

# HEART NET Vol.17

岩見沢市立総合病院 広報誌

2022年8月発行

ホームページ

<http://www.iwamizawa-hospital.jp>



TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

# はあとやっ



令和4年度 看護部新人看護職員研修の様子

新任のご挨拶

[特集]腎臓病教室の紹介

[特集]精神医療センター

[職場紹介]医事課医事情報係(医療情報システム管理部門)

[レポート]地域医療連携室 入院時支援

[クッキング]健康レシピ/編集後記



# New Voice

新任のご挨拶

患者さまの悩みを解消し、  
すべての職員が  
職務に愛着と誇りを持てる職場を。



副院長 高橋 典彦

*norihiko takahashi*

2022年4月から岩見沢市立総合病院に副院長として赴任しました高橋典彦と申します。

私は、1989年北大を卒業し、すぐに北大第一外科に入局しました。以後、道内の第一外科関連施設にて外科医として研鑽を積んできました。2005年に北大病院第一外科の消化管グループに配属となり、主に大腸疾患に対する外科治療に従事して参りました。2014年からは北大病院手術部に異動となり、医師・看護師をはじめとする手術治療に関わるすべての医療従事者に働きやすい環境を提供するためのお手伝いをして参りました。

ここ岩見沢市立総合病院が果たすべき使命は、市内にお暮しの皆さんのみならず、近隣にお住まいの方や地域医療機関に対しても多大な社会的影響力を発揮することと感じております。病気で苦しむ患者さまをその悩みから解放してあげるお手伝いをするのはもちろんのこと、病院に勤めるすべての職員が職務に愛着と誇りを持ち、その社会的使命を果たせるように少しでもお役に立ちたいと考えております。

# 特集

## 腎臓病教室のご紹介

3階東病棟看護主任 小野崎 友佳子

慢性腎臓病療養指導看護師

腹膜透析認定指導看護師・腎代替療法専門指導士

たんぱく質や塩分を調整した食品のご紹介もしています



当院では、慢性腎臓病の患者さまへサポート体制の取り組みを医師・看護師・多職種と連携し行っています。その中の取り組みとして、腎臓病教室を開催しました。私たちは外科・腎不全外来を通院されている患者さまやご家族の方に、ご自宅の生活や病気の事やこれからの治療への不安など、声を聞かせていただきました。患者様の声から、「食事がうまく作れない」「減塩しなくちゃと思うけど難しい」と、食事の悩みが多く聞かれました。第一回目は「自宅で出来る食事の一工夫」について看護師よりお話させて頂きました。年々、慢性腎臓病を患う患者さまは増加傾向にあります。患者さまやご家族の方と一緒に、慢性腎臓病について知ることができる教室として定期的を開催します。令和4年の腎臓病教室は、8月・11月・令和5年3月を予定しています。

減塩やカリウムの調理法のコツをご紹介します

**ポイント**  
**カリウムのとり方のコツ**

- 1. カリウムの多い食品・少ない食品を知りましょう**  
カリウムが多い一色の濃い野菜  
カリウムが少ない一色の薄い野菜
- 2. 調理方法を工夫しましょう**  
茹でこぼすこと・水でさらすことで  
カリウムが水に流れ出します
- 3. 食品の工夫をしましょう**  
缶詰を利用しておいしく食べましょう！

1日のカリウムの摂取量は2000mg未満が目標です

**ポイント**  
**上手な減塩のコツ**

- 1. 減塩の第一歩は調味料から！**  
調味料に含まれる食塩量を確認する
- 2. 食品に含まれる食塩量を見る！**  
加工食品に含まれる食塩量を確認する
- 3. 外食や中食（コンビニ弁当など）の食塩量に注意する！**  
食塩摂取量を抑えるように工夫して食べる

