



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



2022  
October

Canalは英語で運河という意味



小樽天満宮

## 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・3 『ふれあい看護体験』
- 4 「不眠症に対する薬剤アプローチ」後編
- 5 新しいマンモグラフィ装置を導入しました
- 6・7 病院長のひとり言
- 裏表紙 Topics 後期高齢者医療制度に関するお知らせ

TAKE FREE(無料) ご自由にお持ちください。

# 『ふれあい看護体験』

小樽掖済会病院 4階病棟師長 阿部純子

5月12日は「看護の日」です。

国際看護協会は、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの生誕にちなみ、この日を「国際看護の日」に制定しました。それに基づき、日本看護協会でも「看護の日」の事業を行っています。



当院では、6月10日、14日の2日間にわたり、市内の高校生12名を受け入れました。体験内容は、病棟看護師とペアになり、患者さんとのコミュニケーション、ケアの見学、手浴などを体験していただきました。参加された学生さんは、はじめは緊張していたものの、患者さんと触れ合う中で自然と笑顔になっていたのが印象的です。患者さんも高校生とのふれあいで元気をもらったようです。

## 参加された高校生のアンケート結果

1. ふれあい看護体験に参加しようと思った動機はなんですか

- ・将来看護師を目指しているため
- ・医療の現場について知りたかった
- ・看護師がどのような仕事をしているか知りたかった

2. 将来看護職を目指していますか

- ・目指している(9名)
- ・目指していない(1名)
- ・その他(薬剤師、言語聴覚士など他の医療職と迷っている2名)

3. 参加して感じたことはありますか

・外科病棟のナースステーションでは、常に人が行き来し、仕事の大変さが伝わった。その中でもコミュニケーションがしっかりとれていて、コミュニケーションの大切さを知った



- ・看護師は、採血や血圧測定などの処置だけではなく、患者さんの心身のケア、そのご家族とのコミュニケーションを取っていた
- ・コミュニケーションの大切さがわかった
- ・患者さんを思いやる心が大切だと実感した。自分との生活環境が違うので、自分の生活環境を当たり前と考えてはいけないと感じた

- ・ナースステーションに緊張感がある
- ・看護師の仕事は専門的な仕事はもちろんだが、患者さんとのコミュニケーションが一番大切なことだと改めて気付いた。患者さんとお話することで、癒されたり、頑張ろうという気持ちになることができるのだな、と感じた。参加できてとても良かった
- ・今回「体験」で参加させてもらいましたが、すでにやりがいを感じました
- ・患者さんのことをしっかり考えて行動していることがすごいと思った

#### 4. 当院の印象についてお聞かせください

- ・最初は、看護師さんが忙しそうで話を聞く時間があるのかと思っていたが、看護師さんがみんな優しく、一人でできないことは助け合っていて、病院の雰囲気がとても明るいのが分かりました
- ・とてもやさしい看護師さんがいて、患者さんとの信頼関係があり、医療のことだけではなく、心のケアもしており、居心地が良さそうだなと感じた
- ・きれいな病院だと感じた。看護師のみなさんがとても笑顔で良かった
- ・建物がきれい
- ・一人一人の患者さんをととても大切にしており、患者さんとの信頼関係があると感じた
- ・他の病院より、廊下に物がなくて、安全できれいだなと思った
- ・情報共有をたくさんしていて、上下関わらず、患者さんのために働いているのが分かりました

病棟での体験を終えた後は、参加された高校生からの質問に看護部長、看護師長が答える場を設けました。最後に写真撮影を行い終了しました。

未来ある学生が看護師を志し、いつの日か一緒に看護できることを楽しみにしています。



「ふれあい看護体験」の高校生を快く受け入れて下さった患者さんや職員の皆さんに感謝いたします。

# 不眠症に対する薬剤アプローチ 後編

前編では、不眠症の診断、不眠の原因についてお話ししました。後編は、不眠症治療に用いるお薬の話です。(前編はかなる15号[7月発行]に掲載しています。)

## 不眠症に使われる薬

- 睡眠薬 (睡眠導入剤・入眠剤)
  - ベンゾジアゼピン系睡眠薬 (超短時間型・短時間型・中間型・長時間型)
  - 非ベンゾジアゼピン系睡眠薬 (超短時間型)
  - メラトニン受容体作動薬
  - オレキシン受容体拮抗薬



