

2021.10

vol. **60**
秋号

ろうさい かわら版



特集

・緩和ケア病棟の 開設 …………… P2・3

- ◆ 秋の味覚の上手なとり方 …………… P4
- ◆ 認定看護師紹介
認知症看護認定看護師 玉澤麻美 …………… P5
- ◆ ろうさいインフォメーション …………… P6・7
- ◆ 外来診療科担当医師一覧 …………… P8

釧路ろうさい病院の理念

最新の知識と技術に基づき、良質で
信頼される医療を実践します。

基本方針

1. 安全で質の高い医療を実践します。
2. 患者さんの権利を尊重し、十分な説明と同意に基づく医療を実践します。
3. 透明性の高い医療を実践します。
4. 地域住民と勤労者の健康づくりのために、予防医療を実践します。

臨床倫理方針

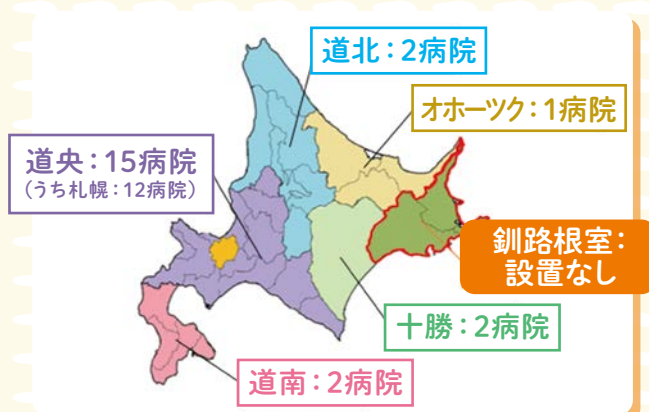
1. 患者さんの人権を守ります。
2. 患者さんの自己決定権を尊重します。
3. 生命倫理に関する法律及びガイドラインを遵守し診療を行います。
4. 患者さんの信条や生命の尊厳に関する問題については審議を行い、治療方針を決定します。
5. 患者さんのプライバシーを遵守し、個人情報の保護を徹底します。

緩和ケア病棟を 来年春に開設 いたします



当院は「地域がん診療連携拠点病院」として、根治的手術、抗腫瘍薬投与、放射線治療等のがんに対する集学的治療を展開してまいりました。令和元年8月には緩和ケア内科を開設し、地域の皆さまが安心してがん治療を受けられる環境づくりをおこなってまいりましたが、いよいよ来年春に「緩和ケア病棟」を開設することとなりました。

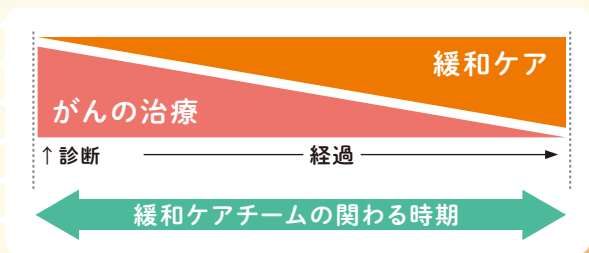
… 釧路・根室医療圏で初めての「緩和ケア病棟」 …



北海道には22病院(令和3年7月1日時点)に緩和ケア病棟があり、その半数以上が札幌にあります。24-25万人の人口規模が緩和ケア病棟設置の目安とされている中、釧路・根室医療圏は人口約30万人を抱える地域にもかかわらず、これまで緩和ケア病棟はありませんでした。これを解消しようというのが私たちの取り組みです。

