

# 山の手だより

No  
27



TAKE FREE  
ご自由にお持ち帰りください

## 27号目次

まいにちから、  
まんいちまで。

地域医療連携室より 地域医療連携室 副室長 有馬祐子 .....	2P
「熱中症対処法」 救急看護認定看護師 斉藤大介 .....	3P
「夏の食中毒にご用心」 感染管理認定看護師 松永正美 .....	
外来糖尿病教室の紹介 栄養管理室長 近藤聡子 .....	4P
看護の日「第2回柳川コンテスト」 看護部 副看護師長 猪狩泰子 .....	5P
第3回神経免疫疾患センター 医療講演会について 神経免疫疾患センター長 新野正明 .....	6P
病棟等新築整備工事 企画課長 小笠原 寛 .....	
出前講座 .....	7P
第7 回いきいき三角山フェスタ 告知 .....	8P



# 地域医療連携室

地域医療連携室 副室長 有馬祐子

地域医療連携室は、地域の医療機関との連携を強化し、スムーズな受診・治療・医療相談、退院後の在宅生活支援、転院先の紹介・調整他、地域医療機関の窓口として対応し、地域医療連携ネットワークの構築・強化に努めています。現在地域医療連携室の専属は看護師11名、事務職3名、福祉職(MSW・PSW)4名、外部委託1名で構成され計19名の大所帯となりました。

特に昨年度から入退院支援センターが本格稼働するようになり、予定入院の患者さんに対し、入院前から患者さんの入院生活について、さらに退院後の生活についてお話しさせていただき、外来から入院、退院、在宅までをとおしてマネジメントすることを意識しながら最大限のサービスを提供することに知恵を絞っています。

## 入退院支援センター

外来ホールにある入退院支援センターでは、入院が決定した時点から、入院のオリエンテーションを行うことで入院前の疑問や不安などを取り除き、入院患者さんやご家族の入院準備のサポートを行い、安全に安心して治療や検査が受けられるように説明や相談を受けています。



地域医療連携室



私たちが、お話を聞かせていただいています!(^^)!

入退院支援センター



地域の医療機関との連携を図っています

地域連携部門

地域医療連携室・退院支援部門では、外来に通院されている患者さんや入院している患者さんの受診・治療・医療相談、退院へ向けた支援(在宅復帰・転院支援)、療養中の患者さんの心理的・社会的問題の調整支援、経済的問題の相談、調整援助などを行っています。



医療相談・退院支援部門





皆さんいかがお過ごしでしょうか？今年春の初めに35度近い気温となり、これからの時期も暑さ、特に「熱中症」には気をつける必要があります。熱中症は重症なものになると命の危険を伴います。暑さで体温が上昇すると、体温を下げようと血管が広がって、血圧が下がり、脳への血流が減少します。その結果、めまいや立ちくらみ、一時的な失神を引き起こします。また、倦怠感や吐き気・嘔吐、頭痛などを伴うこともあります。脳への血流が損なわれるために、一時的に気を失い、突然倒れることもあります。下記の対処法を参考に重症化を防いでいきましょう。

## めまいや立ちくらみが起きた時の対処法

- 意識がはっきりしているか確認しましょう。  
意識がはっきりしない場合には迷わず救急車を呼んでください。

## 以下意識がある場合の対処法

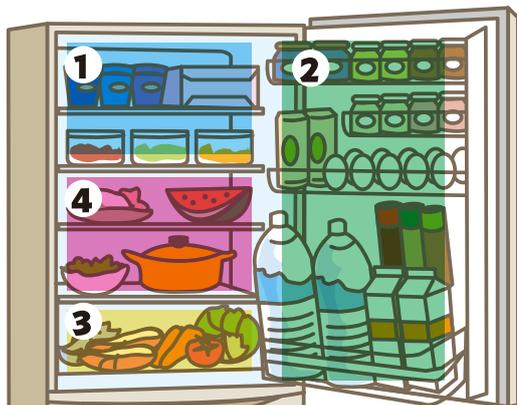
- 涼しい場所を探して休息しましょう。
- 体を冷やしましょう。  
保冷剤や氷枕などで首筋やわきの下などを冷やすのが効果的です。
- 水分補給をしましょう。  
スポーツドリンクなどを自分で飲んでもらい、体内から失われた水分・塩分を補います。  
自分でうまく飲めない場合や嘔吐や吐き気などがあって水分補給が困難な場合には、医療機関を受診しましょう。



