

さいせいおたる



循環器内科外来チーム

INDEX

- 02 診療部長挨拶
- 03 高血圧特集
- 05 病院理念／無料定額診療事業のご案内
- 06 患者さまの声
- 07 地域連携病院の紹介／かかりつけ医
- 08 外来担当医師一覧表(2021年8月)



社会福祉法人 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 和田卓郎 発行日8月31日
編集 広報室(松尾覚志)



急性期から回復期へ 一貫した治療の提供による、 安心で質の高い医療を 目指します

済生会小樽病院 診療部長 織田 崇



7月下旬からの猛暑と新型コロナウイルスの猛威の中、57年ぶりに東京で夏季オリンピックが開催されました。引き続き行われているパラリンピックまで、約1ヵ月の間テレビの前で熱い声援を送られた方も多かったことと思います。オリンピックの前には、メジャーリーグの大谷翔平選手が投打の“二刀流”で大活躍し注目を集めました。高校を卒業して北海道日本ハムファイターズに入団した時から二刀流の高い目標を掲げ、3年前の大きなケガを克服して超一流のメジャーリーガーとして活躍するまでには、私たちの想像をはるかに超える鍛錬が続けてきたことでしょう。今後の益々の活躍が楽しみです。

さて、今号の済生会小樽病院広報誌「さいせいおたる」のご挨拶を兼ねて、現在進められている病院の役割分担の中で当院が目指すことについてお伝えします。わが国において、以前より少子高齢化が社会問題になっています。これに対応するために、国の方針として病院の病棟の役割を「急性期」、「回復期」、「慢性期」に分けることが進められています。病気のなりはじめやケガをして間もない「急性期」を担当する病棟は、救急医療や精密検査、手術治療などを行います。急性期を乗り越えて、身体の機能の回復を目標とする時期が「回復期」です。回復期を担当する病棟ではリハビリにより身体の機能を回復し、退院後の生活のための準備をします。病状が比較的安定し、長期の治療や体力の維持を必要とする時期が「慢性期」です。慢性期を担当する病棟では、退院が難しく長期間の入院治療が必要なことも多く、身体と心のケアを提供します。最近では、病院がもつ病棟を急性期、回復期、慢性期のいずれかにまとめることが

多くなりました。そのため異なる役割をもつ病院同士が連携して治療を進める体制をとっています。病院の役割を一つにまとめることで、その分野に集中し専門性を高めることができることが特徴です。一方で、入院した患者さんには治療が落ち着くと病院を移るをお願いしなくてはなりません。

済生会小樽病院は、「急性期から回復期へ一貫した治療」を行うことを基本運営方針の一つとしています。病気やケガで入院が必要となり急性期の治療が一段落した後も、続けて当院で退院後の生活のためのリハビリを行うことができます。これにより、急性期と回復期を担当する医療スタッフ同士の連携が迅速かつ密になり、急性期から回復期まで主治医の目が届くところで安心して質の高い治療を受けていただくことを目指しています。

「二兎を追うものは一兎をも得ず」ということわざがあります。急性期と回復期の両立には難しいことも少なからずあります。職員一同、二刀流で活躍する大谷選手を見習って、その両立に向けて努力と工夫を続けていきます。皆様におかれましては、北海道から世界へと飛翔した大谷選手に元気をもらい、よい日々をお過ごしくださることを願っています。





高血圧にご注意を



今回
教えて
くれるのは

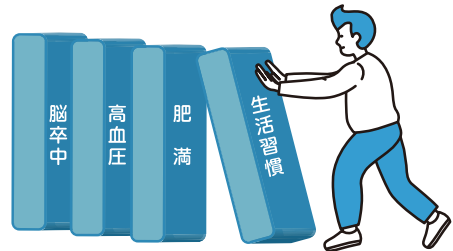


循環器内科部長 高田 美喜生 先生

高血圧はあまり大きな自覚症状が現れないため、自分が高血圧だとかかって、つい放っておくという方が多いようです。しかし、高血圧を放置していると血管や心臓に負担がかかり、ある日突然、命に係わる病気に襲われることがあります。