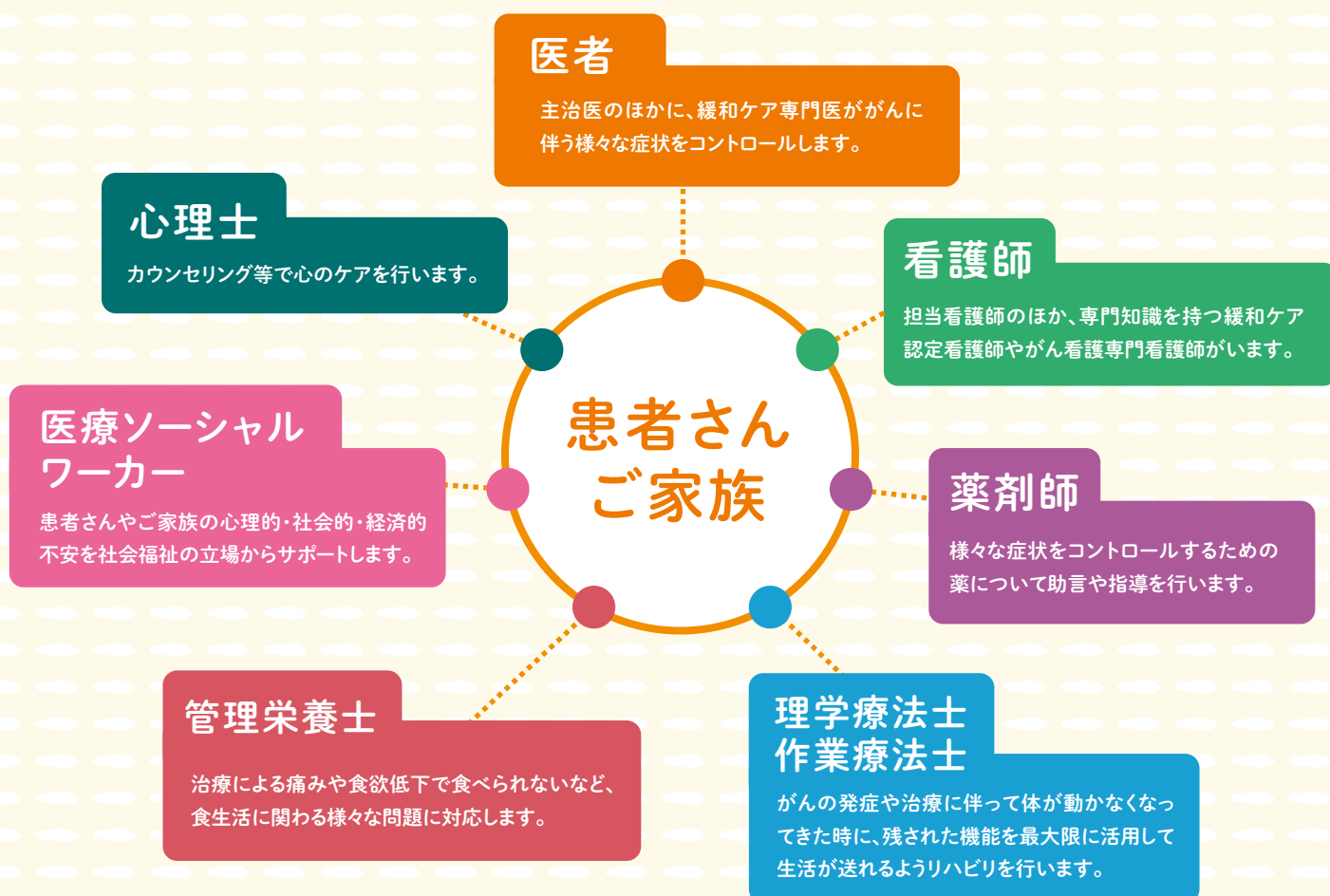
…………… 緩和ケア病棟での生活 ……………

緩和ケア病棟というと、終末期の患者さんが残された時間を過ごす場所というイメージをお持ちの方もいるかもしれません。しかし、近年では緩和ケアはより早期の段階から始めたほうが良いものとして考えられています。



緩和ケア病棟では、がんによる様々な苦痛を和らげ、自分らしく過ごすための支援を行います。また、患者さんご家族が穏やかに過ごしていただく生活の場を多職種からなるチームで提供いたします。

緩和ケア病棟では多職種からなるチームで 患者さんをご家族を支えます



治療就労両立支援相談窓口のご案内

当院では、がん治療をしながら働きたい方、仕事・治療を両立させたいとお悩みの労務担当者を、専門の職員が支援いたします。



対象者

当院の受診の有無にかかわらず、がん等で治療中の方や
そのご家族、事業場の担当者の方

場 所

地域医療連携総合センター(1階) ※相談専用の個室あり

時 間

9:00～17:00(月～金)

対応者

両立支援コーディネーター(医療ソーシャルワーカー)

連絡先

0154-22-7191(代) ※「時間」「連絡先」は土・日・祝日、年末年始(12/29-1/3)を除く

秋の味覚の上手なとり方

サケ、サンマ、野菜、きのこ、いも、くだものなど美味しい季節になりますね。特に芋類やくだものはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で健康維持に欠かせない食材です。しかし食べ過ぎると血液中の中性脂肪が増え肥満につながりやすくなります。今回は『芋類』と『果物』の上手なとり方についてご紹介していきます。



芋類

炭水化物を多く含み、主食(ごはん、パン、麺類)の代わりとなる食品です。

食事のときに芋類や
かぼちゃ料理を食べる
場合にはご飯の量を
少し減らしましょう!



