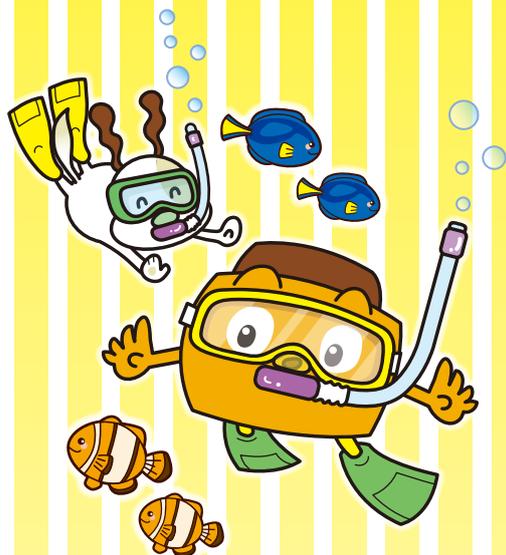


社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 人生会議を始めよう
アドバンス・ケア・プランニング
～自分のための最善の医療を選択する …… 2～3
- ヨムクスリ …… 4
 - お薬は正しい保管で、適切な効果!
- 栄養通信 …… 5
 - 食中毒は予防が大切!
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! …… 6
 - ホームページをリニューアル
- 母恋インフォメーション …… 7
 - New Face ～7月着任医師のご紹介
 - 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
 - 健康コラム：健診は「健康」を見直すきっかけに
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 …… 8

今月の
スナッフ

日鋼記念病院ホームページリニューアル (7月1日)

文字も大きく、スマートフォン対応です。患者図書室やi-ぶらりのパソコンでもご覧いただけます!

人生会議を始めよう

アドバンス・ケア・プランニング

～自分のための最善の医療を選択する

副院長・ACP委員会

え なみ のぶ やす
榎並 宣裕 医師



自らが望む人生の 最終段階における医療・ケア

アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning: 以下、ACP) という言葉を耳にしたことはありますか？

近年、「終活」「エンディングノート」という言葉を新聞などでも目にする機会が増えてきました。ACPはこれらを含めたものといえます。

日本医師会では「将来の医療及びケアについて、患者さんを主体に、そのご家族や近しい人、医療・ケアチームが、繰り返し話し合いを行い、患者さんの意思決定を支援するプロセス」と説明しています。つまり、もしもに備えた話し合い、です。

誰もが迎える " その時 " が、 いつかは誰にもわからない

人は、誰もが命に関わる差し迫った状態になる可能性があります。突然の病気、ケガ、事故など、これらは誰にも予想することはできません。実は、命の危険が迫った状態で約70%の方が意思決定が不可能、という調査結果があります。脳出血や脳梗塞など意識はあっても伝える能力が無くなってしまう場合、認知症など病気によって自身での意思決定が難しくなるケースも少なくありません。

「もしもの時」に備えて、自分が大切にしていることやどのような医療を望んでいるか、自身が考えたり、家族と話し合うことで、希望に沿った医療やケアを受けられる可能性を高めよう、という目的で行われているのがACPです。

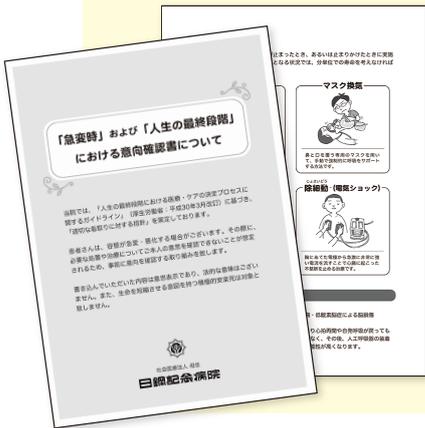


本人と家族と最善の医療・ケアを 作り上げていくために

日鋼記念病院では、2018年に厚生労働省で策定された『人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスに関するガイドライン』に基づいて、ワーキンググループをたちあげ、2019年3月からACPの運用を始めました。

