



ジェイコー

JCHO

北海道病院だより

No.03



「なかのしま健康フェア(秋)」
平成26年11月12日(水)・13日(木)開催
血管年齢測定の様様
JCHO北海道病院 グリーンモールにて

病院理念

地域の人々を中心にした質の高い医療・介護を提供し、
地域から信頼される病院になります。

基本方針

- 1.一人一人の権利を尊重し、人間愛を基調とした医療・介護を行います。
- 2.安全を第一に説明と同意に基づく医療・介護を行います。
- 3.地域との連携を推進し、求められる医療・介護を行います。
- 4.地域の健康増進をめざし、保健予防活動を推進します。
- 5.地域医療機能の推進をもって医療・医学の発展に貢献します。



乳腺外来の 開設のお知らせ

外科診療部長 数井 啓蔵

乳がんは女性にとって最も身近な病気と言えます。日本では、乳がん罹患率は年々増加しており、2000年に女性のがん罹患率では胃がんを抜いて第一位となっています。日本では年間6万人が乳がん罹患しており、日本人女性は生涯で15人に1人が、乳がんにかかっています。

乳がんは早期発見が重要ですが、欧米の健診受診率は70%以上あるのに対し、日本人の受診率は20～30%ときわめて低いのが現状です。乳がんは年齢の高い女性の癌だと思われがちですが、働き盛りの若い女性にとっても決して無縁の病気ではなく、日本では35才を過ぎると急に発症率が上昇します。

当院では乳がん検診に力を入れ、マンモグラフィー併用（希望者には別料金になりますが超音波検査も併用可）し通常の乳がん検診は、毎日予約制で行っています。当院に受診歴がない方でも電話で予約ができます。また、平成26年9月より第1・3月曜日（祭日の場合は翌週に繰り越し）に北海道がんセンターとの連携により乳腺専門医による乳腺外来を始めました。乳がん検診2次検診、石灰化・腫瘤の定期フォローの必要な患者さん、しこり・乳腺異常分泌などの有症状の患者さん、院内他院からの紹介患者さんを、予約制の診察を行っています。診察は14時から開始で、診察前にマンモグラフィー、超音波検査を行います。必要に応じ組織検査、MRIなども行います。

