

# 道立羽幌病院赴任のご挨拶



副総看護師長 牧野 祐子

4月1日付けで、羽幌病院副総看護師長として着任しました。どうぞよろしくお願いいたします。

前任地は北見市でしたが、紋別市に2回合計7年間住んでおりました。出身地は十勝の清水町で、日勝峠のふもとです。看護師になってからは、小樽市銭函・紋別・札幌：北見：羽幌と海沿いに住むことが多く、それぞれの土地の海産物を美味しくいただいています。(友人からは全道うまいもん巡りの転勤と言われております。)紋別では、オホーツク海からの日の出に感動し、羽幌では海に沈む夕日の美しさにまたまた感動でした。8月の大雨で一時陸の孤島になってしまった時には驚きと共に冬への不安が一気に高まりました。今から冬の話は早すぎかもしれませんが、苦手な雪はねでの筋肉痛を近隣の温泉に通いながら癒すしかないのだと決意しております。(雪はねボランティアは常時受付中です。)

ところで、羽幌病院の保健医療連携室を皆さんはご存知ですか？

当院の入院診療体制は、内科、外科、整形外科、小児科の常勤医師による診療が行われていますが、麻酔科医が不在なため大きな手術はできません。専門診療科は出張医による外来診療のため、羽幌町の地域の皆さんが受診時に他の医療機関に紹介された時には、適切な診療・治療が受けられるよう留萌市をはじめ、旭川市、札幌市などの病院との情報提供・受診予約などの業務を行っています。私はこの連携室を担当し、地域の皆さんにできるだけご負担をかけないようにと心がけ、活動しています。

また外来だけでなく、入院治療後、退院、外来通院となる時に、自宅での生活に支援が必要な方や介護施設への入所を希望される方の相談に応じ、安心して生活できる準備のお手伝いをしています。この地域は道内の他の地域に比べても高齢化率が高く、高齢者だけの世帯が多い状況です。保健医療機関が連携をはかって地域での生活を安心して送ることができるようにお力になればと思っています。

8月から当院の新たな取り組みとして、レスパイト入院(介護者支援短期入院)を受付けております。当院の内科・外科・整形外科に定期通院されている患者様を在宅で介護されている方の疲労を軽減するための短期入院です。外来に説明書を置いていますが詳細については、保健医療連携室までお問い合わせ下さい。

# 春夏秋冬

編集

道立羽幌病院  
サービス向上委員会  
院外報部門  
第35号

## 栄養給食研修会 ～食品で排便コントロール～

管理栄養士 石川 千春

「高齢者の約1/3が便秘です」

年齢が高くなると、運動不足、筋力や消化能力・善玉腸内細菌の低下、薬の影響等を受け多くの方が便秘や下痢に悩まされがちです。

今回の当院栄養給食委員会主催の研修会は、「乳果オリゴ糖を用いた排便コントロール」と題して7月15日医療系食品メーカーより講義を受けました。下剤や浣腸に頼らず、食品で安全に排便状況が改善した例が続々とあがっており、本人や介護者の体力的・精神的負担が軽減する内容で皆さんとても興味を持って研修を受けておりました。

「オリゴ糖にもいろいろな種類があるのをご存知ですか？」

いわゆる腸に良いと皆さんが目にするスーパーに置かれているオリゴ糖は、純度が低く効果を出すには実は毎日多くの量を口にしなければなりません。そのうちに血糖値が上がってしまいます。しかしそうではない「乳果オリゴ糖」は効率よく腸内細菌のえさとなり、持続する事で、下痢状便も固形便へと少量でも改善効果が期待できるようです。残念なことに、この地域では通信販売となりますが、もし高齢者と限らずお子さん等にも試してみたい方は、当院管理栄養士石川までお声かけ下さい。

☆「当院では栄養指導をおこなっております」

ご自分が実際に何をどのくらい食べていて、それが適量なのか偏っているものか等の判断は、意外にわかりにくいものです。気をつけているつもりでもビックリするくらいカロリーや塩分、コレステロールは簡単に相当な量を摂ることができます。病気を悪化させないため、まだまだ日頃の食生活で改善できることはあるかもしれません。

興味のある方は、診察時医師や看護師に受けてみたい旨をお伝えください。

## 七夕に願いを込めて...

当院のサービス向上委員会では毎年、七夕の時期に飾り付けを行っており、今年も6月25日から8月7日まで飾り付けを行って行っていました。

短冊にはやはり病院ということで、ずっと健康でいられますようにですとか、早く病気が治りますようにといった願い事が多かったように感じられました。

また、お子さんが書いたと思われるプリキュアになりたいといった願い事などもあり、昔、仮面ライダーになりたいと書いた幼少期の自分を思い出し、微笑ましい気分になりました。来年の飾り付けも楽しみにしたいと思います。



