』。もっと開催機会を増やしてほしい、ゆっくり話す機会がほしい、とのご要望にお応えして、毎月開催の『サロンdeほっと』が6月からスタートしました。

在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』

講座や各分野の医療職への相談コーナーなど、療養に役立つ情報やリラックスできるプログラムをご用意しています。

開催日時 8月19日(金) 13:30~15:30

場所 緩和ケア病棟

内容 ミニレクチャー『痛みとオクスリの話』 佐藤英二 薬剤部長
医療者への相談コーナー / アロママッサージ / ミニレシピ ほか



アロママッサージなど、リラックスできるコーナーも好評です。

がんサロン『サロンdeほっと』



対話を中心にしたサロンです。
みなさんの希望を伺いながら開催しています。

第2回 7月20日(水) 13:30~15:30
地域医療研修センター

※ 8月から開催日と開催場所を引越します。

第3回 8月 3日(水) 13:30~15:30
レストラン「れじいむ」



6月13日の第1回目の様子。それぞれの経験やアドバイスに深く聞き入っていました。

スタッフより一言

患者さんの「…だったらいいな」をたくさん伺いました。
少しずつ実現できるよう、皆さんと一緒に考えていきたいと思えます。

上記問合せ がん相談支援センター TEL **0143-22-2225** (直通)

緩和コラム

患者さんを支える ご家族の痛みもケア

緩和ケア認定看護師 高橋純子

二〇一二年からスタートし、次回で17回目となる『あっとほーむ』は、様々なプログラムで患者さん・ご家族に「ほっと」とするひと時を提供しています。患者さんだけではなく、ご家族だけで参加される方もいます。

ある時のアンケートで「妻ががんで自宅療養中です。毎日、病気や治療のことばかり考えていました。病気以外の雑談を久しぶりにできませんでした。妻の体調がよくなったら、次は一緒に来ます。」と寄せてくださった方がいました。また、「家族にどうやって接していいかわからなかった。皆さんも同じだと知って楽になった。」と言う方や、「少しでも食べさせたいと悩んでいたのですが、レシピ活用します」と書かれた方もいます。

病気でつらく大変な思いをされているのは患者さんご本人です。でも、その患者さんに寄り添い、支えているご家族もまた、「痛み」を抱えておられます。「何か、できることはないか」そんな想いで参加されているのだと思います。アンケートから、少しでも力になれたことがわかって私たちもホッとしています。

『あっとほーむ』は、医療者への相談だけでなく、患者さん・ご家族同士の交流も目的にしています。アットホームな雰囲気で開催していきますので、ふらっと立ち寄ってみてはいかがでしょうか。



New Face ～7月着任医師のご紹介



耳鼻咽喉科 科長
 上村 明寛 (うえむら あきひろ) 医師
 平成19年 旭川医科大学 卒
 日本耳鼻咽喉科学会 専門医

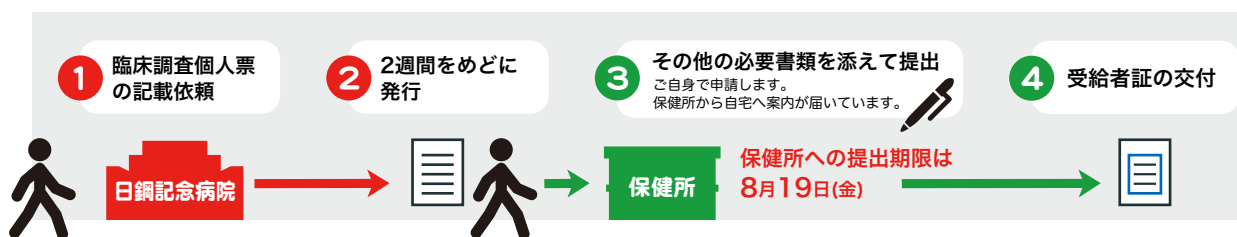
2年ぶりの室蘭です。よろしくお願いいたします。

特定医療費(指定難病)受給者証・肝炎関連受給者証更新 関連書類の作成依頼はお早めに

受給者証交付に必要な臨床調査個人票・診断書の作成はご依頼から2週間ほど、お時間をいただいております。ご希望の方はお早めにお知らせください。



受付 各外来窓口 **期間** 7月1日(金)～29日(金)



届出窓口

北海道室蘭保健所健康推進課保健予防係
 室蘭市海岸町1丁目4番1号 むろらん広域センタービル内
 TEL 0143-24-9843

当院問合せ

医療福祉相談室
 TEL 0143-22-2225 (直通)

日鋼記念病院の連携医療機関紹介 あなたの街のホームドクター

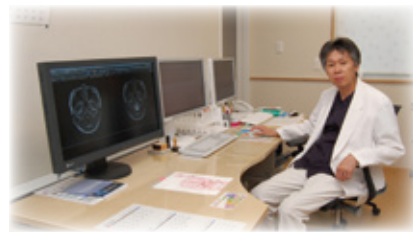


まつもと脳神経外科クリニック

室蘭市宮の森町1丁目1-37 TEL:0143-46-9001
 院長：松本行弘 (まつもと ゆきひろ) 先生

受付時間	月	火	水	木	金	土	休診日
9:00～12:00	●	●	●	●	●	● <small>第1・第3のみ</small>	日曜・祝祭日
13:30～17:00	●	●	●		●		第2・4・5土曜日

当クリニックは外来専門の診療ではありますが、最新鋭高性能のMRIを導入し皆さまの「脳の健康を守るために」少しでもお役に立てますよう頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 7月19日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 7月26日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 8月 2日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 8月 9日 医師 糖尿病について
- 8月16日 認定看護師 糖尿病手帳を活用しよう

開催時間 毎週火曜日 15:00 (医師の回は14:30)

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 9月15日(木) 13:30~15:00 13:00開場

場所 地域医療研修センター

テーマ シリーズ:がんに迫る

講座 口腔がん 榊原典幸 歯科医師

運動 お手軽ストレッチ

持ち物 体力手帳

申込・問合せ 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

【母親学級】 13:30~15:00

- 7月26日 分娩の経過 ほか
- 8月 9日 マタニティ・ヨーガ

【ヨーガ参加費】 500円

【両親学級】 10:00~12:00

8月14日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331



FMラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

- 7月15日 健康クスリ箱【教えて薬剤師さん】
- 7月22日 いきいき健康レシピ
- 7月29日 ヌマタがいく!
- 8月 5日 医療トピックス
- 8月12日 医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:10~9:20

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2 MHz



がん患者支援チャリティイベント。2015年の様子を写真で振り返ります。

8月27日・28日開催 **リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2016 パネル展開催**

パネル展示期間 8月6日(土)~8月12日(金)

場所 外来待合ロビー

編集後記

気がついたら、夏至が過ぎていました。先月はジメジメしていたのでそろそろ太陽の日差しが恋しいです。

7月から8月にかけてこの地域でもたくさんのイベントがありますね。今年も日鋼記念病院は「ねりこみ」「リレーフォーライフ」への参加にむけて各担当者が準備を始めています！

訪れた方も楽しんで、参加した私たちも楽しむ！

室蘭のアツイ夏がそろそろ本場ですねっ。

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ <http://www.nikko-kinen.or.jp>

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