

病院だより

斜里町国民健康保険病院 広報誌 (平成30年2月発行)

2018
冬号
Vol.6

本年も国保病院を 宜しくお願いいたします

新年、明けましておめでとうございます。
本年も昨年同様、宜しくお願いいたします。

国保病院の広報誌「病院だより」も、編集委員の努力で順調に発行を重ねて参りました。毎回、その時期に関連した疾患や、各部門紹介など、町民の方々に知って頂きたい内容や興味のある情報を掲載し、広報誌としての役割を果たしているものと自負しております。さらにパワーアップしより良い内容をお届けできますように、頑張っていきたいと思っております。

さて4月から、診療部として喜ばしい事があります。かねてよりの懸案事項であった常勤外科医がやっと確保できたことです。更に常勤の内科医も1名増え5人体制となり、初期研修医も随時勉強に来てくれます。私が斜里町に赴任した当時(常勤内科医が1名であったこと)を顧みるとまさに奇跡としか言いようがありません。今後さらに質の高い医療を提供させて頂く使命感とともに、町民の皆様の健康、斜里町の医療に貢献できればと思っております。

ところで、我が国は世界で類を見ないほどのスピードで高齢化が進んでいます。斜里町も同様で2017年には31.7%であった高齢化率が2040年には38.9%と高くなる事が予想され、生活習慣病の管理や悪性疾患の早期発見は今まで同様に重要である事は言うに及びませんが、さらに超高齢化社会を見据えた医療が必要とされてきます。その一つがこれから増えるであろう認知症の患者さんに対する医療で、まさに医療と介護、福祉など多職種の連携が求められます。国保病院もそれを担う医療機関として取り組んで行きたいと思っております。

医療を取り巻く環境は今まで以上に複雑となり、多くの難問題が山積みされる事は想像に難くありません。その中で、質の高い、優しい医療を提供し、地域の住民の皆様を守られながら、その期待と信頼を裏切らないように、職員一同邁進していきたいと思っております。

これからも、ご指導ご鞭撻を宜しくお願い致します。



院長
合地 研吾

◆部門紹介

シリーズ第4回【看護部】一般病棟

◆特集

動脈硬化を予防する

内科医長 伊藤 康雄

◆新入職員紹介

◆糖尿病教室終了

部門紹介
シリーズ第4回

看護部 一般病棟

病棟師長の奈良えり子です。

当院は、世界自然遺産「知床」の玄関口、秀峰「斜里岳」を仰ぎ見る自然宝庫な立地の元、斜里町唯一の入院設備を整えた病院です。

一般病棟60床、療養病棟51床、看護職員63名で構成されています。一般病棟はAチーム慢性期(療養)、Bチーム急性期、Cチーム回復期と3チームに分かれています。

「患者さまに信頼される安心と思いやりの看護」を理念とし、誰でも、いつでも、安心して利用できる地域に根差した病院づくりを目指します。



師長 奈良えり子



A 慢性期 チーム



主に脳血管障害などを患い、ベッド上での生活を余儀なくされた患者様のケアにあたっています。

自ら症状を訴えられない患者様の日々の細かな変化を見逃さず、心身ともに安定した療養生活が過ごせるよう、みんなで頑張っています。



B 急性期 チーム



看護スタッフによる観察・援助を多く必要とする重症度の高い患者様のケアにあたっています。

心身ともに不安定な状況にある患者様が安全・安楽に治療にのぞめるように日々患者様に寄り添いながら頑張っています。



C 回復期 チーム



急性期から回復した患者様や退院後の生活支援が必要な患者様のケアにあたっています。

入退院が多く変化する毎日ですが、患者様の退院後の生活・地域とのつながりが一番に感じながら、日々頑張っています。





今月の特集

動脈硬化を予防する

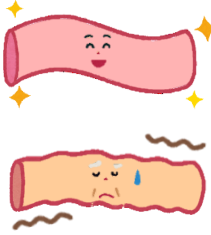
内科医長 伊藤 康雄

今回は**動脈硬化**について勉強します。

1. 動脈硬化とは？

簡単に言うと「血管年齢」が進むことです。

動脈硬化が進んでいない(血管年齢が若い)人の血管はゆでたマカロニのように弾力がありますが、動脈硬化が進んだ(血管年齢が高い)人の血管はゆでる前のマカロニのように弾力がなく、硬くもろい状態になっています。



