



TOKACHINO
と か ち

野

OBIHIRO KOSEI HOSPITAL

帯広厚生病院広報誌

2021.2
Vol.67

ご自由にお持ち帰り下さい。

特集

専門・認定看護師とは




帯広厚生病院広報誌

と かつ 野

TOKACHINO

2021.2
Vol.67

CONTENTS

 特集 専門・認定看護師とは……………	02
サーマルカメラのご案内……………	05
血液検査でわかること 「血液の病気」……………	06
うんどうあどばいす ……………	07
からだがよろこぶレシピ……………	08
健康ひろばポスター展のご案内……………	09
LINEサービス・人間ドックのご案内……	10
HOSPITAL INFORMATION ……………	11

帯広厚生病院の最新情報は、ホームページ、SNSをチェック!!



帯広厚生病院
ホームページ



帯広厚生病院
公式 Facebook



帯広厚生病院
公式 Instagram



帯広厚生病院
YouTube
チャンネル



帯広厚生病院
臨床研修センター
ブログ

特集

専門・認定看護師

各分野に特化した専門の看護師が あらゆる看護の悩みを解決

在宅で療養しながら社会生活を送る患者さんが増えている一方で、治療そのものや治療中の日常生活にまつわる不安・悩みは尽きることがありません。

当院では、患者さんはもとよりご家族の方々が抱える看護のお悩みについて、熟練の技術や知識を持った各分野の専門・認定看護師がご相談に対応します。ご自宅で安心して療養出来るよう、入院前から手術後、通院中まで、お一人お一人の状態に合わせて支援いたします。

ご相談いただける内容の例

飲み込みにくい、
咳や痰が増えたこと、
それに伴う食事や生活に
関する悩み

がん治療に伴う痛みや
副作用、治療中の
生活に関する不安や悩み

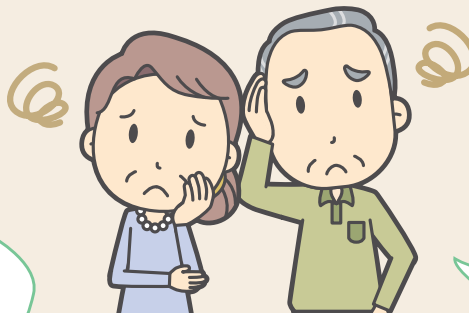
床ずれの処置、排せつに
関する不安や悩み

在宅酸素や
人工呼吸器の不安や
悩み

認知症について

傷や人工肛門・
人工膀胱について

脳卒中後の自宅での
生活や介護について



患者さんやご家族の治療や生活に関する困りごと、心配なことがありましたらご相談ください。

専門・認定看護師とは

専門看護師/認定看護師とは、水準の高い看護を効率よく行うための技術と知識を深め、卓越した看護を実践できると認められた看護師です。

専門・認定看護師になるためには、看護師として5年以上の実務経験を持ち、日本看護協会が定める教育を修め、認定審査に合格することで資格を取得することが出来ます。審査合格後は専門・認定看護師としての活動と自己研鑽の実績を積み、5年ごとに資格を更新しています。

当院では、医療の質の向上を図ることを目的に、専門看護師として、慢性疾患看護の分野で1名、がん看護の分野で1名が活動しています。

また、認定看護師としては、救急看護、皮膚・排泄ケア、集中ケア、緩和ケア、乳がん看護、がん性疼痛看護、感染管理、新生児集中ケア、手術看護、摂食・嚥下障害看護、小児救急看護、認知症看護、の12分野において15名が活動しています。



看護のスペシャリストとして

当院では、専門・認定看護師が、各専門性を活かし院内外の活動を実践するにあたり、それぞれが抱える問題の検討や知識技術を補完し合う目的として、「スペシャリスト活動部会」を設置し、毎月1回開催しています。

