

さいせいおたる



社会福祉法人 恩賜財団済生会支部北海道

済生会小樽病院

〒047-0008 北海道小樽市築港10番1号

TEL 0134-25-4321(代) FAX 0134-25-2888

URL <http://www.saiseikai-otaru.jp/>

発行人 近藤真章 発行日3月31日 編集 広報委員会(中村圭介)



桜越しの運河

撮影 臨床検査室 一條周一 (写真部)

■目次

- 02 内分泌・糖尿病診療センターの紹介
- 04 トピックス
- 06 まちカフェ開催 in済生会小樽病院
- 07 林屋とんでん平さんによる手話落語&講演開催!
- 08 診察体制変更のお知らせ

理 念

新たな地域医療の創造と社会貢献

患者中心、患者主体の医療

人を大切にする組織

内分泌・糖尿病診療センターの紹介

チーム紹介



概要

当チームは、医師1名、看護師3名、薬剤師3名、管理栄養士3名、理学療法士2名、臨床検査技師1名の13名で構成しています。主に、糖尿病透析予防指導、糖尿病教育入院、フットケア外来、CGM(持続グルコース測定)等、糖尿病に関する療養指導に関わっています。糖尿病は食生活や運動習慣、どんな仕事をしているか、糖尿病になってどのくらい年月がたっているか、どんな合併症があるか等で、どのくらいの血糖値を目標にするか、どこを見直せば血糖値が良くなるかが人それぞれで違います。そのような個々の患者さんに合わせた生活について一緒に考え、サポートしていくことを当チームは目指しています。今回は外来・入院でのチーム活動について紹介します。

糖尿病透析予防指導

糖尿病透析予防指導は糖尿病の患者さんの透析予防を目的にした指導です。医師・看護師、管理栄養士が同一日に指導を行います。当院では平成26年5月より開始し、現在までに41名の患者さんに指導を行ってきました。普通の栄養指導とは異なり看護師、管理栄養士が同時に指導を行うため、食事に限らず生活全般の指導が行える点もこの指導の特徴です。また月に1～2回医師、看護師、管理栄養士によるカンファレンスを行い充実した指導ができるよう努めています。患者さんからは「もっと早く

指導を受ければ良かった」「絶対に透析にはなりたくない」と指導に対して前向きな発言が聞かれており、この指導の必要性を実感する毎日です。



▲カンファレンス風景

フットケア外来

血糖値が高い状態が長く続くと、足に異常が現れ、放っておくと切断をしなければならない状態にまで至ります。

そのため、血糖値をコントロールするのはもちろんですが、日頃からの予防とケアが重要となります。

当院では、毎週月曜日14:00より看護師によるフットケア外来を開設しております。当院に通院中の糖尿病の方が対象で、予防に関することが主な内容となります。足の爪が切れなくて困っている、足の状態が気になる、足の状態が悪くなる前に話を聞いてみたいなど、ご興味のある方は主治医までご相談ください。



▲フットケア

糖尿病教育入院チーム

自分なりにがんばっているのになかなか血糖が下がらない、血糖を下げたいけど具体的に何をしたらいいかわからない、自分の生活習慣を一度見直したい、糖尿病について勉強したい!という人はいませんか。糖尿病は生活習慣と密接に関わっており、かつ自覚症状の乏しい病気です。一旦合併症をおこしてしまうと、元の状態に戻ることが難しいのも特徴の一つで、進行してしまうと失明(目が見えなくなる)や足壊疽(足の組織が死んで黒く変色すること)による足切断・透析等、生活の質が著しく下がってしまいます。糖尿病教育入院チームは糖尿病の専門知識を持った看護師、管理栄養士、薬剤師、理学療法士、臨床検査技師で構成しており、糖尿病についての学習や、看護師による末梢神経障害の検査と足のケア、服薬指導、栄養相談、運動指導を行っています。1週間程度の入院で1コマ30分の個別指導を行っています。御自分の生活について一緒に考えてみませんか。

