



スイング SWING

函館協会病院広報誌

2017. 1. 1 No.29 冬号



「謹賀新年」

院 長
向 谷 充 宏

新年明けましておめでとうございます。今年も函館協会病院を宜しくお願い申し上げます。

毎度のことではあるけれど「光陰矢の如し」なんとも月日の経つのを早く感じる
ことか、本当に驚嘆の一言に尽きるぜ、こりゃ。

出身教室である札幌医大第一外科では、竹政伊知朗教授が着任して1年が経ち、
いよいよ教室の改革が進んでいる様子。

- ①最新かつ安心確実な医療、
- ②北から世界へ発信、
- ③人材育成

を理念と掲げ、教室に在籍する後輩諸氏には多忙を極める毎日をおくることとなる
だろうが、教室の益々の進歩と発展のため大きく歩みを進めることを期待をしてい
る。勿論、惜しめない協力をするつもりであることは言うまでも無い。



2016年、病院としては台風被害で木製柵や正面玄関前の木々がなぎ
倒されるなどはあったが、幸い人的な被害は受けていない。まあまあ
大過ない一年だったと思う。これからの一年、天災も含め何事もおこら
ぬことを願うのみである。

個人的には鮭の不漁に伴う「イクラ」の品薄と高騰のお陰でイクラ
醤油漬けの造り溜めが出来ない一年だったが、まあ、そんなことは大
した問題ではないのだ。

昨年も、同世代の同級生や後輩の誰かが病魔に襲われ、倒れ、そし
て訃報が届いた。誰もが当たり前と思って生きている日々が、実は当
たり前ではないという現実がそこにあるということを実感しているのだ
が、新年早々から湿っぽい話はSTOP！少し話を明るい話にしよう。

その日は突然やってきた。朝の目覚めは、当たり前のようだが至極
普通。平日と同じような朝を迎え、代わり映えのない一日を過ごし、
何事もなかったかのように明日を迎える。その日はそんな一日だった。
しかし、とうとう十干十二支一廻りした「節目の日」を迎えてしまっ
たのだ。世間一般で言うところの「還暦」って奴だ。そう、とうとう
「還暦」を迎えちゃいました～。外来で患者さんに「先生は70歳くら
いですか？」と言われることを思えば造作もないことだ。

函館協会病院赴任以来、これまで、一緒に働いてくれた後輩達（上
左から大野、澤田、村上、渡会、三浦、田山、久木田、中村、鬼原、
下左から清水、向谷、及能先生、細川先生は緊急手術で欠席）が企画し、いつ
もお世話になっている杉並肛門科の及能院長先生も参加してくれた。少し照れ
臭くもあったが、人生一度だし、これもまた一興と思い、全てを委ね、赤いちゃん
こを着て大黒頭巾を被ってしまった。

「なんだよ、普通のお爺ちゃんじゃないか」、どうせなら、赤いちゃんちゃんこ
を身にまとい、例の赤いRX-7に乗って「チョイ悪ジジイ」感を出したかったな。

なんだかんだ言って、40年前と体型以外は何も変わってない。爆笑

よし、2度目の還暦、120歳のお祝いの時はそれでいくぜ！あっ、免許返上
してるかも？



冬の生活と腰痛予防

冬は腰痛になりやすい？

腰痛の危険因子としては運動不足・腰に負担の掛かる日常生活動作の繰り返し・不良姿勢などが関係していると言われています。冬は寒さにより外出頻度が減り運動不足を招くことが多くなることや雪かきによる腰痛の出現が聞かれます。今回は雪かき動作と屋内生活の腰痛予防についてお話しします。

雪かき動作時について



腰を痛めやすい方法



腰を痛めにくい方法

左の写真と右の写真を比較すると、左の図の方は膝が伸びきり、腰の曲がっている角度が大きい特徴があります。この状態では雪を持ち上げる・捨てる動作時に背筋に掛かる負荷が高まり、結果として腰に掛かる負担が増大し腰痛を出しやすい方法となってしまいます。

右の写真では膝を少し曲げ・重心を低くして、腰の曲がる角度を少ない状態となっています。この姿勢で行うとお尻や太ももの筋肉の活動が増え、背筋への負荷が減り腰の曲がっている角度も小さい為、腰に負担が少ない状態で雪かきが行うことが出来ます。また、当然のことではありますが、一度に捨てる雪の量も少なく行うことも腰への負担を少なくするという点では重要と言えます。

