

独立行政法人地域医療機能推進機構

JCHO 登別病院通信

Japan
Community
Health care
Organization

発行日 2020年10月

NO. 13



室蘭の夕日

今月号の内容

- 地域医療研修医のご紹介
- 部署紹介：訪問看護ステーション
- 部署紹介：地域医療連携室
- 部署紹介：総合相談室
- お家でエクササイズ
- 「1日に必要な食べ物の量」って何で決めているの？
- インフルエンザワクチン接種のお知らせ
- 集団免疫って??
- 外来受診時のお願い



地域医療研修医のご紹介



● 進本かれん

JCHO九州病院から赴任して参りました、進本かれんと申します。福岡県外に住むことが初めてのため不安もありましたが、研修期間中は北海道での生活を満喫しました。九州病院では主に急性期医療を行っておりますが、登別病院では回復期の医療を学び、実際に患者さんとリハビリを行うことで、患者さんの機能回復におけるリハビリの重要性や有効性を感じることができ、大変勉強になりました。この経験を今後も日常診療に活かしていきたいと思っています。

JCHO九州病院から参りました、臨床研修医の宮崎由依と申します。1ヶ月間大変お世話になりました。リハビリ科を担当させていただきましたが、皆さん、日々リハビリを懸命に、楽しく行っており、自分もとても奮起させられました。また、出来るようになったことをお話ししてくださり、私まで嬉しくなったことを覚えています。スタッフの皆様も、患者様に対して真摯に向き合っていて大変感銘を受けました。当院で学んだことを糧に今後とも精進してまいります。1ヶ月間、ありがとうございました。

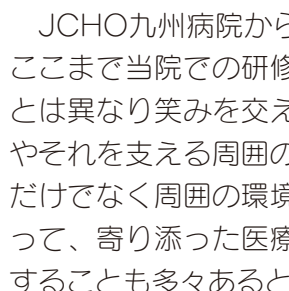


● 宮崎 由依



● 松尾美紗希

札幌医科大学から参りました、松尾美紗希と申します。昨年度は室蘭市の病院で研修しており、主に急性期の患者様と関わる機会がほとんどでした。この1か月間はその後どのように加療していくか考えることが多く、西胆振での医療をひとつなぎに学ぶことができたと思います。病院では患者様が過ごしやすいうに、また自宅や施設へつなぐために何が必要かを勉強することができました。9月からはまた大学での研修に戻りますが、患者様1人1人と向き合えるような医師となれるよう精進したいと思います。



JCHO九州病院から参りました臨床研修医の瀧川健と申します。ここまで当院での研修を経験し、普段の病室で接するときの表情とは異なり笑みを交えながら懸命にリハビリに取り組んでいる姿やそれを支える周囲の環境がとても印象的です。病気という存在だけでなく周囲の環境と共にある退院後の暮らしという視点を持って、寄り添った医療を心掛けたいと思います。ご迷惑をお掛けすることも多々あるとは存じますが宜しくお願い致します。



● 瀧川 健

● 総合相談室 ●

病院に対するご意見やご要望等に対しできる限り患者様をサポートするために設置しております。

- 患者様が抱える様々な不安
- どこに相談して良いか解らない場合等
ご遠慮なくお尋ねください。

場所：受付 1階外来ホール「総合案内」

時間：平日 8：30～17：00



● 地域医療連携室 ●



地域の皆様が安心して診療を受けられるよう支援しています。

患者様やご家族様からの医療全般に関する相談や介護保険や社会保障制度に関するご相談について、各担当者がお受けいたします。

地域かかりつけ医や医療機関、施設等からの入院のご相談や調整また、他施設からのご紹介及び外来予約等を行っています。

お気軽にご相談ください。

場所：1階ホール売店横

時間：平日 8：30～17：00

● 訪問看護ステーション ●

JCHO登別病院附属訪問看護ステーションは平成27年5月1日に開設し、地域の皆様に支えられ、6年目を迎えることが出来ました。

JCHO登別病院又は当院以外へ入院中・通院中で「ご自宅での療養生活に不安がある、どうしよう、困っている」等ありましたらいつでもご相談ください。

訪問看護師がご自宅に訪問し、少しでも安心して在宅療養が継続できるようご支援させていただきます。

お家でエクササイズ♪

主任理学療法士 成 田 元 氣

バランス能力向上を目的とした自宅で出来るエクササイズ（運動）を紹介します！お家でチャレンジしてみましょう！

足指と足うらの感覚はバランス能力に深く関係があると言われております。足を鍛えて、バランス能力の向上や転倒予防に役立てましょう。

注意：安全に十分に配慮して行いましょう。また、痛みの出る場合はすぐに中止しましょう。



1. 足指じゃんけんグーとパー！

出来る人は
ちょきもやってみよう☆



グー



パー

目安：10回×2～5セット

- ・ 足指を曲げてグー、開いてパーをする
- ・ 早く動かすよりも、ゆっくりと時間をかけてしっかりと動かします
- ・ 指が動かない方は、運動前に手を使って足指をよくほぐします