不眠症の治療薬は、不眠のタイプにより使い分けします。多くの場合は睡眠薬を使いますが、抗うつ薬や抗精神病薬をあわせて使うことがあります。

## 不眠のタイプ別の薬剤選択

- 入眠障害……ベンゾジアゼピン系睡眠薬 (超短時間型・短時間型)
  - ……非ベンゾジアゼピン系睡眠薬 (超短時間型)
- 中途覚醒……ベンゾジアゼピン系睡眠薬 (短時間型～長時間型)
  - ……オレキシン受容体拮抗薬
- 早朝覚醒……ベンゾジアゼピン系睡眠薬 (中型～長時間型)
  - ……オレキシン受容体拮抗薬
- 熟眠障害……メラトニン受容体作動薬
  - ……オレキシン受容体拮抗薬
  - ……抗うつ剤
  - ……抗精神病薬



複数の薬剤を合わせて使うこともあります。中途覚醒・早朝覚醒の治療にも、少量の抗うつ薬・抗精神病薬を用いることがあります。

## ベンゾジアゼピン系/非ベンゾジアゼピン系睡眠薬の副作用

不眠症の治療に、まず使用されるのがベンゾジアゼピン系睡眠薬と非ベンゾジアゼピン系睡眠薬です。作用の長さによって、超短時間型・短時間型・中間型・長時間型の4タイプに分かれます。速やかに効果があらわれますが、副作用に注意が必要なお薬です。

- ふらつき……筋肉の緊張が緩み、転倒しやすくなることがあります。
- 健忘……薬を飲んだ後の行動を覚えていないことがあります。
- 効果の持ち越し……すっきり目覚めない、日中も眠い。
- 依存性……長期間服用されていた場合、急にやめると「離脱症状 (不眠、不安、注意力・思考力の低下など)」を生じる事があります。

睡眠薬は、症状や体質・年齢に合わせ上手に使い分けることが重要な薬剤です。

不眠症の治療は、心療内科や精神科が専門になります。不眠で悩まれている方は、専門医への受診をお勧めします。

# 新しいマンモグラフィ装置を 導入しました

日本で乳がんが診断される人は年々増加しており、国立研究開発法人国立がん研究センターのがん統計によると2018年に乳がんが診断された人数は全国で9万人を超えます。女性では罹患率の最も高いがんとなっています。しかしながら、乳がんは進行度の一番低いステージゼロでは5年生存率・10年生存率ともに「100.0%」であり、早期に発見することが非常に重要です。当院は、マンモグラフィ検査を全て女性技師が担当致します。当院の理念であります「優しさと責任」を持ってご対応致しますので、安心して検査をお受け下さい。

## 2022年8月、装置を更新致しました!!

今回、当院に導入したマンモグラフィ装置は質の高い検査を提供するために、画質とスループットを追求した装置となっております。直接変換方式FPDというパネルを採用することにより、解像力やコントラストがアップし、微細な石灰化や腫瘍の描出に優れています。特にキャノンメディカルシステムズ独自の画像処理技術 (f-Proc処理やDCF処理というデジタル画像処理) により、病変の見易さが向上しております。また、従来の装置より操作しやすくなり、数秒で画像の確認が行えるため検査時間が短くなりました。(着替えを含め入室から退室まで約10分程度) この装置は「受診者が安心して検査を受けるためにはどのようにすれば良いか。」をテーマに女性が中心となって開発した装置です。視覚的な安心感を求め、ラウンドフォルムの柔らかい形とパールホワイトの色彩が基調となり、受診者に清潔感と安心感を提供します。また、触覚的にも安心感を感じて頂くために、体に触る部分の機械的冷たさを感じさせない素材、そして装置の硬さを感じないようなラウンドシェイプを取り入れています。さらに撮影時の緊張感を和らげるために、ゆったりと手が置けるようなデザインを採用し、圧迫時には新たに開発された「痛みの少ない」圧迫システムを用いています。しなやかな圧迫板によって均一な圧迫が可能となり、圧力のかかり方に応じて圧迫スピードが変化する方式のため、痛みの低減と確かな乳腺の伸展を可能にしています。乳がんをできるだけ早期に発見するために、当院乳腺外来への受診・健診センターへのお問い合わせをお待ちしております。



### チェック1: 見て



「くぼみ・ふくらみ」「ひきつれ」  
「ただれ・変色」はありませんか?

### チェック2: 触って

「しこり」はありませんか?



### チェック3: つまんで



「血の混じったような分泌物」  
は出ませんか?

### チェック4: 横になって

「しこり」はありませんか?



