

# あ ば し ABA 知り通信



ACTIVE・BROAD・AREA



J A 北海道厚生連

網走厚生病院広報誌

Oct 2022 Vol.73



網走市大曲湖畔公園

## 「働いて稼ぐこと」

網走厚生病院 副院長／梶野 浩樹



「働き方改革」の実施期限が迫ってきており、その準備に追われている。この改革はこれまでの固定時間・長時間労働を前提とした働き方から多様で柔軟な働き方を認めてワーク・ライフ・バランスを改善するためとされる。この改革の原点は長時間労働による自殺事件に対して企業の安全配慮義務を求めた1990年代の判決にあるが、そのような事例に加えて、今後日本の労働人口が大きく減少していくことと一人当たりの労働生産性がOECD加盟国の中でも下位に沈むという状況が背景にある。

労働基準法第32条は一定以上の時間外労働を禁止しており、残業は36（サブロク）協定を労使が結ぶことで許可される。今回の法改正によりそれが法的義務化され、違反には罰則がついた。そしてこの改革によって当院の医師の時間外労働はA水準と呼ばれる年960時間に制限される。つまり私たちは罰則を受けないように時間外労働を切り詰め、その代わりに今と同じ医療と病院収益を維持するために診療の生産性を高める必要があるというわけである。

話は突然変わるが、私は数年前に先祖の家系図を作成し、その際に先祖が北海道に渡ってきてからの苦労話の数々を聞いた。実際の生活がどのようなものだったかは想像に余りあるが、生き延びるのに必死で働いたのは確かだろう。幼心に残っている父は貧乏暇なしで、土日も一緒にいた記憶があまりない。貧しく手狭な家での生活の中、札幌オリンピックのときに我が家もついにカラーテレビを買い、一家で感激した記憶がある。父は家族にカラーテレビを買ってあげるために必死に働いていたと言ってもいい。

我が家のカラーテレビの話と働き方改革を一緒に考える意味は自分でもよくわからない。私は老年になるにつれ余暇を大切にすることが強くなり、もちろん働き方改革の推進にも賛成する。ただ、両親やその先祖の生活を思ったときに、彼らが「働いて稼ぐことにそんな決まりが要るのかい？」と首を傾げる姿が目につくのである。

# マイナ受付 (マイナンバーカード受付)

オンライン資格確認導入に伴い、当院でもマイナ受付 (マイナンバーカード受付) を開始いたしましたのでご案内申し上げます。

## 設置場所

新患受付窓口  
入退院受付窓口

## マイナ受付

対応しています

医療機関や薬局で、保険証の代わりにマイナンバーカードを使う新たな方法。それが「マイナ受付」です。



## 受診の際は、マイナンバーカードを。

あなたのマイナンバーカードをお持ちいただければ、同意することで、健診情報や処方された薬の情報などを見られるので、医師もそれらの情報に基づいた診療が行えます。



マイナンバーカードが  
**保険証として使えます。**

マイナンバーカードを保険証として使うと

**POINT 01**

より良い医療が可能に!



初めての医療機関等でも、薬剤情報等の閲覧機能を使えば、今までに使った薬の情報も共有でき、より適切な医療が受けられるようになります。 ※閲覧できるのは、医師・歯科医師・薬剤師等有資格者のみです。

**POINT 02**

手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に!



限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

このステッカーが目印!



事前に登録するだけで利用できます!



詳しくは

マイナポータル



## JA北海道厚生連の理念

JA北海道厚生連は、組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守り、生きがいのある地域作りに貢献してまいります。

### 基本目標

1. 私たちは、地域のニーズに応じた診療機能の充実と利用者サービスの向上に努め、「地域から最も信頼され選ばれる病院」の実現に努めます。
2. 私たちは、JAとともに保健福祉・JA配置薬事業を通じ組合員・地域住民の健康管理に努めるとともに、地域における保健衛生の向上、高齢者の自立・生きがいづくりの支援に努めます。
3. 私たちは、地域活動を積極的に推進し、地域の信頼を高め地域連携に努めるとともに、健全な経営・運営に努めます。

