

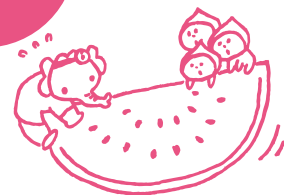
こころとからだを
オーエンする

岡谷市民病院情報誌

2018
Vol.10



お～えん



岡谷市民病院情報誌「お～えん」は、皆さまを応援する岡谷市民病院の広報誌です。
安心して医療を受けていただくために、医療や健康づくりに役立つ情報を発信していきます。



特集1: 岡谷市民病院で働くスタッフのユニフォームを紹介します。……2

特集2: みなさんのお役に立ちたい! 「認定看護師」紹介 ……3

病棟紹介: 看護部・ICU・OP室 ……4.5

第7回 岡谷市民病院「病院祭」・子ども医療費の給付方式変更

「皮膚科」の診療について ……6

岡谷市民病院 外来診療案内 ……7

献立紹介: 魚の摂取量を増やそう・健康教室のご案内 ……8



特集1

岡谷市民病院で働くスタッフの ユニフォームを紹介します。

岡谷市民病院では、看護師、放射線技師、
臨床検査技師などの職種で異なるユニフォームを着用しています。
今回は、ユニフォームの特徴や職種などを紹介します。



男性職員は
緑色の
ライン

臨床検査技師
薬剤師
レントゲン技師
臨床工学士
放射線技師



医療
コンシェルジュ
総合案内
患者サポート



紺色の
ライン

理学療法士
作業療法士
言語聴覚士



看護助手
看護補助者



エンジ色の
ライン

看護師



女性職員は
黄緑色の
ライン

臨床検査技師
薬剤師
栄養士
放射線技師



手術衣

医師、看護師などが
手術時に着用



医療安全
医療総合
相談看護師



医療
ソーシャルワーカー



事務
受付職員



黒色の
ライン

ケアマネジャー



外来
コンシェルジュ
外来ブロック受付



病棟クラーク
入院病棟の事務



調理
配膳員
入院患者さんの
配膳など



清掃員
院内の清掃

みなさんのお役に立ちたい！認定看護師紹介

主な活動内容は？

小林 患者さんやご家族のつらさに寄り添い、和らげる看護の提供や話し合い、橋渡しなどを行っています。また、生活を妨げる痛みや気持ちなどのつらさ、薬の相談を受けています。今までの治療への思いや今後の治療に関しての迷いなどのお話を伺い、これからの生活について一緒に考えて行きます。更に、症状緩和やコミュニケーションの取り方、人生最期の時を支える看護の勉強会などを開催しています。

化してしまうことがあります。認知症の人が安心して安全に過ごせるよう、認知症の特性に合わせた関わりや、環境づくりを行なっています。具体的には、訴えることが難しい認知症の人の苦痛を表情などから推測し、早期に対応するよう努めています。また、時間や場所をわかりやすくするための環境づくりや、触れることを大切にしたいコミュニケーションを行なっています。そして、認知症への理解を広めるための、勉強会も開催しています。

どのような看護を提供していきたいですか？

廣瀬 糖尿病といっても人それぞれの状況がありますが、治療の主役は患者様です。専門の知識を持つ医師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、看護師がチームを組み、患者様のより良い生活を支援します。血糖を安定させるための方策を実行できるように一緒に歩みます。

宮川 身体的な治療を円滑に進めることに加え、個々の認知症の人の認知機能や生活背景を考慮し、できないことばかりではなく「持てる力」に着目し、その人らしく笑顔で過ごせるよう支援をしていきたいです。認知症ケアチームの活動や、他職種との協働により、病院全体の環境づくりを進めていきます。

それぞれの分野に関する、より良い講座を受け付けております。関心のある方は、お問合せ下さい。ぜひ、ご利用下さい。



認知症看護認定看護師
宮川 英司

糖尿病看護認定看護師
廣瀬 宏美

緩和ケア認定看護師
小林 佳子

廣瀬 外来や入院された患者様の糖尿病療養相談、インスリン療法支援、透析予防指導、フットケア外来、糖尿病教室の企画・運営に携わっています。また、地域での糖尿病療養の啓発活動、長野県糖尿病看護認定看護師会によるセミナーなどを行っています。患者様が糖尿病の状態を理解し、自分に合った生活の調整を見出し、実行する支援を大切にしています。そして、糖尿病の悪化や合併症を進行させる治療の中断とならないよう心がけています。

