



電車どおり

平成30年10月25日発行 第158号 函館中央病院 発行責任者 本橋 雅 壽



総合周産期母子医療センター、北海道がん診療連携指定病院、北海道小児地域医療センター、日本医療機能評価機構認定施設

- 基本方針
- 道南の基幹病院として急性期医療に取り組みます。
 - 断らない救急医療を実践し、住民の信頼と期待に応えます。
 - 総合周産期母子医療センター及び北海道がん診療連携指定病院として高度で専門的な医療を提供します。
 - 「患者さまの権利」を尊重し、安心して安全なチーム医療を実践します。
 - 医療環境の発展と充実のため、地域の行政・医療機関との連携を強化します。
 - ワークライフバランスに配慮した職場環境づくりと人材育成に力を入れます。

いざという時に備えて

～家庭で出来る備蓄食品～

先日の「北海道胆振東部地震」を受けて、改めて日頃から災害時に備えておく大切さを感じた方もいたかと思います。特に食料品の備蓄は被災生活を大きく左右するものでもあるので、今回は災害時の食の備えについてご紹介します。

災害が発生して、救急体制が整うまでに少なくとも3日以上はかかると言われていています。そのため最低でも3日分、出来れば1週間分程度の食料品を確保しておきましょう。



管理栄養士 大浦 江里菜

食品の備蓄でまず必要なものは水です。飲料水として1人1L/日の水が必要です。調理に使用する水も含めると1人3L/日くらい準備しておくのが安心です。また保存食を備蓄しておくのも大切なことですが、日常の中に保存性の良い食料品を取り込むという考え方もあります。缶詰やレトルト食品など、日頃消費しやすくて長期保存が可能な食材を普段から少し多めに買い置きしておきましょう。この方法であれば普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事をとることが出来るはずですよ。

また、被災が長期化した場合に救援物資が届くものは、おにぎりやパンなど調理を必要とせず、エネルギー源となる炭水化物を多く含むものが中心となることが多いです。このような食事が続くと、倦怠感や便秘などの症状が現れたり、免疫が低下し感染症を起こしたりする可能性もあります。このような食事で不足するたんぱく質やビタミン・ミネラルなどの栄養素を補うために、肉・魚・豆などの缶詰、野菜ジュース、果物缶、乾物、カロリーメイトなどの市販の栄養補助食品、サプリメントなどを備蓄しておくのが良いでしょう。



中央・病院・前

ふわふわと雪虫がゆっくり飛んでいます。冬の知らせがすぐそこまできていますね。雪虫はその見た目から綿虫と呼ばれたり地域によって様々です。ちなみに雪虫も通称でアブラムシの一種だそうです。雪虫を見ると、子どもの頃外で遊んでいるときに口や目の中に雪虫が入ってしまった経験をおもひ出します。さて、インフルエンザ予防接種のシーズンです。本紙裏面に当院での予防接種予約について詳細を掲載しておりますので是非ご覧ください。



加えて、高齢者や乳幼児、食物アレルギーのある方、慢性疾患のある方がご家族にいる場合は、その方に配慮した食料品を準備しておくことも大切です。またガス・電気が復旧するまでの間に温かい食事をとるためにガスコンロも備えておくのが安心です。もしもの事態で慌てないように日頃からしっかりと準備をしましょう。

★ 家庭で準備しておくべき備蓄食品 ★

- ◎水（1日当たり飲料水 1L/人 調理用含むと 3L/人）
- ◎主食（レトルトご飯 無洗米 もち 乾麺 シリアル）
- ◎主菜（肉・魚・豆などの缶詰 レトルト食品 充填豆腐 ロングライフ牛乳）
- ◎副菜・その他（即席みそ汁・カップスープ 野菜・果物ジュース 果物缶 栄養補助食品 カセットコンロ・ガスボンベ）



大盛況！市民公開講座

10月23日（火）に市民公開講座を開催しました。今回のテーマは『腰痛のメカニズムと対策』と題し、当院リハビリテーション科の理学療法士、作業療法士らが講師をつとめ、腰痛予防や自宅で出来る簡単な腰痛体操について解説しました。講座には70名以上の参加があり、おかげさまで大盛況となりました。



スタッフが正しい姿勢を実演しました

腰の痛みは私たちの大きな悩みの1つですが、普段おこなっている家事や動作などの日常生活のなかで正しい姿勢を保つことが腰痛予防につながります。

当院では定期的に市民の皆さまを対象とした公開講座を開催しております。参加無料で事前予約の必要もありません。是非、お気軽にご参加いただきますようお願い申し上げます！

インフルエンザワクチン予約受付中

感染しない！させない！

インフルエンザワクチン予防接種の予約を受付しております。インフルエンザの流行時期はその年によって異なり、ワクチン接種のタイミングも重要です。ワクチンを接種することによりインフルエンザの発症を一定程度抑えることが認められているのは勿論ですが、ワクチンを接種していれば発症しても重症化しないという傾向があります。ご自身がインフルエンザに感染しないことが大切ですが、それと同じように他人に感染させないことも大切です。一人ひとりが感染予防を心がけていきましょう。

