



TOKACHINO
と か ち

野

OBIHIRO KOSEI HOSPITAL

帯広厚生病院広報誌

2019.11
Vol.64

ご自由にお持ち帰り下さい。

特集

全国水準の治療を
とがちで提供する。



CONTENTS

特集 全国水準の治療をとかちで提供する。…	02
健康ひろば開催報告……………	05
血液検査でわかること「慢性腎臓病について」…	06
平成30年度ご意見集計結果について…	07
皆様からのご意見への対応について…	08
うんどうあどばいす 噛むこと、意識していますか?……………	09
からだがよろこぶレシピ 栄養たっぷり ごま……………	10
高校生看護体験報告……………	11
ご案内カードについて……………	11

全国水準の治療を とがちで提供する。

呼吸器内科での診断治療。

肺に関連した病気である肺癌、肺炎、気管支喘息、肺気腫、間質性肺炎、気胸などの診断治療に当たっています。

呼吸器疾患の検査としては、肺活量検査や呼気中一酸化窒素濃度を測る検査があり、こちらは負担が少なく、気管支喘息や肺気腫の診断に役立ちます。やや負担がある検査としては、肺の中のカメフラである気管支鏡（図1）と、肺を外側から見るカメフラである胸腔鏡（図2）が当科における2大検査になります。気管支鏡を用いて肺の中の病変の検査を行い（※）、局所麻酔をした上で行う胸腔鏡により胸腔内の観察や胸膜生検を行い、胸膜炎や悪性胸膜中皮腫の診断に役立っています。

※例：肺生検 / 擦過細胞診・リンパ節生検 / 吸引細胞診⇒おもに悪性疾患の診断
気管支肺泡洗浄⇒おもに感染症の評価



図1 気管支鏡

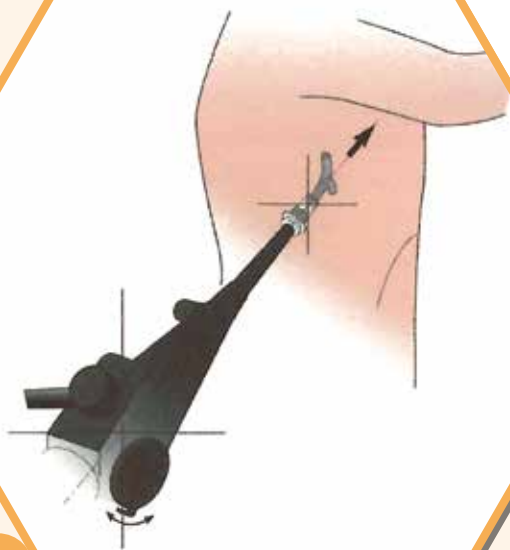
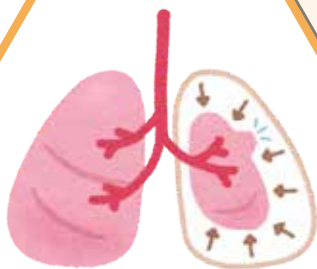


図2 胸腔鏡





外来診療は月曜から 金曜まで2診体制。

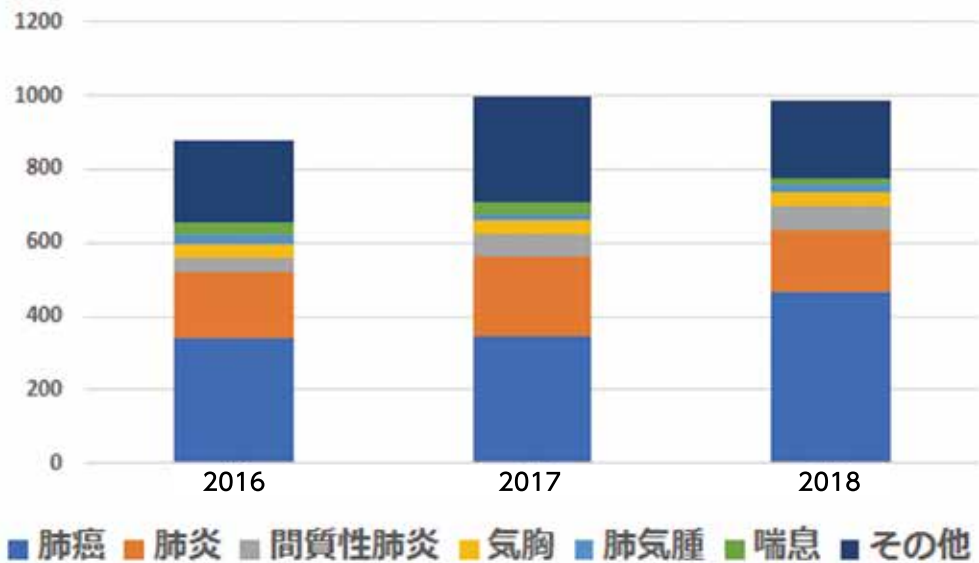
外来診療は月曜から金曜まで2診体制で再来予約患者さんを診察しており、別の診察室で新患や救急患者さんの対応に当たっています。予約をしているのに時間内に呼ばれないというお言葉があることについては申し訳ないと思っておりますが、予約診療の合間に調子を崩した患者さんの定期外受診の対応や、病棟の患者さんの急変に対応していることをご理解いただければと思います。