宮川 環境の変化に影響されやすい認知症の人は、入院することによって不安が高まり、認知症の症状が悪

小林 緩和ケア病棟は他の病棟とは聞こえる音も、目に入る色調も違います。それは、自宅に近い環境で大切な人と時間を過ごして頂きたいからです。がんによる辛さが、少しでも楽になるように、ご家族とも協力して看護師皆で支えています。時に熱く、時に穏やかに。看護師としての仕事は基本的に大きく変わりません。ですが、一歩深く生活や症状、お薬等のことを考えて工夫したり、病棟の垣根を越えて病院内の専門家と協力しながら穏やかな生活が送れるよう努力しています。認定看護師同志も強みを発揮しながら連携を強めていければと思っております。



緩和ケア病棟





看護部を紹介します



看護部長
看護部スタッフ 350人を束ねて、
日夜奔走しています。

看護部は、患者さんやご家族の心に寄り添い、関連職種と連携して、患者さんを支えるケアを看護の基本方針としています。

院内教育の充実、看護師のキャリアアップを支援し、生き生き働ける職場づくりを目指しています。

副看護部長
現役はもちろん、未来の看護師のお世話をしたり
看護部長が倒れないように脚を一本づつ支えて
(足枷?? (@_@;)) います。

皮膚・排泄ケア認定看護師です。
患者さんの皮膚を守っています。

ICU 病棟を紹介します

3階

ICU 病棟はワンフロアの中に、ベッドが8床あります。

科を問わず状態の重い方が入院しますが、元気になったら一般病棟に移ります。

主に循環器内科が多く、外科・整形外科の手術後、呼吸器管理が必要な方などもあります。



ドラマとかのICUのイメージだと怖いって思つかも・・・でもそんな時間ばかりじゃなくて、穏やかな時間も流れます。戦場の時もあるけどね (ーー)!!

器械がたくさんついていて、重症の方が多い
でも
うちは、歩ける人もいますよ

病室の窓から
青空や市内の建物、諏訪湖と八ヶ岳が見えます

同じフロアにベッドも、ステーションもあり、患者との距離が近い!!

**ICUって
どんなところ?**

患者さんに困ったことがあったら、すぐに駆けつけられる

たくさん部署の人たち
みんなでCareしているよ

病棟ではあまり見かけない器械を扱っているよ (´▽`)

毎日心電図とにらめっこしているよ!



看護師の平均年齢は36歳ですが、『気』は若く『元気ハツラツ』です。

ご家族の方は病院の面会時間内であれば、いつでも面会ができます。小さなお孫さんの面会も喜ばれています。

OP 室を紹介します 3階



手術室には、冷たいイメージを持たれる方が多いですが、薄いピンクを基調色にして少しでも緊張感を和らげるよう優しい雰囲気になっています。



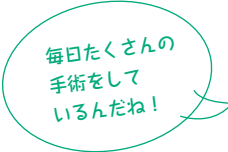
手術室ってどんなところ？

手術室の職員は、元気な麻酔科医1名と明るい看護師11名、優しい看護助手1名の13名が勤務しています。

その他に医師、放射線技師、臨床工学士、臨床検査技師など多くの職種の職員がその専門性を発揮してチーム医療を行っている所です。

5室ある手術室で毎日、手術が行われています

外科、整形外科、循環器内科、泌尿器科、耳鼻咽喉科、眼科、皮膚科などの手術を、24時間365日対応している緊急手術を含め、1日平均7~10件、年間約1700件(2017年)行っています。



手術を受けられる患者さんに『安全』『安心』『安楽』な医療・看護を届け、地域の皆様に「手術は岡谷市民病院で!」と言われることを目指して、これからも知識を深め、技術を磨き、看護の感性を高めていけるよう努力していきます。

10/13 (土)

午前9時30分
～午後2時

第7回

岡谷市民病院「病院祭」

ふれあい ～地域に根ざした病院へ～

今年で7回目となる岡谷市民病院「病院祭」を10月13日(日)午前9時30分から開催いたします。今回の病院祭では「特別講演会」として、長野オリンピック金メダリストの清水宏保さんをお招きします。この他に、こどもから大人まで楽しんでもらえるイベントなどをたくさん企画しています。職員一同、多くの方のご来場をお待ちしております。

参加無料 (要申込み)

体験・イベント
盛りだくさん!!

