

はな 咲 さき

国立病院機構旭川医療センターニュース 「花咲」

平成29年7月号／第66号

～わたくしたちの理念～

わたくしたちは、安全で質の高い医療を提供し、
患者さんの目線に立ち、信頼される病院をめざします。
国立病院機構の病院として、
みなさんの健康と幸福をいつも願っています。



新橋から見た旭橋



JICAアフリカ地域保健担当官研修を開催2
 「市民公開講座 リウマチ健康セミナーを開催して」.....3
 症例報告会・地域医療連携の集いを開催3
 内科救急トレーニング研修(JMECC)に参加して4
 どんぐり保育園夏まつり4
 臨床検査技師学校の学生が実習中です4
 夏のお食事について5
 ふくふく6
 職場紹介6
 がん相談支援センターより7
 ご案内7

発行所／旭川医療センター

旭川市花咲町7丁目4048 番地

TEL (代)0166-51-3161

発行責任者／平野 史倫

ホームページ／www.asahikawa-mc.jp

(広報室より)

広報誌「花咲」は、幅広い方々に愛読されるような広報誌を目指しております。ご意見ご感想などございましたら、下記メールアドレスまでお願いいたします。

旭川医療センター広報室

E-mail renkei@asahikawa.hosp.go.jp

JICAアフリカ地域保健担当官研修を開催

副院長 藤兼 俊明

本年も7月10日(月)に、旭川医科大学がJICAからの研修委託事業として行っている「アフリカ地域 地域保健担当官のための保険行政」コースの一環として、リベリア、マラウイ、ナイジェリア、シエラレオネ、スーダン、スワジランド、ウガンダの7カ国から13名の研修員が来院されました。研修員は、各国の州政府、県等において、保険監理官や医務監、プライマリヘルスケア部長として



病院正面で記念撮影

活躍されている方々で、おもに感染症対策についての行政や実務、医療現場の状況などを5週間にわたり学びます。当院は2008年の開始時より、地域における結核対策と医療についての研修を担当しています。当日は、私が「日本における結核対策の歴史、現状と問題点」について、山崎教育研修部長が「当院における結核診療と感染対策」について講義を行い、終了後は30分以上にわたり活発な質疑が行われました。その後、6病棟に移動し、宗像師長の指導で実際に感染予防のためのN95マスクを装着して

ユニット区域に入室し、陰圧設備等を視察しました。

サハラ以南のアフリカ地域の結核事情は、罹患率が高くHIV感染との合併例が多いなど、日本と比較して大変厳しい状況です。また、国の財政状況も厳しく、結核対策には多くの制約があります。そのような環境で仕事をしている研修員の方々は、感染性患者の入退院基準や多剤耐性患者の管理、看護師・保健師等が抗結核薬の服薬を確認するDOTSの実践について関心が高かったようです。また、日本の乳児期におけるBCG接種率が84.2%(2011年)と、彼らの予想に反し低いのはどうしてなのか、等が指摘されるなど、お互いにとって有意義な研修となりました。日本の結核罹患率は低下しつつあり、ともすると関心が薄れてしまいがちですが、蓄積された経験を通し、ささやかながら国際貢献に資することができたと思います。



結核病棟で



研修の様子

「市民公開講座 リウマチ健康セミナーを開催して」

理学療法士 高橋 博則

去る6月24日(土)に大雪クリスタルホールにてリウマチ健康セミナーが開催されました。毎年恒例となっております本セミナーには当院を受診されている皆様をはじめ、多くの方々に足を運んでいただき100名を超える参加者で今年も無事開催することができました。ご参加いただきありがとうございました。

今年度はリハビリ部門、薬剤部門、医師の3部門の講演となりました。初めに理学療法士高橋による『やってみよう♪関節を守る運動と筋力をつける運動』と題し、関節リウマチ炎症期と非炎症期に分けて関節の痛みや腫れの程度により運動を選択し、実施することの大切さをお話させて頂きました。また、会場の皆様と一緒に軽く汗をかく程度のストレッチ・筋力訓練等の運動を行い、自宅でも継続可能なホームプログラムの紹介を行いました。