屋内日常生活について

屋内動作につきましては、物を動かす（運ぶ）際に生じる腰痛がよく聞かれます。

物を床に置く際には腰を曲げて置くのではなく、なるべく膝を曲げるようにして置きましょう。

物を高いところに置く際には腰を強く反ってしまい、腰痛が出現しやすいです。台座などを用い、腰を反らずに置くことが好ましいです。重いものを持って移動する際は片手で持たず、両手で持つことを意識し、腕を伸ばさず抱えるようにして持つことで腕の力を使って腰の負担がします。

さいごに

はじめに説明させていただいた通り、運動不足による全身筋力の低下や柔軟性の低下も腰痛の一因となることが多いので、腰痛を予防するためにも雪かきや屋内動作の正しい方法だけではなく適度な運動も大切になります。双方を意識し、腰痛のない冬を過ごしましょう。

腰を痛めやすい方法



腰を痛めにくい方法

看護部の取り組み

院内看護研究発表会（平成28年11月4日）

平成28年度院内看護研究発表会を当院会議室で開催しました。
日頃の業務に加えての看護研究でメンバーは夜遅くまで残って頑張っていました。

- | | |
|---|---------------|
| 1 席 当院外来における患者満足度調査
～アンケート調査による実態把握と今後の課題～ | 外 来 堀 内 牧 子 |
| 2 席 退院支援に向けた担当者カンファレンスに対する認識調査 | 3 東病棟 茂 森 明 美 |
| 3 席 足趾運動と腓腹筋マッサージにおける筋力維持の効果性について | 5 西病棟 佐 藤 みなみ |
| 4 席 ワセリンと 3 製品の弱酸性洗浄剤の比較検討 | 4 東病棟 新 山 琴 絵 |
| 5 席 P N S 新看護方式を導入して
～導入後の効果と今後の課題～ | 5 東病棟 三 上 しおり |
| 6 席 看護師と介護福祉士の協働と今後の展望
～病棟開棟から現在の状況～ | 3 西病棟 村 形 瞳 |
| 7 席 成人期に発症した遷延性意識障害患者を持つ家族の
心理を明らかにする | 4 西病棟 村 田 由 紀 |

の7題が各セクションから発表されました。発表会ではそれぞれ部署の特徴が出た内容で質疑応答や活発な意見交換がありました。これからも患者さんに安心・安全・安楽な看護が提供できるよう質の向上を目指して取り組んでいきます。



2年目看護過程研修事例発表会（平成28年12月8日～9日）

資格取得後2年目の看護師を対象に看護過程研修事例発表会を開催しました。

昨年当院が新人看護師として迎えた14名の2年目看護師は6月から発表のためにそれぞれの所属部署で関わった患者さんの事例をまとめ上げて看護部長・看護副部長・看護師長の前で2年間の成果を発表しました。緊張しながらも終了時には達成感のある表情が見られました。



医療安全対策職員研修会

院内の医療安全委員会が主催する職員研修会を11月18日(金)、「トランスファーについて」と題して当院 山口 祥代 看護師、岩瀧 浩揮 理学療法士 を講師に2階リハビリテーションセンターを会場に行いました。

当日は、職員65名参加し、講師より実施する際の臥位での移乗とベッド・車椅子移乗介助について、グループに分かれ実技を中心に行われました。

開始時、山口講師より臥位での移乗介助について、①介助者3人以上を基本に②移乗先に寄せ③できるだけ高→低に移乗、に注意しグループに分かれ実技を行いました。また、岩瀧講師からは、ベッドと車椅子間のトランスファー介助について、①環境設定②患者設定③危険因子④介助者視点⑤時間因子について、チェックリストを参照に項目の説明の後、グループに分かれ実技を行いました。

各グループにおいては、事例ごとのトランスファーについてディスカッションも行われ、患者情報共有の必要性も強く感じました。また、患者体験をすることでトランスファーの基本を再認識することができました。今後は一人一人が研修で学んだ技術を活かしつつ業務が多忙な時こそ意識することで、転倒・転落などの事故発生防止にも繋がってほしいと思います。



