



いたわりplus

2018年3月

春号

ご自由にお持ち帰り
ください。

TAKE FREE

「いたわりplus」は、市民の皆さんへ向けて市立病院のさまざまな情報をわかりやすくお届けする、新たな広報誌です。診療科紹介などの病院情報にプラスして、健康づくりのための情報や経営情報も発信していきます。

新しくなった「いたわり」をぜひご一読ください。



スペシャルトピック

- 2 梶井院長12年の軌跡と今後の市立病院の役割への提言
- 4 まんが病院経営ばなし
- 5 診療科だより 小児科
- 6 健康寿命をのばそう 糖尿病教室／健康セミナー
- 7 病院ボランティアコスモス活動日誌
- 8 管理栄養士監修 健康のレシピ

江別市立病院の看護部が企画する「健康セミナー」がスタートしました→6ページ

『健康都市えべつ』の実現に向けて、市民の皆さんが健康増進できるような知識や技術などを提供したいと始めました。ぜひご参加ください！



看護部長 黒木 純子

梶井院長12年の軌跡と 今後の市立病院の役割への提言

この地域の医療を守るために我々は何をするべきか——
平成18年に医師の大量退職により診療機能が大幅に低下し、
極めて厳しい経営状況に陥った後、
12年間、医師確保・経営改善に
奔走し続けてきた梶井院長が
この3月末の退職を前に思い、
感じていることを語ります。



江別市立病院
院長
梶井 直文

昭和24年生まれ、新潟県出身。昭和51年
北海道大学医学部卒業。日本小児科学会専
門医、日本小児神経学会専門医。
平成8年に江別市立病院の小児科主任部
長に、平成18年から現職。
座右の銘は「急がず、休まず」。
趣味は音楽鑑賞、読書、温泉めぐり、
昔は山スキー。

私が 江別市立病院の院長代行に
就任したのは平成18年4月
のこと。院内で内科崩壊の兆しが現れ
る中、前院長が退職する1週間前に突
然、院長代行を打診されました。当時
は一時的な代行と考えていましたが、こ
から嵐のような日々が始まることにな
りました。

平成18年10月には内科医はゼロに
なり、内科病棟も閉鎖しました。これに
より、複数の内科疾患を抱え合併症も
多い高齢者の診療や手術は回避され、
ほとんどの診療科が影響を受ける形と
なり、経営が急激に悪化する中、平成
18年11月に私は第7代院長に就任し
ました。「火中の栗を拾う」という言葉
がありますが、窮状を知っていたので、
院長就任を断ることなど全く私の頭
にはなく「一生懸命にやろう」、ただそ
れだけを考えていました。

医師 確保に奔走する中、限られた
数の医師で地域のニーズに
応えていくにはどうすべきかを考えた
とき、どのような患者にも柔軟に対応
できる総合内科医という存在に私は関心
を抱き、平成20年4月、内科再建の切り
札として総合内科を新設しました。これ
に続き、分娩の受け入れ再開、産婦人科
診療体制の整備などを進めてきました。

複数の疾患を抱える高齢者の診療
を行う総合内科の設置は、高齢化が進
行する時代にマッチしていると思いま
した。我々が立ち上げた総合内科で地
域医療を守るという取り組みは、厚生
労働省にも注目され、ヒアリングを受け、
専門医制度構築における総合内科医
の位置付けについて提言もしました。そ
して、平成30年度から始まる新専門
医制度では、新たに総合診療専門医が
基本領域の専門医に加わりました。

病院 経営を取り巻く環境は依然
として厳しく、当院の財政状
況も厳しい状況が続いています。平成
29年3月に新たに策定した「江別市立

病院新公立病院改革プラン」では、地
域における当院の役割を再確認し、医
療体制の整備と経営効率化に取り組み、
地域の医療機関との適切な役割分
担の下、基幹病院として良質な医療提
供を継続することを掲げました。

国は2025年までに、高齢者が住み
慣れた地域で自分らしい暮らしを送り
続けられるよう、地域の関係者が協力
して、医療・介護が一体的に提供され
る「地域包括ケアシステム」の構築を
目指しています。江別市においても地
域の医療と介護の連携強化の必要性
が高まってきています。その中で当院
は在宅医療を中心とした医療体制の
整備や、江別市内に急性期機能を確
保し、地域医療連携を図っていくこと
などが求められるでしょう。

今、 江別市の人口は自然減にあり
ながらも若い世代が移り住み、
社会増の兆しがあります。少子化の中、
「子育て応援のまち」を掲げるわがまち
において、採算性の確保が難しいとさ
れる小児科と産科を維持していくこと

