

# 広報誌

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。



# ペケレベツ



## 院長挨拶

## トピックス

リンパマッサージ紹介

FACT紹介

私はこんな仕事してましたシリーズ「私の半生」

My hobby シリーズ「私の趣味は釣りです。」

地域医療実習発表

食べて応援 清水町のグルメ紹介

人事消息

編集後記

撮影者：成田 圭亮  
撮影場所：清水町



内閣総理大臣が交代し、久しぶりに緊急事態宣言が明けた神無月、日本列島にうれしいニュースが飛び込んだ。本年のノーベル物理学賞に日本“出身”の気象学者、眞鍋淑郎さんが選ばれた。御年90歳、たゆまぬ努力で気象変動における真理の追究を続けた氏の顔にはみじんの衰えも見られない。

眞鍋家は祖父の代から愛媛の小さな村で唯一の医院を開くご一家で、当人もはじめ医師を目指し東京大学に進学した。しかし、日く手先が不器用であることに気が付き地球物理学者に転じたそうである。のちに“大気中の二酸化炭素が2倍になると平均気温が2.3℃上昇する”と計算し、今日の地球温暖化予測に先駆的な役割を果たした。

コロナ対策。臨床家にとってはワクチン接種のほかにも治療法がわずかずつ増えていくのは心強い限りであるがなかなか決定的な対策や特効薬は生まれない。医療者、病院の精神的肉体的な疲弊から目を背けるわけにはいかず、働き方改革はその実行を急がねばならない。少ない医療資源、経営のひっ迫など、地域医療には厳しい時代が続くが、新型コロナウイルス肺炎の蔓延は医療者の煮詰まった頭の中を変容させる可能性を秘めている。少人数の医療者がIT機器を駆使して診療し、遠隔地から病院内と同等の医療を行う環境が整いつつある。そして感染リスクの多い出張に出かけなくともweb会議が今や意見交換や集会のスタンダードとなっている。もしかすると気象変動ならぬ人間の行動変容が最も強力な感染対策なのかもしれないし、人間の行動変容を研究する学問が直接的な医療よりも感染者の減少をもたらすかもしれないと本気で思えるようになった。

今般、医師として地域医療を護らずとも世界中の生命に大きな影響を与える気象変動を解明し地球を丸ごと護る研究者である眞鍋氏の偉業を世界が讃えたわけであるが、コロナ時代において感染から身を護るために人間の行動変容を促すような学問が脚光を浴びる日が将来やって来るかもしれない。

ちなみにノーベル賞の受賞者は特例として米国の医師免許をもらえることもあるとかないとか





## リンパマッサージ紹介

リンパドレナージュセラピスト  
外来看護師 大方 ひろみ

こんにちは。

リンパマッサージ担当、外科外来の大方です。

4月から外科外来の一番奥でリンパマッサージをやっています。

現在、13名のリンパ浮腫の患者さんのケアを行っています。私が行っているのは用手的リンパドレナージュと圧迫療法です。患者さんひとりひとりに合わせたケアを行いむくみの軽減に取り組んでいます。

用手的リンパドレナージュとは、なんらかの原因でリンパの流れが阻害されてしまった部位を迂回して、活動しているリンパ節にリンパ液を誘導するマッサージ療法のことで、それによってむくみが軽減し、柔らかくなった皮膚の状態を保つために弾性包帯や弾性ストッキングで圧迫療法を行います。

現在、当院に通院されている患者さんは、上肢リンパ浮腫が2名と下肢リンパ浮腫が11名。

帯広、音更、芽室、清水、本別から来院されています。遠いところからは、温根湯、えりも町の方もいます。

2週間に1回、3週間に1回、月1回、3ヶ月に1回とみなさん定期的に通院しています。

時間は上肢マッサージが約30～40分、片足のマッサージは約1時間、両足なら約2時間かけて施術しています。さらにバンデージ(弾性包帯)を巻くなら+30分ほどかかります。

マッサージ中は患者さんの近況報告を聞きながら楽しいひと時を過ごしながらケアさせてもらっています。

料金は上肢3,300円(税込)、下肢片側4,400円(税込)、両下肢5,500円(税込)

バンデージ1,100円(税込)と設定しています。

みなさんの周りでリンパ浮腫に悩んでいる方がいらっしゃいましたら是非、御紹介ください。

心を込めてケアします!!

