

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

- がん相談支援センター 2~3
- ヨムクスリ 4
 - 夏場のお薬の保管あれこれ
- 栄養通信 5
 - 冷えすぎ注意！体を内側から温めよう
- 母恋インフォメーション 6~7
 - リレー・フォー・ライフ 8月27日~28日
 - 日曜日の乳がん検診「ジャパン・マンモグラフィサンデー」
 - 糖尿病講演会のご案内
 - 7月25日、災害拠点病院 7病院協定締結
 - 患者図書室ぼこい開室20周年記念メッセージ募集中
 - 室蘭市PR動画「砂が教えてくれた街」病棟マルチメディアに登場
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今月の
スナツプ

8病棟夏祭り：ひよっこ踊りがやってきた！（7月26日）

お囃子にあわせて、軽快に踊るひよっこたち。
お面につられて、見てる私たちも笑顔になってしまいました。

正しい情報を得るために、知っておくこと



がん相談支援センター

副看護部長

目黒 紀恵

医療ソーシャルワーカー 係長

山本 亮

書籍、テレビ、新聞、インターネットやスマートフォンなど、現代は情報にあふれています。情報に振り回されず、正しく理解するためにはどうしたらいいのでしょうか。がんに関わる相談や情報の提供を行う、がん相談支援センターの目黒副看護部長とソーシャルワーカーの山本係長にお話を伺いました。

インターネット・テレビ・新聞・スマホなどの普及で簡単にがん情報を得られる時代になりました。

たくさんの情報から自分にあった内容を判断するのは難しい。

病気や治療について知識を得ることは医師から説明を受ける際の理解を助けてくれたり、自分に合った選択を行うためにとても大切なことだと思います。

ただ、本、インターネットやテレビなどを通じて得られる情報はどれが正しくて、必要な内容を自分で判断することはとてもむずかしいことです。中には、いいことばかりを伝えるかたよった説明、科学的根拠が示されていない情報を紹介している場合があります。



がん相談支援センターとは…

療養中の医療機関を問わず、地域の方々に専門の相談員ががんに関わるさまざまな相談や質問にお応えし、情報提供を行う地域がん診療連携拠点病院の重要な機能の一つです。

自分に合った情報を得る仕組みを活用してほしい。

本来、主治医と意見交換を行い、より具体的な情報の説明を受けられることが理想的です。しかし、患者さんによっては「相談がしにくい」、「先生が忙しそうで」など解決に至らない場合があるのではないのでしょうか。

そんな時に当院では、がん相談支援センターを設置しており、お困りな点をうかがったり、知りたい情報についての明確な根拠の確認ができます。また、患者図書室には様々な医学的な書籍がごぞいいます。外来の主治医からご本人にあった書籍やパンフレットの“情報処方箋”を発行し、ご案内する仕組みもあります。

芸能人のがん報道が増えたことで、治療方針や経過など取り上げられる機会も増えたようにおもいます。

同じ病名でも、症状や治療はさまざま。振り回されないで。

芸能人の方が、がんの病名を発表し報道機関で取り上げられる機会が近年増えています。

同じ病気を持つ方が、勇気をもらったり周囲の理解を得やすくなったりと社会的に大きな影響を与えていると思います。ただ、同じ種類のがんでも治療方針や経過は人それぞれです。番組で取り上げられた情報がすべての方に合致するわけではないので、一定の距離が必要だと感じています。

サロンや講座、啓発イベントも増えました。 どのように活用していけばよいでしょうか。

同じ地域に住む者同士だから、 支えあえることがあるのでは。

当院も含めて、この地域は活発に情報提供の場があります。医療機関が実施する講座は、正しい情報を得る機会として是非活用してほしいと思います。また、がんサロンなど患者さん同士が交流する場では、病気を経験された方の生の声や貴重なアドバイス、体験談を聴くことができます。

