



TOKACHINO
と かつ

野

OBIHIRO KOSEI HOSPITAL

帯広厚生病院広報誌

2020.11
Vol.66

ご自由にお持ち帰り下さい。



特集

訪問看護とは

帯広厚生病院 訪問看護の利用方法など

CONTENTS

初めて受診される方へ……………	02
特集 訪問看護とは……………	03
血液検査でわかること 「貧血について」……………	05
令和2年度高校生看護体験……………	06
うどんうあどばいす……………	07
からだがよろこぶレシピ……………	08
帯広厚生病院 LINE サービスのご案内 人間ドックのご案内……………	09
帯広厚生病院出前講座撰……………	10
HOSPITAL INFORMATION……………	11



Check!

帯広厚生病院 Google インドアビューを導入しました!!

「エントランス」「診察待合」「手術室」「リハビリテーション室」「ヘリポート」など、実際に病院を訪れたかのようにご覧いただけます。詳細は帯広厚生病院ホームページをご覧ください



360°ビューで、実際に病院を訪れたかのように院内をご覧いただけます。



ヘリポート



スキルラボ



JA 北海道厚生連の理念

JA 北海道厚生連は、組合員および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づくりに貢献してまいります

基本方針

医療連携を深め、地域医療と救急医療の充実に努めます
職員教育・研修を推進し、医療水準の向上に努めます
患者さまが満足する療養環境と職員が誇れる職場環境を目指します

病院理念

最も信頼され選ばれる病院づくりを目指します
地域の求める 医療連携を考えた病院づくり
わかりやすい 質の高い 患者さまの立場に配慮した医療
患者さまへの気配りのある環境づくり 温もりのある医療

患者さまの権利と責任

人権の尊重と、プライバシーが守られて治療を受ける権利
自分の病気や治療内容について、十分な説明を受ける権利
治療を選択する権利と、同意できない診療を拒否する権利
病院の規則を守り、他の患者さまの治療を妨げない責任

初めて受診される方へ

原則として、お近くの医療機関で診療を受け、**診療情報提供書(以降「紹介状」)**をお持ちになって受診下さい。

なお、事前予約を行うと待ち時間が短縮できますので、お近くの医療機関とご相談下さい。

事前予約がない場合、診療科によっては、後日の予約来院をお願いさせていただく場合がございます。詳細は下をご覧ください。

紹介状なしでも受診可能な科

総合診療科	循環器内科	外科
産婦人科(産科)		

原則紹介状を持参して頂きたい受診科

消化器内科	血液内科	小児科
心臓血管外科	整形外科	産婦人科(婦人科)
皮膚科	耳鼻咽喉科	泌尿器科
麻酔科	形成外科※	

※形成外科については、月曜日と金曜日は事前予約が必要となります。

紹介状と事前予約が必要な受診科

呼吸器内科	脳神経内科	脳神経外科
眼科	精神科	放射線科



地域医療連携機関一覧は当院ホームページにてご確認いただけます。

帯広厚生病院 連携医療機関一覧 [検索](#)

右のQRコードからでも連携医療機関一覧のページをご確認いただけます。➡



訪問看護とは

在宅療養支援科
看護科長 中川 智美

訪問看護ではどのようなことを 行っていますか

看護師などがお住まいを訪問し、療養生活を送っている方への看護を行うサービスです。

主なサービス内容は、病状・身体状況の観察、内服管理、身体の清潔保持などのお世話、褥瘡予防・処置、療養生活の介護方法の助言、医療機器やカテーテルなどの管理、リハビリテーションなどです。終末期や認知症への看護・相談も実施しています。(図1)

