医療法人惇慧会
外旭川病院だより
第8号
発行：2022年7月

理　念

人間を大切にする企業風土をつくり
人間を幸せにする企業を目指します

指　針

1．何事にも積極的に挑戦します
2．創造力を働かせ、新しい価値を創っていきます
3．地域と共に生き、地域に貢献できることを喜びとします

基本方針

1．医療人としての自覚を持ち患者さんの命と尊厳を守ります
2．患者さんの人権とプライバシーを最大限に尊重します
3．地域社会の一員として地域の医療・福祉の充実に努めます
4．思いやりのある医療と快適な療養環境を目指します
5．自己研鑽に努め質の高い医療を提供します



看護部長代行の就任 ごあいさつ

やさしさ、誠実なケアを大切に

外旭川病院　看護部長代行
緩和ケア認定看護師　髙橋　加代子

今年６月２１日より外旭川病院看護部長代行に就任致しました髙橋でございます。

看護部は看護と介護の協働でのケアを大きな特徴とし、多職種との連携しながら患者さん、ご家族へのケアを提供させていただいております。

私は平成１１年より外旭川病院に勤務致しております。当時は秋田県で唯一であったホスピス病棟に勤務し、患者さん、ご家族との多くの出会いの中で学びを得ることができました。平成１５年には緩和ケア認定看護師を取得し、患者さんとご家族へのケアの質の向上に努めてまいりました。平成２８年には副看護部長を拝命し、穂積恒理事長、須藤まき子院長、前大山看護部長のご指導のもとで患者さんへの看護、介護の質の向上、そして職員の働きやすい環境作りに取り組んでまいりました。特に『全ての対象者の緩和と倫理』の実践者となるための教育、研究、人材育成に努めてまいりました。

高齢化率が全国１位の秋田県は、少子高齢化、慢性期疾患の増加に伴い求められるニーズも大きく変化しております。当院は慢性期医療を担う療養病棟とホスピスを有する病院であり、果たすべき役割も大きいと認識しております。今後は、患者さん、ご家族の思いを大切にし、医師、看護、介護のみでなく、多職種からなるチーム医療の推進を図っていく必要性を感じております。

看護するうえで、知識や技術はもちろん必要となります。しかし人としての優しさ、温かさ、誠実さが根底になければ、患者さんと心の通い合う看護、介護は難しいと感じております。今後とも倫理的感性を育む職場環境、風土を根付かせ、「より専門性を考えることができる看護師、介護福祉士」の育成を念頭に置き、職責を果たしてまいります。

微力ではございますが、地域の医療に貢献できるよう努力してまいりますので、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

新任師長の紹介

外旭川病院　看護部
看護師長　多見　しのぶ

今年３月より、２階ホスピス看護師長となりました多見しのぶです。平成１９年１月に外旭川病院へ入職し１５年、そのほとんどをホスピス病棟で勤務させていただきました。たくさんの患者さんや、ご家族との出会いやスタッフにも恵まれ成長してきたことを今、師長となって実感しています。

私が看護師として大事にしていることが２つあります。１つはすべての人にやさしさを持って接することです。看護部の理念にもありますが、患者さんやご家族だけでなく関わるすべての人にやさしい気持ちで接することを日々心掛けています。２つ目は、相手に関心を持つことです。相手のことをより理解しようとすることで信頼関係を築いていきたいと考えています。

ホスピス病棟は、緩和ケアで身体や心の辛さを和らげながらその人らしい生活ができるよう支える場所です。ところが近年のコロナ禍のため、ホスピス病棟も以前とは違う状況に置かれています。ボランティア活動の縮小や面会制限の中で患者さんがホスピスでどう過ごすか、ご家族との大事な時間をどうやって作っていくか葛藤の日々です。その中でも、オンライン面会やアクティビティを工夫して患者さんが一日一日生きることに前向きであるよう、スタッフと共に支えていきたいと思います。

新しい仲間が加わりました！

患者さんや家族に寄り添った医療を



外旭川病院　看護部
看護師
村田　さん

平成２９年に夫の体に異常がみつかり病院を受診し肺がんの診断を受けました。末の娘が小学生の時で、私も夫も病気の治療を受けて何とか完治したいという想いでした。本人は娘が高校を卒業する姿が見たいと言い残し先に旅立ちました。

そんな闘病生活の中で、自分の経験したことや後悔していることもあり、残りの人生自分のやりたい看護をしてみたいという想いで外旭川病院に就職しました。

現在２病棟での勤務ですが、働いているスタッフは根気よく指導していただき感謝しかありません。自分らしく患者さんや家族に寄り添った医療を提供していきたいと思います。

信頼される介護士になりたい！



外旭川病院　看護部
介護福祉士
石塚　さん

令和４年５月から勤めています石塚です。

初めは福祉とは関係のない仕事に就いていましたが、自分の親が介護を必要になった時に力になりたいと考え介護福祉士になりました。

前職では福祉施設で生活支援に携わり充実していましたが、自分自身のスキルアップを望み転職しました。

入社した時は、不安と焦りがあり今もその気持ちはありますが、先輩方の指導もあり学びが多くあります。技術・知識はまだまだですが、初心を忘れず責任を持ち、周りから信頼される介護士になりたいです。そして少しでも仕事を理解し、習得し独り立ちできるようがんばりたいです。