【コンビニのおにぎり半分量(50g)と同じエネルギー量】

●じゃが芋(中1コ)	110g	
●さつま芋(2切れ)	60g	
●※焼き芋(小1/2分)	50g	
●※干しいも(1~2枚)	30g	
●長いも(すりおろし小鉢2皿分)	120g	
●かぼちゃ(3~4切れ)	90g	
●とうもろこし(中1/2本)	90g	

果物

果物はごはんの代わりにはなりませんので間食に食べましょう。

1日1回午前中に食べるのが
オススメです!



朝に食べることで
効率よく脳の
エネルギー源となる。



夜寝る前に食べると
中性脂肪として蓄えられ
太りやすくなるので注意が必要。



【果物のエネルギー量】

●なし(大1/2コ)200g	86kcal	
●ぶどう(巨峰10~15粒)150g	88kcal	
●りんご(中1/2コ)150g	81kcal	
●みかん(中2コ)200g	92kcal	
●柿(中1コ)150g	90kcal	
●※干し柿(1コ)30g	82kcal	



~たまにはこんな間食はいかがでしょう~

お菓子の代わりにフルーツヨーグルト

☆エネルギーを抑えられ腸内環境を整えられます☆

果物には善玉菌のエサとなる水溶性食物繊維が豊富なため、腸にすんでいる善玉菌を増やす効果があります。ヨーグルト(発酵食品)にはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が含まれ、果物とヨーグルトと一緒に食べることで腸内で善玉菌を増やし、腸内環境を良くする効果が高まるとわれています。



☆干し芋、干し柿の食べすぎに気をつけましょう☆

食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富に含まれますが、
エネルギー量が高く干し柿などのドライフルーツは糖分が多くなります。

認知症看護認定看護師

たまざわ あさみ
玉澤 麻美

認知症看護 認定看護師とは？

私たちの住む日本は、ご存じの通り超高齢社会です。高齢者人口が総人口に対して占める割合を示す「高齢化率」は、1985年に10%、2005年に20%を超え、2019年には28.4%となりました。そして釧路市の高齢化率とはいうと、2019年で32.9%。人口の3割以上が65歳以上のということになります。ちなみに、釧路労災病院に入院される患者さんでいうと、高齢化率80%を超える病棟もあり、後期高齢者といわれる75歳以上の患者さんも平均で40%を占めます。いまでは90歳代でも手術や積極的治療が可能な時代となりました。

高齢者が増えるということは、認知症あるいはその予備軍と呼ばれる人も増えると予想され、その数は、現在65歳以上の4人に1人ともいわれます。今後も地域で暮らす認知症の人、入院が必要な認知症患者さんが増え続けることが推測されます。



看護補助者対象認知症研修の様子

認知症になると記憶障害、時間の感覚や場所・人の見当がつかなくなる見当識障害などの『認知機能障害(中核症状)』が生じます。記憶によって結ば



認知症ケアチームによるカンファレンス

れている周囲と自分との関係がわからず、過去の記憶と現在のできごとの区別がつかなくなるため、不安を抱きます。不安が大きいと、同じことを何度も尋ねたり、いらいらして落ち着かなくなったり歩き回ったり大声を出すなど、いわゆる『行動・心理症状(BPSD)』が起こりやすくなります。認知症高齢者の方は、入院すると環境の変化に対応できず、混乱した状態がより一層起こりやすくなってしまいます。それによって症状が重症化したり、せん妄や転倒などによる2次的合併症のリスクも高くなります。また、患者さんのみならず、そのご家族の苦悩や社会的負担も大きくなるため、ともに支援が必要です。

