広報誌

ペケレベツ

2019年1月
vol.11

清水町旭山地区の川のせせらぎ　　撮影者：石井　康浩

理　念

赤十字の理想とする人道・博愛の精神にもとづき、よりよい医療を提供し、地域の利用者に信頼される病院をめざしています。

基本方針

1．地域医療の推進と救急医療の充実に努めます。
2．患者・利用者の権利を守り、その意思を尊重した医療を行います。
3．地域住民の健康増進と疾病予防に努めます。
4．清潔、快適で、やすらぎのある環境づくりに努めます。
5．常に研鑽を重ね、資質・技術の向上に努めます。

Pick up
年頭のご挨拶
研修医からのメッセージ

ペケレベツとは

アイヌ語で「明るく清らかな川」を意味しており、清水町の由来となっています。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society
清水赤十字病院

〒089-0195　北海道上川郡清水町南2条2丁目1番地　TEL 0156-62-2513
FAX 0156-62-4460
URL http://www.shimizu.jrc.or.jp/　MAIL rcssoumu@shimizu.jrc.or.jp

平成最後の新年を迎えて

病院長　藤　城　貴　教

皆様、新年あけましておめでとうございます。

この冬、十勝は例年になく積雪が少なく過ごしやすいかと思えば12月よりインフルエンザが流行し年末年始の救急外来はいつになく混雑しておりました。受診者が多かったのもさることながら、その国籍の多様さにいよいよ来るべき時が来たという印象を持ちました。中国、香港、シンガポール、カナダ、韓国、台湾、と中華圏からの旅行者が中心ですが、医療のボーダーレス化は確実に進んでおり、我々を取り巻く環境は予想よりも早く変化しています。ボーダーレス化と言えば、医師の業務を部分的に補う看護師特定行為の研修も当院でいよいよ始まります。

平成の時代、インターネットは見る見るうちに世界中に普及し、今やどんな途上国に行ってもきれいな夜空と子供たちのキラキラした眼とともにインターネットは必ずあります。人と会話しなくても意思の疎通が可能となり、通信販売で何でも買える、更に驚くことにはネット通信を利用したゲームがオリンピックの競技になりそうだといいます。世界は便利と迅速を簡単に求める方向にあると言えます。

平成の初めはいわゆるバブル景気にわいた頃で仕事・生活・遊びはいずれも大切にしたものでした、お金はうまく使う時代であり貯金なぞは考えもしなかった、またワークライフバランスなどという言葉は存在せず好きな仕事を目いっぱいやり、地方に転勤になると自身の実力を試す機会が来たと感じ奮起したものでした。

昭和の終わりから平成の初めにかけて私は中華人民共和国を幾度も旅しました、悠久の歴史を感じつつ文明の遺構を訪ね日本文化の源流を垣間見ることが目的でした。当時はそのような単語はなかったものの、私はいわゆるバックパッカーであり一日4000円くらいで豪華な旅行を楽しむことができました。宿泊はもっぱら安宿でしたが、北京などの大都市では物価が高いためホテルは避け大学の学生寮に安く泊まらせてもらいました。そこで見た驚きの光景は今も忘れません。構内の講義室は深夜まで電気が点いており、ある日窓から覗いてみると学生が隙間なく机に座り一心不乱に勉強している、たまたま試験勉強でもしているのであろうかと思ったが、別の日もそのまた別の日も同じ光景でした。あれから30年、中国のＧＤＰは日本を抜き世界第二位に躍り出ています、中国は“世界の工場”で活況を呈していると思われる方も多いと思いますがそれだけではなく、今の好景気は彼らが知恵と努力で勝ち取ったものであることに異論はありません。地域医療も現在は困難が多いのですが、ひたむきに努力していくことにより将来脚光を浴びる日が来ると信じております。

最後になりますが、私にとっての“平成”とは、医師になり夫になり親になりそして父親を看取り、そしてライフワークともいうべき地域医療と出会い格闘する時代でありました。