入院は 肺癌治療が中心。

入院患者さんの中心は肺癌で、ここ数年は300〜470人で推移しています(図3)。当院は外科・放射線科・病理診断科との連携で、手術・抗癌剤・放射線といった集学的治療が可能です。北海道のみならず、本州の肺癌臨床研究会にも所属し、患者さんによっては新たな薬剤の組み合わせなどの治験に参加することも可能になっています。初回治療以降は外来化学療法室での通院しながらの治療に移行しており、日常生活を過ごしながらかの治療が可能になっています。

次に多いのが肺炎です。ここ数年は170〜220人くらいで推移しています。高齢者で全身状態が落ちている方が多く、慢性期に移行後の退院が難しい現状がありますが、地域医療機関と連携し対応しています。

図3 当科における入院患者数





PET・CT

PET・CTを導入。

平成30年11月に新病院に移転しましたが、その際今までは北斗病院でしかできなかったPET・CTが当院でも行えるようになりました。また当科では気管支鏡検査の環境がさらに整い、加えて重症ぜんそく患者の治療の二つの気管支鏡を用いた温熱療法法の機械も導入され、大学病院に遜色しない環境になっています。

ぜんそくとは？

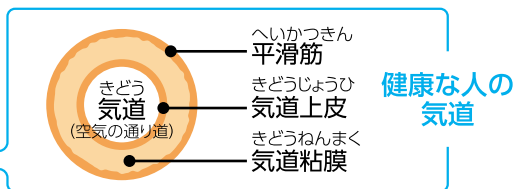
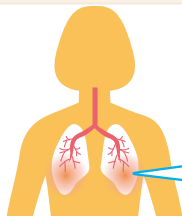
ぜんそくとは、発作時にせき込んだり息苦しくなったりする症状です。

ぜんそくの患者さんは全国に800万人いると考えられます。重症化すると命にかかわる事もありますので、正しい診断と治療を受け、発作を抑えることが大切です。

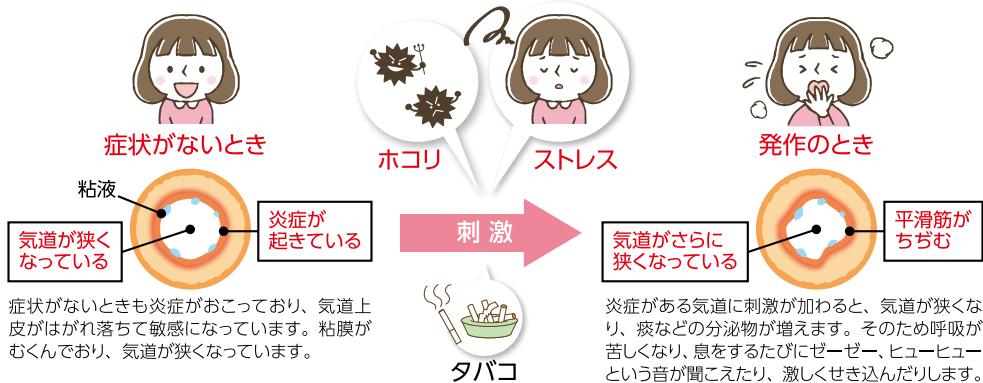
ぜんそく患者は、空気の通り道である気道に炎症が生じており、少しの刺激にも敏感です。ほこりやダニなどのアレルギー物質（アレルギー）を吸い込んだり、風邪をひいてしまうと、反応で気道が狭まり、激しい発作が起きます。