認知症看護認定看護師の役割は、こうした超高齢社会に対応すべく専門的な知識や技術を用いて、認知症の人の権利を擁護すること、生活環境を調整すること、自己決定を支援すること、ご家族を支援することなどです。また院内では、医師、MSW、薬剤師、作業療法士、公認心理師、栄養士などの多職種で構成される認知症ケアチームによる定期ラウンド・カンファレンスを行い、ケアの実践や看護師へのアドバイスをさせていただいております。

私が認知症看護において大切にしていることは、その人の尊厳をまもること、そしてそのために何ができるかを常に考えることです。その人が大切にしてきた価値観や信念、築いてきた生活習慣など、変わらないことはたくさんあります。今まで大切にしてきた「その人らしさ」は何か、どのような体験をしていて、どんなことに生活の困難さを感じ、どのようなケアを求めているのかなど、ご本人やご家族、関わる方々とともに考え続けていきたいと思っています。

ご来院される方へのお願い

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、手洗いやマスクの着用をお願いいたします。外来患者さんに付き添われるご家族の方は密を避けるためにお一人様までとさせていただきます。また、入院中の患者さんへの面会につきましては、原則禁止とさせていただきます。

来院される患者さんにおかれましては、感染拡大防止にご協力いただき誠にありがとうございます。引き続き、ご協力の程よろしくお願いいたします。



土曜

脳ドックのご案内

脳ドックとは、自覚症状のない頭蓋内の病変や血圧などの変化から起こる危険因子を早期発見することを目的とした検査です。当院では通常の脳ドックよりも手軽にご利用いただけるように、検査項目をMRIと血圧測定のみとした脳ドックを毎月第3土曜日に「土曜脳ドック」として実施しております。

平日忙しく、検診を受けられない方も、週末のお休みの日を利用して受検していただけるのでお勧めです。検査の所要時間も概ね30分程度、通常の脳ドックよりも短時間、低料金となっています。是非この機会に受検してみたいかがでしょうか。※詳細につきましては、当院ホームページをご確認下さい。予約状況も確認いただけます。

実施概要



実施日	毎月第3土曜日
検診時間	8:30～12:00
実施人数	1日7名 ※検査所要時間約30分
検診項目	MRI、血圧測定
料金	23,500円(税込)
お問合せ	釧路労災病院 医事課 外来係
電話	(0154) 22-7191 (内線2107)
電話受付時間	8:15～17:00 (土日・祝日・年末年始12/29～1/3除く)

URL▶ <https://kushiroh.johas.go.jp>
最新情報:土曜脳ドックの予約状況



10月はピンクリボン月間です。

「ピンクリボン」をご存知ですか？ピンクリボンとは、乳がんに関する正しい知識を多くの人が知り、乳がんがもたらす悲しみから一人でも多くの人を守るために始まった活動のことです。アメリカから始まり、今では全世界に広まっています。

乳がんは女性がかかるがんの中で一番多いがんです。30歳代から増え、50歳代までの働き盛り世代の人にも多く、この年代の女性のがん死亡原因のトップです。しかし、早期発見と適切な治療で、ほかのがんに比べると比較的治りやすいがんであると言われています。

ピンクリボン月間をきっかけに、大切な自分のからだを改めて向き合ってみませんか？

マンモグラフィサンデー（乳がん検診）

- 日時** 令和3年10月17日（日）8:30～11:00
- 場所** 釧路労災病院 外科外来
- 費用** 各市町村発行のクーポン等の利用可（詳しくはお問合せ下さい）
- 定員** 30名 要予約 ※放射線技師は女性が対応します。

平日の乳がん検診はこちら

- 実施日** 月・水・木・金（12/29～1/3および祝日を除く）
- 場所** ①午前8時30分～ ②午前8時45分～
- 検査項目** 問診、乳房X線検査（マンモグラフィ）
- 費用** 各市町村発行のクーポン等の利用可（詳しくはお問合せ下さい）