2つ目の講演は金岡薬剤師より『リウマチの薬物治療～生物学的製剤とステロイド～』、最後に糖尿病リウマチセンター長の平野医師より『関節リウマチの合併症について』を行いました。

講演の休憩時間には関節を保護する目的にて使用する補助具の展示も行い、皆様に実際に手にとって頂き日常生活でのちょっとした工夫が関節痛の増強予防につながることをお伝えすることが出来ました。

当院、糖尿病リウマチセンターでは今回のセミナーの他にも、院内にて月2回の糖尿病教室や市民公開講座として糖尿病健康セミナー(今年は8月19日)を開催しております。皆様のご参加をお待ちしております。



金岡薬剤師



糖尿病リウマチセンター長
平野医師



筆者



補助器具



補助器具



症例報告会・地域医療連携の集いを開催

地域医療連携室 清水 徹也

6月19日(月)第296回症例報告会・地域医療連携の集いをアートホテル旭川において開催しました。最初の1時間は症例報告会として「最新の肺癌治療」呼吸器内科・内科部長 藤田結花、「骨吸収抑制薬関連顎骨壊死の対応について」リウマチ膠原病内科・消化器内科部長 平野史倫の2題を行い、その後地域医療連携の集いを立食で行いました。当院の職員を含め120名ほどの参加者で、地域の医療機関の皆様と意見交換や懇親を深める良い機会でした。

当院では年2回の地域医療連携の集いを行っております。今までは7月と1月開催でしたが、今年より1月の厳寒期を避け6月と11月に開催する予定です。ぜひ次回も皆様に交流の場として参加していただければと思っております。



内科救急トレーニング研修 (JMECC) に参加して

研修医 岩崎 大地



心臓マッサージをする筆者

7月7日(金)内科救急トレーニング研修(JMECC)に参加させて頂きました。JMECCでは臨床現場でよく遭遇する症例が急変し、心肺停止した場合の対応について学びました。4月にはICLS(Immediate Cardiac Life Support)にて心肺停止に対するチーム蘇生を学びましたが、今回はより具体的な状況になったことで、①原因の検索②各アルゴリズムへの理解③チームへの情報共有及び蘇生とスムーズに進める必要があり、難易度は高く感じ

ました。実際、ICLSの経験から手技に関してはある程度自信を持っていたものの、次に何をすべきか混乱し、チームに迷惑をかけてしまう場面もありました。大変でしたが、実臨床で役立つ手技や知識を学び、何より実際にチームで協力して訓練出来たことで、現場で対処する事への自信に繋がりました。また、自分に足りない部分、学ぶべきものも明確となり、大変よい経験となりました。この経験を無駄にすることのないよう精進したいと思います。最後になりましたが、1日中僕たちの指導にあたってくださった先生方、協力してくださったスタッフの皆様へ感謝申し上げます。



どんぐり保育園夏まつり

園長 尾村 智子

7月14日(金)はどんぐり保育園の夏まつりでした。今年のテーマは海の生き物。ばらぐみ(4・5才児)は自分たちで製作した「たこのみこし」を担ぎ、小さいクラスは魚のお面をつけて、「わっしょい! わっしょい!」とねり歩きました。暑い日差しの中、頑張りました。午後からは、ばらぐみ手作りの縁日での楽しみました。ヨーヨーすくい、宝引き、輪投げ、ポーリング、くじ引きなどでもりあがりました。

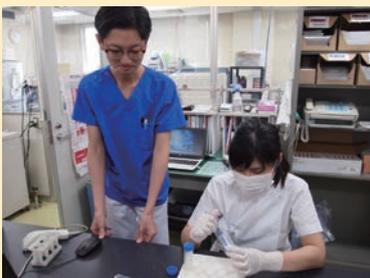


臨床検査技師学校の学生が実習中です

臨床検査部長 玉川 進

今年も5月から8月まで、北海道医学技術専門学校(ほっかいどういしがき)の3年生2人が検査科で実習しています。

学生は検査室の全ての部門を回り、臨床検査の基礎を身につけていきます。来年は国家試験を経て病院や検査センターに就職します。この病院での経験を存分に生かして活躍して下さい。



