医療法人惇慧会

外旭川病院だより

第9号
発行：2022年10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



2新副院長あいさつ 3新看護主任あいさつ 3新入職員紹介 4医療健康情報

新副院長あいさつ

外旭川病院　副院長
小 谷 野　博 正



外旭川病院では当初、呼吸器内科疾患主体の療養病棟勤務をしていた。その中で病院内にある緩和ケア病棟の緩和医療に強く惹かれるものがあり、週１日、見学させていただき、2022 年より本格的に緩和ケア病棟に移り、緩和医療に従事している。

ホスピスに勤務して、様々な患者さんに会い、様々な生き方、信条に触れる。人というのは本当に多様なのだと思う。人はどんな生き方をして、どのように亡くなっていくのがいいのか？自分だったらどんな風に？そんなことも良く思うようになった。

治療には確立されたスタンダードがある。痛みには、呼吸には、などなど、、。しかし、その先の人生観にかかわる部分には正解はないことが多い。病院と在宅どちらがいいのか、家族の希望と患者本人の気持ちが違う場合、どのような言葉をかけていけばいいのか、、、

また、診療科と診療科のはざまの領域や、連携する領域には、確率したスタンダードがないかあいまいなところもある。心不全緩和など、そうなのだろう。

最善の医療の提供とともに、正解のない中で最善なものを考えていくこと、これからも続けていければと思う。

今回、日本慢性期医療協会の理事にもさせていただき、当院理事長から、＜秋田の殻に閉じこもっていないで高所から物を見られるように＞という難題をいただいた。

新型コロナウイルスも収束しない厳しい状況だが、良い医療を提供できるように進んでいきたいと思う。

新看護主任あいさつ

患者さんや ご家族の思いを理解して

ホスピス病棟　看護主任　鈴木　香

今年３月より、２階ホスピス看護主任になりました鈴木です。令和２年に外旭川病院に入職し、仕事を覚える中で主任という役割を任されることとなり、戸惑いと大きな不安がありました。しかし、周りのみなさまに支えられ、自分らしく少しずつ主任として前に進むことができ、恵まれた環境に感謝しています。

私が看護師として大切にしていることは、「患者さん、ご家族にとって最善は何か」を常に考えることです。そのためにも患者さんやご家族の思いを的確に理解する必要があり、日々のカンファレンスは重要だと思います。求められるニーズに多職種で考え、関わることの必要性を実感しています。

コロナ禍の面会制限がある中で、それでも患者さんとご家族が「ここに入院して良かった」と満足していただける関わりができるよう、また、スタッフからも信頼される主任になれるよう日々、自己研鑽に取り組んでまいります。

喜ばれる存在に

療養病棟　看護主任　畠山　七恵

私は１０代の頃に一度、看護師になるという夢を諦めています。流れのままに別の職業に就き、毎日忙しい日々を送っていました。しかし、その仕事をしていても全く楽しいと思えず、むしろ、やればやるほど心が疲れていくのがわかりました。自分には向かないという思いが強くなっていた頃、ネットの画面に「あなたも看護師になりませんか」という文字を見つけたのです。内容を見ると当時の私の年齢でも十分チャレンジすることができるとわかり、私はそこから一気に看護師の道へと突き進みました。

私は今、一度諦めた夢を実現し、看護師として働いています。「白衣の天使」と称されるようなキラキラした現実の日々ではありませんが、それでも私は看護師として働けることが本当に幸せで、その幸せに心から感謝しています。そして何より、私はこの仕事が好きなのです。しかし、夢を実現したという自己満足だけではやっていけない職業であることも十分理解しています。私は看護主任としてはもちろんのこと、看護師としてもまだまだ未熟で、不足していることだらけです。だからこそ、日々学び、患者さんのために何ができるのかを考え、実践し、自分にできることをやり続けていくことが大事だと思っています。そして、その結果として、いつか自分が関わる多くの人たちのたった一人にでも「喜ばれる存在」になれたら、これほど嬉しいことはありません。