※お住まいの市町村・年齢又は健診のオプションとして実施する場合、費用が異なりますので、お問い合わせください。

予約・お問い合わせ

釧路労災病院 医事課外来係 22-7191（内線2107）

外来診療科担当医師一覧表

令和3年9月1日現在
発行：医事課 外来係

科別診療体制		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	備 考
内 科	1 診	鈴木 佑季	(研修医)	鈴木 佑季	横山 達也	野津 麟太郎	栄養相談：毎週月曜日～金曜日(栄養指導 9:50～17:00)
	2 診	小田 寿	宮城島 拓人	宮城島 拓人	宮城島 拓人	小田 寿	糖尿病教室：毎週木曜日 13:30～15:00
	3 診	長島 一哲	佐野 遼紀	佐野 遼紀	小田 寿	佐野 遼紀	血液専門外来：月曜日～金曜日
	4 診	井上 雅貴	澤田 憲太郎	澤田 憲太郎	澤田 憲太郎	長島 一哲	腫瘍内科専門外来(予約制)：澤田(月曜日 午後)
	5 診	米村 洋輝	横山 達也	井上 雅貴	長島 一哲	田中 翔	※1 肝臓専門外来(月2回)木曜日
	6 診	水田 隆誠	水田 靖子	水田 隆誠	米村 洋輝	水田 靖子	
	7 診	森 祐斗	押味 和夫(血液)	田中 翔	※1		
	8 診	重松 明男	野津 麟太郎	森 祐斗	重松 明男	重松 明男	
神 経 内 科	1 診	津坂 和文	津坂 和文	津坂 和文			新患(診察時間：8:15～11:00)：津坂(火曜日)・瀬尾(木曜日)
	2 診		瀬尾 祥	岩見 昂亮	瀬尾 祥	瀬尾 祥	再来(予約制)：津坂(月曜日・水曜日)・瀬尾(火曜日・金曜日)
	3 診				岩見 昂亮	岩見 昂亮	岩見(水曜日・木曜日・金曜日)
	1 診						
	2 診		瀬尾 祥	岩見 昂亮			
	3 診				岩見 昂亮	岩見 昂亮	在宅訪問診療：木曜日(午後)
循 環 器 内 科	1 診	鮫島 睦生 (予約)	鮫島 睦生 (予約)		鮫島 睦生 (予約)	鮫島 睦生 (予約)	外来診療のみ 鮫島 八寿子(出張医) 火曜日(12:30～14:30)木曜日(13:00～15:00)
	1 診		鮫島 八寿子 (新患のみ)		鮫島 八寿子 (新患・予約・再診)		
	2 診						外来新患：火曜日・木曜日(午後のみ) ※予約外は適時対応いたしますので、お問合せください。
外 科	1 診	小笠原 和宏	高橋 弘昌	石黒 友唯	小笠原 和宏	中川 隆公	手術日：月曜日～金曜日
	2 診	杉井 沙織	交代制	沢田 堯史	中川 隆公	岡田 尚樹	乳腺外来：火曜日13:00～_電話予約で診察できます
	3 診	交代制		羽田 光輝	交代制	交代制	再診患者の予約変更は15:00～16:30まで電話にて受付
	午後	(振動病検診) (特殊外来)	(乳房検診) ※予約制				
整 形 外 科	1 診	加藤 琢磨 (予約外)	放生 憲博	放生 憲博	放生 憲博	加藤 琢磨	手術日：月曜日～金曜日／検査日：火曜日・木曜日 13:00～
	2 診	倉茂 秀星	加藤 琢磨	倉茂 秀星 (予約外)	倉茂 秀星	交代制	※1 第1・3金曜日 出張医
	3 診	大上 哲郎	大上 哲郎 (予約外)	校條 祐輔	校條 祐輔	校條 祐輔 (予約外)	
	4 診				中條 誠也 (予約外)	※1	
	5 診				有田 皓介 (予約外)		
形 成 外 科	午前 1 診					出張医	原則予約のみ
	午後 1 診					出張医	
脳 神 経 外 科	1 診	新保 大輔		喜多村 孝雄	新保 大輔	新保 大輔	手術日：火曜日、木曜日
	2 診	井須 豊彦	(予約)	井須 豊彦	(予約)	交代制	火曜日・木曜日3診：手術のため、診察を早く終了する場合がございますので、ご了承ください。
	3 診	磯部 正則	磯部 正則	磯部 正則	磯部 正則	磯部 正則	紹介患者、救急患者に適時対応いたしますので、お問い合わせください。
泌 尿 器 科	1 診	大石 悠一郎	佐々木 芳浩	佐々木 芳浩	佐々木 芳浩	佐々木 芳浩	月曜日～金曜日：新患・再来 予約制 3診は10:30から診察開始
	2 診	山本 祥太	大石 悠一郎	山本 祥太	大石 悠一郎	山本 祥太	