※年齢や通院状況等により接種開始日、予約及びお問い合わせ先が異なります。以下の内容をお確かめになってからお問い合わせ下さいませようお願い致します。

■高校生以上で、当院の内科・消化器内科・腫瘍内科・循環器内科へ通院されている方

【お問い合わせ：各科外来】接種開始日：11/1(木)から

■中学生以下の方

【お問い合わせ：小児科外来】接種開始日：10/17(水)から

■その他の方(妊娠されている方も含みます)

【お問い合わせ：健康管理センター】接種開始日：10/29(月)から

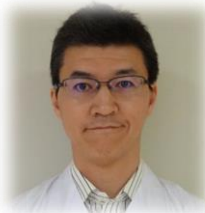
●予約電話番号 TEL 0138-52-1231(病院代表)

新任医師の紹介

平成30年10月1日より着任した2名の医師を紹介致します。2名とも以前に当院で勤務をしており、今回が2回目の赴任となります。よろしくお願い致します。

昨年4月から1年半のオーストラリアでの留学を経て、10月から再び人工関節センター長を拝命いたしました笹沢です。この経験をより良い人工関節医療に繋げていきたいと考えております。膝、股関節の痛み等お気軽にご相談ください。

人工関節センター長 笹沢 史生 医師



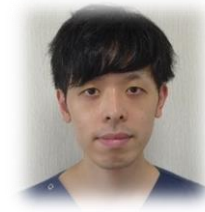
10月より赴任致しました形成外科の

佐々木雄輝です。

初期研修の2年間をこの病院で過ごし、大学病院、手稲漢仁会病院、市立札幌病院を経て戻ってまいりました。

よろしくお願い致します。

形成外科医員 佐々木 雄輝 医師



患者さま満足度調査の実施について

アンケートにご協力願います！

当院では毎年医療サービスの向上を目的に「患者さま満足度調査」を実施しており、今年も皆さまにアンケートのご協力を願うことになりました。皆さまからいただいたアンケート結果をもとに当院の医療の質、サービスの質を向上させ、地域の皆さまのお役に立てるよう病院運営を改善してまいります。是非、皆さまのご意見をおきかせ願います。

●満足度調査について

実施期間：入院患者さま 11/1(木)～11/30(金)

外来患者さま 11/5(月)～11/17(土)

※予定配布枚数に達した時点でアンケート調査は終了します。

1階正面待合ロビーがやわらかい印象に

1階正面待合ロビーのイスとテーブルを新しくしました。やさしい色合いのイスにしたことで、暖かくやわらかい印象になりました(座り心地もやわらかくなりました...)。自宅の家具や家電を買い換えた時と同じで、少しの変化が印象を大きく変えてくれますね。



アピランスケア相談会 11/9(金)

アピランスケア相談会は開催回数を重ねるごとにご来場される方が増えております。メイクの相談やハンドマッサージの体験コーナーもございます。お気軽にお立ち寄り下さい。

がん患者様・ご家族様へのおしやれをお知らせいたしますか？

ワッグの試着体験でちよっと変身☆

アピランス(外観・容姿)ケア無料相談会

●平成30年11月9日(金) 13:00～16:00

場所 中央棟1階がん情報コーナー(直接会場にお越し下さい)

相談員 (株)アピランス 医療事業推進部 北海道オフィス 菊谷由佳里 さん

●アスピア化粧品株式会社

メイク相談やハンドマッサージ体験もできます！

爪や手足の皮膚の状況にお悩みじゃないですか？

相談は無料です！

男性患者さんもお遠慮なくご相談ください！

肌に優しい弱酸性の体臭もできます

便利な頭皮ケア用品や、かわいいうるぐず、乳がん患者さま向けの専用下着など展示いたします。(試着も可能です)

お問い合わせ先 当院中央棟1階 総合医療支援センター内
がん相談支援センター 52-1231(代)

【患者さまの権利】

- ・安全で良質の医療を平等に受ける権利
- ・自らが受けている医療について、十分な説明を受け、知る権利
- ・セカンドオピニオンを求める権利
- ・自らが受ける医療に参加し自己決定する権利
- ・個人のプライバシーが守られる権利
- ・個人として常にその人格、価値観が尊重される権利

【患者さまの義務】

- ・自らの健康状態を医療者にできるだけ正確に知らせる義務
- ・医療者の説明や自らの疾病状態の理解に務める義務
- ・病院の規則や医療者の指示に従い、医療に参加・協力する義務
- ・他の患者さまの治療や医療者の業務に支障をきたさない義務
- ・受けた診療に対し、医療費を支払う義務



『電車どおり』では、皆さまのお役に立ちそうな情報をどんどん掲載していく予定です。記事に対するご要望などがございましたら、広報誌担当事務局までお問い合わせ下さい。 連絡先：TEL 0138-52-1231(内線2263)

次号発行予定は11月26日です。お楽しみに！！