



# にじ

vol.15

JA北海道厚生連  
遠軽厚生病院  
遠軽町大通北3丁目  
tel (0158) 42-4101

平成 28 年 3 月

Rainbow

## 地方創生が 叫ばれているなか……

JA北海道厚生連 遠軽厚生病院  
事務部長 只野敬芳



日頃より、遠軽厚生病院の運営に  
関しまして、地域住民の皆様・関係  
各位には、ご支援・ご協力を賜り、  
厚く御礼申し上げます。

平成二十七年は、『イスラム国が  
邦人二人殺害・映像公開』『新国立競  
技場計画見直し・五輪エンブレム白  
紙撤回』『訪日観光客急増・爆買い』  
『免振装置ゴム、杭打ちデータ偽装  
などの相次いで明らかになったデー  
タ改ざん』など『ラクビーW杯で日  
本が三勝、一躍ブームになる』以外  
は日本にとってあまり良い印象が残  
らない年であったと感じます。ま  
た、『東日本豪雨での鬼怒川の決壊』  
は五年前の悪夢が思い起こされ改め  
て自然災害の恐怖を脳裏に焼き付け

られました。

当院においても、地方に勤務する  
医師不足の影響から、整形外科・泌  
尿器科の医師体制の縮小が続き、こ  
の地域の皆様には大変ご迷惑、ご心  
配をお掛けしてまいりました。体制  
の充実を目指し、関係各所に働きか  
けてまいりましたが、さらに、平成  
二十七年に入り、秋頃からの常勤産  
婦人科医師撤退が告げられました。

当院は、遠軽・紋別地域で年間約三  
五〇件の分娩を担っており、産婦人  
科医師の撤退は、北海道内の二次医  
療圏域ではほぼ分娩が出来ない唯一の  
圏域になることになり、近隣自治体  
等と協力のうえ、関連医大、北海道、  
関係省庁に事態回避を要請してきま  
した。地域住民の皆様も署名活動や  
要請書による産婦人科存続の声を挙  
げていただきました。同時に北海道  
のみならず、東京・愛知・関西・九州  
の医大・医療機関に対して常勤医師確  
保に向け働きかけてまいりました。

しかし、地方に勤務できる産婦人  
科常勤医師不足の問題は深刻であ  
り、平成二十七年十月より、三名い

た常勤産婦人科医師は不在となり、  
分娩停止を余儀なくされました。

当院での分娩を予定していた圏域  
住民の方々の精神的・家庭的な負担  
増は、大変心苦しく、特に冬期間の  
大雪などの天候不良時や通行止めが  
あった時は事故が起こらないでほし  
いと祈願しておりました。当院での  
分娩停止により、出産を躊躇してい  
るとの声も聞こえてまいります。

地域振興・活性化に向けて、人口  
減少に歯止めをかけ、首都圏の人口  
集中を是正し、地方の自律的な活性  
化を促す『地方創生』が叫ばれてい  
る中で、住み慣れた土地で分娩が出  
来ないことは、全く真逆の現状であ  
ります。

このような現状の解消に向けて、  
これまでも・これからも働きかけは  
続けてまいります。再開の用途は  
たっておりません。地方勤務を義務  
化する等の政策誘導の様な『大きな  
波』でもない限り、個々の医療機関  
では、効果的な打開策は見出せない  
のが現状であります。

そして、皆様にもう一つご理解い  
ただきたい事がございます。今回は  
は、産婦人科常勤医師撤退による『分  
娩停止』というセンセーショナルな  
事態になり、マスコミ等にも取り上  
げられておりますが、このことは、  
当院にある全ての診療科にも常勤医  
師の撤退という同様の事態が起こる可  
能性が潜んでいるということです。