	3 診	佐々木 芳浩	山本 祥太	大石 悠一郎	山本 祥太	大石 悠一郎	血液透析：月曜日～土曜日 / 手術日：月曜日・水曜日・木曜日
婦 人 科	午後	(手術)	(検査・特診)	(手術)	(手術)	(検査・特診)	※救急の場合は、適時対応いたしますので、お問い合わせください。
							予約制：月3～4回 詳しくは医事課外来係へ確認ください。
眼 科	午前 1 診	藤戸 達彦	藤戸 達彦	藤戸 達彦	藤戸 達彦	藤戸 達彦	火曜日・木曜日の午前受付は8:15～10:30
	午後 1 診	藤戸 達彦	(手術)	藤戸 達彦	(手術)	藤戸 達彦	
耳 鼻 咽 喉 科	1 診	3人で	3人で	3人で	3人で	交代制	3人＝石井 秀幸・北南 和彦・小口 亜莉沙
	2 診	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	水曜日：完全予約制 / 手術日：火曜日・水曜日・金曜日
	午後 1 診	(検査)	(手術)	(手術)	交代制	(要予約)	睡眠時無呼吸(SAS)外来(予約制)：金曜日(午後)
リハビリテーション科		(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	
歯 科 口 腔 外	午前 4 台	交代制	交代制	藤盛 真樹 角 伸博 渡邊 泰崇 岩見 永倫香	交代制	藤盛 真樹 角 伸博 渡邊 泰崇 岩見 永倫香	予約制 交代制＝藤盛 真樹・角 伸博・渡邊 泰崇・岩見 永倫香のうち2名が 外来担当
							手術日：月曜日・火曜日・木曜日(午前) 月曜日・金曜日(午後)
	午後 4 台	交代制	藤盛 真樹 角 伸博 渡邊 泰崇 岩見 永倫香	藤盛 真樹 角 伸博 渡邊 泰崇 岩見 永倫香	藤盛 真樹 角 伸博 渡邊 泰崇 岩見 永倫香	交代制	・手術日でも外来診療を行っておりますが、手術の内容によって休診の場合が ございます。
		(手術)		岩見 永倫香		(手術)	
放 射 線 科	午前 1 診	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	1診 放射線治療外来 完全予約制
麻 酔 科	午後 1 診	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	
消化器病センター	午前 1 診	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	(予約)	予約制(紹介患者のみ) 診療時間：8:15～8:45
女性外来		小笠原 和宏	宮城島 拓人	宮城島 拓人	小笠原 和宏	小田 寿	原則 紹介状が必要となります
禁煙外来				辻本 和代			予約制：水曜日 11:00～12:00 ※月1回 木曜日13:00～15:00(出張医)
					小笠原 和宏		予約制：木曜日 15:00～16:00
緩和ケア外来	午前 1 診	小田 浩之	小田 浩之	小田 浩之	小笠原 和宏	小田 浩之	予約制：月曜日～金曜日 9:00～15:00
	午後 1 診	小笠原 和宏	小田 浩之	小田 浩之	小笠原 和宏	小田 浩之	※診察時間のご希望がございましたらお知らせください。
精 神 科	午前 1 診	村田 佳應	村田 佳應	村田 佳應	村田 佳應	村田 佳應	予約制：月曜日～金曜日 8:30～11:00(新患は紹介状が必要です)
	午後 1 診	村田 佳應	村田 佳應	村田 佳應	村田 佳應	村田 佳應	13:30～15:00(新患は紹介状が必要です)

編集
後記

だんだんと日が短くなり、めっきり秋らしくなった今日この頃。食べ物のおいしい季節がやってきましたね。これから冬に向かってどんどん寒くなっていきますが、体調にはどうぞお気を付けください。(編集M)



独立行政法人労働者健康安全機構

釧路ろうさい病院

〒085-8533 釧路市中園町13番23号

TEL／0154-22-7191(代表) FAX／0154-25-7308

地域医療連携総合センター

TEL／0154-32-3464(直通)

<https://www.kushiroh.johas.go.jp/>

くしろうさいびょういん

検索