## リンパマッサージ体験してみた!

3階病棟 看護師 菅原 かれん

今回大方さんがいつも行っているリンパマッサージを受けてきました!受けてみての1番の感想は気持ちが良すぎる…皆様にもぜひ体験していただきたいところなのですが、病院ということもあり、リンパ浮腫で悩んでいる方なら可能とのことでした(笑) マッサージ後は局所的な圧力を生み出す弾性包帯というものを巻き、数時間仕事を行ってみましたがかかなか痛い!リンパ浮腫の方は次の日まで巻いていらっしゃる方もいるそうなのですが、私は耐えられず外してしまいました…ですが、少し細くなったので、看護師、もとい女子の味方である着厚タイツを信じて履いて行こうと思います!(笑)







## 私はこんな仕事をしてましたシリーズ 私の半生

会計課 主事  
笹田 裕人

私は仙台市に生まれ、高校卒業まで仙台市で育ちました。

元々祖父祖母が北海道ということもあり、親戚も多く、馴染みのあった札幌に大学進学を決めました。大学生活は東北訛りを直すのと(笑)、遊ぶのに忙しく、あっという間に4年間が過ぎ、立派な何も考えない甘ったれの就活生になりました。

当時はバブル絶頂の恵まれた時代だったこともあり、のんびりしている私でもベルギーの製薬会社のMR(医薬情報担当者)として社会人のスタートをきることができました。

新入社員の頃はただただ東京の運転に怯え、わからない横文字に苦戦し、酒を覚え、毎日をそれなりに楽しく過ごしてきました。ただ都会が水にあわない感覚はいつもどこかにあり、いつか北海道に戻りたいと願っていました。

結婚をして子供が産まれたのを機に妻の実家がある旭川に帰り、医療器具卸会社に転職致しました。そこで内視鏡処置具の専任担当者になりました。元々のオタク気質と機械いじりが好きだった性格と仕事の相性が良く、楽しく仕事をさせて頂きました。15年程経ち、その頃、息子の工学部受験を垣間見て、父親として今の仕事を極めてみたいという気持ちが芽生えました。

そこで、ご縁があったアメリカの内視鏡処置具のメーカーに転職を決意し、名古屋単身赴任勤務が始まりました。マイエプロンで料理を覚え、ごみの分別を覚え、掃除洗濯をし、初めてのボッチ主夫も経験し、私の尊敬する人物は「エジソン」から「主婦の皆様」に変わりました(笑)

転職して10年経ち、コロナ禍が始まりました。

北海道に帰省することもなかなか叶わず、自宅待機が続く中、自分の年齢的に考えて10年に満たない今後の仕事人生について考えるようになりました。悩むにも考えるにも充分過ぎる時間があるのに、動くこともできず、答えの出ない日々をすごしておりました。

そんな中清水日赤にご縁を頂き、4月から勤務させて頂いております。

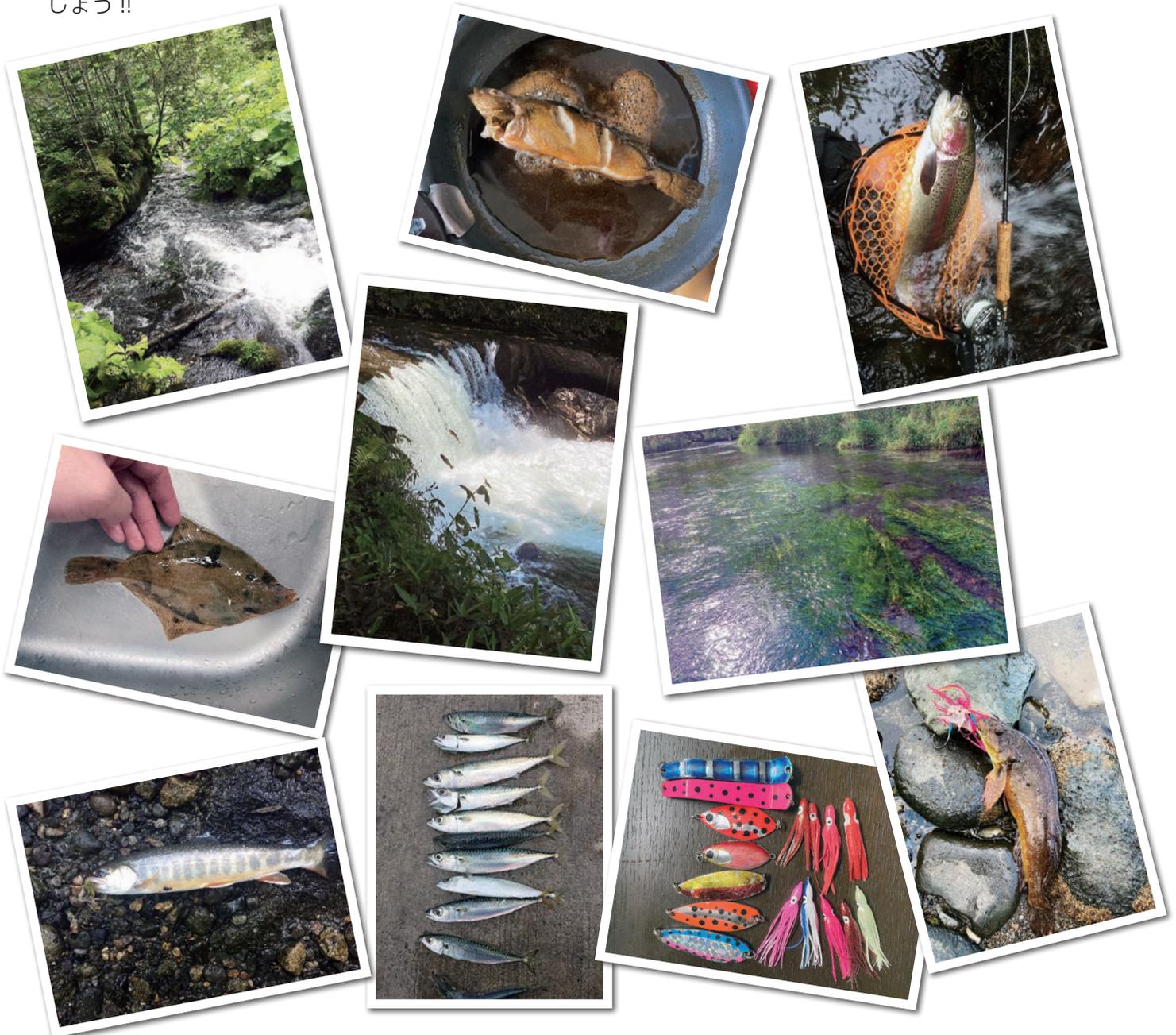
今は満員電車で揺られることもなく、十勝の青い空を見ながら自転車通勤です。毎日深夜まで報告書に追われることもありません。旭川で飼っている猫も時々、妻と遊びに来ます。

