

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

- 2019年 年頭のご挨拶 ..... 2~3
- お家でチャレンジ! ..... 4
  - 転倒予防におすすめトレーニング!
- 栄養通信 ..... 5
  - 人間ドック プレミアムランチ 2019
- 母恋インフォメーション ..... 6
  - New Face ~1月着任医師のご紹介
  - 個人向け健診WEB申し込み お試しください
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! ..... 7
  - 健診WEB申し込みチャレンジ
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 ..... 8

今月の  
スナッヅ

2019年 亥年 日鋼記念病院で生まれた一番最初の赤ちゃんです!  
ようこそ! 新しい世界へ。すくすくと、元気に大きくなってね。



社会医療法人母恋  
理事長

有賀 正

新年あけましておめでとうございます。本年が皆様にとって幸多き年になりますよう心より祈念申し上げます。

私は昨年4月から社会医療法人母恋の理事長を拝命いたしました。昨年の9月6日未明、まだ理事長としての自分自身の足元を確認している最中に起こった北海道胆振東部地震には、肝を冷やしました。改めて震源地近辺などで亡くなった方々、大きな被害に遭われた方々に心よりのお悔やみとお見舞いを申し上げます。今回の地震は地震そのものの被害だけでなく、長期にわたる停電が全道に及ぶという思いも掛けない事態を招き、皆様方にも大変なご苦勞、混乱があったことと思っております。私自身としては、電気のありがたさを痛感し、日頃の災害への対策不足を反省する機会となりました。幸い、室蘭地区では直接の大きな被害はなかったようですが、日鋼記念病院とその関連施設では停電や通信の乱れなど様々な混乱がありました。地震の後に行った検討会で、様々な反省と今後の課題が討議されましたが、それぞれの部署から災害時の対処・連携の報告、今後の改善すべき対応策などが論議され、職員全員の意識の高さを改めて知ることができ、大変頼もしく、誇りに思いました。

昨年の春には近年の人口構成の劇的変化を踏まえた医療報酬・介護報酬の同時改定が行われ、病院の経営の方向を誘導する意図が示されています。西胆振地区では人口減少が全国に先駆けて進んでおり、室蘭の将来を見据えて三病院をどのように再編していくかという長期的な視野に立った協議会が青山室蘭市長を会長として開催されています。日鋼記念病院としては、従来から掲げている社会医療法人としての使命「医療人として組織として社会に貢献すること」を踏まえ、地域のために信念を持って上記の問題に対しても対応していくつもりです。

明るい一年にしたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願いたします。



日鋼記念病院  
院長

柳谷晶仁

新年あけましておめでとうございます。

昨年は北海道胆振東部地震とブラックアウトの発生により、あらためて自然災害の脅威を感じるとともに想定外の状況に直面した年となりました。被災された方々の一日も早い復興を心から願い、当院でも対策を強化していきたいと考えております。

さて、昨今働き方改革が様々な場所で叫ばれるようになり、2018年には働き方改革関連法案が成立、2019年4月より施行されます。働き方改革では長時間労働も是正の対象となっており、時間外労働が月平均80時間以内、年間720時間を超えないことが定められ、医師については2024年からの適用予定ですが、厚生労働省より医師不足の地域で勤務する医師については月平均160時間までとする上限の緩和が提案されています。

医療は24時間365日ニーズがあるため時間外が多くなり、医師もいつ何が起きるか分からないことを想定して勤務しているため、これまで病院という組織の中ではブラック企業という捉え方はされてきませんでした。また医師不足に陥る地方の病院では医師への負担は当然大きくなり、地域医療は彼らの奉仕によって成り立っていることも事実です。病院としては働きやすい環境整備が急務ですが医師不足によりそれもままならず、更に医師不足の地域の時間外上限緩和によって医師確保がより一層困難になるのではないかと懸念もあります。

様々な制度改革により病院を取り巻く環境は変化し続け、時には厳しい状況にも直面していますが、これからも地域の皆さんに応援していただきながら安心を与えられる医療を目指してまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いたします。