2. 片足立ちバランス



目安：30秒以上×左右各2セット

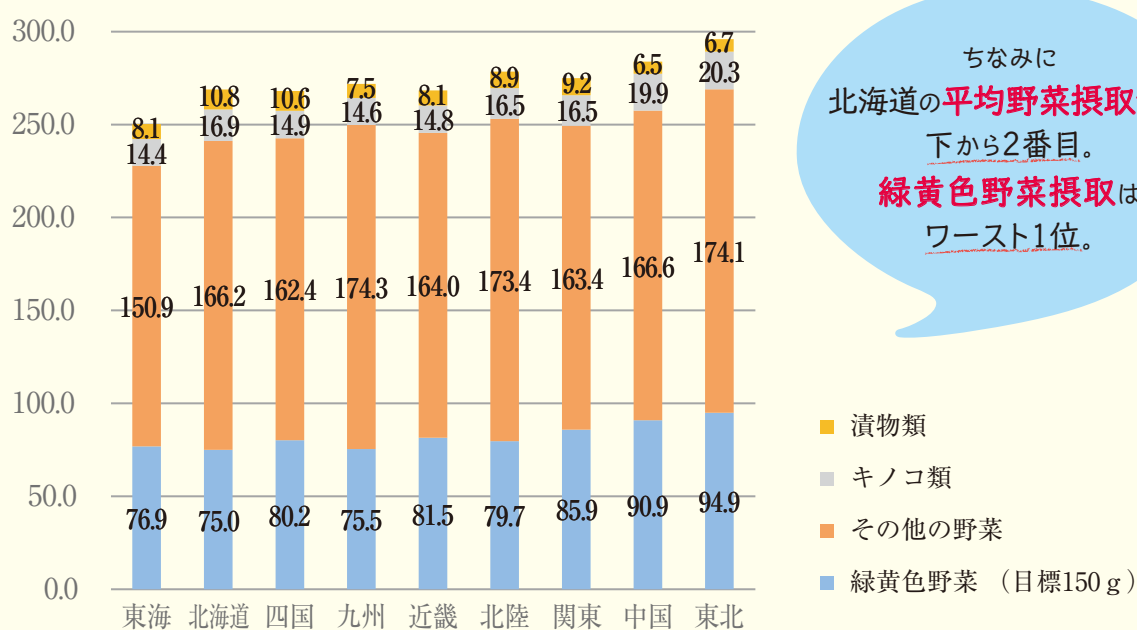
- ・ 何かに掴まり行います
- ・ 片方の足を上げバランスをとる
- ・ 足のうら（つま先～かかと）に体重がかかっているのを感じましょう

「1日に必要な食べ物の量」って何で決めているの？

管理栄養士 水野 光

みなさんは4年に1回ある国勢調査の他に毎年行われている「国民健康・栄養調査」をご存知でしょうか？ 身長・体重・血液検査の他、食べている食品摂取量に外食回数、睡眠、飲酒、喫煙に歯の健康など生活習慣全般を調査して、生活習慣予防など、健康づくり政策を進める上での資料や私たちの国民生活に役立てられています。数年前、登別市の柏木町周辺の方が対象となりましたので、参加して下さった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。気になる方は厚生労働省ホームページで「国民健康・栄養調査」と検索すると平成30年分まで公表されていますのでご覧ください。まとめたものもあるので健康の小ネタにもなります。

H30年 地域ブロック別平均野菜摂取量（目標350g）



さて、この調査結果ですが地域性も見えるので、私たち管理栄養士の栄養指導や献立を考える際のデータでもあります。この“目標値”はどこから来たのでしょうか？これは、厚生労働省で私たちの健康の保持・増進、生活習慣予防を目的に5年に1回発表される「日本人の食事摂取基準」というお医者さんの調べたものや海外のもの、病気になった年齢や背景等検証してまとめられたものです。最新は2020年版です。栄養に携わる者はこの数値を目標にしています。健康の啓発番組や健康食品のCMで出てくるグラフの下に「平成〇年 国民健康・栄養調査」「日本人の食事摂取基準（〇×〇〇年版）」など見かけたら、新しいものを参考にしてください。

当院ではお食事に目標値350gの野菜を3食に分け提供しています。バランスの良い食事を続けることが生活習慣病予防や寝たきり予防になりますので、入院の際にはご参考ください。

令和2年度 インフルエンザワクチン接種のお知らせ

10月1日(木)より開始いたします

●外来通院中の方

月曜日～金曜日 午前8時30分～11時30分

●ワクチン接種または集団接種ご希望の方

火曜日・金曜日 午後2時～4時30分

- 3歳以上～13歳未満……1回目 ¥2,500 (税込)
2回目 ¥1,500 (税込)
*2回目のみの予防接種はお受けできませんのでご了承ください。
- 13歳以上……¥4,000 (税込)