また、他職種とも連携し、状況に応じて他の在宅サービスも取り入れていきます。

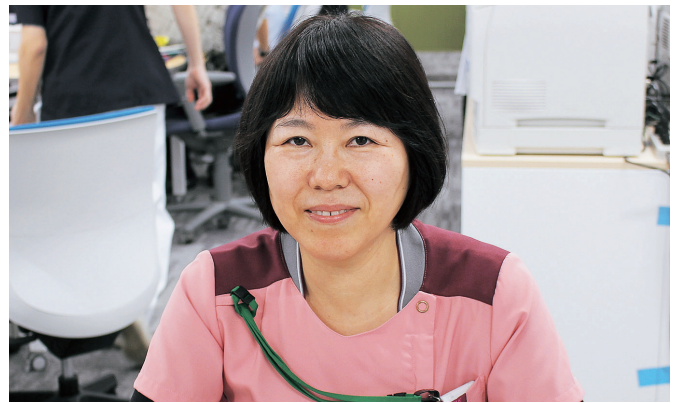
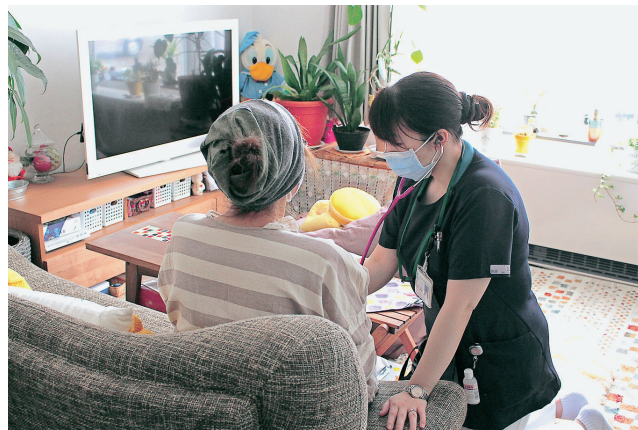


図1



訪問看護を利用したい時、どのような 手続きが必要ですか

主治医(かかりつけ医)の指示がまず必要となります。ケアマネージャーがいる方は、ケアマネージャーにまず相談してください。

主治医(かかりつけ医)の指示がでたら、訪問看護申し込み、訪問看護の同意書、契約書などの記入をしていただきます。(図2)

どの位利用しているのか教えてください

令和2年9月末で、訪問利用者数は、月平均53名、訪問延べ件数は、281件です。

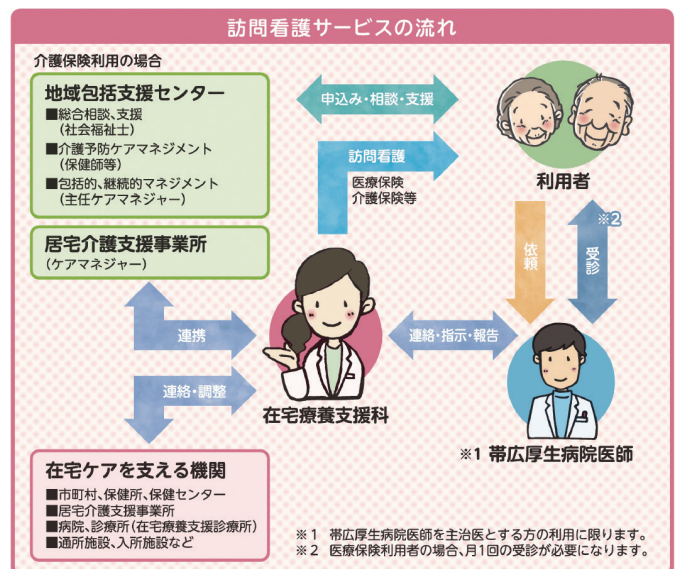


図2

1 回利用するとお金はどの程度かかりますか (負担額)

介護保険利用の場合は介護保険負担割合証に応じた金額をお支払いいただきます。

基本利用料(例:要介護30分未満1割負担397円、要支援30分未満1割負担380円)、加算料金がかかります。訪問時間と利用者様の状態により、基本利用料と加算料金は変わります。

