

日鋼記念メデイカル情報

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

- 2020年 年頭のご挨拶 2~3
- お家でチャレンジ! 4
 - 運動不足を解消しよう
- 栄養通信 5
 - 疲れた胃腸を整えよう
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 6
 - 便利! 里帰り分娩スマートフォン申し込み
- 母恋インフォメーション 7
 - New Face ~1月着任医師のご紹介
 - 地域医療連携学術講演会開催
 - 面会制限にご協力をお願いします
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8



今月の スナック



餅つき (2019年12月27日・緩和ケア病棟)

行く年の感謝と、来る年の願いをこめてみんなでお餅をつきました。
2020年もよろしくお祈りします。



社会医療法人母恋
理事長
有賀 正

皆様、明けましておめでとうございます。昨年5月に年号が平成から令和に変わりましたので、令和となって初めての新年です。皆様にとって幸多い年である様に、そしてこれからも平和な時代が続くことを心より祈念しております。

昨年は度重なる台風のため、多くの地域で暴風雨や洪水などの災害が発生しました。被害に遭われた方々に心よりのお見舞いを申し上げるとともに、力強い復興を祈念しております。いかに科学技術が発展し、災害への対処能力が向上したとはいえ、改めて自然の猛威に対する人間の非力さを再認識した思いです。

一方で、昨年のスポーツの分野ではラグビーW杯、プレミアム12の野球大会などで、日本チームは目覚ましい活躍を示し、日本国民を鼓舞してくれました。また、全日本ラグビーチームが掲げたスローガン“ONE TEAM”は、昨年の流行語大賞を受賞しました。今年はいよいよ、東京オリンピック/パラリンピックが始まりますし、瓢箪から駒的に札幌でのマラソン、競歩が実施されることになりました。関係者は大変だと思いますが、個人的には大変楽しみにしております。

医療に関連することでは、今年4月に診療報酬が改定されます。「本体マイナス」を主張する財務省と、「賃金動向に応じた引き上げ」を求める医師会との綱引きが行われている様ですが、改定のたびに病院経営が厳しくなっている事を考えると、相当の覚悟が必要だと思えます。「医師の働き方改革」や「対物業務から対人業務中心へとシフトすること」などがキーワードとして示されている様ですが、室蘭地区の三病院の再編問題も含め、地域の人々がどの様な医療を求めているのかを的確に捉え、それに対応することが重要だと思っております。改めて、社会医療法人母恋の使命・理念・行動目標の意義を考えさせられました。我が母恋チームも“ONE TEAM”の精神を発揮したいものです。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。



日鋼記念病院
院長
柳谷 晶仁

あけましておめでとうございます。いよいよ「2025年問題」まで5年をきりました。2025年問題とはいわゆる団塊の世代が75歳、すなわち後期高齢者になることです。かつてない医療費の増大、また少子化による医療・介護従事者の人材不足および偏在による提供体制の不安などの懸念が現実になろうとしています。

これに対して国は**地域医療構想の実現、医療従事者の働き方改革、医師偏在対策**と、総合的な医療の効率化を進めています。特に地域医療構想を加速すべくいよいよ本気の構えを見せています。そのひとつが昨年「再検証要請対象医療機関」と題して発表された対象医療機関424病院の実名公表です。医療構想区域内の機能競合状況や実績に照らし合わせたものとされています。中には道内病院の割合が高く54施設の名前が挙げられました。

このように国が具体的な医療機関名を公表した理由として考えられることは、医師の偏在および働き方の是正です。各医療機関の医師は人手不足による長時間労働を余儀なくされています。多くの地方は同様の状態で医局からは派遣を敬遠されることもあり、当該地域も例外ではありません。重ねて、医療従事者の減少も予想される資源の集中は必要です。

また、経済的リスクも大きな問題です。医療の進化に伴い設備・モノは常にアップデートを求められ経営を圧迫します。人件費も安くはありません。国が今回示した公的病院の多くは多額の欠損金を抱えており、今回リストから除外された医療機関もほぼ変わりません。これを負担するのは国・行政・私たち住民です。