# 栄養科の紹介をします

遠軽厚生病院栄養科の紹介をしたいと思います。

### 栄養管理

管理栄養士 3名  
 ○入院・外来の栄養相談  
 ○入院時栄養状態の評価/管理  
 ONST活動  
 等を主に行っています。

### 給食管理 (業務委託)

栄養士 4名  
 給食員 19名  
 ○入院時給食の提供  
 等を主に行っています。

一、二〇一五年十一月より「栄養相談室」が二階になりました。糖尿病・腎臓病等の治療食のお話や術後食・嚥下食等の食事の説明もさせて頂いています。栄養指導は医師の指示を頂いてから行っていますが、気になることがありましたらお気軽にお声掛けください。栄養指導は病院開院中(祝日休日を除く)九時~十二時/十四時~十七時で行っています。



リハビリ室のお隣です

二、十一月十四日は「世界糖尿病デー」です。この日に合わせてミニ糖尿病展を行っています。糖尿病について、食品の展示や栄養相談・ポスター展示・糖尿病教室等見どころがあります。看護師・薬剤師・視能訓練士・理学療法士・ICN(感染管理認定看護師)・WOC(皮膚排泄ケア認定看護師)・検査技師等、職員の協力を得て毎年行っていますので、是非ご覧下さい。



メニュー	血糖値(食前)	血糖値(食後)
朝食	100	120
昼食	100	130
夕食	100	110
夜食	100	100
朝食	100	120
昼食	100	130
夕食	100	110
夜食	100	100

三、厨房では、入院患者さまのお食事に温かいものは温かく、冷たいものは冷たく提供する為の「温冷配膳車」を使用しています。また安心安全な食事の提供を心がけ、食中毒をはじめとした感染防止対策を行っています。



四、当院では毎月行事食を提供しています。かわいらしいカードを添えています。



五、当院プチ検査に「栄養状態検査」ができました。今の栄養状態が気になった方がいらっしゃいましたら、検査してみませんか？プチ検査発券機は総合案内横にあります。



しっかり食べて 体を動かし 出すもの出して しっかり寝る♡



栄養科一同です。宜しくお願いいたします。



栄養科長 佐藤 由美子

わが国の成人人口における慢性腎臓病（Chronic Kidney Disease…以下CKD）患者数は約一、三三〇万人と推測されています。CKDが進行し慢性透析患者数は現在約三、四一八〇人で、国民の約四〇〇人に一人の割合まで高まってきています。腎臓病といえはかつて安静にすることが治療の一つとされてきました。しかし、現在は安静がかえって心血管系疾患等の増加につながり、SMAES（やや早歩きウォーキング）程度の運動はCKDを悪化させず運動による様々な効果（図1）があることがわかって来ました。

1. 最大酸素摂取量の増加
2. 左心室収縮能の亢進
3. 心臓副交感神経系の活性化
4. 心臓交感神経過緊張の改善
5. 低栄養・炎症複合症候群の改善
6. 貧血の改善
7. 睡眠の質の改善
8. 不安・うつ・QOLの改善
9. ADLの改善
10. 前腕静脈サイズの増加
11. 透析効率の増加
12. 死亡率の低下

図1 腎不全透析患者の運動療法の効果

### 【CKDガイドライン】

「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン二〇〇九」では、「CKD患者においても、身体活動の低下は心血管疾患による死亡のリスクであり、運動疲労を起こさない程度の運動（SMAES前後）が安定したCKDを悪化させるといふ根拠は無く、合併症等の身体状況が許す限り定期的運動が推奨される」

「透析患者の心血管疾患に対するK/DOQI臨床ガイドライン二〇〇五年版」では「医療関係者は透析患者の運動機能評価と運動の奨励を積極的に行う必要がある」

DOPPS (Daily Outcomes and Practice Patterns Study) 研究では「定期的運動習慣のある透析患者は、非運動患者に比較し明らかに生命予後が良いこと、週あたりの運動回数が多いほど生命予後が良いことが明らかになり、このような定期的運動習慣を持つ患者の割合が多い施設ほど施設当たりの患者死亡率が低い」ことが報告されており、運動療法の必要性は近年ますます高まってきています。