ぜんそくの治療は、発作をおこさないための気道炎症の治療が中心となります。

健康な人の気道の状態



ぜんそくの人の気道の状態



JA北海道厚生連
帯広厚生病院 呼吸器内科 主任部長 高村 圭

十勝管内35万人の医療圏の中で呼吸器科を標榜している総合病院は当院と帯広中央病院だけであり、今後も質の高い標準治療を提供し、十勝管内で呼吸器疾患の治療が完結できるように努力していきます。

令和元年度 第1回 帯広厚生病院 『健康ひろば』の開催報告

当院では来院される患者さんを含めた地域住民を対象に、院内イベントの『健康ひろば』を開催しています。今年度第1回目は「災害対策はできている？～医療に関する防災アドバイス～」をテーマに8月21日（水）に開催しました。今回は新病院に移転後初めての取り組みとなり、相談コーナー、展示コーナー、ポスター展示、講演会など例年とは違った形での開催となりました。

1階センターホールには看護師、薬剤師、管理栄養士による相談コーナー、検査技師による簡易血管年齢測定コーナーを設置し、開催時間中多くの患者さんやお見舞いの方のご来場をいただきました。講演会は午前・午後の2部構成で開催し、外科の加藤航平医師を中心に各部門からそれぞれ「災害」をテーマとした8つのお話をさせていただきました。当日、偶然大院された方も多く、足を止めて講演会に参加していただき、来場された方から好評をいただきました。これからも多くの方に興味を持って参加していただけるイベントを企画・開催したいと考えています。



臨床検査科による血管年齢コーナー。
今年も大人気でした！



食品展示、栄養相談コーナー



日本DMATインストラクター
日本^{※1}DMAT会員 加藤医師



看護相談・お薬相談コーナー



日頃から
災害対策を！



午前の部

- ・看護部「災害への備えと心構え」
- ・臨床検査技術科「水質検査と脱水症について」
- ・健康推進課「病院設備」
- ・栄養科「家庭備蓄のススメ
備え方と疾患別食事のポイント」

午後の部

- ・外科加藤医師「災害時の怪我・病気」
- ・薬剤部「自分でできる薬の災害対策」
- ・放射線技術科「災害時における下肢超音波検査の役割」
- ・理学療法技術科
「災害時に体力を落とさないためのリハビリ」

※1 DMATとは…災害派遣チームのことで、医師、看護師、以外の医療職及び事務職員で構成されている組織です。大規模災害や多傷病者が発生した事故現場へ、おおむね48時間以内に活動できる機動性を持った、専門的な訓練を受けた医療チームです。

血液検査でわかること

慢性腎臓病 について



慢性腎臓病
とは??

腎臓の動きが様々な原因で
徐々に悪くなっていく 病気です。

日本の慢性腎臓病は成人全体で8人に1人、80歳代では2人に1人と言われています。この病気は糖尿病、高血圧、喫煙、高尿酸血症など生活習慣と関連しています。生活習慣病は全身の血管に関する病気に関係し、透析を必要とする末期腎不全の原因としても重要視されています。それでは慢性腎臓病にはどのような血液検査があるのでしょうか？

検査項目

クレアチニン

アミノ酸の一種であるクレアチンが代謝されたあとの老廃物です。血液中のクレアチニンは腎臓でろ過されて尿中に排泄されます。

なお、クレアチニンは筋肉量が多いほどその量も多くなるため、基準範囲に男女差があります。数値が高いと、腎臓の機能が低下していることを意味します。

	異常なし	軽度異常	要経過観察	要医療
男性	1.00以下	1.01~1.09	1.10~1.29	1.30以上
女性	0.70以下	0.71~0.79	0.80~0.99	1.00以上

※日本人間ドック学会参照

eGFR (イージーエフアール)

