

病院だより

2019
春号
Vol.11

斜里町国民健康保険病院 広報誌 (令和元年5月発行)

当院透析室

新元号「令和」が施行されて



事務部長 芝尾賢司

新元号「令和」が施行されました。私事ではありますが、当院での勤務は現在2度目であり、1度目は「昭和」から「平成」にかけての期間でありました。今回「平成」から「令和」となり、3つの元号で当院勤務となり、これも何かの「縁」と感じているところであります。

さて、新元号となり当院の目指すところではありますが、それは引き続き基本方針でも掲げています「地域包括医療」だと考えています。「地域包括医療」という言葉の意味ではありますが、「住民のQOL(クオリティーオブライフ)向上を目指すものであり、各職種の人が協力して、単に治療のみならず、健康時・健康破綻時・回復期の全般にわたり、包括的に患者を診療する「医療」であり、具体的には、健康保持・増進、疾病・災害予防、健康相談、健康診断、救急処置、疾病管理、臨床的診断、臨床的治療、

リハビリなどが含まれる。」とされています。当院は、斜里町が設置している医療機関であり、町民の皆様が健康な暮らしを長く続けていけるよう「疾病治療のみならず「健康」のお世話・お手伝い」をすることこそが重要な役割だと捉えています。

そのような中で、「病院」は主に「病気の方」「怪我をされた方」が来院される「場」ではありますが、健康な方も集い(「感染対策」など課題もありますが…)、当院の医療スタッフと気軽に話せる「場」があっても良いのではと考えています。例えば「自分は健康である。この数年間、「健診」も受けていない。」という方がいれば「健診」の重要性について話をさせていただき、例えば「高齢化に伴い「運動」が出来ない。」という方がいれば負担の少ない「運動法」の話をさせていただいたり、などなど。そんな「場」が院内にあっても良いのではと日々考えているところであります。

いずれにしましても、当院は町民の皆様の「健康」のお世話・お手伝い」をさせていただくため、合地院長を中心とした「チーム国保病院」により引き続き努力して参りますので、町民の皆様のご支援を賜りますようお願いいたします。

◆平成31年度 新入職員紹介

◆特集 透析療法って何だろう？

内科医長 石岡 春彦

◆当院の一品紹介「野菜たっぷりミートローフ」

◆看護師のユニホームが変わりました！

平成31年度 新入職員紹介

- ① 出身地
- ② 趣味
- ③ 町民の皆さんへ一言

人工透析室



- ① 上富良野町
- ② エレキギター
- ③ 透析業務45年のキャリアを生かして国保病院に貢献します。



- ① 札幌市
- ② スポーツ、ドライブ
- ③ 皆さんの健康を守っていきけるよう頑張ります。楽しく治療しましょう。

薬局



- ① 函館市
- ② 旅行
- ③ よろしくお祈りします。

病棟



- ① 斜里町
- ② 昼寝、ゲーム
- ③ よろしくお祈りいたします。

リハビリテーション室



- ① 斜里町
- ② ドライブ
美味しいものを食べる
- ③ 生まれ育ってきた町でSTとしてお仕事ができる事に嬉しく思っています。今までの経験を生かし、頑張ります。よろしくお祈りします。



- ① 斜里町
- ② ドライブ
- ③ 皆さんのお役に立てるように頑張りますので、よろしくお祈りいたします。



- ① 斜里町
- ② サッカー
- ③ 今までの経験を生かし、少しでも斜里町民の健康に貢献できるように頑張ります。よろしくお祈りします。



- ① 斜里町
- ② トランペット、ドラム
- ③ 念願が叶い、地元斜里町に戻ることができました。これまでの病院・老健施設での経験を生かし、皆様のお役に立てるよう頑張ります!!

どんな仕事? それぞれの資格と業務についてご紹介します。

臨床工学技士 (ME)	医療機器のスペシャリストで、透析器をはじめ、様々な生命維持管理装置を操作・管理します。
言語聴覚士 (ST)	言語訓練や食べ物の飲み込み方の指導・訓練などを行います。
理学療法士 (PT)	身体機能のリハビリテーションを行います。運動療法や物理療法、歩行訓練や筋力訓練などを施します。
作業療法士 (OT)	日常生活での応用動作・社会適応能力の回復を目的に、指導や助言を行います。

退職者の紹介

伊藤康雄先生が、今年4月末日付で退職されました。平成28年度から赴任していただき、患者さん一人ひとりに寄り添いながら診療にあたられ、斜里町の医療に寄与していただきました。心よりお礼申し上げます。



内科医長
伊藤 康雄 先生

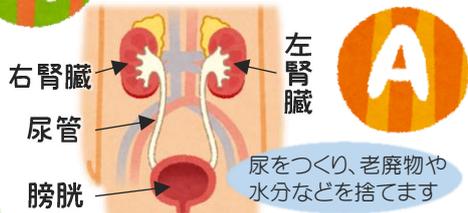


内科医長 石岡 春彦

2019年4月より当院でも血液透析が開始されました。
慢性腎臓病と透析療法について Q&A 方式で解説します

Q

腎臓はどんな働きをしていますか？

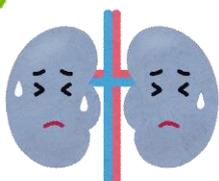


A

腎臓は両側の腰あたりにある握りこぶしくらいの大きさの臓器です。血液を濾過(ろか)して血液中の老廃物や余分な水分を体の外に捨てるのが役割です。これによって体の中の環境を一定に保つようになっています。その他にも、血圧のコントロール、赤血球を作るホルモンの分泌、ビタミンDの活性化など多様な役割を担っています。