2. 動脈硬化が進むと？

大事な血管が破れたり詰まったりすることで、心臓病や脳卒中になりやすくなります。

これらの疾患が日本人の死因の約3割を占めるため、動脈硬化を予防することがとても大切になります。



3. どうすれば予防できる？

基本的には加齢とともに進行します。進行の速さは人それぞれです。進行を早めない努力が大切になります。



●高血圧を放置しない



- コレステロール値異常を放置しない
- 糖尿病を放置しない
- タバコを吸わない
- 食生活を改善させる
- 運動の習慣をつける

高血圧の方は塩分の摂りすぎに気をつけましょう。他に病気のない健康な人でも **140/90mmHg** を超えると対策が必要です。

※ただし、血圧は「不安や興奮などの精神的ストレス」や「運動」によって一時的に上昇するため、落ち着いた状態の時に測定しましょう。

4. 何を食べるとよい？

DHA、ナットウキナーゼ、ポリフェノール、クエン酸、アルギン酸、ビタミンE、ビタミンC、が含まれている食材は、血液をサラサラにしてくれると言われています。

具体的には次のような食品です。また、摂りすぎに注意する食品も参考にしましょう。

【血液をサラサラにする食品】

魚類(DHA)
納豆(ナットウキナーゼ)
野菜(ポリフェノール)
果物(クエン酸、ビタミンC)
海藻(アルギン酸)
未精製穀類(ビタミンE)



【摂りすぎに注意する食品】

動物性脂肪、
食塩を多く含む食品、
アルコール



当院の減塩メニュー

お肉にも合う簡単ソース♪

たらのカレーマヨ焼き

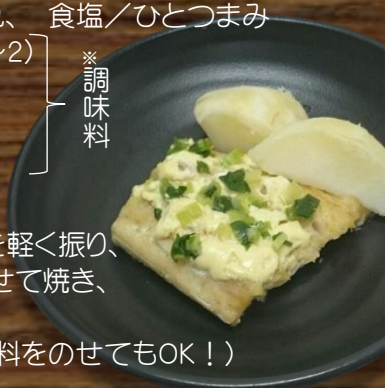
1人前:134kcal(たんぱく質 14.1g/脂質 7.8g/塩分 0.8g)

【材料 2人前】

たら切り身 80g/2切れ、食塩/ひとつまみ
マヨネーズ/大さじ1(〜2)
砂糖/ひとつまみ
カレー粉/ひとつまみ
にんにくチューブ/1cm
小ねぎ/適量

※調味料

【作り方】 たらに食塩を軽く振り、
合わせた※調味料をのせて焼き、
小ねぎを散らして完成。
(魚を焼いてから、調味料をのせてもOK！)



町民公開講座・平成29年度健康づくり講演会

「もう一度見直しましょう、 糖尿病について」

～斜里町国保病院の診療の現状、認知症との関連について～

この度、当院の合地院長が講師となり、町民公開講座を開催することになりました。糖尿病について学ぶよい機会です。皆様、ぜひご参加ください。

【日時】 平成 30 年 3 月 24 日(土)

開場 13:30

開演 14:00～15:30

【場所】 ぽると 21 2 階研修室

【講師】 合地研吾院長



よろしく
お願いします

新入職員紹介

新たに当院の職員として働くことになった2名を紹介します。
院内で見かけましたら、気軽にお声をおかけください。



看護師 石崎 ゆかり 紫

【出身地】 斜里町

【趣味】 旅行

【町民の皆さんへ一言】
一生懸命頑張りますので、
よろしくお願いします。

看護師 前田 もとつぐ 基次

【出身地】 網走市

【趣味】 ドライブ

【町民の皆さんへ一言】
皆さんから頼られる看護師を
目指し日々頑張っていきます。
よろしくお願いします。



糖尿病薬の種類は近年とても増え、
より生活スタイルや病状に合わせた選
択が可能です。しかし正しく使わなけれ
ば十分に効果を得られず、害にもなり得
ます。自分の薬をよく知り、正しく飲み
ましょう。

第5回『糖尿病の薬について』より

糖尿病教室 終了!

今年度、4月から月1回開催し
ていた「糖尿病教室」が終了し
ました。今回は第5回(11/17)と
第6回(最終回:12/21)の内容
を抜粋して紹介します。

糖尿病の検査には、①診断のための
検査、②糖尿病の型を決める検査、③血
糖コントロールに関する検査、④合併症
の検査があり、これらの検査結果から治
療を行います。検査で普段の状態を把握
して、生活改善につなげましょう。

第6回『糖尿病と検査について』より

細川医師

低血糖は高血糖よりも危険です。
低血糖の「はひふへは」を覚えておきましょう。
は(腹が減る)、ひ(冷や汗)、ふ(ふるえ)、
へ(変にドキドキ)、ほ(放置したら死)。

第5回『糖尿病の治療について』より

佐々木検査技師

認知症は糖尿病と関係し、糖尿病をコントロール
することで認知症の発症を予防することが可能です。
今後、高齢者糖尿病患者の増加が予想されるため、
医療と介護、福祉の連携が必要であり、地域で支えて
いく町づくりが大事になるでしょう。

第6回『糖尿病と認知症～高齢者社会をひかえて～』より

■参加者アンケートの感想を一部ご紹介します。

- ・食事、運動などに気を付けることは糖尿病以外にも関係すると感じました。
- ・インスリンの働きが減ると認知症の原因にもなるということが勉強になった。
- ・具体的な数値など非常に分かりやすかった。
- ・細川先生はユーモアがあり、身近になった。
- ・自分でも頑張らなければと思いました。

合地院長

教室は終了しましたが、健やかな毎日を過ごされることを職員一同願っています。出席いただいた皆様、お疲れさまでした。

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/>