



掖済(えきさい)の心で、社会に貢献  
「掖済」は、腋に手を添えて助けるの意味。

小樽掖済会病院広報誌

# かなる Canal

vol.01  
January

Canalは英語で運河という意味



小樽運河の夜景

## 小樽掖済会病院の基本理念

### 優しさと責任

患者さんに優しく接し  
責任を持って診療に当たります

## ◆ 目次

- 2 巻頭言
- 3 日本医療機能評価機構の認定病院
- 4 緩和ケア外来
- 5 認定看護師紹介
- 6 冬場の簡単ストレッチ
- 7 体も心も温まる冬の食べ物



# 卷かん頭とう言げん

～病院広報誌「かなる」発行に寄せて～

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願いします。2019年1月から小樽掖済会病院広報誌「かなる」を発行することになり、この度、記念すべき第1号をお届けすることになりました。

「かなる」という言葉は「運河」を意味する英単語をひらかなで表したのですが、「難しい漢字や読みづらい横文字は使用せず、読みやすく、分かりやすく、覚えやすい言葉を使うこと」という厳しい条件で全職員から募集した100以上のタイトル候補から、全職員による投票によって選ばれた名前です。



病院長 向谷 充宏

病院広報誌とは何でしょう。「病院からのお知らせ」であればパンフレットやインターネットのホームページを更新するだけで充分なのかも知れません。もちろん、病院ホームページの充実も図って行きますが、全ての患者さん、ご家族そして多くの医療関係者の皆さんがスマホ、タブレットあるいはパソコンを使って、掖済会病院のホームページをご覧になる訳ではありません。

私達が発行する病院広報誌「かなる」は、患者さん、ご家族そして多くの医療機関の方々との信頼関係を築くために、小樽掖済会病院の特色や目指す医療を広くお知らせすることを目的に作成しております。それを、分かりやすい言葉に置き換えてみるなら、「外来で診察や検査を待っている時間、何気に手に取り読み進める。時間を忘れて読み進め、掖済会病院がどういう病院なのか親しみを持って分かって頂く」また、医療機関の方々には、「当院の特徴や目指す方向性を承知して頂き、専門性が異なる異職種間、異業種間、多職種間、チーム間の連携において共に協力しながら連携強化を図って

頂く」ということにあります。タイトルに込めたその気持ちは、まさに、船舶移動のために人工的に作られた水路によって、海洋交通の手段として盛んな交易、文化の交流がなされ、古くから小樽市民に愛されてきた「運河」の目的に通じるものがあるように思います。

第2号からの巻頭言では「病院長のひとり言」として堅苦しい挨拶の言葉は最小限に、何気に楽しんで頂けることを分かりやすい言葉で書いた随筆をお送りしようと考えております。

「かなる」は春夏秋冬、年4回季刊発行として季節感を持ちながら紙面を構成していき、小樽掖済会病院が皆さんとともに成長していく姿をお届けしたいと考えておりますので、ご愛読のほどよろしくお願いします。



# 日本医療機能評価機構の認定病院となりました

日本医療機能評価機構(以下「機構」という)が行う事業で病院機能評価と呼ばれるものがあります。これは国内の病院を対象に、組織全体の運営管理および提供される医療について、機構が中立的、科学的・専門的な見地から評価を行うもので、書面審査、訪問審査を経て認定病院となります。認定病院として継続するには3年毎の書面確認、5年毎の更新審査と更新認定を受け続ける必要があります。現在この認定は全国約8,390病院の内、約26%の2,190病院が認定を受けています。

## 【訪問審査の様子】



今回、当院が受審したバージョンは最新版の3rdG:Ver2.0というもので、臨床の現場で展開される診療・ケア、業務の流れなど、活動状況に重点を置いたものが特徴の認定基準となります。

当院では2017年1月に病院長の念頭挨拶の場で2018年に受審することを病院目標として宣言し認定病院となるための準備がスタートしました。プロジェクトチームの立ち上げ、スケジュール立案、自己評価と改善活動の繰り返し(PDCAサイクル)、情報収集、職員勉強会、シミュレーションなど準備を重ね、予定通り2018年7月に評価調査員が病院を訪問し審査する2日間に渡る本審査を受けました。

受審日には周到な準備と、職員のこれまでの努力が実り、当院の基本理念である「優しさと責任」に基づく患者さんに優しく接し責任を持って診療にあたる姿勢が調査員にも伝わったのか、結果的には改善事項もなく10月5日付けで認定病院となりました。今回認定を受けたVer2.0は小樽・後志地区では当院が初めての認定となりました。