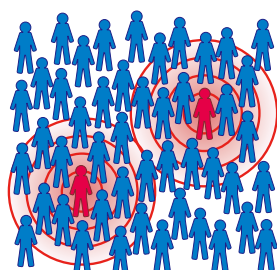
集団接種(10人以上)を
ご希望の方は
ご予約ください。

電話：0143-80-1115
担当：外来看護師 佐藤

当院で健康診断を
受けられる方へ

健康診断を受けられる同日に、インフルエンザワクチン接種を
ご希望の方はこちらへご連絡ください。
健康管理センター 電話：0143-80-1137

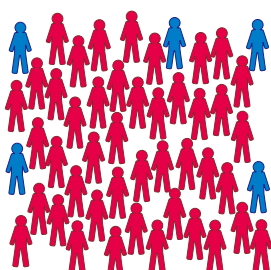
集団免疫って??



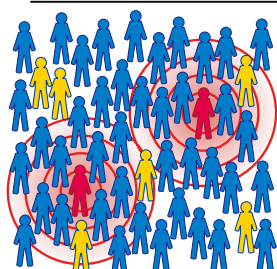
集団の誰も
免疫がないと…



集団全体に
感染症が
伝播してしまう



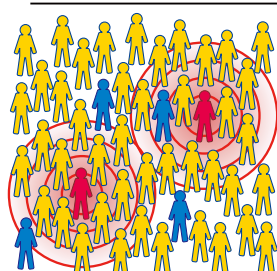
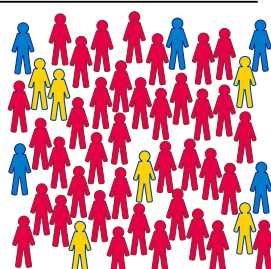
集団接種により、
より効果が
期待できます!!



集団の一部分に
免疫があると…



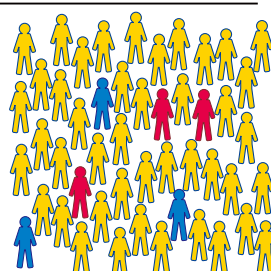
集団の一部に
感染症が
伝播する



集団の大半に
免疫があれば…



集団への
感染症の広がりを
抑えることができる



● =インフルエンザに
免疫がなく
発症していない人

● =インフルエンザに
免疫があり
健康な人

● =インフルエンザを
発症し
周囲に感染性のある人

～外来受診時のお願い～

● 感染症対策ご協力をお願い ●

外来は様々な症状を持つ方が来院しています。

受診時は、マスクを着用し来院してください。

また、厚生労働省が公表している「新しい生活様式」を基に、院内感染対策を行っております。ご協力お願いいたします。

* 状況変化によって変更の可能性がありますので、最新の情報は外来までお問い合わせください。



● 他病院より当院へ受診を希望される患者様へのお願い ●

受診されていた病院より、診療情報提供書を持参していただくことにより、治療経過を確認し継続できますので、可能な限りご持参ください。



表紙写真の募集

条件

- 1人何点でも結構です。
- 風景写真（人物が写っていないもの）
- 電子画像データ
- 原則として応募いただいたものは返却いたしません。

応募方法

- 病院代表メール
(main@noboribetsu.jcho.go.jp) へ、
氏名・住所をご記入の上送信してください。
- 採用された方には、表紙写真下にお名前を掲載させていただきます。
また、広報誌を郵送させていただきます。

JCHO 登別病院のご案内

診療受付時間 8時30分～11時30分
診療開始時間 9時（脳神経内科9時30分）～

●外来診療担当医

		月	火	水	木	金
整形外科	午前	小澤 慶一	小澤 慶一	江崎 克樹	小澤 慶一 (予約10時迄)	江崎 克樹
		江崎 克樹	森 詩乃	森 詩乃	江口 大介	森 詩乃
				江口 大介		江口 大介
内科	午前	石川 典俊	石川 典俊	石川 典俊	石川 典俊	横山 豊治
脳神経内科	午前	出張医			出張医	
	午後	出張医				
泌尿器科	午前			出張医		

●診療体制が変更となる場合があります。その際は院内告知やホームページ上でお知らせします。

編集後記

皆さまからのご協力をいただき第13号の広報誌を無事に発行することができました。ご協力頂いた皆さまに深く感謝いたしますと共に、これからもさらに充実した広報誌を届けてまいりますので、今後とも広報委員会をよろしくお願いいたします。



<各交通機関>

- JR登別駅下車（特急列車停車）（徒歩10分）
- 札幌－登別温泉高速バス
- 道央自動車道：登別東インターより3分
- 送迎バスあり（時間等につきましてはお問い合わせください）



独立行政法人地域医療機能推進機構登別病院

〒059-0598 登別市登別東町3丁目10番地22

TEL(0143)80-1115 FAX(0143)80-2250

<https://noboribetsu.jcho.go.jp>

main@noboribetsu.jcho.go.jp

出版責任者 院長 石川 典俊
編集長 事務長 山田 俊幸