# 夏の食中毒にご用心 たまごの保管方法

たまごの表面はサルモネラ菌で汚染されている可能性があります

感染管理認定看護師 松永正美



夏は高温多湿な状態が続き、食中毒を招く「サルモネラやカンピロバクター」等の細菌が増殖するにはもってこいの季節です。しかし、食中毒を招く細菌は増殖しても食べ物の味は変わらず、臭いもしないと言われていています。そのため、日頃の食事の準備をするときには、細菌を「つけない」「増やさない」、加熱等で「やっつける」という防止策が大切です。

本コーナーでは、サルモネラ食中毒の代表的な食材である「たまご」の保管方法について、3点ピックアップしました。

「つけない」「増やさない」ための方法にご活用ください。

### 1. 保存

常温での保管が可能です。暑すぎた場合はサルモネラ菌が繁殖したり、傷みが早くなるため、風通しの良い冷暗所での保管が良いでしょう。冷蔵保存してある卵を購入した場合は常温ではなく冷蔵庫で保存しましょう。

### 2. 場所

普段どこに保管していますか？  
おすすめは①、③と④です。(冷蔵庫イラストをご覧ください)  
細菌を「つけない」「増やさない」ためには菌の侵入を防ぐことが大切です。②のドアポケットは開閉時に振動が加わり、殻にひびが入る恐れがあります。ドアポケットに卵入れが付いた冷蔵庫の場合は、バックのまま保存するのもしび割れを防ぐための方法としては有効のようです。

### 3. 割れた卵

菌の繁殖が早くなり傷みやすくなります。溶いたものはさらに傷みが早いので当日に使い切りましょう。

ドアを優しく閉めて卵にひびがはらないように気をつけよう

卵は呼吸しています  
においの強いものの近くや魚や肉の近くの保存は避けた方が良いでしょう

冷やされていたものの温度が大きく変化した場合は鮮度の低下や菌の増殖の原因となります。

# 《外来糖尿病教室の紹介》

栄養管理室長 近藤聡子

当院では、毎月1回・第4水曜日13:30~15:00に、「外来糖尿病教室」を行っています。長い歴史を持つ教室で19年間続いており、今年7月で229回目となりました。

教室では、2つの講義と1品料理の試食を行っています。1つ目の講義は「糖尿病・脂質代謝内科医長 加藤雅彦先生」から、糖尿病の最近の話題や、生活面における注意点などについての話をして頂きます。2つ目の講義は、管理栄養士から糖尿病の食事の摂り方や食にまつわることなど、毎月異なるテーマで話をしています。

講義の最後に、参加された患者さんに「1品料理」の試食をして頂きます。これは、低カロリーな食材を使った料理の試食を通して、食材の特徴や調理のコツなどを知って頂くことが目的です。

毎回、使う食材の組み合わせや味付けなどを工夫しています。今後も参加される患者さんに喜んでもらえる、充実した講義内容になるよう頑張っていきたいと思っております。

今回、5月の「外来糖尿病教室」で提供した「1品料理」のレシピをご紹介します。



## ヘルシークッキング ～レンコンと大根のサラダ～

1品料理レシピ担当 管理栄養士 前川千紘



### ★材料(2人分)

- ・れんこん …80g
- ・大根 …80g
- ・帆立缶(貝柱) …30g
- ・酢 …大さじ1g
- ・マヨネーズ …小さじ1
- ・かいわれ大根 …適量
- ・塩 …適量

○1人分約70kcal

### ★作り方

- ①れんこんはこすり洗いをし、薄切りにする。
- ②帆立の水煮缶の身をほぐす。
- ③耐熱容器にれんこん、酢を入れてざっくり混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分加熱する。れんこんの上下を返し、再び1分加熱する。(さっとお湯で茹でてでも良い)
- ④大根は皮をむき、薄いイチヨウ切りにして塩でもんでおく。
- ⑤ボウルに水気を切った大根、れんこん、帆立缶、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ味を馴染ませる。水分を切って器に盛り、適当な大きさに切ったかいわれ大根を添えて完成。