なるべく早期に患者さん、そのご家族と医療・介護従事者が適切な説明と話し合いを行い、患者本人の意思決定を基本として医療・ケアを行うために支援体制を整えています。

「急変時」および「人生の最終段階」における意向確認書で以下のような項目でご本人の意思を確認しています。



- ① 病状説明：患者さんがどのような状態なのか、今後どのような経過が推測されているか、を共有します
- ② 急変時の心肺蘇生について
- ③ 当院で対処困難な疾患の対応について
- ④ 代理決定者について、ご自身の希望を判断できなくなった場合、主治医と相談して治療方針を決定する方
- ⑤ 人生の最終段階を迎えたときに希望する医療行為
(輸液・中心静脈栄養・経管栄養・昇圧剤の投与・胃瘻・人工透析など)

決定は誰にとっても難しい

上記の5項目をご覧になって「なんだか、よくわからない」と感じる方も多いかもかもしれません。病態の把握、予測される経過を基に予測する「もしも」の医療は、医療者ではない方にとってなかなかイメージしづらいことだと思います。

医療者は患者さんにとって常に最善の医療提供を願い患者さんの治療に当たります。しかし、患者さん・ご家族の人生の考え方や価値観によっては当てはまらないこともあるかもしれません。ACP委員会の作成した意向確認書は十分な情報提供を行い、治療内容やリスクについてわかりやすく解説し、より良い決定を導き出せるよう支援するためのツールです。これらを用いて、患者さん・ご家族の決断を以下のような流れで行います。

いつでも変更できる、だからこそ折に触れた話し合いを

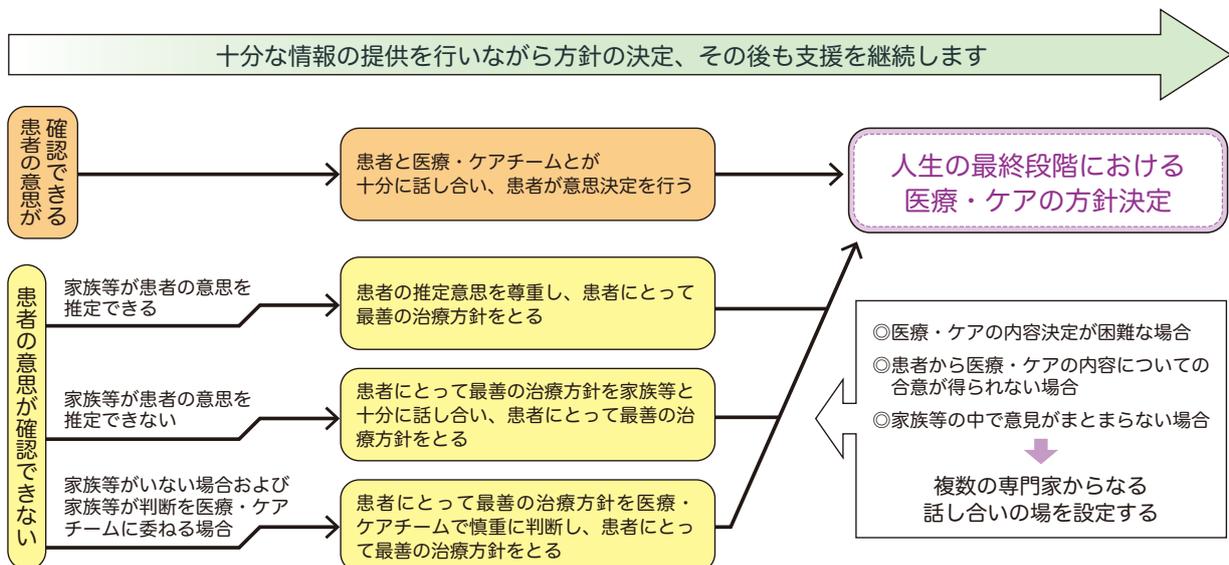
気持ちは状態や時間の経過によって変化します。意向確認書で表明された意思はいつでも変更が可能です。ご自身の人生をできる限り快適に、充実した「生」を全うするためにして欲しいことをぜひ一度じっくりと考え、ご家族に伝える機会を作ってみてはいかがでしょうか。

私たちは、意思決定の伴走者として、価値観を共有しながらサポートしていきたいと思っています。

ふれあいサロンほっとな一『お元気講座』でお話しします！

講座 ● 自分のためのもしもの選択
日時 ● 10月15日(火) 13:00~14:00

● 日鋼記念病院の対応の流れ



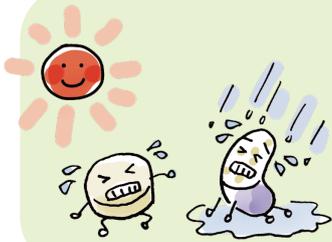
ヨムカスリ!