活動の1つとして、看護の質と医療サービスの向上に貢献できる人材の育成を目的に「院内看護技術体験研修会」と題して専門・認定看護師によるセミナーを開催しています。



院内看護技術体験研修会の様子



「手術前の準備について」
手術看護認定看護師



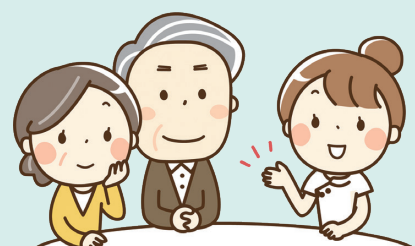
「急変時の対応」
救急看護認定看護師



「痛みのアセスメント」
がん性疼痛看護認定看護師

認定・専門看護師による看護相談のご案内

当院では、質の高い看護サービスを提供できるよう、看護相談のwebでの申し込みを開始いたします。専門知識に基づいて、患者さんやご家族からのご相談をお受けいたします。



専門的知識・技術を持った看護師が、
患者様、ご家族の療養生活上の相談をお受けします。

当院では、専門・認定看護師による看護相談を受け付けております。

下記の内容・日程で看護相談を受け付けております。入院中で治療を受けている方、ご家族の方と治療や療養生活についての問題を一緒に考え、解決できるようさまざまなサポートを提供いたします。
※当院に通院履歴のある方またはそのご家族が対象です。

看護相談実施日時

看護相談領域の名称	実施日時	
がん看護	平日毎日	10:30～12:00/14:00～16:00
乳がん看護	第2・4(木)	14:00～16:00
がん性疼痛看護	第3(水)	10:30～12:00/14:00～16:00
飲み込み・口腔ケア	毎週(火)	10:30～12:00/14:00～16:00
認知症看護	第3(水)	10:30～12:00/14:00～16:00
呼吸器ケア	第1(木)	10:30～12:00/14:00～16:00
心不全看護	第2・4(木)	10:30～12:00/14:00～16:00
小児看護①	第2・3(火)	13:30～16:00
小児看護②	第1(金)	10:30～12:00/14:00～16:00
手術看護	第1(金)	9:30～12:00/14:00～16:00
ストーマケア	平日毎日	10:30～12:00/14:00～16:00

看護相談のご予約

来院時に外来看護師へお問い合わせいただくか、帯広厚生病院ホームページの看護相談窓口フォームからご予約ください。担当からご返信いたします。

▶詳細はホームページを
ご覧ください



帯広厚生病院

検索



検温にサーマルカメラを導入しました



当院では施設感染対策として、入館時にサーマルカメラによる検温を実施しております。モニターの前に立って頂くと体温が表示されますので、ご自身の体温のご確認をお願いします。

正しい体温測定のため、以下についてご協力下さい。



- マスク着用の徹底
 - 手指消毒
 - ご自宅での検温
- につきましてもご協力をお願いします。

以下のいずれかに当てはまる方は
検温スタッフにお声がけください。

発熱を
理由に受診
される方

解熱剤を
使用されて
いる方

過去4日
以内に発熱
のあった方

血液検査でわかること

血液の病気



血液の病気には白血病や悪性リンパ腫、多発性骨髄腫など血液のがん(血液悪性腫瘍)や、再生不良性貧血、骨髄異形成症候群などの血球をうまくつくれなくなる病気、血小板減少症や血友病などの出血しやすく血が止まりにくくなる病気などがあります。

これらの病気は血液検査(血球数の算定や血液塗抹標本を顕微鏡で観察)から見つかることも多く、血液検査は重要な役割を担っています。またこのような血液疾患を専門に扱う血液内科は、十勝管内では当院のみが有する診療科です。