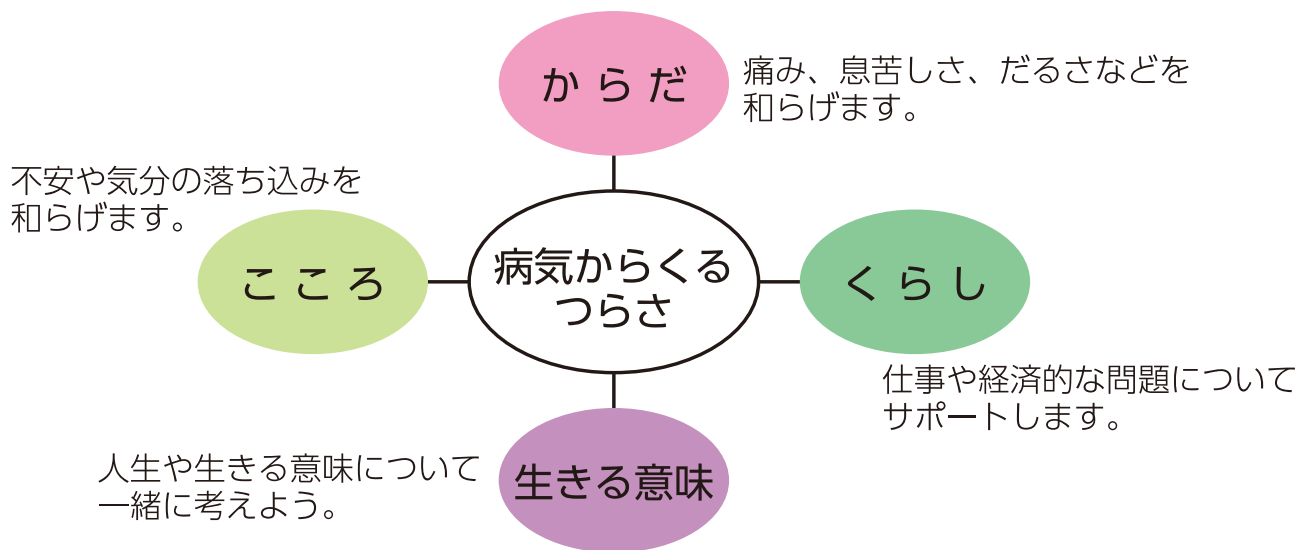


# 緩和ケア外来のご案内

## 1. 緩和ケアとは

緩和ケアは、がん治療の初期段階から、がん治療と一緒に受けるケアです。がんやその治療によって生じる身体の症状や、気持ちのつらさをやわらげ、くらしのことを一緒に考え、その人らしく生きることを支援します。がん患者さんが自分らしさを大切に生活するためには、症状緩和が何より重要になってきます。

当院には緩和ケアチームがあり、入院中または外来通院中のがん患者さんの様々な問題に対応させていただいております。お気軽にご相談ください。



## 2. 緩和ケア外来について

2017年7月より緩和ケア外来を行っております。小樽市外（札幌・余市方面など）からの転院もお受けしております。

**診察日** 時間：15:00～17:00 ※予約制ですが、日時の調整が可能です。

火	野田 愛	外科医師
水	高梨 訓博	内科医師

**がん看護相談日** 時間：14:00～17:00 ※予約制（調整可）

火・水・金	北野 由紀 笹谷 幸恵	緩和ケア認定看護師
-------	----------------	-----------

※必要に応じて、医師・薬剤師・栄養士・MSWも相談をお受けします。

**対象** 緩和ケアを必要とするがんによる身体や心に症状を持つ方  
※当院以外の患者さんやご家族のご相談もお受けしております。

**申し込み方法** 緩和ケア外来（北野 / 笹谷）  
地域医療連携室

☎0134-24-0325  
☎0134-24-3858

# 認定看護師 (Certified Nurse) のご紹介

認定看護師とは特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる看護師で、日本看護協会の資格認定制度で認定看護師認定審査の合格者となります。尚、当院では現在5名の認定看護師が在籍しております。

## 感染管理認定看護師 (西 朝江)

平成30年7月から感染制御チームの一員として活動をしています。

「感染管理」とは何か、一般の方には少し分かり難いかもしれません。

「院内感染」といって、耐性菌やインフルエンザ、ノロウイルスの集団発生などがあります。集団発生を予防する為には一例目を早期に発見し、すぐに対策をすることが重要です。そのため対策の遅れが無いよう日々注意を払い

現場ですぐに実践ができるような職員教育を行っています。その他「院内感染」は医療処置などに伴う感染も含まれます。点滴の管や排尿を促すための管を入れていることに伴う感染をできるだけ予防できるよう手順を整備し職員へ教育していくことも行っています。いずれの感染対策も基本は「手指衛生(石鹸での手洗いやアルコール手指消毒薬を用いた消毒)」です。患者さんや地域の皆様も