皆さんの中には「医療の効率化」と聞いて、近くの病院が無くなり医療が受けられなくなる、と不安に思う方がいるかもしれません。しかし、人口減少社会においては資源の集中によって多くの課題を解決し地域医療を守る有効な手段となります。

地域の医療を守ることが、日鋼記念病院の使命と考えています。本年もよろしくお願い申し上げます。



副院長 富田雅義

新年明けましておめでとうございます。ご存じの様に、2020年は東京オリンピック・パラリンピックが開催される予定です。賛否の議論などがありつつも、北海道でもマラソンや競歩などが行われる記念すべき年となりました。十干十二支的には、エネルギーが溢れる状況から次に進もうとする段階になる年ということで、皆様にとっても明るい話題のひとつでも多くなるよう祈念いたします。

当院では、強度変調放射線治療という、病巣部により放射線を集めて正常部の線量を減らす、高度かつ有用な照射法を胆振管内で初めて開始して1年が経過しました。前立腺がんが続いて、耳鼻科領域や口腔外科領域のがんに対しても開始している所です。これからはさらに脳神経系や骨盤内の悪性腫瘍に適応を拡大する予定で、西胆振医療圏において、より質の高い放射線治療を地域の方々に提供できればと考えています。

今後も皆様の健康に少しでも寄与できるように、スタッフ全員でいっそう努力をしております。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

あけましておめでとうございます。2020年が皆様にとって幸多い年でありませう願っております。

さて、今年がオリンピックイヤーとして話題の多い1年になりそうです。医療においては診療報酬改定を控え、これからの将来の医療のあり方をより明確に示される年になることが予想されます。一外科医者として思うことは、がんを治すことに加え、より合併症の少ない手術を目指して目の前の患者さんと向き合うこと、そして副院長としては、次世代の医療者が安心して医療を行える環境を整える役割に変わりはありません。

本年も、皆様の健康と地域のより良い医療を支えられるようまい進してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



副院長 榎並宣裕

明けましておめでとうございます。天皇陛下の即位から7ヶ月。令和となって初めての新年を皆様はどのように迎えられるのでしょうか。

昨年も台風による日本各地での風水害には心を痛めましたが、ラグビーワールドカップ日本大会の日本チームの活躍、盛り上がりは予想をはるかに超えるものでした。今年も東京オリンピック・パラリンピックが控えています。楽しみにしている方も大勢いらっしゃるでしょう。テロや感染症のアウトブレイクがないことを願っています。

本年も社会医療法人の一員として地域医療の一端を担わせて頂きたいと思っております。この令和2年、2020年も皆様にとって健やかなよい年でありませう祈念いたします。



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。2020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。

日本における社会保障制度は、人口減少、生産年齢人口の減少による転換期にあります。そして、これからの医療は「治す」だけでなく、病気や障がいと共に生活する人を「支える」機能を果たしながら、病院完結型から地域完結型へと移行することが求められています。

看護部では、重症化予防等を含めた在宅支援として、小児から高齢者・障がい者等の幅広い対象に対して、これまで以上に医療ニーズに対応するため外来部門に認定看護師4名を配置しています。また、昨年は、訪問看護ステーションの訪問看護師のみならず、病院の看護職が必要な時にいつでも地域に向いて支援ができるよう専用車の購入を致しました。今年も、専門性の高い看護師を活かし、認定看護師による看護外来の開設を目指したいと考えています。多様な職種と連携したチームケアの充実を図りながら、「医療人として組織として社会に貢献する」法人使命を果たしていきたいと考えています。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

2020年 年頭のご挨拶

お家で
チャレンジ!