### 【当院でのリハビリテーションの実践】

全国的にもまだ透析中の運動療法へ実際に取り組んでいる施設はまだ少ない状況ですが、当院では平成二十七年より取り組みを開始しています。

実際には、透析中に理学療法士が透析室に向き運動療法を実施します。  
一、ストレッチ・関節可動域訓練  
下肢の運動を中心に、関節や筋肉のコンディショニングを整えていきます。  
二、筋力訓練  
患者さん状態に合わせて、訓練メニューや回数を設定し無理のない程度の筋力訓練を実施していきます。

### 三、有酸素運動

ベッド上で寝たまま出来るエルゴメータ（図2）・自転車ペダル漕ぎ運動機器）を使用し、五〜十五分の運動をします。電動アシスト機能があるので初めてでも安心して実施出来ます。負荷を強くしていきける場合はアシスト速度を上げたり、足に重錘バンド（重り）を負荷して実施する場合があります。



図2：自転車ペダル漕ぎ運動機器

### 【非透析日も運動しましょう！】

一般的に非透析日は、透析日と比較して血圧や心拍数が安定し自覚症状が少ないことから運動療法に適しています。しかし、透析日に病院へ通い、非透析日も運動療法を実施するためにはリハビリに通うのは時間的にも大変な事が多いので、自宅で出来る体操（図3）や散歩などから開始できるウォーキングをする事が効果的です。

運動の強度としては、自覚的に「楽である」〜「ややきつい」程度の運動とし、週三回以上することを目標とすると効果的です。  
また、体調が優れない・関節に痛みがある等の症状がある時は無理に運動しないようにすることも必要です。

### 【おわりに】

ウォーキングや図3の運動などはCKDではない一般の方にも良い運動なので試してみてもいいかでしょうか。



踵上げ（爪先立ち）

屈伸（初めは手すりや椅子をつかみましょう）

バンザイ！

図3：自宅で出来る運動

## 温故知新

江戸時代の健康書『養生訓』を学んで、

生活習慣を改善しましょう！

●●●● 木島 基



### はじめに

皆様は『養生訓(ようじょうくん)』という書を御存じでしょうか？これは約三〇〇年前の一七二三年に貝原益軒(かいげん えきけん)という人によつて書かれた健康書です。内容が平易であることや、作者自身が八十四歳まで長寿を保つたこともあり、この本は当時から多くの人に読まれていました。現在でも示唆に富む点が多く、学ぶべきことは多いと思います。それは、一部ではありますが養生訓についてのポイントを解説します。

### 生活一般について

生活については、内欲を抑え、外邪を防ぐことが大事と説いています。内欲とは、飲食・好色・睡眠・言語・諸々の感情(喜び・怒り・憂い・思い悩み・悲しみ・恐れ・驚き)といった、身体の内側から現れる欲求や心の動きを指します。益軒はこれらの欲求を抑え、

かつ心を平静に保つことによつて自らの気を保つことができると説いています。また、外邪とは外気・暑さ・寒さ・湿気といった外部から身体を攻撃するものを指します。外邪に対しては、これに立ち向かうのではなく、畏れて防ぐことが重要であると説いています。

### 飲食について

飲食については、腹八分目が大事であると説いております。具体的なポイントを以下に挙げます。

- ・ 美味しいものを多く食べても、より美味しくなるわけではないので、量は程々に
- ・ おかずが多いときは、ご飯を少なくしておかずを満遍なく食べる
- ・ 夕食を多く食べたときは朝食を少なめに、朝食を多く食べたときは夕食を少なめに
- ・ 前の食事が消化されていないときは、次の食事を抜くことも時には必要

