



## 病院理念

『より質の高い 心あたたまる医療の実現』

## 基本方針

1. 患者様の人権を尊重し、十分な説明と同意のもとに安全で良質な医療をめざします。
2. 地域の基幹病院として医療機関との連携を促進し、地域医療の向上に努め、地域住民の健康維持に貢献します。
3. 救急医療と小児医療及び周産期医療の充実を図り、地域住民が安心できる医療を提供します。
4. 自治体病院として公共性を保ち、効率的な病院経営に努めます。
5. 職員は専門職としての誇りと目標を持ち、常に研鑽して知識と技術の向上に励み、チーム医療を推進します。
6. 働きがいのある職場として環境を整備し、明るい病院づくりをめざします。

## 院内広報誌『ふれあい』

患者様ならびにご家族の方々に病院をよく知っていただき職員と患者様の交流の場となる誌面をめざしています。

千歳市北光2丁目1番1号  
市立千歳市民病院  
編集長 能中 修  
事務局 総務課総務係  
0123-24-3000(内線 232)

## 職員紹介

### < 外科 >

福島 剛（ふくしま つよし） 北海道大学医学部・昭和62年卒  
出身地：山口県  
外科専門医、日本消化器外科学会認定医



10月から工藤先生に代わり外科に勤務している福島です。

当院には千歳市立総合病院の時代に平成元年4月～平成2年3月および平成13年4月～平成14年3月まで勤務させていただいており、今回は3回目の勤務となります。

面識のある看護師さんや職員の方も多く、病院は新しいのですが、昔に戻った気分で仕事をさせていただいております。

年はとりましたが腰は軽いのは昔のままですので、仕事のみならずプライベートでも気軽に声をかけてください。



## 健康ワンポイント

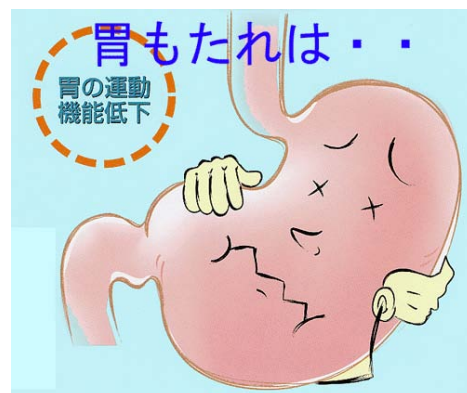
今回は消化器科・木田医師による「胃」のお話です。

### 機能的胃腸症 (Functional dyspepsia)

胃痛、吐き気、もたれ感などの消化器症状で病院やクリニックを受診する患者さんのうち内視鏡などの検査をやってもしっかりした異常所見（胃炎、潰瘍、癌など）がないことは結構多いものです。その場合、医者からは「異常ありません」とか、「神経性のものですね」とか言われ、「大丈夫なんだ」と安心する人もいれば、逆に「そんなはずはない!」とか「はっきりした原因はないの?」と医者に対して不信感をもったり、不安になったりする人もいます。

このような「上部消化管に由来する症状で、病的な状態が存在せずあるいははっきりせず、または存在したとしても臨床症状を説明するに足る所見が得られない状態」を機能的胃腸症といいます。

症状は 腹部膨満感、食欲不振、吐き気、嘔吐、胃もたれ感などの**運動不全型**。 腹痛を主とする**潰瘍症状型**。 吞気（空気を呑み込むこと）や鼓腸（お腹がはる）ことなどの精神心理的な症状を呈する**非特異型**の3つに分類されています。それらの原因はひとつではなく 胃腸の運動異常、 胃腸の知覚異常、 精神心理的異常の3つが考えられています。