また、自費として交通費(帯広市以外の地域往復5km毎200円)がかかります。

医療保険利用の場合は、医療保険の負担割合に応じた金額をお支払いいただきます。

基本料金(例:1割負担で580円、週4日目以降680円)、加算料金がかかります。利用者様の状態により加算料金は変わります。また、自費として交通費(往復5km毎200円)がかかります。

介護保険	医療保険
<ul style="list-style-type: none"> 65歳以上の方で要介護状態にある 40歳以上65歳未満で16特定疾病の方 	<ul style="list-style-type: none"> 介護保険制度の訪問看護適応としない 要介護状態であっても厚生労働大臣が定める疾病 要介護状態で急性増悪等により頻回の訪問が必要で主治医が指示する期間(14日間が限度)
訪問時間 <ul style="list-style-type: none"> 30分未満 60分未満 90分未満 	訪問時間 <ul style="list-style-type: none"> 30分から90分未満
訪問回数 <ul style="list-style-type: none"> 支給限度額内のサービス提供 	訪問回数 <ul style="list-style-type: none"> 週1~3回(厚生労働大臣等が定める疾病は週4回以上可能)
利用料負担~1割、2割、3割 ※訪問実施区域以外交通費	利用料負担~1割、2割、3割 ※交通費全額自己負担あり

図3

1回の訪問時間はどこまで可能ですか

(図3)

介護保険利用の場合

30分未満、30~60分未満、60~90分未満

医療保険利用の場合

30分~90分



急な不調に対応してもらえますか (訪問看護を行っているとき)

看護師は、平日複数名、土曜日・日曜日・祝日の日勤1名、夜勤1名の体制をとっています。

24時間対応の契約をさせていただいている利用者様には、24時間連絡できる体制と必要な時には訪問できる体制をとっています。

連絡先

JA北海道厚生連 帯広厚生病院 在宅療養支援科(1F 総合支援センター内)
☎0155-65-0101 (代表番号)

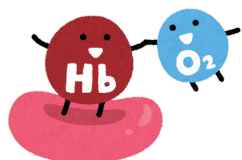


血液検査でわかること



貧血 について

貧血とは、「末梢血液中のヘモグロビン濃度が基準値以下に低下した状態」です。ヘモグロビンは赤血球中に含まれていて、血流に乗って酸素を運搬する働きをしています。そのため貧血になると組織に十分な酸素を送ることができなくなり、めまいや倦怠感などが起こります。



ヘモグロビン(Hb)の基準範囲

男性	12.6~16.5 g/dL
女性	10.6~14.4 g/dL

主な原因

貧血が起こる原因は様々ですが、以下のようなものがあります。原因によって治療が異なるため、原因検索は非常に重要です。

鉄欠乏 (鉄欠乏性貧血)

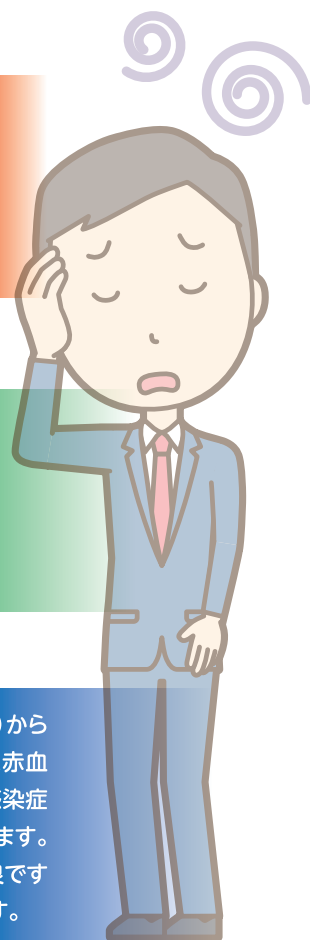
貧血の中で最も頻度が高い原因です。鉄の摂取不足や吸収障害によって生じますが、月経による出血や消化管出血によって鉄の喪失が亢進することでも鉄欠乏は起こります。また消化管出血などの場合は出血源の検索が必要となります。進行するとスプーン状爪という特徴的な症状が見られます。