SNSも発達し、ネット上でも全国的に情報交換できるコミュニティはありますが、地域のサロンでは、同じ地域に住む者同士が理解しあい得るものもたくさんあると思います。



がん相談支援センター主催『サロンdeほっと』

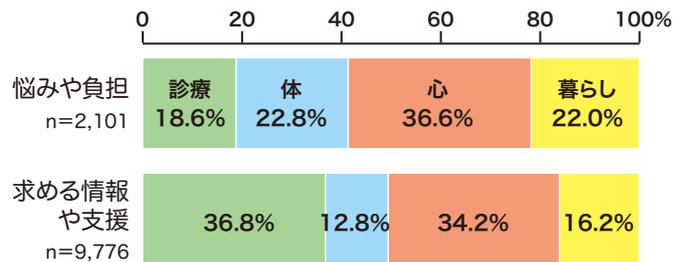
がん相談支援センターも、 情報を提供する一つの窓口ですね。

「何から、どのように相談したらいいの？」 そんな時こそ活用してください。

窓口として『がん相談支援センター』をぜひ活用ください。通院中の医療機関も関係ありません。また、がん患者さん・ご家族のほか、地域の方もご利用いただけます。

ある調査(図)で患者さん・ご家族の「求める情報や支援」では、診療に関するものが3割を占めているのに、継続的な「悩みや負担」では身体・心・暮らしに関わるが増えています。その理由に「相談しやすい(明確な答えが得やすい)悩み」と「相談しにくい(明確な答えが得にくい)悩み」が存在するため、と仮説を立てています。

図 悩みや負担と求める情報や支援の比較



がんの社会学に関する研究グループ
「2013がん体験者の悩みや負担等に関する実態調査報告書
がんと向き合った4054人の声」2016年6月

たしかに悩んでいるときは、自分の中で整理できず、誰にも伝えることもできず、悶々としている状態なのではないでしょうか。当院も診療に関わる相談は多いのですが、「何から相談したらいいかわからない」という方もおられます。そんな時こそ状況を整理して、解決に向けて何ができるのか、どんな情報が適しているのかなどを一緒に考えていくのが私たちの役割です。

自分が納得できる方法を選び、自分らしくがんと向き合うことができるよう今後も支援を続けたいと思います。

がんについての相談をしたいとき

がん相談支援センター
☎ 0143-22-2225 (平日/月~金)

病気についての基本的な情報を知りたいとき

患者図書室ぼこい
各種がんについての書籍・パンフレットを用意
開室：平日/月~金 10:00~15:00

インターネットで情報を得たいとき

国立がん研究センター、がん対策情報センターが運営するホームページ

<http://ganjoho.jp/public/index.html>

日鋼記念病院ホームページ

治療・検診・療養支援など
日鋼記念病院のがん情報を集めました

<http://www.nikko-kinen.or.jp/cancer/index-1.html>

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします。

薬剤部
調剤科

かま だ けい こ
鎌田 恵子

「薬局でもらった薬をどこに保管していますか？」

夏の暑い時期や冬の寒い時期は、特に薬の保管に気を使う必要があります。薬は、保管方法が悪いと本来の効果が得られなくなってしまうことがあります。今回は、安全に使用していただくための保管のポイントを紹介します。



▶ 高温・多湿・直射日光を避ける

薬は、光や温度、湿度などによって効果が落ちる場合があります。保管方法に指示がない場合は、湿気、直射日光、高温を避けて、室内で保管します。その際、乾燥剤を一緒に入れると効果的です。

▶ 冷所保管の指示がある場合は冷蔵庫に保管

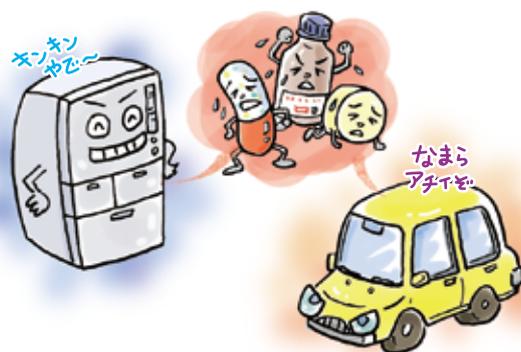
主にシロップや目薬、坐薬などです。このとき凍らせないように注意しましょう。



意外!? 薬の保管の落とし穴

食べ物のように、薬を冷蔵庫に入れておくと長持ちすると思ってはいないでしょうか？ 実は、多くの錠剤やカプセル剤は、冷蔵庫に入れておくと取り出したときに室温との温度差で湿気を帯びるおそれがあるため、室温で保管することが基本です。

