

日鋼記念メデイカル情報

平成29年

7

月号

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

- その人らしく生きる、を支える透析3施設 2～3
- おくち元気 4
 - ドライマウス改善でお口快適
- 栄養通信 5
 - はじめよう減塩生活
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 6
 - 患者図書室20周年記念
- 母恋インフォメーション 7
 - 肝炎関連受給者証更新 関連書類の作成はおはやめに!
 - 在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催のご案内
 - リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2017 パネル展開催
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今月の スナッヅ



患者図書室ばこい 祝! 開室20周年

2017年7月1日、患者図書室ばこいの開室20周年を記念した『20周年記念誌』が
でき上がりました。ボランティアさんの想いがつまった冊子です。

その人らしく生きる、を支える透析3施設

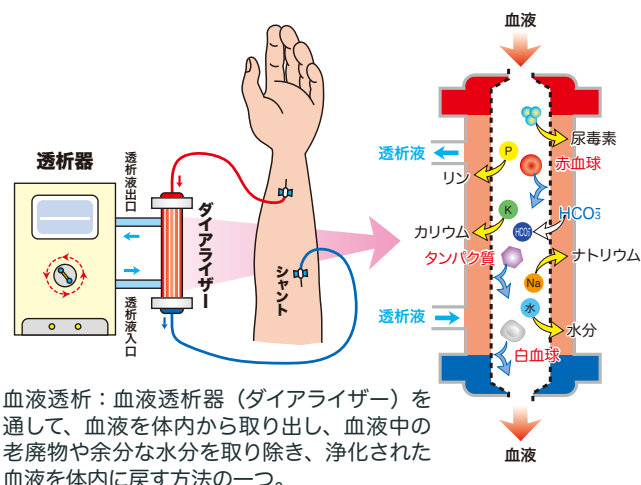


日鋼記念病院腎センター / 登別記念病院 / 東室蘭サテライトクリニック

二人三脚で透析治療を支える

腎臓は身体に流れる血液をろ過し、老廃物を身体の外に出したり、体内の水分や体液のバランス調節、血圧の調整も行う大切な臓器です。腎臓の動きが概ね10%以下になると血液の濾過が十分に行えず、腎臓に代わって老廃物を取り除く治療、透析や腎移植が必要になります。

透析療法は、生涯続けていく必要があります。合併症の発生などに注意深く確認をしながら、患者さんと二人三脚で支える透析部門3施設を紹介します。



血液透析：血液透析器（ダイアライザー）を通して、血液を体内から取り出し、血液中の老廃物や余分な水分を取り除き、浄化された血液を体内に戻す方法の一つ。

腎不全の治療だけではなく、合併症や科をまたがる疾患にも広く対応

日鋼記念病院 腎センター

透析導入 「今まで通り」の生活を目指して

予め透析に必要な血管（シャント）を造設している方は、1週間程度の入院プログラムにそって、透析による身体の影響を観察しながら行います。

また、当院独自のパンフレットを用いて必要な知識を習得していただいています。患者さんの疑問や不安を伺いながら、透析を安全に長く続けていただけるよう支援し続けています。



患者さんの生活や考え方に合わせて透析に関わる知識を伝えます。
患者さんとのコミュニケーション力が問われます。

患者さん一人ひとりのセッティング 器械のプロ臨床工学技士の腕が光る

「血液を体内から取り出し、安全に体に返す」

透析に欠かせないプロフェッショナルの一人が臨床工学技士です。器械によって行う、この一連の流れを安全に行うために患者さんの体型、状態などを考慮し、その人にあったセッティングが必要です。医師の指示の下、回路組みなどの細かな機械セッティングやメンテナンスに力を発揮します。



スムーズに社会へ戻る支援 30年・40年続く自分の生活をして…

入院中は、身の回りのケアや食事、運動など専門職によって安全に行われますが、退院後は自分の生活が始まります。

たしかに、気を付けることはたくさんありますが、それによって透析治療が嫌になってしまわないように、その人が大切にしている生活スタイルと一緒に考えることも私たちの役割です。