赤血球の破壊 の亢進 (溶血性貧血)

赤血球の寿命は通常約120日ですが、寿命を迎える前に破壊されると赤血球が減少し貧血が起こります。破壊が亢進する原因は遺伝によるものや赤血球に対する抗体の産生によるものなど様々です。赤血球が特徴的な形を示すことがあるため、顕微鏡を用いた赤血球形態の観察も重要となります。

造血幹細胞 レベルの障害 (再生不良性貧血)

血液中の細胞は骨髄で造血幹細胞(赤血球や白血球の基となる細胞)からそれぞれの細胞に成長していきます。その造血幹細胞が減少すると赤血球が減少し貧血が起こります。また白血球・血小板も減少するため感染症にかかりやすくなったり血が止まりにくくなるといった症状が見られます。指定難病の1つとされ、約80%は原因不明です。無治療では予後不良ですが、免疫抑制療法や移植などにより大幅な予後の改善が期待できます。



ご不明点・ご質問等があれば、院内スタッフや担当医にお気軽に相談ください

令和2年度



高校生看護体験



高校生が看護師と共に看護体験に参加・見学することで、進路選択や職業確立の参考になることを目的に高校生看護体験が終了しました。令和2年7月27日～8月14日の期間で十勝管内14高校188名が参加しました。

看護部

参加高校：14校

音更高等学校
帯広南商業高等学校
帯広三条高等学校
帯広北高等学校
本別高等学校

帯広大谷高等学校
大樹高等学校
清水高等学校
幕別清陵高等学校
広尾高等学校

帯広緑陽高等学校
芽室高等学校
帯広柏陽高等学校
足寄高等学校

参加者：188名

看護体験は、新型コロナウイルス感染症により、病棟体験の中止、時間を変更して実施しました。体験内容は、手洗い・ガウン手袋着脱、脈拍測定、車椅子移乗・車椅子介助体験と看護師との談話を行いました。

アンケート結果からは、「実際に看護師の話を聞くことができ、自分の進路活動や将来を想像することにつながり良い体験になった。」「看護師に就きたいと再確認できた。」「患者さんがどんな気持ちになるか声掛けがどれだけ大事かわかった。」「このような体験ができるのであればまた、参加したい」等の感想がありました。参加高校生の全員が今回の看護体験は職業選択に役に立つと答えていました。

電話が繋がりにくい、繋がらなかった、募集人数を満たしてしまった等のことがあったと思いますが、申込が殺到したためでありご理解下さい。
次年度お待ちしております。



う

ん

ど

う

あ

ど

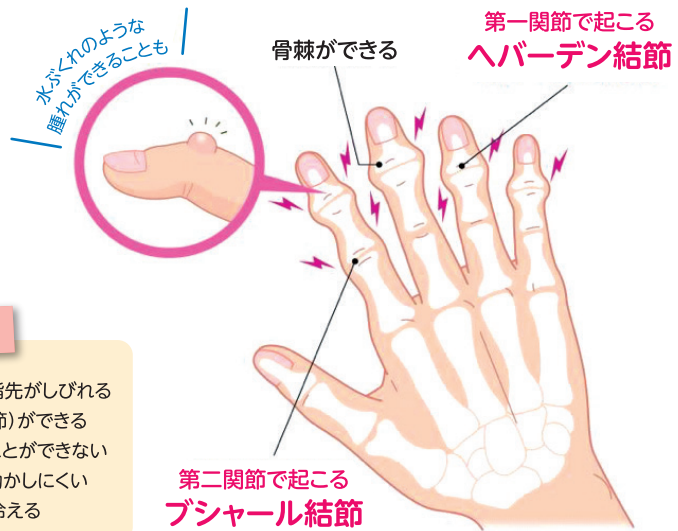
ば

い

す

指の痛み・しびれに 悩まされていませんか？

女性の多くが悩む身体症状のひとつに、手指の痛みやしびれ、変形があります。なかでも、第1関節で起こる痛みやしびれは「ヘバーデン結節」という手指の病気であることが多く、症状を放置しているとだんだん節ができたように変形してしまうことがあります。