代表的な血液の病気

■急性白血病

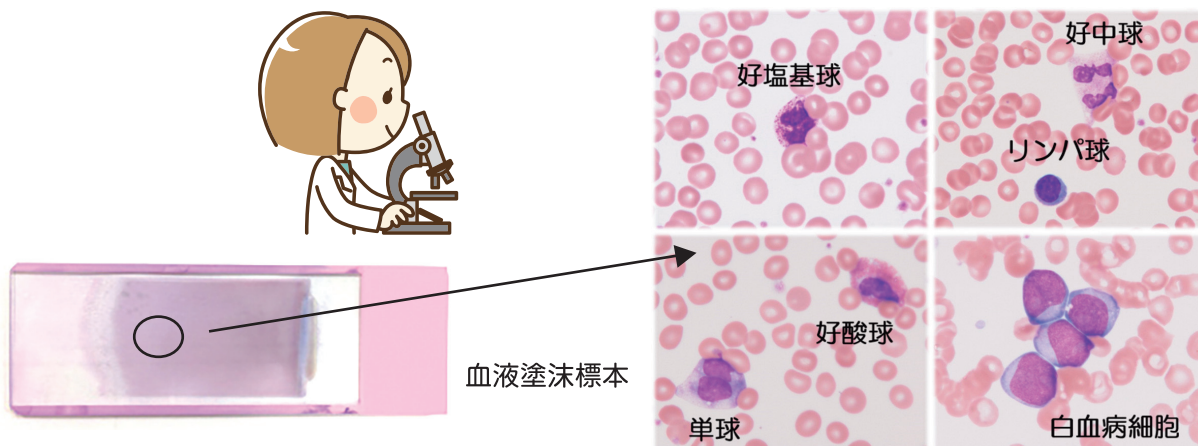
造血幹細胞(すべての血液細胞の基となる細胞)が成長していく過程で異常が生じ、異常細胞(白血病細胞)が増殖する病気です。

白血病細胞は血液中に現れるため、血液検査で発見することができます。白血球は骨髄系とリンパ系に大別され、そのどちらの細胞が増殖するかによって骨髄性白血病とリンパ性白血病に分けられます。骨髄性白血病は50歳以上に多く、リンパ性白血病は10歳未満の幼児期と高齢期でよく起こるとされています。白血病細胞が増殖することで、正常な血液細胞が減少するため倦怠感などの貧血症状や血小板が減少し、出血しやすくなるといった症状が現れます。

■悪性リンパ腫

リンパ球系の細胞が腫瘍化(がん化)して異常に増殖する病気です。

異常細胞はリンパ節や消化管などの臓器で増殖しますが、細胞の増殖が盛んになるとリンパ節に留まらず血液中に流れてくることもあり、このような場合には血液検査からでも発見することができます。60~70歳代での発症が最も多く、症状としてリンパ節の腫れ、発熱や大量の寝汗、体重減少などがあります。



みなさん、最近大きな声を出していますか？新型コロナウイルスの影響で私たちの生活は一変しました。外出が減ったり、普段当たり前に行っていた家族や友人との食事、おしゃべり、地域での交流がしにくくなり、声を出す機会も減っているのではないのでしょうか？
声を出すことが減ると口の周りや口の中の筋肉が衰えやすくなり、声が小さくなったりハリがなくなる場合があります。一般的には声を出す筋肉は30歳くらいから衰えるといわれています。

元気な声を保つために意識的に声を出す機会を作ってはいかがでしょうか。

●日常生活では…

「1.2」と声を出しながら歩く
メールではなく電話をする

●声を出す機会をつくる

好きな歌を歌う
本を朗読する

●発声練習

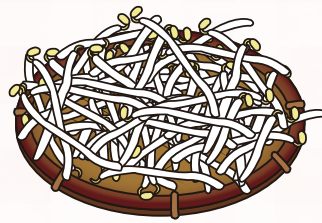


- 1 深呼吸(大きく鼻から吸い、口からゆっくり吐く)
*大きく吸った息を、時間を掛けて吐き出す方法はリラックスーションにもつながります。
- 2 普段より少し大きな声で、2秒程度「あー」と声を出す。
- 3 「あー」と声を出し、声の高さをなだらかに上げる。
なだらかに下げる。
- 4 鼻から大きく息を吸い、「あー」と出来るだけ長くのばす。
*無理せず10~15秒を目標に行いましょう。

コロナウイルス収束後に、家族や友人と楽しいおしゃべりができるように、生き生きとした声を保ちましょう。

大きな声を出していますか？

大豆もやし



野菜の多くは天候によって価格や生産量が変動しますが、年中安価で手に入る野菜と言えば「もやし」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか?もやしの中でもっとも多く市場に出回っているのは緑豆もやしですが、栄養価の高さからおすすめしたいのが大豆もやしです。

もやしは栄養がない??