また、患者さんの中には腎臓病以外の病気を抱える方もいます。患者さんを支えるためには腎臓病の知識以外にも幅広い知識が求められます。

そのため、様々な事例や知識を3施設内でも共有し質の高い透析を目指しています。

患者さんにとっての「命綱」シャントを正しく管理し、30年・40年と年月を重ねられるよう支援し続けます。



自宅に戻ってからが始まり より良い人生を歩む支援、地域の医療機関との連携

登別記念病院

幌別駅から徒歩1分の好アクセス。登別温泉から最も近い透析施設です。地域と協働してストレスの少ない透析治療の継続を目指しています。

生涯、続けなければならない治療だからこそ、患者さんのストレスを少なく快適な透析治療を受けられるよう支援しています。徹底した水質管理による超純粋透析液を使用したオンラインHDF治療のできる最新の透析監視装置を平成28年春に導入しました。高齢化する地域ニーズに合わせて、介護支援専門員らとも情報共有をしながら生活支援を行っています。

また地域の方のみならず、国内外から旅行を楽しむ透析患者さんのために臨時透析も受け入れています。最近では台湾・デンマークからいらした患者さんの透析を行いました。



幌別駅西口 徒歩1分
TEL 0143-81-3000

安全へのこだわり／ライフスタイルにあわせた透析治療 室蘭地域で唯一の夜間透析の実施

東室蘭サテライトクリニック

法人胆振地区で最も多い外来患者さん専用の透析施設です。患者さんが血液透析を生涯続けて行く中で、少しでも“幸せな透析人生”となるよう、安心・安全をモットーに努力しています。

高齢化が進む中、介護支援専門員らと協働し、円滑な在宅生活が送れるよう支援しています。また、室蘭市で唯一、月・水・金の夜間透析（午後21時30分まで）を実施しています。個々の患者さんの勤務状況に合わせ、少しでも希望に添えるように、透析の時間帯・曜日の調整を行っています。さらに、旅行透析の受け入れも行っております。

昨年より超音波診断装置（エコー）を導入し、シャントの状態を確認し、穿刺困難時には、血管や針の位置を確認しながら安全に穿刺を行っています。



弥生ショッピングセンター 徒歩5分
TEL 0143-41-2121



ドライマウス改善でお口快適

やま だ ゆ い
口腔管理センター 歯科衛生士 山田由偉

口の中がネバネバしたり、いつも口が渴いているような気がする、というような症状ありませんか？
今回は、様々な理由から唾液の分泌量が減り、お口の中が乾燥するドライマウスについて紹介します。

ドライマウスは薬の副作用やストレス、筋力低下、老化、糖尿病、脳血管障害、シェーグレン症候群、そして、がんによる放射線治療など様々な要因で起こります。乾燥すると、唾液の役割が果たせなくなり、様々な口腔トラブルが発生してしまいます。



ドライマウスで舌がひび割れ

唾液の役割

- ・ 自浄作用 …… 口の中をきれいにする
- ・ 消化作用 …… 食べ物の消化を助ける
- ・ 粘膜保護作用 …… 口の中の粘膜を保護する
- ・ 潤滑作用 …… 咀嚼や発音時の動きを滑らかにする
- ・ 緩衝作用 …… 衝撃を和らげる
- ・ 抗菌作用 …… 虫歯・歯周病を防ぐ

対策その1 唾液腺マッサージをしてみましょう



① 親指以外の4本の指を使って、上の奥歯あたりを後ろから前に向かって回す



② 親指をあごの骨の内側に当てて耳の下からあごの先まで数か所ほどを軽く押す



③ 両手の親指をあごの真下に当ててつきあげるようにゆっくりと押す

対策その2 保湿剤を活用しましょう



手軽に
シュッ！

当院歯科外来
で販売

スプレータイプ



ジェルタイプ



効果が
長い！

当院売店で
販売



2つの
いいとこ

当院売店で
販売

ジェルスプレー



塩分の摂取量が多いと高血圧や様々な生活習慣病をまねくおそれがあります。高血圧予防には1日の塩分摂取量は6g未満とされていますが、日本人の平均塩分摂取量は10gとかなり多めです。生活習慣病予防に欠かせない「減塩」について一緒に考えましょう！

