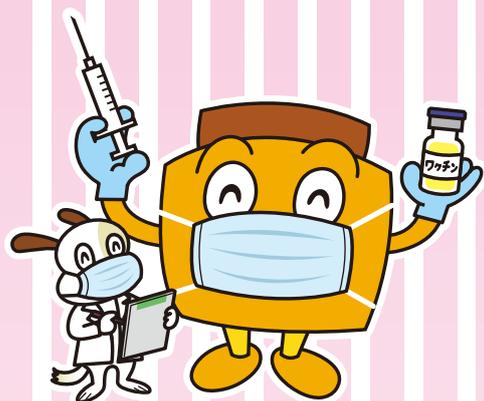


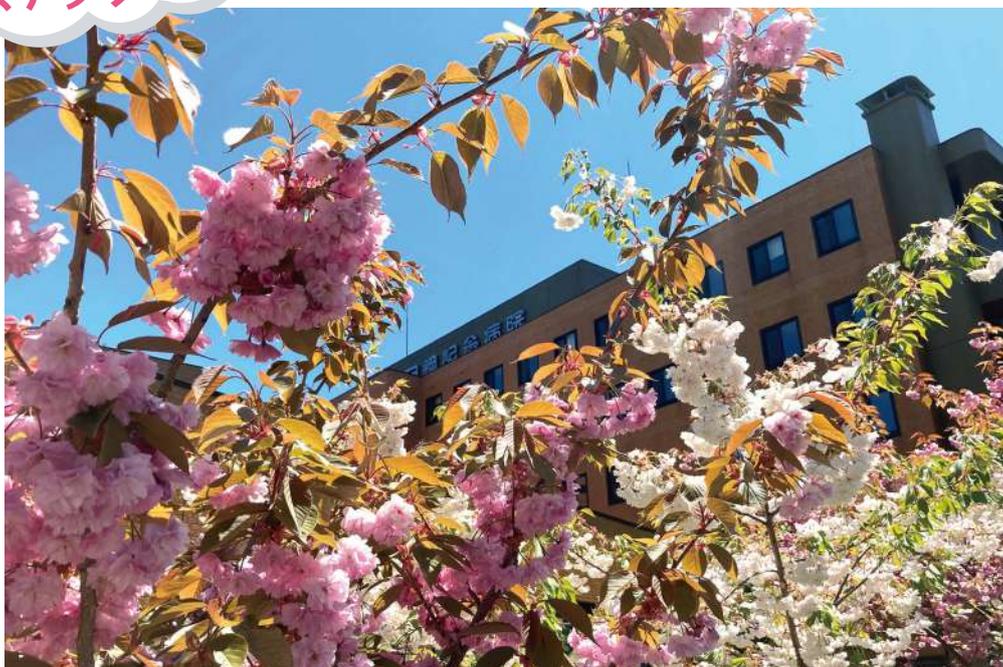
社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- ながく・仲良く・うまくつきあう透析施設
東室蘭サテライトクリニック 2~3
- お家でチャレンジ! 4
 - お家時間が増える時こそ筋力維持を
- 栄養通信 5
 - バランス意識でめざせ健康!
- 母恋インフォメーション 6~7
 - 高齢者向け新型コロナウイルスワクチン接種
予約および接種スケジュール
 - 今こそ『WEBがん患者サロンほっとほーむ』活用を
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8



今月の スナップ



日鋼記念病院の中でも終盤に咲き誇る桜の並木道。
5月の陽気の中、ピンクと白の花びらが舞っていました。

ながく・仲良く・うまくつきあう透析施設 東室蘭サテライトクリニック



患者さんの治療参加で、より良い治療へ

看護課長 小野寺弘美

透析療法は、生涯続ける必要がある延命治療です。治療では「透析療法」「食事療法」「内服療法」を行います。患者さんの自己管理が、安全な透析治療や合併症予防のためにはとても重要になります。そのため、「より良い透析治療」「より良い透析生活」を続けられるように、医師、看護師、臨床工学技士、訪問看護、薬剤師等と協力をして、患者さんにも治療に参加していただき一人ひとりに合わせてサポートしています。

患者さんが一人で悩むことなく、望む場所で、生きがいを持って自分らしい生活を送れるようお手伝いをしていますので、気がかりなことや悩みがあればいつでも声をかけて下さい。また、透析をしながら仕事を続けたい場合には、夜間透析も受けられますので是非、ご相談下さい。



