



とがち野

TOKACHINO

OBIHIRO KOSEI HOSPITAL

野

帯広厚生病院広報誌

2018.7
Vol.60

ご自由にお持ち帰り下さい。



特集

自殺を防ぐには

CONTENTS

● 特集	自殺を防ぐには	02
	健康ひろば開催案内	05
	医療探検セミナー開催報告	06
	新病院新着情報Vol. 14	07
	看護外来のご案内	08
	うんどうあどばいす インナーマッスルについて	09
	からだがよろこぶレシピ 「夏のごちそう! 冷やし中華」	10
	医療講演の出前講座いたします	11



EVENT案内

平成30年

8/4

NPO法人パンキャンジャパン北海道支部 共催

第37回地域住民公開講座

テーマ「すい臓がんの早期発見と治療について」

日 時：8/4 (土) 13:00～15:00 (12:30 開場 受付)

場 所：とがちプラザ 視聴覚室

講演1 手稲溪仁会病院 消化器内科部長 高橋 邦幸

講演2 帯広厚生病院 手術室第2主任部長 松本 譲

平成30年

9/13

第38回地域住民公開講座

テーマ「乳がんについて」 外科 部長 吉岡 達也

日 時：9/13 (木) 14:00～15:00

場 所：南棟4階 講堂

平成30年

8/13

第68回勝毎花火大会 院内ライブ放映

場 所：南玄関ロビー 19:30 打ち上げ

自殺を防ぐには

はじめに

日本における自殺者数は平成10年に3万人を越え、その後はしばらく高い水準が続きましたが、平成21年からは毎年減少しております（表1）。

しかし、国際的には依然として非常に高水準にあり、自殺大国と揶揄された状況から脱してありません。十勝管内においては、平成23年～平成29年の自殺者数は51人～97人であり（表2）、平成29年度こそ減少しましたが、ここ数年の自殺率は全国や全道の平均を上回っております（表3）。ですから十勝管内の精神保健において自殺予防は喫緊の課題であると言えます。今回は、自殺予防に関して当院が果たしている役割と、市民の皆様を知っていて欲しい、いくつかのことをご案内致します。