お薬は正しい保管で、適切な効果!

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 おだしまゆうすけ
薬品管理科 小田嶋優典

みなさんは薬をどのように保管していますか? 薬の保管方法が正しくできていないと効果が落ちてしまうことがあります。そこで今回は、薬の効果を落とさないためにも保管のポイントを紹介します。



保管場所『3つの条件』

「温度」「湿気」「直射日光」の3つの条件で効果が落ちてしまう場合があります。そのため、高温、多湿、直射日光は避けて保管しましょう。これからの季節は車内だと暑くなってしまうので、置き忘れには注意しましょう。



『冷蔵庫』に保管

「冷所保存」するよう指示された薬は冷蔵庫に保管し、凍らないように注意しましょう。一度でも凍ってしまったものは、効果が落ちている場合があるので使用するのを避けましょう。



『薬以外』のものと区別

食品、殺虫剤、防虫剤などと一緒になってしまうと、間違えて飲んでしまう危険があります。それを避けるために、救急箱など薬だけを保管する場所を決めましょう。



子どもの『誤飲』に注意

子どもはお菓子と間違えて薬を飲んでしまう危険があります。お菓子の缶などで保管するのは避け、手の届かない所に保管しましょう。



『余っている薬』は整理

飲み忘れて余っている薬などはありませんか? 使用期限が切れている場合や効果が落ちている場合があるため、余っている薬がある時は医師、薬剤師に相談しましょう。

食べ物と同様に、お薬の保管にも注意が必要です。薬の効果を保ち、子供さんを含めたご家族、ご自身が誤ってお薬を飲んでしまう誤飲事故を防ぐためにも、上記のポイントを踏まえ、適切な方法でお薬を保管しましょう!

食中毒は予防が大切！

栄養課 管理栄養士 伊藤りりか



暖かい日も増え、夏が近づいてきましたね。暑くなるこの季節は、細菌性の食中毒の危険が高まりますので注意が必要です。今回は食中毒予防のポイントを紹介します。

《食中毒予防の3つのポイント》



つけない

- 調理前、調理中、調理後と、こまめにしっかり手を洗う
- 泥付き野菜や生魚、精肉を扱う時はなるべく調理器具をわける
- 新鮮な食材を選び、肉や魚は汁がもれないようビニールで分けて持ち帰る

ふやさない

- できあがった料理はなるべく早く食べきり、残った食品は必ず冷凍庫または冷蔵庫で保管する（常温で放置しない）
- 消費期限は必ず守るようにする（賞味期限はなるべく期限内に使い切る）
- 冷蔵庫、冷凍庫に食材を詰めすぎない（7割程度にとどめる）

やっつける

- 食材はしっかり加熱する（ほとんどの菌は中心温度75℃以上、1分以上の加熱で死滅する）
- 梅干しやしそ、酢などの殺菌・防腐作用を利用する
- 使用済みの調理器具は十分に洗浄し、しっかり乾燥させる

《参考資料》厚生労働省：家庭のできる食中毒予防の6つのポイント



お弁当にも ☆ 食中毒予防レシピ

鶏肉の梅しそ照り焼き

レシピで使用している梅やしそには、殺菌、防腐効果が期待できます！

1人分
エネルギー 279kcal
塩分 2.0g

材料

《約3人分》

- 鶏もも肉 …… 1枚(300g程度)
 - 酒 …… 大さじ1
 - 塩 …… 少々
 - 片栗粉 …… 大さじ1
 - 梅干し …… 2個
 - 大葉(しそ) …… 4~5枚
 - 油 …… 大さじ1
- A
- 醤油 …… 小さじ2
 - みりん …… 大さじ1
 - 白ごま …… 小さじ1



下準備

- ◎ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、酒、塩をもみこむ
- ◎ 梅干しは種を取り、包丁でたたいてペースト状にする。大葉は千切りにする
- ◎ Aを混ぜ合わせておく

作り方

- フライパンに油を敷き、薄く片栗粉をまぶした鶏肉を焼く
- 焼き目がついたらひっくりかえし、酒小さじ1（分量外）を加えて蒸し焼きにする
- 火が通ったら、Aとペースト状の梅干しを加えて、からませる
- 器に盛り、大葉を散らす

院内探検隊 ホームページをリニューアル



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



7月1日より、
日鋼記念病院のホームページを
リニューアルしました。
変更点を中心にご案内します。



▶ 日鋼記念病院の情報が あなたの手元にいつでも!