当院では乳がんの早期発見を目指しております、詳しくは外科外来までお尋ねください。

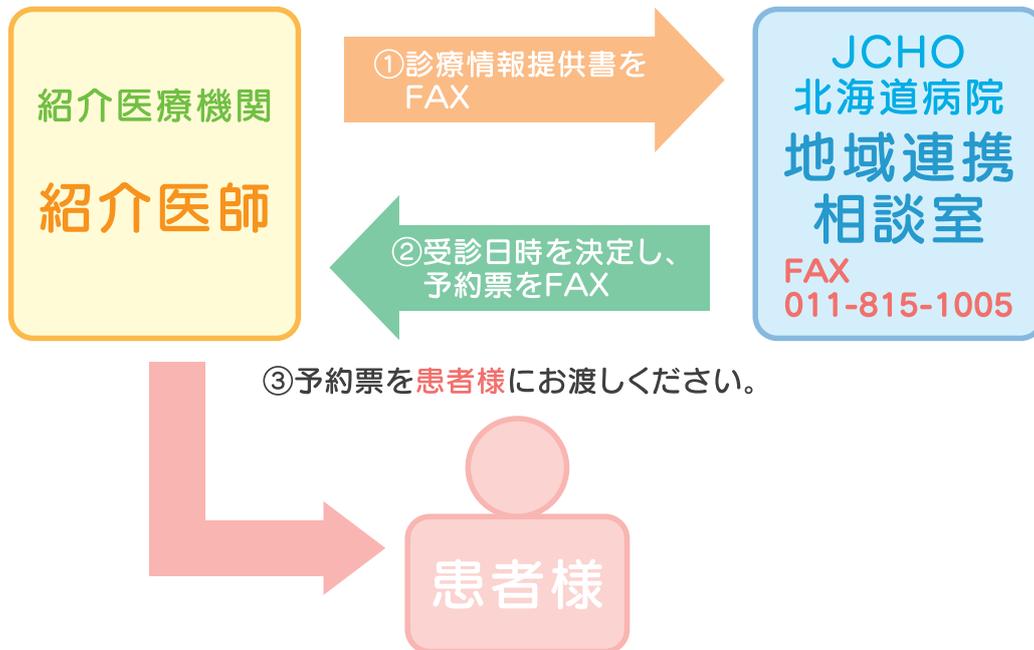
地域連携相談室からのお知らせ

地域連携相談室長 本間 しのぶ

平素より患者さんをご紹介いただきありがとうございます。JCHO北海道病院となってから8ヶ月が経ち、新しい病院名も覚えていただいたところだと思います。

当病院に紹介いただいた患者さんのうち、半数の方は地域連携相談室を通して予約をとっていただいておりますが、残り半数の方は直接持参いただいております。直接持参いただいた患者さんは、診療までの待ち時間が長くなっている現状です。紹介いただいた患者さんの待ち時間をできるだけ少なくするために、診療の予約をとっていただくことをお願い申し上げます。事前に予約いただくことによって、必要に応じてCTやエコーなどの検査を予約することができます。従来は、病診連携として医療機関からの予約のみに対応していましたが、直接患者さんからも予約できるように体制を整えました。患者さんの都合がつかず予約できない方など、紹介状を持っている患者さんから直接地域連携相談室に連絡いただければ調整いたします。

○医療機関からのご依頼



○患者様からのご依頼



column



緩和ケアについて

緩和ケア看護認定看護師 多奈田 聖子

認定看護師は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護を実践し、看護現場においてケアの広がりや質の向上をはかることを目的として発足されました。現在、特定されている認定看護師は21分野ありますが当院では皮膚・排泄ケア3名、集中ケア1名、緩和ケア2名、がん化学療法看護1名、がん性疼痛看護2名、感染管理2名、糖尿病看護2名、新生児集中ケア2名、認知症看護1名、計9分野16名の認定看護師が活動しています。

今回は、その内の「緩和ケア分野」についてご紹介させていただきたいと思います。

緩和ケアと聞いてみなさんはどのような印象をお持ちになるでしょうか。以前までは「ホスピスケア」「ターミナルケア」と呼ばれていました。この言葉を聞くと、何となく最期のケアといったイメージを持たれると思います。しかし、緩和ケアは決して最期のケアではありません。病気の進行に伴って生じる痛みやその他の苦痛となる症状を和らげることはもちろん、病気の早い時期から適用し、積極的な治療に伴って生じる苦痛な症状を和らげることもその一つです。つまり、がんの検査や診断・告知・治療など早期から用いられるべきケアと言えます。そして、これら早期からのケアを行うことで患者さん家族の方が「その人らしく」生きていくことを援助することが緩和ケアの目指すところにあります。

がんと闘っている患者様や家族の方が抱える苦痛や苦悩、不安は簡単なものではありません。緩和ケアでは、これらの苦痛をトータルペインと呼び、大きく4つに分けて考えていきます。まず、一番優先的なケアが望まれるのが「身体的な痛み」です。痛み・だるさ・苦しさ・浮腫み・不眠・せん妄（様々な要因から落ち着きがなくなったり、辻褄が合わない言動が聞かれたりする一時的な意識障害）などがこれにあたります。病気の進行に伴い、症状が増えたり、強くなったりしてきます。緩和ケアは、このような症状を軽減したり、コントロールする方法を考え、

column

患者さんが「その人らしい」毎日を過ごせるようお手伝いさせていただきます。では、患者さん家族の方が抱えているのは「身体的な痛み」だけでしょうか。病気の進行に伴う不安や悲しみ・怒りなどの「精神的な痛み」、今まで行っていた仕事や家事などが十分に行えない辛さ・治療や入院費の負担などの「社会的な痛み」、「どうして自分だけが…」「こんなはずではなかった」という現実を受け止めることへの辛さ「スピリチュアルな痛み」など様々な苦痛を抱えていると思います。これらのトータルペインは相互に関連しており、今までの生活や「その人らしさ」を妨げてしまう大きな要因になってしまいます。このような症状をいかに早い段階から見つけ、患者さん家族の方と一緒に相談しながら個別的なケアが提供できるかが重要です。