# 第2回 川柳コンテスト



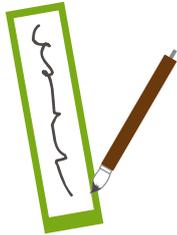
## 2019年度 看護の日イベント

看護部 副看護師長 猪狩泰子

看護の日のイベントとして「第2回川柳コンテスト」を開催しました。好評であった「健康および看護に関する川柳」を募集し昨年を上回る101作品が寄せられました。全作品を外来ホールに掲示し、作品をご覧になったみなさまに投票をしていただきました。

今回も入院生活で感じたこととおもしろく表現された作品や家族を思いやる作品など、楽しく心温まる川柳が多くありました。

作品を応募してくださった方、投票に参加していただいたみなさま、イベントに協力してくれたみなさまに心より感謝いたします。ありがとうございました。



優秀賞

二割り増し素顔をかくすマスクかな

〔作品にこめた思い〕

「この看護師さんは美人が多いね」と聞いて  
感染予防以外の効果を知って詠みました

民江 四十歳



優秀賞

入院したら必ず健康になるおどろいた

〔作品にこめた思い〕

先生方、看護師さんたくさんの人に診てもらって  
心も身も健康になった

亮 四十歳



最優秀賞

看護師に男のプライド脱ぎ捨てる

〔作品にこめた思い〕

ベッドの上で動けず、「下」の世話までしてくださる  
若き看護師に恥じらいもプライドもほろぼろになられた

八十六歳



入選

看護師に乳児はぐくむ母を見る

〔作品にこめた思い〕

我が子のように、患者を全て受入れ、笑顔で包んで  
おられます

八十六歳



入選

Aーに寄り添う愛の看護無理

〔作品にこめた思い〕

医療にAーが取り入れられても、  
やさしく寄り添う看護はできません

まことちゃん 七十歳



入選

退屈を感じる余裕のありがたさ

〔作品にこめた思い〕

入院生活が退屈を感じるくらい体調が落ち着いて  
ほっとしたときの気持ちです

あいのすけ 三十三歳



1階ロビーにて  
お好みの川柳にシールを  
貼っていただき、  
投票を行いました。

## 第3回神経免疫疾患センター 医療講演会について

神経免疫疾患センター長 新野正明



当院は、昨年度、神経免疫疾患センターを開設し、神経内科の中でもより専門性が高いといわれるこれらの分野の診療に力を入れています。当センターの開設にあわせ、昨年度から、多発性硬化症・視神経脊髄炎についての講演会を開催しておりますが、令和になってから初めての講演会を、去る6月8日(土曜日)に当院5階の大会議室で開催しました。演者は当センターの宮崎雄生医師、当院の連川恵作業療法士、そして、MSキャンビン理事長の中田郷子さんにお越しいただきお話をいただきました。これらの疾患では見た目にはわかりづらい症状が多く、周りの人もそうですが、患者さん自身も認識していないことも多いことから、今回のテーマを「症状をどうとらえて、どう対処するか?」ということで、講演会を進めました。当日は50名以上の患者さん、ご家族の方にご参加いただきました。多発性硬化症・視神経脊髄炎は患者数の多い疾患ではないことから十分な情報が得られないことも多く、当センターではこのような講演会を通じて、きちんとした情報を今後も提供していきたいと考えています。

次回(第4回)は9月28日(土曜日)に開催いたします。

## 病棟等新築整備工事進捗情報

企画課長 小笠原 寛



新館 基礎掘削工事 (令和元年6月19日)

現在、新館の地下1階基礎掘削工事を行っています。これは、地表面より下の構造をつくるために土を掘って別の場所に搬出する工事です。

この後、もう少し掘り下げたところで、基礎躯体(鉄筋・型枠・コンクリート打設)の工事に取り掛かります。



教室等 基礎配筋工事 (令和元年6月19日)