当院に訪問された時は院内各所に設置している石鹸やアルコール手指消毒薬を使用し、私たちと共に院内感染対策にご協力いただきたいと思います。「良質な医療」の根本は安全であり、その柱の一つが感染対策です。患者さんや職員を感染から守る「優しさ」と「責任」を持って活動していきます。



## 皮膚・排泄ケア認定看護師 (高野 真奈美)

皮膚・排泄ケアとは、寝たきりなどが原因でできる床ずれ「褥瘡」、大腸癌・膀胱癌のために腹部に造った「消化管ストーマ(人工肛門)や尿路ストーマ(人工膀胱)」、おむつへの排泄や尿漏れ、トイレが間に合わないなどの「失禁」などに対応するための専門的ケアです。私は、「創傷」「ストーマ」「失禁」の領域において、専門的な知識・技術を活かし、患者さんやご家族に役立つ看護を提供いたします。

### 【当院での主な活動として…】

1. ストーマ外来 ストーマケアについての指導や相談
  - 1) ストーマ周囲の皮膚のかゆみやただれなどの皮膚障害について
  - 2) ストーマを造っても不安無く過ごすための生活指導
2. 褥瘡(床ずれ)の予防や相談
  - 1) 状態に合わせたマットの選択
  - 2) 栄養状態の改善
  - 3) 発生した褥瘡の創処置
3. 排尿・排便での失禁ケア

入院、外来に関わらず、創傷やストーマ、失禁での問題を抱えている方々の不安は大きく、日常生活環境に適応するまでも多くの時間を要することと思います。専門的な視点から患者さんとそのご家族が自分で自分の身体をケアできるようにサポートし、病気や障害があってもその人がその人らしい生活を送れるよう寄り添いながら対応いたします。お気軽にご相談ください。



# 冬におすすめ! ストレッチ体操のご紹介

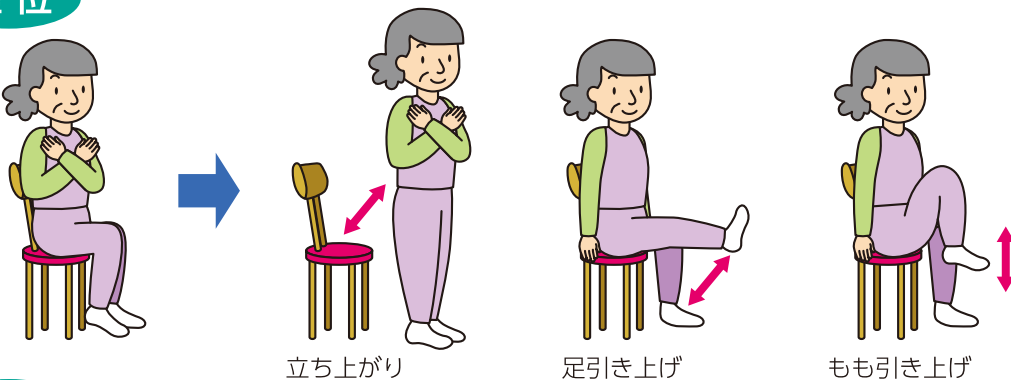
長引く寒さで、体が固まってつらい、そんな人は多いのではないのでしょうか。ストレッチで筋肉を温め、筋トレで転倒しにくい体にしましょう。自分で思っているより、筋肉は弱っています。歩くときに使う筋肉はたくさんありますが、その中でも大事な筋肉をいくつか挙げていきます。



