

# 病院だより

2018  
春号  
Vol.7

斜里町国民健康保険病院 広報誌 (平成30年5月発行)

## 新年度を 迎えて



看護部長  
佐野 厚子



吹く風も春の匂いが感じられる今日この頃、病院だよりも Vol.7を迎えました。昨年に引き続き春号を担当させていただきます。

今年度の看護部は、一般病棟、療養病棟と完全なる2病棟制にいたしました。毎年少しずつ改革を進め、斜里町国保病院が未来へと進む道しるべを模索しています。

30年度は診療報酬、介護報酬の同時改訂が行われました。当院は未だ15対1基準看護体制のため多くの加算が取れないまま今日に至っています。

今年度はまず、療養病棟を20対1基準看護体制に変更し、きめ細やかな看護を行います。また、2病棟制の改革が軌道に乗れば、一般病棟も13対1へ移行し、よりよい看護サービスを皆様に提供できるものと考えます。

これからは「時々入院、ほぼ在宅」と言われるように、皆様が安心して在宅に戻れるよう、全てのスタッフでサポートさせていただきます。

私は力不足ではありますが、幸いにも私以外の看護スタッフは、皆行動力のあるスタッフばかりです。私も皆の足を引っ張ることのないよう、静かに状況を見つめていきたいと思えます。

今後の斜里町国保病院には明るい未来が待っています。町民の皆様、安心して斜里町国保病院をご利用ください。

### ◆新入職員紹介

### ◆特集「ウォーキングで健康寿命を延ばしましょう！」

・ウォーキングの歩数と時間の目安      ・健康寿命をのばす食事

### ◆診療受付時間のご案内

平成  
30年度

# 新入職員紹介

今春、新たに6名が斜里町国保病院の職員として加わりました。簡単ですが紹介させていただきます。

①出身 ②趣味 ③町民の皆さんへ一言

## 内科常勤医



- ①青森県／国際基督教大学教育学部／信州大学医学部
- ②登山、クライミング、旅行
- ③道東に暮らすのは初めてですが、よろしくお願いたします。

石岡 春彦

Ishioka Haruhiko

【得意・専門(資格)】  
感染症・熱帯医学・集中治療医学  
(感染症・総合内科専門医)

## 外科常勤医



- ①室蘭市／大阪市立大学医学部
- ②自転車、スキー、子供と遊ぶこと
- ③徐々にできることも増やして行きたいと思えます。よろしくお願いたします。

土田 和幸

Tsuchida Kazuyuki

【得意・専門(資格)】  
脳・脊髄・神経疾患・認知症  
(脳神経外科・脳卒中科専門医)

## 看護師

- ①留萌市 ②スポーツ

- ③斜里町へ来たばかりで慣れな私ですが、精一杯頑張りますので、よろしくお願いたします。



佐藤 夕美子

Sato Yumiko

## 看護師

- ①広島県 ②読書

- ③内視鏡室で勤務しています。皆様が安心して検査・治療を受けられるよう努めますので、よろしくお願いたします。



伊藤 友佳

Ito Yuka

## 看護助手

- ①札幌市

- ②NHKの朝ドラを欠かさず見ること
- ③頑張りますので、よろしくお願いたします。



小野寺 美鈴

Ohodera Misuzu

## 看護補助

- ①札幌市

- ②写真を撮ること
- ③一生懸命頑張りますので、よろしくお願いたします。



水谷 麻美

Mizutani Asami

## 定年退職者紹介

平成30年3月31日付けで2名の職員が定年退職を迎えました。

当院は看護師不足という実情もあり、この2名には、今年度も当院で活躍していただくことになりました。

改めて、宜しくお願いいたします。



● 奈良 えり子(看護師)



● 藤本 文子(看護師)



伊藤 康雄  
内科医長

こんにちは。内科の伊藤です。やっと雪が溶けて春らしくなってきましたね。

前回、生活習慣病についてお話しましたが、食事療法、運動療法が非常に大事ということでした。今回は、当院の理学療法科の村上さんに運動療法について簡単に教えてもらいましょう。



# 特集

## ウォーキングで健康寿命※を延ばしましょう！

(※)健康寿命=心身ともに健康で活動的に過ごせる期間

雪も解け、屋外で歩きやすい季節になりました。誰でも手軽に行えるウォーキングで、冬に閉じこもりだった方も、日光を浴びながらウォーキングし、健康な体を作りませんか？歩行は沢山の病気を予防する効果があります。

