

まいにちから、
まんいちまで。

北海道医療センターニュース

2015年
1月発行



山の手だよ!!

No.13

【理念】 「人と自然の健康と調和を大切にする医療を実践します」

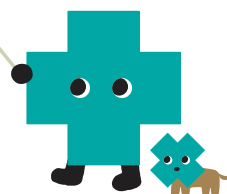
■発行所 / 独立行政法人 国立病院機構 北海道医療センター
■発行責任者 / 事務部長 池上 和孝

札幌市西区山の手 5 条 7 丁目 1-1 電話 (011)611-8111 / FAX.(011)611-5820
ホームページアドレス <http://www.hosp.go.jp/~hokkaidomc/>



13 号 目 次

■新年のごあいさつ	北海道医療センター院長 菊地 誠志 ……2
	インフォメーション…「第69回 国立病院総合医学会」のお知らせ ……3
	インフォメーション…診療科のご案内 ……3
■認定看護師の活動紹介	がん化学療法
	がん化学療法看護認定看護師 山口美千代 ……4
	がん化学療法看護認定看護師 猪狩 泰子
	救急看護
	救急看護認定看護師 深澤 知美
	救急看護認定看護師 斉藤 大介
	看護皮膚・排泄ケア
	皮膚・排泄ケア認定看護師 筒井 智美
	感染管理
	感染管理認定看護師 加藤なおみ ……5
	感染管理認定看護師 松永 正美
	集中ケア
	集中ケア認定看護師 大塚 博明
■寒い冬をぼかぼかにすごしましょう。	栄養管理室 松本 信子 ……6
■キャンドルライトフォーディング	看護学校 教育主事 佐藤くみ子 ……7
■ロビーコンサートイベント報告	
■クリスマス&ニューイヤーイベント ……8	
	インフォメーション…ボランティアコンサート募集のお知らせ



まいにちから、
まんいちまで。



新年のごあいさつ

北海道医療センター院長 菊地 誠志

明けましておめでとうございます。

昨年は、午（うま）年、飛躍の年になるようにまいりました。さて、どうだったでしょうか。経営改善リスタートプラン3年間の仕上げの年であり、これまでの2年間の努力の結果を収穫する年との位置づけでした。

しかしながら、消費税増税により診療報酬は実質マイナス改定、国立病院機構全体の財務状況の厳しさから本部助成金の大幅削減、新たな会計規則の適用と、激しい逆風にさらされました。さんざんな2014年でした。午（うま）に蹴飛ばされてしまいました。

しかし、この逆境の中で、わたしたちの病院は、ブランドプロミスとして、「まいにちから、まんいちまで」を掲げ、「実現します。ことわらない医療（地域医療機関連携強化）」プロジェクトを立ち上げました。

北海道医療センターの未来は、地域の医療ニーズにどう答えるかにあります。この考えに少しの揺らぎもありません。地域のニーズを問い、掘り起こす、この一点が今年の課題です。医療情勢は驚くほどの速さで変化しています。地域の医療ニーズをただ問い続けるのではなく、それをしっかりと見極めること、それに対応した次のアクションを準備することには迅速性が求められます。地域の医療ニーズと北海道医療センターの医療提供体制の間にミスマッチがあると判断される場合も覚悟しなければなりません。

「変化は苦痛を伴う。しかしそれは常に必要なものだ。」（ロバート・カーライル）

今年10月には、12年ぶりに札幌で国立病院総合医学会（会長病院；北海道医療センター）が開催されます。全国から約8千人が参集します。

ポスターは羊（ひつじ）です。偶然ではありますが、未（ひつじ）年にぴったりの凶案です。

その時まで、明るい日差しが差し込んできていることを期待します。ポスターにあるような明るい青空の下、北海道の広い大地で、思う存分、北海道医療センターの実力とやる気を試してみようと思います。

4月から、車体をまっ黄色に塗ったバスが山の手地区を走ります。絵の中には「まいにちくん」と「まんいち犬」が居て「西区山の手地域医療支援病院 北海道医療センター」を紹介してくれます。「まいにちくん」と「まんいち犬」に負けないよう、わたしたちも頑張らなければなりません。

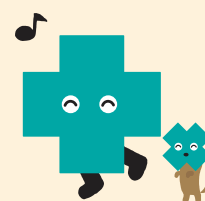
地域の方々に支えられ、北海道医療センターで働くわたしたち自身にとっても「誇り」と云えるような病院をめざします。