塩分6g 減塩

1日の塩分摂取目標は、1日6g未満

### 外科診療部長(透析担当) 羽田 力

令和4年3月11日、当院での第1回目の腎臓病教室を開催させていただきました。慢性腎臓病は日本の20歳以上の成人8人に1人が罹患している国民病です。慢性腎臓病が進行すると、腎臓の機能の代わりにする治療(腎代替療法: じんだいたいりょうほう)が必要となります。腎代替療法には血液透析・腹膜透析・腎移植(献腎移植・生体腎移植)の3種類があります。現在、日本では腎代替療法が必要になった患者さまの95%以上が血液透析を受けています。腹膜透析を受けている方は3%ほどで、腎臓移植を受けているのは0.5%ほどの方でありそのほとんどは生体腎移植です。



腎臓病教室の様子

今回第1回目に「腎代替療法」を取り上げさせていただいたのは、血液透析以外にも患者さまの「生活の質」を高める治療法があることを知っていただきたかったからです。紙面の都合で詳しいことについて、ここでは触れられませんが、今後の腎臓病教室でも繰り返しお話ししていきたいと思っております。





特集

## 精神医療センター

近年の精神科医療では、患者さまの症状を軽減・消失させるいわゆる「治療」だけではなく、病状のため低下した生活上の能力を改善し、就労など患者さまの「やりたいこと」を実現していくといった「リカバリー（回復）」を目指したアプローチが望ましいといわれるようになってきています。そのためには患者さまを中心として、医師だけではなく、病院内の多職種と地域の支援者、ご家族が密に連携をとって、リカバリーを目指すことが必要となります。

当院ではそのようなニーズを踏まえ、多職種間の連携をより強化するために、2022年度から、別部門であった外来、訪問看護、デイケア、作業療法、相談部門を「精神医療センター」という一つの組織にまとめて活動をしていくこととなりました。そうすることで、今後は病院の組織内はもちろん、外部機関とも十分に連携し、情報共有を密に行いより質の良いサービスを提供できるようになると考えています。

精神医療センター センター長 清水 祐輔

### 精神科外来

精神科外来では、患者さまが地域で安心して生活できるよう通院治療を支え、多職種（医師・看護師・精神保健福祉士・作業療法士）による情報共有やカンファレンスを通じて日常生活を営めるように援助していきます。

### 精神科訪問看護

精神疾患や心のケアを必要とされる方に、看護師・精神保健福祉士・作業療法士がご自宅へ訪問し、病状による不安や悩み、日常生活を送るためのアドバイス、薬に関する説明などの支援を受けることのできるサービスです。

## デイケア

「デイケア」とは、精神疾患の治療のために精神科病院やクリニックに通院中の方を対象とした通所型のリハビリテーションです。精神疾患の病み上がりや、症状が大なり小なり残った状態で安定した日常生活を送り社会復帰を目指すには、精神科リハビリテーションが役に立ちます。当センターの施設に通いながら、生活の安定や就労の相談など、より豊かな社会生活を目指す皆さんをサポートします。

「治療で症状は落ち着いたけど、生活のリズムがなかなか整わない」「家でばかり過ごしていると退屈で気分が塞がる」「家族と過ごす時間が長すぎて喧嘩になる」「話し相手や共に回復する仲間が欲しい」「将来働きたいけど、今は自信が無い」など、様々なお悩みに役立つ場所を提供しています。

## 精神科作業療法

精神科作業療法 (Occupational Therapy:OT) とは、社会復帰を目的とした精神科リハビリテーションのひとつで、作業活動やレクリエーション活動、グループ活動や個別支援を通して、その人らしくよりよい生活が送れるように治療・指導・援助を行うものです。

作業療法士は、対象者の生活の中で「してみたい」「出来るようになりたい」「しなくてはならない」ことを実現するためにはどうすれば良いかを共に考え、達成するためのお手伝いをします。