細菌学の実習中。左は橋本技師



泉谷さん。右は田宮技師



松村さん。検体を確認しているところ

栄養管理室より



夏のお食事について



暑い日が続いていますが、皆さんお身体の調子はいかがでしょう。
 毎年、旭川の暑い夏では夏バテになる方も多いかと思えます。
 そもそも夏バテとは、夏の暑さのために体のはたらきが低下してしまう状態で、ビタミン・ミネラルや蛋白質の摂取不足や、冷房による自律神経の乱れによりおこるといわれています。

夏バテを予防するために…



1日3食しっかりと食べましょう

主食主菜副菜を組み合わせてバランスよく食べましょう。暑い夏は食べやすい「そうめん」や「ざるそば」など炭水化物に偏りがちですので、気をつけましょう。

冷たいものばかりでなく、温かい料理も食べましょう

身体を冷やしすぎると、自律神経の乱れにつながります。

ビタミンをとりましょう

ビタミンB1は糖質の代謝を助け疲労回復にも役立ちます。ビタミンB2はたんぱく質・脂質・糖質をエネルギーにかえる働きがあります。ビタミンCはストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあります。

- ◆ビタミンB1を多く含む食品…豚肉、うなぎ、えんどう豆、玄米など
- ◆ビタミンB2を多く含む食品…レバー、うなぎ、たまご、牛乳、納豆など
- ◆ビタミンCを多く含む食品…ブロッコリー、赤・黄ピーマン、かぶの葉、じゃがいも、くだものなど



食欲がないときは

酢・しょうが・梅など味にメリハリをつけることもおすすめです。



また、夏は細菌の活動が活発になるため、食中毒に気をつけたい季節です。食中毒を防ぐためには、「食中毒予防の3原則」である「食中毒菌をつけない」「食中毒菌を増やさない」「殺菌する」を守ることが大切です。

食中毒予防の3原則

食中毒菌をつけない

食中毒の原因となる細菌やウイルスをつけないよう、食卓・台所・調理器具は清潔を心掛けましょう。また、自分の手を介して食中毒にならないよう手洗いはしっかり行いましょう。



食中毒菌を増やさない

食品についた細菌やウイルスが増えないよう、作り置きを避け、調理後はできるだけ早く食べましょう。すぐに食べない時は、常温に放置しないで冷蔵しましょう。



殺菌する

食品は充分に加熱を行い調理します。また、調理器具類（包丁、まな板、布巾など）は洗浄後に熱湯や消毒液で消毒をしましょう。



皆さん、暑い夏をのりきりましょう！



新採用者研修を実施

地域医療連携室 副看護師長 佐々木 亜万里

今年度は、新人看護師9名が採用となり、4月3～7日の5日間、新採用者研修を実施しました。

新採用者研修では、病院の組織を知り、社会人の一員として職場に慣れるために、看護師としての心構えや姿勢、倫理、接遇マナー等を最初に学習しました。また、静脈注射や口腔ケア、移動・移乗の技術演習、電子カルテによる看護記録の使い方、看護必要度の講義も行いました。当院では、新人看護師全員が集合して教育を受けながら、安全に基本的看護技術が習得できるように、毎年、新採用者研修を実施し、その後は1、3、6、9ヶ月、1年目のフォローアップ研



修を実施し、研修初日は緊張した表情でしたが、研修が終わる最終日には、緊張もほぐれ新人看護師同士打ち解けていました。今後は、病棟に配属され主体的な学習を基本として病棟教育が中心となります。病棟では、新人教育を担当する部署教育担当者とプリセプターを配置し、スタッフ全員で新人看護師をサポートする体制をとっています。看護部・教育委員会・病棟が連携し、新人看護師の成長を見守りながら支援を行っていきます。