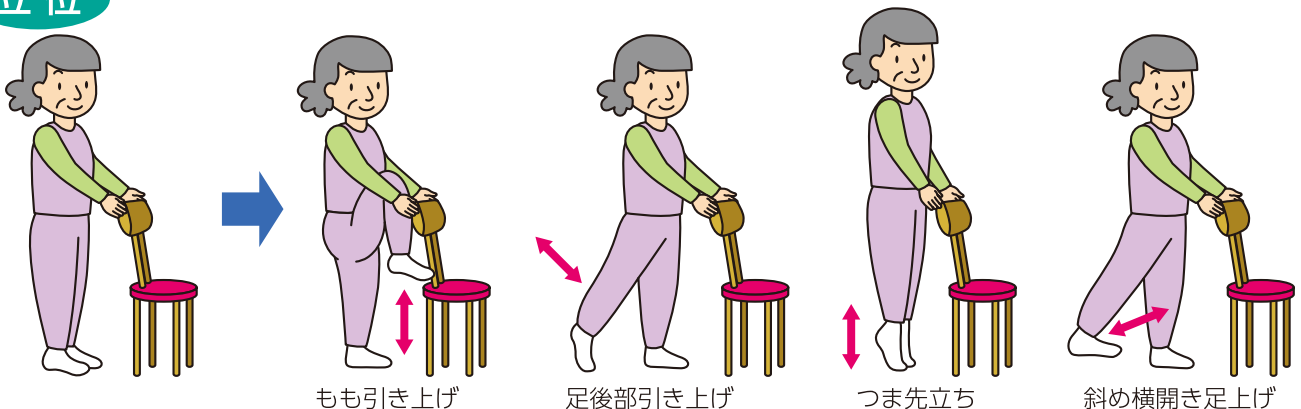
1. 腸腰筋……………腿を挙げる筋肉。
2. 大殿筋……………足を後ろに上げる筋肉。
3. 中殿筋……………足を横に上げる筋肉。片足で立った時の安定性アップ。
4. 大腿四頭筋………膝を伸ばす筋肉。
5. 下腿三頭筋………つま先立ちをする筋肉。

下の絵に書いてある運動を体力に合わせて1セット10回を1～3セット。筋力トレーニングは、できれば毎日、最低でも週に3回以上を目標に行いましょう。動かなければ筋肉はどんどん落ちていきます。冬は運動量が少なくなるので、意識して体を動かすようにしていきましょう。

## 座位



## 立位



健康レシピ

# 体も心も温まる 冬の食べ物

寒い季節には体を温める食べ物がおすすです。  
「根菜」には体を温める働きがあります。  
この季節にぴったりのおでんはいかがでしょうか。



## 材料(2人分)

- 大根 4cm
- ごぼう巻き 2本
- じゃがいも 2個
- こんにゃく 1/2枚
- 卵 2個
- ちくわ 2本

## 調味料

- 出汁 4カップ
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 大さじ1と1/2
- 塩 小さじ1/3

## 作り方

- (1)大根は2cmの厚さに切り、皮をむいて下茹でする。
- (2)こんにゃくは三角に切り、表面に格子状に包丁を入れる。
- (3)じゃがいもは皮をむく。
- (4)卵は茹でて皮をむく。
- (5)鍋に調味料をすべて入れて火にかける。大根やじゃがいもなど火の通りにくいものから先に鍋に入れて味をしみ込ませる。適当なところで残りの食材も鍋に入れて、味がしみたらできあがり。

### 「根菜類」はどうして体を温める？

その理由は…

- ①水分が少ない（反対に夏の野菜は水分が多いため、体を冷やします）
- ②ビタミンEには血行促進作用がある
- ③ミネラルは血液や筋肉をつくるたんぱく質の働きを助け、体温を維持する
- ④根菜は煮物や鍋、スープなど温かい料理として食べる事が多く、そのため体も温まる

また、根菜類は「食物繊維」を多く含むため、便秘予防にもおすすです。さらに、根菜にも含まれるビタミンCには疲労回復や風邪予防の効果もあります。根菜を食べて寒い冬を乗り切りましょう!!



管理栄養士

## 小樽掖済会病院 認定施設一覧

- 日本外科学会外科専門医制度修練施設
- 日本消化器病学会認定施設
- 日本消化器外科学会専門医修練施設
- 日本消化器内視鏡学会指導施設
- 日本大腸肛門病学会認定施設
- 日本消化管学会胃腸科指導施設
- 日本がん治療認定医機構認定研修施設
- 日本カプセル内視鏡学会指導施設
- 日本乳癌学会認定医・専門医制度関連施設
- 日本麻酔科学会認定病院
- JSPEN 日本静脈経腸栄養学会 NST 稼働施設
- JCNT 日本栄養療法推進協議会認定 NST 稼働施設

### ● 施設概要

開設年月日 昭和 19 年 4 月 1 日

管理者 向谷 充宏

病床数 138 床

構造規模 鉄筋コンクリート造、地下 1 階、地上 7 階

駐車場 敷地内駐車場 48 台（福祉車両専用含む）

### ● アクセス

所在地 〒047-0032

北海道小樽市稲穂1丁目4番1号

TEL 0134-24-0325

FAX 0134-24-0326

交通機関 JR小樽駅より徒歩5分

中央バス各線バス停まで徒歩3分

### ● 診療科科目

- 内科
- 消化器内科
- 胃腸内科
- 肝臓内科
- 外科
- 消化器外科
- 乳腺外科
- 肛門外科
- 整形外科
- 麻酔科

★札幌よりJR利用快速列車約30分でJR小樽駅着