次の時代をしっかりと見据え地域に貢献していけるような医療を職員一丸となって展開していこうではありませんか。

新年を迎えて

事務部長　矢　田　幸　政

昨年は、９月に胆振東部地震災害が発生し、当院では自家発電下での診療や透析患者の受入、被災地での救護活動など総力を挙げて取り組みました。今年は、災害の無い一年であることを願っていますが、万が一災害が起こっても職員が一致団結すれば乗り切れると感じています。

さて、今日の医療環境が極めて厳しい状況にあることから、昨年、行政機関（清水町、新得町、占冠村）や外部委員を含めた「西十勝の地域医療を考える会」を設置し、地域医療にかかる諸問題を協議してきたところです。

この度、その報告書がまとまりましたが、限られた医療資源の継続的・効率的な運用、また、医療や在宅介護を含めた地域包括ケアシステムを担うためには、各医療機関と福祉施設や行政との相互理解・協力が必要不可欠と云われています。

このため、本年は、当院の役割である医療機能の充実と経営の安定化、施設設備・整備等を検討するとともに、地域医療を守るための仕組みづくりや医療体制を維持・確保するための検討会の設置を要望し、関係機関が一丸となって取り組んで行きたいと考えています。

ついては、職員の皆さまにおかれましても、こうした当院の現況や課題を把握し、各部署や自身でできる取り組みを創意工夫するなど、力を合わせて質の高い医療提供や経営の改善、そして誰からも信頼される病院を目指したいと思います。

また、各関係機関とも一層の連携を図り、力を合わせて地域医療を守り、皆さまが安心して暮らせる町作りに寄与したいと思います。

新年を迎えて

看護部長　大　沼　まゆみ

新年あけましておめでとうございます。

４月に看護部長を拝命し、あっという間の１年でございましたが、皆様のご指導・ご協力をいただき過ごすことができましたことに感謝申し上げます。

昨年は、日本中多くの災害に見舞われました。被災した皆様には、心よりお見舞い申し上げます。

胆振東部地震により、厚真・安平・むかわ町周辺地域は倒壊した建物の取り壊しが始まったばかりで今後の生活の見通しさえついていない被災者もおります。街並みが寂しくなってきたと思いながらも、住民の方々は復興に向けて力を合わせて頑張っております。これからも被災された方に心をよせてまいりたいと思います。

本年は、平成が終わり、新たな時代を迎えます。

清水赤十字病院も時代に乗り遅れることなく、地域住民の方々が住み慣れた場所で、いつまでもお健やかに過ごしていただけるよう健康の保持・増進、疾病の早期発見・治療、災害救護と信頼される優しい思いやりのある看護を実践していく所存でございます。

赤十字として、地域の病院として、使命を果たすべく皆様のご協力・ご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

皆様にとってご健康で幸せな１年でありますようお祈り申し上げます。

研修医の窓口

早いもので平成23年度より開始した初期臨床研修医（地域医療分野）の受入も本年度で8年目を迎え、延べ61名の研修医にお越しいただき、その間、名古屋第二赤十字病院をはじめとする基幹型病院には派遣調整など多大なるご理解とご協力いただきましたことに感謝申し上げます。

今回、2018年8月6日から31日まで名古屋第二赤十字病院から派遣された加藤大介先生よりお礼と2019年度研修医へ向けたメッセージをいただきましたのでご紹介させていただきます。

（総務課）

清水赤十字病院での研修を終えて

今回の研修で病棟管理から、救急外来、在宅医療、訪問診療に至るまで、地域医療を余すことなく経験させて頂きました。また、将来の進路分野として消化器内科を志望していたため、上部消化管内視鏡をはじめ多くの検査手技を経験させて頂き、名古屋では得難い研修を送ることができました。基本的な医療スキルだけでなくプライベートまで含め、名古屋では学べない北海道ならではの地域医療を経験する事ができ「清水日赤は間違いない！」と確信しています。

