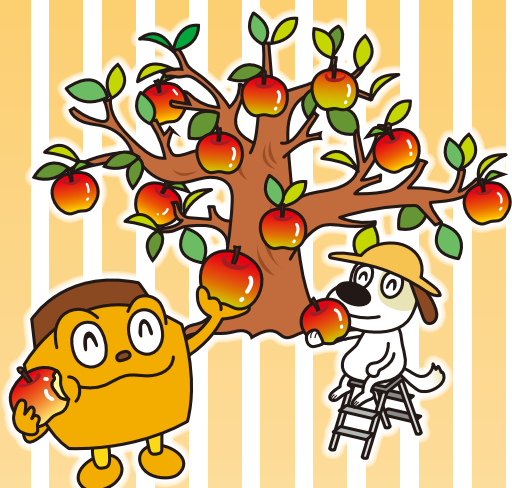


社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 看護外来始めました 2~4
- 栄養通信 5
 - さつまいもで気分もほっこり
- 母恋インフォメーション 6~7
 - New Face ~10月着任医師のご紹介
 - 下村看護師 室蘭市より篤志善行表彰
 - マスク自動販売機 販売再開しました
 - 2020年度インフルエンザ予防接種のご案内
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8

今日の
スナック

看護外来始まる!

10月1日、地域で初めての看護外来を開設しました。専門的な知識と技術で皆様の療養生活を支えます。

療養中の『もやもや』や『困った』に寄り添う

トピックス

看護外来 始まりました

医師との診療では補えないような細やかな悩み事を相談したい… そんな時に。

患者さんに寄り添い、専門的なケアを提供するために様々な知識・技術を持った看護師が当院には幅広い分野にわたって多数在籍しています。その知識と技術を地域の皆様により活用していただくため、このほど看護外来を開設しました。治療や療養生活について患者さんご家族の皆様にご相談や指導、ケアを行う外来です。地域の皆様のお役に立てるよう努力してまいります。

予約方法

完全予約制です。電話にてお申し込みください。

地域連携室 TEL **0143-25-2555** (平日 9:00~16:00)

相談内容をまずはお知らせください。担当者が該当する分野の看護師におつなぎいたします。通院中の医療機関を問いません。



外来担当表

30分間ゆっくり伺い、解決に向けてサポートします。

	午前外来 (9:00~11:30)	午後外来 (13:00~16:00)
月曜日	がん化学療法看護 / 緩和ケア	集中ケア
火曜日	アドバンス助産師	アドバンス助産師
水曜日	新生児集中ケア / 緩和ケア	がん放射線療法看護
木曜日	認知症看護	認知症看護
金曜日	皮膚・排泄ケア(第1・3・5)	緩和ケア(月1回)
月~金	糖尿病看護(特定行為)	

▶ **がん化学療法看護**

認定看護師 亀田千鶴



がんと診断された患者さんやその家族の心配や不安に対して、一人ひとりの生き方や生活を大切に、お話を伺い支援させていただきます。また、がん薬物療法による副作用の予防や軽減のための情報提供をいたします。

- 相談内容(例)**
- がん薬物療法に伴う副作用の対処法
 - 病気や治療、それにとまなう経済的な不安など
 - ウィッグや化粧など美容について

費用 200円(1割負担の場合) / 600円(3割負担の場合)
内容によっては相談料1000円がかかる場合があります



▶ **がん放射線療法看護**

認定看護師 水戸加奈子

放射線治療への不安や悩みを持つ患者さん、ご家族にむけて放射線治療全般の相談、心と身体のケアを行います。病気と向き合いながら、療養生活を過ごせるように一緒に考え、情報提供します。

- 相談内容(例)**
- 放射線療法による副作用への対応
 - 治療と仕事の両立や、病気に伴う気持ちを聞いてほしい
 - がんの告知を受けたが、どのように受け止めたらいいか悩んでいる

費用 200円(1割負担の場合) / 600円(3割負担の場合)
内容によっては相談料1000円がかかる場合があります



▶ **緩和ケア**

認定看護師 高橋純子
認定看護師 菊地規子

がんと診断された患者さんとご家族の治療や療養生活に関する心配事や不安などに対して、入院中だけではなく外来でも必要なときにケアが受けられるよう相談に応じ、その人らしい人生を送ることができるように一緒に考えます。

- 相談内容(例)**
- 不安やストレス、気持ちの辛さを話したい
 - 今後の療養場所(緩和ケア病棟など)について相談したい
 - 家族として患者にどう関わったらよいかわからない

費用 200円(1割負担の場合) / 600円(3割負担の場合)
内容によっては相談料1000円がかかる場合があります



▶ **認知症看護**

認定看護師 吉田有希

要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生最後まで続けられることができるよう認知症の方、その家族を支援します。

- 相談内容(例)**
- 認知症のご家族を介護し困っていること、悩んでいること
 - 最近認知症の症状が酷くなってきた、どう対応したらよいかわからない
 - この症状は認知症か聞きたい

