



# いたわりPlus

2019年1月

ご自由にお持ち帰り  
ください。

TAKE FREE

## 2018年を振り返って「災害対策」を考える

2018年は新院長の下でさまざまな取り組みをスタートさせましたが、そうした中でも大きな転機となったのが北海道胆振東部地震でした。

震災時には、救急搬送や透析患者を受け入れるなど緊急体制をとることができた一方で、新たな課題も見つかりました。こうした経験を踏まえ、病院では災害対策力の向上に向けた対応を進めています。

### 江別市立病院 2018年の出来事

- 4月 富山光広院長が就任
- 5月 患者支援センターを新設
- 9月 北海道胆振東部地震の発生(9/6)
- 10月 診療科名の刷新／東3病棟の休棟

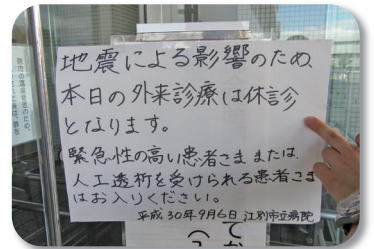
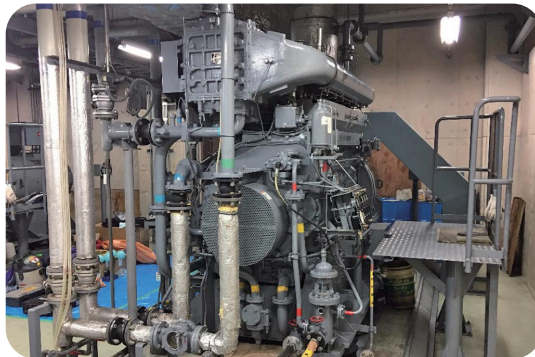


### 災害支援から健康管理まで院内・外に向け対応

看護部長 黒木純子

昨年の震災では、救急搬送を受け入れることができるよう人人体制等を調整する一方、市内7カ所に開設された避難所へ健康管理のため看護師を2名派遣しました。また、北海道看護協会からの要請に応え、災害支援ナース2名を厚真町へ派遣しました。

このように、災害時には患者受入以外にも多くのことが求められます。私たちは今回の経験を踏まえ、災害が平日の日中に発生した場合等を想定して、優先度を考えて必ず行わなければならない業務などを再確認し、“平時にできないことは災害時にできない”ことを念頭におきながら、医療が継続できる体制の強化を考えていきます。



震災当日は外来診療を休診し、救急搬送や人工透析を受け入れ、患者様の協力もあり、混乱もなくスムーズに対応できました。

病院には自家発電機が2基あり、約6日間稼働する能力があります。



### より実効性の高い事業継続計画を整備します

総務係長 但馬功一

当院では地震発生後、一定規模の自家発電機や受水槽があることから、人工透析患者を受け入れたりと、冷蔵保管の薬品を預かるなど、他院からの要請に応じることができました。

一方、病院には災害時に対応するためのマニュアルがありますが、昨年のように流通と電気が同時にストップすることは想定外でした。そのため白衣の管理(洗濯など)や懐中電灯の不足など課題も見つかりました。

この経験を糧に今後も地域の中核病院として災害に強い病院を目指し、一層実効性のある災害対応を準備したいと考えています。



### 院内のマンパワーを駆使し、非常時でもできることは確実に

栄養科長 今野麻里子

病院の食事で特に注意するのは、糖尿病の患者様への対応です。血糖値の関係から朝食は7時45分と決まっています。震災当日もそれに間に合わせようとせめて味噌汁だけでも調理し、非常食を準備しました。地震によりエレベーターが停止していたので、地下1階から地上5階まで約200食を職員で協力して人力で運び、マンパワーで時間内に配膳できたときには心底ほっとしました。この震災で痛感したのはお米と調味料の大切さです。病院には高齢で、飲み込むのに苦労される方も多く、おかゆにもできるお米は重宝します。こうした食材確保も考慮し、災害に備えたいと考えています。

非常食でも安心して食べていただくため、栄養科職員が全てチェック。その後、看護師や事務局職員、薬剤師や医師など約50人で“配膳リレー”を行いました。







# 専門医からのメッセージ

## 不整脈や生まれつきの心臓病、川崎病などの患者さんのための外来です

お子さんがとても疲れやすかったり、「運動するとドキドキする」とか、運動しなくても動悸があると訴える場合には当科までお越しください。来院されるお子さんの症状にはいろいろなものがありますが、中には「学校で倒れた」とか、「胸が痛い」と言って受診される方もいます。「胸が痛い」場合には、筋肉痛とか成長による骨ができてときの痛みなどもありますが、親御さんとしてはやはり心配ですよね？気になることがあればぜひお気軽に、こちらを利用してほしいと思います。



