



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.07
2020
July

Canalは英語で運河という意味



祝津パノラマ展望台からの景色(日和山燈台、鯨御殿)

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 当院で実施した新型コロナウイルス対策
- 4 コロナウイルスに負けない!!免疫力アップの食べ物
- 5 無料低額診療、無料健康相談のご案内
- 6・7 病院長のひとり言
- 裏表紙 Topics

TAKE FREE(無料) ご自由にお持ちください。

当院で実施した新型コロナウイルス対策

◎当院では、新型コロナウイルス感染症を予防するために、様々な対策を行いました。その一部をご紹介します。

① 玄関口 検温所

正面玄関口に検温所を設置し、病院スタッフが検温を行い入館チェックを実施。

また、マスクを着用していない方や、マスクを準備できずに来院された方には、手作りマスクを配布しました。



② 総合受付・診察室



患者さんと対面で話す場が多い総合受付窓口や診察室等では、飛沫感染防止のためビニールカーテンを設置しました。



③ 待合室

待合椅子を一部使用禁止にし、患者さん同士の距離を保つことで、3密を防ぎソーシャルディスタンスを守れるようにしました。

④ 消化器病センター

当院では日々多くの患者さんの内視鏡検査を実施します。検査中の飛沫感染防止のためのカバーを設置しました。



⑤ 受け入れ病棟

新型コロナウイルス感染症の患者と一般の入院患者が接触しないよう、一つの病棟を完全に空けて専用病棟の準備を行いました。ICTメンバーと病棟スタッフとがゾーニングの確認を行いながら施設職員とともに感染防止のため必要な箇所にビニールシートや順路のサイン等設置。



スタッフがいつでも手順を確認できるように、壁にマニュアルを掲示。

他にも電話による診察や処方せん発行、面会制限等の対応を行いました。

地域住民のみなさんが、安心・安全に医療提供が受けられるように努めて参ります。



コロナウイルスに負けない!! 免疫力アップの食べ物



免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなるだけでなく、がんなどの病気にかかるリスクも高くなります。健康なからだ作りのために、免疫力を高める食べ物についてご紹介します。

1. 発酵食品や食物繊維をとり、腸内の環境を整える

腸には体の免疫細胞の70%が存在すると言われています。そのため、腸内環境を整えることで、免疫力アップにつながります。

腸内環境を整え、善玉菌(ビフィズス菌、乳酸菌)を増やすことで、免疫力や整腸作用がアップします。反対に悪玉菌(ウェルシュ菌、大腸菌)が増加することで免疫力が低下し、風邪や感染症にかかりやすくなったり、大腸がんや糖尿病、動脈硬化になる可能性が高まります。

腸の調子を整えるためには、乳酸菌を含むヨーグルトや発酵食品がおすすめです。また、便秘予防にもつながる食物繊維(野菜、穀類)もしっかりとりたいたいものです。

●善玉菌を増やすための、おすすめ食品●

ヨーグルト、納豆、チーズ、味噌、甘酒、ぬか漬け、キムチ



2. たんぱく質をしっかりととり、免疫機能アップ

免疫細胞の主要な成分はたんぱく質です。たんぱく質は主に肉・魚・卵・大豆製品に含まれます。毎日の食事を「ごはんと漬物」や「パンとコーヒー」で済ませていませんか?たんぱく質の不足により、免疫力が低下したり筋肉が落ちることもあります。

「ごはんと漬物」に焼き魚や納豆、豆腐の味噌汁を追加したり、「パンとコーヒー」に卵料理や牛乳を追加してみてもいいでしょうか。たんぱく質を過剰にとる必要はありませんが、不足していると心当たりのある方は、もう1品足してあげることで食事バランスの改善にもつながります。

3. ビタミンA・C・Eで免疫力を高める

免疫細胞を強化するために必要な栄養素は、ビタミンA・C・Eです。これらのビタミンには抗酸化作用もあります。抗酸化作用とは、がんや免疫機能低下などを引き起こす活性酸素の働きを抑えることです。

●おすすめの食品●

ビタミンA…レバー、うなぎ、人参、かぼちゃ、小松菜

ビタミンC…ブロッコリー、ピーマン、じゃがいも、いちご

ビタミンE…ナッツ類、魚介類、アボカド



これを食べれば病気にならない!という万能な食品はありません。バランスの良い食事をゆっくりよく噛んで食べることが大切です。また、食べ過ぎを予防し、腹八分目を心がけましょう。