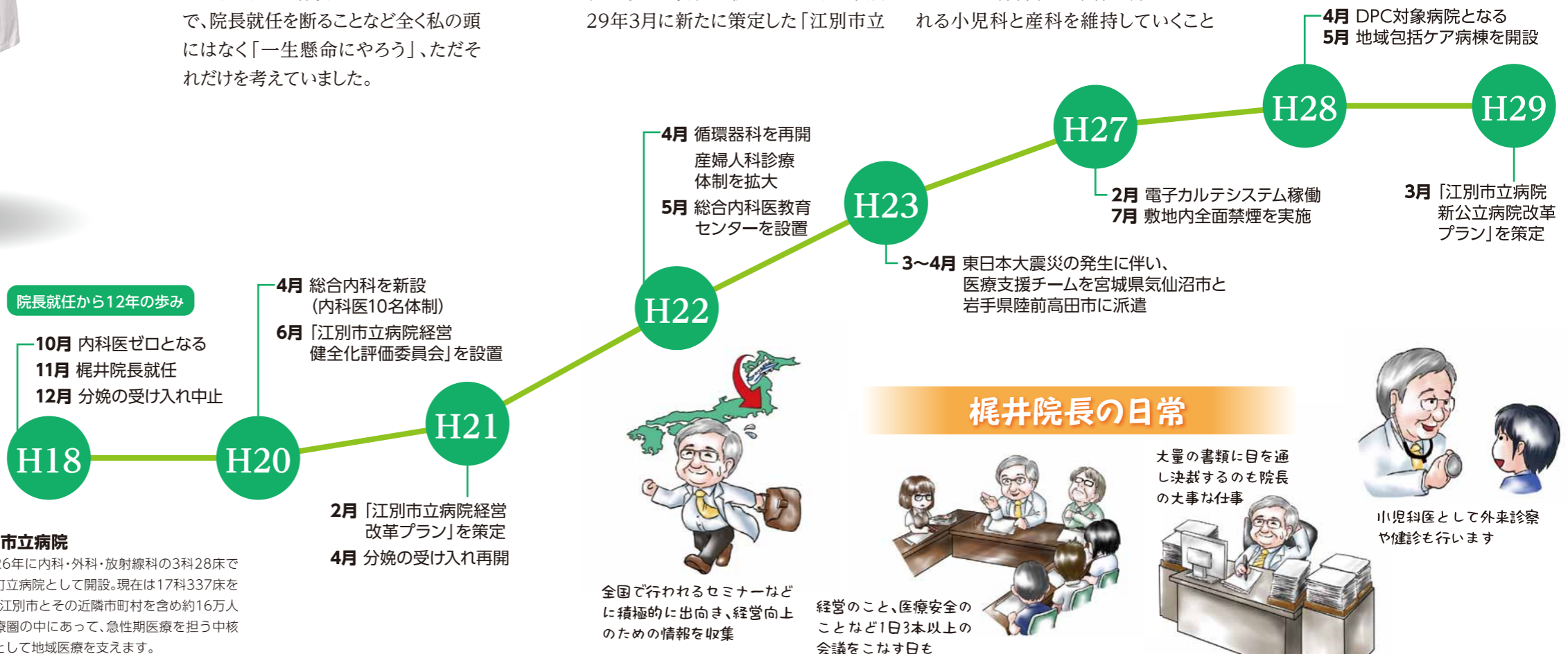
が、地域の公立病院として我々が果た
すべき役割と考えます。

そして、高齢化社会においては、複
合的な疾患を抱える高齢者を診ていく
ために、総合内科による診療体制を確
保するとともに、連携する専門内科を
加えて再編成していくこと、外科など
さまざまな診療科を持つ総合病院とし
て維持していくことが必要であると思
います。

また、市民に医療の現状や医師の
供給体制などをきちんと知ってもらい、
地域医療を守る体制を一緒に考えて、
一緒に作っていくことも必要と思いま
す。そのためには、我々はより一層、
市民への情報提供・広報に力を入れて
いかなくてはなりません。加えて、
市民の健康を守るために、健康セ
ミナーや広報誌などによる医療
広報・予防医療を充実できる体制
をつくることも、当院の大切な
役割であると思っています。



江別市立病院
昭和26年に内科・外科・放射線科の3科28床で
江別町立病院として開設。現在は17科337床を
有し、江別市とその近隣市町村を含め約16万人
の診療圏の中にあつて、急性期医療を担う中核
病院として地域医療を支えます。



