広報誌

ペケレベツ

2018年8月
vol.9

撮影地「上清水の牧場風景」　撮影：大沼　孝司

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

「中小病院委員会　開催報告」
「診療報酬・介護報酬の改定とリハビリの取り組み」

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

日本の地域医療の中核施設を目指して

病院長　藤　城　貴　教

去る６月２日(土)午後に日本病院会の中小病院委員会が主催する情報交換会が帯広市で開催され、当院がその運営を担当いたしました。テーマは「地域医療における総合診療医の育成」とし、基調講演に札幌医科大学医療人育成センターの木村眞司教授をお招きし、当院の川村雄剛副部長をはじめとした十勝を代表する“総合診療医”４名を演者にシンポジウムを行いました。

木村眞司教授

川村雄剛副部長

ところで、医療は“ニーズの変化”と“規則の改定”によりそのあり方が変わっていきますが、2025 年問題といわれるように日本では少子高齢化が急速に進行し、これに過疎化が加わって私たちの住む地域の姿は大きく変わっています。当然のことながら従来成功してきた医療モデルでは対処できない問題が生じ、医療の提供体制もそれにつれてダイナミックな変化が要求され、当然のことながら従来成功してきた医療モデルでは対処できない問題が生じ現場における解決方法が求められております。

われわれが地域から求められるのは紛れもなく総合診療ですが、現場の人間はいくら頑張ったとしても年を取り、いずれは働けなくなります。ですから日々の業務の中で次世代の医療人を育成していくことこそが地域医療のなかに総合診療を根付かせる方法であると考えます。

本会においてはこの広大な十勝で求められる“総合診療医とその育成”の重要性を再確認し、地方病院では在宅診療から急性期まで幅広い医療の提供のみならず専門医療まで提供していくこと、そしてそれを担う医療人の育成が使命であると改めて認識することができました。

“地域医療”の定義は様々ですが、この十勝医療圏のように日本一広大な面積を持つ医療圏をまもるには幅の広い医療を提供できる“総合診療医”の育成のほかに方法はありません。今後も当院が病院を挙げて医学生や研修医の教育に取り組み、医療過疎・医師不足の課題を克服するノウハウの発信源になることを期待しております。

最後に本会終了後にいろいろな方からいただいた感想をご紹介します。「会を運営する清水赤十字病院の職員の方々笑顔がとても印象的でした」、「職員の皆様の組織だった仕事ぶりを見て病院のありようが目に浮かぶようでした。職員満足度および患者満足度の高い病院であることは疑うべきもありません」などの賛辞が寄せられました。我々は常に色々な方から見られておりそして正当に評価されております、日頃のみなさんの働きぶりをお褒めいただいたことこそが会を運営した当院にとって一番の大きな収穫であったと思います。今日、技術や新しさばかり注目されがちな医療ですが、最も大切なのはそれを提供する人の“医の心”です。今後も“地域医療”そして“患者中心の医療”とはなにかをよく考えながら臆することなく未来へ進んでいきましょう。最後に、運営にご協力いただいた職員の皆さん、本当にありがとうございました。あらためて御礼申し上げます。

富田 博樹 医療事業推進本部長と当院職員

「よく聞け、金を残して死ぬ者は下だ。
仕事を残して死ぬ者は中だ。
人を残して死ぬ者は上だ。
よく覚えておけ」　後藤 新平

2018 赤十字フェスティバルのご報告

2018 年 5 月 11 日（金）と 5 月 12 日（土）の 2 日間、当院主催の「2018 赤十字フェスティバル」を開催いたしました。

1 日目は、北見赤十字病院の看護師　上岡 文先生を講師にお迎えし、地域公開講座「バングラデシュ南部避難民救援事業～人道的支援を継続するために～」を行いました。現地で暮らす人々の生活状況や風土を、まるで実況を受けているかのように写真を交えながらご説明してくださいました。また、日本赤十字社の取り組みと世界各国の赤十字社との連携についてもご報告いただき、支援の現状を知ることができました。とりわけ、妊産婦や小児のケアや診療所の開設・運営についてなど、バングラデシュの歴史的・文化的な背景を踏まえつつ救援活動をおこなっている様子が分かりとても印象的でした。

2 日目は、病院内でフェスティバルを開催いたしました。今年の赤十字フェスティバルは老若男女が楽しめる機会を目指し、体験コーナーが充実しました。「キミも未来のドクター X !? ゆうご先生と胃カメラ操作をやってみよう」と題し、当院の消化器内科副部長である川村 雄剛 先生の協力を得て、内視鏡操作体験を行いました。当日は 30 名を超える地域の皆さんの参加により大盛況となりました。

そのほか、体成分分析（インボディ）の無料体験、新得警察署によるパネル展示や啓発ムービー上映、縁日コーナーやフリーマーケットなども行いました。清水高校アイスホッケー部の皆さんが筋肉量評価のため体成分分析コーナーを利用されたり、清水高校ボランティア部の皆さんには各コーナーのイベントをお手伝いしていただいたりと、地域に開かれたイベントにすることができました。