Q

慢性腎臓病とはどんな病気ですか？



A

腎臓の働きが60%未満となった状態をいいます。腎臓の働きが15%未満になれば末期腎不全と呼び、透析療法や腎移植を視野に入れる必要があります。

慢性腎臓病の原因には、糖尿病、高血圧、腎炎などがあります。

Q

慢性腎臓病とはどんな治療がありますか？

A



腎臓の働きが
10%以下の場合

透析療法

または

腎移植

慢性腎臓病では、いったん悪くなった腎臓の働きを回復することはできません。これ以上悪くしないように腎臓を保護する治療法が主体となります。血圧の管理や食事療法などが代表的な方法です。末期腎不全に至ると生命の維持に危険が生じます。腎臓の働きが10%以下になると透析療法や腎移植を行う必要があります。

Q

透析療法とはどんな治療ですか？

A

腎臓の働きの一部を肩代わりする方法です。血液を体の外に出して、老廃物や水分を除去し、電解質バランスを調節して、体に戻します。

透析器を使用する血液透析と自分自身の腹膜を利用する腹膜透析の2種類の方法があります。

【透析でできること】

- 老廃物を取り除く
- 水分を取り除く
- 電解質の調整など

腎臓の働きを人工的に一部補います

【透析は2種類】



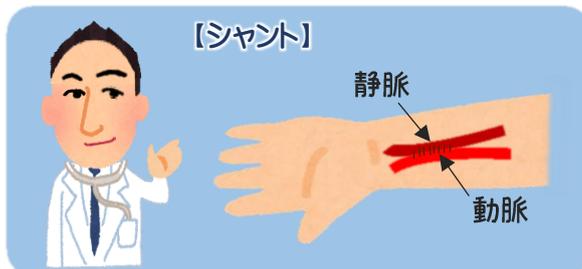
【血液透析】

当院で行っている血液透析は、一般的に、週3回、1回4時間程度の通院を必要とします。



血液を体外に取り出すためには、手術によって動脈と静脈をつないだ太い血管(内シャント)を腕に作り、そこから専用の針を使用して血液の出し入れを行います。

【シャント】



当院の一品紹介

野菜たっぷり

ミートローフ

1人前 240kcal 塩分 1.2g



ソースをかけないと
塩分0.6g!
さらにヘルシーに!

【材料(4人分)】

豚ひき肉	240g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4 個
パン粉	1/3 カップ
牛乳	大さじ 1
卵	1 個
塩	小さじ 1/2 弱(2g)
コショウ	少々
ナツメグ(あれば)	少々
赤ワイン(あれば)	大さじ 1/2
小麦粉	小さじ 1
ミックスベジタブル	1 カップ弱
チーズ(角切り)	20g
ソース	大さじ 2
ケチャップ	大さじ 1

【作り方】

- ①玉ねぎ、チーズを切る。パン粉に牛乳をかけておく。
- ②ボールに豚ひき肉から小麦粉までの材料をよく混ぜ合わせる。
- ③②にミックスベジタブル、チーズを入れて、さらに混ぜる。
- ④ラップをしき、こねた材料を筒形に成形して、ラップで包む。
- ⑤レンジで、600W で4分、上下を返してさらに4分温める。
- ⑥少し冷ましてから切り分け、ソースとケチャップを混ぜてかける。

減塩食について



近年、日本人は1日あたり約10gの塩分をとっているといわれ、健康な人の目標は1日8g以下です。腎臓病、心臓病、高血圧などの方に提供される病院の減塩食は、1日6g未満です。

当院では、塩分の多い食品といわれる漬物・佃煮類、魚介の加工品(例:たらこ・干物・塩魚)や肉の加工品(例:焼豚・ソーセージ)を控えて、薄味に調理しています。また、塩分の多い汁物の回数を減らし(みそ汁は1日1回)、調味料は減塩しょうゆを使うなどして、薄味でも美味しく召し上がれるように心がけています。(栄養科)

日本人の食塩源ランキング上位食品



看護師の ユニホームが 変わりました!



当院看護師のユニホームが4月より一新しました! 白衣タイプ(3種類)、スクラブタイプ(3種類)の計6種類です。以前のものと比較し、より動きやすく機能性を重視したユニホームで、この中から、各自が自由に選んで着用しています。

しばらくの間は、今までの「白衣」のイメージと異なり、違和感を持たれるかもしれませんが、新たなユニホームで看護部の理念である「患者さまに信頼される安心と思いやりの看護」を目指し、努力してまいりますので、今後とも当院をよろしくお願いたします。

ユニホームは全部で6種類!



白衣タイプ

スクラブタイプ