・ 中年以降は食事量を減らす

### 飲酒・タバコについて

飲酒についても量を程々にすることが大事と説いています。

その他のポイントを以下に挙げます。自分の適量を知り、それを守ることが大事

- ・ 酒を多く飲んで、食事を食べないのは良くない
- ・ 空腹時は飲酒を避けたほうが良い
- ・ 酒を勧めても相手が断ったときは、それ以上勧めてはならない
- ・ なお、タバコについては病気を引き起こしやすいこと、習慣になつてしまふこと、出費もかさむことから、初めから吸わないことが賢明と説いています。

### 入浴について

入浴についてはポイントを以下に挙げます。

- ・ 湯を熱くしすぎないこと
- ・ 深い湯に長く入らないようにすること
- ・ 空腹時・満腹時の入浴は避けること
- ・ 入浴後は風に当たらないようにすること

### 付：ヒートショックについて

ヒートショックとは急激な温度変化によつて身体がダメージを受けることで、入浴中におこる突然死の主な原因とされています。冬期間に多く、年間の推定死亡者数は約一万五千人と交通事故による死亡者数の約四倍にもなります。ヒートショックの主な原因としては、寒い脱衣所の影響が指摘されており、すなわち、暖かい居間から寒い脱衣所へ移動し、その後熱い風呂に入るため温度が急激に変化し、それによつて血圧が上昇・下降を繰り返すこととなります。血圧の急激な変化は心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやすいとされており、これが入浴中の突然死の主な原因になつていると思われれます。ヒートショック対策は以下のようなものがありますので、皆様も参考にしてください。

- ・ 脱衣所を暖かくする
- ・ 湯船に入る前にかけ湯をする
- ・ 熱すぎるお湯に入らない
- ・ 長湯を避ける
- ・ 湯船から出るときは、ゆっくり立ち上がる
- ・ 入浴後にコップ一杯の水を飲む
- ・ 夜間の入浴を避ける(特に冬期間)

おうちで介護している方へ

## 『床ずれのお話』

皮膚・排泄ケア認定看護師 中川 恵



日本は二〇〇七年に、四人に一人が六十五歳以上と言われる「超高齢社会」となりました。そのため、介護保険サービスなどを利用しながらおうちで介護をするケースが増えてきています。介護の問題はさまざまですが、その中のひとつである「床ずれ」のお話をしたいと思います。

### 「床ずれ」について

#### ①床ずれとは？

医学的には「褥瘡」(じよくそう)と言い、長期間寝込んだときに生じる【できもの】のようなものです。

#### ②床ずれができてやすい人は？

○おうちで寝て過ごすことが多く、自分で寝返りをうつことが出来ない人  
○車椅子に長時間乗っている人、関節が固まって伸びない人(拘縮といいます)

○食事を十分とれない人

○むくみがある人

○おむつをつけていて尿や便の失禁がある人

○持病が急に悪化した人

#### ③床ずれのできやすい場所は？

骨の出っ張った場所にできやすいと

言われています。(後頭部、肩甲骨、背骨、肘、腰骨、臀部、くるぶし、踵など)

### 「おうちで床ずれを

作らない介護」

#### ①皮膚をこまめに観察しましょう

おむつを換えるとき・体を拭くとき・体の向きを変えるときなど、その都度、皮膚が赤くなっていないかを見ます。皮膚の赤みは「床ずれ」の危険信号です。すぐ医療機関に相談しましょう。

#### ②骨にかかる圧迫を少なくしましょう

長時間同じ姿勢でいると、同じ部分に圧迫がかかり、「床ずれ」の原因になります。

そこで、できるだけこまめに姿勢を変えることが大切です。長くても、二時間に一回は体の向きを変えてあげましょう。また、床ずれを予防するマットが介護保険サービスでレンタルできますので、担当のケアマネージャーさんや市町村福祉課に相談することをお勧めします。

