医療法人惇慧会

外旭川病院だより

第12号
2023年6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

院長就任のご挨拶



外旭川病院 院長
船木　公行

4月1日付で院長に就任いたしました船木です。どうぞよろしくお願いいたします。

当院の前身は1970年に秋田市新屋割山地区に開設された勝平中央病院ですが1988年10月に現在の外旭川地区に移転し外旭川病院と改名してから今年35周年を迎えます。この間、地域に貢献すべく質の高い医療とケアの提供に努めながら地域とともに発展して参りました。現在、療養病棟207床、緩和ケア病棟34床を有しており療養病棟では急性期病院の後方支援病院として慢性期の比較的重症の患者さんの治療や高齢者の急性期医療を担い、緩和ケア病棟では県内初の開設以来秋田県のリーダー的役割も果たして来ました。数年前と比べても重症患者さんの割合が増加しており療養病棟における医療区分3が90%以上、人工呼吸器の稼働台数は40台以上となっております。

ご存知の通り秋田県は高齢化率全国第一位（世界でも第一位）で平均寿命の短さは第二位、がん死亡率第一位など、多くの健康上の課題を抱えています。豊かな自然に囲まれ食料自給率、エネルギー自給率が全国でもトップクラスなど、多くの点で恵まれた住みやすい地域性にもかかわらず、健診、がん検診受診率が低く、県民の健康意識がこれから高まっていくことが求められます。そのような中で「外旭川病院だより」ではこれからも医療・健康に関する情報を提供させていただきます。また、新型コロナウイルス感染症の流行により数年間開催を見合わせていた地域講演会も感染状況を見ながら再開していきたいと考えております。また当院の関連施設である外旭川サテライトクリニックでは一般診療の他に訪問診療、健（検）診、予防接種にも力を入れておりますので、是非ご利用ください。

外旭川病院はこれからも慢性期医療と緩和ケアの一層の充実に努め、地域の皆様に信頼され安心を与える病院、患者さんやご家族そして全職員にとって満足度の高い病院を目指して、医療の質の向上に弛まず取り組んで参りますので今後ともよろしくお願い申し上げます。

師長 あいさつ

患者さんやご家族、スタッフにも安心安全な病棟を目指して

３病棟　看護師長　夏井　李奈

この度４月から３病棟の師長になりました、夏井李奈です。私は外旭川病院に入職して１０年、この３病棟に移動になり２年になります。私の働いている３病棟は、スタッフが明るく仕事に一生懸命で、とても素敵な病棟です。最初に昇格のお話をいただいた時はとても驚き、自分に師長職が務まるのかと不安でしたが、配属が３病棟ということで、この病棟で師長になれるならやってみようと、とても心強く思いました。前任の師長が築いてくれた病棟風土がとても良いため、スタッフの自立心やコミュニケーション力が高く、いつもスタッフに助けられています。

私が目指す病棟は、患者さんにもご家族にも、そしてスタッフにも安心安全に過ごしてもらえる病棟です。今はまだ力不足で、新しい仕事を覚えたり、日々の業務を行うので精一杯です。ですが、３病棟で受け継がれてきたスタッフのやさしさや技術を守りながら、より良い看護を患者さんに提供できるように日々努力したいと思っています。

家庭との両立も自身の課題ですが、小さな事からコツコツとの精神で、前に進んでいきたいと思っています。

主任 あいさつ

患者さんとご家族にじっくり関わることができる

新３病棟　看護主任　佐藤　綾子

はじめまして、新３病棟看護主任の佐藤綾子と申します。高校生と中学生の男子の母です。外旭川病院には看護学生の時から縁があります。看護学生時代の地域実習の際に楽しそうに働く外旭川病院の職員の様子を見て、卒業後は、こんな病院で働きたいなと思っておりました。一旦地元(福島県)の病院に就職しましたが、結婚を機に秋田に戻って来ました。就職先を探す際に選択肢は色々ありましたが、学生時代の印象がとても良かった外旭川病院で働こうと決心してから１６年が過ぎました。

外旭川病院は慢性期病院に位置付けられ、患者様に継続的な治療やリハビリテーションを行い、在宅復帰を目指しています。

急性期病院に比べ療養期間が長期的になり、じっくり患者さんとそのご家族に関わることが出来る環境だと考えます。

少しでも患者さんが心地良い環境を整え、病気と共存し続けていけるよう援助できればという思いで仕事をしています。

また、患者さん一人ひとりが誰かにとってかけがえのない、たった一人の人であると思いますので、ご家族とのコミュニケーションも重視しております。

まだ面会が自由に出来ないなどの理由でなかなか患者さんに会えないご家族も多いです。折に触れ電話でご家族に患者さんの様子をお伝えしますが、皆さんとても喜んでくださいますので、働く私共もやりがいを感じます。