チーム医療 ⑤

外来緩和ケアチームをご存知ですか？

当院では 2020 年に外来緩和ケアチームを立ち上げ活動してきました。従来、当院では緩和ケアをホスピス病棟に入院してから行うことが多かったのですが、より早い段階から、外来に通院していただき、緩和ケアを受けていただくのが目的です。もちろん一旦、ホスピスに入院した後に、症状が安定し、退院の希望があれば、退院後はホスピス外来で外来緩和ケアチームの緩和ケアを受けることもできます。

外来緩和ケアチームは、身体の症状を主に担当する医師、精神の症状を主に担当する医師、緩和ケアを専門とする認定看護師、緩和ケアに使用する薬に精通している薬剤師、療養上の困りごとを相談できる医療ソーシャルワーカー、自宅での動き方について相談できるリハビリテーションスタッフ、食事についての相談ができる栄養士から構成されます。



なぜ緩和ケアを、このような多職種で行うのでしょうか。

それは緩和ケアが身体の苦痛だけでなく、様々な苦痛に対応するからです。がんの苦痛と言えば痛みが有名ですが、それ以外にも、食欲不振、倦怠感、不眠症、呼吸困難など多くの身体の症状が緩和ケアの対象となります。身体的な苦痛だけでなく、精神的な苦痛（うつ病や不安）、社会的苦痛（経済面や家族との関係などから生じる辛さ）、スピリチュアルな苦痛（生きている意味を失うような辛さ）があります。これらに対応するには医師だけとか、看護師だけで対応することは難しいですし、適切ではないのです。

さらにホスピス外来では、家族のケアも重視しています。自宅療養中に患者さんの最も身近にいる家族の悩みにも耳を傾ける必要があると考えています。そして、ホスピスに入院するかどうか迷っている方も、ホスピス外来に通院しながら、ホスピスへの入院の相談も行っていきますのでご安心ください。外来緩和ケアチームによるホスピス外来は、平日に一人 1 時間の予約制で行っています。病状に応じて必要であれば、血液検査、X 線、CT などの検査を行います。待ち時間も短く、疲れやすい方はベッドで休みながら待つこともできます。専門的な緩和ケアを通院で受けてみたい方は、ぜひご相談ください。

詳しくは当院の地域医療連携室までお問い合わせください。

医療健康情報
糖尿病について

現在、世界の糖尿病有病率は約４億 6300 万人で、2045 年には約７億人に達すると予想されています。国内においては 1990 年から増加し、2010 年では 7.9%（830 万人）、2030 年には 9.8%（971 万人）に増加すると予想されています。

糖尿病の合併症として、糖尿病網膜症、糖尿病（性）神経障害、糖尿病（性）腎症があります。糖尿病を有する場合、有さない人と比較したとき、冠動脈疾患は２～４倍、脳梗塞発症は２倍、抹消動脈疾患は約４倍に上昇すると言われています。

２型糖尿病発症前に上昇するものは、体重と空腹時血糖と HbA1c です。体重は、BMI25 以上の場合のみが高リスクではありません。発症する８～ 10 年前から少しずつ体重が増えていきます。空腹時血糖値と HbA1c も 10 年くらいかけて少しずつ上昇し、その後急上昇し発症に至る傾向にあります。２型糖尿病を予防するには、若年期から長期の体重増加抑制が必要です。

２型糖尿病の予防と発症には生活習慣が大きくかかわっています。喫煙や過度の飲酒、白米の多量摂取、赤肉（牛・豚・羊などの獣肉）、清涼飲料水の摂取は糖尿病のリスクをあげることが示唆されています。糖尿病のリスクを下げる可能性がある生活習慣として、１日 30 分程度の歩行、野菜や果物に含まれるビタミン C、カロテノイドやイソチオシアネートなどの抗酸化物質やマグネシウムが糖尿病に対して予防的に働く可能性が報告されています。その他、食品成分として、食物繊維、マグネシウム、ポリフェノール類、ｎ -3 系多価不飽和脂肪酸も発症リスクを低下させることが示されています。

糖尿病治療において食事療法と運動療法は同時に行うことが必要です。肥満予防のための摂取エネルギー量の制限と１日 30 分程度の歩行が良いとされています。

健診で HbA1c 高値を指摘されたら、早めに通院治療を開始しましょう。継続的な通院を開始した場合では、薬剤処方の有無によらず、血糖コントロールが大きく改善すると言われています。一方、通院治療をしなかった場合は、HbA1c が 1%以上上昇するリスクは 1.6 ～ 1.7 倍高まります。

医療法人 惇慧会
外旭川病院
〒 010-0802 秋田市外旭川字三後田 142
TEL 018-868-5511　FAX 018-868-5577
《Web》https://jkk-sotohp.or.jp/sotohp/

日本医療機能評価機構 認定第 LL54 号



- 病床数 241床（療養病棟 207床、緩和ケア病棟 34床）
- 診療科目 / 内科、皮膚科、リハビリテーション科