精神科 主任医長 古瀬 研吾

自殺者数の年度推移

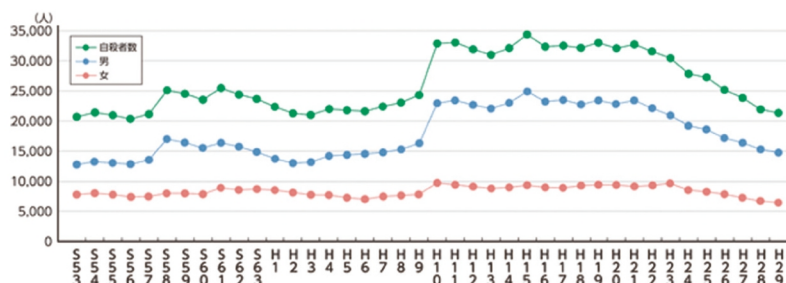


表1 H30年3月発表 警察庁統計資料より 出典:警察庁「平成29年中における自殺の状況」

管内自殺者数の推移

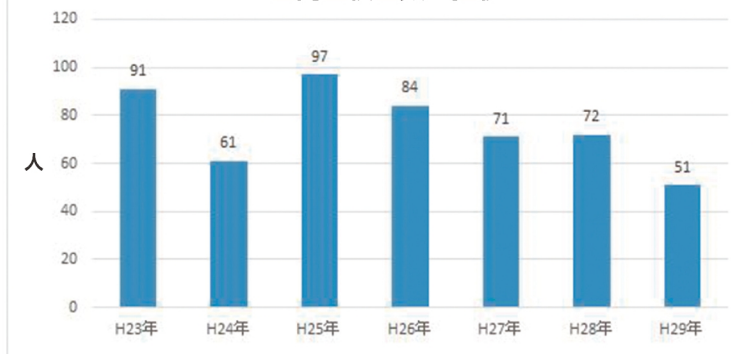


表2

全国・全道・管内自殺率の推移

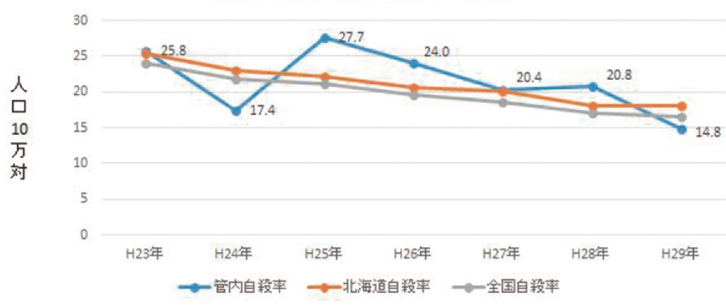


表3

当院の役割

平成28年度に自損行為（自殺未遂）によって当院に搬送された方は58名おりました。とちぎ広域消防局の報告によると、平成28年度に十勝管内で自損行為によって救急搬送されたケースは全部で110件ですから、半数以上が当院に搬送されていることになります。自殺の手段や程度は様々であり、過量服薬、縊（うば）死（首吊り）、転落、切傷、練炭など、致死的なものから当日あるいは翌日帰宅可能なケースまで幅広く来院しております。

最初の対応で一番大切なのは救命です。これには多くの診療科が携わっております。例えば、包丁でお腹を刺した場合には、外科的治療が必要でしょうし、高所からの転落で骨折した場合には脳神経外科や整形外科、練炭自殺未遂で二酸化炭素中毒になった場合には、麻酔科による全身管理のもと高気圧酸素療法が行われるなど、障害部位に応じて各科が対応しています。

皆さま精神的危機の状態です。自殺行為に至っておりますし、現在判明している中では、自殺未遂歴は自殺の最大の危険因子ですので、救命された殆どの方には精神科が介入しております。精神的な状態は様々ですが、とりわけ一番多いのはうつ病、抑うつ状態です。いずれのケースにしましても慎重な対応が必要であると考えております。

この様に、当院では自殺を防ぐために、身体科による救命治療と、精神科による評価、治療を行っております。自殺予防という点では当院は十勝管内の最後の砦であると言えますが、最後の砦にたどり着く前の対

応がとても重要です。そこで、ぜひ皆さまに知っていて欲しいことを述べます。

自殺についてのよくある誤解

世界保健機関（WHO）によって作成されたものを部改変

× **自殺をよく口にする人は 実際には自殺をするつもりはない。**

自殺を考えている人の多くが、不安、抑うつ、絶望を経験しており、自殺以外の選択肢はないと考えています。軽い自傷行為も後に自殺に繋がるリスクがあります。

× **ほとんどの自殺は 予告なく突然に起こる。**

多くの場合、言葉か行動による事前の警告サインが先行します。もちろんサインがないままに起こる自殺もありますが、警告サインに気づき、用心することは重要です。

× **自殺の危機にある人は 死ぬ決意をしている。**

自殺の危機にある人は、生死に関して両価的（死にたいと思う反面、生きたいとも思う）であることが多く、人によっては、生き延びたかたとしても衝動的に自殺に至ることがあります。適切なタイミングで情緒的支援にアクセスすることで、自殺は予防できる可能性があります。

× **自殺の危機にある人は、 いつまでも危機にあり続ける。**

自殺の危険の高まりは、しばしば短期的で状況依存的です。死にたいと再び考えることはあるかもしれませんが、永遠ではなく、以前死にたいと思った人や自殺未遂をした人でも長生きすることができます。

× **精神障害を有する人のみが 自殺の危機に陥る。**

自殺関連行動は深い悲しみのしるしですが、必ずしも精神障害のしるしではありません。自らの命を絶つすべての人が精神障害を有するわけではありません。

× **自殺について話すのは良くない。 促しているようにとられかねない。**

自殺を考えている人々の多くは誰に話したら良いか分からずに悩んでいます。包み隠さず話すことは、他の選択肢や決断を考え直す時間を与え、自殺を予防することに繋がります。

このような誤解を理解した上で、皆さままでできる行動について考えてみましょう。

NG!