梶井院長の日常



全国で行われるセミナーなどに積極的に出向き、経営向上のための情報を収集



経営のこと、医療安全のことなど1日3本以上の会議をこなす日も



大量の書類に目を通し決裁するのも院長の大事な仕事



小児科医として外来診療や健診も行います

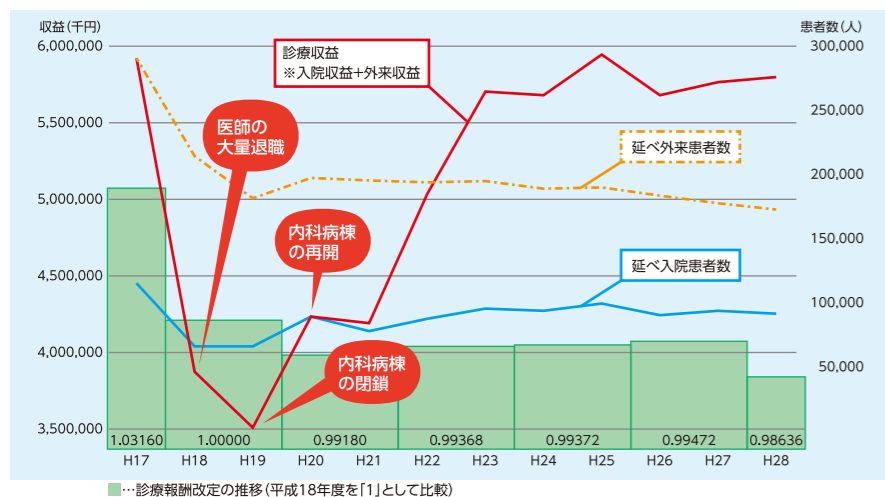
診療報酬と病院経営

シスちゃん
病院事務員。
診療情報管理士の
資格を持っている

ココロちゃん
新人看護師。
好きなコトバは
「いたわり」



診療収益と患者数の年度推移



左の棒グラフは、2年に1度改定となる診療報酬の推移を、平成18年度を「1」として表したもので、折れ線グラフは、診療収益と延べ入院患者数・延べ外来患者数を示しています。

江別市立病院は、かつて医師の大量退職を受け内科病棟を閉鎖し、患者数・収益を大きく落とすことがありましたが、その後、医師の確保を中心とした診療体制の強化を図り、診療収益を増加させてきました。

平成28年度は、診療報酬が下がる中、DPC導入や地域包括ケア病棟の導入など医療制度の変化に対応した取り組みにより、診療収益を上向き維持することができました。

診療科だより

このコーナーでは、各科に所属するスタッフたちがご案内します！



小児科

お子さんとご家族に寄り添いながら丁寧な診療を行い、地域の医療機関とともに子どもたちの健康を支えます

当院の小児科では、風邪や気管支炎・胃腸炎・気管支喘息発作などの急性疾患の診療を行う一般外来のほか、予防接種や乳児健診も行い、子どもたちの健やかな成長を支えています。

加えて当院では慢性的疾患で通院が必要なお子さんのために、心臓・血液・神経発達・内分泌・腎臓を専門に扱う特殊外来を設け、午後予約制で診療を行っています。

また、当院は江別市内で唯一の小児科入院治療ができる病院



ご家族の方が安心して相談できる雰囲気づくりを大切にしています。何かありましたらいつでもお声掛けください。

連携して治療にあたることのできるという、総合病院ならではの長もあります。

です。このため、地域の小児科医や夜間急病センターなどからの入院や精密検査等の依頼にも速やかに対応できる体制を整えており、地域の医療機関と連携して子どもたちの健康を守っています。

このほか、当院の小児科では、診療の結果によって他の病気が見つかった時など、院内の他の診療科(例えば耳鼻科・外科・整形外科など)にすぐに相談し、

小児科外来診療日程表 (平成30年3月現在)

午前				
●受付時間8:00~11:30		●診療開始8:45~		
月	火	水	木	金
一般外来				
午後				
●受付時間12:30~16:00		●診療開始14:00~		
月	火	水	木	金
一般外来				
予防接種	乳児健診			

午後の特殊外来の日程は小児科外来にご確認ください
※予防接種・乳児健診・特殊外来は予約が必要です
※日程は変更になる場合がありますので事前にご確認ください



乳幼児の健やかな成長を見守ります。写真は乳児健診の様子。

小児科
ある
ある

胃腸炎にご注意を!

