



## —— 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。

### 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。



## 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](mailto:rcssoumu@shimizu.jrc.or.jp)





## 令和の時代を迎えて

病院長 藤 城 貴 教

この5月に平成から令和へと元号が変わり、われわれ現役世代は昭和から平成そして令和の3つの時代を生きている。

昭和において我が国最後の国際紛争を経験し、その後の国体は大きく変化した。団塊の世代も誕生した、そして高度経済成長を果たし他国に先駆けて国民皆保険制度が創設され世界に冠たる長寿国へと向かう。日本人が日本人たるアイデンティティを再確認し、ひたむきにかつ確実に生きていた時代であったと思う。その後の平成日本はバブル景気と破綻を経験し、これまでにはなかった職業、生き方そして価値観が生まれ、日本人の考え方も使う言葉さえも大きく変わった。人々の生活レベルは上がり、誰もが豊かな生活を手に入れたかに錯覚した。平成7年には阪神淡路大震災が、そして平成23年には東日本大震災が我が国を襲い災害に対する考え方や方策も大きく進歩した時代でもある。

そんな我が国は2004年を頂点に人口減少へ向かい低成長経済に苦しみ2025年には団塊の世代が後期高齢者となり少子高齢化問題が現役世代に重くのしかかってきている。医療の進歩により人々はますます長寿となり、“70歳定年制”や“人生百年時代”も現実味を帯びている。皮肉にも医療体制の充実が日本人の寿命を延ばし、少数の若者が圧倒的多数の高齢者を介護する時代が始まっている。このような時代に我々はどうのように医療介護の提供体制を整えるべきであろうかと悩むところである。

振り返ってみると昭和の時代にパンドラの箱は開けられたのである。あらゆる災禍そして苦悩また様々な社会問題が我々を襲い苦しめるが、箱を開けたのはほかでもない我々自身である。今の日本をつくるために全力で努力した方々に敬意の念を持って接し、彼らが成しえた偉業を讃えるとともに新しい日本の医療と国のかたちをつくることこそが我々現役世代の使命と考える。

“ゼウスはすべての悪を封入した箱を地上最初の女性パンドラに贈り、決して開けてはならないと命ずる。パンドラが地上で好奇心から箱を開くと、あらゆる災禍が外へ飛び出したが、彼女があわてて蓋をしたので「希望」だけが底に残った。”

ギリシャ神話によれば、昭和の時代に開けられたパンドラの箱の中には、令和に生きる我々のためにまばゆいばかりの“希望”が残されているに違いない。



## 赤十字フェスティバル 地域公開講座 「胆振東部地震における当院の対応 ～ブラックアウトに挑む～」

5月10日、清水町ハーモニープラザにて表記の地域公開講座を開催いたしました。藤城院長以下5名の職員の方々にそれぞれの立場においての震災への対応について講演を行いました。



「日本赤十字社の国内救護体制 災害時の清水赤十字病院の動き 停電・断水・交通障害にどう対応するか？」との内容で講演が行われました。北海道の発電や清水町の地理と交通、洪水の問題の提起、実際に体験した断水、交通障害、停電への対応についての説明があり、特に水の確保に対しては陸上自衛隊鹿追駐屯地からの給水を受けると共に、節水透析を行うなど使用量の削減に努め、災害後には自衛隊との協力関係を密にし、非常食や水の備蓄の増量を行うなどの改善を行った事により多くの職員が災害時の対処方法や物資の調達について学んだ、と話して頂きました。 要約 清水赤十字病院広報

病院長 藤城 貴教



赤十字のこころのケアは、特別な訓練を受けた非専門家による「心理社会的支援」で、支持・傾聴・共感・具体的な支援の4つの要素からなります。胆振東部地震で私たちこころのケア班は、4つの基本要素のもとにむかわ町の自主避難所で避難生活を送っていた被災者の訪問や、支援者支援としてリラクゼーションルームを担当し4日間活動しました。

大規模災害が多い近年、災害への備えといえば食料や水が思い浮かぶと思います。しかし、平時からの心の備えも大事であり、「極端な出来事に遭遇した際に起こる正常な反応」としての災害時のストレス反応があることを知り、災害への備えにお役立ていただければと思います。

看護部 2階病棟 看護師長 高橋 亜紀



私は、5月10日に開かれた「赤十字フェスティバル」地域公開講座で、現地の災害対策本部要員の活動について報告しました。

災害救護の分野では、ロジスティックスやクロノロジー、EMISなど、皆さんにとって聞き慣れない用語が多く、うまく伝えることができたか不安ですが、発災初日～3日目の急性期と呼ばれる段階における、現地での課題や平時からの備えの必要性について、お話ししました。

初動班の主事として経験した失敗や困難を教訓に、災害の最前線に立つ医師や看護師をサポートできるよう研鑽を積んでいきたいと思っています。

医療社会事業部 地域医療連携課 主事 石井 康浩

# 2019年度 赤十字フェス

5月11日、前日の地域公開講座に引き続き、午前中は院内にて各種体験やカレーの炊き出し訓練、午後は晴天の下、清水パークゴルフ協会の方々と一緒に、パークゴルフで気持ちの良い汗を流しました。