基礎掘削工事が終わり、基礎躯体(鉄筋・型枠・コンクリート打設)の工事を行っています。

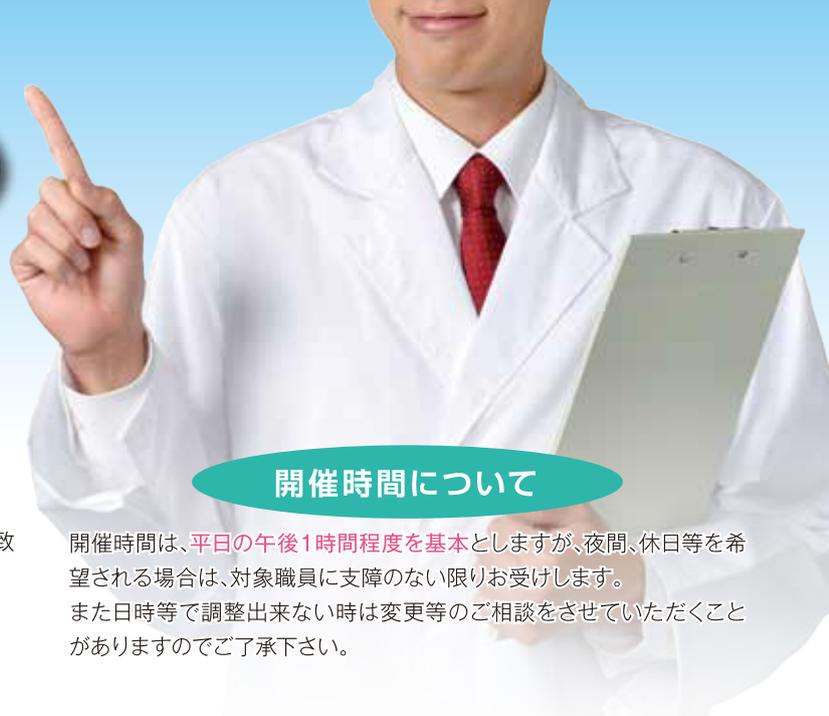
現在、鉄筋組立がほぼ完了し、これより型枠組立を開始致します。7月初めには、コンクリートを流し込みいわゆる「鉄筋コンクリート造」、基礎躯体工事が完了しました。

基礎躯体工事が完了しますと、上階の床・立ち上がりの躯体工事を行って行きます。

HPからも工事進捗情報をご覧くださいませ→



# 出前講座のご案内



## 対象について

対象は札幌市内及び近郊の企業・団体・学校・地域住民などの会合と致します。(講座当日5名以上の参加者が見込めることが条件です)

