



# 開陽330°

## 目次

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1 院長挨拶         | 4 病院のいちにち       |
| 2 topics 1 精神科 | 5 Hospital News |
| 3 topics 2 看護部 | 6 栄養相談おしながき     |
| 検査室のご案内        | 病院雑学クイズ         |
|                | 編集後記            |

## 表紙写真

看護師 高井 歩美

「朝に咲く樹氷」

## 院長挨拶 久保光司

謹んで新年のお慶びを申し上げます。

日頃より当院と連携、交流をいただいている医療機関・施設並びに、地域住民の皆さまには心より感謝いたします。併せて、当院の感染対策にご理解とご協力を賜りまして誠にありがとうございます。

当院ではここ数年経営改善や患者さんへのサービス向上に関する取り組みを進めております。その成果もあり、少しずつではありますが患者さん・ご家族さんからお褒めの言葉をいただくことも多くなってまいりました。本年も創意工夫をしながら経営改善に注力しつつ、地域住民の皆さんがこの地域で安心して生活していけるよう、信頼と実績を積み重ねていきたいと考えております。医師・看護師等の人員不足もあり、皆さんに100%満足いただくことは難しいかもしれませんが、職員一同一丸となってやっていきますので暖かい目で見守っていただけると幸いです。

本年も皆さんにとって躍進の年となることを祈念しまして、年頭の挨拶とさせていただきます。



医長 杉村綾子

冬将軍がやってきた！

# あなたの睡眠は大丈夫？

寝ているのにすっきりしない…  
なんてこと、ありませんか？



近ごろは寒さも厳しさを増してきました。

夏より寝苦しくないから調子がいい！なんて方もいるかもしれませんが、何となくすっきりしない……なんて方も、多いのでは……？

冬は、夏に比べて平均 40 分くらい睡眠が長くなると言われています。眠り自体も、夏の方が浅くなります。にもかかわらず、なぜ冬はこんなにすっきりしないのでしょうか？



## すっきりしない感じには、日照時間が大きく関係しています

道東地域は、夏と冬で日の長さの違いを特に多く感じるのではないのでしょうか。

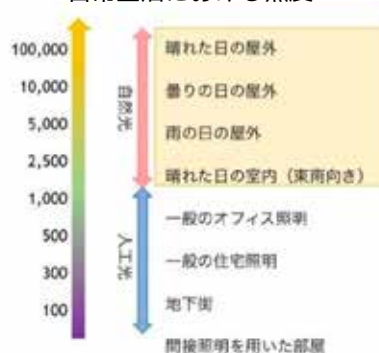
「まだ明るくならないうちに出勤して、日中は建物内で仕事、日が沈んでから帰宅」、では日に当たる時間があまりありません。また、寒いので一日中家から出ないこともあるのではないのでしょうか。

一般的に、2500 ルクス以上の光を浴びると睡眠サイクルが整うと言われています。冬の間は、知らず知らずのうちに光を浴びる機会が減り、それに伴い睡眠のサイクルが乱れているかもしれません。

雨の日でも、意外と太陽の力は強いようです。室内でも窓際にいるなどの工夫で十分な光を浴びることができます。朝一番にカーテンをあけて日の光を浴びる、日中の休憩は窓際に行く、などの心がけで、睡眠が良くなるかもしれません。一方で、PC、スマートフォンの光は睡眠を障害するので、夜は出来るだけ早めに離れ、寝る 2 時間前くらいには照明を暗くしましょう。照明は暖色系の方がおすすめです！

また、冬は寒さから筋肉が収縮し、血流が悪くなります。そんな時はぬるめのお湯につかりましょう。寝る前のストレッチもおすすめです。特に背中が硬いと、自律神経の一種である交感神経が働き、緊張して眠りづらくなります。寝る前に体をほぐしてあげることが、良い睡眠につながります。