### 予防が期待できる病気と、歩数・中強度の活動時間の目安(1日あたり)

予防を期待できる病気	総歩行数	うち、ややきつと感じる中強度の活動時間
寝たきり	2000 歩	0 分
うつ病	4000 歩	5 分
認知症・心疾患・脳卒中	5000 歩	7.5 分
がん※・動脈硬化・骨粗しょう症	7000 歩	15 分
高血圧・糖尿病	8000 歩	20 分
メタボリックシンドローム	10000 歩	30 分
肥満	12000 歩	40 分

**注意**  
決して無理はせず  
マイペースで！

(※)がん=結腸がん・直腸がん・肺がん・乳がん・子宮内腺がん

青柳幸利先生の「中之条研究」より作図  
青柳先生の中之条研究に基づく目安であり、結果を保証するものではありません。



しかし、歩き過ぎても疲労やストレスで返って悪い場合もあるようです。まずは、朝起きてから夜寝るまでの**総歩行数は1日8000歩**を一つの目安にすると良いです。

そのうち、**ウォーキングは正しい姿勢で、1日20分程度「ややきつ」と感じる強度**で行いましょう

(理学療法科 村上寿枝)



# 健康寿命を のばす食事

健康寿命をのばすためには、高血圧や糖尿病・心臓病、脳卒中、動脈硬化症などの生活習慣病にならないことが一番の条件です。予防には、日頃から規則正しい食生活と適度な運動と休養を心がけ、喫煙や飲酒などに注意し、良い生活習慣づけをすることが大切です。

## ～こんな食事が理想的～

### 副菜

主にビタミンやミネラルの供給源で、体の調子を整えます。野菜は1日350g必要ですが、そのうち1/3は緑黄色野菜からとり、海藻やきのこなども組み合わせましょう。

### 主食

主に炭水化物の供給源で体を動かすエネルギー源になります。

とりすぎてもいけません、少なすぎてもバランスを崩すもとになります。ごはん・パン・穀類等を、適量食べましょう。

「**主食**」を基本に「**主菜**」「**副菜**」を上手に組み合わせるとバランスがとりやすくなります。栄養素を気にしすぎてストレスをためては逆効果になることも。外食でもコンビニの食事でも、「**主食**」「**主菜**」「**副菜**」を上手に組み合わせることで、バランスのよい食事をとることができるでしょう。

### 主菜

主にたんぱく質や脂質の供給源で体をつくるもとになります。

魚や脂肪の少ない肉、卵、大豆製品のどれか1つを毎食とりましょう。

### もう1品

汁物・牛乳・乳製品・果物

汁物は塩分をとりすぎないように、1日1杯を目安にしましょう。具たくさんにするといろいろな食品を手軽にとることができます。

1日の中で、牛乳・乳製品や果物もプラスしましょう。



クローズアップ!!

当院の  
メニュー

## しらす麦ごはん

【材料(4人前)】 米1.5合、  
押麦0.5合、しらす40g、人參  
40g、ひじき8g、醤油大さじ1、  
みりん小さじ1、酒大さじ1  
【作り方】炊飯器に材料を入れ、  
水は2合～2.5合の線に  
合わせて炊きます。

今回ご紹介したメニューは、しらすを使用しカルシウム強化をはかり、塩分も控えた混ぜご飯です。

カルシウムは日光に当たることによって体への吸収が促進されます。

ウォーキングと組み合わせて骨粗しょう症予防につなげてみてください。

(管理栄養士 桑島 睦美)

## 診療時間のご案内

診療科目	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:00	○	○	○	○	○
	午後 13:30～16:00	○	14:00～16:00	○	○	○
外科	午前 8:30～11:00	○	○	○	○	○
	午後 13:00～16:00	○	14:00～16:00	○	休診	○
小児科	午前 8:30～11:00	○	○	休診	○	○
	午後 13:00～16:00	○	13:00～15:00	休診	○(第2・4週は 15:00～16:00)	13:00～15:00

産婦人科 2週に2日間ずつ(午前 8:30～11:00/午後 13:00～16:00)

皮膚科 第1週の月曜日(午前 8:30～11:00/午後 13:30～16:00)

整形外科 一部予約制(第2・第4・第5週) ※外来窓口または電話にてご確認ください(予約受付時間:平日 14:00～16:00).

※日程が変更になる場合がありますので、  
毎月の広報「しゃり」でご確認ください。

※都合により受付時間が変更になる場合がありますので、広報「しゃり」で確認されるか、当院へお問い合わせください。  
※急患以外の方は、受付時間をお守りください。

斜里町国民健康保険病院

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地  
TEL:(0152)23-2102 FAX:(0152)23-5218  
ホームページ: <http://www.shari-kokuho.jp/>