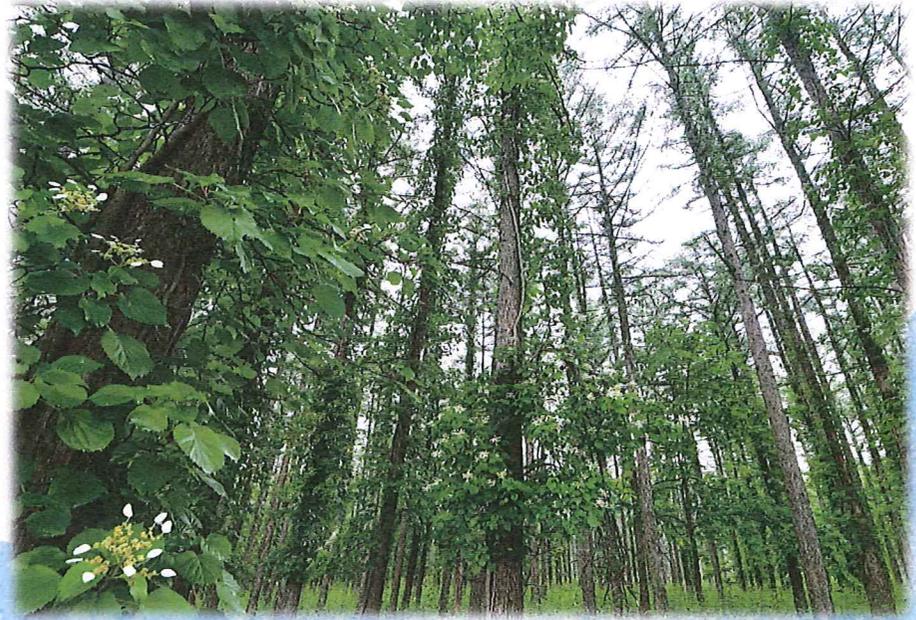




# こころみ

## 心診

Examine the Heart, Mind, Core



Title/「生い茂る新緑」 Place / 新得町 Photo / 織田 浩明

こころみ

2019

Vol.10

令和元年7月1日発行

独立行政法人国立病院機構帯広病院

広報誌

編集発行 / 広報委員会

発行責任者 朝井 裕一

### リハビリテーション科よりお知らせ

手術直後からリハビリテーションをすることがあると聞きました。手術直後は安静第一にしていた方がよいのではないのでしょうか？リハビリテーションを行っても大丈夫でしょうか？

この質問を受けることが多いため、この場を借りてご説明させていただきます。

手術後はどうしても横になっている時間が長くなり体力が低下しがちです。体力の低下を防ぐ意味合いでも手術直後から出来る範囲で体を動かし、運動を実施する事が大切になります。リハビリテーションの開始時期や運動強度の目安に関しては医師が判断しており、医師の指示のもとで理学療法士が行っておりますので、ご安心ください。

<理学療法士 織田 浩明>

1F 売店

HOW

7月限定

アイス全品  
**15% OFF**

暑さを乗り切ろう！  
売店にて  
お待ちしております。

### 看護の日の取り組みを終えて

毎年5月12日のナイチンゲールの誕生日は「看護の日」です！

「看護週間」に合わせ、当院でも看護の日実行委員会が中心となり、看護の日イベントを企画行っています。今年も地域に向けた催しとして、イトーヨーカドー様の一角をお借りし、健康相談を実施しました。看護師12名、栄養士1名、薬剤師3名で、血圧・酸素飽和度測定、血管年齢測定、骨密度測定、薬剤相談を行い、2時間で71名の参加がありました。お子様を連れて若いママさんからご年配の方まで幅広い年齢層の方が、足を止めて参加してくださいました。当院についての質問や、健康に関するさまざまな疑問などがあり、一般の方々の健康に対する興味の深さを改めて実感しました。

参加した2年目の看護師からも「イベントを通じ地域の方々と楽しい雰囲気の中、交流を持つことができとても有意義な時間となった。」との声が聞かれました。ご協力いただいた皆さまに感謝し、また来年も地域にアピールできる楽しい企画を実施していきたいと思っております。