## 出前講座

今年度の出前講座については、7月より行っております。

まず、佐藤先生が7月16日(水)にすこやか健康センターで「不眠症～眠れないときにできる10のこと」というテーマで講座を行いました。

そして、佐々尾先生が7月22日(火)に羽幌町寿町集会所で「大腸がん検診を受けよう!」というテーマで、また、8月8日(金)に天売総合研修センターで、「くすり」は「リスク」というテーマで講座を行っております。

出前講座については、他にも関節リウマチ、認知症、生活習慣病等をテーマにした講座もあり、随時受け付けておりますので、是非お申込みいただきますようよろしくお願いいたします。



申込先: 羽幌町福祉課保健係  
(TEL: 62-6020)

# 一日看護師体験

8月12日に高校生を対象に「一日看護師体験」を行いました。今年度は、看護学校への進学を希望している、羽幌高校1年生女子2名の参加でした。院内の見学や、病棟では患者様からお話を聞いたり、看護師の業務と一緒に体験することができました。

短い時間でしたが、今回の体験が看護師になりたいという意志を決定する機会となったようでした。高校生の皆さんから「看護師としてのやりがいやどのような勉強が必要なのか？」などの質問もあり、看護師を志したきっかけや看護学生や新人看護師時代を振り返ることにもなり、私自身もよい時間を過ごすことができました。参加された皆さんが数年後には、羽幌町の地域医療の担い手となって欲しいと願っています。



# 早期体験実習 ～旭川医科大学～

旭川医科大学看護学科2年生の早期体験実習プログラムとして今年度も7月と8月に2クール10名を受け入れました。学生は、『早期に地域での人々の暮らしや生活の実態、医療、福祉の現場に直接触れることにより、将来の看護者になるための学習の意味を知ると共に、地域包括ケアシステム、社会における看護者の立場、役割を理解する。また、将来医療人として進む学習に興味と関心を高める。』ことを目的としています。すこやかセンターの保健師と当院の看護師で担当しプログラムを進めました。

学生たちは、地域や病院での実習を通し、羽幌地域の特徴や学びをカンファレンスで発表していました。高齢者が多く、独居または夫婦のみの生活が多いという生活実態の理解、医療機関と地域の連携の重要性を感じていました。私たち看護師にとっても、学生を受け入れることは、よい刺激になっています。実習だけでなく、町民の皆さんに親切に対応していただいた事で羽幌町に良い印象を持ってきておりました。実習した看護学生が看護師として羽幌病院に限らず、羽幌町の地域医療に関わって欲しいと願いを伝えております。



## 新着任職員のご紹介 ②

この春に着任した職員をご紹介します。  
今回は看護職員編です。皆様よろしくお願ひします。

### 質問

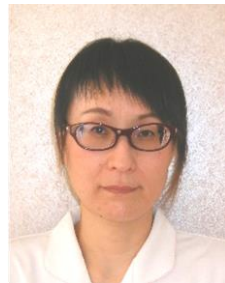
- ① 前任地
- ② 趣味・特技
- ③ 専門・関心のある領域
- ④ 羽幌の印象
- ⑤ 患者さん、地域住民へ一言

透析 副看護師長  
にしだ し のぶ  
**西田 忍**



- ① 江差町
- ② 旅行  
コンサート、演劇鑑賞
- ③ 現在勤務場所である透析について学んでいきたいと思ひます。
- ④ 夕日がとてもきれいです。  
海産物が豊富で自然豊かな町だと思ひます。えび塩ラーメンがとてもおいしかったです。
- ⑤ 早く羽幌に慣れ、患者様の体調維持、改善の手助けができるよう努力していきたいと思ひますのでよろしくお願ひします。

3F 病棟 看護師  
さ さ なおみ  
**佐々 尚美**



- ① 北海道立子ども総合医療々育センター
- ② 島巡り、旅行
- ③ 前任地では手術室で勤務していました。久しぶりの病棟勤務なので患者様とお話し出来るのが楽しみです。
- ④ 風が強くて、寒いです…
- ⑤ 患者様と沢山お話がしたいです。気軽に声をかけて下さい。よろしくお願ひします。

3F 病棟 看護師  
の む ら ゆ き  
**野村 友紀**



- ① 深川市
- ② 旅行
- ③ 看護全般
- ④ 羽幌は地元なので、昔からかわらないなと思ひます。
- ⑤ 約5年ぶりに羽幌に帰って来ました。病棟に配属になりました。よろしくお願ひします。

## 患者－医療者パートナーシップ宣言

～当院では患者－医療者パートナーシップ宣言の強化に努めます～

- 医療の主役は患者さまです。
- 私たち医療者は、患者様の病気の診断・検査・治療計画について、十分な説明をします。
- その上で納得して医療をうけられるように支援いたします。
- わからないことは何でも、お気軽に相談して下さい。

## ～ブログ 始めました～

このたび、羽幌病院のことをより知って頂くため、病院や羽幌町の情報を提供するブログを作成しました。是非、ご閲覧ください。

北海道立羽幌病院のブログ  
<http://blog.livedoor.jp/haborohp/>