# 栄養相談室の紹介

栄養相談室では外来患者さん及び入院患者さんを対象に、医師の指示に基づいて栄養相談を行っています。

治療に不可欠な栄養食事療法の実践方法についての説明やご相談に対応し、患者さん自身またはご家族の力となれるよう援助することで、疾病の改善や合併症の進展予防など、食事・栄養の面から一緒に考えていきます。

また、様々なライフステージに合わせたご相談に対応致しますので、離乳期やご年配の方など、どなたでもご希望頂けます。



## 栄養相談を希望される場合

- ・ 栄養相談は予約制になります。ご希望の場合は主治医又は看護師にお申し出ください。
- ・ 外来にて継続栄養相談を行う場合には採血後、診察までの待ち時間の間に実施します。
- ・ 医院、クリニックなど、管理栄養士がいない医療機関からの栄養相談も実施しています。



## 時間

- ・ 予約は午前9:00～12:00、午後は13:30～16:30（それ以外の時間については要相談）
- ・ 1回の相談にかかる時間は30分～60分です（初回の場合）

## 場所

- ・ 1階…内科消化器科 診察室1の向いにあります。

## 担当



- ・ 2名の管理栄養士（山内・岡本）が担当致します。
- ・ 担当変更のご希望がない限り、継続相談の場合は同じ管理栄養士が担当させていただきます。



血糖値を下げるには  
どうしたらいいの？

高血圧にはどんな  
食事がいいのかなあ？  
減塩って？



健康診断で  
引っかかったら  
食生活は  
どうしたらいいだろう？

そんなお悩みの方に…  
お気軽にご相談ください。

（文責：栄養管理科／山内）



## 内視鏡検査の紹介

内科・消化器内科 主任部長／阿部 暢彦

### 胃カメラでわかること

鼻や口から挿入し喉、食道、胃、十二指腸を直接観察します。

バリウム検査では不可能な生検（病気の部分から組織を採取すること）が胃カメラでは可能であり、さまざまな疾患の早期発見や確定診断に役立ちます。

早期がんは症状がほとんどなく、胃カメラで発見可能されることが多いです。日本人の胃がん罹患率は世界的に見ても高いことがわかっています。

そのほとんどのケースを引き起こしているのは、ピロリ菌感染によっておこる慢性胃炎です。慢性胃炎の段階で発見し、ピロリ菌を除菌すれば胃がんのリスクが下がるといわれています。症状が現れる前に、カメラ検査を受けましょう。



### 大腸カメラでわかること

大腸全体を観察することができ、粘膜の色の変化や凹凸など性状を直接観察することができるので、多くの情報が得られポリープやがんの発見にとっても有効な検査です。

大腸がんは、近年日本人での発症率が増加しており、特に50～60歳代に好発しています。

早期に自覚症状はほとんどなく、血便や腹痛などの症状で来院し、がんが進行した状態で初めて気づくという人が多いようです。

大腸がんはゆっくり進行するので、早期発見できれば完治させることが可能な病気です。まずは人間ドッグや検診を定期的に受け、異常を指摘された際は検査を受けましょう。



## そこが知りたい! ?

### その1「内視鏡検査への印象」について

Q→「カメラを挿入することに抵抗がある」「痛みやつらさに対する不安がある」「嘔吐反射が強いため、胃カメラは難しいのではないか」「大腸カメラの前の下剤を飲むのが大変そう」

A→当院では検査に抵抗や不安がある方に対しては、鎮痛・鎮静剤を使用しウトウトした状態での検査をおすすめしています。検査後は1時間程度休んでいただきます（翌日まで運転は控えて頂く必要があります）。薬は、年齢や病歴、過去の検査を考慮して対応しています。

口からのカメラが苦手な方には鼻からのカメラも選ぶことができます。喉の反射の強い方には喉元を通過しないので比較的楽に検査が受けられると思います。

大腸カメラの下剤は、水様タイプと錠剤タイプを選ぶことができます。どちらも水を飲む量はほぼ変わりませんが、下剤の味が苦手な方は試してみても良いかと思えます。

**\* 統計では8割の方が辛いイメージもっている反面、検査受けた40%の方が「思ったより楽だった」と答えています。**



## そこが知りたい! ?

### その2 「カメラの大きさ」について

Q→「カメラの大きさ（太さ）はどれくらいなの？」

A→



左から、鼻カメラ（鉛筆より細い）、胃カメラ（サインペンくらい）、大腸カメラ（単3電池くらい）を示します。

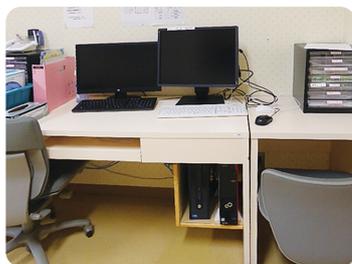
## そこが知りたい! ?