新入職員紹介



外旭川病院　看護部
介護福祉士
佐藤 さん

これまでは介護施設で働いてきましたが、次第に様々なことに難しさや力不足を感じるようになり、違う環境に立ってみたいと思いました。

職場体験をさせていただき、病棟スタッフの方々は明るく、看護・介護共に声を掛け合い働く様子に、不安な気持ちは薄らぎ、入職を希望しました。

入職して９カ月が経ち、初めて触れる器具や用語が多く戸惑いはありますが、先輩達が質問しやすい環境を作って下さるので、疑問や不安はすぐに解決でき心強いです。

まだまだ迷惑を掛けることが多いですが、少しずつでも成長出来るよう日々取り組んでいきたいと思います。



外旭川病院　看護部
看護師
小山 さん

私は今年の４月に４病棟に配属されました。これまでは急性期の病院で働いていたので、療養病棟は初めての経験でした。受け持つ患者さんが多かったり、人工呼吸器を装着した患者さんも多く入院されており、はじめは戸惑いや不安がありました。しかし、病棟の皆さんが丁寧に指導してくださり、病棟業務に慣れてきています。認知症や気管切開などのため、意思疎通の取りにくい患者さんも多いですが、日々の小さな変化に気づけるように、声掛けや観察を注意深くすることを心掛けています。まだ不慣れなこともありますが、日々勉強して、成長していきたいと思っています。

vol.2
医療健康情報

フレイルについて

最近、“フレイル”ということばをテレビや新聞で目にする機会が多くなりました。フレイルとは足腰が弱ってきた、すぐに疲れてしまう、食欲がなく痩せてきた、人と会うことが億劫など、加齢により心身機能（筋力・認知機能など）が低下し、活動範囲が狭くなることにより社会とのつながりが少なくなった状態をいいます。フレイルは健康な状態と介護が必要な状態の中間段階のことを意味します。最近ではコロナの影響で外出の機会が少なくなり、地域のレクリエーション活動や友人や家族との交流などが制限されていることがフレイルの進行に大きな影響を与えています。

フレイルであることにいち早く気づき、適切なフレイル対策をすることにより元の状態に戻り、フレイルを改善することができます。

フレイルを予防するためには

日常生活のなか運動を取り入れましょう

ウォーキングやランニング、ジムでの筋力トレーニング、ラジオ体操、庭の手入れ、家庭菜園など本格的な運動や趣味活動も運動として生活の中に取り入れることができます。時間を決めて取り組むことが難しい場合は、まずは普段の生活で身体を動かすことを意識することから始めるのもよいでしょう。例えば、背筋を伸ばして歩幅を大きくして歩いたりテレビをみながら足踏みをするのもおすすめです。

栄養をしっかり取りましょう

3食しっかりとバランスの良い食事を取りましょう。また、食べるためには口腔機能の維持が大切です。「口を大きく動かす口腔体操」や「友人や家族とのおしゃべり」「歌をうたう」などを行い、お口の健康を意識しましょう。

社会参加の機会をもちましょう

コロナの感染対策により活動の機会が少なくなっている方もいると思いますが、電話やオンラインを利用した友人や家族との会話、趣味活動への参加で人との関わりを持ち心の健康を保ちましょう。

フレイルを予防・改善するために運動・食事（栄養）・社会参加を意識して毎日を楽しく過ごしましょう。

外旭川病院ホスピス 実践公開講座

第5回 令和4年 **11.22** 火 18:30~19:30

終末期の諸症状
（倦怠感、食欲不振、死亡前徴候）

当院ホスピスで実践している緩和ケアの専門的知識を地域の医療機関、介護・福祉施設に提供する公開研修プログラムです。Zoom ウェビナーを使用したオンライン開催となります。申し込みは上記 QR コードまたは外旭川病院ホームページからお申し込みください。

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
https://jkk-sotohp.or.jp/sotohp/

Japan Council for Quality Health Care
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