なお下記については対応しておりません。ご遠慮願います。

- 1) 政治、宗教、又は営利を目的とした企画の場合
- 2) 出前講座の趣旨に反する場合

## 開催時間について

開催時間は、平日の午後1時間程度を基本としますが、夜間、休日等を希望される場合は、対象職員に支障のない限りお受けします。

また日時等で調整出来ない時は変更等のご相談をさせていただくことがありますのでご了承下さい。

## 会場について

会場はお申し込み頂いた団体でご用意下さい。

「北海道医療センター出前講座」である旨を明示してください。

## 費用について

講師の派遣は無料としますが、講師の交通費(実費)及び会場借上げ等の費用につきましては依頼者負担をお願いいたします。

## 出前講座一覧

講座名	部門名	講座名	部門名
1 慢性腎臓病について	腎臓内科	29 今増えている肺非結核性抗酸菌症について	呼吸器内科
2 慢性腎臓病の食事療法について	腎臓内科	30 便秘について～快適な毎日のために	消化器内科
3 腎代替療法(透析、移植)について学ぼう	腎臓内科	31 お酒・タバコと健康	検診センター
4 IgA腎症について	腎臓内科	32 胃がん・大腸がんの検診について	検診センター
5 多発性嚢胞腎について	腎臓内科	33 胃がん 大腸がんとピロリ菌	検診センター
6 骨粗鬆症について	整形外科	34 脳卒中を防ぐ	脳神経外科
7 脊柱管狭窄症の症状と治療	整形外科	35 脳卒中の最新治療	脳神経外科
8 四肢の関節障害について	整形外科	36 脳卒中かな?と思ったら	脳神経外科
9 人生の最終段階の医療とケアについて	緩和ケア室	37 脳の検診—脳ドック—	脳神経外科
10 がん患者とのコミュニケーションについて	緩和ケア室	38 糖尿病とは	糖尿病・脂質代謝内科
11 がんになったらそのとき子供や孫にどう伝えるか	緩和ケア室	39 糖尿病とお薬	糖尿病・脂質代謝内科
12 認知症時代に備えるための意思決定について	精神科	40 フレイル・サルコペニアと生活習慣病	糖尿病・脂質代謝内科
13 日常診療に役立つ不眠への対応のコツ	精神科	41 婦人科で受けるがん検診ってどんなもの?	婦人科
14 医療の現場でおこっている倫理的諸問題について	精神科	42 もしも内臓症といわれたら	婦人科
15 薬物乱用防止のために誰もができること ～「ダメ、ゼッタイ」だけでは伝わらない大切なこと～	精神科	43 子宮頸がんについて	婦人科
16 がんになっても心が折れないために明日からできる大切なこと ～がんと心の大切な関係、そして緩和ケアについて～	緩和ケア室	44 卵巣がんについて	婦人科
17 死にたいと訴える患者のリスク評価とその対応について	精神科	45 婦人科医が診る救急疾患	婦人科
18 虐待に繋がる精神疾患を持つ親の支援について	精神科	46 胃を切るとどうなっちゃうの?	外科
19 乳幼児の食事と栄養～離乳食の進め方	小児科	47 体にやさしい大腸がん手術	外科
20 予防接種最新事情	小児科	48 手術のタイミングが大事! 一胆石・虫垂炎・ヘルニア—	外科
21 こどもの急病への対応法	小児科	49 関節リウマチについて	リウマチ科
22 動脈硬化を予防するために	循環器内科	50 膠原病について	リウマチ科
23 狭心症といわれたら	循環器内科	51 関節リウマチの治療	リウマチ科
24 心房細動といわれたら	循環器内科	52 一次救命処置について(演習)	看護部
25 低線量CT肺がん検診について	呼吸器内科	53 頭痛のお話し	神経内科
26 肺がんについて	呼吸器内科	54 物忘れが気になったら	神経内科
27 ノーベル賞で今話題の新しいがん治療薬“免疫チェックポイント阻害剤”について	呼吸器内科	55 手のふるえが気になったら	神経内科
28 喘息について	呼吸器内科	56 肺がんの手術	呼吸器外科
		57 気胸のあれこれ	呼吸器外科
		58 インフルエンザを防ぐポイント(手洗いとマスク…そして)	看護部

## お申し込み方法

講座一覧からご希望のテーマを選んでいただき、日時、開催場所、代表者名をご連絡ください。

当院ホームページにて、「出前講座申込書」が添付されておりますので、郵送またはFAXにてお申し込み下さい。

当院担当者よりご連絡を差し上げます。

日時等で調整できない時は変更等のご相談をさせていただくことがありますので、ご了承下さい。

お申し込み  
お問い合わせ先

TEL.011-611-8111 (内線5112) FAX.011-611-5820

国立病院機構北海道医療センター 企画課

〒063-0005  
札幌市西区山の手5条7丁目1番1号

# 9月7日(土)

## 第7回

### いきいき

# 三角山フェスタ 開催決定

第7回いきいき三角山フェスタが開催決定!  
調剤体験・縫合手技・気管挿管体験など人気企画が盛りだくさん!  
昨年大好評の「いきいきマルシェ」も開催!!

会場 当院外来ホール

時間 10時～14時



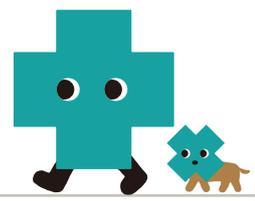
人気の企画が盛りだくさん!

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



# TEL 011-611-8111



〒063-0005 札幌市西区山の手5条7丁目1番1号



### ●交通のご案内

- 地下鉄東西線**
  - 西28丁目・・・循環西21 山の手線 北海道医療センター前 下車
  - 西21 山の手線 北海道医療センター前 下車
- 地下鉄東西線**
  - 宮の沢駅 JRバス 西21 山の手線 北海道医療センター前 下車
- 地下鉄東西線**
  - 琴似駅 JRバス 琴43 西野中州橋線 北海道医療センター前 下車
- JR**
  - JR琴似駅
    - タクシーご利用の場合
    - JR琴似駅より・・・約1,200円前後
    - 地下鉄琴似駅より・・・約1,000円前後
- 車で**
  - 旭川・苫小牧方面より自動車ご利用の場合  
札幌自動車道新川インターから新琴似通り経由、山の手通り沿い
  - 小樽・余市方面より自動車ご利用の場合  
札幌自動車道札幌西インターから北5条手稲通り、新琴似通り経由、山の手通り沿い

<https://hokkaido-mc.hosp.go.jp>

北海道医療センター  検索

発行所 独立行政法人 国立病院機構 北海道医療センター  
 発行責任書/広報室長 柴崎 跡也  
 発行日 2019年7月

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 <https://hokkaido-mc.hosp.go.jp>