

病院だより



一般病棟



外来



療養病棟



地域連携室



斜里町国民健康保険病院
広報誌 [令和2年5月発行]

INDEX

P2・令和2年度 新入職員紹介

P3・特集 新型コロナウイルス感染症
COVID(コビット)-19

P4・便秘のおはなし
表紙紹介 ~新体制の看護部~

【表紙】 新体制の看護部

看護部紹介

看護部長代理(看護師長) 太田悦子



令和2年4月より、佐野厚子前看護部長の後任を務めております看護部長代理看護師長の太田悦子と申します。

昭和、平成と歴代の看護部長が築きあげてきた斜里町国民健康保険病院看護部の土台を引き継ぎ、今年度新たに誕生した3名の師長を加え、計4名の看護師長がその土台に色とりどりの花を咲かせることができるように、これから一年一年積み上げて参ります。そして10年後さらに20年後にはそれぞれの花が満開になるよう日々努力していきたいと考えております。

看護部の理念は「患者様に信頼される安心と思いやりの看護を提供します」であります。前年度は完全2病棟制を確立しました。それを基盤にして看護師、看護補助者、看護助手計76名のスタッフと協力し個々の患者様に寄り添いそれぞれのニーズに合った看護サービスを提供すると共に安心して療養して頂けるよう努めてまいります。

4月1日より斜里町国民健康保険病院改革プランにあります地域連携室がスタートしました。

連携室長である副院長と看護師長、社会福祉士が地域医療機関のパイプ役となり治療がスムーズに行えるようまた、入退院支援が強化された「地域完結型」医療を目指し取り組んでいきたいと思っております。

また当院で何よりも強みなのは皮膚・排泄ケア認定看護師1名、内視鏡技師2名、フットケアナース5名、認知症高齢者に対する看護研修終了ナースが数名おり、看護体制が万全な事です。そのため専門性を活かし患者様が安心して外来、入院、在宅での生活が送れるよう医師や多職種と連携をし、全力でサポートしていきます。

病院経営では令和2年度診療報酬改定を踏まえ昨年度一年かけ学習した重症度・医療・看護必要度を開始し、地域一般入院料の引き上げや認知症ケア加算の見直しなど様々な診療報酬に看護部としても参画しております。今後も最新の情報をキャッチし病院経営参画に向けていきたいと思っております。

最後に新型コロナウイルス感染症により斜里町も様々な影響が生じておりますが、医師を中心として看護部、事務部、多職種連携で町民の皆様が安心、安全に暮らせるように感染安全対策を十分に行い対応していきたいと思っております。今後とも皆様のご指導ご鞭撻宜しくお願いいたします。

令和2年4月

令和2年度 新入職員紹介

新たに当院に加わった5名です。皆さんに早く顔と名前を憶えてもらえるよう、簡単ですが紹介いたします。



たけやま かずし
武山 和史

【職 種】 事務次長
【出身地】 斜里町
【趣 味】 音楽鑑賞
【斜里町の皆さんへ】

今後とも
よろしくお願いします。



くぼ さきこ
久保 紗貴子

【職 種】 看護師
【出身地】 大分県
【趣 味】 漫画、海
【斜里町の皆さんへ】

素晴らしい自然のある斜里で働けて嬉しいです。



どどう のりお
目々 典男

【職 種】 医事係(再任用)
【出身地】 斜里町
【趣 味】 スポーツ観戦
【斜里町の皆さんへ】

よろしくお願い致します。



はが ひろし
芳賀 博嗣

【職 種】 臨床工学技士
【出身地】 小樽市
【趣 味】 ゴルフ、温泉めぐり
【斜里町の皆さんへ】

斜里の医療に貢献していきたいと思っています。



かとう さあや
加藤 沙彩

【職 種】 医療事務
【出身地】 斜里町
【趣 味】 読書、映画鑑賞、キャンプ
【斜里町の皆さんへ】

よろしくお願い致します。

退職者紹介

令和2年3月末日をもって退職となりました。
皆さまには長年に渡りお世話になり、本当にありがとうございました。



薬剤部長 横山 宏洋



看護部長 佐野 厚子



看護師 志田 廣子



看護師 工藤 愛子



新型コロナウイルス感染症 COVID-19

コビット



現在の状況

2020年4月5日現在、全世界で新型コロナウイルス感染症が拡大しています。国内でも東京を中心に都市部で急速な患者数の増加を認めています。北海道では外出の自粛やクラスター感染を追跡して潰すなどの対応で、第一波の封じ込めに一定の成果をあげることができたと言えます。しかしながら人の移動を完全に止めることは困難であり、今後も北海道での大規模な流行は十分にありうる状況です。



内科医長 石岡 春彦
(感染症・総合内科専門医)

新型コロナウイルス感染症の症状

発熱、鼻水、喉の痛み、咳、呼吸困難、倦怠感、などが代表的な症状です。嗅覚障害や味覚障害もみられることがわかってきています。

8割の患者が軽症のまま回復する一方で、約2割の患者が重い肺炎を発症すると報告されています。症状は発症から 1 週間程度続きますが、一部の患者は 1 週間経過した後に症状が悪化していくことがあり、このような方が酸素投与をはじめとする積極的な治療を要することになります。