クレアチニンより精度の高い腎臓機能の指標です。クレアチニン値を性別、年齢で補正して算出します。

数値が低いと腎臓の機能が低下していることを意味します。

基準範囲	要注意	異常
60.0以上	45.0~59.9	44.9以下

※日本人間ドック学会参照

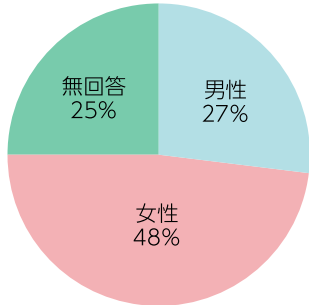
生活習慣病による腎臓病は、原因となる高血圧・脂質異常症・肥満・糖尿病などを改善することにより、その進行を抑える事が出来ます。

食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足・ストレス・喫煙などの生活習慣の改善は腎臓病進行抑制にも非常に重要ですので日頃から注意しましょう！

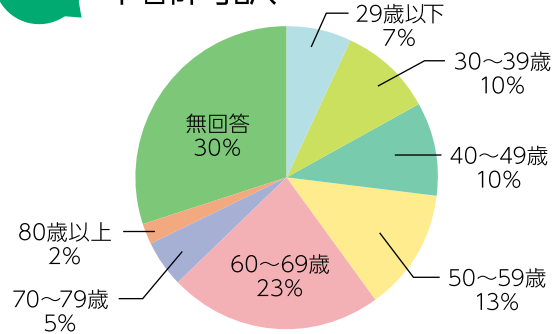
平成30年度ご意見集計結果について

平成30年度に皆様からいただいた総計571件のご意見について、集計結果をご報告致します。
(平成29年度401件)

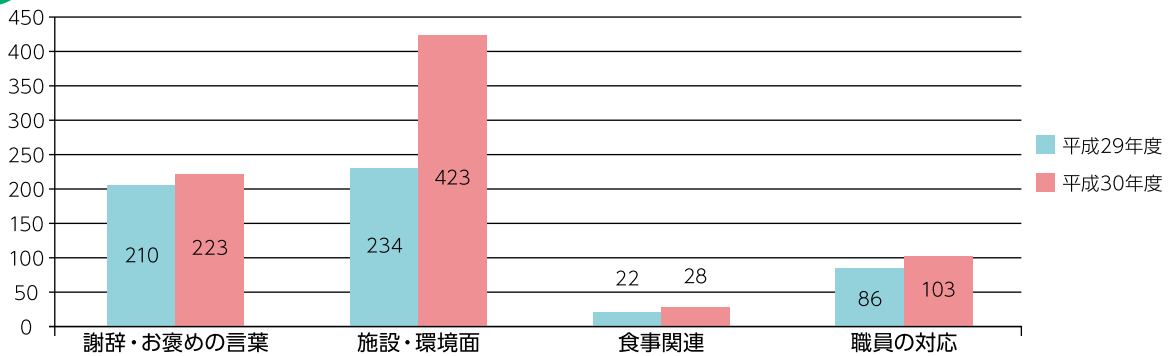
1 性別内訳



2 年齢内訳

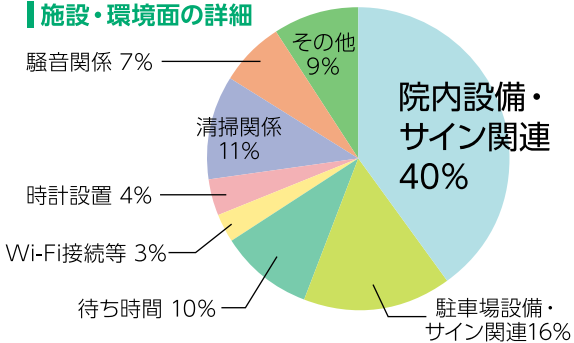


3 ご意見の内訳 (*同一の方からの複数ご意見はそれぞれ1件として計上)