あなたにも出来る 自殺予防のための行動

厚生労働省ホームページより
一部改変

〈気づき〉

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

・発言や行動の変化や体調の変化など、家族や仲間の変化に敏感になり、心の悩みや様々な問題を抱えている人が発する周りへのサインになるべく早く気づきましょう。
・変化に気づいたら、「眠れていますか？」など、自分出来る声かけをしていきましょう。

〈傾聴〉

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

・悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。
・話題をそらしたり、訴えや気持ちを否定したり、表面的な励ましをしたりすることは逆効果です。
・本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。



〈つなぎ〉

早めに専門家に相談するよう促す

・心の病気や社会・経済的な問題等を抱えているようであれば、公的相談機関、医療機関等の専門家への相談につなげましょう。
・相談を受けた側も、一人では抱え込まず、プライバイシーに配慮した上で、本人の置かれている状況や気持ちを理解してくれる家族、友人、上司といったキーパーソンの協力を求め、連携をとりましょう。

〈見守り〉

温かく寄り添いながら、じつくりと見守る

・身体や心の健康状態について自然な雰囲気です声をかけて、あせらずに優しく寄り添いながら見守りましょう。
・必要に応じ、キーパーソンと連携をとって、専門家に情報を提供しましょう。



さいごに

自殺を予防するには、一人ひとりが自殺は誰にでも起こりうる身近なものであることを知る必要があります。また、自殺に至る前の精神疾患に対する治療はもちろん大事ですが、心理的な悩みを引き起こす様々な要因に対しての社会的介入が必要です。ですから、各種関係機関が連携を図り、自殺に追い込まれようとしている人を支援するネットワークをつくるのが大切です。困っている方が各種関係機関に相談できることが大切です。A L Lとかちでこの問題に取り組む、「誰も自殺に追い込まれることのない地域社会」の実現を目指せたらと思います。





健康ひろば



ロコモティブシンドロームを予防しよう！

～いつまでも元気に働けるカラダ作り～

平成30年7月26日(木) ご都合の良い時間にお越し下さい！

展示・相談
コーナー

場所：帯広厚生病院南玄関ロビー

時間：9:00～15:00

※講演会の時間帯(13:00～14:30)は
相談コーナーの受付を中断させていただきます。

参加無料！

予約不要！

測定コーナー

- ・血圧測定
- ・血管年齢測定※1

展示コーナー

ロコモに関する
食事・運動・検査など

相談コーナー

薬剤師※2・管理栄養士・看護師・
臨床検査技師がご質問にお答えします。

食品展示

- ・たんぱく質摂取を増やすワンポイント
- ・骨を強くする食事について

※1 「血管年齢測定」ではマニキュアをしている方は測定できません。

※2 薬剤師のみ11:00～13:00となっています。

処方薬がわかるもの(お薬手帳など)がありましたらお持ち下さい。



講演会 (南棟4階 講堂) 13:00～14:30

講演1 「ロコモチャレンジ！～で、ロコモティブシンドロームって何？～」

講師 整形外科医師 主任部長 安井 啓悟

講演2 「ロコモを防ぐ食事～いつまでも元気に動けるカラダに！～」

講師 管理栄養士 角田 奈留美

講演3 「ロコモなんかにならないぞ！～今から出来る！簡単運動習慣～」

講師 理学療法士 三角 英寿

★「講演3」では簡単な運動をしますので、動きやすい服装でお越し下さい。

※講演会に参加した方のみ駐車料が無料となります。

お問い合わせ先 健康ひろば実行部会事務局 TEL;(0155)24-4161 内線:2306(栄養科)

医療探検セミナー開催報告

市内の高校生を対象に、病院で働く医師や看護師以外の様々な**医療技術職**の技術を体験(探検)してもらい、医療への理解を深めて頂くと共に、将来の医療技術職を目指す機会を提供することを目的に「**医療探検セミナー**」が開催されました。当日は19名の高校生が参加し、**診療放射線技師**(MRI・超音波画像診断装置体験)、**臨床検査技師**(採血業務・血液型判定検査体験)、**理学療法士**(ストレッチ体験)、**作業療法士**(利き手交換作業体験・自助具紹介)、**言語聴覚士**(嚥下訓練体験)、**臨床工学技士**(電気メス・内視鏡装置操作体験)、**管理栄養士**(栄養クイズ・病院食試食体験)の7つの職種の業務や専門技術をそれぞれ4名程度のグループに分かれて順番に体験しました。参加された高校生は、白衣をまとい実際の医療現場で使用される機器や技術に触れて、緊張した面持ちながらもそれぞれの医療技術を通して医療の世界を楽しみながら探検しました。最後には昼食として病院食を試食し、参加者全員に修了証書が手渡されました。