**はじめよう!乳がんの自己診断**

出典:認定NPO法人J.POSH 日本乳がんピンクリボン運動

詳しくはコチラから➡





# 病院長のひとり言

～ 海の幸、山の恵、家の神 ～

3年振りに「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」などの行動制限のない状態で「潮まつり」や「花火大会」など、様々な夏イベントが賑やかに開催されました。特に、「潮まつり」や「花火大会」は好天に恵まれ、小樽市の人口の何倍にも相当する約90万人の来場者があったとのことです。

私も、感染対策をとりながら「生搾りレモン酎ハイ」飲んだり、「削りイチゴ」食べたりしながら、3年振りにごった返す人混みをかき分けて「練り込み」や「花火大会」見物するなど、小樽の夏を楽しむことが出来ました。



7月に入った時点でオミクロン株流行の兆しはありましたので、ある程度の覚悟はしていたのですが、BA5株による第7波という遥かに予想を超える大きな波に襲われてしまったので8月上旬はその対応に全力を尽くし、超多忙といった状況に陥りました。秋の風を感じるようになってピークアウトはしましたが、今もまだ完全収束にはほど遠く、苦労が続いておりますが、「暑かった」、「楽しかった」、「忙しすぎた」、「辛かった」、全てをまとめて「思い出に残る、熱い夏だった!」と思っています。



そんな夏を終えて今年も残すところあと3ヶ月、あっという間に「収穫の秋」、「食欲の秋」を迎えました。さあ、これからはしっかりと働くために、「何を収穫し」、「何をもって食欲を満たすのか」という難問題に、小樽市民の一人としてちょっと珍しい「海の幸」と「山の恵」をご紹介します。

「海の幸」代表は「地物ワタリガニ;ヤンニョムケジャン」です。二年ほど前に作り、ごく限られた人(外科後輩)にだけお譲りしたところ大変評判が良かったので再び挑戦しました。大量生産したいところですが、調理師免許もない素人の海鮮料理で、



「寄生虫感染や食中毒など絶対に許されず、新型コロナ対応で超多忙の保健所に迷惑をかけることは厳禁」状態ですのでワタリガニ6匹分のヤンニョムケジャンは、ごくごく限られた人(外科後輩)と私でしっかりと食べ尽くしましたが、今回も「めちゃくちゃ美味しかったです！」

「山の恵」代表は、GPS発信機を携帯しなければ遭難するんじゃないか、という秘密の山奥から勝木副院長が採ってきてくれた「キノコ」です。写真上は「香茸(こうたけ)」ですが、名前のとおり「香り」が良いんです。珍しいキノコらしく、通販で購入することも可能だそうですが、目の玉が飛び出すほど高いらしいです。写真下は「松茸」ですが、これはキノコの世界を代表するくらい有名なキノコです。どちらも、炊き込みご飯にして食べましたが、文字で伝えることが出来ないのが残念なくらい、本当に香りも最高、味も最高でした(笑)。

あ、忘れてました。この際だから白状してしまいますが、「特大松茸、1本丸ごとホイル焼き」も食べました。

なんて贅沢な生活してるんだというご批判は承知の上で申し上げます。こんな美味しい物を食べて、誰にも言わないなんて、そんなことは人として出来ません。「海の幸」、「山の恵」という「命」を頂く訳ですから、本当にありがたく感謝の気持ちで食べましたので許して下さい。



突然「私は？」という「凜」の視線を感じました。今や「家の神」となっている凜を無視したつもりはないけれど、自分ばかり美味しいものを食べて申し分けないので「松茸ご飯、食べる？」、「私はCIAOちゅーるが好き」

そんな秋の入り口を過ごしていると、凜が一言「それだけご馳走食べたんだから、しっかり働きなさいよ」

「凜、お前、何者だよ？」

## Topics

# 後期高齢者医療制度に関するお知らせ

令和4年10月1日から、75歳以上で一定以上の所得がある方は医療費の負担割合が2割になります。9月頃に新しい被保険者証が交付されていますので、病院窓口へ提示してください。

窓口負担割合が2割となる方には負担を抑える配慮措置があります。詳細は各市区町村の「後期高齢者医療担当窓口」にお問い合わせください。



## 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
- ・日本静脈経腸栄養学会 NST 稼働施設
- ・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
- ・麻酔科
- ・整形外科(休診中)



★札幌よりJR利用快速列車約30分でJR小樽駅着



日本医療機能評価機構  
認定第 JC2292 号