しだ さとる  
信太知 医師 日本小児科学会専門医・指導医

## 小児循環器内科

受付時間  
火曜日 午後1:00～4:00

### 先生の趣味は？

電車やバスなどの「乗り物に乗ること」が割と好きですね。あと、自転車に乗るのも好きで、晴れた日には20分くらいかけて自転車で出勤しています。

江別市立病院では昨年10/1、診療内容が一目で分かるように診療科名を変更しました。今回はその中から新設された4つの診療科をピックアップ。専門医たちにそれぞれの診療科について語っていただきました。

## 痛くて動けない、歩けない、眠れない そんなときにはご相談ください

痛みにも、人それぞれいろんな痛みがあります。痛みはふつう病気の根本になるものですが、中には命に関わらない、けれどもすごい痛みというのがあります。当科では、そうした命に別状がないという痛みを放っておくのではなく、できるだけその痛みを和らげ、普通の生活をしていただけるよう、患者さんの希望もうかがいながらさまざまな治療法を試みます。痛みが軽くなれば患者さんも自信がつくものです。ですから痛くてトイレにいけない、眠れないなどというときは我慢せず、ぜひご相談ください。



おおた こういち  
太田 孝一 医師 日本麻酔学会指導医  
日本ペインクリニック学会認定医

## ペインクリニック 麻酔科

受付時間  
平日 午前8:00～11:00

### 先生の趣味は？

「旅行」ですね。国内も海外もどちらも行きますが、旅行は日常から解放される感じがとてもいいですね。気分転換を図ることは誰しも大切なことだと思います。



さわがわ のりあき  
佐川 憲明 医師

日本外科学会専門医・指導医、日本消化器外科学会専門医・指導医、消化器がん外科治療認定医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、マンモグラフィー読影認定医、日本内視鏡外科学会技術認定医(消化器・一般外科)

## 消化器外科／ 内視鏡外科

受付時間  
平日 午前8:00～11:30

## 主に食道から肛門までの消化器系で 体にやさしい内視鏡手術を行います

近年、消化器系で増えているのが大腸がんです。その手術を、昔は20cm～30cmも開腹して直視下で行っていましたが、今では3mm～10mmほどの小さな穴を数カ所開け、そこから高精度カメラを入れて行います。これが内視鏡手術です。その特長は、患部を拡大しながらより高度で繊細な手術ができること。痛みも傷も小さく、患部の回復の早さもあげられます。なお当科では、日本内視鏡外科学会から認定を受けた、高い技術と経験を併せ持つ専門医が行いますので、地元で安心して治療に専念していただきたいです。

### 先生の趣味は？

「読書(主に歴史小説が好きです)」と「ウォーキング」です。特にウォーキングでは、休日に野幌森林公園を歩くこともあり、とてもリフレッシュしますよ。いろんなコースがあるので10キロほど歩いたことも！

## 乳腺外科

受付時間  
金曜日 午後0:30～3:30(予約患者のみ)



かどや まさとし  
角谷 昌俊 医師

日本外科学会専門医、日本乳癌学会乳腺専門医、日本消化器外科学会専門医・指導医、日本消化器病学会専門医、マンモグラフィー読影認定医、消化器がん外科治療認定医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医

### 先生の趣味は？

「スポーツ観戦」です。特に北海道日本ハムファイターズの試合にはよく出かけたのですが、今は小さな子どもがいるので、家に帰って子どもに絵本を読んだり、一緒にお風呂に入るのが楽しみかな？

## 11人に1人が発症すると言われる 乳がんなど乳腺疾患全般の診療を行います

乳がんの治療を中心に、乳腺症や乳腺炎などの良性疾患の診療も行っています。乳房にしこりや痛みがある、乳頭から分泌物が出るなどの症状がある方や検診で異常を指摘された方は特に受診をおすすめします。ほかにも乳房に関する症状であれば全て対応します。当科では日本乳癌学会から認定を受けた乳腺専門医が診療を担当し、増加し続ける乳がんはもとより、乳腺疾患全般の専門的かつ高度な診察・検査・治療を行います。乳房に気になる症状や不安がある方はどんな些細なことでも構いません。お気軽にご相談ください。