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| 「朝、なかなか起きられない」             | 》 定期的に活動に参加して生活リズムを整えましょう       |
| 「落ち着かない、イライラする」            | 》 気分転換やストレス発散できる活動と一緒に見つけましょう   |
| 「何をやっても長続きしない、<br>周囲が気になる」 | 》 興味の持てる活動に取り組んで、集中力や持続力をつけましょう |
| 「すぐ疲れる、運動不足だ」              | 》 スポーツや体力作りの活動に参加して体力をつけましょう    |
| 「話すことや人付き合いが苦手」            | 》 気持ちの伝え方や、他者との関わり方を一緒に練習しましょう  |
| 「自分の病気のことがよくわからない」         | 》 病気の知識や、症状との付き合い方を一緒に勉強しましょう   |

このように、対象者一人一人の不安や希望に寄り添い、よりよい生活を送ることができるよう支援します

## 相談部門

精神神経科に入院・通院中のご本人やご家族の生活上の困りごとや社会参加に向けての相談支援に関することについて精神保健福祉士 (精神科ソーシャルワーカー、MHSW:Mental Health Social Workerとも呼ばれます) がお受けしております。

例えば  
こんなとき…

- 医療費の支払いについて、高額になりそうで心配です。
- 障害年金や生活保護を受けることはできるのでしょうか。
- 介護保険サービスを受ける方法を知りたい。
- 障害福祉サービスを受けて住む場所や働ける場所はあるのですか。
- 一人暮らしですが料理や掃除、お金の管理が苦手です。どうしたら良いでしょう。

# 今回の職場紹介

医事課医事情報係(医療情報システム管理部門)

事務部医事課主幹 庄司 晋也



患者さまの大切なデータを管理。  
24時間365日、システムは止まらない。

医療情報システムとは、電子カルテシステムを始めとし複数の部門システムで構成され、患者さまが診察を受けた際に行った検査データやお薬の処方データなど、患者さまの診療に必要なすべての情報を管理するシステムのことを言います。

院内では、約50種類の医療情報システムが稼働しています。当院は、第二次救急医療機関として24時間365日、患者さまの受入れを行っています。診療を円滑に行うためには医療情報システムは欠かせないものとなっており、医療情報システムも24時間365日、停止させることが無いように運用する必要があります。そのため、私たち医療情報システム管理部門は、システムを常に正常稼働させ運用できるように日々業務を行っています。

主にシステムの保守・運用管理、総合的なマスタ管理、動作不具合対応及び操作支援、またシステムに蓄積されたデータの抽出・分析、システム更新や新システム導入の計画立案・運用調整などを業務としています。

システムは適正な導入と運用を行うことで、医療の質をさらに向上させることにつながると考えています。医師を始めとしたさまざまな職種の医療従事者と連携し、縁の下でこれからも医療の質の向上につながるようなシステムの運用管理に努めたいと思っています。





Report

# 地域医療連携室 入院時支援

地域医療連携室看護師 森本 綾音



地域医療連携室では、2019年11月から予約入院の患者さまを対象に「入院時支援」を実施しています。現在入院時支援を実施している診療科は、外科・泌尿器科・産婦人科で、主に手術を控えている患者さまを対象にご支援させていただいています。2021年度は194名の患者さまに入院時支援を実施しました。入院時支援で得られた情報は入院予定の病棟と共有し「質の高い医療提供」を目指しています。

入院時支援では担当看護師との面談の他、事務手続きに関すること、食生活への工夫・改善に関する説明、持参薬・サプリメント・中止薬の説明など、治療を円滑に進めていけるよう多職種（入院時支援担当看護師・薬剤師・管理栄養士・事務）が携わっています。また、多職種が連携することで入院生活に伴うさまざまな不安の軽減に努めています。

入院時支援を実施することで、患者さまが入院中の生活に関するイメージを持つことができます。ご家族さまからもコロナ禍のため面会ができない状況が続く中、「安心できました。」「お話しができて本当によかったです。」といったご意見もいただいています。担当する職員も直接患者さま・ご家族さまからご質問やご意見

など聴かせていただける貴重な機会にもなっています。これからも多職種連携を基本に、入院時支援の充実化（対象診療科の拡大や支援内容の検討）を進めていきます。



# COOKING クッキング

医療技術部栄養科 管理栄養士  
中島 順子

ねばねば食材で免疫力アップ!!