③ベッドの頭側を上げたり車いすに乗るときは、体がずり落ちないようにしましょう

ベッド上で頭を上げるときは、膝を先に上げるか膝の下に枕などを入れ、体がずり落ちない工夫をしましょう。また、車いすのシートは滑りやすい素材で出来ており、体がずり落ちやすいため、こまめに姿勢を直してあげましょう。(図1)



図1. 国立循環器研究センター 循環器病情報サービス ウェブサイトより

#### ④スキンケアを習慣にしましょう

健康な肌は床ずれ予防になります。石鹸やボディソープは肌に優しい「弱酸性」を選び、よく泡立てて撫でるように洗ってください。スーパードラッグストアで販売されているものほとんどは弱酸性です。ただし、ベビー石鹸は肌に優しいイメージとは裏腹に、皮膚の脂(あぶら)を取りすぎてしまうので避けたほうが無難です。尿や便の失禁がある場合は、スプレータイプのおしり専用オイルを、お尻を拭

き取る時と拭き取ったあとにスプレーしておく、皮膚に優しいです。

#### ⑤おむつは通気性のいいものを選びましょう

蒸れやすいおむつは不快ですが、皮膚にも悪影響を及ぼし、「床ずれ」の原因になります。おむつのパッケージに【蒸れない】【蒸れにくい】などの表示があるものを選びましょう。

#### ⑥栄養を摂る(とる)工夫をしましょう

栄養が不足すると「床ずれ」になりやすく、また、「床ずれ」が出来てしまった場合は治りにくくなります。味付けや素材を工夫し、少しでも食べてもらいましょう。持病を持っている方、食事制限のある方は、主治医に相談しながら食事を考えていきましょう。

介護は一人で抱え込まず、周囲に相談しましょう。「床ずれ」に関してお困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。

#### 【床ずれができてしまったら】

《皮膚科外来》

月・金 八時三〇分〜一二時 (受付・診療)

火・水・木 八時三〇分〜一六時 (受付・診療)

#### 【床ずれの相談をしたいとき】

《担当：皮膚・排泄ケア認定看護師

月・金 八時三〇分〜一七時 中川 恵

J A北海道厚生連 遠軽厚生病院

電話(〇一五八) 四二―四一〇一

(代表)

## 健康食品に頼り過ぎていませんか？

「知らない」と怖い！  
健康食品のあれこれ！

健診センター保健師

栄養科長 佐藤 由美子



### はじめに

多くの健康食品がある今、健康食品とはどういうもので、利用する際にはどのような点に気をつければよいのか、上手な付き合い方についてのポイントをご紹介します。

### 健康食品とは

通常の食品よりも、「健康によい」「健康に効果がある」「健康の保持増進に役立つ」などの表現で、販売されているものをいいます。

※特定保健用食品（通称…トクホ）は、国がヒトで有効性・安全性を審査し、許可した食品のことをいいます。トクホには、お茶・炭酸飲料・ヨーグルトなどがあります。

### 違法品に要注意

健康食品の中には、有効性・安全性をまったく検証せず、医薬品の成分を添加し、医薬品のような病気の治療・治癒効果をうたった違法な製品があります。

### 利用するときの注意点

錠剤・カプセル状の健康食品は、特定の成分が濃縮されているため、下痢や腹痛の不調、発赤や発疹などのアレルギー症状と思われる健康被害が生じたケースがあります。また、医師・薬剤師などの専門家に相談せず、自己判断で病気の治療目的で健康食品を利用し、病院へ行って適切な治療を受ける機会を逃したり、服用している薬との相互作用によって副作用が生じることがあります。全ての人に安全である訳ではなく、特に病気の人、高齢者、妊産婦、乳幼児は、悪影響を受けやすいので、注意が必要です。私達が参考にできる情報は、表示しかありません。表示を確認し、品質や消費者対応のきちんとした製品を選びましょう。

### 健康な毎日を過ごすために

健康づくりの基本は、「栄養、運動、休養」です。健康食品はあくまでも補助的なものです。本当にその健康食品が必要か冷静に考えることが大切です。また、目的・方法・摂取量に気を