### アクセス

●自動車  
道東自動車道「芽室帯広IC」より約10分(約5km)

●JR・バス  
帯広駅下車  
帯広駅前より拓殖バス国立帯広病院行き約15分(5.5km)

### エッセイ Me!!

皆さんこんにちは。  
外来係 丸山 唯です。

私にとって夏といえば遊園地！遊園地といえば、今は営業休止している「手稲オリンピック」です。父方の祖父母が札幌市手稲区に住んでおり、長期休みの時はよく遊びに行き手稲オリンピックに連れて行ってもらいました。私が8歳の時にジェットコースターに祖母と一緒に乗ったのですが、ジェットコースターのスリルよりも祖母の命が大丈夫だろうかと幼心に感じたことを今でも鮮明に憶えています。ジェットコースターやお化け屋敷などスリルを感じるのが好きなので今年はどこかの遊園地に行きたいです。

次回 作業療法士 村井 加奈子さんに!

## お知らせ

### 第2回 国立帯広病院まつり

～地域のみなさんに感謝をこめて～

日程 令和元年9月28日(土) 10:00~14:00

会場 国立帯広病院 / 病院駐車場 / 院内ステージ他  
帯広市西18条北2丁目16

プログラム 10:00 オープニング  
各種無料検診  
市民公開講座  
ステージイベント

お問い合わせ  
病院まつり実行委員会 0155-33-3155  
E-mail: noh-fes@hosp.go.jp  
運営事務局担当 / 経営企画室 本山

## 当院麻酔科よりごあいさつ



麻酔科医師 多田 雅博

麻酔科について皆様はどのようなイメージをお持ちでしょうか？その存在は知っているけど、なかなか実際の医療行為を実感しづらい診療科の1つではないでしょうか？内科や外科と異なり麻酔科単独ではそれぞれの病気に対する「治療」を行うことは基本的に少なくその実感がわきにくいと思います。しかしその「治療」を遂行するために必要な鎮静管理や全身麻酔管理、疼痛管理を行うことが麻酔科の役割の1つです。治療行為は程度の大小ありますが痛みやストレスを伴うことが多いです。それは身体にとって必要な防御反応ですが、治療を遂行する上では障害となることがしばしばあります。

例えば外来や入院で一般的に行われる点滴治療でさえも注射針を血管に刺すために痛みを伴います。外科治療すなわち手術となると想像に難くない事と思います。手術では小さく

まな痛みとストレスを伴うため、日常の覚醒状態で治療を受けることは困難です。そこに麻酔によって痛みを感じなくさせて、ストレスから患者さんの身体を守ることが麻酔の役割です。

当院では手術前診察によって患者さんの状態を把握すると同時に必要な麻酔方法について説明を行い、必要な治療・手術を受けられるサポートを行います。全身麻酔では強力な痛み止めの薬や眠り薬を用いてしっかりと眠ってもらうようになります。全身麻酔の他に、必要な患者さんには硬膜外麻酔、神経ブロックなどの疼痛緩和対策も講じます。手術や麻酔により循環・呼吸・その他全身状態が変動することがあるため、各種モニターを用いて全身状態を把握し必要に応じて注射薬などを用いて安定させる全身管理を行います。そうして患者さんが安全、確実、最良の治療を受けられるよう全力でサポートさせていただきます。



Q&Aでわかる帯広病院あるある

## ココロみ Q&A

ここでは、当院への疑問質問をココロみQ&Aとしてお答えしたいと思います。

今回は 庶務班長 太田 紀彦さんが 答えてくれました。



## 2019年7月1日から原則敷地内禁煙実施についてのQ&A

**Q1: どうして原則病院敷地内禁煙になるのですか。**

**A1:** 改正健康増進法により多くの人が利用する病院などにおいては、原則敷地内禁煙となります。

**Q2: タバコはストレス解消になるのではありませんか。**

**A2:** タバコの「ニコチン依存症」による禁断症状でイライラし、喫煙することでそれを解消していることを「ストレス解消になる」と感じる場合があります。禁煙することによってそのイライラがなくなるかもしれませんが、禁煙直後は集中力が低下したり、ストレスが溜まったりしますが、将来の肉体的、精神的な健康を考えると是非あなたも禁煙に努力してください。