# 2019年 年頭のご挨拶



副院長 富田雅義

新年明けましておめでとうございます。

本年は平成となってから30年が過ぎ、また新しい元号を迎える区切りの年であります。皆様にとっても新たな一歩が刻める、記憶に残るような良い年になればと祈念いたします。

当院では昨年11月に強度変調放射線治療という、高度かつ有用な照射法を胆振管内で初めて開始しました。まずは前立腺がんに対して行っている所ですが、西胆振医療圏のがんの罹患率や死亡率が、道内において特に高い地域であることが報告されており、より質の高い放射線治療を地域の多くの方々に提供すべく、その適応範囲を少しでも早く広げていきたいと考えています。

今後も皆様の期待に少しでも応えられるよう、スタッフ全員で努力をしてみたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



副院長 益子博幸

新年明けましておめでとうございます。

「がんは、万が一じゃなく二分の一」

テレビのCMをご覧になった健康に過ごす方々にとって、がんが他人事ではないことに気づかれたのではないかと思います。しかしながら、医療・技術の進歩によって「=（イコール）死」という病気ではなくなっています。早期発見によって治癒する確率も高くなっています。今は、「がん」と診断されてから、長い付き合いが始まる時代です。

外科で診療に身をおくものとして、がん治療はその方のその後の人生を「よりよく生きる」支援とならなければならないと、感じる場面が増えています。安全で、侵襲の少ない治療はもとより、患者さんが自分らしく歩めるよう力になりたいと願っております。

本年もよろしくお願い申し上げます。



副院長 榎並宣裕

新年明けましておめでとうございます。

平成最後の新年を皆様はどのように迎えられたのでしょうか。昨年は良いことばかりではなく、日本各地での風水害、北海道胆振東部大地震などの自然災害が相次いだこともあり、「今年の漢字」として「災」の字が選ばれてしまいました。

大地震の際には法人としては日頃からの備え（自家発電装置、燃料備蓄、調達など）、訓練、シミュレーションが役立ち、また地域各方面のご尽力により大きな混乱は幸いにも回避することが出来ました。広域の長期間電源喪失、それに起因した通信障害、物流障害については一法人の対応範囲を超えており、国、地域としての早急な対策が必要であると認識されました。

今年は5月から新しい元号に改元されます。新元号の元で迎える年末には、より明るい漢字が選ばれる様な世の中であって欲しいと願い、そのためにも社会医療法人の一員として地域における役割を果たすべく不断の努力を続けていこうと思います。

この2019年も皆様にとって健やかなよい年でありますよう祈念いたします。本年もよろしくお願い申し上げます。



看護部長 関口若栄

新年明けましておめでとうございます。2019年が皆さまにとって幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

日本看護協会では、団塊の世代が後期高齢者となる2025年に向かい、「時々入院、ほぼ在宅」のキャッチフレーズのもとに全世代型の地域包括ケアシステムの構築を示しております。それには、医療と介護の連携強化が重要なことから、訪問看護ステーションへの看護師出向システム等の構築の推進を掲げております。

看護部門では、昨年4月に新人保健師を訪問看護ステーションへ配置しました。訪問看護は、利用者とその家族の“家で暮らしたい”思いに寄り添う関わりが求められます。一定期間の研修を修了後に保健師の専門性を活かしながら活躍できるよう育成していきたいと考えています。また、その人らしい生活支援のためには、外来部門の強化を図っていくことも重要と考えております。これからも、地域の皆さまを支援していくために努力して参りますので本年もどうぞ宜しくお願いいたします。



お家で  
チャレンジ!