職場紹介 外来

外来師長 亀屋 初江

外来は、呼吸器内科、脳神経内科、消化器内科、循環器内科、総合内科、外科、放射線科、小児科（一般、発達神経）の診療科があり、ほかに内視鏡室、血液透析室があります。看護師20名、看護助手1名、内科クラーク5名の計26名のスタッフで、受診から検査・治療まで安心して受けられるよう心掛けています。

外来スタッフの中には、骨粗鬆症マネージャー、リウマチケア看護師など専門的に学び、指導できる看護師がいます。骨粗鬆症については、平日無料の看護相談も行っていますので内科外来窓口に声をかけて下さい。

内視鏡室は、専門的に学んだ看護師が検査の介助を行っています。胃カメラは、食事をしていなければ、受診当日でも可能です。

血液透析は、週に3回月・水・金に行っています。現在4名の患者さんですが7名まで可能です。旅先の透析、家族の入院など旭川で透析を受けたい患者さんも受けています。

訪問診療を平成27年より始め、現在30名ほどの患者さん宅を訪問しています。看護師が同行し観察、処置を行い本人家族の気持ちに寄り添い看護させていただいています。



がん相談支援センターより

世界音楽療法大会に参加

4病棟看護師 音楽療法士 内島 みのり

当院のがん患者・家族サロンで音楽療法を開始し3年経ちました。様々なエピソードが生まれ、がん患者・家族の皆様、理解のあるスタッフと有意義な時間を過ごしています。疼痛の軽減、表情の変化、会話の共有・活性化もあり、また生理学的エビデンスデータもとっています。

このたび、世界音楽療法大会という国際大会が日本開催のチャンスに恵まれ、当院での緩和ケア音楽療法について、シンポジウム90分、口演60分、バークリー音楽大学院スザーン PhD、元世界音楽療法連盟臨床実践委員長佐治 PhD、諏訪中央病院 医療ソーシャルワーカー、茨木精神科病院 作業療法士、皮膚血流研究仲間の旭川大学助教と、地域や職種を超え多職種それぞれの観点でコラボ発表しました。

アメリカ、イギリス、インド、オーストラリア、ザンビア、韓国など世界47カ国海外1000人余りの方も来日されており世界レベルの音楽療法の凄さも感じました。しかし、まだまだ日本は理解が低く誤解が多いのが現状です。日野原重明先生がこの音楽療法を推奨して下さった事を忘れる事なく、患者様へ生かし繋げていければと思っております。



ご案内

糖尿病について知っていますか？

＜旭川医療センター市民公開講座＞
糖尿病健康セミナー

とき 平成29年8月19日(土)
14:00～16:00
場所 アートホテル旭川 TEL25-8811
3階 ボールルーム1 <住所:旭川市7条通6丁目>

司会:旭川医療センター糖尿病リウマチセンター長

参加無料
★申込み不要★
直前会場にお越し下さい

内容

1. 糖尿病になったら気を付けること 14:30～
旭川医療センター糖尿病認定看護師、日本糖尿病療養指導士
平野 史倫 滝沢 亜由美
2. やせるための食事療法って? 15:00～
旭川医療センター管理栄養士、日本糖尿病療養指導士
芝木 美香
3. 糖尿病ってどんな病気? 15:30～
旭川医療センター糖尿病リウマチ副センター長
柏谷 朋

無料試食コーナー (14:00～15:00)
☑ 低カロリーおやつを食べてみよう!

無料体験コーナー (14:00～15:00)

- ☑ フットケア相談—あひだの足大丈夫? 診察も受けられます!
- ☑ インスリン注射指導体験! ごんごに筋車になります!
- ☑ 自己血糖測定体験! あなたの血糖値は大丈夫?
- ☑ 血圧測定体験! 血圧が高いって言われたけどどうしたらいいの?
- ☑ 運動療法、運動で消費するカロリー—ってどれくらい?
- ☑ 栄養相談、糖尿病の食事のコツ聞いてみませんか?

