

電車どおり

令和2年6月25日発行 第178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、安心で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。

心と身体の健康を維持するために

～おうちの中でもできるストレスケア～

公認心理師・臨床心理士の川崎と申します。平成29年より「国民の皆様が安心して心理に関する支援を受けられるように」と「公認心理師」という心理職の国家資格ができました。誰でも、生活の中で悩みを抱えたり、気分がふさぎ込んだりすることがあるかと思います。例えば、「職場でうまくいかない」「学校でいじめにあっている」などで、「眠れない」「気分が落ち込む」といった心の調子が悪くなることがあります。そのような時、公認心理師は心理学の専門的な知識をもって、問題や症状を理解するための「心理査定（心理検査など）」をし、心理的な問題の克服や困難の軽減にむけての「心理面接（心理カウンセリング・心理療法）」を行います。

心理職は、精神科・心療内科・小児科・産科などで患者様・ご家族様の心理相談に応じています。例えば、精神科・心療内科では症状の軽減等、小児科では発達や情緒面の心配等、産科では妊娠・出産・子育てに関して等々、それぞれの症状や問題に応じた心理査定や心理療法を行っています。その他、がん、慢性疾患、高齢者の医療などでも心理相談を行っています。医療機関以外の教育や行政機関、一般企業など様々な分野で相談に応じております。

現在、新型コロナウイルス感染症の影響により外出を控え自宅が長時間過ごされている方も多いことと思います。特に、感染した場合に重症化しやすい高齢の方や基礎疾患をお持ちの方におかれましては引き続き十分にご注意いただきたいと思います。ただ、この状態が長期化した場合、家の外へ出ないことによる心身の健康への悪影響についても考えなければなりません。右の図のように、お家の中でもできる心と身体の健康を維持するための活動について提案させていただきます。

ぜひ、お試しください。（右面へ）



医療ソーシャルワーカー
公認心理師 川崎由里子
医療ソーシャルワーカー
岩城朋美
藤井三四郎

中央・病院・前

先日、私が健診業務で

近隣の学校を訪れたときの

出来事です。学校の先生方の中に、話し方や仕草ひとつひとつに何か懐かしさを感じる先生が1人…。よく見るとその先生は私が小学生の頃とてもお世話になっていた担任の先生で、十数年振りの再会でした。まさかこんなところで会うとは…。お世話になった恩師に会えたことがとても嬉しくとても懐かしく感じました。成長した姿を見せることが出来て私なりに少しは恩返しができるかなと思える一日となりました。



【いつでも、どこでも、深呼吸】

- ①鼻からゆっくり、4秒間かけて息を吸って
- ②口からゆっくり6秒かけて息を吐ききります



【筋弛緩法】

- ①4～5秒間力を入れる
- ②一気に力を抜く
- ③力を抜いた感覚を10秒間感じる



筋を緊張・弛緩させる順番

右の図のように

手首→肘→肩→首→顔

→胸→背中→お腹→股関節→膝→足首

順番に、筋肉をぎゅっと緊張させてから

ふっと力を抜いてゆるめる。



※当院では主に小児・周産期における子育てや家族を支援するチームとして、医療ソーシャルワーカー藤井・岩城と共に、様々な相談に応じております。いつでもお気軽に医療福祉相談室へご相談ください。

多数のご寄贈をいただきました

新型コロナウイルス感染症予防対策で、全国的に医療物資の不足が続いている中、企業様・個人様より、当院へ温かいご寄贈を多数いただき、院内で大切に使用させていただいております。当院東3病棟へご兄弟で入院されていた患者さまからは、「手作りのフェイスシールド（右の写真）」に可愛らしい手紙も添えられ、多数ご寄贈いただきました。皆さまの心こもったご支援は、当院医療スタッフの励みとなり、職員一同皆さまの温かいお気持ちに感謝申し上げます。



令和2年度の熱中症予防行動

～「新しい生活様式」における

熱中症予防行動5つのポイント～

厚生労働省ホームページより、「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントを5つご紹介します。

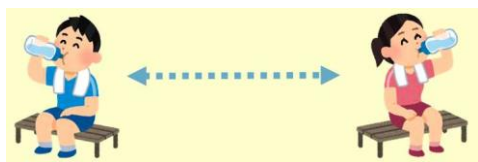
1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩をする



3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養する

5 暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避け、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

今月の笑顔

～始めてみませんか「おぼん体操」～

こんにちは！北棟5階リハビリテーション科の理学療法士・千田伸一と申します。

私たちの仕事は「まっすぐ歩くために必要なリハビリテーションを提供・指導

すること」です。患者さまお一人お一人と正面から向き合い、対話を重ね、運動を通して、カラダの改善を目指していきます。私たちは「痛みなく歩きたい」、「お友達とランチに行きたい」、「お孫さんと一緒にお出かけしたい」、「大切な人と散歩がしたい」など、たくさんの「あるく」を叶えるために全力でサポートいたします。それでは、「まっすぐ歩く」ための運動の一つご紹介いたします。

まっすぐ歩くために、「背中が丸い」や「猫背」は大敵です。

改善するための「おぼん体操」をまずは朝起きた後と夜寝る前の一日二回から始めてみませんか？



手のひらを天井に向ける 腕を前に突き出す

【患者さま出入口の一部制限解除について】

以前より、新型コロナウイルス感染防止のため、患者さまの出入口を正面玄関のみとしておりましたが、令和2年6月16日（火）より、東棟丸井側玄関が次の時間帯のみ開放となりました。入口では職員がご面会の有無などご用件を確認させていただいております。

- 平日：9：00～16：00
- 土曜日：9：00～11：30
- 日曜日：閉鎖

ご不便をおかけ致しますが、ご協力のほど宜しくお願い致します。

※ 今後の状況次第で都度変更が生じる場合がございます。

（令和2年6月25日現在）

【日帰り人間ドック】

1. 日帰り人間ドック 料金 38,500円（税込）
実施日：月曜～土曜（受付時間 ①7：45 ②8：15）
2. 日帰り人間ドックがん検診コース 料金 56,100円（税込）
日帰り人間ドック+CT検査+腫瘍マーカー（血液がん検診）がセットになったお得なコースです。
実施日：月曜～土曜（受付時間 ①7：45 ②8：15）
3. 簡易人間ドック（胃バリウムなし） 料金 28,270円（税込）
胃部検査はペプシノゲン検査（血液による胃がんリスク検査）がセットになったコースです。
実施日：月曜～土曜（受付時間 ①9：30 ②火曜・木曜は 13：30）

バリウムが苦手な方は簡易コースがお勧めだよ！
定期的なお身体の点検には是非人間ドックを！



『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2529）
次号発行予定は7月25日です。お楽しみに！！