治療継続に向けた新サービス … 送迎サービス導入

自家用車での通院が困難になった、家族の送迎が難しい、冬場の運転に自信がないなどの相談を受け、安全で安心した透析治療継続に向けた環境づくりの一環として無料送迎サービスを導入しました。

利用は車の乗降がご自身でできる方に限ります。当クリニックで透析を行う予定のある患者さんで、無料送迎サービスを利用したい方は、お気軽に入院病棟にお問い合わせ下さい。



対象地域

- ・ 室蘭市内
- ・ 登別市（美園町および鷺別町）

対象日

- ・ 月水金 ⇒ 午前
- ・ 火木土 ⇒ 午前・午後

申し込み

東室蘭サテライトクリニックにて
申込用紙にご記入ください。
送迎は乗り合いとなります。

丸京福祉タクシー、サポート室蘭に委託して
運行しています。

多人数用電解水透析システム 3月 透析システム更新

臨床工学技士 技士長 植村 進

2021年3月に透析装置一式を更新し、水素を多く含む水で作られた透析液で治療する『電解水透析』を行う装置を一新しました。水素は老化の大敵である活性酸素を除去する効果が期待されています。これまで稼働していた装置は電解水透析の開発当初から携わっており、多人数用電解水透析システムとしては本邦で初めての装置として稼働していました。このたび更新した電解水透析®多人数用透析用水精水装置は、道内でもまだ導入施設は3施設です。この装置は過剰な活性酸素がもたらす様々な透析合併症を予防することが期待できます。また、透析監視装置を一新し、現在の透析治療で可能なすべての治療方法が選択でき、透析の準備から血液を戻すまでの全てを電解水透析液で行うことができます。加齢や合併症などによる変化に対して、高効率血液透析濾過から緩徐な血液透析まで、患者さんの身体・栄養状態に合わせた最適な血液透析療法を選択し一層に対応していきましょう。



■ 電解水透析とは

透析患者の主な死亡原因である心脳血管合併症は、透析中に生じる体内の「酸化ストレス」と「炎症」との関連が臨床研究によりわかってきています。水の電解分解によって生成される「電解水素水」が生体内で酸化ストレスを抑えることに注目し、水素ガス（H₂）を含む透析液を供給する電解水透析システムが開発されました。透析治療における主な合併症、心脳血管疾患が通常透析と比べ、41%抑制されたという報告がなされるなど、透析患者の合併症抑制に期待されています。

地域をつなぐネットワークで療養を支える

日鋼記念病院 腎センター 看護課長 高田綾子

あらたに透析療法を始める方や他施設で透析を行っている患者さんの急性期疾患や合併症による検査や治療を行うなど、患者さんの状態は様々です。また、腎臓以外の様々な病気を抱える方も少なくありません。その中で、高効率血液透析濾過から低効率な血液透析まで患者さんの年齢や身体・疾患に合わせた血液浄化療法を取り入れています。状態によってはICUでの24時間体制の管理、栄養課と連携した食事調整を行っています。また、定期的に形成外科医師によるフットケア回診を行うなど、足病変の予防・早期発見早期治療を実践しています。

登別記念病院 院長 福澤 純

当院は、JR幌別駅に隣接する通院に便利な場所にあります。腎不全の方に対する血液透析がメインの診療内容です。施設はベッド間隔が広くゆったりとした環境で、経験豊富な看護スタッフが多く配置（同時透析数38床に対して14人）されているので透析手技はもちろん、フットケア（1）や栄養評価と指導なども含めた「トータルケア」を意識した看護が好評です。また、通院が困難な方には車輻による送迎サービスを行っています。

昨年からは睡眠時無呼吸症候群の自宅検査を含めた診断も始まり、早期発見・早期治療に貢献しています。さらに腎臓内科専門医による慢性腎臓病診療も担当しています。近隣には専門医が非常に少ないため、いろいろな病医院から紹介された方たちの診断および適切な指導と治療でお役に立たせていただいています。

室蘭市や白老町を含めた登別市周辺の医療体制で比較的手薄な上記の分野が当院の守備範囲で、最近では新型コロナワクチンの接種（医療従事者対象接種、個別接種および集団接種）も担当し地域医療に貢献しています。

お家で
チャレンジ!