日常生活における照度



出所： <https://nagao.nikkei.co.jp/nng/article/20190107/>

体と心（脳）はつながっています！

寒くなるこの時期は、ぜひ自分の体を振り返り、大事にしてください

# 「せん妄<sup>もう</sup>」って聞いたことありますか？

Topics 2  
看護部

看護部長  
登紀代美



「せん妄」とは何でしょう？

入院すると急に、幻覚が見える、時間・場所・人が分からなくなる、興奮状態になる…など様々な症状が出ることがあります。

これらの状態を「せん妄」と言います。  
「せん妄」とは病気、薬剤、手術などが原因で急性に発症する意識障害のことです。



どんな人に起こりやすい？

起こりやすい素因

- ・高齢(70歳以上)
- ・認知症
- ・脳梗塞、脳出血、頭部外傷などの既往
- ・アルコールの多飲

引き金になるもの

- ・身体疾患
- ・薬剤
- ・手術
- ・アルコールの離脱

悪化や蔓延化につながるもの

- ・身体的苦痛  
(痛み・不眠・便秘・身体拘束・視力や聴力の低下・ドレーン類)
- ・精神的苦痛(不安・抑うつ)
- ・環境の変化  
(入院・周囲の明るさや騒がしさ)



せん妄と認知症は違います

比較してみました

|      | せん妄         | 認知症            |
|------|-------------|----------------|
| 発症   | 急激に発症       | 徐々に発症          |
| 経過   | 一過性が多い      | 慢性的に進行         |
| 日内変動 | あり          | なし             |
| 幻覚   | あり          | 少ない            |
| 誘因   | 50%は身体疾患が誘因 | 身体疾患に起因する場合もある |



次回は、せん妄対策についてお伝えします

## 検査室のご案内

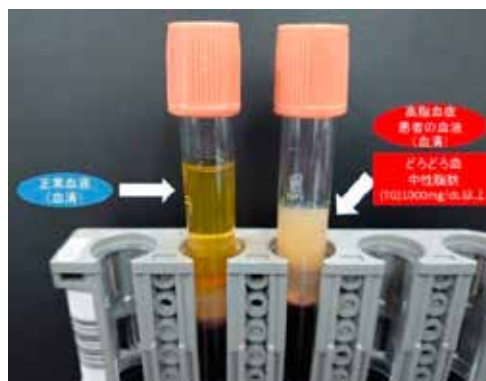
検査室 室長 田中順一



### 部門紹介② 生化学検査部門

皆さんは生化学検査と聞いて何を思い浮かべますか？  
簡単に説明すると、血液を用いて肝機能・血糖検査など何らかの異常や病気がないかを調べる検査です。いわゆる採血検査のことなのです。

また、この検査に使用される採血管ですが、検査の項目やその数によって必要な本数が変わります。採血の時、なぜ何本も採るのだろう……と思われる方もいると思いますが、人それぞれ必要な検査分の血液を採っています。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



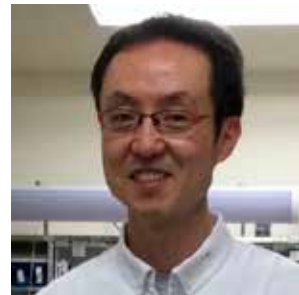


# 病院の いちにち

第4回 薬剤師 薬局係長 山田裕樹



「病院のいちにち」第4回は、外来受診の時には接する機会が少ないかもしれない、薬剤師の1日を紹介します。今回は日勤業務の一部を取り上げています。



1

8:30  
始業  
申し送り  
検品作業

全員集合し、その日の業務予定を共有します。  
薬局職員は薬剤師6名、助手1名です。

卸業者より入荷した医薬品の検品作業を行います。

病棟業務  
外来業務

処方箋による入院患者さんの調剤(内服・外用薬・注射薬の用意)を行います。

入院患者さんに薬を渡し服用説明や退院時の処方内容・日数の確認をしています。

入院患者さんが持参した薬をすべてチェックし、電子カルテに入力します。また、患者さんがご自身で薬を管理できない場合には、配薬トレーに1週間ごとに分けセッティングをしています。



↑配薬トレー

外来患者さんの血糖測定材料の配布などの業務を窓口で行っています。

12:00

お昼は12時～13時です。この間も当番者が残り対応しています

安全キャビネットを使用した無菌環境下で、外来・入院の抗がん剤注射を全件正確に調製しています。



←抗がん剤調製の様子

薬品発注  
卸業者対応

医師や看護師からの薬に関する質問に回答したり、病棟や手術室の常備薬の補充を行っています。



↑薬剤庫(注射薬)