緩和ケアは決して一人ではできません。医師、看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、栄養士、SWなど多職種が共同して、今存在する苦痛を少しでも軽減できる方法を考えたり、患者さん家族の方の希望を支えられるようなケアの方法を考えていくことが大切です。当院でも緩和ケアチームが発足されました。患者さん家族の方が病気と上手く付き合うことができ、少しでも「その人らしく」過ごせるような方法を一緒に考えていきたいと思っています。そして、病気になったから何かを諦めるのではなく、自分にとって何が大切であるのかを考え、希望を支えられるようなお手伝いをさせていただきたいと考えています。

JCHO Hokkaido Hospital

健康教室のご案内

当病院では、健康への正しい知識を深める機会として、毎月2週にわたって健康教室を開催しております。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士等が分かりやすくお話しします。どなたでも無料でご参加いただけます。

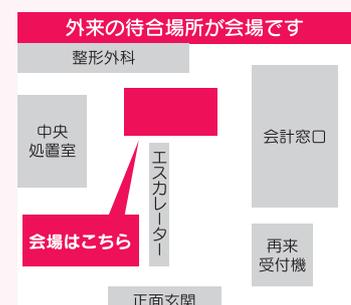


場所 外来棟1階ホスピタルモール
(エスカレーター裏側)

時間 11:30～12:00

予約 予約はいりません。
どなたでも無料でご参加いただけます

※開催日など詳しくは、ホームページやチラシをご覧ください。



タバコのおはなし

健康管理センター 本多 可奈

タバコは体に良くないと騒がれるようになってから、数十年が経ちます。現在は受動喫煙の害も明らかになり、分煙も当たり前の世の中になってきました。しかし、喫煙は良くないと解っていても、なかなかやめられないものです。なぜでしょう。

それはニコチンによる依存と、タバコに対する精神的な依存があるからです。ニコチン依存症を発生させる頻度は、ヘロイン、コカイン、アルコールよりも高く、使用中止の困難さはそれらと同等です。

これまでに禁煙を試みたけれど、再喫煙してしまった方も少なくないと思います。しかし、禁煙は何度もチャレンジすればするほど成功の確率は高くなっていくと言われています。一度や二度うまくいかなかったからといって、自分は禁煙できないと思わないでください。それは禁煙の方法を知らなかっただけです。禁煙の方法をどれだけ知っているのかが、禁煙成功のコツです。

ではここからは、禁煙成功の10のコツです。

1. 気楽に禁煙する

一日禁煙できたらもう一日、毎日の積み重ねが鍵です

2. タバコ、ライター、灰皿を処分する

タバコを思い出さないよう、身近に喫煙グッズは置かない

3. タバコの煙に近づかない

タバコの臭いも誘惑になります。喫煙場所やタバコを買える場所には近づかない

4. 禁煙仲間、サポーターをつくる

周囲に禁煙宣言をし、勧められるのを防ぎましょう

5. 1本だけお化けに気をつける

「1本だけなら大丈夫」という心の中の魔の囁きには気をつける

1本でも吸ったら、禁煙はまた振り出しに戻ってしまいます

6. 朝一番の行動を変える

朝起きてすぐに吸いたくなるので、今までの行動パターンを変えてみる

7. 食後は早めに席を立つ

食後も最も吸いたくなる瞬間です。席を立って、頭を切り換える

8. コーヒーやアルコールを控える

コーヒーやアルコールとセットで吸っていた場合が多いので、自信がつくまでは控えましょう

9. 吸いたくなったら深呼吸・お茶・ガム

タバコをやめると口寂しくなりますが、なるべく低カロリーのを

10. 禁煙する理由と目標を思い出す

紙に書き出しておき、吸ってしまいそうになったら、もう一度読み返してみる

介護老人保健施設の紹介(附属施設)