お問い合わせ先 旭川医療センター地域医療連携室
TEL 0166-51-3161 FAX 0166-53-9184

市民公開講座

参加無料

これで納得! COPDのすべて

～健康寿命延長のために、肺のメンテナンスを公開します～

日時 10月14日(土) 14:00～16:00 場所 旭川市大雪クリスタルホール レセプション室
旭川市神楽 3条 7丁目

プログラム

医療講演 (14:00-15:20)

- 身近な病気「COPD」について
COPDセンター長 山崎 泰宏
- からだを蝕むタバコ病 ～健康への近道は禁煙です～
COPD副センター長 前川 雅代
- COPDの食事について
管理栄養士 新野 智与
- 嚥下(えんげ)障害とCOPD
言語聴覚士 土田 歩

特別体験 (15:20-16:00)

- 肺年齢測定 (先着20名様限定 13:30開場時に受付を行います)
- COPD食の試食

お問い合わせ先
独立行政法人国立病院機構旭川医療センター 電話: 0166-51-3161

早期発見、早期治療のために

第4回 健診サンデー

日時 平成29年10月15日(日)AM.9:00～AM.12:00 場所 旭川医療センター

脳ドック (1000円)

- 高血圧、糖尿病、肥満、喫煙者、不運動の多い方
- ご家族に脳卒中になった方がいる
- 脳梗死以上
- 脳出血が多い方
- タバコを習慣的に吸う方
- 脳内内容: 脳動脈瘤(MRA)-脳静脈瘤(MRA)-脳動脈硬化
- 検査時間: 約30分
- 受診者: 6人
- 料金: 20,000円(税込)

肺ドック (1000円)

- 喫煙歴(1日あたりの本数×喫煙年数)が400以上
- 過去にタバコを吸う人がいる
- COPD以上
- アスベスト曝露がある
- 肺がんが疑われる方がいる
- 肺がん検診: 肺CT+呼吸機能検査
- 検査時間: 20分
- 受診者: 10人
- 料金: 15,000円(税込)

骨ドック (1000円)

- ご家族の方、小柄でやせている方、閉経後の女性
- ご家族に骨粗鬆症の方がいる
- 腰痛が多い方、コラーゲンを多く摂る方
- タバコを習慣的に吸う方、喫煙歴、早稲米食の方
- 検査内容/骨密度測定
- 検査時間/約15分
- 受診者: 10人
- 料金: 5,000円(税込)

乳がんドック (1000円)

- ご家族に乳がんの方がいる
- 検診が50歳以上の方
- 検診が50歳以上 肥満
- 喫煙歴、高血圧の多い方
- 予防検診、セルフ検診指導を受けた方
- 検査内容/マンモグラフィ
- 検査時間/約20分
- 受診者: 10人(検診が指導者も含まれます)
- 料金: 6,000円(税込)

各ドックのオプション項目として血液検査を1セット1,000円で実施してあります。
■一般的な血液検査セット ■がんがあるかどうかの目安になる検査セット ■喫煙者の喫煙量を診断する検査セット

栄養相談
週日は管理栄養士による栄養相談を無料で行っています。

骨粗しょう症相談
骨質する前に、自分の「骨」のこと考えませんか? 無料相談を行っています。

8月1日(火)より受付開始 当日は全て事前予約にて検査しますので、お待たせすることはありません。この機会に是非受診ください。

独立行政法人国立病院機構
旭川医療センター TEL 0166-51-3161
旭川市花巻町7丁目404番地

外来担当医表

受付時間 午前8時30分から午前11時30分まで 〔 再来受付機は午前8時。
※当院の再来受付は予約制（小児科を除く）となっています。 〕
 ※この予定表は都合により変更となる場合がございますので、ご了承願います。 平成29年7月10日現在