休日にはレンタカーを借りて道内旅行をし、トマムや富良野・美瑛はもちろんのこと、南は帯広から襟裳岬、東は阿寒・釧路・知床・網走、西は札幌・小樽と、清水町の地の利を活かし、東西南北に奔走しました。残るは北のみ…。

1ヶ月間、藤城院長をはじめスタッフの方々も温かく迎えてくださり、とてもアットホームな雰囲気で非常に充実して過ごすことができましたことに心より感謝申し上げ、貴重な北海道生活を糧に精進し、ｂｉｇになってまた清水日赤に恩返しに伺えるようになりたいと考えております。

加藤　大介

第 54 回日本赤十字社医学会総会

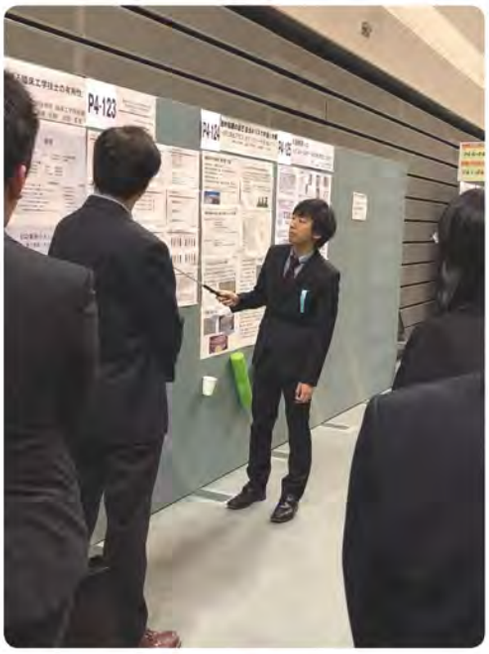
今回、11 月 15・16 日に名古屋国際会議場で開催された第 54 回日本赤十字社医学会総会に消化器内科副部長 川村先生、透析室 臨床工学技士の木村さん、２階病棟看護師吉田さんと参加させていただきました。私はポスター発表部門で「重症肺炎患者のＡＤＬ拡大への援助～人工呼吸器離脱成功の一症例～」について発表しました。私にとって初めての学会であり、想像以上に参加者が多くとても緊張しましたが、共に研究発表を行った吉田さんのサポートもあり、当日は無事に発表を終えることができました。また、他の病院の発表はとても興味深く、新たな発見や学びを得ることができ、良い経験になりました。

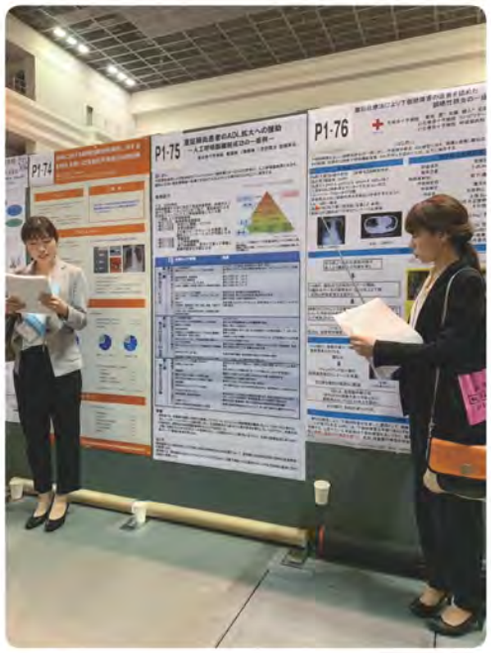
学会の後には、医療者の集いに参加し、他の病院の方々と日々の業務の中での困り事などを共有するなど交流を深めることができました。

今回の研究を通し、他職種での連携の大切さや患者さんとの信頼関係の重要性を再確認することができました。患者さんに対し関心を寄せ、看護師だけでなくチームで連携していくことで、ＡＤＬの向上だけではなく、患者さんの生きることへの意欲の向上にも繋がるということを学びました。また大きい病院ではないからこそ、互いに顔の見える関係であり、他職種との距離が近くコミュニケーションが取りやすいことが、連携につながっているのだと感じました。