# 転倒予防におすすめトレーニング!

リハビリテーションセンター もり ぶみ ひろ  
理学療法士 森 章博

一般的に地域で暮らす高齢者の転倒発生状況は、15%~30%程度とされています。また、施設入居高齢者の転倒発生率はさらに高く、50%の人が転倒するという報告があります。

高齢者の転倒は『自分自身』と『環境』2つの原因に分けて考えることができます。

## 自分自身にある原因

- ➡ ① 全身の筋力低下
- ➡ ② 身体のバランス感覚の減少
- ➡ ③ 歩行機能低下
- ④ 精神安定剤、抗うつ剤、  
消炎鎮痛剤などの服薬
- ⑤ 各種疾患の存在



## 環境の原因

- 【屋内】 ① 履物(スリッパ、サンダル)
- ② 滑りやすい床や  
じゅうたん、カーペットの端
- ③ 室内の段差や電気器具のコード類
- ④ 風呂場の構造
- 【屋外】 ① 歩道と車道との段差
- ② 階段
- ③ 冬道(雪や氷の上)

## 《転倒予防のために》

『自分自身にある原因』の中の、①全身の筋力低下、②身体のバランス感覚の減少、③歩行機能低下などの運動機能は、いずれも転倒リスクの上位に位置し、これらを向上させることは転倒予防の有力な方法です。ただし、これからの季節、ウォーキングは転倒の危険性がありますので、今回は自宅で簡単にできる運動メニューをお伝えします。これで、この冬の転倒を予防しましょう!

### 下肢の柔軟性・ バランス力・筋力 をつける運動

回数  
目安

できる範囲で  
5~10回を  
2~3セット



腰に両手をあてて  
まっすぐ立つ。



足をゆっくり大きく  
前に踏み出す。



太ももが水平になるくらい、  
腰を深く下げる。  
(最初に戻って繰り返す)

【参考・引用文献】 完全版介護予防マニュアル, 肥満と糖尿病: Vol. 9 No.2, 2010  
ロコモ ON LINE: 日本整形外科学会公式, ロコモティブシンドローム予防啓発公式サイト

# 栄養通信

## 人間ドック プレミアムランチ 2019

さいじょう み さと  
栄養課 管理栄養士 西條 美郷



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。  
今年のプレミアムランチのテーマは『自宅で簡単バランス+プレミアムメニュー』です。2014年からスタートしたプレミアムランチ、今までにドック食を食べられた皆さんの意見も取り入れ、食事に欠かせない栄養バランスを意識しつつ、皆さんに満足して頂けるようプレミアム感も盛り込んだメニューを考えました。



### 自宅で簡単バランス + プレミアムメニュー

今回は、いつものメニューに食材をプラスワンするだけで、『食物繊維豊富』『減塩』となるようなメニューです。今回はメイン2種盛りで、お肉やお魚が苦手な方でもどちらか食べられるようにしました。