費用 相談料 1,000円



▶ 新生児集中ケア

認定看護師 田邊晴恵

新たな家族を迎え、あかちゃんとともに退院した後の生活や育児などの不安や悩みについて気軽に相談できる外来です。

- 相談内容(例)
- 早産児・低出生体重児で出生したあかちゃんの育児について
 - 生後まもなく治療を必要としたあかちゃんの育児について など

費用 無料



▶ 集中ケア

認定看護師 井関 修
週術期管理チーム看護師(日本麻酔科学会) 中村亮祐

術前から手術後の看護ケアの内容や、手術後の経過、リハビリテーションや早期回復に向けたイメージができるようにご説明いたします。手術や麻酔に関わる疑問や不安な気持ちについてもお伺いします。

- 相談内容(例)
- 大きな手術に対する不安など
 - せん妄について

費用 無料



▶ 皮膚・排泄ケア

認定看護師 永沼早苗
認定看護師 川村美奈子

ストーマケア（人工肛門・人工膀胱）、褥瘡（床ずれ）、失禁（便や尿漏れ）などに関する相談を行っています。

- 相談内容(例)
- ストーマ装具類の相談、日常生活指導
 - 失禁に関する相談（ケア方法・失禁用具など）
 - 褥瘡に関する相談（処置方法・クッションやマットレスの選択・移乗方法など）
 - 胃瘻・腸瘻に関する相談・ケア方法 など

費用 診療報酬内

- ストーマ処置料： 70円(1割負担の場合) / 210円(3割負担の場合)
- 在宅指導料： 170円(1割負担の場合) / 510円(3割負担の場合)



▶ 糖尿病看護

認定看護師 清水小百合
糖尿病重症化予防フットケア研修修了者 本間睦美

糖尿病とともに生きる患者さんやご家族が、より自分らしく糖尿病とうまく付き合いながら療養生活を送ることができるよう相談・指導を行っています。妊娠糖尿病の方への療養支援、また合併症予防のための透析予防指導やフットケアなども行います。

- 相談内容(例)
- 療養生活と血糖コントロールの支援・相談
 - 糖尿病による合併症を予防するための透析予防指導
 - フットケア

費用 相談料 1,000円

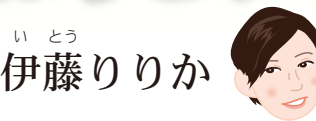
- 在宅療養指導料： 170円(1割負担の場合) / 510円(3割負担の場合)
- 糖尿病合併症管理料： 170円(1割負担の場合) / 510円(3割負担の場合)
- 糖尿病透析予防指導管理料： 350円(1割負担の場合) / 1,050円(3割負担の場合)



栄養通信

さつまいもで気分もほっこり

栄養課 管理栄養士 伊藤りりか



朝晩の冷え込みが強くなり、秋を感じられる日が増えましたね。
今回は秋に旬をむかえる「さつまいも」についてお話しします。



さつまいもの栄養 ~ビタミン・食物繊維で体を整え調整する

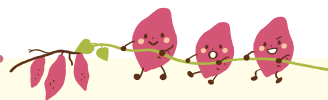
さつまいもには、食物繊維やビタミンC、ビタミンEなどが含まれ、便秘の改善やコレステロール・血糖値の上昇を抑える効果、風邪予防などが期待できます。通常、ビタミンCは加熱によって失われやすいですが、さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴で、効率的に体内に取り入れることができます。さつまいもを切った時に出てくる白い液はヤラピンという成分には整腸作用があり、食物繊維と合わせて腸内環境の改善が期待できます。

皮も栄養豊富 ~アンチエイジング効果も！

紫色の皮には、食物繊維やビタミン、アントシアニンやクロロゲン酸などのポリフェノールが含まれており、動脈硬化予防、アンチエイジング効果が期待できます。また、カリウムやビタミンB群・E群なども含まれており、皮ごと食べたい食品のひとつです。

美味しい さつまいもの選び方と保存のポイント

- ふっくらしており、ひげ根や傷が少なく、皮の色が鮮やかなものを選びましょう
- 新聞紙に包んで冷暗所に保管しましょう
- 使いかけのものはラップに包んで野菜室に保管（低温に弱いので、冷蔵庫での保管は避けましょう）



お菓子にぴったり！

1個分 エネルギー 160kcal / 食物繊維 2.4g

さつまいものクリームチーズサンド

- 材料** (6~7個分)
- ・ さつまいも …… 大きめ1本 (A)
 - ・ クリームチーズ …… 80g
 - ・ レーズン …… 大きじ2
 - ・ バター …… 10g
 - ・ レモン汁 …… 小さじ1/2
 - ・ 砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

- ① さつまいもは皮を交互にむき、1cm程度の輪切りにして水にさらす。
- ② クリームチーズは電子レンジで20秒程度温め、レーズン、Aと混ぜ合わせておく。
- ③ 耐熱皿にさつまいもを並べ、電子レンジで4~5分程度、竹串がスッと通るくらいまで加熱する。
(加熱時間は調整して下さい)
- ④ フライパンにバターを溶かし、さつまいもに軽く焼き目がつくまで焼く。
- ⑤ ④に②を挟んで、飾りのレーズン(分量外)のをせる。