今回の学会での経験や学びを無駄にせず発信していき、今後に活かしていきたいと思います。また、今回の研究で多くの学びを与えて下さいました患者さん、および指導・助言・協力をして下さいました病棟スタッフの方々に深く感謝いたします。

（看護師　岩館 茉由）





「My check プチ健診」院内でのチケット販売を開始

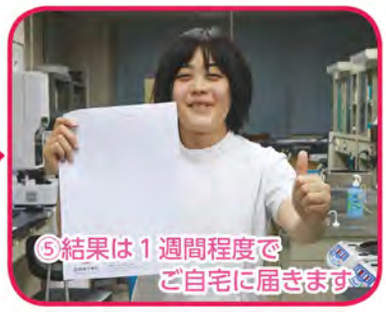
ワンコインの500円から検査が受けられ、予約や健康保険証が要らない「My check プチ検診」が開始して1周年が経ち、おかげさまで清水町内だけでなく町外の方にも利用してもらっています。

昨年12月より検査チケットを院内受付カウンターでも取扱いを開始し、直接病院にお越しいただいても、プチ検診が受けられるようになりました。さらに内脂肪検査を新しく始めるために現在検討・準備中です。

今後も、多くのみなさんの健康づくりに寄与できるよう取り組んでいきたいと存じます。

（検査技術課　永井 宏幸）

My check プチ健診の受け方をご紹介



My check プチ 健診

★こんな時に

- ✓ お見舞い・付き添いの合間に・・・
- ✓ 健康診断を受けていないので少し不安・・・
- ✓ 前から気になっている数値がある・・・etc

★項目と料金

No.3	①【採血】血糖検査(血糖・ヘモグロビンA1c)	500円
	②【採血】肝機能検査(AST・ALT・γGTP)	500円
No.2	③【採血】脂質検査(中性脂肪・総コレステロール・HDL・LDL)	500円
	④【採血】貧血検査(赤血球数・ヘモグロビン量・ヘマトクリット値・血清鉄)	500円
	⑤【採血】痛風検査(尿酸)	500円
	⑥【採血・採尿】腎臓検査(血清クレアチニン・eGFR・尿蛋白・尿潜血)	500円
No.2	⑦【採便】ピロリ菌検査(便ピロリ菌検査)	1,000円
	⑧【採便】便潜血検査	1,500円
	⑨【採血】心臓検査(BNP)	1,500円
Best No.1	⑩ まとめてパック(①～⑥)	2,000円
	⑪ インボディ(筋肉量・脂肪量・体脂肪率etc)	300円

しみず
ほっとめにゅ～
清水町の食材を使った
体に優しいレシピ

鶏「ごぼう」飯

●**材料**（2～3人分）
米２合、鶏もも肉(皮付き) １枚、ごぼう １本、
人参 1/2本、油 少々
めんみ(北海道限定のつゆ) 大さじ４杯（無ければ砂糖・みりん・しょうゆ・顆粒だし等をお好みで）

●**栄養成分**（茶わん１杯あたり）
エネルギー 272kcal、たんぱく質 14.9g、脂質 5.3g、炭水化物 39.4g、食塩 1.9g、食物繊維 3.1g

冬が旬！「ごぼう」のレシピを紹介します。
南国と北国が出会った美味しいハーモニー♪
首藤診療放射線技師（大分県出身）の郷土料理「鶏ごぼう飯」の北海道風アレンジレシピです。

作り方

①鶏肉は「小さめ一口大」に、ごぼうは「ささがき」に、人参は「千切り」に切ります。

②鍋を熱して①を油で炒めた後に、具の半分の高さまで水を入れて蓋をして中から弱火で煮ます。
具材が軟らかくなったら「めんみ」を入れます。
再び水を具の半分の高さまで加えて、煮汁が鍋底に少し残るくらいまで煮込んだら火を止めます。