お家時間が増える時こそ筋力維持を

リハビリテーションセンター 理学療法士 たてうちしょうた
館内渉太

段々と暖くなり、運動もしやすい季節になってきました。しかし、なかなか外に出る機会がなく、1日の活動量が低下すると、体力や下肢の筋力低下から自宅内でも転びやすくなってしまいます。そこで今回、自宅でも行える簡単な運動をいくつかご紹介したいと思います。

1 腰上げ運動 10~20回程度

目的 お尻周りの筋肉を鍛えます。

方法 ベッドや布団に仰向けに寝た状態で、お尻を上げ・下げします。痛みなく、余裕のある方は片脚で行うとより効果があります。

基本
姿勢



膝を立てて
仰向けになります



ゆっくりとお尻を
上げ下げします

上級
編



なるべく真っ直ぐに
なるように足を上げます

無理に行うと腰に痛みが生じる可能性があります。痛みの出ない高さで止めましょう。

2 足踏み運動 20回程度を目安に・可能であれば多めに行いましょう

目的 上げている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と、交互に足上げ運動を行います。足を上げた際にふらつく方は、壁や手すり等に軽く触れながら行いましょう。ふらついたりしないのであれば、手の支えなしで行うとより効果的です。



上級
編

足を上げる際にふらつくことがあるため、安定した手すりやテーブルなどがある場所で行いましょう。

痛みなどがあるときは回数を減らしたり、無理には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継続していくことが大事です。



新型コロナウイルスの流行に伴い、お家時間が増えた方が多いのではないのでしょうか。以前よりも活動量が落ち、お腹が空かないため食事を抜くことや簡単な物で済ましてしまっていないですか？食事のリズムやバランスが乱れてしまうと、体調不良や生活習慣病を招きやすくなります。今回は、食事のバランスについてお話します。

1日3食、規則的に

食事時間は4～5時間空けることが理想的です。
1回の食事には20～30分かき、ゆっくりよく噛んで食べることを意識しましょう。

バランスの良い食事を心がける



間食は週に1～2回程度。
1回量約200kcalを目安に。
夕食後の摂取は控える様にしましょう。

6月が旬!

ナスを使った豚肉のピリ辛炒め

エネルギー 190kcal
塩分 1.3g



- 材料** (1人分)
- | | | | | |
|----------|------|-----|------|--------|
| ・豚肉 | 70g | (A) | ・醤油 | 小さじ1/2 |
| ・ナス | 1/2本 | | ・味噌 | 小さじ1/2 |
| ・大葉 | 2枚 | | ・砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・白ごま・鷹の爪 | お好みで | | ・豆板醤 | 小さじ1/2 |
| | | | ・酒 | 大さじ1 |

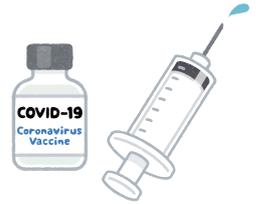
作り方

- ① 豚肉は食べやすいサイズに切っておく。
ナスはヘタを取り半月切りに、大葉は千切りにしておく。
- ② フライパンに油をしき、ナスに焼き色がつくまで1分ほど焼く。
そこに豚肉を加え、色が変わり始めたら混ぜ合わせておいたAを入れ、絡めながら火を通す。
- ③ 器に盛り、大葉、お好みで白ごま・鷹の爪をかけて完成。

ご飯に乗せても、うどんやそうめんにかけてもよし!



高年齢者向け新型コロナウイルスワクチン接種 予約および接種スケジュール



高齢者の方向けのワクチン接種を定期通院中の患者さんを対象に行います。

- 対象** 当院に定期通院中の患者さんで、市町村より接種券が届いている方
- 接種日** **6月8日(火)**より 毎週 **火・水・木** 13:30~15:30 / 祝日を除く
- 予約方法** 電話予約（完全予約制）※ 予約枠が埋まり次第終了します。
- 連絡先** フリーダイヤル ☎ **0120-257-933**
(平日 14:00~16:00 / 祝日を除く)

- ワクチン接種
当日の持ち物**
- 接種券
 - 予診票
 - 診察券
- 事前に必要事項を
記入の上、ご持参
ください

肩全体を出して注射します



【注意事項】

- ① 服装：当日は上着の下にTシャツを着用するなど、肩を出しやすい服装でお越しください。
- ② トイレは事前に済ませておきましょう。
患者さんの転倒防止およびスムーズな運用のため、〈来院後〉〈接種するまでの間〉〈接種して15分間〉は、トイレの利用はご遠慮願います。15分経過後はトイレをご利用いただきお帰り頂く事は可能です。
- ③ ワクチン接種時に一般の診察(処方)は、お受けしておりません。
- ④ キャンセルや変更の場合は、必ずご連絡ください。

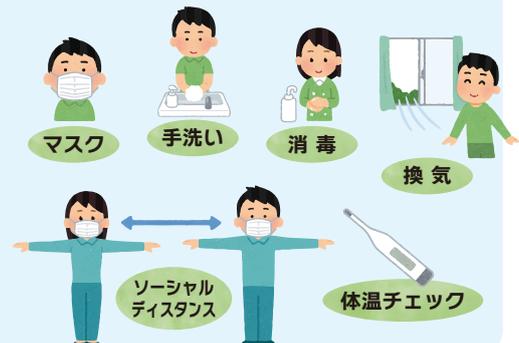
キャンセル・変更時の
ご連絡はこちら

フリーダイヤル
☎ **0120-257-933**

平日のみ
受け付けております

ワクチンを受けた後もマスク着用などの感染予防対策の継続を!

ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する可能性はあります。また、ワクチンを接種した方から他人への感染をどの程度予防できるかはまだ分かっていません。引き続き「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避、マスクの着用、こまめな手洗いや手指消毒、十分な換気の励行などの感染予防対策を徹底していただくようお願いいたします。



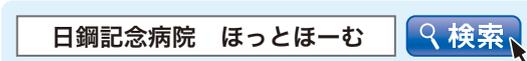
今こそ『WEBがん患者サロン ほっとほーむ』活用を

感染対策のため、直接お会いしてのサロンを休止して1年がたとうとしています。

がんサロンは、**がん患者さんやご家族が不安やつらさ、喜びを分かち合う心のよりどころ**として機能してきましたが、難しい状況は継続しています。そのような状況の中、つながりの輪を何とか継続するため、昨年より『WEB』にその場を移して再開しました。

「正直、どうやって参加したらいいかわからない」などの声も伺うので、改めて参加の方法を紹介します。

前日までにすることは、申込フォームに入力するだけ!

スマホ・タブレットの場合	パソコンの場合
 <p>このQRコードを 読み込んでください。</p>	 <p>https://www.nikko-kinen.or.jp/information/cancer_salon/</p>
<p>申込フォームから必要事項を入力して申し込みます 担当者からメールでZoomにアクセスするための『ID』『パスワード』をお送りします。</p> <p>申込フォーム</p>	
<p>ZOOMのアプリケーションをダウンロードします。 無くても参加できますが、アプリがあると便利です!</p> <p>ZOOMダウンロードセンター</p>	
<p>がん患者オンラインサロン“ほっとほーむ”の決まり事に目を通してください。 https://www.nikko-kinen.or.jp/information/cancer_salon/#salon_deal</p>	

当日の参加方法

- ① ZOOMのアプリケーションを起動し、事前にお送りした『ID』と『パスワード』を入力してログイン。
- ② 担当者がアクセスを確認し、了解すると参加できます! 皆さんとの会話をお楽しみください。
サロン開始後、10分以上経過してからの入室はご遠慮ください。



様々な職種のスタッフがお話に参加しています。

次回7月の開催日

日時 7月7日(水) 13:30~15:30

申込締切 7月5日(月)

問合わせ **0143-22-2225** (直通)
がん相談支援センター 担当: 菊地



スマホ画面ではこんな風に見えています。

各種教室開催について

糖尿病教室・健康プラザ 母親学級・両親学級

感染症流行に伴い、中止また開催の検討など予定を変更させていただいております。ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほど何卒よろしくお願ひ申し上げます。

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** 北海道内にお住いの方(ご家族も可)
- 開催時間** 7月7日(水) 13:30~14:45
途中15分間の休憩を挟みます
- 申込締切** 7月5日(月) **参加費** 無料
- 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)



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!



- 看護週間企画～部署紹介
- 両親学級
《入院編》《分娩編》 → 閲覧数1万回を超えました。ありがとうございます!
- クリスマス～音楽のプレゼント
- 乳がん
《早期発見・早期予防のために》《セルフチェック編》
- 病院のお仕事
《薬剤師編》《臨床検査技師編》《看護助手編》

チャンネル登録をお願いします!

FM77.6MHz ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz

- 6月21日 いきいき健康レシピ
- 6月28日 お家でチャレンジ!
- 7月 5日 医療トピックス
- 7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。

wi-radio のインターネット放送が始まり **FM77.6MHz** 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!

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

緊急事態宣言が延長され、予断を許さない状況が続く中、6月から高齢者の方向けのワクチン接種も始まりました。ワクチン接種によって感染の拡大が収まることを心から願うばかりです。ですが、ワクチン接種がすべてを解決してくれるわけではありません。マスク着用、手洗いなど一人ひとりの感染対策の継続が重要です。流行の終息に向けて、地域で守っていききたいですね。

(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