



# 電車どおり

令和5年12月25日発行 第172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。

## 風邪に抗生物質は効きません

風邪を治すには自分の免疫力を高める必要があります。

風邪はウイルスが鼻やのどの粘膜にくっついて炎症を起こし、くしゃみ、鼻水、せき、たん、のどの痛み、発熱などの症状がでることを言います。風邪は感染症の一つで、病原体（病気を起こす小さな生物）が体に侵入して、症状が出る病気のことを言います。病原体は大きさや構造によって細菌、ウイルス、カビ、寄生虫などに分類されます。感染症の治療に用いる抗生物質は細菌に効くお薬で、風邪の原因となるウイルスには効果がありません。不必要に抗生物質を飲むと、下痢やアレルギーなどの副作用が出現する可能性や、薬剤耐性菌（抗生物質が効かない菌）を生み出すことにつながります。風邪のつらい症状は、解熱剤や咳止めで和らげることができますが、風邪を治すには基本的に自分自身の免疫力を高める必要があります。



加藤 由美子  
感染管理認定看護師

免疫力を高める方法としては、

- ① 十分な睡眠をとる。  
良質で長い睡眠時間をとると体の免疫力が高まり、風邪のウイルスを撃退することができます。
- ② 水分補給をする。  
発熱した場合、水分が体内から失われ脱水状態になりやすくなります。脱水は免疫力低下を招き、風邪を長引かせるため、意識的に水分を補給するよう心がけましょう。
- ③ 栄養をとる。  
ウイルスと闘うために栄養があり、バランスの良い食事をとりましょう。
- ④ 体を温める。  
身体が冷えた状態にあると、体内に老廃物がたまりやすくなるため治癒力が弱まり風邪を長引かせる要因になります。
- ⑤ 手洗い。  
重症化を防ぐために、風邪をひいてしまった後でも手洗いを行うことが大切です。

風邪は通常7～10日間で良くなっていきます。咳に関しては長引く

## 中央・病・院・前

仕事中によく書類を探すことがありますが、探し物をする時間ほどムダな時間はありませ



ん。この時期は毎年机のまわりがガチャついてしまい、必要な書類を見つけることに時間をとられがちです。どうせなら自分の幸せを見つけるために時間をつかいたいのですが、なかなか上手くいかないであります（笑）あっという間の1年。今年は平成から令和へ元号が変わり節目の1年だったように感じますね。さてさて心機一転！新年の幕開けと同時に自分自身も良い1年となるよう、良いスタートをきりたいと願う次第でチュ〜。(ダメかも・・・)来年もよろしくお願ひ申し上げます。

可能性がありますが、日を追って軽くなっていくようであれば問題ありません。発熱が持続する、息苦しいなど症状が改善しない場合や悪化する場合、食事や水分が取れなくなってきた時は、ウイルスに感染を受けた粘膜が細菌感染を二次的に起こす恐れがありますので、医療機関を受診してください。

## 今年もクリスマスイベントがたくさん！

12月は幸せいっぱいクリスマス！特にクリスマスを楽しみにしているのがお子さん達です。楽しいクリスマスを病院で過ごす子ども達を元気づけようと、当院には毎年フィンランドからサンタクロースが来てくれます。毎年ご協力いただいている金森商船様のご厚意に感謝申し上げます。

また、大学生がチャリティー活動として実施している「サンタラン」でも入院患児にプレゼントがあり、子どもたちもとても喜んでいました。1階の正面ロビーには函館厚生院看護専門学校看護学生がクリスマスの飾りつけをしてくれましたので是非、ご覧下さい！



## 2019 年を写真で振り返る

当院の今年の出来事を写真で振り返ってみましょう。未公開写真もたくさん掲載しています！



新年交礼会



リラの会の皆さまを表彰



周産期医療研修会



新人職員入職式



新人職員基礎研修



市民公開講座



永年勤続 20 年表彰



開院記念イベント



新人辞令交付式



函館マラソン



港まつり



仕事フェスタ参加



野球部



バレーボール部



看護研究発表



**2019 年も  
ありがとうございました！**

## チャイルドファーストはこだでの取り組み

苦しんでいる子どもを助け  
守るために地域の協力が大切

今年 7 月サンリフレ函館で「第 11 回日本子ども虐待医学会学術集会」が開催されました。日頃から子どもの虐待防止活動に取り組んでいる当院小児科の石倉亜矢子医師が大会長を務め、全国から多くの医療関係者や子どもに関わる職業の方たちが参加しました。

近年は全国で児童虐待に関する辛いニュースが取り上げられ、子どもへの虐待問題は、私たちが知らないすぐ近くで起こっているのだと感じた方も多いことでしょう。しかし、これが現実なのです。

当院では小児科の石倉医師が中心となって“チャイルドファーストはこだて”という子どもに関係する様々な職種が集まる勉強会を定期的開催しております。医療機関や警察、児童相談所などが連携を深め、「苦しんでいる子ども達を守り、助けるためには何をすべきか。」という点に向き合っております。



学術集会で挨拶をする石倉医師と当院のスタッフ

この度、STV さんのテレビ番組『どさんこワイド 179』のなかで“虐待”をテーマとした特集を放送するにあたり、チャイルドファーストはこだてならびに石倉医師への取材が行われました。

令和 1 年 12 月 26 日（木）18 時～19 時の間で放送予定です。お時間がある方はぜひご覧下さい。

※臨時ニュース等がある場合は放送されない場合もございます。

## 年末年始休診のお知らせ

年末年始は下記のとおり休診となります。ご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解の程よろしく申し上げます。

**令和元年 12 月 29 日（日）30 日（月）31 日（火）**

**令和 2 年 1 月 1 日（水）2 日（木）3 日（金）4 日（土）5 日（日）**

※年内は 12 月 28 日（土）午前まで診療を致します。

※年始は 1 月 6 日（月）より診療を致します。

### 【患者さまの権利】

- ・安全で良質な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 1 月 25 日です。お楽しみに！！