インフルエンザが流行っていますが、感染性胃腸炎の患者さんもよく見かけます。

予防としては手洗い・うがいが鉄則ですが、もしもかかってしまった場合には、脱水予防に心がけてください。

消化の良いおかゆやうどん、そうめんなどを食べさせたり、経口補水液や、塩分・糖分が入ったスポーツドリンクなどを、こまめに少しずつ飲ませて

あげてください。一気に飲むと吐いてしまうことがあるので気を付けてください。

症状が長く続く時や、食べたり飲んだりできなくなるような時は、一度、小児科にご相談ください。



病院の専門スタッフが教えます！

江別市立病院が市民の皆さんの健康づくりをお手伝いするセミナーや教室。
共通するのはわかりやすさと参加しやすさ!(無料・申込不要)
あなたもぜひお気軽にご参加ください。

今年で10年目を迎える江別市立病院の人気教室「**糖尿病教室**」は、さまざまな職種の専門スタッフから講義を受けられることが特徴です。平成20年のスタート当初は医師と管理栄養士のみで開催していましたが、今では薬剤師や理学療法士、臨床検査技師、看護師も加わりました。

この糖尿病教室では、糖尿病の発症予防や合併症予防、正しく自己管理が行える工夫などのお話を聞くことができます。また、4か月でひと通り専門の講義を受けることができますが、自分が興味のある回のみ参加することも可能です。

幅広い職種の専門スタッフから糖尿病に関する話を聞く機会は普段なかなかないと思います。患者さんやご家族だけでなく、糖尿病に興味がある方など、どなたでも参加できます。あなたも一度教室に参加してみませんか？



新たに2月から「**健康セミナー**」も始まりました。このセミナーは、専門的な知識を有する看護師(日本看護協会認定)などを講師とし、30分の講演会に加え、約15分の健康相談時間を設けていることが特徴です。

2月のセミナー「食べられなくなったらどうしますか?」では、「治療を選択するときは、本人と家族と医療者が一緒に、本人にとって最善の方法を話し合ってお伝えしました。」とお伝えしました。

今後のテーマは「がんの治療」「感染予防」「高齢者の健康管理」などを予定しています。

より身近な問題を、専門のスタッフたちと一緒に、あなたも学んでみませんか？



山下 看護師
(老人看護専門看護師)

看護師たちが皆さんの悩みにお答えします!

毎月 第2・第4水曜日 糖尿病教室

糖尿病は、わたしたちにとって、とても身近な病気です。江別市立病院では月2回糖尿病教室を開催し、各専門のスタッフがテーマを設けながらわかりやすくお話しします。

3月の予定

3月14日(水)
「糖尿病と合併症」 二川原 総合内科医師
トークコーナー
「糖尿病に関する簡単なクイズなどを交えてのお話・情報交換」

3月28日(水)
「インスリン 使い方のポイント」 小松 薬剤師
「糖尿病の検査値の読み方」 昆 臨床検査技師

時 15:00~16:00
所 市立病院2階講義室(申込不要、直接会場へ)
問 市立病院診療技術部栄養科 ☎382-5151(内線6821)

毎月 第3または第4火曜日 健康セミナー

市民の皆さんの健康意識の向上と、健康づくりの推進のために開催するセミナーです。講演会ではスライドなどを使ってよりわかりやすくお話し、健康相談では皆さんが日ごろ不安や疑問に感じていることにお答えします。

3月の予定

3月27日(火)
「最近のがんの傾向と検診の必要性」
三浦 看護師(がん化学療法看護認定看護師)

時 11:00~11:45
所 市立病院2階講義室(申込不要、直接会場へ)
問 市立病院看護管理室 ☎382-5151(内線2107)

4月以降の日程等の情報については、毎月の広報えべつや市立病院ホームページでご確認いただくか、市立病院へ直接お問い合わせください。

病院ボランティアコスモス活動日誌



3月 ● 病棟ひなまつりを3階デイルームで開催

4月 ● コスモスの総会
花選び
今後1年の活動について決定

5月 ● ガーデニング
● 手作り講習会
中庭のプランター花植え

6月 ● ガーデニング
● ロビーコンサートの開催
クラリネットとピアノの演奏
北大植物園を散策。おいしい昼食付き!



● コスモスの親睦会
● ボランティア表彰式
● 北海道病院ボランティアネットワーク総会と講習会に参加

7月 ● 健康診断
● 他病院を見学
市立札幌病院のガーデンや院内を見学。ボランティア同士で交流も



● ボランティア運営委員会
● 手作り講習会

今回のテーマ
コスモスの1年

平成10年に病院建物が新しくなったことに合わせて誕生した「病院ボランティア コスモス」。現在、44人の仲間たちが地域に根ざした、市民に愛される病院づくりに協力してくれています。ここでは、「コスモス」の1年の活動についてご紹介します。