## 新たな診療科体制に 江別市立病院では新たに6つの科を設け、22診療科になりました。

各科にはそれぞれ熟練した技術と経験を持つ専門医がおり、外来から入院、落ち着いた後の管理まで、安全で安心な医療を提供しています。ぜひお気軽にご相談ください。

名称変更  
呼吸器内科

名称変更  
消化器内科

名称変更  
循環器内科

精神科

内科

小児科

外科

整形外科

皮膚科

泌尿器科

産婦人科

眼科

耳鼻いんこう科

麻酔科

リハビリテーション科

放射線科

新設

new!  
人工透析内科

new!  
小児循環器科

new!  
消化器外科

new!  
内視鏡外科

new!  
乳腺外科

new!  
ペインクリニック麻酔科

# 小さな器官「耳」の大きな役割

耳鼻いんこう科 医師 渡辺 雅子



こんにちは。広報えべつから「いたわりプラス」に移って初めての養生ばなしを担当いたします、耳鼻いんこう科の渡辺です。

第一回ですので耳鼻科の中でも最初に出てくる「耳」についてお話したいと思います。

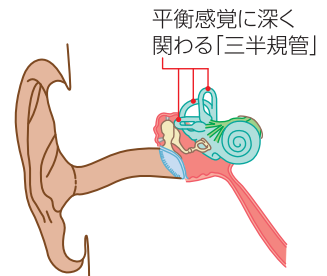
耳の病気を学問として「耳科学」というのですが、英語では *otology* と表記されます。耳を表す *oto* と、～学に相当する *logy* で *otology* です。耳を表す言葉が、日本語の「音」という音感と同じというのは面白いですね。耳は *ear* ではないですか？ という疑問が聞こえてきそうですが、もちろん耳を単独で表せば *ear* です。*oto* という言葉は単独で使用することはありません。ほかの言葉とつながって使用されます。例えば先程の *otology*、炎症を表す *itis* がくっつけば *otitis* と耳の炎症を表す意味になります。

では耳の機能とはなんなのでしょう？ わかりやすくは音を聞く、ということです。昨年地震では夜停電のために真っ暗でTVを視て情報を得ることも

できないまま、ラジオが頼りだった方は多いのではないのでしょうか。普段はあまり意識しない「音を聞く」ということの重要性を改めて思い知った二日間でした。

もう一つ普段意識することはあまりない機能ですが、耳は体のバランスを取る、平衡機能を司る器官でもあります。この働きに異常が生じると、「めまい」が起こるのです。ひどいめまいのときはあたりがぐるぐる回って、起きていることも困難になります。ただし「めまい感」というとほかにもいろいろな病気で感じます。脳疾患や心疾患、血圧の異常、貧血、精神的なものまでさまざまです。

聞こえと体のバランス、人体の中では小さな数センチ程度の大きさの器官ですが、耳は非常に大事な役割を担っているのです。



## 健康のレシピ

管理栄養士監修



「ことよろか 事八日」は12/8と2/8の2回あり、12/8を「事始め」、2/8を「事納め」と言う場合と、その逆に言う場合があります。これは、始める「事」が新年に年神様(毎年正月に各家にやって来る豊作をもたらす神様)を迎える「事」なのか、春になって農作業を始める「事」なのかの違いです。

「お事汁」は、「事始め」「事納め」の日にこしらえる味噌汁で、野菜をたっぷり使うので豊富なビタミン・ミネラル・食物繊維が一緒に取れます。味噌の発酵過程で生じる酵素の働きにより消化吸収も良く、健康長寿食です。

具材は、農作物なら何でも構いません。あなたも2/8には「えべつ版お事汁」を作ってみませんか？

### 材料(2人分)

野菜(里芋・大根・にんじん・ごぼう・ネギ) ..... 適量  
小豆 ..... 大さじ2  
こんにゃく ..... 適量  
カツオのだし汁 ..... 3カップ  
味噌 ..... 大さじ4

### 【作り方】

- ①野菜はよく洗い、皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ②小豆はさっと水で洗う
- ③こんにゃくは熱湯でさっとゆでてアクを抜き、一口大に手でちぎる
- ④鍋に①②③を入れ、だし汁を注ぎ入れ火にかけ、沸騰したら弱めの中火にして、具がやわらかくなるまで25分ほど煮る
- ⑤具が煮えたら、味噌を溶き入れ火を止める
- ⑥器に盛り、ネギを添える

江別市立病院に  
行ってみよう!

市立病院 2階講義室  
(申込不要、直接会場へ)

## 糖尿病教室

時 15:00~16:00

※内容は変更する場合があります

2/13(水)

「糖尿病で足を失わないために」  
本間 看護師  
「歯周病と糖尿病」  
歯科医師

3/13(水)

「糖尿病と認知症」  
山下 看護師  
「運動療法のコツ」  
山田 理学療法士

## 健康セミナー

時 11:00~11:45

2/19(火)

「生き生きと過ごすための秘訣  
—和食を見直してみよう—」  
今野 管理栄養士

3/19(火)

「高血圧と薬の話」  
木村 薬剤師