糖尿病教育入院される方へ (患者様用)

時間	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
9:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
10:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
11:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
12:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
13:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
14:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
15:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
16:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
17:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
18:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
19:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
20:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
21:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
22:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
23:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週
24:00	入居後1週	入居後2週	入居後3週	入居後4週	入居後5週	入居後6週	入居後7週	入居後8週	入居後9週	入居後10週

▲糖尿病教育入院スケジュール 1例

学習後ミニテスト

1. 糖尿病とは、血糖値が高くなる病気です。血糖値が高くなる原因として、食事の摂り方や運動不足が挙げられます。正しい食事の摂り方は、主食を減らし、たんぱく質と野菜を増やすことです。運動不足を解消するためには、毎日30分以上の運動を続けることが大切です。
2. 糖尿病の合併症として、目の病気(糖尿病性網膜症)や足の病気(糖尿病性神経障害)が挙げられます。目の病気は、血糖値が高くなることで起こります。足の病気は、血糖値が高くなることで起こります。合併症を予防するためには、血糖値をコントロールすることが大切です。
3. 糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法があります。食事療法は、主食を減らし、たんぱく質と野菜を増やすことです。運動療法は、毎日30分以上の運動を続けることです。薬物療法は、血糖値を下げる薬を飲むことです。
4. 糖尿病の検査方法として、血糖値の測定があります。血糖値の測定には、血糖測定器を使用します。血糖測定器は、指先に針を刺して血糖値を測定します。血糖値の測定は、毎日行うことが大切です。
5. 糖尿病の予防方法として、食事療法、運動療法、体重管理があります。食事療法は、主食を減らし、たんぱく質と野菜を増やすことです。運動療法は、毎日30分以上の運動を続けることです。体重管理は、適量の体重を維持することです。

▲学習後ミニテスト

CGM(持続グルコース測定)チーム

CGMと言われる持続的にグルコース(糖)測定を行う器械を運用しています。4-6日間付けることで、自動的に5分おきに間質液(皮膚と血管の間にある液)の中の



▲CGM

ブドウ糖を測定し、血糖測定ではわからない時間帯、特に夜中の血糖を知ることができます。看護師2名、薬剤師3名、臨床検査技師1名で構成しており、内科・循環器医師からの依頼がありましたら、患者さんへの説明、装着、解析を行っています。

器械自体は、はまぐりの貝殻くらいの大きさで、30分間防水が保たれるため、装着中も普段通りの生活を送ることができます。保険適応となる患者さんは、インスリン注射をしている1型糖尿病の人、もしくは血糖変動の激しい2型糖尿病の人と限定されているため、興味のある方は主治医にご相談ください。



▲指導風景 ((ご自分の生活記録用紙と検査結果を照らし合わせてもらっています))

文責 ・ 薬剤室 青木 有希子(概要・糖尿病教育入院チーム・CGM(持続グルコース測定)チーム)
・ 栄養管理室 東 紗貴(糖尿病透析予防指導) ・ 看護部 木藤 絢子(フットケア外来)

トピックス

QCサークル北海道支部大会への参加

1月20日、QCサークル北海道支部の大会に院内から選出された3チーム①透析室（看護部）『スムーズ搬送らっく楽 ～災害非難時の寝たまま搬送～』②医事課（事務部）『P P A P（PerFectなPamplet Advertisementだ ピコ）』③リハビリテーション室（医療技術部）『誤嚥性肺炎予備軍の早期発見と誤嚥性肺炎の周知、予防方法の啓発～患者さんの負担軽減～』が参加してきました。

今回の大会では医療福祉部門に全8チームのエントリーがあり、発表からは各チームがみんなで協力し合い、楽しみながら取り組んでいることが伝わってきました。

厳正なる審査の結果、当院透析室（看護部）が審査員特別賞をいただき、他の2チームも優良賞を頂くことができました。来年度も、QCサークル北海道支部の指導を頂きながら、更なるレベルアップをしていきたいと考えております。