55歳のおじさんの新しい十勝ライフは始まったばかりですが、十勝清水日赤病院にご縁を得た幸運に感謝して仕事に取り組みたいと思います。



私の趣味は釣りです。十勝をはじめ、北海道はとても広大なフィールドが広がっており、様々な魚が釣れます。川も海も湖も様々な魚が棲息していて楽しませてくれます。私は十勝で初めて湖で釣りをして川魚と出会ってからのというもの、渓流、海とフィールドを広げております。渓流では景観がとてもきれいで自然を感じることもとても魅力的です。渓流や湖では、ニジマス、アメマス、アマゴ、ワカサギなどたくさんの種類が出迎えてくれます。写真を撮っては、そのきれいな魚体に感動します。私は主に、フライフィッシングというさまざまな毛ばりを用いて魚との駆け引きを楽しんでおります。虫や水生昆虫に似せた毛ばりを用いて、色、大きさ、種類など現地でいろいろ試行錯誤して、釣れると喜びを覚えます。冬になると、氷上にテントを張って氷に穴をあけてねらうワカナギ釣りもとても楽しいです。

海では、ルアーを用いてサクラマス、サケが釣れるのですが、まだ出会っていませんのでいつか出会いたいと思っています。仕掛けを少し変えると鯖、ソイ、カレイ、アイナメなどの魚が手ごろに釣ることができて、食べてもおいしいのでよく自分で煮つけにして食べております。ぜひ北海道におこしになる機会がございましたら清水赤十字病院 薬剤部高橋まで連絡を頂けますか？そして一緒に自然を堪能いたしましょう！！





## 地域医療実習発表

外来看護師

茂手木 雪乃

2021年6～9月にかけて専攻医、および臨床研修医、旭川大学の医学生による地域医療実習発表がありました。

医師同士の発表やディスカッションを拝聴し「地域における医療とは何か」「入院治療から在宅医療に切り替える時期とタイミングの難しさ」「緩和医療と患者家族の意思決定」など地域で暮らす人々が病気の治療を続けながら、家族とどこを拠点としてどのように過ごすかを決める支援の大切さを改めて考える機会となりました。

私自身、実習発表会に参加させて頂いたのは初めてでしたが、外来看護師として、家族支援・家族看護を再度学びなおそうと思いました。



### 臨床研修医

日本赤十字社 愛知医療センター 名古屋第二病院

鷲見英里子 7月19日(月)～8月13日(金)

渡邊 亨 8月16日(月)～9月10日(金)

森永 悠介 9月21日(火)～10月15日(金)

酒井 洋輔 10月25日(月)～11月19日(金)

旭川医科大学病院

相原 宏紀 8月30日(月)～9月24日(金)