診療科別		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
呼吸器内科	診察室⑤	高橋 政明	黒田 光	山崎 泰宏	鈴木 北斗	山崎 泰宏
	診察室⑥	藤田 結花	堂下 和志	黒田 光	藤田 結花	高橋 政明
	診察室⑦	堂下 和志	辻 忠克	藤兼 俊明	藤兼 俊明	辻 忠克
	疾患センター外来 COPD (慢性閉塞性肺疾患)		副センター長 黒田 光 診察室⑤	センター長 山崎 泰宏 診察室⑤		
	午後診療 13:00～14:00 (予約診療のみ)		(新患) 禁煙外来 (予約制)			
脳神経内科	診察室③	(再来) 黒田 健司	(新患) 鈴木 康博	(新患) 新患担当医	(新患) 黒田 健司	(再来) 鈴木 康博
	診察室④	(新患) 木村 隆	(再来) 木村 隆	(新患) 油川 陽子	(再来) 木村 隆	(新患) 吉田 亘佑
	診察室⑫		(再来) 油川 陽子		(再来) 吉田 亘佑	
	診察室⑨	物忘れ外来 (予約制)				
	午後診療 (予約診療のみ)		(再来) 野村 健太 診察室③		(再来) 岸 秀昭 診察室③	(再来) 黒田 健司 診察室③
	疾患センター外来 パーキンソン病	センター長 木村 隆 診察室④				(再来) 担当医
消化器内科	診察室①	(再来) 斉藤 裕樹	(再来) 高添 愛	糖尿病(新患・再来) 柏谷 朋	(新患・再来) 斉藤 裕樹	(新患・再来) 高添 愛
	診察室②	リウマチ(新患・再来) 平野 史倫	リウマチ(新・再) 平野 史倫	(再来) 西村 英夫	糖尿病(再来) 柏谷 朋	(再来) 西村 英夫
	診察室⑫	(新患・再来) 横浜 史郎				リウマチ(再来) 平野 史倫
	特殊外来	(甲状腺) 平野 史倫 診察室②		(リウマチ・骨粗鬆症) 平野 史倫 診察室⑨		
	疾患センター外来 糖尿病・リウマチ	センター長(リウマチ) 平野 史倫 診察室②	センター長(リウマチ) 平野 史倫 診察室②	副センター長(糖尿病) 柏谷 朋 診察室①	副センター長(糖尿病) 柏谷 朋 診察室②	センター長(リウマチ) 平野 史倫 診察室⑫
循環器内科	診察室⑧	石田 紀子	藤井 聡	石田 紀子	石田 紀子	出張医
総合内科 受付13:30～15:00 紹介ありの場合 16:00まで	午前診療			(再来) 安尾 和裕 診察室⑫	(新患・再来) 横浜 史郎 診察室⑨	(新患・再来) 安尾 和裕 診察室⑨
	午後診療 診察室⑤	(新患・再来) 安尾 和裕	(新患・再来) 安尾 和裕	(新患・再来) 辻 忠克	(新患・再来) 安尾 和裕	

※月曜日の物忘れ外来は予約診療となり、脳神経内科の医師が輪番で行います。

診療科別	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	
小児科 一般外来	午前	診療援助 診察室①	診療援助 診察室②	診療援助 診察室①	診療援助 診察室②	診療援助 診察室①
	午後	診療援助 診察室①	診療援助 診察室②		診療援助 診察室②	

※小児科一般外来午後の受付時間は、午後1時30分から午後4時となっております。

診療科別	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
小児科 発達神経外来	午前			長 和彦 診察室①	
	午後		長 和彦 診察室①	長 和彦 診察室①	長 和彦 診察室①

※小児科発達神経外来は初診・再診とも完全予約制となっております。

診療科別	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
外科	診察室①	渡邊 一教	永瀬 厚 (完全予約制)		本望 聡
	診察室②	青木 裕之			前田 敦
	透析	透析		透析	透析

※外科は火、水、木曜日は手術日です。

診療科別	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
放射線科(治療)	放射線科診察室	宮野 卓		宮野 卓	

予約変更、問い合わせについて

予約変更、予約内容の問い合わせは午後2時～午後4時30分の間をお願いします。

☎ 0166-51-3161