※平成27年度国民栄養調査、日本高血圧ガイドライン2014より

思わぬところで

塩分を摂り過ぎている!?
こんな習慣はありませんか？

一つでも当てはまったら、
塩分摂り過ぎの危険サイン
食事や食べ方の工夫を！



- ☐ 昼は丼物、おにぎりが多い
- ☐ 夜の晩酌ではおつまみはかせない
- ☐ 昼食はコンビニ弁当が多い
- ☐ 外食が多い
- ☐ 麺類のつゆは全部のみほす
- ☐ 味噌汁、漬物、梅干しを1日2回以上食べる
- ☐ しょうゆ、ソースはたっぷりが基本
- ☐ インスタント食品、冷凍食品をよく食べる
- ☐ ちくわ、かまぼこ、ウインナー、ハムなどの加工品をよく食べる



調理の工夫で 減塩生活 への第一歩

- 新鮮な食材を使う …………… 鮮度の良い旬の食材は、素材の味わいを楽しむ
- 香辛料・香味野菜の利用 …… 辛子、わさび、胡椒、トウガラシ、山椒、カレー粉などの香辛料や生姜、にんにく、ねぎ、みょうが、しそなどの香味野菜を加える
- 香ばしさの利用 …………… ごまやアーモンド、ピーナッツを和え物や揚げ衣に使う
- 旨みの利用 …………… 濃い目にとっただしの旨味で塩分カット！
- 酸味の利用 …………… 酢、レモン、ゆずなどの柑橘類を塩味の代わりに

レシピ

鶏肉ソテー レモンわさびソースかけ

1人分の成分値 ▶ エネルギー 200kcal / 塩分 0.6g

材料

《2人分》

- ・鶏もも肉 …… 200g
- ・胡椒 …… 少々
- ・小麦粉 …… 適量
- ・油 …… 4g
- ・長ネギ …… 5cm
- ・しそ …… 1枚

《ソース》

- ・レモン汁 …… 大さじ2
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・練りわさび …… 小さじ1/2

《付け合わせ》

- ・椎茸 …… 2個
- ・ししとう …… 2本
- ・赤パプリカ …… 1/2個



作り方

- ① 鶏肉に胡椒をふり、小麦粉をつけ、フライパンで両面を焼く。
- ② しいたけ、ししとう、パプリカは食べやすい大きさに切ってから焼く。
- ③ 長ネギ、しそは千切りにする。
- ④ (ソース) レモン汁としょうゆを混ぜ合わせる。食べる直前にわさびを加える。
- ⑤ ①の上に③をふんわりと乗せ、②も添えたら完成。ソースをかけていただく。

* ネギとしそをみじん切りにしてソースに混ぜても！ わさびの量はお好みで調整してください。

院内探検隊 患者図書室20周年記念

院内の安らぎと癒しの図書室のあゆみが冊子に

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

病気や健康に関わる本といつも笑顔でボランティアさんが迎えてくれる『患者図書室ぼこい』。
1997年に健康情報ライブラリーとして誕生した患者図書室ぼこいは、創立20周年を迎え記念誌を発刊しました。

1997年7月1日：健康情報ライブラリーの誕生



▲ 患者図書室にて配布中

医療に関連する図書を集めた図書室として入院、外来の患者さんのみならず地域の方にも広く利用してもらうことを目的にスタート。市民ボランティアで運営する全国でも数少ない取り組みが話題となりました。

20周年記念誌では、開設当初の図書室の様子やCD-ROM・DVDなどのメディアを使った情報発信も行われていたことを紹介しています。



北海道医療新聞社提供

2008年9月19日：リニューアル患者図書室“ぼこい”へ

NPO法人「医療の質に関する研究会」のプロジェクトに参加し、図書約700冊、内装など一式の寄贈を受け、蔵書1000冊（現在1200冊）の図書室として再スタートを切りました。本の引越しなどボランティアさんの協力のもと、落ち着いた図書室が完成しました。

定期的な自主研修会や病棟への巡回図書など、様々な活動に積極的に取り組んでこられました。利用者の皆さんとの出会いに喜びを感じながら、温かな心で迎えてくれる患者図書室は、昔も今も病院内の癒しの場です。