札幌医科大学医学部生と地域の交流会

● 場所：深駒町会館 ●

平成28年10月26日(水)14時より「地域交流会」と題して、札幌医科大学医学部3年生が深駒町会の皆さんの前で日頃の研究発表を行いました。内容は、認知症をテーマに認知症の防止や治療方法、認知症患者との接し方など、まだ初々しさ漂う学生6名が順次発表し、時折笑いが飛び交う場面も見受けられました。

最後に、会場から沢山の質問と深駒町会の中里会長より「これから医師として勉学だけではなく、人間としても大きく成長してもらいたい」と期待溢れる言葉を頂戴し終了しました。

今回企画した地域交流会の開催にあたり、深駒町会長をはじめ、町会の皆さまの温かいご尽力のもと、盛会に終わられましたことに、深くお礼申し上げます。また、医学部生にとって、今回の催しが自分を成長させる大きなものの一つと感じて頂ければ幸いです。



クリスマスイベント

院内クリスマスコンサート 3西病棟クリスマス会

平成28年12月17日(土)には1Fエントランスホールにてクリスマスコンサートの開催、翌週20日(火)には3西病棟でクリスマス会を実施しました。

これまで外部ボランティアの方々を中心に行っていたコンサートには日頃、病院内で勤務する看護師によるトランペット・クラリネットを使った「プチコンサート」と題し、「星に願いを」や「函館の女」「上を向いて歩こう」等、クリスマスを代表する曲から誰もが知っている懐かしい曲まで全10曲を演奏し、どの曲も心地よい音色がホールに響き、クリスマスの雰囲気を一足先に味わえた素敵な時間となりました。



病棟クリスマス会は、仮装した病棟スタッフによる歌などの余興に始まり、くじ引き大会やプチゲーム大会、カフェタイムなどの様々な企画で患者さんや家族の方々とふれあい、スタッフも一緒に楽しむことができました。

両日ともに、患者さんや家族の方々を中心に沢山お集まりいただきありがとうございました。患者さんの笑顔を見ることができ、スタッフ一同心より嬉しく思います。

今後も当院では入院生活に楽しみや癒しを感じていただけるようなイベントを企画しますのでお楽しみに！

出前講座

高齢者大学

平成28年11月25日(金)、函館市が開設する高齢者大学大門校にお招きいただき、棒二森屋アネックス 6 F ふらっとDaimonさんで出前講座を実施してまいりました。事前にリクエストのありました「腰の痛みとりハビリテーション」をテーマとして当院 千田理学療法士・中野理学療法士による約60分の講演と予防となる6種類のトレーニングについて実演しました。当日は約150名近い多くの方々にご参加いただきましたこと、厚く御礼申し上げます。



※出前講座について、ご相談やご要望等ございましたらお気軽に当院 総務課までお問い合わせ下さい。

TEL 0138-53-5511 担当：固本（かたもと）・加藤

ロボ吉とロボ子

免許の返納



難しい問題ですよ。

柳生十兵衛

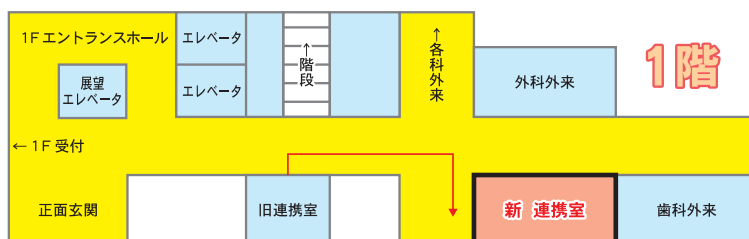
地域医療連携室の場所が変わりました

これまで、受付ロビーから外来エリアの途中にありました連携室ですが、相談員が5名体制となり、これまでより広い部屋に引っ越しました。

新しい場所は、外科外来の横で、現在休診中の皮膚科外来に隣接した部屋です。患者さんご家族の方の相談スペースもこれまでより増え、安心して相談できる環境にも配慮しています。