高血圧とは

高血圧とは安静にしているときの血圧が正常値よりも高い状態が続くことを言います。この状態を放っておくと、心臓に負担がかかり、次第に心臓の機能が低下していきます。また、高い圧力が血管にかかりつづけるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなり、動脈硬化を起こしやすくなります。その結果、心不全、腎臓病、脳血管障害を起こすことがあります。



高血圧によってリスクの高まる病気

●脳の病気

脳出血

硬くなった脳の動脈に圧力が加かって、血管が破裂してしまう病気です。

脳梗塞

動脈硬化で内側が狭くなったところに、血の塊(血栓)がつまり血液が流れなくなる病気です。

●腎臓の病気

腎不全

腎臓は太い血管から毛細血管まで、さまざまなサイズの血管が集まってできた臓器です。長年の高血圧などにより血管に負担がかかり、徐々に腎機能が低下します。著しく腎機能が低下すると腎不全となり、最終的に人工透析をしないといけなくなります。

●心臓の病気

心不全

心臓が血液をどんどん送り出そうと無理をして次第に大きくなり、心臓が悪くなり、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。

狭心症

心臓に栄養を運ぶ血管(冠動脈)が狭くなり、心臓をうごかすための血液の流れが不足するので、突然、胸を締めつけられるような痛みや、圧迫感を感じる病気です。症状は数分～長くても15分程度で治まります。

心筋梗塞

冠動脈が完全にふさがって血液の流れが途絶えてしまうので、その部分の心筋は死んでしまいます。激しい胸の痛み、呼吸困難、冷や汗、吐き気などの症状があり、長い時間続きます。



日常生活で気をつけること

日常の生活習慣を変えることで高血圧になるリスクを下げる可能性があります。
毎日少しずつ実践していきましょう！



食事

塩分の取り過ぎに注意しましょう。日本人の食事摂取基準は男性で1日当たり8グラム未満、女性で7グラム未満が目標量と定められています。（一般的なカップラーメンには5グラム程度の塩分が含まれております。）



運動

歩行、水泳、ランニングなどの有酸素運動が良いとされています。また、運動は軽めの方がよく、できれば毎日続けると効果的です。

ストレス

ストレスを避けましょう。ストレスがかかると心拍数が増えたり、血圧が上昇します。少し肩の力を抜いて、マイペースに行動するように心がけてみましょう。



睡眠

十分な睡眠をとりましょう。睡眠不足は疲労やストレスがたまり、血圧が上昇することがあります。十分な睡眠時間の確保を心がけ、疲れをためないようにしましょう。



タバコ

一般的に、タバコは高血圧の原因とみなされていません。しかし、タバコに含まれるニコチンにより血圧は上がり脈拍も増えます。また、タバコを吸う人は吸わない人に比べ血圧が高いという報告もあります。是非、禁煙をお勧めします。



アルコール

仕事の疲れやストレスを解消するためにも適量のアルコールは体に良いと考えられています。しかし、過度のアルコールは血圧を上げてしまいます。また、酒の肴には塩分の多く含まれているものがあるので注意が必要です。

適量の目安

日本酒:1合まで ビール:500mlまで

入浴

入浴すると血管が広がり、血圧低下が期待できます。また、疲労回復やストレス解消にも効果があります。しかし、気を付けていただきたいポイントがあります。ぬるめのお湯につかり、長湯はしないようにしましょう。冬は浴室や脱衣室を暖かくし、急激な温度変化がおきないようにしましょう。



済生会 小樽病院理念

かかって良かったと思う病院
働いて良かったと思う病院
地域と共に歩む病院

院 是

恕

じょ(おもいやり)

ひとり親世帯の医療費を支援

無料低額診療事業のご案内

済生会小樽病院では、生活困難な方が経済的な理由によって必要な医療（治療）を受ける機会が制限されることのないよう、医療費の自己負担を軽くする診療費減免（無料低額診療事業）を実施しています。下記のような方は、総合案内（1階ロビー内）にお越しくださるか、看護師・事務職員にお申し出ください。（どの程度負担を軽くできるかは、収入や必要な医療費によって変わります）

この制度の利用を希望される場合は、収支の分かる資料（源泉徴収書や課税証明書などの申請者及び世帯全員の収入がわかるもの等）を提出していただきます。

新型コロナウイルス感染症
による休業等から収入が
減少した方もご相談ください。



相談
無料

9/30(木)・10/28(木) 無料低額診療相談会開催!