17:15  
業務終了

薬の在庫が過多にならないように管理をしています。最近の悩みは、品薄の薬品が多いことです……。

製薬会社や卸業者の担当者と、薬品の流通や薬品の新しい話題について情報交換しています。必要な情報は他部署へとお知らせしています。

人員不足のため、病棟業務の一部が行えていない状況です。

薬剤師募集しています。ぜひ一緒に働きましょう！

薬品不足が切実と聞いております、薬剤師にお話を伺いました。



次回は、事務職員の1日を紹介する予定です



## 売店のご案内

営業時間：月曜日 9:00~17:00 火曜~金曜 9:00~16:00 (土日祝は休み)

2階売店は菓子類や飲み物だけではなく、お惣菜やお弁当なども取り扱っております。また、入院中の患者さんならびにご家族の準備にかかる負担を軽減する入院セット(アメニティセット)の申し込みや、入院中に必要な日用品などの取り扱いもしています。売店はどなたでも利用できます。お気軽にお立ち寄りください。



## 休憩スペース新設



正面玄関から入った1階ロビーの横に、新たに患者さんやご家族が自由に利用することのできる休憩スペースを設置しました。日当たりが良く、天気の良い日は外を眺めながらゆっくりできる場所になっています。飲食もできますので、来院された皆さまが一息つきたいときや、ゆっくり過ごしたいときなど、ご自由にご利用ください。



## 産科救急勉強会を開催しました

医事主幹 社会福祉士 藤田

広大な根室北部地域で産科救急が発生した場合、病院と地域救急が連携して母体と赤ちゃんを守れるよう、12月15日、根室北部消防事務組合(中標津・別海・標津・羅臼)の救命救急士などを対象に産科救急学習会を開催しました。

学習会では実際に救急車を使い、救急車内での分娩のデモンストレーションや、グループに分かれた分娩介助実習などを行いました。グループワークには医師・助産師も指導者として参加し、産科救急時の救急隊員の対応を学び、改めて産科救急時の病院と救急との連携体制強化の重要性も確認しました。

根室北部地域で唯一出産ができる当院では、中標津町だけではなく、根室管内・釧路管内の一部からも妊婦さんが通院・出産をされています。

病院と地域関係機関との多職種連携により、地域住民の皆さんが安心して赤ちゃんを産み育てられる地域になるよう、日々努力してまいります。



産婦人科部長 笠原玲奈医師による講義の様子



グループワークの様子

# 栄養 相談 おしながき

第4回  
管理栄養士 井上麻里絵

## 腸内環境を整えて免疫力アップ！



### 免疫力アップのカギは腸内にあり！

実は免疫には腸内環境が大きく関係しています。

腸は消化された食べ物が吸収される場所ですが、口から入り込んだウイルスや病原菌なども一緒にやってきます。腸には体にある免疫細胞の半分以上が存在しており、体に有害な物を排除する役割を担っています。そのため、腸内環境を整えることが免疫力アップに繋がるのです。

### 良い菌を増やす食品

乳酸菌・ビフィズス菌を含む乳製品  
納豆・味噌・麹などの発酵食品



### 腸内環境を良くするには？

まず大事なのは「バランスの良い食事」です。

腸内細菌のバランスが良いと免疫の働きも良くなります。腸内細菌は人が食べたものを餌にしているので、偏った食事をしていると腸内細菌の種類も同様に偏ってしまいます。食事に気を付けた上で、「プロバイオティクス（体に良い菌）」と「プレバイオティクス（良い菌を増やすもの）」を含む食品を継続して摂ることが効果的です。

# Q 1日の外来患者数は

## 何人でしょうか？

# A 586人です

（令和4年度の平均数）

## 病院の雑学クイズ

Hospital Question

第三問

当院の外来には中標津町内だけでなく町外からの患者も多く、救急の受け入れなどしております。この数は同規模の病院の全国平均と比較しても倍以上の患者数となっています。

特に患者数が多い内科、整形外科、皮膚科、その他の診療科も含めて、週の初めや休み明けは大変混み合います。

待ち時間が長くなり、皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

編集委員後記

地域医療相談係

広報誌リニューアルより1年が経ちました。予定通り年度4回の発行を果たすことができ安心しております。今後も当院の活動などをお伝えするべく定期発行して参ります。よろしくお願いいたします。

発行者

町立中標津病院  
〒086-1110  
北海道標津郡中標津町  
西10条南9丁目1番地1  
TEL：0153-72-8200  
FAX：0153-73-5398