毎年ご好評の、清水町赤十字奉仕団による炊き出し訓練で作られたカレーライスは、赤十字フェスティバルと同時開催となったパークゴルフ大会に参加された皆さんにも振る舞われ、36 ホールを回られた方々の胃袋を満たしました。

改めまして、2018 赤十字フェスティバルの開催にご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。来年度も同時期に開催予定としておりますので、よりよいイベントになるよう準備してきたいと思います。

（地域医療連携課　石井 康浩）

2018年 診療・介護報酬同時改定とリハビリの取り組み

診療報酬改定は２年に１回、介護報酬改定は３年に１回行われ、今年度の改定は、６年に１度の診療報酬と介護報酬の同時改定です。

団塊の世代が全て75歳以上の高齢者となる2025年に向けた道筋を示す、実質的に最後の同時改定となるため、医療・介護両制度にとって重要な節目となります。

特に今回の改正では、医療機関の分化・強化・連携、医療と介護の役割分担と切れ目のない連携を着実に進めることが重要とされています。

また、住み慣れた地域で長く生活していくためには、地域包括ケアシステムを推進し、退院後の受け皿となる在宅医療体制の構築を促すことも重要となります。

今後はさらに在宅に向けた医療や介護の需要が拡大すると見込まれているため、当院では、院内に居宅支援事業所の設置や介護施設との連携、地域包括ケア病床、訪問診療、訪問看護、訪問リハビリ、通所リハビリ（デイケア）など様々な取り組みを行っております。今回はその取り組みの一つである当院の『訪問リハビリ』、『通所リハビリ（デイケア）』についてご紹介させて頂きたいと思います。

●訪問リハビリテーション

『訪問リハビリテーションってどんなサービス？』

当院では理学療法士が通院困難な方のご自宅（施設）を訪れ、リハビリテーションサービスを提供しています。入院時から継続したリハビリを行えることや、また退院直後の生活が安定するように、実際の生活場面でのアドバイスや状況に応じた環境調整をすることで、住み慣れた場所での生活を続けられるように支援します。

『どんなリハビリやサービスを受けることができるの？』

●身体機能の評価・訓練

身体機能の把握を行い、改善すべき能力と維持すべき能力を見極め、必要なリハビリの量や内容を設定します。

●日常生活動作のリハビリ

食事、着替え、トイレ、部屋の中や家の周りを歩く練習をしていきます。

●住宅改修、福祉用具の提案

最も合った物を提案し、それに合わせたリハビリを実施していきます。

●ご家族、介助者への介助方法の指導

ご本人やご家族の負担が軽くなるような介助の仕方などを助言します。

●ご本人・ご家族介助者への精神的支援

在宅生活や介護の不安に対して一緒に問題を解決していきます。

●通所系サービスなどの利用の提案

通所リハビリへのステップアップの手段としても利用できます。

●自主トレーニングの指導

ご自宅でリハビリが出来るよう、それぞれに合わせた内容を指導します。

●通所リハビリテーション

当院では介護保険を利用した通所リハビリテーションを平成30年４月１日に開設いたしました。

『通所リハビリ（デイケア）ってどんなサービス？』

通所リハビリ（デイケア）とは、病院などが開設している施設に通ってリハビリの専門職である理学療法士、柔道整復師によるリハビリテーションサービスを受けるところです。似たような介護保険サービスに通所介護（デイサービス）というものがありますが、ここでは施設に通って、食事・入浴などの介護サービスや機能訓練などを受けることができます。

当院の通所リハビリ（デイケア）は、１時間～２時間の短い時間で理学療法士、柔道整復師がマンツーマンで個別リハビリ訓練を行い、リハビリ利用に特化したサービスを提供しています。

『通所リハビリ（デイケア）の１日の流れ』

①健康チェック（血圧・脈拍・体温測定）
②リハビリ専門職による個別リハビリ訓練
③物理療法、レッドコード、ウォーターベッド、エアロバイクの実施

- ●レッドコード…筋力トレーニングや筋緊張を緩和する効果があります。
- ●ウォーターベッド…水流によるマッサージ効果があります。
- ●干渉低周波治療器…低周波による鎮痛効果があります。
- ●エアロバイク…筋力増強や持久力アップの効果があります。

『ご案内』

定　　員：20名
利用時間：午前の部　10：00～12：00
　　午後の部　13：30～15：30

介護保険の要介護または要支援の認定受けている方が利用の対象となります。

ご利用のお申込みは、清水赤十字病院リハビリテーション技術課もしくは担当のケアマネジャー（介護支援専門員）にご相談下さい。

お問い合わせ

清水赤十字病院　リハビリテーション技術課
所 在 地　〒089-0195
　　北海道上川郡清水町南２条２丁目１
連 絡 先　0156-62-2513㈹
受付時間　月曜日～金曜日　８：25～17：00
休　　日　土・日・祝祭日・年末年始