運動不足を解消しよう

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

だんだんと寒くなり外に出ることが億劫になりますね。冬になると外に出る機会が減り、普段の活動量が少なくなります。それにより筋力や体力が落ち、転びやすくなるなどバランス能力が低下してしまうことがあります。そこで今回は、お家でできる簡単な運動をいくつかご紹介したいと思います。

足あげ運動

レベル 1

《目的》ふとももの筋力強化
《方法》座った状態で交互に足あげ運動を行います
《回数》20回程度 / 可能なら多めに行いましょう



回数をたくさん行くと有酸素運動と同じ効果にもなります

レベル 2

《目的》上げた足のふとももの筋力強化
支えている側の足のバランス強化
《方法》立った状態でゆっくり足あげ運動を行います
《回数》20回程度 / 可能なら多めに行いましょう



足を上げる際は安定した手すりやテーブルを使って行いましょう

足を広げる運動

片足でバランスを取る時に大事な筋肉の強化 レベル 1

《目的》股関節の筋力強化
《方法》横向きの寝た状態で足をまっすぐに上げます
《回数》20回程度



横向きが難しい場合は仰向けで行いましょう

レベル 2

《目的》股関節の外側部の筋力強化
支えている側の足のバランス強化
《方法》立った状態でゆっくり足を外側に広げます
《回数》20回程度



足を上げる際は壁やテーブルを使って行いましょう

痛みなどがあるときは回数を減らしたり、無理に行わないようにしましょう。
筋力訓練は週2回の運動で筋力が維持でき、週3回以上行くと筋力強化に有効といわれています。
時間の合間などをみて少しずつでもいいので行いましょう。

疲れた胃腸を整えよう

栄養課 管理栄養士 伊藤しおり



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。
忘年会や新年会、お正月などで暴飲暴食してしまいがちな年末年始は、胃腸に負担がかかりやすい時期です。胃腸を整え元気な身体を取り戻しましょう。

～ 胃腸を労わる3つのポイント ～

生活習慣を整える

寝不足や不規則な生活、運動不足によって内臓の働きを調整する自律神経が乱れてきます。
自律神経の働きを整えるために、規則正しく過ごすことを心がけましょう。

決まった時間に食事を摂る

一定の時間に食事することで体内のリズムが整い、胃腸の調子が整いやすくなります。



胃腸を守る食材を取り入れる

長いもは胃の粘膜を保護するムチンを多く含みます。また、でんぷんの分解を促進するアミラーゼという酵素も含まれているため、胃腸の働きを助け消化不良の解消や胃もたれ防止の効果も期待できます。

とろろうどん



1人分
エネルギー 376kcal
塩分 1.7g

- 材料** (1人分)
- うどん …… 1玉
 - 水菜 …… 40g
 - 中華スープの素 …… 小さじ1と1/2
 - 水 …… 300ml
 - 長いも …… 80g
 - なめたけ …… 20g
 - 卵 …… 1個



作り方

- ① うどんを茹でておく。
- ② 水菜を切って鍋に入れ、水、中華スープの素と一緒に温める。
- ③ 長いもをすりおろし、卵を黄身と白身に分け、白身と長いもを混ぜ合わせる。
- ④ ②にうどんを入れてサッと温めたら器に盛り、③の長いも、なめたけ、卵黄をのせる。

院内探検隊 便利！里帰り分娩 スマートフォン申し込み

ハギウダが行く！！

はぎうたきくみ
広報・広告室 萩生田貴久美

2019年7月にリニューアルしたホームページでは、スマートフォンから申し込みや問い合わせができるものが増えました。中でも、里帰り分娩の申し込みが好評を頂いています。