③少し硬めに炊いたご飯に、④の具を煮汁を切って混ぜます。

④味見をしながら煮汁を少しずつ混ぜて、炊飯器に戻して蓋をして５分程蒸らしたら出来上がりです。

ポイント

栄養士的ポイント

●「洗いごぼう」よりも「土付きごぼう」の方が風味は良いです。大人の親指くらいの太さで「ひげ根」が少ないものを選びます。
●旨みや栄養成分を逃さないために、皮は厚く剥かずに「包丁の背」等で軽くこそげ落とします。水にさらすと出る色は実はポリフェノールなのでアク抜きの必要はありません。
●減塩の食事療法をしている方は、南蛮漬けや甘酢漬け、マリネやフレンチドレッシング等の酢、柑橘類、香辛料を使った料理を組み合わせて一日の塩分量を調節すると良いでしょう。

清水町の食材の紹介

●ごぼうはユーラシア大陸原産で、平安時代に中国から薬草として渡来したと言われています。
古くから親しまれていますが、日本以外で食べている国はほとんどありません。
●ごぼうは腸の掃除屋と呼ばれるほど食物繊維が豊富です。
水溶性食物繊維のイヌリンには糖質の吸収を穏やかにして食後高血糖を抑えたり、水を吸収して便を軟らかくする効果があります。
不溶性食物繊維のセルロースやリグニンは、腸の動きを刺激して腸内の有害物質の排出を促す働きがあり、便秘解消、整腸、大腸がん予防する効果があります。
●また、抗酸化作用をもつポリフェノール「サポニン」も豊富に含まれています。

首藤的ポイント

●鶏肉は皮から味が出るため「皮付き」を使います。
味付けは北海道限定のつゆ「めんみ」を使うと北海道らしさが出ます。
●作り方の④では煮汁は少なく味が濃くなるくらい煮詰めて、具を混ぜた後に味見をしながら煮汁を少しずつ混ぜることが美味しく仕上げるコツです。

栄養課　管理栄養士　千葉　早苗

参考：からだにおいしい野菜の便利帳　高橋書店

医療安全推進週間のとりくみ

厚生労働省では総合的な医療安全対策の一環として、11月25日（いい医療に向かってGO）を含む1週間を「医療安全推進週間」と定め、医療関係者の意識向上や国民の理解を深めていくための様々な事業を実施しています。

当院では医療安全を推進するため職員から「医療安全川柳」を募集し、患者さんや利用者さんに周知し理解促進に取り組みました。

今回、応募された川柳を待合ホールに掲示し、皆さんからの投票により多くの得票があった川柳を表彰しました。

1位（院　長　賞）「おかしいな　思ったその場で　報連相」

2位（看護部長賞）「『同じこと』と　甘えた心に　落とし穴」

3位（事務部長賞）「慣れた頃　必ず待ってる　落とし穴」

4位（医療安全推進室長賞）「多忙時も　目配り気配り　思いやり」

ちょっと 病棟紹介

～2階病棟～

2階病棟では肺炎や心不全などの内科に限らず、外科や小児科の患者さんも入院されています。入退院が多く、在院日数が短い状況でも、退院後の生活を見越しその後の生活につながる看護を心がけています。

今後もスタッフ全員で協力し合いながら、患者さん・ご家族が安心して治療や入院生活を送れるよう努めていきます。

★編★集★後★記★

新年あけましておめでとうございます。

2018年も終わり、もう新年を迎えることになりました。「目標に挙げて出来なかったことも多かったなぁ」と、今年も思うことになってしまいましたが、今年は猪年ということで猪突猛進の意気込みでいろんなことに挑戦し頑張っていきたいと思います。

そして本年も「ペケレベツ」広報委員会一同、より充実した紙面づくりに努力してまいります。どうぞ、よろしくお願い致します。

今年も皆様に福がきますように！

（A・N）

編集・発行責任者：矢田 幸政　編集委員長：中田 裕二　発行元：清水赤十字病院　印刷：東洋印刷株式会社