気温が20度以上になると、車内の温度は40度を超えてきます。これから徐々に涼しくはなってきますが、自動車の中などに薬を置き忘れないように注意しましょう。



保管状態によっては、効果が下がっている場合もあります。溶けてしまったり、固まっていたり、色が変わっていたりした場合は、捨てましょう。保管方法など困ったことがあれば、まずは医師・薬剤師までお尋ねください。

FMびゅー (84.2MHz)
ラジオ健康プラザ放送中

放送日：毎週金曜日 9:10~9:20
第3金曜日 『健康クスリ箱 教えて! 薬剤師さん』
今回の内容は8月19日(金)に放送予定です。



栄養通信

冷えすぎ注意！ 体を内側から温めよう

栄養課
管理栄養士

にしいち かすみ
西市 佳澄



7月はジメジメとして夏らしい日がほとんどありませんでしたが、8月の長期予報では夏を取り戻せそうな話題も聞こえています。気温の上昇や、気温差が激しくなると食欲がなくなったり、口当たりの良い冷たいものばかりを食べてしまいがちです。今回は体を冷やしすぎず、夏場でも美味しく食べられるレシピを紹介します。

体を冷やしすぎると、こんな体調不良が...



- ▶ 腸内温度が下がり、消化・吸収力が低下する
- ▶ 腹痛や下痢、便秘になりやすくなる
- ▶ 基礎代謝が落ちて、太りやすい体になる



ポイント



- ▶ 冷たい物中心の食事は避け、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる
- ▶ アイスやジュースなどの冷たいものを摂りすぎない
- ▶ 香辛料などを利用し、体を内側から温めて熱を発散する
- ▶ 室内温度を下げすぎない。冷房が効いている室内では羽織などで調整する

しょうがの炊き込みご飯

1人分の成分値 エネルギー：300kcal / 塩分：1.1g

- 材料** (4~5人分)
- | | | | |
|-------|------|-----|--------|
| ・米 | 2合 | ★酒 | 大さじ1 |
| ・小あげ | 2枚 | ★醤油 | 大さじ1 |
| ・しょうが | 50g | ★塩 | 小さじ1/2 |
| ・昆布 | 10cm | | |
| ・枝豆 | 50g | | |



下準備 米をとぎ30分程度ひたす。枝豆はさやから出す。

- 作り方**
- ① 小あげは縦半分にし、5mm幅に切る。しょうがは千切りにする。
 - ② 水を切った米に小あげ、しょうが40g、昆布、★の調味料を加え、必要分の水を入れて炊飯器で炊く。
 - ③ 炊きあがったら昆布を取り出し、残りのしょうが、枝豆を加えて10分程度むらして完成。

ちよっぴ
ひと工夫！

お好みに合わせて、しそやゴマ、ミョウガなどをプラスしても美味しくいただけます。おにぎりにしても食べやすく、食欲がないときの栄養補給として役立ちます。



しょうがは発汗作用や食欲増進効果があるため、夏バテ気味の体にもピッタリです。6~8月は、新しょうがも出回っていますので、そちらを利用しても良いです。

『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

がん患者支援チャリティーイベント リレー・フォー・ライフ 8月27日～28日

日鋼記念病院チーム「ALL RIGHT」も参加します。チームは、リレーウォークへの参加のほか、フリーマーケットを出店します。売り上げは全額リレー・フォー・ライフに寄付させていただきます。掘り出し物がたくさんありますので、気軽にお立ち寄りください。



日時 8月27日(土)13:30～8月28日(日)10:00

場所 道の駅 みたら室蘭 横のひろば

平日、忙しい皆様へ！ 日曜日の乳がん検診「ジャパン・マンモグラフィサンデー」

子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院に行けない女性の皆様が、休日の日曜日に「乳がん検診」を受けられるよう、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日に乳がん検診マンモグラフィ検査を受診できる環境づくりへの取り組みです。今まで乳がん検査に行ったことが無い方、最近忙しくて行っていない方等、日曜日に受診できるこの機会に「乳がん検診」を受けてみませんか。

日時 10月16日(日) / 申込受付は9月1日(木)より

内容 マンモグラフィ検査 ※視触診は行いません

対象・料金 20～59歳・4000円 ※室蘭市クーポン利用可

定員 40名 ※定員になり次第締め切ります

申込・問合せ 健診センター TEL **0120-257-457** (フリーダイヤル)