※QCとは品質管理 quality controlの略で、QCサークルとはおもに現場の職員が作業能率の改善などのためにアイデアを出し合い議論する小集団のことをいいます。

トピックス

野球検診を開催しました

1月21日と3月4日に当院で野球健診を開催し、それぞれ小樽リトルシニア球団の選手21名と余市リトルシニア球団の選手31名が参加しました。

野球検診は、「野球肘」等のスポーツ障害の早期発見や予防を目的として、超音波画像の撮影・診断や可動域や柔軟性などの身体機能評価を行うもので、当院の和田副院長をはじめとした整形外科の医師、リハビリテーション室理学療法士が行いました。自分の身体機能や予防に関心をもってもらうため、検診後にそれぞれの評価結果をもとに特に注目して聞いてほしいポイントを教えてからストレッチのレクチャーを受けてもらいました。選手たちは自分の硬い筋肉などを伸ばそうと真剣に取り組んでいました。

今回の検診を参考に怪我をしない身体づくりをして、大好きな野球を続けていけるよう、当院はこれからも応援していきます。



1月25日、特別授業「命を大切にする」をテーマに小樽市立望洋台小学校で出前健康教室を行いました。講師は看護部の石渡明子主幹（緩和ケア認定看護師）で、対象は6年生48名でした。学校側からの「命の大切さについて、現場で働いている看護師さんの生の声を聞かせて欲しい」という要望にお応えできるよう今回のテーマを選定し、「がん」の早期発見・予防等についての内容を交えながらお話してきました。

授業の中で患者さん宅への訪問時に撮影した笑顔の患者さんの写真を見て「幸せそう!」との声が聞こえました。しかし、訪問後の3日後に亡くなったと伝えたと子どもたちは「えっ・・・」と驚きを隠せない様子でした。

始まる前は、子供たちが怖がってしまうのではないかと不安もありましたが、授業終了時には「がんは急性期ですか？ 慢性期ですか？」や「がん検診はいくらかかるのですか？」など、授業内容をしっかりと把握した上で沢山の質問をしてきてくれました。当院はこれからも地域の学校や各種施設・団体などを対象に出前健康教室を行い、地域医療へ積極的に貢献して行きたいと思っております。



小樽市南部地域包括支援センターでの活動

レポート

○まちカフェ開催 in 済生会小樽病院

平成28年12月10日、済生会小樽病院内1階ロビーにて、小樽ソーシャルワーカー連絡協議会そある主催、小樽市南部地域包括支援センター後援による「まちカフェ」というまちづくりイベントを開催しました。「まちカフェ」は多世代が集まり交流を持ちながら気軽に会話や相談ができる地域コミュニティの拠点づくりを目指しています。



お手玉やけん玉等の「昔遊びコーナー」や「ダンスうんどろ」「押し花のワークショップ」専門職員による「相談コーナー」、就労支援事業所による手作りお菓子の販売を行い

ました。初めてのお手玉に悪戦苦闘しながら楽しく遊ぶ子供達とそれを温かく見守る大人達のそれぞれの笑顔がとても印象的でした。



多世代が集まり、会話をしながら自然と笑顔になれる場所、そんな「心の居場所」があるまちづくりを行っていきたいと思います。



○林家とんでん平さんによる 手話落語&講演会開催！

平成29年1月24日（火）、済生会小樽病院2階講堂で「笑って深まれ福祉の輪」を合言葉に、林家とんでん平さん（林家三平氏の最後の弟子・小樽市出身）による手話落語&講演会を開催致しました。

1月という極寒の季節柄にも関わらず、会場には多くの参加者の方が参加されました。

講演会では、東日本大震災での経験をもとに、次のように語られていました。

「辛く苦しい時こそ互いに支え合い、助け合うことが大切。例えば、面白くなくても笑うことでナチュラルキラー細胞が活性化して免疫が高まるので、何でもない朝から、玄関を一步出たら笑うことが健康に生きる秘訣。現在も多くの人が避難生活を余儀なくされている状況、震災当時を思い出し、不眠を訴えられる人もいる。