最も強いものが生き残るのではなく、
最も賢いものが生き延びるのでもない。
唯一生き残るのは、変化できるものである。

チャールズ・ダーウィン

変化は苦痛を伴う。しかしそれは常に必要なものだ。

ロバート・カーライル



インフォメーション

「第69回 国立病院総合医学会」のお知らせ

第69回 国立病院総合医学会
 The 69th Annual Meeting of Japanese Society of National Medical Services
2015年10月2日[金]→3日[土]

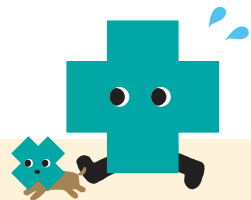
◎会場／ロイトン札幌 〒060-0001 札幌市中央区北1条西11-1 TEL.011-271-2711
 ◎会長／菊地 誠志 独立行政法人国立病院機構 北海道医療センター院長
 ◎副会長／近藤 啓史 独立行政法人国立病院機構 北海道がんセンター院長

運営準備室／日本コンベンションサービス(株)北海道支社内
 〒060-0807 札幌市中央区北7条西11丁目1-2 SE 札幌ビル6F TEL.011-739-2583 FAX.011-739-3501 E-mail:nms69@convention.co.jp
<http://www2.convention.co.jp/nms69/>

北海道には、おもてなしのスペシャリストが棲んでいます。

地域でつくる明日の医療
 ~まいにちから、まんいちまで~

59th JSNMS



診療科のご案内

インフォメーション

【全28科】

北海道医療センターには全28もの診療科があります。

内科	糖尿病・脂質代謝内科	腎臓内科	精神科
神経内科	呼吸器内科	消化器内科	循環器内科
小児科	外科	整形外科	アレルギー科
小児外科	皮膚科	脳神経外科	リウマチ科
耳鼻咽喉科	リハビリテーション科	形成外科	呼吸器外科
放射線科	泌尿器科	婦人科	心臓血管外科
麻酔科	救急科	眼科	総合診療科

認定看護師の活動紹介

当院は集中ケア、感染管理、皮膚排泄ケア、救急看護、がん化学療法看護の5分野、8名の認定看護師が活動しています。実践と看護職への指導・相談が主な役割です。私たちは昨年より定期的な認定看護師連絡会議を通して、活動報告とともに最良の看護が提供できる職場を目指しています。

がん化学療法看護認定看護師の山口・猪狩です。



私たちはがん化学療法を受ける患者さんやご家族が安全・確実・安楽に治療を受けられるように投与管理を行い、抗がん剤により出現する副作用を患者さん自身が予防・緩和できるように支援を行います。抗がん剤の投与に関することや副作用対策など困ったときにはご相談ください。活動日は決まっておりませんが、いつでもご相談下さい。

がん化学療法看護

救急看護認定看護師の深澤知美です。

救急看護

救急車やヘリで搬入される患者様、ご家族の対応をさせて頂いています。現在、院内外での救急蘇生の知識・技術の指導を主におこなっています。

活動日は特定していません。皆さんのニーズに合わせ講習会を企画したいと思っています。



今年度、救急看護認定看護の資格を取得した斉藤です。



危機的な状況に置かれている患者様・ご家族へのケアを行っています。危機的な状況は時・場所を問わず如何なる場合に起こります。

また身体的な部分はもちろんのこと精神的にも不安定な状態になります。特に活動日は決まっていますが、患者様・ご家族への対応でお困りの場合がありますらご相談ください。また、災害への対策も行っています。当院は災害拠点病院であり、職員皆さんが災害時、適切な対応が取れるように、講習会を開催していきたいと考えています。

私は皮膚・排泄ケア認定看護師の筒井 智美と申します。

皮膚・排泄ケア

みなさま こんにちは。皮膚全般と排泄ケアとして、人工肛門や尿路変更でのトラブルやケアについて専門としております。また、尿・便などの失禁ケアにも携わっておりますので、お困りの時はご相談をお待ちしております。外来の副看護師長として平日外来勤務しております。外来では褥瘡専門外来、フットケア外来、ストーマ外来、週に1度の褥瘡回診等を活動としております。

活動日は決まっておりませんが、時間調整して対応いたしますので、お気軽にご連絡ください。



認定看護師は特定の看護分野の
に、それぞれの意見交換を行い、

日常の看護の場面で困った時はいつでもご相談ください。
みなさん、よろしくお願いします！



感染管理認定看護師の加藤なおみです。



私は医療関連感染サーベイランスの実践、感染対策の実
施状況の評価、感染管理システムの構築などを行い、患者
様・ご家族・現場で働く全ての人を感染から守ることを目
標に組織横断的に日々活動しています。〇〇感染症の感染
対策はどうしたら良いか？