完全
予約制



糖尿病講演会のご案内

日時 9月4日(日) 13:30開演

場所 胆振総合振興局(むろらん広域センタービル)
3階 大会議室A・B・C

- 内容**
- 美味しいヘルシーいぶりメニューの紹介
 - 講演：糖尿病と合併症
あとう内科クリニック 網頭慶太医師
 - 報告：糖尿病連携手法の活用の実例
日鋼記念病院 清水小百合 糖尿病看護認定看護師

申込・問合せ 室蘭保健所 TEL **0143-24-9844**

申込締切 8月30日(火)

主催 西胆振保健医療福祉圏域連携推進会議糖尿病専門部会
北海道胆振総合振興局保健環境部保健行政室(室蘭保健所)



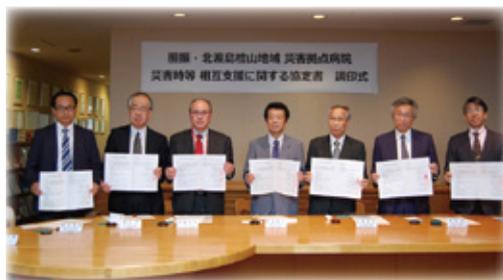
清水看護師

7月25日、災害拠点病院 7病院協定締結

災害医療の充実及び有事の際の連携・協力を目的に病院間で結ぶ相互支援協定に製鉄記念室蘭病院が加わり7病院となりました。

2012年の市立室蘭総合病院・王子総合病院との締結から始まった同協定は、2014年、苫小牧市立病院、伊達赤十字病院、八雲総合病院が加わり、訓練協力・情報共有などを行ってきました。

柳谷理事長は「いつ、何が起こるかかわからない災害。仲間が増えるのは心強い。災害時、互いの機能を発揮できるよう、連携強化に努めたい。」と述べました。



患者図書室ぼこい開室20周年記念メッセージ募集中

2017年7月に20周年を迎える患者図書室ぼこいでは、20周年記念誌の発行を予定しています。そこで、地域の皆様の患者図書室ぼこい（旧：健康情報ライブラリー）での思い出や、これから期待することなどのメッセージを募集しています。

頂いたメッセージは来年7月発行の記念誌への掲載、図書室内での掲示等を予定しています。

たくさんのメッセージをお待ちしています。



皆さんからのメッセージをお待ちしています。

受付場所 患者図書室ぼこい・総合案内

室蘭市PR動画「砂が教えてくれた街」 病棟マルチメディアに登場 (8月15日から)

入院患者さんにお楽しみいただいているベッドサイドのテレビに、室蘭市制作の広報動画「砂が教えてくれた街」が加わりました。

こちらは、「モルセラニの霧の中」を撮影中の映画監督 坪川拓史さんが、監督・演出を手掛け、北海道映像コンテスト2016において「短編・VP文化部門」で最優秀賞に選ばれた作品です。見慣れた景色が、まさに映画のワンシーンを彩るように表現されています。ぜひ、お楽しみください。



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。

- 8月23日 管理栄養士 それって水分?お酒と清涼飲料水
- 8月30日 理学療法士 運動療法
- 9月 6日 薬剤師 糖尿病とおくすり
- 9月13日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

開催時間 毎週火曜日 15:00～

申込・問合せ 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。

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

- 8月23日 分娩の経過 ほか
- 9月13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

10月9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 84.2MHz 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。

- 8月19日 健康クスリ箱【教えて薬剤師さん】
- 8月26日 いきいき健康レシピ
- 9月 2日 医療トピックス
- 9月 9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



申込不要

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 9月7日(水) 13:30～15:30 ※毎月第1水曜日開催

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

8月になって突然の夏本番。心と身体が追い付かないこの頃です。

栄養通信で紹介した「しょうがの炊き込みご飯」で体調を整えて、夏バテ・クーラー冷えに負けない身体をつく作りたいですね！北海道の短い夏を目いっぱい楽しみましょう！

7月30日に行われた第25回室蘭ねりこみでは、約200名の職員が参加し、男みこしは「盛り上げたで賞」、女みこしは「ハッスル賞」をいただきました。たくさんのご声援ありがとうございました。

(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