8月 ● 3階デイルームでコスモス広場「コマ制作」

● ボランティア研修会
昨年は保健師さんによる介護予防と介護保険講座

9月 ● 4階デイルームでコスモス広場「風船うさぎ制作」

● ロビーコンサート
見事なパチさばきの三味線演奏



10月 ● コスモスバザー
● 北海道病院ボランティアネットワークコーディネーター研修会に参加
● 5階デイルームでコスモス広場「実りの秋さのこ制作」
● コスモスの親睦会



コスモスの一大イベント! コスモスバザー

11月 ● 3階デイルームでコスモス広場「クリスマスカード制作」
● 手作りのお正月飾りを販売。あっという間に売り切れ!
オカリナとピアノの演奏

12月 ● ミニバザー
● クリスマスコンサート
● 病棟クリスマス会を3階デイルームで開催
クリスマスカードを入院患者さんへプレゼント



1月 ● 北海道病院ボランティアネットワーク新年交流会に参加

2月 ● 院長先生と昼食会



コスモスの仲間を募集中!

患者さんやご家族の方とふれあいながら、いたわりのある優しい環境を提供するのがわたしたちコスモスです。楽しいこともいろいろ!一緒に充実した日々を過ごしませんか?

こんな活動をしています!

- 総合案内での対応
- 受診のお手伝い、病院内の施設案内
- ベビーシッターなど
- 病院内の美化環境づくり、ガーデニング
- 外来、病棟の図書管理
- 緩和ケアの手作り帽子作成
- クリスマスカード作成
- コスモス広場(病棟にて折り紙、小物作り)
- イベントの企画
- 会報誌「こすもす」の発行

- 活動日時** 月曜日~金曜日 8時30分~15時30分
※外来診療休診日除く
- 応募資格** 心身ともに健康な15歳以上、性別不問
- 登録方法** 面接後、活動に入る前にオリエンテーションを実施
3か月間仮登録後、正式登録 ※登録更新は1年ごと
- 無償制** 交通費、食事代などは全てご自身の負担となります
- その他** 健康診断が年に1度受けられます
ボランティア保険に加入します(保険料は病院負担)
- 詳細** 江別市立病院 ボランティアコーディネーター ☎382-5151



健康のレシピ



うしお じる あさりの潮汁

「あさり」を食べよう

貝を使った汁物は、特に「海のアサリ汁・湖のしじみ汁」として昔からお酒を飲んだあとに良いといわれています。



今回は「あさり」を使った潮汁です。

「あさり」にはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたっぷり入っており、ビタミンB12の含有量は、なんと貝類の中で1番です。

さらに、うま味成分であるタウリンも豊富で、肝機能の促進、アルコール障害の改善、血液をサラサラにするなどの効果があるといわれています。

ちなみに、ビタミンB12は不足すると、頭痛やめまい、吐き気、動悸、息切れ・食欲不振などの悪性貧血が起こりやすくなるのでご注意ください！

材料(4人分)

あさり殻付き…………… 150g
 だし昆布…………… 3cm程度
 水…………… 800cc
 酒…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1/3
 三つ葉…………… 少々

あさりは今が旬!



作り方



- ①あさりは塩水(分量外)につけて砂抜きをし、殻と殻をこすり合わせてきれいに洗った後、ざるにあげる
- ②昆布と水を鍋に入れ、30分くらい浸けておく
- ③②に①を入れて弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、中火にする
- ④あさりの殻が開いたら、アクを取り除き、弱火にして酒と塩を入れて味を整える
- ⑤器に盛り付け、三つ葉を添える

大豆のアミノ酸スコアは100!? ～“畑の肉”という通り名の豆～



大豆は約1/3量をたんぱく質で構成しており、肉や魚でもこのような構成はしていません。

また、たんぱく質の中身もバランスが良く、豊富に含まれており、アミノ酸組成が肉に近いことも特徴的です。

そんなわけで、大豆は“畑の肉”といわれています。

アミノ酸スコアってなに?

質の良いたんぱく源を測る数値のこと。食品に含まれる必須アミノ酸量で算出され、100に近い数値であるほど理想的です。肉類や魚類に比べると、米や穀物類の数値は一般的に低くなっている中、大豆は100なのです。

江別市立病院広報誌 いたわりPlus

病院の理念

江別市立病院は、市民の健康の増進と福祉の向上のため、「いたわりの心」をもって患者さん本位の医療を提供し、地域の中核病院としての機能を果たし、市民が互いに温かく支え合うまちづくりに貢献します。

いたわりPlus 春号 2018年3月1日発行

発行元 江別市立病院
 〒067-8585 江別市若草町6番地
 ☎ 011-382-5151 ㊚ 011-384-1321
 ㊚ <http://www.ebetsu-hospital.jp/>