● New Face ～10月着任医師のご紹介



形成外科

三田村真太郎 (みたむら しんたろう) 医師

平成29年 北海道大学医学部卒

森山先生の後任として着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。



小児科

鈴木諒太 (すずき りょうた) 医師

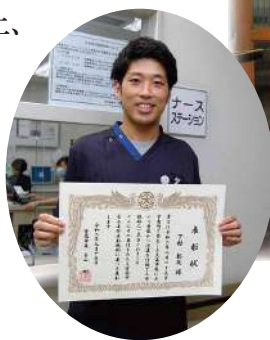
平成26年 宮崎大学医学部卒

室蘭に戻ってきました。引き続き、よろしくお願いいたします。

● 下村看護師 室蘭市より篤志善行表彰

当院病棟所属の下村彰延看護師が8月25日に室蘭市内で発生した交通事故の救助に貢献した、として室蘭市長より表彰状が贈られました。

下村看護師は、「患者さんが一命をとりとめたと聞いてよかったです。経験上、交通外傷は初めてで緊張しましたが、院外でも対応できるよう今後も日々の看護と向き合い、生かしていきたいと思えます。」と話していました。



● マスク自動販売機 販売再開しました

休止していた1階総合案内前に設置していたマスク自動販売機での販売を10月1日より再開しました。引き続き、院内滞在時のマスクの着用にご協力をお願い申し上げます。

販売料金

大人用マスク(9.0×17.0cm) 2枚入り … 100円

小児用マスク(7.5×12.5cm) 2枚入り … 100円



2020年度インフルエンザ予防接種のご案内

今年度は、厚生労働省の通知（9月11日発令事務連絡）に基づき、接種の開始時期を年齢に応じて2段階とさせていただきます。

12歳以下の方の1回目は12月29日（火）までに接種をお済ませください。



成人（高校生以上）

実施期間 ① 10月19日（月）～ 12月29日（火）

公費助成対象者

- 65歳以上
- 60～64歳で心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全のために日常生活が極度に制限されている方（身体障害者1級認定）

② 10月26日（月）～ 令和3年3月31日（水）

- すべての方

接種日 各科診療時間内

接種料金 65歳以上 1,500円（税込）
一般の方 5,038円（税込）

無料

室蘭・登別市の国民健康保険加入者
後期高齢者医療受給者
生活保護受給者 / 市民税非課税者

受付方法 ● 当院通院中の方で診察予約がある方は正面玄関受付にお申し出ください。
● 2020年12月29日まで診察予約のない方および現在当院に通院していない方は事前にご予約ください。

持参するもの 公費助成をご利用の場合、必要とする各証明書等

予約・問合せ TEL 0143-24-1331（平日 9:00～16:30）

小児（中学生まで）

実施期間 10月27日（火）～（在庫がなくなり次第終了）

接種日時 毎週（火・水）13:30～14:30 3階 健診センター

接種料金 12歳以下 <1回目> 4,460円（税込）
<2回目> 1,903円（税込）

13歳以上 5,038円（税込）

12月29日（火）までに接種をお済ませください

持参するもの 診察カード・保険証・母子健康手帳

予約・問合せ TEL 0143-24-1331（月～水曜日 16:00～17:00）



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。

10月20日 管理栄養士 お酒とジュースの“ココ”に注意
 10月27日 理学療法士 糖尿病と運動療法
 11月 3日 おやすみ（文化の日）
 11月10日 薬剤師 糖尿病とお薬

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。

WEB がんサロン 『ほっとほーむ』

ご参加お待ちしております

対象者 西胆振地域にお住まいの方（ご家族も可）

参加費 無料

開催時間 11月4日(水) 13:30～14:45
 途中15分間の休憩を挟みます

申込締切 11月2日(月)

使用アプリ ZOOM

お問合せ がん相談支援センター
 TEL 0143-22-2225 (担当:菊地)



FM76.7 ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

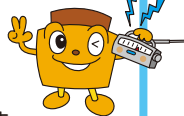
10月19日 いきいき健康レシピ
 10月26日 乳がん術後のリハビリテーション
 11月 2日 医療トピックス
 11月 9日 医療トピックス
 11月16日 いきいき健康レシピ

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。

wi-radio のインターネット放送が始まり **FM76.7** 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！

84.2 MHz



YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を随時更新してまいります！

- 臨床検査技師編 (New)
- 薬剤師のお仕事
- 看護助手採用 病院紹介
- お家でチャレンジ
 《ストレッチ編》《筋肉貯筋編》
- 四方先生と音楽療法！ 前編・後編

春の童謡を四方先生と一緒に楽しみながらリラックス。
 FMびゅーパーソナリティ：井川康子



チャンネル登録をお願いします！

新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院の際には

- ▶ 手洗い・マスク着用および検温
- ▶ ソーシャルディスタンスのお願い

編集後記

今年はインフルエンザの予防接種のご案内をいつもより早くお届けしています。

コロナ禍に振り回された1年も後半戦ですが、インフルエンザウイルス感染症を予防することが重要とされています。予防接種を受け、この1年間続けてきたように手洗い・マスク着用・ソーシャルディスタンスを保つ。一人一人の感染対策が地域の感染対策になりますね。

(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