免疫力アップ食材をたっぷり使ったバクダン丼はいかがでしょうか。

今回使用した食材以外にも、めかぶ等のねばねば食材やたくあんの代わりにキムチを簡単にマグロとアボカド等のアレンジも出来ます。

## 材料 1人分

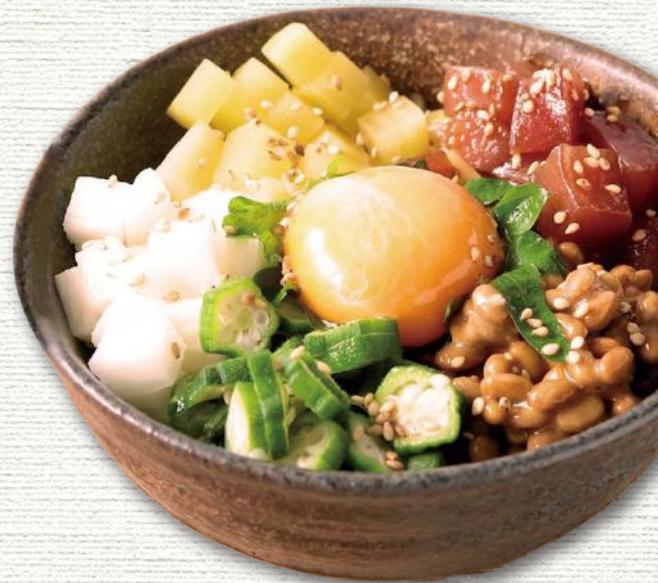
- ごはん 200g
- オクラ 3本
- マグロ(刺身用、柵) 50g
- 塩(板ずり用) 小さじ1
- 長芋 30g
- 卵黄 1個分
- たくあん 30g
- 大葉 (お好みで)
- 納豆 (20g)1/2パック
- 白いりごま 適量

★(A) ごま油小さじ1・しょうゆ小さじ1

★(B) めんつゆ(2倍濃縮)小さじ2・水小さじ1

健康  
レシピ

免疫力アップ食材をたっぷり使ったバクダン丼



## 作り方

- ① 準備.長芋は皮を剥いておきます。
- ② オクラは塩をふり板ずりをし、流水で洗います。がくを切り落とし小口切りにし耐熱皿に入れラップをし600Wの電子レンジで1分程加熱。オクラに火が通ったら粗熱を取ります。
- ③ 長芋、たくあんは1cm角に切ります。
- ④ マグロは1cm角に切りボウルに入れ、(A)を加えて混ぜ合わせ、ラップをかけて1時間ほど冷蔵庫で漬けこみます。
- ⑤ 別のボウルに(B)を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やします。
- ⑥ 丼にご飯をよそい、1〜3、納豆、大葉、卵黄をのせ、白いりごまを散らし、4をかけて完成です。

※調味料はお好みで調整してください。

注)ご高齢・2才以下の乳幼児・妊娠中・免疫機能が低下している方は、生卵を避けて下さい。

体内に取り込まれる酸素で、過剰になると細胞を傷つけて老化や生活習慣病、免疫力低下の原因になるといわれているもの。

## 免疫力(めんえきりょく)とは。

体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の体を守る力。

それは白血球であり、自律神経であり、腸内細菌であり、一つひとつの細胞であったりします。

その免疫をしっかりと働かせるためには

- ① 良質なたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ
- ② 乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌を増やす
- ③ 活性酸素を除去する力を正しく保つ

はあとねっとVol.17をお届けします。

さわやかな初夏の季節になってきました。少しずつ地域の行事も開催されていますね。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。当院では「新病院建設」に向けて各ワーキンググループの活動も始動しています。より良い病院を目指し感染対策を充分に行ないながら、道内各地の病院への視察にも出掛けています。皆さまには新病院建設の進捗状況について今後も発信していきます。

今後も「はあとねっと」を通じて、地域の皆さまに新しい取り組みや診療に関する情報をお届けしていきたいと思っております。

サービス向上委員会