おもな症状や特徴

- 指を動かすたびに痛み、指先がしびれる
- 指の第一関節にコブ(結節)ができる
- 指にギュッと力を入れることができない
- 特に朝、指がこわばって動かしにくい
- 指の血行が悪く、指先が冷える



指の関節マッサージ①



痛む関節を、指の背側と腹側から優しく挟んで、そのままなでるようにゆっくりもみます。

続いて左右から挟んでマッサージ。時間制限はありません。「気持ちいい」と自分が感じるままに。

指の関節マッサージ②



痛む関節を、指で優しく上下から挟んで、トントンと軽くリズムミカルに押します。

続いて左右から挟んで同じく軽くリズムミカルに押します。
※痛む指だけでなく、ほかの指も1本1本押してみましょう。ヘバーデン結節の初期症状を発見できることがあります。

ハンドクリームを上手に使って

ハンドクリームには、マッサージの感触を心地よくなめらかにしてくれる効果があります。保湿成分が含まれていますから、手荒れのケアにもなり一石二鳥です。

からだが
よるこぶ
シシピ

よく噛んで食べよう

早食いになっていませんか？

“よく噛んで食べましょう”と言われることはありませんか？食事が5～10分で食べ終わってしまう、食べ終わるのが人より早い場合はよく噛めていない可能性があります。よく噛んで食べることは肥満を防いだり、胃腸の負担を軽くしたり、口臭や虫歯を予防する効果があります。



食べすぎてしまう間食や夜食の対策に！

仕事や自宅でお菓子を食べすぎてしまうことはありませんか？少しで我慢しようと思っても、気が付くと一袋食べてしまうなんてことも。なかなか変えられない食習慣もよく噛むことで予防できるかもしれません。今回は食物繊維を多く含むグラノーラを使った噛みごたえのあるお菓子を紹介します。



オーブン
トースターで作る
グラノーラ入り
ビスコッティ



材料（ビスコッティ 6～7本）

小麦粉……………100g
砂糖……………20g
オリーブオイル ……大さじ1
卵 ……………1個
グラノーラ ……………70g

作り方

- ① 小麦粉、砂糖、オリーブオイル、卵を混ぜ合わせる。
- ② グラノーラを加えてひとまとめにします。
- ③ 厚さ2cmの長方形に形を整え、アルミホイルを敷いたオーブントースターに入れる。
- ④ アルミホイルを上にかぶせてオーブントースターで15分加熱する。
- ⑤ ③の粗熱をとり、幅1cmにカットする。
- ⑥ アルミホイルに断面が上になるように並べ、オーブントースターで3分ほどカリカリになるまで加熱すればできあがり。

お好みでチョコレート味やフルーツ入り、ナッツ入り等いろいろなグラノーラを試してみてください。密閉容器に入れ冷蔵庫で5日間、冷凍で2週間保存できます。オーブントースターで再加熱すると美味しく食べられます。



帯広厚生病院公式アカウント

LINE

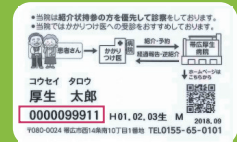
自動車でも待てます!!

帯広厚生病院 LINE サービス
診察状況などを LINE でお知らせ



友だちの登録方法

- 1 QRコードを読み込んでLINE友だち登録
- 2 帯広厚生病院のLINE上で診察券のIDと生年月日を入力
- 3 登録完了メッセージが届いたら終了です



診察券の裏に
IDが記載されています

人間ドックのご案内

帯広厚生病院健診センター



人間ドックの目的は、生活習慣病を発見するだけでなく、予防するよう日常生活を見直すのも大切なことです。当センターでは担当制をとっており、一人の保健師が一年間担当させていただき、健診後の生活管理のお手伝いをいたします。

個人で申し込まれる方：健康推進課に電話予約してください
電話 0155-65-0133（予約専用）受付時間 平日 8:30～17:00
団体に申し込まれる方：職場の健診担当者にお申し込みください



詳細はホームページを
ご覧下さい



女性
受診衣



男性
受診衣

ぜひご利用ください!