入院・外来受診に関すること、在宅生活・療養上の不安、医療費や生活費でお困りのこと、等々ありましたら気軽にお訪ね下さい。

「相談室」の標示もわかりやすくなっています。



【函館協会病院外来診療担当表】

平成28年10月1日より

診療科	午前 午後	受付時間	診療時間	月	火	水	木	金	土	備考
内科 消化器科 (内線 1700)	午前	8:15~ 11:30 (土のみ) 8:15~ 11:00	8:45~	山内 桑島 佐々木	榮浪 白石 國兼	佐々木 白石 國兼	山内 桑島 白石	榮浪 桑島 佐々木	榮浪 山内 (二次当番日)	
	午後	12:45~ 3:30	1:15~		白石	白石	白石			
外科 (内線 1800)	午前	8:15~ 11:30 (土のみ) 9:00~ 11:30	8:45~ (向谷院長) 9:30~	第1診 向谷	久木田	向谷	村上	澤田	当番制	※セカンドオピニオン外来 の受診を希望される方は、 事前に外科外来までお問 い合わせください。 ※第2診と第5診は、予約 診療のみとなっております。
				第2診 久木田	—	村上	澤田	—		
				第5診 —	—	—	ストーマ外来 (認定看護師 福島)	—		
整形外科 (内線 1620)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	多田 戸嶋	多田	戸嶋	多田	戸嶋	当番制 出張医 (3週目)	
	午後	12:45~ 3:30	1:15~	手術	多田	戸嶋	戸嶋	多田 戸嶋 (2週目)		
皮膚科 (内線 1900)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	—	—	—	—	—	—	※皮膚科休診中
	午後	12:45~ 3:30	1:15~	—	—	—	—	—	—	
泌尿器科 (内線 1610)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	田沼	※毎週水曜日の午後2:30 以降は、院外往診がある ため休診となります。
	午後	12:45~ 3:30 (水のみ) 1:15~ 2:30	1:15~	田沼	田沼	田沼 院外往診	手術	田沼		
歯科 歯科口腔外科 (内線 1911)	午前	8:15~ 11:30	8:45~	三澤 橋小 本松	三澤 宮小 本松	橋本 本松 出張医 (2, 3週目)	三澤 宮小 本松 出張医	三澤 橋小 本松	三澤 橋小 本松	※水曜日と金曜日の午後は、 手術のため外来担当医が 変わることがあります。 ※水曜日と金曜日は、夜間 診療のため午後6:30まで 受付を行います。
	午後	(月・火・木) 12:45~ 5:10 (水・金) 12:45~ 6:30	1:15~	三澤 橋小 本松	橋小 本松	橋本 本松 出張医 (2, 3週目)	三澤 宮小 本松 出張医	三澤 橋小 本松		
内視鏡センター (内線 1600)				榮浪	山内	榮浪	榮浪	山内	当番制	※内科又は消化器科を受診 してください。
健診センター (内線 2800)		予約制		國兼	大間知	大間知	大間知	國兼	—	※健診希望の方は、医事課 までお問い合わせください。

※第1・第3・第5土曜日は、診療しております。(第2・第4土曜日は、全科休診)

※外来診療が休診の場合でも通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。



交通のご案内

市電

●深堀町電停 …………… 徒歩5分

函館バス

●深堀町バス停 …………… 徒歩5分

系統/5、8、7、10、10-1、10-6、
14、21、41、112

●自衛隊前バス停 …… 徒歩5~6分
系統/5

車

●JR函館駅より …………… 約15分

●JR五稜郭駅より …………… 約15分

●函館空港より …………… 約20分

無料巡回バス

無料巡回バスを運行いたしております。
停留所・時間など、詳しくは当院まで、
お問い合わせください。

病院理念

地域住民に信頼され、地域とともに歩む病院を目指します

- 社会福祉法人として、医療・福祉の提供を通して社会貢献を行います。
- 病院の能力を結集し、高度医療および救急医療を提供します。
- 病院職員の総合力を生かし、安全な医療・看護を提供します。
- 患者さまのプライバシーを尊重し、思いやりのある医療・看護を提供します。
- 病院職員全員の、医療技術等の向上を目指すとともに次世代の人材を育成します。



社会福祉法人 北海道社会事業協会 函館病院

函館協会病院【略称】

〒042-0935 北海道函館市駒場町4番6号
TEL:0138-53-5511 FAX:0138-51-8421

<http://www.hakodatekyokaihp.com/>

○発行元 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院
○発行日 平成29年1月1日

2017
29号

○編集 岡本智典・加藤康次
○発行責任者 向谷充宏

○印刷所 株式会社 長門出版社印刷部