

# 病院だより

2023  
夏号  
Vol. 28

斜里町国民健康保険病院  
広報誌 [令和5年8月発行]

## INDEX

- P2 心機一転！  
新体制になりました  
離任のごあいさつ  
前事務部長 芝尾賢司
- P3 特集「ウォーキング」  
20分間の速歩きを取り入れよう
- P4 新入職員紹介  
当院のメニューチキン南蛮  
発熱外来は受診予約を  
家族の面会を再開

表紙「増床した透析室と透析科スタッフ」

## 透析室 増床工事を経て

臨床工学技士  
透析技術認定士  
児玉 剛士



2019年4月1日より開始した当院の血液透析治療は、当初4名の患者様を受け入れてスタートし、これまで15名の維持透析を施行してきましたが、この度さらなる受け入れのため、既存の古い建物で限られたスペースの中ではありますが、透析ベッドを5床から7床へ増床しました。

より安全な医療体制確保のため、透析管理システムの導入、空調設備の設置、さらに感染症などのリスク低減やプライバシー確保のため全てのベッド間にロールカーテンを設置するなど、大掛かりな改装も行いました。

患者様からは「きれいになったね」とお褒めの言葉を頂いています。

また、災害対策として停電時にも透析を行えるよう、非常電源の設置、透析用水の供給体制など、災害に強い透析室に向け準備を進めています。

透析患者様の中には、町外の病院へ介護タクシーで通っている方がいました。その方々は当院での治療受け入れが決まっておりましたが、スタッフ不足により実現できず大変なご不便をおかけしておりました。この度、スタッフ確保の目処が立った事から、改めて受け入れることが可能となり、順調に透析治療を受けていただいています。

現在、当院の維持透析患者様は19名で、週2～3回の治療を受けています。透析スタッフは常勤医4名、出張医1名、臨床工学技士3名、看護師3名、看護助手2名の計13名で、毎回の透析には、その日の担当医を中心に各職種が連携して透析業務を行っています。

斜里町在住の透析患者様は、地域の特性上、通院に掛かる時間や距離が長く、さらに通院手段も非常に限られていて大変な不便を強いられてきました。そんな透析患者様の強い要望により、文字通りゼロから始まった透析室もゆっくりとではありますが、確実に進歩していると強く感じています。

今後も透析患者様が安心安全に治療を受けられるように、スタッフ一丸となり質の高い医療を提供できるよう、知識・技術の向上に努めていく所存です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

# 心機一転！

～新体制になりました～

診療体制の変化に応じて、  
病院の体制を改めました。

職員配置も変わり、  
新たな気持ちで頑張ります。

## 院長



院長 菊一 雅弘

## 地域連携室

- 医師（院長）
- 看護師
- 社会福祉士

患者さんが  
安心して  
生活できるように  
お手伝い  
します。

院長直属の部門で  
病棟の相談窓口です



社会福祉士 畑中



看護師長 南出



新事務部長 武山

令和5年7月14日付の人事異動で  
事務部長となりました武山です。

町民の皆様の命と健康を守るため、  
斜里町に必要な病院を維持していく  
ことの重責を改めて感じています。  
引き続き、よろしくお願いたします。

## 診療部

- 内科
- 外科
- 整形外科
- 産婦人科
- 小児科
- 皮膚科
- 新**透析科

診療部に「透析科」、  
診療技術部に「臨床工学科」  
を新たに設置！

透析科では、  
医師、看護師、  
臨床工学技士が連携して、  
安全で快適な透析環境を  
提供します。

## 診療技術部

- 薬剤科
- 放射線科
- 臨床検査科
- 栄養科
- 改**リハビリテーション科

（旧理学療法科）  
※作業療法や言語聴覚療法  
が加わり改称しました。

●**新**臨床工学科  
※臨床工学技士が在籍し、  
医療機器の保守整備等  
を行います。



臨床工学技士 兎玉

## 看護部

- 一般病棟係
- 療養病棟係
- 外 来 係

今年度から病棟師長と  
なりました高橋です。  
地域の人々に親しまれ信頼  
される病棟を目指します。



皮膚・排泄ケア認定看護師  
療養病棟 新師長 高橋

## 事務部

- 総務係
- 医事係

事務では、  
皆様に信頼  
されるよう  
丁寧に迅速な  
対応を  
心がけます。



総務係長 高橋  
医事係室長 中島

## 離任のごあいさつ

前国保病院事務部長  
（現斜里町副町長）

芝尾 賢司



この度、副町長に選任されましたことから国保病院  
を離れることとなりました。

平成26年4月国保病院事務部長として着任し、  
今年6月まで9年間お世話になりました。

人口減少・超高齢化社会を迎える中、持続可能な  
「まちづくり」にとって医療は不可欠でありますこと  
から、国保病院が地域に根差した「なくてはならない  
病院」として、菊一院長をはじめ歴代院長を中心に  
病院運営に努めてきているところであります。

この間、国保病院では「人工透析事業・保険調剤薬  
局」の導入、「地域包括ケア病床」の開設、「病床数・  
看護基準」の見直し、「新型コロナウイルス」への対  
応など、町民の皆さま、関係機関の皆さまのご理解・  
ご協力を頂きながら、病院スタッフの総力をあげて取  
り組んできたところであります。この場をお借りして  
あらためてお礼を申し上げます。

山内町長の公約の中には「6つの重点政策」があり、  
その一つとして「医療介護は最優先課題」とされてい  
ます。「安心して住みよいまち」を目指していくため  
には、国保病院が今後も「なくてはならない病院」だ  
ということに変わりありません。