など、現場での感染対策に困った時はご連絡下さい。ど
うしたら良いのか一緒に考えます。（※あくまでも看護師
なので、治療や処方についてはお答えしかねます。）

活動日は平日で、5階感染対策室で勤務しています。

感染管理

本年度、感染管理認定看護の資格を取得した救命救急センターの松永正美です。

日々の感染対策を、スタッフのみなさまと知恵を出し合い工夫をしながら、当たり前
に行える環境作りを目指していきます。小さなことからコツコツとこれからの活動の中で感
染管理認定看護師としての感度を磨き、日々成長していきたいと思っていますので、ど
うぞよろしくお願い致します。



集中ケア認定看護師の大塚です。

集中ケアの専門性は

- ▶ 大手術後や重症な患者様が速やかに日常生活を取り戻すための生活援助、早期リハビリテーション、重篤化回避のためにケアを行います。
- ▶ 身体侵襲、危機状態、特殊環境におかれた患者・家族への精神的ケアを行います。

相談内容：人工呼吸器装着患者のケア・人工呼吸器の管理・呼吸理学療法

集中ケア

インフォメーション

看護師募集

連絡先

TEL:011-611-8111 (内線 6150)

あなたのキャリアアップを
全力で支援します!!



コラム

寒い冬を ぽかぽかにすごしましょう。

栄養管理室 松本 信子



寒さも厳しい季節となりましたが、この季節、手足が冷たいなど、冷え症にお悩みの方も多いのではないのでしょうか。今回は冷え症を改善する方法についてご紹介いたします。

冷え症とは、血行不良によってからだの部分が極端に冷たくなることをいいます。それは、寒い季節はからだの中心部に血液を集めて、体温を維持しようとするので、末端である手足や足先に血液が行き渡りにくくなるからなのです。

冷え症が長く続くと、新陳代謝が低下し、

肌荒れや肩こり、腰痛、関節の痛み、むくみ、便秘、抵抗力の低下などの原因となることもあります。改善策としては、体を温め、血行をよくしてくれる食材の利用や生活習慣を見直すことも大切となります。

からだを温め、血行をよくしてくれる、栄養素や食材には、以下のものがあります。

- ビタミンE…………… 抹消の血管を拡張させて血行をよくし、女性ホルモンの分泌を調整する。
- ビタミンC…………… 貧血予防につながる鉄分の吸収を促進し、毛細血管の機能を保持する。
- ビタミンB1…………… 代謝を促進し、からだを動かすエネルギーを産生する。
- パントテン酸…………… 代謝を促進し、自律神経を活性化させる。
- 良質のたんぱく質… 熱エネルギーとなり、神経機能を保持する。

からだを温める・冷やす食材

からだを冷やす食材
熱帯でとれる食べ物、夏季が旬の食べ物はからだを冷やす性質があるものが多い傾向にあります

きゅうり なす トマト
きゅうり わかめ 昆布
バナナ オレンジ コーヒー 緑茶

からだを温める食材
寒冷な地方や季節にとれる食べ物、根菜類などはからだを温める性質が多い傾向にあります

たまねぎ にんにく しょうが
にんじん 小松菜 ごぼう
さくらんぼ 桃 紅茶

中性の食べ物
からだを冷やさない、温めもしない中間の食べ物です

玄米 とつもちごし
そば あわ びえ
もち

[積極的に摂りたい栄養素]

アーモンド ビタミンE
うなぎ
キウイフルーツ ビタミンC
プロッコリー
牛レバー パントテン酸
大豆
とうふ 良質のタンパク質
白身魚

簡単レシピ

材料

2人分

- 白葱 1本
- しょうが 1かけ
- 塩 小さじ1

作り方

- ①. 白葱は斜め薄切りにする。
 - ②. しょうがは千切りにする。
 - ③. ①と②を塩で和えなじませる。
- 鍋のつけだれに入れて薬味にすると、さらにはからだがぽかぽかになりますよ。