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

～小豆農家さん直伝～
土鍋で作る美味しい「あんこ」

●**材料**（できあがり 800 ～ 900 g）
小豆 300 g、砂糖 240 ～ 300 g（小豆の 8 ～ 10 割程度の量をお好みで）、塩少々

●**使う道具**
土鍋、さらし（あれば）、ざる、木べら

●**栄養成分**（できあがり 100 g あたり）
エネルギー 242kcal、たんぱく質 7.6g、脂質 0.8g、炭水化物 51.8g、食塩 0.1g

今回は、清水町羽帯地区で小豆農家をしているお友達の直伝です。
正直、「買った方が早い」と思っていた「あんこ作り」が目からウロコが落ちるくらい！（◎o◎）！「買うよりも簡単に」美味しくできます！食べるなら安心安全♪「清水町産」が断然おすすめです。
私的には通勤中に見える小豆畑がとても気になる季節…よそ見運転には十分注意です（汗）

作り方

①小豆をしっかり洗います。小豆は目の部分から給水するので、目の部分に汚れが残らないよう、こすり合わせるように洗います。

②また、小豆は水に浸しません。浸すと目から吸収された水分が皮を破ってしまいます。

③洗ったらすぐに土鍋に小豆と 4 倍量の水（1200ml）の水を入れ、火にかけます。初めは強火、沸騰したらすぐに極々弱火にして、焦げ付かぬよう 40 分から 1 時間くらいはじっくり小豆に火を通していきます。豆が柔らかくなってきたら指で潰したりして豆の硬さを見て、硬いようなら 100 ～ 200ml の冷水を足してもう一度沸騰させます。（これを「びっくり水」といいます）
豆の形がしっかり残って、なおかつ芯まで軟らかい状態まで火を通します。

④「びっくり水」を補いながら更に焦がさぬよう気を付けて、底から木べらで混ぜながら 10 分ほど弱火で煮詰めていきます。「煮る」と言うよりは「火を通す」感じです。豆がふっくらとして、煮汁との区別が付かなくなったらザルの上に“さらし”を敷いて、その上に空けます。

⑤空いた土鍋に砂糖と水 100ml を入れて強火にかけ、シロップを作ります。④の“あん”を戻し入れて弱火で煮詰め、味を見ながら塩を入れて味を整えます。粘度が出てきてからは焦げつかないように、こまめに混ぜます。冷めたら硬くなるので、あまり硬く煮詰めないようにします。特に土鍋は火を消してからの余熱があるので、底から木べらで混ぜたときにようやく底が見えるくらいの硬さで火を止めます。

ポイント

砂糖が小豆の同量以下の場合、時間と共に水分が“あん”の表面に浮いてくる場合があります。「おまんじゅう」や「もなか」など皮で“あん”を包むときは注意します。

アレンジレシピ

苺につけたり、トーストにつけたり、ケーキに入れて焼いても美味。また、バニラアイスに添えて食べるのも格別の美味しさです♡

清水町の食材の紹介

- 清水町における小豆の作付面積は 1,020ha、収穫量は 2,860 t あります。
  ※清水町ホームページより
- 小豆の歴史はとても古く、世界最古の中国の薬学書「神農本草経」に登場、日本には 3 世紀ころ伝わり「日本書紀」や「古事記」にも登場します。そして、8 世紀ころから栽培が始まり人々の生活に浸透しました。
- 赤い色には魔除けの力があると信じられ、江戸時代にはおめでたいことがあったときに小豆を炊きこんだお赤飯を食べる風習が広まりました。北海道での小豆栽培は開拓期に始まり、150 年近くの歴史があります。
- 小豆には、良質なたんぱく質（アミノ酸価 82）、ごぼうの 3 倍の食物繊維、エネルギー代謝に欠かせないビタミン B 群、抗酸化物質のポリフェノールやサポニン、新しい細胞を作るのに必要な亜鉛、むくみをとるカリウム、貧血を防ぐ鉄分、丈夫な骨を作るカルシウムが豊富に含まれており、特に女性は美容面で積極的に摂りたい食材です。

栄養課　管理栄養士　千葉　早苗

参考：A-net ファーム十勝ホームページ　https://www.azukilife.com/
清水町ホームページ　http://www.town.shimizu.hokkaido.jp/

退職セレモニー

去る6月28日、長年当院でご尽力いただきました田本由美 外来師長・角川みどり透析師長の退職セレモニーを行いました。本当にお疲れ様でした。

ちょっと 部署紹介 ～会計課～

会計課は、男性3名体制（1名若干若者？・2名若干年寄？）で、主に「経理業務」と「用度業務」を中心に行っております。

経理業務では、収入および支出伝票を作成し、最終的に財務諸表を作成し収支の分析を行っております。また、用度業務では、発注→入庫→払出業務を実施し、消費月報を作成・分析しております。

このような業務サイクルで日々慌しいところですが、「正確」「スピーディー」をモットーに頑張っております。

★編★集★後★記★

7月の長雨もようやく過ぎ去り、北海道にも梅雨があるのでは？と感じる日々でしたが、豪雨による大規模な災害があり、2年前の台風10号による災害を思い出します。9月には平成30年度北海道支部災害救護訓練がありますので、自分自身も気持ちを引き締めなおそうと思います。

また、今回より広報誌をリニューアルしました。清水赤十字病院の情報をより早く、詳しくお伝えしていきますので、今後ともよろしくお願い致します。

（Y・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