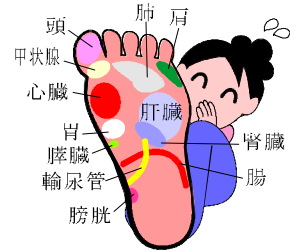
では治療はどうしたらよいのでしょうか・・・対症療法（それぞれの症状を緩和する治療）が主であります。中心的な薬物療法は消化管運動改善剤（セレキノン、ガスマチン、ガナトンなど）、酸分泌抑制剤（ガスター、アシノン、アルタット、ストガー、オメプラール、タケブロンなど）さらに抗不安剤、抗うつ剤などの向精神薬が併用されることがあります。これらの薬の組み合わせで症状をコントロールします。また、ストレスを溜めにくい生活や規則正しい睡眠、食事などの習慣を心がけることが大切です。機能的胃腸症の治療方針はこの病気を治すというよりもその症状を緩和するということなのです。

# 健康アラカルト

いよいよ冬到来ですね。今までウォーキングや散歩、パークゴルフ等屋外での活動も春まではお休み．．．という方も多いと思います。

そこで、長い冬の間健康維持、シェイプアップ、ダイエット！？など目的は様々ですが、いくつか健康法をご紹介します。軽い運動や食事の工夫など気軽にご自分に合った健康法を探してみませんか？

青竹踏み：足の裏にはたくさんのツボがあります。また第2の心臓とも言われています。お風呂上がりによく揉みほぐしたり、足の指をグーパーと動かしましょう。さらに青竹を踏むことで血行がよくなります。



踏み台昇降：15 cm 位の高さの踏み台の上り下りするだけ！！真面目に30分以上続けると、結構疲れます。テレビを観ながら毎日の日課に加えてみませんか？

腰 割：いわゆる力士が行なう“しこ”です。股関節が硬いと歩幅が小さくなり転びやすくなります。無理はせず壁などを使って行なっても良いでしょう。

バナナ酢・りんご酢：最近、雑誌・CM等によく目にしませんか？おなかの調子が良くなるとか...必ず水・牛乳・炭酸水などで薄めて飲むのがポイントです。

しょうが紅茶：温かい紅茶にすりおろしたしょうがを好みの量を入れて飲みます。からだが温まるので冷え性の方におすすめです。

寒 天：寒天の生産が間に合わないほどのブームが起きました。水に溶けやすい寒天の食物繊維は、糖分の吸収を遅らせたり、余分な脂質を体外に排出する働きをします。用法・用量を守り食事に取り入れてみては？

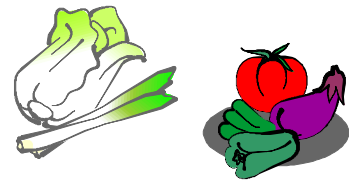
運動・食事制限を受けている方、妊娠・授乳中の方、高血圧・糖尿病などの治療薬を常用されている方は、かかりつけの医師に相談する事をおすすめします。

今回紹介した以外にも様々な健康法がありますが効果には個人差があります。ご自分の体調に合わせて行なって下さい。すぐに結果が得られるものではなく続ける事が大切です。

## 食事も見直す

毎日の献立を考えるのも大変です。栄養のバランスや好みの物を取り入れたりと頭を抱える事もあります。そこで提案！！“色”で材料を決めていきます。

- 青：緑の野菜（ほうれん草、ブロッコリー）
- 赤：赤い野菜（トマト、ニンジン）
- 黄：黄色の野菜（しょうが、かぼちゃ）
- 白：淡黄色の野菜（白菜、じゃがいも）
- 黒：きのこ、海藻類



お肉と魚をおりまぜて毎日5色を取り入れる事を目標に！！ これからの寒い季節には「鍋料理」ですかねえ？子供やお孫さん一緒に「今日は何色？・何種類？」と数えながら食卓を囲むのも会話が弾みそうです。

食育しながら健康管理をする．．． 味はあなたの腕次第です。

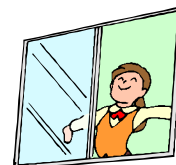
# リフレッシュ

「部屋はあなたの心理状態を映し出す鏡です！」という言葉はどこかで聞いたことはありませんか？ご自分の家の中を思い浮かべてみてください。実家は？ 友人の家は？ きちんと整理整頓されている家．．． 物が多くてゴチャゴチャしている家．．．ご自分の家はどちらにあてはまりますか？