PC、スマートフォン、タブレット
それぞれに最適な画面でご利用いた
だけのシステムです。

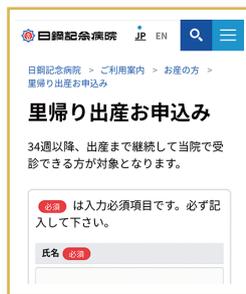


▶ 申込フォームから楽々予約!

人間ドック、がん検診などの予約が申込フォー
ムから簡単にできます。PCでも、スマホでも、
項目を選択するだけなので便利です。

▶ WEB 申込メニューに 『里帰り出産』を追加!

受診予約のほか、里帰り出産
についても受付時間を気にせ
ずにお問い合わせいただけま
す。当院からのご連絡につい
ては受付時間内となります。



▶ 文字も大きく、シンプルに!

落ち着いた色合いで、室蘭の風景が映えるデザ
インです。大きな文字とシンプルな構成で見や
すくなりました。

日鋼記念看護学校およびリクルートサイトも
同時にリニューアルしました。
今後、当法人胆振地域の関連施設も随時更新し
てまいりますので、お楽しみに!





『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。

New Face ～7月着任医師のご紹介



小児科 主任科長
小野 暁 (おの さとる) 医師

1988年 北海道大学医学部卒 / 日本小児科学会専門医

9年ぶりの室蘭です。安心・安全な治療を心がけてまいります。
どうぞ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 **院内締切** 8月2日(金)まで



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 医療福祉相談室 TEL 0143-22-2225 (直通)

健康コラム



健診センター 保健師
主任 廣瀬 正幸

健診は「健康」を
見直すきっかけに



毎日の生活の中で、私たちの心や体にかかる色々な負担は、長い年月の中で知らず知らずのうちに体の色々な部分を少しずつ衰えさせ『生活習慣病』の大きな要因となっています。

健診を「あなたの健康」を見直すきっかけにしてみませんか？ 病気の芽があれば早くつみとるため、元気に楽しく人生を過ごすため、あるいはご家族に安心してもらうため、動機は人それぞれです。

私たちが暮らす北海道は、都道府県別のがん死亡率で全国4位です。その理由の一つとして考えられるのは、低い健診率(全国40～45位)にあると思います。

健診は病気の早期発見につながります。健診を受けることで自分の健康状態を把握し、健康を維持するために上手に役立ててください。

健診には、さまざまな内容があり、対象年齢や受けられる補助も異なります。少しでも気になることがありましたら、健診センターにお問い合わせください。これからも人生を健やかに過ごしていくためのお役に立てば幸いです。

お問合せ

健診センター
☎ 24-1331 (代表)

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活用ください。

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。

- 7月16日 管理栄養士 正しく知っておいしく外食
- 7月23日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 7月30日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 8月 6日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 8月13日 おやすみ

開催時間 毎週火曜日 15:00～

お問合せ 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。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 未来を創ろう!

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。

おしらせ 8月の定期開催はお休みです。

9月28日(土)は
『第5回健康プラザデラックス』を開催
します。詳細は8月号で!

お問合せ 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

- 7月23日 分娩の経過 ほか
 - 8月13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

8月 11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

FM76.6 ラジオ健康プラザ

84.2MHz

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

- 7月15日 いきいき健康レシピ
- 7月22日 教えて薬剤師さん
- 7月29日 イカワが行く!
～JICAモザンビーク派遣をフカボリ!
- 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。日鋼記念病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。



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 8月7日(水) 13:30～15:30 **場所** レストランれじいむ

内容 ケアレシピ/患者さん同士の語り

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

6月は肌寒い日が続きましたが、7月は夏らしいお天気が続くのか気になるところです。気温の変化のせいか、周囲も夏風邪を引いているスタッフが多くみられます。手洗いと規則正しい生活で体調をまもってくださいね。

今月は、「人生会議」について紹介しました。取材では、院内の様々な立場の方にお話を伺いました。医療者として、患者として、家族として。難しいこともたくさんありますが、だからこそ、口に出して伝え合うことが大切なんだと思いました。

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼



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