患者図書室ボランティア 代表 小野さんからひとこと

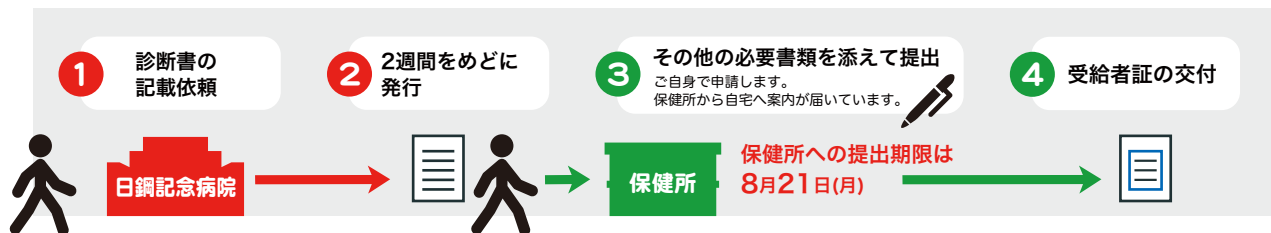


20年は長く、本当に地道な道程でした。これも来院される皆様の温かい励ましのおかげです。今後も、皆様とともに支え慈しみあい、愛される癒しと安らぎの空間・心を充たす図書室を目指します。どうぞ気軽にいらしてください。お待ちしております。



● 肝炎関連受給者証更新 関連書類の作成はおはやめに！

受給者証交付に必要な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。



【注意】今年度の特定医療費（指定難病）受給者証の更新手続きは10月1日より開始されます。

届出・問い合わせ窓口

室蘭保健所 TEL 0143-24-9843 (室蘭・登別・伊達等)
苫小牧保健所 TEL 0144-34-4168 (苫小牧・白老等)

当院問合わせ

各科外来 または
医療福祉相談室

● 在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催のご案内

「あっとほーむ」はがん患者さんの様々な痛みに医師・看護師ら専門職がお話を伺い共に考えたり、音楽やアロマなどで「ほっ」としていただくプログラムです。療養中の医療機関・入院・通院などに関係なくどなたも気軽にお越しください。

日時 8月18日(金) 13:30~15:30

場所 緩和ケア病棟 1階

- 内容
- ・ミニレクチャー
『化学療法の副作用のお話し』
講師：亀田千鶴 化学療法看護認定看護師
 - ・ミニレシピ
療養中の食事の工夫を簡単レシピと試食で紹介
 - ・相談コーナー
 - ・アロママッサージ：緩和ケア認定看護師
 - ・音楽療法：四方明子 音楽療法士

問合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225



医師・看護師など専門職への相談や、患者さん同士の語らいなど、ほっとするひと時です。

院内お迎えサービス

あっとほーむスタッフが
院内のご希望の場所から
お迎えにあがります。



● リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2017 パネル展開催

8月26日(土)～27日(日)の室蘭でのイベントに先立ち、昨年の様子を写真で振り返ります。

展示期間 8月8日(火)～18日(金)

場所 外来待合ロビー



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18日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 7月25日 薬剤師 糖尿病とおくすり
- 8月1日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 8月8日 医師 糖尿病について(仮)
- 8月15日 認定看護師 足病変を予防しよう

開催時間 毎週火曜日 15:00～ ※医師の回は14:30～

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。

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 7月20日(木) 13:30～15:00 13:00開場

場所 地域医療研修センター

内容 **講座** ケガ! やけど! もしもの時の初期対応
講師: 形成外科 三浦隆洋医師

※ 次回の開催は 9月21日 です

申込・問合せ 地域連携室 TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 7月25日 分娩の経過 ほか
 - 8月8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13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

FM76.2 ラジオ健康プラザ

医師・薬剤師・管理栄養士などの医療職が医療・健康の旬の話題を取りあげます。

- 7月17日 いきいき健康レシピ
- 7月24日 教えて薬剤師さん
- 7月31日 イカワが行く!
- 8月7日 医療トピックス
- 8月14日 医療トピックス



放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

番組内容は予告なく変更になる場合があります。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!

がんサロン サロンdeほっと



治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

開催日時 8月2日(水) 13:30～15:30 **場所** レストラン れじいむ

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

申込
不要

編集後記

夏らしい日差しが注ぎ、周辺の緑もずいぶん深くなりました。

今月は腎センターをはじめとする透析部門について特集しました。取材中、撮影に協力いただいた患者さんが「この看護師さんは優しく、来るとほっとするの」と教えてくれました。

生涯続ける治療。だからこそ、患者さんとの信頼に応えるよう心を配るスタッフの皆さんの姿にジーンとしてしまいました。(ハギ)

発行

社会医療法人 日鋼記念



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