つけなければ、効果は得られません。トクホを利用する場合は、乱れた生活の不安を癒す目的や、医薬品的な効果を期待した利用ではなく、食生活を改善する「きっかけ」として利用すること、製品に表示されている方法で摂取することが大切です。万が一、体調に不調を感じた場合は、すぐに摂取を中断し、医療機関に受診しましょう。

### 体にいい

健康食品は何にいいのかわかりにくいけど「体にいい」とよく耳にします。何にいいのかわかるか？と言うところが一番大事なところなので是非そこを確かめてみましょう。「これだけで大丈夫」と書いてあっても横に「食事と運動が必要です」と書いてあるものもあります。体にいいと思つたら、何にいいのかわかり見てみましょう。

### 「高めの人」「高い人」

血圧が高めの人にと書いてある場合



正常血圧	< 130 かつ < 85
正常高血圧	130 ~ 139 または 85 ~ 89
1 度高血圧	140 ~ 159 または 90 ~ 99

（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン」より）

合があります。「血圧の高い人」ではありません。高血圧のお薬を飲んでいる方は「高血圧」であつて血圧が高めではないと思いますので、健康食品等を使う場合は相談をしてみましょう。

### 食物繊維の入ったお茶

食物繊維の入ったお茶は食品の消化時間を緩やかにするため血糖の上昇も緩やかにすると言われてます。これは食事に混ぜることが必要なので食事の時に一緒に飲んでいただくのが効果的です。ただ、飲めば必ず血糖が下がるというものでもありません。

### 注意が必要な時

お薬を飲んでいる場合に、健康食品や食材に注意が必要な場合があります。

ワルファリンカリウム（ワファリン）  
ビタミンKが多く含まれている青汁・クロレラ・抹茶・みどり虫・セントジョーンズワート等を含んでいる場合は使用前に確認が必要です。

### 薬以外でも注意が必要な時

お腹の動きが悪い場合には「多くの食物繊維」や「お腹が満腹になる」等のものはそれだけで胃や腸がいつぱいになってしまう事があるので、注意が必要です。

健康食品を使う場合は自分にあつた無理のないものを選びましょう。

## プチ検査はいかがでしよう？

気になるところだけ、

ちよつと調べてみませんか？

臨床検査技術科 技師長 榎本基樹



### はじめに

遠軽厚生病院では平成二十六年八月から、外来総合案内設置場所にプチ検査の案内とプチ検査実施券売機を設置して、病院を訪れる皆さんを対象にして簡単な検査をリーズナブルなお値段で実施しています。病院や健康診断でお医者さんや保健師さんから注意を受けたことはございませんか？でも、病院へ行けば時間はかかるし結果が悪いと怒られる、なんて考えれば病院への足も遠くなりがちですよね。そのようなときに気になる項目の検査を簡単にできるのがこのプチ検査です。

### どのように受付けるの？

券売機で検査項目ごとの券を購入ください。その券をもって二階の検査室までおいで下されば、待ち時間なしですぐに採血します。検査結果は一週間以内に皆さんの自宅へ郵送いたします。

す。中には、結果と参考となる基準値、異常があった場合の対応法などが書かれた案内文が同封されてきます。受診される場合は病院に問い合わせのうえで受診をして頂ければ良いのです。

### どのような検査項目が？

項目は七種類ございます。①血糖検査②脂質検査③肝機能検査④ピロリ菌検査⑤貧血検査⑥血液型検査⑦甲状腺検査です。ピロリ菌は一〇〇〇円、甲状腺は二〇〇〇円です。それ以外は五〇〇円の料金設定で①④⑤のセットになると五〇〇円お得な二五〇〇円となっております。

### 検査項目の説明です

①**血糖検査**は血糖値とHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）を調べます。血糖値は現在血液にあるブドウ糖量です。HbA1cは過去