受診の仕方

新型コロナウイルス感染症かもしれないと思ったときは、まず帰国者・接触者相談センターに電話で相談をしましょう。帰国者・接触者外来受診を勧められたら、なるべく公共交通機関を使用せずに受診しましょう。かかりつけ医の受診を勧められた場合は、電話で受診の方法をお聞きください。

なお、医療機関の待合室は新型コロナウイルスを含む何らかのウイルスを保有している方に接触してしまう危険性があります。軽い症状の場合は自宅で療養し、経過を観察していただくのが安全なこともあります。ただし、高齢の方や持病のある方は、新型コロナウイルス感染症であっても、その他の感染症であっても、重症化しやすい傾向があります。そのような方は発熱などの症状が続く場合、かかりつけ医に早めに相談することをお勧めします。

まずは電話相談を！

帰国者・接触者相談センター

【管内相談窓口】

網走保健所 ☎0152-41-0683

(平日8時45分～17時30分)

高齢者や持病のある方で
症状が改善しない場合は、
かかりつけ医へ
早めに相談を！



予防の方法

行動変容が必要です。外出をできる限り控えましょう。外出するときは人との距離を2m以上空けましょう。手洗いやアルコールによる手の消毒、咳エチケット、マスク着用、などが重要になります。また、口や目、鼻などをなるべく手で触らないようにしましょう。

三密空間と呼ばれる感染しやすい環境が提唱されています。このような場所を避けるようにしましょう。

(文責 石岡 春彦)



手洗い・消毒
咳エチケット
マスクの着用



自宅で過ごす



目
鼻
口

洗っていない
手で触らない

三密空間は避ける



換気の悪い密閉空間



多くの人が密集する場所



近距離での密接な会話



【便秘と対処方法】

便秘は排便の仕組みに障害が起こり、便が非常に長い間腸の中に留まり、排泄されることがない状態で不快感があることを便秘といいます。例えば毎日排便があったとしても、便が硬くて量が少なく、残った感じがある場合も便秘と言えます。

高齢者や若い女性に多いのは便秘です。大切なことは気持ち良く排便できる生活習慣をつけることです。便秘の改善方法としては、日頃の食生活を改善や規則的な排便の習慣づけがもっとも重要になります。下剤はあくまで補助的な手段として用いるように考えましょう。



皮膚・排泄ケア認定看護師
高橋雄二

1 一定の時間に目覚め、身体を動かす



ベッドやふとんから立ち上がると腸の運動が促され、大腸の中で便は肛門の方に動いていきます。

2 消化管の準備



休んでいた消化管を起こすために冷たい水や牛乳を飲むことは効果があります。また朝食の美味しい香りが嗅覚により刺激され、消化管の運動がはじまります。

3 毎朝きちんと朝食をとり、便意があれば必ずトイレへ



朝食をとると、休んでいた腸の運動が活発になり、大腸の中の便は直腸に運ばれます。直腸に便が降りると便意を感じます。

4 便の出やすい姿勢をとる

便が出やすい姿勢はひざと腰を十分に曲げた姿勢です。前屈みに座って、腹圧をかけやすい姿勢にします。



寝たきりの場合でもできるだけベッドの背をあげるなどして排便しやすい姿勢をとることが大切です。

これが理想の排便姿勢

5 よい便をつくるために必要なものを十分摂取

●繊維質の食べ物

※便のカサを増やしたり水分を含ませるため
〔野菜、海藻、きのこ、蒟蒻、果物（特にバナナ、プルーンなど）〕



●腸内細菌のバランスを整える食べ物

〔ヨーグルトやオリゴ糖〕



●水分を適度にとる

〔1日 1200ml～1600mlを目安にとりましょう〕

6 適度な運動

運動は腸の働きを助けます。

運動ができない場合は、おへその回りを「の」の字を書くようにマッサージして刺激しましょう。



表紙紹介

新体制の看護部

今年度、地域連携室を立ち上げ、新たな師長も誕生しました。

地域連携室では、患者さまに適した医療機関で医療サービスをスムーズに受けられるように、地域の病院や介護施設、行政や福祉に関わる多くの施設と連絡を取り合い、調整や支援する役割を担っていきます。

新体制になり、今後ともよりよい医療を目指して一層努めてまいりますので、皆さまどうぞよろしくお願いいたします。

看護部

看護部長代理
(看護師長)
太田 悦子



一般病棟

新



看護師長
(一般病棟担当)
米山 友美

療養病棟

新



看護師長
(療養病棟担当)
西村 さおり

外来



看護師長
(外来担当)
佐々木 紀子

地域連携室

新設



地域連携室長(副院長)
菊一 雅弘



看護師長
(地域連携室担当)
南出 由紀子

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

この広報は当院のホームページでもご覧いただけます
<http://www.shari-kokuho.jp/>