JCHO北海道病院附属介護老人保健施設 和田 賢太

今回、病院附属施設の独立行政法人地域医療機能推進機構北海道病院附属介護老人保健施設(ジェイコー中の島)の紹介をしたいと思います。

病院受診や入院は、医療保険を利用しますが、ジェイコー中の島は、介護保険を利用します。

介護保険は、役所で利用申請を行い、訪問調査や主治医意見書を元に審査が行われ、要支援1・2、要介護1～5の認定を受けた方が利用できます。

さまざまな介護サービスがありますが、ジェイコー中の島では、利用者の自立を支援、居宅への復帰を目的に入所、デイケア、ショートステイの3つのサービスを行っています。

入所サービスは、対象が要介護1～5、病状が安定しケアが必要な高齢者が利用できます。中間施設としての役割があるため、終身での利用はできません。次の行き先としては、特別養護老人ホームやグループホーム、サービス付き高齢者住宅に行かれる方など多様ですが、ジェイコー中の島では特に在宅復帰に力を入れて取り組んでいます。病状が安定していることが前提のため、点滴や注射等の医療処置は、基本的に行えません。

デイケアは、要支援1・2、要介護1～5の方が対象です。朝、お迎えに行き、入浴やリハビリ、レクリエーションなどを行い夕方、自宅までお送ります。利用回数や曜日などは相談しながら決定します。

ショートステイは、要支援1・2、要介護1～5の方が対象です。介護する側の休む時間の提供などを目的に泊まりを行うサービスです。利用日程や期間は相談しながら決定します。

その他、札幌市の委託機関で地域や介護の相談、事業を行う介護予防センター中の島、在宅生活を支援する病院附属居宅介護支援センターが同施設内にあります。

【Q&A】

Q:施設の見学や相談は可能ですか?

A:見学・相談可能です。事前に施設相談員に連絡下さい。

連絡先 独立行政法人地域医療機能推進機構北海道病院附属
介護老人保健施設(ジェイコー中の島)

011-813-2222

(夏祭り、外出行事参照)



症例検討会のお知らせ

JCHO北海道病院では、地域の先生方との研修・交流の場として症例検討を中心とした勉強会を開催しています。

第2回 札幌南腎臓談話会
日 時:平成27年2月19日(木)
場 所:JCHO北海道病院 3階講堂

第39回 札幌南部呼吸器懇話会
日 時:平成27年2月
場 所:JCHO北海道病院 3階講堂

第39回 リバーサイド消化器懇話会
日 時:平成27年3月17日(火) 18時30分～
場 所:JCHO北海道病院 3階講堂

詳細は地域連携相談室まで
お問い合わせください。

研修会を実施しました

平成26年度

豊平がん緩和ケア研究会(第1回)

日 時:平成26年10月22日(水)
18時30分～
場 所:JCHO北海道病院 3階講堂
参加者:院外31名 院内37名

講 演:『がん疼痛治療の新潮流』
静岡県立静岡がんセンター
緩和医療科部長 大坂 巖 先生



平成26年度

札幌南部呼吸器懇話会(第38回)

日 時:平成26年10月29日(水)
18時30分～
場 所:JCHO北海道病院 3階講堂
参加者:院外13名 院内7名

講 演:『オートCPAPの信頼性について』
KKR札幌医療センター
呼吸器内科医長 斎藤 拓志 先生



平成26年度

リバーサイド消化器懇話会(第38回)

日 時:平成26年11月11日(火)
18時30分～
場 所:JCHO北海道病院 3階講堂
参加者:院外16名 院内30名

講 演:『急性腹症の画像診断』
JCHO北海道病院
放射線診断科部長 杉浦 充 先生



災害救急指定日

平成26年12月10日(水)

12月31日(水)

平成27年 1月20日(火)

1月31日(土)



JCHO北海道病院 地域連携相談室

〒062-8618 札幌市豊平区中の島1条8丁目3-18

TEL 011-831-5151(病院代表) URL <http://hokkaido.jcho.go.jp>

<医療機関専用:地域連携相談室直通>TEL 0120-515-830 / FAX 011-815-1005