今後の理想の社会としては、目が見えない人も、耳が聞こえない人も、子どもも高齢者も分け隔てなく生きられる社会に。そのためには、それぞれの立場になって想像してみ

ることが大事。一人ひとりに出来ること、役割がある。震災の現場を見た立場の人間として、震災を社会に伝える使命感がある。笑う時は何も考えない。ただ笑うことで、日常的に大変な思いを一瞬だけでも忘れたらいい。

昨年4月より、『障害者差別解消法』が施行された。障害のある人とないの間にある壁を少しでも取り払いたい。」

真面目な話の合間にも冗談を交え、会場は笑いと静寂に包まれていました。

後半は手話落語も披露され、笑顔のあふれる講演会となりました。



診療体制変更のお知らせ

平成29年4月1日から、土曜診療が第2土曜日・第4土曜日となり、外来の午前診療時間が10分ほど長くなります。ご不便おかけしますが、何卒ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

詳しくはこちらをご覧ください



現在

診察時間 9:00~12:30 13:30~17:00
休診日 日曜・祝日

2017年4月1日以降

診察時間 9:00~12:40
13:40~17:30
休診日 日曜・祝日・
第1・3・5土曜日

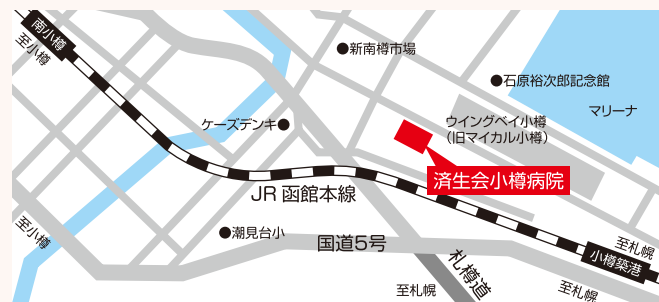
詳しくはホームページをご覧ください

済生会小樽病院

検索



交通のご案内



中央バスをご利用の場合

- 「各種系統 ばるて築港線」にて済生会小樽病院前下車し徒歩1分
- 「系統2番・3番 本線（桜町～高島3丁目）・（新光2丁目～手宮）」
- 「系統6番 望洋台線（小樽駅～望洋台シャングツェ下）」にて小樽築港で下車し徒歩10～15分
- 「高速バス おたる・よいち・ニセコ・いわない号」潮見台下車徒歩10分

JRをご利用の場合

- JR小樽築港駅から徒歩10～15分

施設認定

- 日本内科学会認定医制度教育関連病院
- 日本消化器病学会専門医認定施設
- 日本消化器内視鏡学会指導施設
- 日本甲状腺学会認定専門医施設
- 日本神経学会専門医教育施設
- 日本がん治療認定医機構認定研修施設
- 日本外科学会外科専門医制度修練施設
- 日本整形外科学会専門医研修施設
- 日本手外科学会基幹研修施設
- 日本泌尿器科学会専門医基幹教育施設
- JSPEN 日本静脈経腸栄養学会 NST 稼働施設
- JSPEN 日本静脈経腸栄養学会 栄養サポートチーム専門療法士実地修練施設
- JCNT 日本栄養療法推進協議会 NST 稼働施設

～ 院 是 ～

恕

じょ
(おもいやり)

～ 専門外来の受診について ～

当院の専門外来は、「他医療機関の紹介状」及び当院の一般外来からの紹介が必要です。また、専門外来によっては「完全予約制」となりますのでご注意ください。

詳細につきましては、各科外来もしくは、下記までお問い合わせください。

予約センター専用ダイヤル 0120-489-275（病院診療日の平日14:00～16:00）