## 3階 看護師 三谷 萌子



院内では、高齢者の身体能力体験コーナーが開かれました。器具を使って、おじいさん、おばあさんの身体がどれだけ動きづらいかを体験するものです。

両手首、両足首に重り、肘と膝には関節が伸びきらないよう角度が調整されたサポーター、手の感触が鈍くなる手袋、視界が制限されたゴーグル…と、様々な器具を全て装着して完成です。たくさんの器具を全身に着けた姿は傍から見ると大袈裟では？と心配しましたが、歩く様子はまさに「杖をついた高齢者」そのもの。体験者の皆さんからも「動きづらい！」「大変！」「転びそうで怖い」などの感想が聞かれました。おじいさん、おばあさんの日々の大変さ、生活の制限や手助けの重要性を改めて感じてもらうことができました。

余談ですが、その向かいの縁日コーナーでは、ヨーヨーすくいとスーパーボールすくいがキッズ達に(予想外に)大好評!! 早々に売り切れてしまいました。来年はもっと多くの数を用意してお待ちしております。



## 薬剤部 薬剤師 高橋 秀徳



薬剤部では、薬の分包体験を行いました。分包とは、主に一包化と呼ばれる、薬を服用時点に分けることを言います。例えば、朝に服用する薬をまとめることで飲み間違いを防ぐことができます。手の不自由な方でも簡単に薬の包装を破くことができ、すぐに服用できる利点があります。一包化には医師の指示があるので、気になる方はかかりつけの先生に聞いてみてください。

薬の分包体験では、参加者が実際に分包機でお菓子を一包化することに挑戦しました。参加者の中には、一包化は知っ



# ティバル晴天の中開催!!



ていても、分包機を見たのは初めて等の感想や、お菓子が分包されるのを熱心に観察する姿も見られ、菓の分包をより身近に感じてもらえたと思っています。

分包したお菓子にお孫さんの名前を入れて渡したいと笑顔で話す高齢者に混じって、子供たちの参加も多くみられました。子供たちの楽しそうなキラキラした目を見ていると、分包体験を行って本当に良かったと思いました。

また清水高校のボランティアの方々にも体験してもらい、中には薬剤師を目指したいと言ってくれた学生も。私にとっても、彼らの将来が非常に楽しみであり、同時に頼もしくも感じました。最後に参加者、ボランティアの方々に感謝を申し上げます。

## 看護部 3階 看護師 菅原かれん



私は先輩や同期と共に、地域の方とのパークゴルフ参加しました。快晴だったものの、風が強く、寒さに凍えながら？のゲームでしたが、地域の方々は顔色一つ変えず、元気にパークゴルフを楽しんでいました（ベテランの皆さんばかりで、スピードに合わせてプレーして回るのは本当に大変でした）。

パークゴルフを行う前と後の血圧測定には、多くの方に積極的にご協力して頂きました。その結果、運動後や気温でも血圧が変化することがあると気づいていただく好機となりました。地域住民の方との交流だけでなく、地域の方の健康状態の把握も兼ねた血圧測定は、来年度以降も継続していくことが重要だと感じました。



## A E Dを用いた応急救護に関する研修



外来看護係長 伊 藤 由 香

6月17日新得町保健福祉センターなごみにて「A E Dを用いた応急救護に関する研修」を行いました。今回は22名の新得町赤十字奉仕団員にむけての研修でした。

まずは村谷指導員の講義で受講者の心を掴んでから、寺原指導員の実技へ。「A E Dは知っているけど、実際に触るのは初めて」という受講者がほとんどだったので、真剣に実技に取り組む様子が印象的でした。私は気道異物の除去を担当しましたが、自分の行動がいざという時に身近な人を救えることを実感してもらえたと思います。

赤十字救急法は4月よりリニューアルし、これまで以上に知識と技術を充実させた内容となりました。みなさんも万が一に備え、急な病気やけがをした人を助けるために赤十字ファーストエイドプロバイダーを目指しませんか？



## 病棟紹介 ～居宅介護支援事業所～



居宅介護支援事業所 担当 齋藤です。

当事業所は、介護保険制度がスタートした2000年に開設し現在まで利用者は延べ300人に上ります。開設当初は会議室の片隅に机を置き業務を行っていましたが、その後現在の部屋に移り30名ほど受け持っています。

当院でも訪問介護やリハビリ部門の介護保険への参入等で介護保険事業のウエイトは大きくなってきました。みんなで協力して「その人にとっての自立した生活」を目指して頑張ります。ケアマネ募集中で一す。

居宅介護支援事業所 看護係長 齋藤 麻美



しみず  
ほっとめにゆ〜  
清水町の食材を使った  
体に優しいレシピ

# 中華風冷やっこ

## ●材料(2人分)

豆腐 1/2丁、きゅうり 1/2本、卵 1個(焼き油少々)、  
ささみ 1本、冷やし中華のつゆ(市販) 大さじ4杯、白ご  
ま 小さじ1杯(市販のタレが無ければしょうゆ大さじ1杯、  
酢大さじ2杯、砂糖小さじ1杯、ごま油大さじ1杯)

## ●栄養成分(1人分)

エネルギー 185kcal、たんぱく質 18.5g、脂質 7.4g、  
炭水化物 10.3g、食塩 1.7g、カリウム 413mg、リン  
249mg



アッサリした料理ばかり食べていると、体の中もアッサリ?!