新病院

着情報

vol. 14



進捗状況

新病院の工事状況について

平成30年5月



メインエントランス回廊



壁・床工事

工事進捗率も88%に達し、病院本体まわりの工事も進んでいます。メインエントランス前の回廊、コンビニやレストランが入るテナント棟、救急車が乗り入れる救急車ヤードが急ピッチで出来上がっております。

建物内部も日々完成に近づいており、壁や床工事のほか案内表示などの確認作業を行っています。

病院保育所について

働きやすい職場づくり推進のため、病院保育所についてもより良い環境を提供できるよう検討した結果、現在の少し離れた場所から敷地内へ移転いたします。送り迎えの負担軽減や仕事中心何かあってもすぐに駆けつけられるのでより安心して預けていただける環境になると思います。

新保育所の外壁や窓には動物が描かれ、またウッドデッキにより保育室と園庭がつながっています。室内はクッション性のある床材を使用し、壁に衝突しても大丈夫なよう安全性も考慮しています。玄関部分は冬の寒さが厳しい帯広の気候を考慮し、広めの風除室としました。



園庭側より



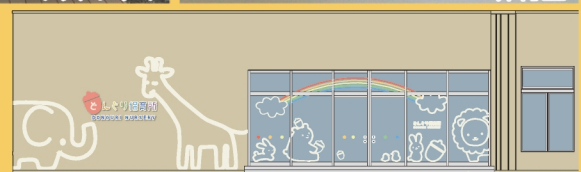
ウッドデッキ



保育室



園庭側外壁



保育所入口



最新の工事状況につきましては、病院ホームページ「新病院整備について」にて随時更新しております。病院南玄関ホールに新病院の模型と紹介パネルを設置しております。ご来院の際は是非ご覧ください。



看護外来



看護外来とは

専門的な知識や技術をもった看護師が、患者さまやご家族からの療養生活上の相談をお受けするための外来です

相談内容の例

がん患者に関わる
看護相談

がんに関する不安や心配 などについて

摂食嚥下障害

飲み込みにくさ、食事のむせ、口の乾燥感 などについて

認知症看護

物忘れ等の症状、家族が認知症の場合の関わり方、
生活上の困りごと

呼吸器ケア

在宅酸素療法や人工呼吸器を使用しての
療養生活の困りごと

小児看護

子どもの病気や成長発達、育児に関する心配 について

手術看護

手術に関する不安や準備 について

感染管理

インフルエンザや胃腸炎など日常における感染予防 について

ストーマケア

人工肛門・膀胱の方へ、療養生活に関すること

リンパ浮腫ケア

乳がんと婦人科の手術後のむくみのケア について

内科外来療養相談

糖尿病、リウマチ患者などの療養生活、フットケア について

ご希望の方は、受診科
のスタッフへお問い合わせください

お気軽にご相談ください

内容によって処置料や指導料が
かかる場合があります



※受診対象は当院通院中の患者さま、
ご家族に限らせていただきます

「インナーマッスル」という言葉を聞いたことがあるでしょうか？

筋肉は大きく分けて2種類に分かれます。体の表面（表層）で触ることのできる筋肉を「アウターマッスル」、体の奥（深層）にある骨格に近いところを走っている筋肉を「インナーマッスル」といいます。

インナーマッスルは“縁の下の力持ち”で正しい姿勢や疲れにくい身体のために必要です。現代社会ではエレベーターや住宅内のバリアフリーなどの普及による生活様式の変化に伴いインナーマッスルが衰え、腰痛などの原因になることも多くなっています。

簡単なエクササイズを継続することでインナーマッスルを鍛えることができます。今回は腰痛に効く“かも”しれない運動を紹介します。

ヒップリフト

1

膝を胸に近づけるように力を入れる。

肛門を天井に向けるように骨盤を後傾。



腰を床につけてアーチを潰す。

2

膝、お尻、胸、肩が一直線になるまで上げる。

左右各10回



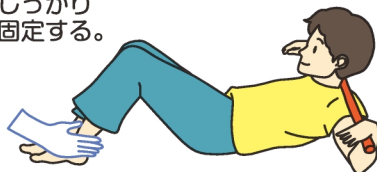
カールアップ

1

両足をしっかり固定する。

胸を開いて大胸筋の関与を減らす。

スタート姿勢で肩甲骨の下端まで浮かせる。



3

背骨を1個ずつ床につけるように戻る。

10回



2



アンブレラ・カールアップ

仰向けで両膝を揃えて曲げて立てる。長めのバー（または傘）を首の後ろに添え、両腕を内向きに絡める。つま先をパートナーに押さえてもらうか、ベッドかソファの下端にかけて固定。ヘソを覗くように少し上体を起こす。上体を床と垂直に近づくまで起こしたら、背骨を下から1個ずつ床につけるように戻る。