色白で細く体力がない子どもを、昔から「もやしっ子」と言うことがあるため、もやしは栄養価が低いイメージを持たれがちです。見た目からしてちょっと地味な印象があるもやしですが、健康効果が注目されているスプラウトの仲間でもあります。

●スプラウトとは?

穀類や豆類、野菜の種子を発芽させた新芽野菜です。新芽野菜は成長するために必要な栄養を豊富に含んでおり、種子や親野菜よりも栄養価が高いと言われています。

大豆もよしの栄養価が高い!

もやしに含まれる代表的な栄養素には、ビタミンC、アスパラギン酸、食物繊維などがあります。特に大豆もやしには、ビタミンB1や葉酸、カルシウム、食物繊維などが多く含まれています。

また、大豆を種子にして成長するため、大豆サポニンや大豆イソフラボンを含んでおり、大豆たんぱく質も摂ることができます。



炒め物やナムルが定番の大豆もやし。茎の部分のシャキシャキとした食感と大豆の部分のコリコリとした歯ごたえを、オムレットで試してみてください。

材料

・大豆もやし	1/2袋(75g)
・ピーマン	1/2個(15g)
・シュレッドチーズ	20g
・卵	1個(50g)
・片栗粉	小さじ1/2(1.5g)
・油	小さじ1(4g)
・中濃ソース	大さじ1(18g)

〈栄養価〉

・エネルギー:	242kcal
・たんぱく質:	13.8g
・食物繊維:	2.3g
・塩	分:1.8g

〈作り方〉

- ①大豆もやしを耐熱容器に入れ、電子レンジで600W、3分加熱する。
- ②ピーマンは細切りにする。
- ③卵は溶きほぐし、片栗粉を混ぜておく。
※片栗粉を加えると、卵が破れにくくなります。
- ④①に②のピーマンとシュレッドチーズを加えて軽く混ぜる。
- ⑤フライパンに油をひき中火で熱し、③の卵を流し入れ、菜箸でかき混ぜながら加熱する。
- ⑥半熟状になったら卵の片側に④を乗せ、卵を半分に折りたたむ。
- ⑦フライパンに蓋をしてチーズが溶けるまで加熱したら完成。皿に盛り付け、中濃ソースをかける。
※お好みでマヨネーズを加えたり、ケチャップに変えてみたりするのもおすすめです。

「健康ひろばポスター展」を開催します！

当院では来院される皆様に、健康や病気に関する情報提供の一環として毎年「健康ひろばポスター展」を開催しています。

今回は「がん」をテーマに、当院の医療スタッフが作成したポスターを掲示します。当院へお越しの際は是非お立ち寄りください。

健康ひろば

ポスター展

知っておきたい

「がんのこと」

帯広厚生病院

展示期間…2月15日(月)～3月12日(金)

展示場所…ぎやらりーとかち野(1階) **15**検査受付前

がんについての様々な情報をポスター展示しています。ぜひご覧ください。



帯広厚生病院公式アカウント

LINE

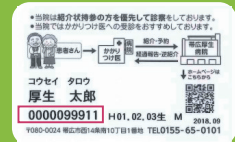
自動車でも待てます!!

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



人間ドックの目的として、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
団体で申し込まれる方：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

とち野 Vol.67 アンケート

より良い広報紙づくりのため、皆さんの意見をお聞かせください。
アンケートのご回答者全員の中から抽選で10名さまに記念品(JA配置薬セット)を進呈いたします。
尚、当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。
入力いただいたアンケートや個人情報は、企画の参考、記念品の発送以外には使用いたしません。

スマートフォン等でQRコードを
読み取りアンケートに
ご協力ください



JA配置薬セット ※内容は予告なく変更になる場合があります。



帯広厚生病院臨床研修にかかわるご協力依頼

当院は臨床研修指定病院・公的医療機関のため、医師をはじめとして様々な医療職・学生の臨床研修を受け入れております。当院をご利用される皆様には病院の使命をご理解いただき、ご協力くださいますようお願い申し上げます。

病院長

帯広厚生病院卒後臨床研修理念

信頼され選ばれる医療人になるための礎づくり

私たちは

常に **他職種共働**
地域の特性
時代の要請 に配慮し

住民の健康を守ることでできる医師を養成します



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