立場は変わりますが、町民の皆さまが「安心して住  
みよいまち」だと感じていただけるよう職務に当たっ  
て参りますので、引き続きのご指導・ご鞭撻のほどお  
願ひ申し上げます。

ありがとうございました。

特集 ウォーキング

# 20分間の 速歩きを取り入れよう

健康に良い体を目指したウォーキング

ウォーキングは歩数も大切ですが、**運動強度が重要**です。

運動強度を意識して歩き方を少し変えることで、日本人がなりやすい病気の予防につながる事がわかってきています。今回はウォーキングをするうえで意識してほしいことをご紹介します。

## ●どのくらい歩けば良いのか

1日の「歩数」「中強度の運動時間」の2つを組み合わせた、「**8,000歩/20分**」。これが、健康を維持するウォーキングの指標であり、一生涯の健康を保つカギを握る数字です。

右図のように「歩数」と「中強度の運動時間」を増やすと予防できる病気が増えていきます。この中で病気予防が最も期待できるのが、1日の生活の中で8,000歩、その歩数の中で20分間の中強度の運動を取り入れることです。

## ●どのくらいの速歩きが目安？

中強度の運動といってもピンとこないと思います。そこで、ウォーキング中に意識してほしいのは、「**なんとか会話できる程度の速歩き**」です。

なんとか会話できる程度の歩くスピードが自分にとっての中強度の運動です。楽に会話できるスピードではゆっくり過ぎます。会話できないほどのスピードでは速すぎます。「なんとか会話できる程度の速歩き」を目安に歩いてください。

## ●ウォーキング時の姿勢の注意点



(参考文献：青柳幸利、「やっではないけないウォーキング」.SBクリエイティブ株式会社.2016)

歩数	中強度の運動時間	予防できる病気
4,000	5分	うつ病
5,000	7.5分	認知症、心疾患、脳卒中
7,000	15分	がん、動脈硬化、骨粗しょう症
8,000	20分	高血圧症、糖尿病、メタボ予防(75歳以上)
10,000	30分	メタボリックシンドローム(75歳未満)

## ウォーキングに適した時間



### 日中で特に夕方がお勧め



夕方は体温が一番高く、血液のめぐりが良い時間

身体が一日の中で、一番動く時間帯



### 起床後1時間以内

体の中の水分が少なく、血液ドロドロな時間帯で危険



### 就寝前1時間以内

運動により、体温上昇すると、寝つきが悪くなる

まずは、自分の毎日の運動量を把握することが大切です。普段の運動量を把握したうえで、すこしずつ歩数や運動量を増やし、「**歩数 8,000歩/中強度 20分**」を習慣にできるように取り組んでみてください。

(理学療法士 神馬)

新たなスタッフが  
加わりました

# 新入職員紹介

地域のみなさま  
よろしくお願いします



医事係 主査  
中島 雄



看護師  
青木 恵



## チキン南蛮

甘辛タレと簡単タルタルソースの相性抜群！  
エネルギー303kcal/たんぱく質 20.6g/塩分 1.2g

### 【材料(2人前)】

- 鶏ムネ肉…………… 160g
  - 塩コショウ…少々 (0.5g)
  - 衣 {
    - 小麦粉……………大さじ1
    - 片栗粉……………大さじ1
    - 溶き卵……………1/2個 (20g)
  - 揚げ油……………適宜
  - タレ {
    - 酢……………20g
    - 醤油……………10g
    - 砂糖……………6g
    - 水……………10g
    - 片栗粉……………少々 (0.5g)
  - タルタルソース {
    - マヨネーズ……大さじ2
    - ピクルス (刻む) ……5g
- ※付け合わせ (キャベツの千切りなど)

### 【作り方】

- ①鶏ムネ肉をたたいて伸ばし、塩コショウを振る。
- ②小麦粉、片栗粉、溶き卵を混ぜ合わせて衣を作り、①の肉に付ける。
- ③②を油で揚げる。
- ④酢、醤油、砂糖を火にかけ、水と片栗粉でとろみを付けたタレを③にからめる。
- ⑤マヨネーズと刻んだピクルスを合わせたタルタルソースを④にのせる。



## 発熱外来は「受診予約」を！

発熱・のどの痛みなどの風邪症状がある方は「発熱外来」での診察となります。発熱外来の受診は**事前予約制**です。

【予約受付】 平日 8:15~17:00  
(電話 0152-23-2102)

【診療時間】 平日 9:30~10:00 (午前)  
14:30~15:00 (午後)

## 入院中の「家族の面会」を再開！

新型コロナウイルス感染症等の院内感染予防のため、入院患者様への面会は全面禁止でしたが、令和5年6月から**事前予約制**で再開しました。

【予約受付】 平日 15:00~17:00  
(電話または1階受付での申込み)

【面会時間】 14:00~17:00 (1回15分まで)  
【面会人数】 1回に大部屋3名、個室2名まで

## 採用情報

当院では、**内科医師** (常勤医)、**薬剤師** (正職員)、**臨床工学技士** (正職員)、**診療放射線技師** (正職員/令和6年4月採用)、**看護師・准看護師** (正職員・臨時職員)、**看護補助者** (経験・資格不問) を募集中です。

\* 詳細は当院ホームページをご覧ください

医療スタッフ 募集中

薬剤師 内科医師 診療放射線技師  
看護師 臨床工学技士  
准看護師 看護補助者

自然豊かな街で地域医療を一緒に支えませんか？

斜里町国民健康保険病院

☎0152-23-2102

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地

この広報誌は当院のホームページでもご覧いただけます

<http://www.shari-kokuho.jp/>