寸劇・ミニコンサート・ミニ講演
抹茶コーナー・作品展示
ちびっこドクター・ちびっこナースに変身
内視鏡・腹腔鏡・電気メス体験
骨密度無料測定
救急車・消防車乗車体験
物販など…

特別
講演会

講師 清水 宏保氏
(長野オリンピック金メダリスト)

挑戦する心の持ち方

時間 午後1時30分～
会場 カノラホール 小ホール



※事前申込みが必要となります。詳細は広報おやかや9月号をご覧ください。岡谷市民病院庶務課 (TEL:0266-23-8000) までお問い合わせください。

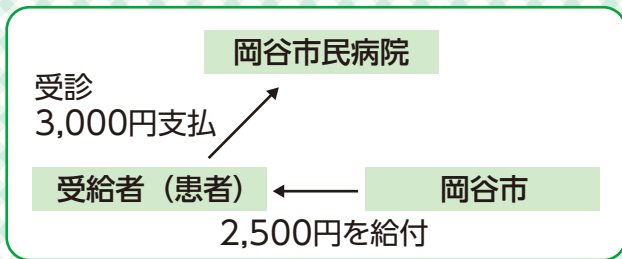


8月から子ども医療費の給付方式が変わりました

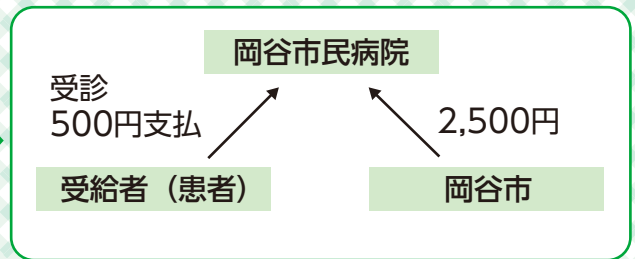
これまで、窓口で一部負担金(保険診療分)をいったん支払った後に、お住まいの市町村から福祉医療費給付金が支給されてきました。平成30年8月診療分からは、窓口で一定の負担金額(1医療機関などにつき、1か月上限の額)を支払うことで医療を受けられるようになります。対象年齢や負担金額は、自治体によって異なります。

(例) 岡谷市民(中学3年生まで、500円負担)で、窓口支払いが3,000円の場合

①これまで(自動給付方式)



②8月から(現物給付方式)



★受診の際には、福祉医療費受給者証を必ず提示してください。

★自費料金(文書料、予防接種料、特別初診料*など)は、福祉医療費給付金の対象外であるため、窓口で保険診療の一部負担金と別に、全額をお支払いいただきます。 ※正式名称: 初診時選定療養費



岡谷市民病院 医事課 TEL:0266-23-8000(内線1202)

岡谷市民病院「皮膚科」の診察について

9月3日(月)から皮膚科の診察日などが変更となります。市民のみなさんのご理解とご協力をお願いします。

診察日…月曜日、水曜日、金曜日 ※火曜日・木曜日は休診

診察時間…午後1時まで(受付は午前10時30分まで)