当院では9月30日（木）・10月28日（木）に無料低額診療相談会を実施いたします。
相談をご希望される方は当院職員にお声かけください。

こんなことで
お困りでは
ありませんか?

- 病気で仕事を辞めた
- 収入が減った
- 借金があり生活困難
- 生活保護に該当しなかった
- 非課税世帯
- 年金額が低い



患者さまの声



《ご意見・お叱りの声》

※患者さまからのご意見やご要望を、お寄せいただくために『ご意見箱』を設置しております。病院が少しでも利用しやすくなるように取り組んでおりますのでお気づきの点が御座いましたら何なりとお知らせください。

廊下や病室で、助手さんが作業している時の世間話やグチの音がデカイし、話している時間も長すぎる。患者との会話じゃなく助手さん同士の会話なので気になる場面が多々ありました。

治療中に大変不快な思いをさせてしまい本当に申し訳ありませんでした。今後このような思いをさせないよう、患者様の言葉を真摯に受け止め仕事に集中し、私語を慎み、もっと患者様の気持ちに寄り添えるよう努力していきたいと思います(看護部)

説明不足。一番おいでと云われたので来ましたが、午後からの一番とのこと。本当にはらだたいです。家が近くならまだしも年齢を考えて話してほしい。耳の遠い人もいるのですから、はっきりと、わかるように!!

この度は大変不快な思いをさせてしまい誠に申し訳ございません。説明不足により早いお時間にご来院頂きましたこと、心よりお詫び申し上げます。今回ご指摘頂きましたことを真摯に受け止め、ご案内につきましては明確にご説明させていただきます。貴重なご意見ありがとうございました。(医療クラーク課)

《お褒めの言葉》

医師、看護師、助手さんも、とても対応が優しく、不安を感じません。又、リハビリテーションのスタッフの方も明るく、笑顔でいてくれるので、患者として前向きにリハビリに励む事ができます。医療従事のお仕事は本当に心身ともに大変と思いますが、皆さんに温かく看護され、とても安心して療養できています。本当にありがとうございました。

この度は、職員の対応をお褒めいただき、誠にありがとうございました。とても安心して療養できたとのことをお言葉をいただき、職員一同大変励みとなりました。私達医療者も日々リハビリテーションに励んでいる患者さんの頑張りが笑顔にパワーをいただいております。この度は、心温めるお言葉をいただき、ありがとうございました。(看護部)

今回ヘルニアで手術のためお世話になりました。外科の〇先生をはじめ、病棟スタッフの方々、薬局や放射線科の方々の対応がすばらしく、同じ医療従事者として身のひきしまる事が多々ありました。部屋担当の〇〇さんはじめ、私のわがママを聞き入れてくださった看護師の方々、本当にありがとうございました。済生会病院はとても良い病院です。また病気になったらぜひお世話になりたい病院です。本当にありがとうございました。

追伸、外来のクラークさんや看護師さんの対応も迅速かついいですねいすばしかったです。

お褒めの言葉を頂き、大変嬉しく思います。「済生会に来てよかった。」という患者様の声は、病棟のみならず病院全体の励みとなります。これからも精進致して参ります。このコロナ禍で先の見えない不安が多々ありますが、同じ医療従事者として患者様のために一緒に頑張りましょう。(看護部)