### その3 「内視鏡センター内部」について

内視鏡センター内はこうなっています



検査の部屋の入口です



結果説明の場



検査するベッド

検査の部屋の中の様子です

内視鏡検査をご希望の方は、いつでも内科外来にご相談ください。

(文責：中央検査室／橋井)

## 網走厚生病院の理念と基本方針

住みやすさを支える最良の地域医療を目指して、生命への尊厳と人間愛を基本とした、  
《最も信頼され選ばれる病院》となるよう努めます。

### 基本方針

1. 受診者の権利を最優先とした医療を実践します。
2. 救急医療体制の充実に努めます。
3. 地域における保健・福祉活動との連携を推進します。
4. 医療連携により、地域医療の向上に努めます。
5. 医療の質の向上をめざし、職員の研鑽に努めます。
6. 働きやすい職場を目指し、職場環境の充実に努めます。
7. 経営基盤の安定に努めます。

### 患者様の権利

私たちは、患者様の権利を尊重いたします。

1. 個人として、常にその人格が尊重される権利。
2. プライバシーの保護
3. 信頼に基づく医療を受ける権利
4. セカンドオピニオンを求める権利
5. 納得のいく説明と情報提供を受ける権利
6. 自らの意思で検査・治療などを選択あるいは拒否する権利

### 患者様へのお願い

1. 病気に対する正確な情報をお知らせください。
2. より良い医療環境を維持するため、病院の規則をお守りください。
3. 患者様と信頼関係を築けるよう職員一同努力しますので、ご協力をお願いします。
4. 健康増進法に基づき、利用者の方々の健康維持と受動喫煙防止を目的に敷地内全面禁煙としおりますので、ご協力をお願いします。

外来診療担当医表

診療科	受付時間		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
内科 消化器科	7:45~11:00	12:30~15:00	西田	-	阿部	金光	阿部	-	西田	野口 (第3週)	阿部	薦田	
			薦田	-	西田	-	金光	-	薦田	-	金光	-	
			-	-	-	-	-	-	-	-	野口 (第3週)	-	-
呼吸器科	7:45~11:00	休診	-	-	鈴木(夕)	-	鈴木(夕)	-	鈴木(夕) 出張医 (第3週)	-	出張医 (第1週)	-	
循環器科	7:45~11:00	休診	佐藤	-	櫻本	-	櫻本	-	佐藤	-	櫻本	-	
			櫻本	-	鈴木(伸)	-	-	-	鈴木(伸)	-	-	-	
			鈴木(伸) 出張医(第2) (新患・予約外)	-	佐藤 (新患・予約外)	-	鈴木(伸) (新患・予約外)	-	櫻本 (新患・予約外)	-	佐藤 (新患・予約外)	-	-
外科	7:45~12:00	12:30~15:00 (水曜日のみ)	中野	-	松澤	松澤 (予約)	-	宮岡	中野	-	横山	横山 (予約)	
整形外科	7:45~11:00 (木曜日は休診)	14:30~16:30 (木曜日/予約のみ) 13:00~15:30 (金曜日/予約のみ)	後藤	-	後藤 西池 (不定期)	-	後藤	-	-	後藤 (予約)	後藤 出張医 (第2-4)	後藤 (予約)	
小児科	7:45~11:00	12:30~15:00 (水曜日は休診)	梶野	佐々木	佐々木	(予約)	梶野	-	佐々木	(予約)	梶野	久保田	
脳神経外科	7:45~11:00	13:00~15:00 (月・火・木曜日のみ)	泉	出張医	泉	-	泉	出張医	泉	出張医	泉	-	
産科 婦人科	7:45~11:00 7:45~10:00 (金曜日のみ)	13:00~14:30 (月・火・木曜日のみ) ※第1月曜日は休診	鈴木(賀)	鈴木(賀)	鈴木(賀)	鈴木(賀)	鈴木(賀)	鈴木(賀)	鈴木(賀)	鈴木(賀)	鈴木(賀) 出張医	-	
皮膚科	7:45~11:00 7:45~10:30 (金曜日のみ)	休診	-	-	-	-	-	-	出張医 (第1-2・3-4週)	-	出張医 (隔週)	-	
泌尿器科	7:45~11:00	14:00 15:30 (月曜日) 13:00 15:30 (水曜日)	-	-	望月	-	望月	望月 (予約)	永田 (予約)	-	望月	-	
			第1・3・5週	-	-	-	-	永田 (予約)	望月 (予約)	永田 (予約)	-	永田	-
			第2・4週	出張医 (予約)	-	出張医	-	望月 (予約)	望月 (予約)	永田 (予約)	-	望月	-
			-	望月 (予約)	-	-	-	永田 (予約)	永田 (予約)	望月 (予約)	-	永田	-
耳鼻咽喉科	7:45~11:00 (月・火・木・金曜日のみ)	休診	三嶽	-	三嶽	-	-	-	三嶽	-	三嶽	-	
眼科	7:45~11:00	12:30~15:00 (木曜日のみ)	福原	-	福原	-	出張医	-	出張医	出張医	福原	-	