※予約制ではありませんので、受付順で診察します。



岡谷市民病院 庶務課 TEL:0266-23-8000

岡谷市民病院 外来診療案内



診療科		予約診療以外の受付時間		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1階	総合診療科(内科)	11時まで	初診	午前 鷺見 順教 池田 修一	南澤 朋美 (信州大学)	高橋 秀和	鷺見 順教 池田 修一	小坂 充 (第1,3,5週) 小澤 陽子 (第2,4週)	交替制
			予約制	午後 小口 淳	小口 淳	—	小口 淳 池田 修一	—	—
	呼吸器センター	11時まで	初診・再診	午前 和野 洋典 (第1,3,5週) 松原 美佳子 (第2,4週) 小林 信光	平山 二郎 高橋 秀和	平山 二郎 小林 信光	高橋 秀和	平山 二郎 小林 信光	—
			再診	午後 小林 信光	高橋 秀和	小林 信光	高橋 秀和	平山 二郎	—
	循環器センター	11時まで	初診・再診	午前 木村 和広 (信州大学) 軽辺 健一	翠川 隆 丸山 周作 (信州大学)	佐藤 俊夫 柏木 大輔 (信州大学)	西川 賢 翠川 隆	永江 夢 (信州大学) 軽辺 健一 佐藤 俊夫	—
			再診	午後 佐藤 俊夫	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一	—
	消化器内科	—	再診	午前 川嶋 彰	梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	—
				午後 永野 聡	梅垣 光代	川嶋 彰	梅垣 光代	—	—
	神経内科	11時まで	初診・再診	午前 立花 直子	田中 莉佳	田中 莉佳	田中 莉佳	立花 直子 池田 修一 (信州大学)	—
			再診	午後 立花 直子	田中 莉佳	田中 莉佳	田中 莉佳	立花 直子 池田 修一 (信州大学)	—
糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	11時まで	初診・再診	午前 関戸 貴志	山下 浩 上原 由美子	平松 邦英 河合 裕子 (信州大学)	関戸 貴志 上原 由美子	平松 邦英 関戸 貴志	—	
		再診	午後 平松 邦秀	山下 浩	関戸 貴志	関戸 貴志	上原 由美子	—	
精神科	—	予約制	午前	—	—	—	—	—	
シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後	—	—	—	—	—	
心療内科	—	予約制	午前	飯田 俊穂	※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。				—
児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—				—
禁煙外来	15時～16時	予約制	午後	—	小口 淳	—	—	—	—
2階	整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前 上甲 厳雄 内山 茂晴	—	田中 学 内山 茂晴	鴨居 史樹	信大医師 上甲 厳雄	—
			再診(予約)	午前 天正 恵治 (信州大学) 田中 学	—	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	鴨居 史樹 春日 和夫	—
3階	小児科	11時まで	初診	午前 高木 峰生	南雲 治夫	信大医師 (診療9時から)	高木 峰生	南雲 治夫	交替制
			再診	午後 慢性外来	アレルギー喘息	予防接種	慢性疾患 予防接種	慢性疾患 予防接種	—
	皮膚科	10時30分 まで	初診・再診	午前 小口 真司 (信州大学) 中村 謙太 (信州大学)	—	皆川 茜 (信州大学)	—	芦田 敦子 (信州大学)※毎週交代 佐藤 勇樹 (信州大学)※毎週交代	—
				午後 梅垣 油里	梅垣 油里 (午後手術のため 人数制限あり)	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	—
	耳鼻いんこう科	11時まで	初診・再診	午前 梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	—
	外科	11時まで	初診・再診	午前 秋田 眞吾 北川 敬之 三輪 史郎	飯沼 伸佳 澤野 紳二	三輪 史郎 北川 敬之 秋田 眞吾	澤野 紳二 田中 宏和 飯沼 伸佳	北川 敬之 澤野 紳二	交替制
			再診	午後 澤野 紳二 田中 宏和	伊マイ トシオ 飯沼 伸佳	田中 宏和 秋田 眞吾	今井 寿生 澤野 紳二	澤野 紳二 北川 敬之	—
	—	予約制	午前	—	—	—	金子 和彦	—	
	呼吸器外科	—	予約制	14～17時	—	—	—	—	—
	総合診療科(外科)・小児外科	11時まで	初診・再診	午前 百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	—	—
心臓血管外科	—	予約制	午前 午後	—	—	—	信大医師	—	
泌尿器科	*別記	初診・再診	午前 吉村 明 (第1,3,5週)	吉村 明	手術	手術	吉村 明	—	
		予約制	午後	—	検査	吉村 明	吉村 明	—	
眼科	*別記	初診・再診 (午後予約)	午前 高橋 博	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師 (人数制限あり)	高橋 博 (第3土曜日のみ)	
			午後	—	—	—	—	—	
特殊歯科・口腔外科	—	紹介制	午前 相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	—	
E	産婦人科	11時まで	初診・再診	午前 白川 貴士	深井 宣子 (白川 貴士)	白川 貴士	白川 貴士 竹内 はるか	深井 宣子 白川 貴士	—
				午後	—	—	—	—	—
健診センター	—	予約制	午前 上原 由美子	今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	—	
			午後 小口 淳	関 龍幸	小口 淳	三澤 富子	百瀬 芳隆	—	

※休診日:第2・4土曜日、日曜・祝日、年末年始(12月29日～1月3日)
 ※診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。
 ※特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。
 ※泌尿器科の受付時間:初診は10時まで。予約のない再診は10時30分まで。午後は予約のみ。
 ※眼科の受付時間:(月)10時まで (火)～(木)初診10時30分まで、再診受付は11時まで
 (金)(土) 10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)