注意点

- 1 意識しにくい筋肉なのでゆっくり動かす
- 2 呼吸を止めず深呼吸を心がける
- 3 正しい姿勢でインナーを機能させながら
- 4 回数制限は守る

※無理のない範囲で行い、痛みが出たりした場合は中止して下さい。

夏のごちそう!

冷やし中華

7月は気温が暑くなり始め、冷やし中華がおいしくなる季節ですね。夏の麺料理として知られている冷やし中華は日本発祥とされています。北海道では「冷やしラーメン」とも言われています。冷やし中華の盛り付けにはハムや焼き豚、錦糸卵、夏野菜

菜など様々な具材があり、栄養素をバランスよく摂ることができる一品です。各ご家庭で盛り付けが決められていると思いますが、少し目先を変えてアレンジしてみてはどうでしょう。

夏野菜たっぷりの冷やし中華

材料 (2人分)	生中華めん	2玉(220g)
	鶏ささ身	2本(90g)
	トマト	1個(200g)
	オクラ	2本(20g)
	きゅうり	1/5本(20g)
	コーン(缶)	20g
	なす	1本(80g)
	揚げ油	適量
	貝割れ菜	10g
	ポン酢	適量



Point

夏野菜は夏に不足しがちな水分やミネラル、ビタミンなどが多く含まれており、夏バテ防止に効果的です。

エネルギー:874kcal (1人分437kcal)

- 作り方**
- ① 鶏ささ身はラップで包んで電子レンジ(600W)で2分30秒ほど加熱し中まで火を通すし、食べやすく裂く。
 - ② トマトはくし切りで4等分にする。オクラはがくの部分を削り取りさっと茹でる。きゅうりはピーラーでスライスする。貝割れ菜は根元を切り除く。
 - ③ なすは縦半分に切り、皮に格子状の切り目を入れ、さらに縦半分に切る。180℃の揚げ油で色よく揚げ、油をよくきる。
 - ④ 生中華めんはゆで、ざるにあげてよく水洗いし、水気をきって皿に盛る。上に①～③の具材とコーンを盛り合わせポン酢をかける。

冷やし担々麺

材料 (2人分)	生中華めん	2玉(220g)
	豚ひき肉	100g
	味噌	大さじ1
	醤油・砂糖・ごま油	各小さじ1
	もやし	1/2袋(100g)
	水菜	60g
	温泉卵	2個
	白ごま・ラー油	少々
	胡麻ドレッシング	適量

A



Point

胡麻ドレッシングに豆板醤を混ぜて好みの辛さに調整できます。

エネルギー:1230kcal (1人分615kcal)

- 作り方**
- ① Aの調味料を混ぜ合わせる。熱したフライパンに豚ひき肉を入れ、へらなどで炒める。そばろ状になったらAを加えて炒め合わせ、火を消す。
 - ② 水菜は水で洗い、根元は除き食べやすく切る。
 - ③ 沸騰湯でもやしをさっとゆで、網じゃくしで取り出す。同じ湯に生中華めんを入れて好みのやわらかさにゆで、ざるにあげてよく水洗いし、水気をきって皿に盛る。
 - ④ もやしと水菜をのせ、①を盛り付け、胡麻ドレッシングをかける。上から温泉卵をのせラー油をかけ白ごまをちらす。

【参照】 <http://jbpress.ismedia.jp/articles/-/18424>

医療講演の 出前講座いたします

当院は十勝圏域における地方センター病院として「管内における顔の見える地域連携と医療の質向上への貢献」を目標に取り組んでいます。その取り組みの1つとして“医療講演の出前講座”を行っており、今年で3年目となります。今年も講座内容を「帯広厚生病院出前講座撰 Kosei Speakers Selection 2018」にまとめました。

関係機関の皆様におかれましては、ぜひご一読頂き、お役に立てる機会がございましたら講演等のご用命を頂ければ幸いに存じます。

申込内容等は当院ホームページよりご確認ください。



帯広厚生病院 出前講座撰

検索

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