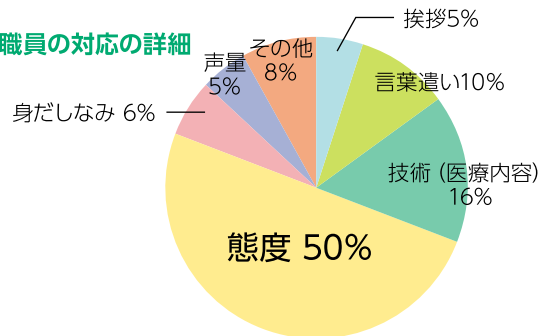


4 ご意見の詳細

施設・環境面の詳細



職員の対応の詳細



平成30年度にいただいたご意見の中で最も多かった内容は昨年度に引き続き「施設・環境面」でした。いただいたご意見をもとに都度検討し、可能な限り改善に向けて取り組んでまいります。また、「職員の対応」については、「態度」に関するご意見を多数いただいております。研修会の開催等により接遇向上に努めておりますが、引き続き改善に向けて取り組んでまいります。お褒めの言葉も昨年度に比べ、増加したことは職員の意識向上にも繋がっております。今後も継続して接遇向上に向け努力してまいります。最後に、皆様からの貴重なご意見、多数のお褒めの言葉に厚く御礼申し上げます。

病 院 長

皆様からのご意見への対応について

当院では、院内に「ご意見箱」を設置し、皆様から貴重なご意見をいただいております。いただいたご意見の中から、都度改善出来るものについては早急に対応し、直ぐに対応出来ないものについても随時検討を行っております。

今回、平成30年度にいただいたご意見の中から、検討を行い改善した内容について、その一部をご紹介します。これまでいただいたご意見に感謝致しますと共に、今後とも皆様からの貴重なご意見をお待ちしております。



面会制限についてのご意見

新病院より面会制限やセキュリティーカードの運用を開始しておりますが、制限にご協力いただいているおかげで、インフルエンザをはじめとする各種感染症が入院患者様に大きな影響をもたらすことなく推移しております。今後とも皆様のご協力をお願いいたします。

待合の椅子数についてのご意見

待合スペースに椅子を追加で設置いたしました。

身障者用の駐車場についてのご意見

旧病院では十分なスペースを確保できておりませんでした。新病院では身障者用の駐車スペースを増設いたしました。

駐車場内の案内表記についてのご意見

駐車場内に案内表記を追加で設置いたしましたが、引き続き検討、改善を行なってまいります。

診察案内の方法についてのご意見

従来までのメールサービスに加え、モバイルアプリのLINEサービスも開始いたしました。登録することで診察案内などをLINEでお知らせすることが可能です。

Wi-Fi環境についてのご意見

病院移転後、院内を全館フリーWi-Fiといたしました。

待合スペースへの時計設置についてのご意見

待合スペースに時計を設置いたしました。
また、各ブロックの診察案内モニターにも時間の表示を行っております。

病室の出入口についてのご意見

病室の出入口にカーテンを設置すべきとのご意見をいただきましたが、感染管理上設置することは困難でありますのでご理解ください。

噛むこと、



秋になりたべものがおいしい季節になりました。北海道には美味しいものがたくさんありますね。でも、「噛む」ということを意識して食べることはあるでしょうか???

「よく噛んで食べなさい」と、誰でも1度は言われた覚えがあると思いますが、特に意識しなくても噛んで、飲み込めるため「噛むこと」について考える事はあまりないと思います。更に最近は柔らかいものが多く、噛むことがおろそかなっているともいわれています。そこで、まずは日本歯科医師会推薦※“8020運動”より良く噛むことの**8大効果**についてご紹介します。※80歳になっても20本以上の歯を保とう

8020運動 8大効果！

- ① **肥満を防ぐ**
- ② **味覚の発達**
- ③ **ことばの発音がはっきりする**
- ④ **脳の発達**
- ⑤ **歯の病気を防ぐ**
- ⑥ **がんを防ぐ**
- ⑦ **胃腸の働きを促進する**
- ⑧ **全身の体力向上**



良く噛むことで
こんなにいいことが
あるんだ！



そこで実践していきましょう。よく言われるのは「1口に30回噛みましょー！！」と言う事です。でも1～30まで数える事は退屈でなかなか継続に繋がりません。そこで「ありがとうございます」などの10文字のことばを3回唱えます。30回まで数える事とやっていることは同じでも継続しやすく、いつのまにか習慣にもなりやすいと言われてます。

また、最近はスマホの登場により“ながら食べ”をしている人も多く見かけるようになりました。食べる事に集中しない事で「噛むこと」はより無意識になり、更には「味わう」ことも忘れてしまうのではないのでしょうか？