日鋼記念病院

大庭 梢 8月2日(月)～8月31日(火)

仙台赤十字病院

佐藤 恵 8月30日(月)～9月24日(金)

小野 仁志 9月27日(月)～10月22日(金)

### 医学生

旭川医科大学 2名 8月

1名 9月

2名 10月

## 食べて応援！清水町のグルメ紹介

栄養課

千葉 早苗

「食べて応援！」は、清水町のグルメの持ち帰りによる職員の帰宅後の食事作り負担軽減と地域応援の両立を目指した取り組みです。このコラムでは清水町産・十勝産の食材を使ったグルメや、昔から親しまれている名物グルメを紹介します。

### 彩り弁当

そば処 <sup>みしな</sup> 三品

店主が厳選した地元産の牛蒡などの絶品食材で作られた天ぷらやお蕎麦を落ち着いた雰囲気の中で楽しめるお店です。

テイクアウトメニューの「彩り弁当」の主食には、定番の混ぜご飯、三色ごはん、海鮮ちらしの他に、この夏には北海道の味覚トウモロコシごはん(甘くておいしかった!)も提供されました。主食とお惣菜の二段重風のお弁当は、お料理はもちろん添えられている折り紙も繊細で美しく、毎回その気遣いに心奪われるのです。



### カツきのこ

パーラー <sup>みき</sup> 樹

昭和46年開業以来、変わらぬ美味しさで地元で愛され続けているお店です。なかでも熱々の鉄板スパゲティが大人気!それぞれの好みによりミート派、ナポリ派、きのこ派…と派閥が分かれるほど町を代表する味です。「食べて応援！」では大きなカツが乗った「カツきのこ」が一番人気で「次はいつ?」とリクエストが来たり、家族の人数分の3個や5個と持ち帰る方が居たりもします。お店のご主人や奥さんの温かいお人柄も合わせて地元で長く愛される味なのだなぁと深く感じ入るのです。



## 人事消息

### 【採用】よろしくお願ひします。

令和3年7月1日 看護師 中島 美穂

令和3年9月1日 看護助手 大井 久栄

令和3年9月13日 看護師 清水佐和子

令和3年9月13日 主事 八田 綾香

### 【医師派遣】

8月1日 - 8月31日 福岡赤十字病院  
梁井 公輔

9月1日 - 9月30日 福岡赤十字病院  
岩武 史朗

10月1日 - 10月31日 福岡赤十字病院  
池内 泰仁

## 編集後記

10月21日現在、オリンピック真っ最中での第5波と呼ばれる新型コロナウイルスの大流行も嘘の様に急激に収まり大都市圏でも行動制限が撤回されようとしています。日本国内の死亡者数も1万8174人と100万人当たり1.1人に留まっています。この理由として一番の可能性が高いのがワクチン接種だと僕は思っています。

一回目の接種率は76.3% 二回目は68.4% アメリカでは二回目57.6%と日本より低いのに行動制限を撤廃したのですが、様々な理由から接種拒否の割合が高く教員や軍人に対して「ワクチン接種しないならば退職させる。」といった強制的な措置も講じているようですが、バイデン大統領も接種率の伸び悩みに困惑しているそうです。

それに比べて日本はどうでしょう？ワクチンを打ってもほとんどの人が人前ではマスクを着け、強制させられたわけでもないのに夜の繁華街へ繰り出すことや旅行も自粛してきました。

しかし、世界的にコロナのパンデミックが縮小傾向にあるこの先、僕は必ずコロナ禍以前以上にインバウンド(Inbound：外国人が訪れてくる旅行)が増加するのは間違いないと思っています。こう言うランキングがあるそうです。旅行業界の世界的権威と言われている、コンデ・ナスト・トラベラー誌(購読者数300万人)の「次はどこへ海外旅行へ行きたいか？」と言うランキングで1位東京、2位大阪、3位京都と日本の都市がTOP3を独占していた様です。廉価なのに高いクオリティの商品やサービス、ゴミのない清潔な街並み、時間通りに運行する正確な鉄道の快適さをまた享受したい、と海外の人達は思っているのです。

と言う事は、清水赤十字病院にも外国人観光客の受診者がトマム、サホロから大挙してやってくると容易に想像できます。

これからがまた当院の頑張時ではないでしょうか！！

広報委員長 首藤

❖ 編集・発行責任者：上野 和久 ❖ 編集委員長：首藤 竹司 ❖ 発行元：清水赤十字病院

❖ 印刷：東洋株式会社

〒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 <https://www.shimizu.jrc.or.jp/> MAIL [contact@shimizu.jrc.or.jp](mailto:contact@shimizu.jrc.or.jp)