※「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。
 心臓血管外科、シニアこころの診療科…地域医療連携室まで
 児童思春期外来 ……心療内科外来まで
 精神科 ……精神科まで
 健診センター ……直通電話 23-8050

上記以外は、診療科までお問い合わせください。



材料2人分

ご飯 ご飯 (1人分)150g

魚のピザ焼き

白身魚70g 2切れ
 塩・こしょう少々
 ピーマン15g (1/2個)
 たまねぎ60g (中1/4個)
 マッシュルーム缶10g
 油小さじ1杯弱
 A [ケチャップ大さじ1杯
 塩・こしょう少々
 ピザ用チーズ大さじ1と1/2杯

エビとブロッコリーのサラダ

ブロッコリー50g (1/4房)
 むきえび40g
 卵25g (中玉1/2個)
 マカロニ 乾8g
 A [マヨネーズ大さじ1と1/2杯
 酢小さじ1杯
 塩・こしょう少々

れんこんのオイスターソース炒め

れんこん水煮40g (中1/3個)
 油小さじ1/3杯
 A [オイスターソース小さじ1/2杯
 酒小さじ1/2杯
 醤油小さじ1/2杯

果物 季節の果物適宜

作り方

魚のピザ焼き

- ①魚は塩とこしょうで下味を付けておく
- ②ピーマン・たまねぎは千切りにする。マッシュルーム缶は水気をきって薄切りにしておく。
- ③フライパンを熱し油を入れ、②をさっと炒め、Aを加えてさらに炒める。(オーブンで焼くので炒めすぎないこと)
- ④オーブンシートをのせた鉄板に①を並べ、220℃に予熱したオーブンで7～8分焼く。取り出して魚の上に③とピザ用チーズをのせてチーズが溶けるまで3分ほど焼く。

エビとブロッコリーのサラダ

- ①熱湯で小房に分けたブロッコリーとむきえびを別々に5分程度茹で、ザルにあげて冷ます。
- ②マカロニを指定時間茹で、ザルにあげて冷ます。
- ③卵は茹で卵にし、1cmの角切りにする
- ④①②③とAを混ぜ合わせる

れんこんのオイスターソース炒め

- ①れんこんは水気をきって5mmの厚さのいちよう切りにする。
- ②フライパンを熱し油を入れ、①に火が通るまで炒める。そこにAを入れてさっと炒め、味を付ける

病院食の中から常食の献立を紹介します

魚の摂取量を増やそう！

皆さんの食卓に魚はどのくらい登場しますか。実は近年10年間で魚介類の摂取量が減り、肉類の摂取量が増え「魚離れ」「食の欧米化」が進行しています。その背景として「骨があるから」「調理が面倒」「臭いが苦手」など理由は様々です。調理のレパートリーが増えれば魚介類をもっと身近に感じるかもしれません。今回献立に使用した白身魚は、魚独特のクセがないので多種多様な料理に使えます。また白身魚は消化がよいので胃腸が弱っている時や夏バテしたときの重要な栄養補給になります。魚のピザ焼きはチーズや野菜を加えることでカルシウムの吸収を促進したり、かさが増して見た目もボリュームが出るので、魚料理が物足りないという方にもおすすめです。さらに魚独特の臭みや味がチーズのコクによって和らぎ、よりおいしく食べられることができると思います。

いつもと違った献立で、魚の摂取を増やしましょう。



1人分
 エネルギー 608 kcal
 塩分 1.9g ダヨ！



岡谷市民病院健康教室のご案内

参加費無料、事前申し込み不要

あなたはぐっすり眠れていますか？ ～薬を飲む前にできること～



年齢を重ねるにつれて、不眠を訴える方が年々増加傾向にあるといわれています。健康で楽しく生き生きとした生活を送るために、特に高齢者の睡眠の特徴を知っていただき、よりよい睡眠のコツを学んでみませんか？

- 日時 平成30年9月20日(木) 13時～15時
 場所 岡谷市民病院3階大会議室
 対象 眠れなくて困っている方、睡眠に興味のある方、その他どなたでも
 内容 ①天野病院事業管理者兼病院長の講義
 (不眠とはどういうもの？不眠によって起こる体調の変化は？など)
 ②看護師による自宅でできる良い睡眠をとるためのポイントをお教えます。ハンドマッサージでリラックスしましょう



岡谷市民病院 庶務課 TEL:0266(23)8000(代)