できることからコツコツと…

まずは食事の際はスマホをバッグにしまい、口をしっかり動かして美味しい秋を楽しみましょう！

栄養 たっぷり ごま



通年にみかける身近な食品のごまですが、実は秋が旬の食品です。日本は99%以上のごまを輸入に頼っているため、秋に収穫される国産のごまは非常に貴重です。
小さな粒にたっぷり栄養が詰まったごまは古くから健康食として知られ、クレオパトラも美と健康のために使っていたと言われています。

ごまの種類

品種による違い

白ごま

黒ごまと比べると脂質が若干多く、ごま油の原料としても使われている。マイルドな風味でクセがない。

黒ごま

種皮の黒い皮にはブルーベリーと同じ、アントシアニンという色素が含まれている。香りが強く、料理のアクセントになる。

金ごま

黄ごま、茶ごまなどと呼ばれることもある。白や黒と比べると脂質が多くコクのある味わい。香りが他より抜き出て高く、値段も高価。

加工による違い

洗いごま (乾燥ごま)

生そのまま水洗いして乾燥させたもの

むきごま (みがきごま)

ごまの皮を除いて、乾燥させたもの

いりごま

生のごまを水洗いして、煎ったもの

すりごま

いりごまをすったもの

ねりごま

いりごまをとろりとなるまでペースト状にすりつぶしたもの



ごまの主な栄養

- ✓ リノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸～免疫力を高めたり、コレステロールを下げる働きがある。
- ✓ ゴマリグナン（セサミン、セサモリン、セサミノールなど）～ごま特有の成分で、強い抗酸化力をもつ。コレステロールを下げる働きや、老化防止、アルコールの分解を促す働きがあることがわかってきている。

食べ方

ごまの皮は硬いため、いりごまのまま食べるより、すりつぶしたほうが栄養が吸収されやすくなります。すりごまにすると、酸化が早くなるため、使う直前に食べる分だけにすると良いでしょう。

簡単！ 手作りごまドレッシング

～市販のごまドレッシングがない時にオススメ～

材料(2人分)

- マヨネーズ …………… 大さじ2
- いりごま …………… 大さじ1/2
- ごま油 …………… 大さじ1/2
- ポン酢 …………… 大さじ1/2
- はちみつ(砂糖) …… 大さじ1/2



作り方

いりごまをすって、他の材料と混ぜるだけ。お好みの野菜やサラダにかけてお召し上がりください。
※はちみつ(砂糖)の量はお好みに合わせて調節して下さい。
※お好みでマスタード(辛子)やわさびを加えても美味しいです。

高校生 看護体験報告



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例年、高校生看護体験を実施しています。今年度は、7月29日～8月16日の期間で、高校生看護体験が終了しました。

参加高校は、音更高校・帯広大谷高校・帯広緑陽高校・帯広南商業高校・鹿追高校・芽室高校・帯広三条高校・清水高校・帯広白樺高校・帯広北高校の十勝管内10校が参加しました。進路選択を考える高校2年生・3年生を対象として97名が参加しました。参加高校生は、朝集合時には緊張の表情で、白衣の着替えにも時間を要していましたが、各病棟で看護体験することで、「楽しかったです。色々な話が聞けて良かったです。」等表現し、表情も明るく少しリラックスした表情に変わっていました。

実際に患者さんに触れて、見て、聴いて、会話をすることを体験し、看護師の仕事を少しでも知る機会になったのではないのでしょうか。

これからも未来の看護師への応援をしていきたいと思えます。

看護部



ご案内カードについて

OBIHIRO KOSEI HOSPITAL

視力・聴力が不自由な方は、ご案内カードを準備しましたのでご利用下さい。

カードは、総合案内、受診案内、各ブロックに設置しております。

ネックストラップに入れております。

どうぞご自由に利用下さい。返却不要です。



カードの種類

①
視覚
障害者用



目が不自由です
案内をして下さい



②
聴覚
障害者用



耳が不自由です
大きな声でゆっくり
話して下さい



③
言語
障害者用



会話ができません
私は筆談か
ジェスチャーで
回答します



患者さん、ご家族が安心して外来受診できるよう対応します
CS向上委員会

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