無料低額診療

無料健康相談のご案内



当院では、生計困難者が必要な医療を受ける機会が制限されないよう、無料低額診療事業（減免診療）や無料健康相談・教育を行っています。

無料低額診療事業（減免診療）とは

- 社会福祉法第2条第3項に基づく「生計困難者のための無料又は低額な料金で診療を行う事業」のことを言います。
- 無料低額診療の該当者については、医療費個人負担額を無料もしくは半額で診療しております。（医療費全額の10%～30%の減免となります）
- 対象者は「生計困難者」としており、具体的には収入額（世帯単位）が「生活保護基準額×1.3までの方」としています。（当院の規定に基づいて決定します）
- 但し、活用できる資産や預貯金が一定額ある方については対象としておりません。

無料健康相談、無料健康講座の開催

- 毎年6月、11月の第2金曜日（15:00～15:30）は、看護師又は管理栄養士による無料の保健教育（講演）を開催しています。上記以外の月に関しては、看護師、管理栄養士等による無料健康相談（個別相談）を開催しています。



相談窓口（1階 入退院・総合相談センター内の医療相談室）

- 「低額年金生活者」や「疾病等で就労困難な方」、「新型コロナウイルス感染症の影響により生活が困窮されている方」で無料低額診療や健康相談について興味がある方は、医療ソーシャルワーカーへご相談ください。



1F 入退院・総合相談センター



1F 医療相談室



病院長のひとり言

～吾輩は猫と同居してるオッチャンである～

北海道では今年の二月から流行が始まった新型コロナウイルス感染症だが、個人として感染から身を守る方法は、①密閉、②密集、③密接、いわゆる「三密」を避けることだという。また、不要不急の（急いでいない、重要ではない）外出を自粛し、日常生活でもマスク着用と手指消毒（手を洗う）の徹底化を図ることである。今では当たり前のことのように言われ、今更と思うかも知れないが、きちんと出来ている人は意外と少ないものだ。

2020年6月9日現在、世界全体で700万人を超える人が感染し、40万人を超える人の命が犠牲になっている新型コロナウイルス感染症は人間だけが罹る病気ではないようだ。

私「この新型コロナウイルス感染症は人だけではなく、虎や猫にも感染するらしい。となれば、人に厳しく注意するだけでは片手落ちだな、凜にも手洗いの徹底を指導しなければ、今日からしっかりと手を洗って、マスクつけるぞ」

凜「あっ、私のこれ手じゃなくて前足と後ろ足だからニャン。マスク？なにそれ、美味しいの？ 家から一步も出ない私は新型コロナウイルス感染にかかりようがないニャン、ニャン、ゴロニャン」

私「勝木副院長の猫（すすちゃん）はマスクしてお行儀良く座ってるんだから、せめてマスクだけでもしろよ」

凜「なんか、慣れてないし、嫌なのよね、ゴロニャン」

賢明な読者なら、「すすちゃん」と「凜」のどちらが正しくマスクをつけていたのか直ぐに分かるだろう。

正しいマスクの着用は①鼻と口の両方を確実に覆う、②ゴムひもを耳にかける、③隙間がないよう鼻まで覆う、ことが大事なのである。



(凜)



(すすちゃん)



病院で働く医療従事者はマスク着用慣れているのだが、話をしているうちに鼻が出るほどマスクがずり下がってしまっている人、何故か喋るときに顎にマスクをずらす人、何のためのマスクなのかよく考えて頂きたい。患者さんや病院スタッフに対しては注意もするし、かなり厳しく指導もしている。しかしながら、街で見かけるオジサンや通りすがりのオバサンには注意出来ない。テレビで鼻や顎を出しながら大声で喋っている政治家やタレントには猛省を求めたいものだ。

春号では、感染症の征圧には①迅速検査、②効果的治療薬、③予防接種が重要と書いたが、僅か2ヶ月の間で唾液によるPCR検査が可能となり、全自動PCR検査機器も充実してきたので、検体採取時や検査時における感染リスクや試料汚染の低減化も図れるようになってきた。治療薬としてはアビガンやレムデシビルが使えるようになったし、予防薬としてのワクチンも130種類を超える研究が世界中で進んでいるという。

「あの時は店先からマスクが消えて、学校は休校になり、会社はテレワーク、観光地から観光客の姿はなくなり、飲食店も営業できなくなって、これからの生活がどうなってしまうのか、毎日発表される感染者数の増減に一喜一憂してしまう不安な気持ちに包まれて大変だったなあ」と思い出話ができる日がきっと来ることを信じて、もう少しの間、手を洗って、マスクをつけて、三密避けて頑張るニャンニャン。



Topics



第16回エキサイ健康講座 開催中止について

8月29日に予定しておりました今年の健康講座は新型コロナウイルス感染症の状況を鑑み中止することといたしました。何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

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

