

# 道立羽幌病院赴任のご挨拶



事務長 湯原 勇夫

4月1日付けで留萌振興局保健環境部天塩地域保健支所(留萌保健所天塩支所)から異動して参りました湯原と申します。

私の経歴は、民間からの中途採用で、平成4年に当時の旭川保健所に食品衛生監視員・環境衛生監視員として北海道職員に採用され、その後、保健所で生活衛生、環境衛生、医務、薬事、介護保険、健康づくり、各種計画策定等の業務に携わり、保健・医療・介護の幅広い分野で働いてきております。

当院は、地域センター病院として留萌中部・北部の救急対応をはじめ、一次から二次医療的な役割を担っております。

地域の皆様が、生活の質を低下させることなく、地域で暮らし続けるためには、日頃から健康診断等を活用することにより疾病を予防し、健康寿命を伸ばすことが必要です。そのためにも、傷害や病気になった場合には早期に当院を受診し治療や療養に努め、地域に戻れるように準備することが必要です。

皆様ご承知のとおり北海道の財政は危機的なものがあり、当院の運営もたいへん厳しい環境の中にありますが、安心してご利用していただけるよう取り組んでいきますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



編集  
道立羽幌病院  
サービス向上委員会  
院外報部門  
第39号

## 健康出前講座について

2013年度から始まりました「道立羽幌病院の健康出前講座」ですが、今年度で3年目を迎えました。当院の内科医師が町内会や種々の集まりに出向き、身近な病気のことについてお話をさせていただく企画です。おかげさまで多くの皆様からお声をかけていただき、各所で健康に関する話題を提供してまいりました。今年度、医師の異動に伴って、講座内容の担当変更や、内容も少し新たになりました。これは毎年、七夕の時期に飾り付けを  
これからは「予防」を中心とした医療が重要になってきます。住民の皆さんにも「病気にならない」「病気を作らない」ように、この「出前講座」を利用していただき、まずは病気への理解を深めていただきたいと思います。お問い合わせは、羽幌町福祉課 (TEL:62-6020) または道立羽幌病院 (TEL:62-6060) をお願いいたします。

| 佐々尾医長     | 黒鳥偉作医長                               | 黒鳥美智子医師    | 細口翔平医師      |
|-----------|--------------------------------------|------------|-------------|
| ピロリ菌と胃がん  | 認知症                                  | 脂質異常症      | 糖尿病         |
| 肝機能障害     | 不眠症                                  | 脳梗塞        | 高血圧         |
| 大腸がん      | うつ病                                  | かぜ         | 心筋梗塞・狭心症    |
| 下痢・便秘     | 薬                                    | COPD (肺気腫) | 慢性腎臓病 (CKD) |
| 検査        | 死生観                                  | 予防接種       | 心肺蘇生 (BLS)  |
| 健診        | 全 22 講座の中から、希望する講座を第 1 希望から 3 つ程度選び、 |            |             |
| 外来でよくある質問 | 集会の日程と医師の都合から、講座を決定いたします。            |            |             |

## 7月7日、晴れ。

当院では毎年、七夕の飾り付けを行っていますが、今年も6月25日から8月7日まで七夕飾りの短冊コーナーを設置していました。

例年のことではありますが、病院ということでやはり健康に関する願いごとが今年も多く、他にはお子さんが書いたと思われる〇〇(アニメのヒーローもの)になりたい、更に、「キムタクに会いたい」など個性あふれる内容の願い事などもありました。

今後も、七夕飾り等を通じて多くの病院利用者・地域の方々に、当院に対する意見や自分の思いをできるだけ率直に表現してもらい、それを受け止めサービスの向上につなげていきたいと考えています。



# 栄養給食研修会 ～糖尿食・腎臓食・透析食をつくるポイント～

栄養指導科長 石川 千春

8月4日(火)栄養給食委員会主催の研修会として、上記内容で院内スタッフほか羽幌町苫前町の在宅訪問や施設職員の方々にも声かけを行い、食事バランスや当院のみそ汁などの試食も交えお話しさせていただきました。

## ① 糖尿病の方のお食事

糖尿食は健康食です。ただ、血糖値をあげやすい糖質が多い食事(ごはん・もち・いも・くだもの・砂糖を使う煮物料理など)に偏ったり、血糖上昇をゆるやかにする野菜・海藻・きのこ類などの少ない食習慣を続けていると血糖は高めに傾きがちです。病院では毎日野菜を300g程度摂れるように糖質バランスも考え食事を組み立てています。

## ② 腎臓疾患の方の食事

腎臓をいたわるためにたんぱく制限が必要になりますが、日本人の食事摂取基準2015でたんぱく質の推奨量は30～70歳以上の男性で60g/日とうたわれています。これは焼き鳥を9串(野菜串含まず)も食べてしまえば1日分は摂れてしまえるくらい簡単で、たんぱく制限の難しさがここにあります。しかも、ごはんにもたんぱく質は含まれているため低たんぱく米で酢飯も作り試食しました。技術は進み「普通に美味しい！」との声が聞こえました。

## ③ 透析の方の食事

ゆくゆくは尿が出なくなるということを考え、水分・塩分・カリウムやリンの制限がなぜ必要か調理の工夫も含めお話ししました。透析食は様々な制限が必要とやみくもに不安になるより、少しの知識と工夫で皆さんと同じようなお食事ができるという点、食べてもらえなければ意味がないので何事もほどほどにと当院の食事を見てもらい感じていただけたようで、「利用者に役立ってます」「もっと訪問で工夫できる調理方法など聞きたい」等の声が聞かれました。

食事への関心度は高く、多くの方々に参加いただき聞き入る熱心さが伝わり非常にうれしかったです。

またこのような地域をつなぐ研修会の際には、住民の方々の為にまず病院の食事で行っているコツをオープンにし、わかりやすくお話ししたいと思いますので、ご参加よろしくお願いいたします



## 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。皆様よろしくお願いいたします。

### 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

事務長  
ゆはら いさお  
**湯原 勇夫**



- ① 留萌保健所天塩支所
- ② 映画を見たり、音楽を聴いたり、登山にキャンプに歩くスキー等々
- ③ 北海道職員になる前に医療従事者として病院勤務をしていたことはありますが、事務職の立場は初めてです。
- ④ 天塩と同様に風が強いがあたたかい。
- ⑤ 不慣れですがよろしくお願いいたします。

庶務課長  
しばた  
**柴田 みゆき**



- ① 北海道立子ども総合医療々育センター
- ② 趣味: 食べること、ドライブ、読書  
特技: 爪楊枝を使つての隅っこ掃除
- ③ 事務仕事全般、複式簿記が大好き。
- ④ 夕日がすばらしい。えびがおいしい。町内の皆さまがあたたかい。
- ⑤ 事務サイドから微力ながらお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。

主幹  
いがらし みちえ  
**五十嵐 路恵**



- ① 渡島保健所健康推進課
- ② 自慢できるものはありませんが、スポーツ観戦(特に、サッカー・野球・アイスホッケー・テニス)を楽しみ、また、近隣の地域探索を満喫しています。(羽幌町内のマップの塗りつぶしを実施中です！)
- ③ 悲しいことにありませんが、健康のため、ウォーキング(毎朝、雨の日以外はサンセットビーチ駐車場まで行き、天売・焼尻島を眺めて帰宅)を心がけています。
- ④ 噂どおり「えび」がおいしくビールが進みます。「オロ坊」かわいいです。早速購入しました。
- ⑤ 病院勤務は、初めてで、わからないことばかりです。勉強しますのでよろしくお願いいたします。

## 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受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 ご覧ください～

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、ご覧ください。

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