たくさんのご意見をいただき、ありがとうございました!!
今後とも、当院をよろしくお願いいたします。

地域連携病院の絆

～安心の地域医療サービスをめざして～



小樽市梅ヶ枝町24番13号
TEL 0134-31-3131

【診療時間】

平 日 8:00～12:00/
14:00～18:00

※水曜日・土曜日は、午後休診

【休診日】

日曜、祝日、小樽祭り、
お盆、年末年始 ※救急当番
日を除く

【中央バス】

梅ヶ枝町バス停から徒歩3分

梅ヶ枝町

[胃腸内科・歯科]

なつ胃腸内科・歯科クリニック

院長 ^{なつ} 夏井 ^{きよと} 清人 先生

副院長 ^{なつ} 夏井 ^{こうじ} 孝児 先生

地域の皆様のかかりつけ医としての的確な診断と
治療を行います。

当院は平成9年に『なつ胃腸科内科クリニック』として開院しました。当クリニックは消化器疾患の診療を中心に、生活習慣病などの内科疾患や各種健診にも幅広く対応しており、特に胃カメラや大腸カメラに力を入れております。胃がんや大腸がんは、早期に見つけて治療をすれば、その多くが治る病気にもかかわらず、検査を敬遠する患者さんがたくさんいます。一人でも多くの患者さんに苦痛の少ない検査を、より簡便に受けていただけるように様々な工夫をしております。

令和2年1月から歯科医である副院長が加わり、『なつ胃腸内科・歯科クリニック』として診療を開始しております。歯科診療では安心して受診していただけるよう、わかりやすい説明を心がけ、最善の治療のご提案はもちろん、予防も含めたアフターケアまで力を入れております。



「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」とは？

病気やけがなどの通院治療はもちろん、日頃の健康管理を行っていただく、地域の身近なお医者さんのことです。気になることがあったら、まず「かかりつけ医」に相談しましょう。専門的な治療や検査、入院などが必要となった場合は適切な医療機関を紹介し、病院の架け橋となってくれます。



かかりつけ医をお持ちでない患者さんには、
病気やお住まいの地域に合わせてご紹介いたします。
お気軽にご相談ください。

外来担当医師一覧表(2021年8月)

●受付時間/午前8:50～11:30 午後12:40～16:00

診療科		月	火	水	木	金
内科・ 消化器内科	午前	舩谷治郎 明石浩史 今井貴史	水越常德 今井貴史	宮地敏樹 水越常德	宮地敏樹 明石浩史	舩谷治郎 明石浩史
	午後	志谷真啓 水越常德	宮地敏樹	本谷雅代	舩谷治郎 石上敬介	水越常德 今井貴史
循環器内科	午前	汐谷 優	高田美喜生	國分宣明	高田美喜生	汐谷 優
	午後		汐谷 優	汐谷 優		高田美喜生
脳神経内科	午前	林 貴士	松谷 学	藤倉 舞	山本大輔/ 野中隆行	松谷 学 河田由香
	午後	藤倉 舞		林 貴士		
緩和ケア内科 ※完全予約制	午前	菊地未紗子	菊地未紗子	菊地未紗子	菊地未紗子	菊地未紗子
	午後	菊地未紗子 (第1・3・5)		菊地未紗子		菊地未紗子
外科・消化器外科	午前	木村雅美	田山 誠	木村雅美	孫 誠一	外科医師
乳腺外科 ※完全予約制	午後			島 宏彰 (第3)	和田朝香 (第1)	
整形外科	午前	和田卓郎 池田康利 藤本秀太郎 大嶋崇史	織田 崇 池田康利 藤本秀太郎	織田 崇 藤本秀太郎 清水淳也	近藤真章 和田卓郎 池田康利 大嶋崇史	織田 崇 藤本秀太郎 高橋克典
	午後 ※予約・ 紹介患者	近藤真章	廣瀬聡明 (第2・4)	織田 崇	池田康利	札幌医大医師 (第3)
リハビリ テーション科	午前					
	午後				石合純夫 (第1)	
泌尿器科	午前	堀田浩貴	安達秀樹 新海信雄	堀田浩貴	堀田浩貴	安達秀樹 新海信雄
	午後					