毎日忙しい日々ですが、患者さん第一でスタッフ一同頑張っていきたいと思います。

外旭川病院 薬剤科

薬のはなし



今回は薬のお話という事で、よく聞く注意事項の「なんで？」という所をお話していきたいと思います。

まずはよく聞く注意事項と言えば…。「一杯のお水でお薬をお飲みください」でしょうか。言われた事ある方も多いかと思います。今は OD 錠と言って水なしで飲めるお薬もありますが、基本は一杯のお水です。なぜか…。答えはこの写真です。



指にカプセルが（錠剤も）くっついてしまうのです。少量の水や唾液で飲もうとすると、食道に薬がくっついて薬が溶けます。高濃度の薬が食道に接触すると、潰瘍の原因となってしまうのです。お水の制限がある方は指示に従っていただきたいですが、基本は一杯の水でお飲みください。

「他の人に薬をあげないで」というのもよく聞く注意事項ですよね。でも自分がお腹苦しい時に貰った薬。飲んだらすごく楽になった薬。隣の家の友人が胃の具合よくないと言っていれば、人情としてあげたくなっちゃいますよね。でも、ちょっと待って！それは同じ苦しさですか？

同じ【お腹】のお薬と言っても、胃に効くお薬もあります。腸に効くお薬もあります。同じ胃のお薬でも胃酸を抑える薬、胃を動かして胃もたれを治す薬、胃の粘膜を正常にする薬 等々、たくさんの種類があります。あなたは胃もたれで胃を動かす薬で症状がよくなりましたが、お隣さんは胃潰瘍かもしれません。そんな方が胃を動かす薬を飲んだら、傷ついた胃がいつも以上に動いて擦れて悪化するかも…？

これは自分の事にも言えます。半年前に薬をもらった時の症状と今の症状。同じ原因ですか？自己判断で使うことを避けましょう。



薬の近くにはお医者さん、薬剤師さん、ドラッグストアでは登録販売者さんという方もいます。今のあなたの症状を話してみてください。きっと今のあなたにピッタリの薬を選んでくれますよ。

外旭川病院ホスピス
実践公開講座「家族ケア」

第9回
令和5年 7.25 火 18:30~19:30

https://bit.ly/3owe6yr

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。全９回シリーズの最終回は「家族ケア」をテーマに開催します。秋田県内の医療・介護関連施設に勤務する医療・介護関係者等を対象としています。Zoom ウェビナーを使用したオンライン開催となります。事前申し込みが必要ですが無料でご参加いただけます。ぜひ申し込みください。

熱中症を防ぎましょう！

栄養科科長
小谷野　千恵子

気象庁の発表によると、６～８月の３か月の平均気温は西日本から北日本で平年並みか平年より高く、沖縄と奄美で平年並みの予想となっています。昨年のように早い時期から厳しい暑さになることも考えられるため、熱中症など暑さへの備えは早めに進めておくと良いかもしれません。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

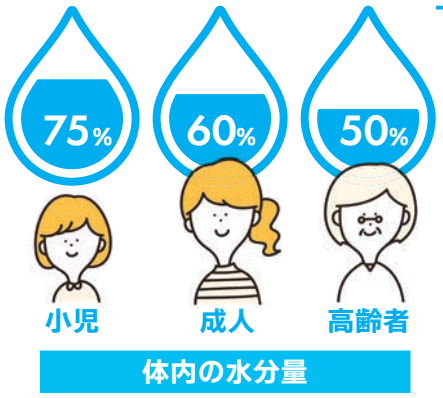
熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

高齢者は特に注意が必要です

1．**体内の水分が不足しがちです。**
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2．**暑さに対する感覚機能が低下しています。**
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3．**暑さに対する体の調整機能が低下します。**
高齢者は体に熱が溜まりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



熱中症を予防しましょう



室内

- 扇風機やエアコンで温度調節する。
- 遮光カーテン、すだれを利用する。
- 室温をこまめに確認する。

屋外

- 日傘や帽子を着用する。
- 日陰を利用する。こまめに休憩をする。
- 天気のいい日は、日中の外出をできるだけ控える。

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす。

こまめに水分補給をする

- 室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給しましょう。目安は、１時間ごとにコップ１杯です。

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
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