帯広厚生病院出前講座撰

Kosei Speakers Selection 2020

当院の「帯広厚生病院出前講座撰 Kosei Speakers Selection 2020」をご存じですか?

当院が行うことのできる医学講演等を1冊にまとめたもので、既にご利用いただいた機関の方々からは大変ご好評頂いております。

もちろん無料で対応させていただきますので、ご一読頂き、お役に立てる機会がございましたら幸いに存じます。

なお、ご用命の際は、昨今の新型コロナウイルス感染防止対策をしていただき、受講者様の安全に配慮いただきますようお願い申し上げます。

また、講座内容によっては、Webでの対応も可能ですので、是非ご検討いただきますようお願い申し上げます。

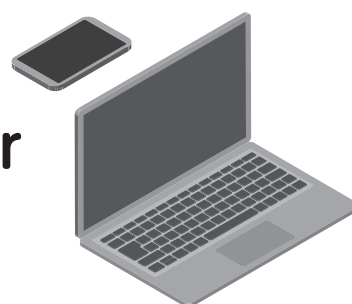


申込までの流れ

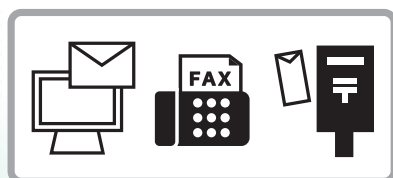
- 1 医療機関へ配布された冊子またはパソコン・スマホなどインターネットで「帯広厚生病院 出前講座撰」で検索し講座の内容をチェック!



or



- 2 受講したい演題があれば申込用紙へ必要事項を記載し、FAX又はメールで送信!
※郵送でも受付しております。



- 3 担当講師との事前連絡をして頂き希望日又は日程が合う日に「出前講座」を実施いたします!



詳細は左のQRまたは「帯広厚生病院 出前講座撰」で検索!

帯広厚生病院 出前講座撰

検索

新型コロナウイルス感染症のPCR検査について

当院では、完全予約制で自由診療による新型コロナウイルスのPCR検査を実施しております。

実施対象

- 行動歴等の不安によりPCR検査を希望される方
- 企業活動の安全な展開のためにPCR検査の結果報告が必要な方

※咳、発熱、倦怠感、味覚異常、嗅覚異常など感染を疑う症状のある方や濃厚接触者と指定された方はご遠慮いただきます。

検査費用

- 25,500円(税込) ※結果報告書料を含みます。

検査対応(来院)日時

- 平日8:30~14:00

申込方法

- 予約変更ダイヤル「0155-65-0126」へお電話下さい。

※電話受付時間: 平日8:30~16:00

検査について

- **対象**: 無症状の方(だ液を自分でためて容器へ入れることのできる方)
- **検査方法**: だ液を用いたPCR検査(ご自宅でだ液を採取し、持参いただきます)
- **検査結果**: 原則検体受領から翌々営業日に結果報告書を発送いたします。
- **結果報告**: 結果の如何に関わらず結果報告書を郵送します。陽性の場合は感染症法に基づき感染者として保健所へ報告いたします。以降の療養等は保健所の指示に従っていただきます。

(注意点)

本検査は検査日現在において感染しているかを調べる検査となります。また、検体採取や検体保存の条件などで偽陽性(本当は新型コロナウイルス感染症では無いのに陽性とでてしまう)、偽陰性(本当は新型コロナウイルス感染症であるのに陰性とでてしまう)が起こりえますのでご了承ください。