二か月間の血糖値を反映した検査です。血糖は正常でも、HbA1cが高いということは糖尿病の可能性が考えられます。四〇才以上の四人に一人が糖尿病を疑われている現在、ぜひ調べておきたい検査のひとつです。

②**脂質検査**の脂質とは、炭水化物やタンパク質などと並び生命にとって不可欠な成分です。しかし、摂取しすぎると動脈硬化につながる危険性があります。中性脂肪は増えすぎると肥満、脂肪肝、糖尿病の原因になります。特に食べ過ぎ、アルコールのとり過ぎで上昇します。LDLコレステロールは肝臓から体の隅々にコレステロールを運び動脈硬化や血管を塞ぐプラークになるため「悪玉コレステロール」と言われています。それに対し、HDLコレステロールは体の隅々の余分なコレステロールを肝臓に運び動脈硬化の防止につながる「善玉コレステロール」と言われています。

③**肝機能検査**は肝臓細胞内に存在する酵素であるAST、ALTが肝炎など肝細胞が壊されることで血液中に出現します。γ-GTPは肝疾患のほかアルコールの摂取過多で顕著に増加します。

④**ピロリ菌検査**は血液中の抗体を調

べる検査です。幼少期に感染しますが、成人になってからの感染は認められません。強い酸性の胃の中で生存し、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎、胃がんなどを引き起こすことが明らかになってきました。陽性の場合に胃がんが発見されることもあるので、胃カメラを実施することをお勧めします。

⑤**貧血検査**は血液中のHb（ヘモグロビン）、血清鉄の二項目を測定いたします。不足すると鉄欠乏貧血を代表とする様々な貧血につながります。

⑥**甲状腺ホルモン**には食物として摂取されたタンパク質、脂質、炭水化物を代謝によってエネルギーへと変換させる作用があります。すなわち体の新陳代謝を盛んにするホルモンです。甲状腺ホルモンを分泌させるTSH（甲状腺刺激ホルモン）によってFT3、FT4（甲状腺ホルモン）が分泌されるため両者は拮抗関係にあります。そのバランスが崩れると様々な症状が出るわけです。女性に多いし疾患です。以上簡単に解説させて頂きましたが、基本は人間ドックを受診されることが一番でしょう。

# 医療技術体験セミナー

近年の医療はすべてのスタッフに専門領域が浸透し、専門のスキルを持った優秀な専任スタッフを配置することが求められております。

そのような状況の中、地域の医療を支える医療職を目指す機会となるよう、中学生を対象に医療技術者の仕事を疑似体験してもらう「医療技術体験セミナー」を十一月三日（火）文化の日に開催いたしました。

今年度は、遠軽町立遠軽中学校及

び南中学校の生徒を対象に十九名が参加し、実際の医療機器を使った様々なアクティビティを体験しました。セミナー終了時には、自分の目指す職業をはっきりと口にする生徒もいらつしゃいました。

来年度以降も継続開催を目指し、地域に密着した医療機関として将来を見据えた医療職の確保にも力を注いで参りたいと考えております。

# 医療技術体験セミナー

～『Let's Experience! Medical Technology』～

JA北海道厚生連 遠軽厚生病院

2015. 11. 3 (火曜日)

9:00-12:30

場所：JA北海道厚生連遠軽厚生病院

対象：遠軽町立遠軽中学生（定員10名）  
遠軽町立南中学校（定員10名）

受講内容



点滴薬・混注体験▶



◀超音波検査体験



電気メス体験▶



◀車いす体験

遠軽厚生病院広報誌「にじ」の第15号を発刊いたしました。地域の皆様に、当院の医療活動を紹介させていただくことを目的とし、今後も号を重ねていく予定です。

当誌に関する御意見・御要望がございましたら、広報誌編集委員会まで御連絡いただけますよう、お願い申し上げます。

編集委員長 田中 聰