手順
1

主治医の許可が出たら、
25週～30週くらいまでの間に連絡。



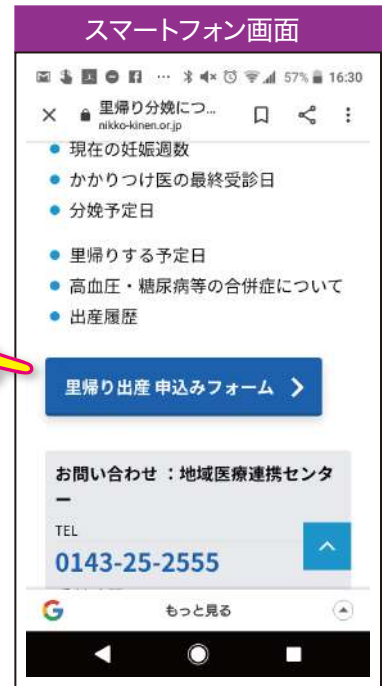
里帰り分娩の詳細は
こちらのQRコードから
どうぞ



手順
2

フォームに必要事項を入力して送信するだけ。
日程調整後、予約日時をメールでご連絡します。

予約確定後、1週間以内に『予約受付票』を郵送しますので、登録される住所は受け取り可能な住所を入力ください。



ご注意ください！

迷惑メール設定等でメールが届かない場合もございます。1週間過ぎても当方からメールがない場合はお手数ですがお電話にてご連絡ください。

TEL

0143-25-2555
地域連携室直通



ご質問や不安なことがあれば遠慮なくご記入ください。電話でも受け付けます。

● あとは、予約日時に来院するだけ！

当院は分娩の受け入れ制限は行っておりませんので、所定の週数になってからお申し込んでも十分間に合います。故郷でリラックスしてお産に臨めるよう、外来・入院スタッフが支援いたします。安心してお申し込みください。また、来院の際は必要書類も忘れずにお持ちください。

New Face ～1月着任医師のご紹介



形成外科 森山宇蘭 (もりやま うらん) 医師

平成28年 岩手医科大学医学部医学科 卒
北海道大学大学院医学研究院 形成外科学教室 入局

ケガやできものの治療など地域の皆様に貢献できるよう努めます。
よろしくお願いいたします。



消化器内科 阿部正洋 (あべ まさひろ) 医師

平成24年 群馬大学医学部 卒
平成28年 昭和大学横浜市北部病院消化器センター 入局
日本内科学会認定医・緩和ケア講習会修了

地域の患者さんの力になれるよう精一杯頑張ります。
お困りのことがございましたら何でもお声掛けください。

地域医療連携学術講演会 開催

11月29日(金)、北海道大学病院がん遺伝子診断部教授の木下一郎先生をお迎えして「がんゲノム診療の現状と今後の展望」と題してご講演いただきました。

当日は、地域の医療機関の医師・当院職員を交えて85人が参加し、身体を成り立たせる設計図である遺伝子情報の解析によってわかってきたがん細胞の性質の解説と併せて、北海道大学病院での治療体制について詳しくお教えいただきました。

個人ごとの予防や治療法の確立を目指して、ゲノム医療の研究・実践に日々携わられているお話しに、医師からは多くの質問が寄せられていました。



面会制限にご協力をお願いします



インフルエンザの流行期は患者さんの安全を守るために面会制限を行っております。流行状況によっては、急遽、面会禁止とする場合があります。

お見舞いにご来院の際は病院ホームページを事前に確認くださいますようご協力をお願い申し上げます。



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21日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 1月28日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 2月 4日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 2月11日 建国記念の日でおやすみ
- 2月18日 医師 糖尿病と合併症(仮)

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

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気の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 《体力測定》
《講義》自宅でする肩の運動
講師 理学療法士 大和慎祐

詳しくは病院ホームページ・チラシをご覧ください。

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28日 分娩の経過 ほか
- 2月18日 マタニティー・ヨガ
- ※11日祝日のため3週目に実施します
- 【ヨガ参加費】 500円



《両親学級》 10:00～12:00

- 2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

FM76.6 ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が過替わりで医療や病気にかかわる旬の話題を取り上げます。

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

- 1月20日 いきいき健康レシピ
- 1月27日 お家でチャレンジ(運動)
- 2月 3日 医療トピックス
- 2月10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!

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5日(水) 13:30～15:30

場所 地域医療研修センター

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

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお申し込み申し上げます。

令和になって初めて迎える新年。楽しいお正月を過ごされましたか? 今月はお疲れめの胃を労わるレシピや運動不足解消記事を紹介しました!

2020年も皆様に医療や健康に関わる情報をお届けしてまいりますので引き続きよろしくお願いいたします。(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