夏はエネルギーやたんぱく質などの栄養摂取不足から、低栄養(免疫力や体力の低下、筋肉量や筋力の低下、貧血、気力がわかないなど)の状態に陥りがちです。

今回は、作りやすく、食べやすく、栄養豊富な健活めにゆ〜を紹介します。

## 作り方



①きゅうりは千切り、卵は溶きほぐして薄焼きにしてから千切り、ささみは茹でてから手で細かくほぐして、あら熱をとっておきます。

→包丁が苦手な方はスライサーを使ってきゅうりを切ったり、焼いたり茹でたりすることが苦手な方は電子レンジを使って炒り卵や蒸し鶏を作っても良いでしょう。



②豆腐の水を切って皿にのせます。



③豆腐の上に、きゅうり、卵、ささみを盛り付けて、冷やし中華のつゆと白ごまを上からかけたら出来上がり。

## 清水町の食材の紹介

- 豆腐は大豆から作られています。また、大豆は油、しょう油、みそ、納豆の原料にもなります。
- 豆腐のアミノ酸スコア※は100で、消化吸収が良く体内で無駄なく有効利用されるのが特徴です。
- 注目したい栄養成分は↓↓↓  
リノール酸やレシチンは、コレステロールを減少させて動脈硬化を予防します。  
大豆イソフラボンは、加齢と共に減少するエストロゲンという女性ホルモンと似た構造と働きをしています。  
新陳代謝を促して若々しさを保ったり、更年期障害を和らげる働きがあります。

サポニンとは、水に溶かすと泡立つ特徴があります。

油脂を溶かす性質から脂肪やコレステロールを取り除きます。また、抗酸化作用も認められています。

●清水町での大豆の作付面積は595ヘクタール(東京ドーム126個分)、収穫量は1,490 tです。

(北海道農林水産統計年報 平成28年～平成29年より)

※アミノ酸スコア…たんぱく質を構成する必須アミノ酸の食品中の含有バランスを評価する指標で、100に近いほど体内でたんぱく質が有効利用されます。

## プチ検診

# 「フ。千検診」



**手軽に検査**

受付時間  
平日 9:00~16:00

保険証不要  
予約不要

## ワンコインからの 健康チェックしませんか？

**清水赤十字病院**

電話 0156-62-2513

⑥ 腎臓  
クレアチニン  
★GFR  
尿酸値  
尿酸値

¥500

① 血糖  
血糖  
HbA1c

¥500

② 肝臓  
AST  
ALT  
★GTP

¥500

⑦ ビロリ菌  
腸中ビロリ菌

¥1,000

③ 脂質  
中性脂肪  
コレステロール  
HDL-C  
LDL-C

¥500

⑧ 便潜血  
2日法

¥1,500

④ 貧血  
赤血球数  
ヘマトクリット  
血色素

¥500

⑨ 心臓  
BNP

¥1,500

⑩ インボディ  
体組成分析

¥300

⑤ 痛風  
尿酸

¥500

⑪ まとめてパック  
①~⑩までの項目

¥2,000

ホームビラに設置の  
券売機にて購入。



または  
清水赤十字病院で購入

清水赤十字病院で  
名称、住所など必要事項を記入。



検査、検閲し、  
ご帰宅。



検査結果は  
3週間程度で  
ご自宅へ郵送。



## ★編★集★後★記★

令和第1号のペケレバツ無事発刊となりました！手に取っていただいた皆様、ありがとうございます。

新しい時代の幕開け、我が家ではそばを食べお祝いをしてなんだか年明けのような気分でした。テレビをみると大勢の人々が集まってカウントダウンをしたり、花火をあげてみたり日本中がお祭り騒ぎのとても楽しい1日でした。

令和には、『春の訪れを告げ、見事に咲き誇る梅の花のように一人ひとりが明日への希望とともに、それぞれの花を大きく咲かせることができる、そうした日本でありたい』との願いが込められているそうです。豊かで希望に満ちた時代が実現してほしいですね。

今後もペケレバツで様々な情報を皆様に提供できるよう努めてまいりますのでどうぞよろしくお願い致します。

検査技術課 臨床検査技師 安保 史織

ホームページ リニューアルオープン！

リニューアルに向けて規模を縮小しておりました当院の新ホームページが、5月7日にオープンいたしました。

スマートフォン対応デザインになり、在宅医療や膀胱癌プロジェクトなどの情報が追加されています。過去の広報誌ペケレベツもすべて掲載されていますので、是非アクセスしてみてください！