**Q3: タバコの有害物質とは何ですか。**

**A3:** タバコの有害物質は、ニコチン(依存性が強く、血流を阻害し、免疫力を弱くする)、タール(発がん物質や発がん促進物質を含む)、一酸化炭素(血液中で酸素が運ばれるのを阻害する)です。ニコチン依存症、肺がん、気管支炎・肺気腫などの呼吸器疾患、虚血性心疾患などの循環器疾患等の原因となります。

**Q4: 受動喫煙とは何ですか。**

**A4:** 受動喫煙とは、室内やこれに準ずる環境において、他人のタバコの煙を知らないうちに間接的に吸うことです。喫煙者本人が吸う煙に比べ、タバコの先から立ち上る煙は2~3倍の有害物質を含んでいることから、受動喫煙によっても健康に悪影響を及ぼすと考えられています。



## 食中毒のお話

栄養管理室だより  
＜管理栄養士 山田 純也＞

### 夏が近づき屋外で焼肉やバーベキューをする機会が増えました

みなさんは、肉を焼く箸と食べる箸を分けていますか？

肉を焼く箸と食べる箸が分けられていない場合や、肉が十分加熱できていない場合、食中毒になる可能性が高くなります。万が一、食中毒を引き起こしてしまうとせっかくの楽しい夏も台無しになってしまいます。

食中毒の予防三原則についてお話しします。

## 食中毒予防の三原則！

### 食中毒菌を

つけない・増やさない・やっつける



### 食中毒菌を「つけない」

箸を分けないと菌が周りにつく

調理や食事の際はよく手を洗いましょう。  
包丁やまな板などの調理器具は洗剤を使用しよく洗い、清潔にします。  
特に、魚や貝類、肉などを切った包丁やまな板は、その都度よく洗いましょう。

### 食中毒菌を「増やさない」

外に出しておくとうどんどん増える

魚や肉を購入した場合、帰宅後すぐに生鮮食品は冷蔵庫(庫内10℃以下)、冷凍食品は冷凍庫(庫内-15℃以下)へ入れるようにします。  
食品は新鮮なうちに調理し、直ぐに食べるようにします。  
調理済みの食品やお弁当は購入後直ぐに食べましょう。

### 食中毒菌を「やっつける」

生食や生焼けに注意

調理に当たっては、材料の中心部まで熱が通るよう十分に加熱します。特に、ひき肉や卵を使用した料理の生焼けや半熟に注意し、肉の生食は避けましょう。  
時間が経ち過ぎてしまったものは思い切って捨てるようにしましょう。  
庫内は清掃や消毒を心がけ、いつも一定の温度に保たれているか注意し、食品は衛生的に保存しましょう。



湿度や気温が高まるこれからの季節は、食中毒全体のうち90%を占める「細菌性食中毒」が、一年間を通して最も多く発生する時期になります。細菌性食中毒は下痢、腹痛、嘔吐、発熱、頭痛、倦怠感などの症状を引き起こします。



## 心臓血管外科手術後の方に対し、集団リハビリを開始しました

リハビリテーション科だより <理学療法士 織田 浩明>

当院では2018年9月より、主に心臓血管外科に入院中で退院が近づいた方に対し、集団リハビリテーションを開始しました。

主な内容としては、心臓への負担の少ない有酸素運動を中心に、自転車、ストレッチ、軽い筋力トレーニングなどを、3人前後で同時に行い、退院までに体力をつける事、そして退院後の運動習慣をつけることを主な目的として行っています。

一人で運動を行うよりも、同じような病気を持った仲間と一緒に運動することで、楽しく運動が行えると好評をいただいております。

※集団リハビリテーションは開始に一定の条件があります。詳しくは理学療法士にお尋ねください。