家族が増えるとその分モノも増えていきます。「引越してもしない限り家の隅々まで掃除することなんてないわ！！」という方も多いのではないのでしょうか。家の中には意外と多くの不要なもの、使用していないものがあります。タンスの肥やしになっている衣類、箱に入ったままの食器、小さくなった子供の服、靴、おもちゃ．．．等など。今年の冬はポーッと過ごさず、家の中をスッキリさせて気持ちよく春を迎えてみませんか？

## 1. <換気>

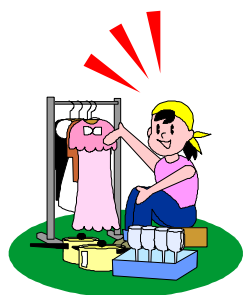
毎日一度は空気の入換えをしましょう。いつでもかまいません。3分でも5分でもいいのです。



## 2. <捨てる>

決め手は“必要か必要でないか”です！

読まなくなった雑誌、観ていないビデオ、使い古しの化粧品などありませんか？「いつか使うかも…」と思って置いてある物は、永久にそのままのことが多いのです。



例えば．．．『痩せたら着よう！』と思っている服とか。捨てることに抵抗を感じる時は、リサイクルショップや知り合いに譲るなど、方法はいろいろあります。フリーマーケットに出店・販売するのもいいです。

でも、なくなったら辛いものは残しましょう。「それを見ると元気になる！」「あるだけで安心できる．．．」というものは残します。

## 3. <汚れ取り>

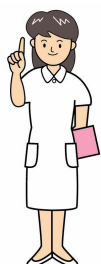
汚れを落とす 拭く 磨く

掃除便利グッズでスッキリさせましょう。軍手や割り箸など意外と重宝します。地球に優しい重曹、お酢などを使用してみてはいかがでしょうか。



## 4. <整理整頓>

ただひとつ。出したら戻す！徹底しましょう。



## ナースのお仕事

看護師の体験談やどんな仕事をしているかなど、連載形式で紹介しています。今回は手術室の小川 千治 看護師です。

看護師として働いて9年、市民病院の手術室に勤務し2年が過ぎようとしています。

私は病棟勤務ではないので、患者様と関わる時間が限られますが、手術を控えている方へ術前術後訪問を行っています。術前訪問では、不安をできるだけ解消し安心して手術に臨めるように、自己紹介、当日の流れをパンフレットや写真を用いて説明します。また、手術後に、術前の説明を理解していただけたか、術後の経過などをうかがいに、もう一度病室に訪問し、手術室での看護を振り返っています。これからも手術を受けられる患者様の不安を共有・理解し、より個別的な看護を考え関わっていきたいと思います。





# 患者様の権利と責任

当院では、より質の高い心あたたまる医療を実現するために、『患者様の権利と責任』を定めています。

## 1 医療を受ける権利

どなたでも公平に、安全で適切な医療を継続して受けることができます。

## 2 知る権利

ご自分の病気や検査、治療方法について、理解し納得できるまで説明を受けることができます。また、ご自分のカルテの開示を求めることができます。

## 3 自分で決定する権利

十分な情報提供を受けたうえで、ご自分の意思により同意や選択、拒否ができます。また、他の担当医や他の病院を選ぶことができます。

## 4 プライバシーの権利

診療の過程で得られた個人情報や病院内での私的なプライバシーが保護されます。

## 5 参加と協力の責任

これらの権利を守るため、患者様には医療従事者とともに医療に参加し、協力することが求められます。

現在の病状や過去の治療歴について、できるだけ正確に教えてください。

検査や治療は、必要性和安全性を十分理解したうえで受けてください。

他の患者様の権利を尊重し、職員の業務に支障をきたさないよう、病院内のルール・マナーを守ってください。

検査や治療のためにかかった医療費はお支払いください。

医療人の育成にご理解のうえ、ご協力をお願いします。

市立千歳市民病院 院長

『患者様の権利と責任』について、何かご意見がありましたら承りますので、ご遠慮なく医師、看護師、その他の職員もしくは【患者様相談窓口：1階医事カウンター 番窓口】までお知らせください。患者様からいただきましたご意見を尊重し、日常の診療の改善に役立てたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。