- 内科・消化器科…野口医師の診察は第3週木曜日/午後・金曜日/午前、リウマチ・膠原病の予約診察になります。
- 呼吸器科…出張医の診察日は変更となる場合があります。
- 循環器科…心臓血管外科出張医の診察は第1週月曜日の午前となります。
- 外科…診察開始時間は9:30からになります。水曜日は午後診察のみとなります。診察開始時間は13:00からになります。
- 整形外科…木曜日の診察は午後から予約のみとなり、診察開始時間は15:00からになります。金曜日の午後からの診察は予約のみとなり診察開始時間は13:30からになります。
- 小児科…火曜日・木曜日の午後は梶野・佐々木・久保田の各医師による予約診療となりますので窓口等でご確認ください。
- 産婦人科…金曜日の出張医は不定期のため窓口等でご確認ください。第1月曜日の午後は手術状況により休診となる場合がございます。
- 皮膚科…第1・3・5週の月曜日午後の診療については、手術状況により休診となる可能性がございますのでご了承ください。
- 泌尿器科…月曜日の外来は第2・4週の午前診療となりますので予めご了承ください。
- 耳鼻咽喉科…月・火・木曜日の14:00~15:30の処置は予約制となります。
- 上記の外来診療担当医表は変更・中止が生じる場合もございます。窓口等でご相談ください。
- ご予約は診療希望日の3日前(土曜日・日曜日・祝日を除く)まで承っております。  
お手元に診察券・予約票がございましたらご用意の上、平日14:00~17:00の間にお電話ください。

編集後記

季節は暑い夏から秋へと移りました。急な気温の変化で外に出ることをためらってしまうのですが、体力づくりのため適度な運動は行ってきたいものです。運動による刺激は身体の機能を高め、体力を増進させる効果が期待できます。室内なら、ラジオ体操は骨や関節・筋肉をまんべんなく動かすことができる全身運動を行いましょ。素敵な秋になりますように…。(R.T)

Web 病院ホームページのお知らせ

網走厚生病院では、広く皆様により詳しく当院を知っていただけるようホームページを公開しています。病院の理念、各診療科や人間ドックご紹介・病院の歴史等情報が盛りだくさん。是非一度、網走厚生病院のホームページにアクセスしてみてください。

<http://www.dou-kouseiren.com/byouin/abasiri/> 検索



北海道厚生連  
網走厚生病院

〒093-0076 北海道網走市北6条西1丁目9番地  
TEL 0152-43-3157(代) FAX 0152-43-6586  
E-mail UEB56594@ja-hokkaidoukouseiren.or.jp



発行責任者：広報誌編集委員長 看護部長/池田 友子