飲み物は、発酵させた紅茶・中国茶・ほうじ茶やココアなどが体を温めてくれます。

生活習慣の改善

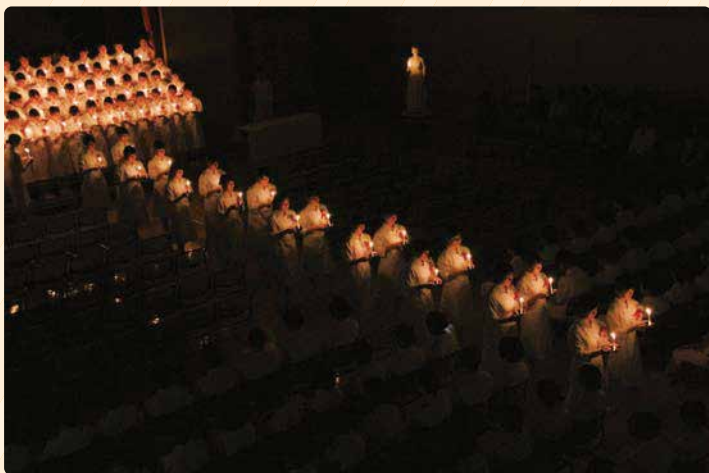
- 朝食を摂る……体温を上げ、血流を良くする。
- 筋肉量をアップする……ラジオ体操など適度な運動を毎日行う。(筋肉量が増えると熱の生産性を高めてくれる)
- 入浴方法を工夫してみる……38~40度くらいのぬるめの湯に30分位浸る。
- 血液の循環を悪くするタバコは控える。
- 規則正しい生活をして、十分な睡眠をとり、ストレスをためないようにする。
- 血液の流れを良くするため、からだを締め付けない衣類、靴にする。

など参考に見てみてください。寒い冬を快適にすごしましょう。



『キャンドルライトフォワードィング』

看護学校 教育主事 佐藤くみ子



冬の到来を感じさせる 11 月 20 日に 14 期生は緊張しながらキャンドルライトフォワードィングの日を迎えました。

会場には来賓、病院関係者、保護者が 14 期生を暖かく見守っていました。菊地学校長先生からは入学してからの 7 ヶ月は準備段階でこれからが本番です、決意を新たに失敗を恐れず勉学に励むようにとお話しされ、この式典でも用いられる炎の語源について触れた後、金子みすゞさんの『さびしいとき』という詩を紹介されました。

病室で
不安と孤

独に耐えている患者様の心に差し込む光となることができる看護師にと言う願いより学生達に紹介されたのでしょう。

次に看護の大先輩である看護部長さんからも心強いエールを頂きました。続いて 1 年生代表南出百合香さんからは今の 1 年生の実習や今後に向けた期待と不安の素直な気持ちが聴かれ、最後に一人一人がキャンドルを持ち全員で心一つに誓いの言葉が述べられました。

今の気持ちを大切にしながら確実に一歩一歩前進し、看護師になるという目標を達成されますよう看護学校職員一同心より祈念致します。



イベント

ロビーコンサートイベント 報告



メンバーの皆さんはコンサートマスター級の凄腕のプロ集団 ヴァルタスクアルテット

- 奏者：ヴァイオリン / 三上 亮
(元札幌交響楽団コンサートマスター)
ヴァイオリン / 水谷 晃
(東京交響楽団コンサートマスター)
ヴィオラ / 馬淵 昌子
(紀尾井シンフォニエッタ東京、アンサンブル・ベガメンバー)
チェロ / 丸山 泰雄
(紀尾井シンフォニエッタ東京メンバー、
スーパー・チェロ・アンサンブル・トウキョウリーダー)

10月
2日



カンテレ&オカリナのジョイントコンサート

- 奏者：カンテレ / 佐藤 美津子
オカリナ / 森 雅博

11月
27日

- 曲目
カンテレソロ「フィンランド伝統曲数曲」
ほか / オカリナソロ「少年時代」ほか /
カンテレ&オカリナアンサンブル「もののけ姫」ほか

イベント

クリスマス&ニューイヤー イベント

Christmas & Newyear Event

クリスマス会

12月
17日



長尾先生率いる
「北海道医療センター室内合奏団」
ニューイヤーコンサート2015

1月
23日

ヴァイオリン：長尾（小児科）、阿部（研修医）
チェロ：廣崎（皮膚科）
フルート：村田（栄養管理室）
ピアノ：山村（腎臓内科）、北原（研修医）

曲
目

パッヘルベル作曲「カノン」/ バッハ作曲
「主よ人の望みの喜びよ」/ フォスター
作曲「スワニーリヴァー」/ カウボーイ
の歌「大草原の哀歌」/ 伝統曲「南部の
黒人霊歌」/ ヘルベルト作曲「ジプシー
の愛の歌」ほか



インフォメーション

当院では年間をとおしてボランティア
コンサートを募集しております。



連絡先

TEL:011-611-8111
(内線5130)

北海道医療センターニュース

山の手だより

No.13

2015年1月発行

まいにちから、
まんいちまで。

独立行政法人 国立病院機構
北海道医療センター



〒063-0005 札幌市西区山の手5条7丁目1番1号

TEL.011-611-8111 北海道医療センター

検索



QRコード