エネルギー  
**516kcal**

たんぱく質 : 26.4g  
脂質 : 15.0g  
炭水化物 : 66.1g  
食物繊維 : 7.4g  
食塩 : 2.2g

**減** 鶏肉のソテー

胸肉をやわらかく焼き、さっぱり甘酢ソースでヘルシー&減塩を意識しました。

**プラス** ソイの変わり揚げ

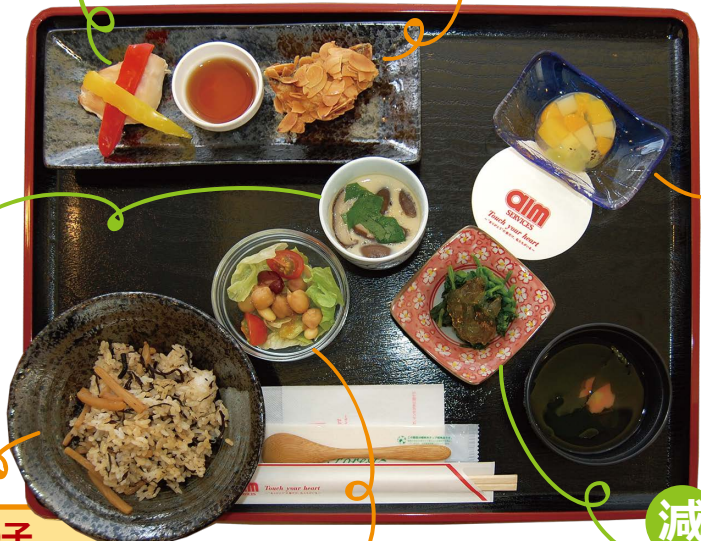
抗酸化作用のある**ナッツ**を揚げ物の衣に使用した食感の楽しめる一品です。

**減** 豆乳茶碗蒸し

だしの代わりに**豆乳**を加えて、薄味でもマイルドでコクのある味わいに仕上げました。

**プラス** 彩りフルーツ寒天

見た目も可愛く、お口サッパリ！食物繊維も摂れるお腹に嬉しいデザートです。



**プラス** ひじきと竹の子の美腸ご飯

いつものご飯に食物繊維の豊富な食材を加えた簡単炊き込みご飯です。

**プラス** お豆たっぷりサラダ

豆は食物繊維が豊富で噛み応え十分ですので、お腹の満腹感を感じやすくなります。

**減** 菜の花のお浸しジュレがけ

アガー（ゼラチン）で味をまとめ、少ない塩分でも美味しく食べられます！

食物繊維には腸内環境を整える効果があり、身体の免疫力アップにもつながります。減塩は、高血圧などの生活習慣病や一部のがんの予防にも効果があります。どれも自宅で簡単に作れるメニューばかりです。自分の身体のために食生活を変えるキッカケとして人間ドックのプレミアムランチをお楽しみ下さい。

## New Face ～1月着任医師のご紹介



形成外科 星野善允（ほしの よしただ） 医師

平成19年 札幌医科大学卒

お役に立てるようがんばります。よろしくお願いいたします。

## 個人向け健診WEB申し込み お試しください

昨年8月より健診センターでは、個人でお申し込み時に便利なWEB申し込みサービスを行っております。受付時間に関わらず、お申し込みになれますので、ぜひご活用ください。

### WEB申し込み可能な主な健診コース

加入健康保険等で料金が変わる場合があります

人間ドック（日帰り）	¥47,000
生活習慣病健診	¥22,600
脳ドック	¥33,000
定期健診（Aコース）	¥5,400
定期健診（Bコース）	¥10,300
乳がん検診（マンモグラフィー）	¥5,400
子宮がん検診（頸部細胞診）	¥6,500
PET・CTがん検診	¥76,000
特定健診	加入保険・ 検査内容に よって異なります。
特殊健診	
雇入時健診	
その他（進学時健診等）	



WEB画面

健康診断/人間ドック

健康診断/人間ドック > 健診センター

健診センター

早期発見から専門治療の実施まで、一連でサポート

日鋼記念病院では、急性期医療、小児・周産期医療の充実を図るとともに、施設内に「健診センター」を併設し早期発見から専門治療の実施までを一連でサポートできる体制を整えております。3大成人病（がん・心臓病・脳卒中）の早期発見や生活習慣病の予防、健康指導などを通じて地域の皆様の健康な未来への貢献を目指しております。

また、当センターでは、総合病院ならではの充実した医療機器を利用し、人間ドック《日帰り・宿泊》、脳ドック、PET検診、各種がん検診、特殊健診など西宮圏地域最も幅広い健診メニューをご用意し、オーダーメイドのコース作成も可能となっております。

健診と医療のサポート体制

日鋼記念病院 健診センター

ご自身で日頃から健康維持に努め病気を予防します。

専門スタッフが健康づくりをお手伝いします

健康づくり（健康維持・改善）

受診される方

早期発見

身体部位ごとに専門医師が担当

回復・維持

日鋼記念病院 健診センターと病院の連携

連携医療機関

ネット申込可

個人でお申込の方へ

企業のご担当者様へ

お問い合わせ 0120-257-457

お問い合わせ先：日鋼記念病院 健診センター

お得なセットメニューや追加オプションもございます。詳しくはホームページをご確認ください。

ネット  
申込可

個人でお申込の方へ

ここをクリック



# 院内探検隊 健診WEB申し込みチャレンジ



## ハギウダが行く!!

はぎうだきくみ  
広報・広告室 萩生田貴久美

個人健診を対象にしたWEB申し込みサービスをご利用になりましたか？  
はたしてどんなサービスなのか、ハギウダのスマホを使ってチャレンジします！

個人の健診申し込みが、  
パソコンやスマートフォン・タブレット端末でできます！

### こんな時に便利

- ◎ 工作中で受付時間内に電話できない
- ◎ 健診センターになかなかつながらない
- ◎ 電話するのが面倒

### 事前に用意するもの

- ◎ 健康保険証



まずは  
ココから  
アクセス!



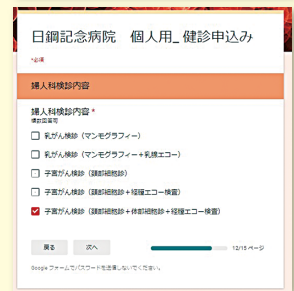
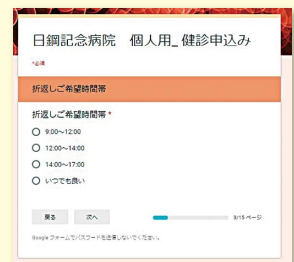
今回は子宮がん検診の申し込みをしてみました。

## 1 名前、生年月日などの 基本情報を入力



## 2 指示通りに選ぶだけで サクサク進んでいきます

- 希望の折り返し時間
- 健康保険組合の名称
- クーポンの有無
- 希望の健診(または検診)
- オプション検査を選択



### スマホ版裏技!

西暦年を押すと年単位で表示されます  
※ PC版は直接入力できます!

## 3 候補日・要望・問合せを 入れて完了

### 《ご要望・その他の入力例》

- ・月または水なら別日でも可能です。
- ・電話はできたら12:00~13:00でお願いしたい。……など

ご要望に添えない場合もございます。  
予めご了承ください。

あとは  
送信  
するだけ



## 4 調整後、約1週間以内に 電話にて連絡がきます

### お願い

以下のドメインを  
受信できるように予め  
設定をお願いします。

@nikko-kinen.or.jp



# 日鋼記念病院発 医療・健康情報

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。

## 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。

- 1月22日 管理栄養士 ココがポイント!糖尿病食の基本
- 1月29日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 2月 5日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 2月12日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

**開催時間** 毎週火曜日 15:00～

**問い合わせ** 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

## マナブ!ウゴク! 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** 2月21日(木) 13:30～15:00  
13:00開場

**場所** 地域医療研修センター

**内容** 冬の体力測定

- ・体力測定
- ・ミニゲーム ほか

**申込・問合せ** 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

## 母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 1月22日 分娩の経過 ほか
  - 2月12日 マタニティー・ヨーガ
- 【ヨーガ参加費】500円



《両親学級》 10:00～12:00

2月10日(日)

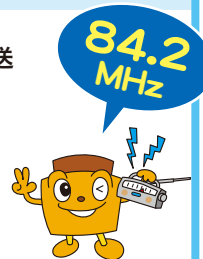
※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

**申込・問合せ** 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

## FMラジオ健康プラザ

**放送時間** 毎週月曜日 8:05頃放送

- 1月21日 いきいき健康レシピ
- 1月28日 おうちでチャレンジ
- 2月 4日 医療トピックス
- 2月11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。

**wi-radio** のインターネット放送が始まり **FMラジオ** の番組が 77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

**Listen Radio** リスラジ で検索! **wi-radio** 77.6MHz を選局!

## がんサロン 申込不要

### 『ほっとほーむ』



病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

**開催日時** 2月6日(水) 13:30～15:30 **場所** れじむ

**内容** ケアレシピ/患者さん同士の語らい

**問い合わせ** がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

## 編集後記

新年明けましておめでとうございます。2019年も日鋼記念メディカル情報をよろしく願い申し上げます。

インフルエンザが流行しています。患者さんへの感染拡大を予防し、安全を守るために面会の禁止、制限などの措置をとらせていただいております。患者さん・ご家族の皆様にはご不便をおかけしますが、ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

(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