



サンタ通信

創刊号
2012・7月発行



病院理念

患者様(利用者様)が安心してかかれる、安心して預けられる病院、施設を目指します
職員が気持ちよく仕事の出来る職場作りを目指します

私達の誓い

私たちは医療・福祉に従事するプロとして、常に向上心を持ち専心・努力することを誓います
私たちスタッフ全員、常にベストを尽くすことを誓います
私たちは医療・福祉をもって地域社会に参加し、その向上に積極的に貢献します



～ご挨拶～

留萌セントラルクリニックは、留萌管内における脳卒中と脳・脊髄神経疾患の予防、治療に貢献するため平成18年6月1日に開設しました。開設母体である社会医療法人孝仁会は、釧路市を中心に道東地域で脳脊髄疾患、循環器、消化器、小児、検診センターを運営しております。社会医療法人という名称は聞き慣れないと思いますが、全国で5万弱の医療法人の中で、特に救急医療、僻地医療に貢献していると認定された医療法人で現在168法人が認定されております。この理念に基づいて、当院も地域に密着した医療機関、介護施設になることを目指しております。

開業以来、脳卒中と脳・脊髄神経疾患に関しては、手術治療、リハビリテーション・通所リハビリテーションを通して多くの皆様の手助けを行っております。介護保険誕生して10年以上経過していますが、要介護状態になった原因の半数以上が脳卒中、認知症や神経疾患を占めている状態です。身体的、精神的ハンディキャップが日常生活に及ぼす影響は大きいのです。私たち留萌セントラルクリニックでは、“笑顔のある家庭”を目標にして、スタッフ一同笑顔で対応し、一つ一つの問題を解決できるように日々勉強しチーム全体でより良い解決法を見だし、実践できるように努力しております。患者様や利用者様それを支えるご家族の抱える問題を軽減することが、私たちの宿題であり、使命と自覚し、いつでもご相談が頂ける様な“雰囲気”作りにも配慮するように努力しております。

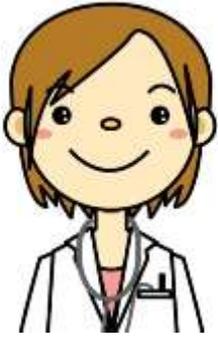
お蔭さまで、ようやく地域に密着して、信頼される留萌セントラルクリニックに少しずつ育ってきていると評価されて来ているようです。医療、介護分野以外では、少年軟式野球大会の開催は、関係団体やボランティアの皆様の支えもあって今年で6回目を数えております。毎回子供たちの元気で明るいプレーと熱戦で、参加選手や応援するご家族、地域の皆さんの笑顔を拝見させて戴いております。昨年の第5回大会では、東日本大震災の被災地である野田村に野球用具や学用品を送るチャリティーに多くの皆様が参加していただき大成功に終わりました。東北にも少しでも笑顔を送る事が出来ました。



病院長
鈴木 進

留萌セントラルクリニックも、開業して6周年を迎えました。今までは、足を運んでいただいた患者様、利用者様に対して脳卒中、脊椎疾患、認知症などの予防、治療、手術、リハビリテーションを行ってききましたが、より多くの方に私たちの行っている仕事やよく相談される問題の解決するための助言など、地域の皆様とのコミュニケーションの手助けの手段として、この広報誌“サンタ”をお届けいたします。サンタの名称の由来ですが、サンタクローズの愛称“サンタ”から戴きました。白いヒゲと赤と白の衣装は何でも話しやすく、頼りがいのある人柄を、笑顔が溢れるプレゼントがたくさん入っている大きな袋は、私たちの日々努力して獲得した技量と経験を表すのに最適だと思われたためです。

創刊号をお届けしますが、まだまだ不慣れで皆様が十分満足する広報誌には達していないかもしれませんが、編集委員、スタッフが一生懸命作りました。クリニックと同様、今後より良い広報誌に育てていきたいと思っています。ご一読をよろしくお願いいたします。



循環器外来

坂井 智子

平成 8年 3月 旭川医大医学部医学科 卒業
 平成 8年 4月 旭川医大医学部附属病院第一内科
 平成 9年 4月 医療法人社団延山会北成病院内科
 平成10年 4月 国立札幌病院循環器内科
 平成11年 4月 国立登別病院内科
 平成11年11月 旭川医大医学部附属病院第一内科
 平成12年 1月 JA 北海道厚生連旭川厚生病院循環器科
 平成13年 4月 旭川赤十字病院腎臓内科
 平成14年 5月 留萌市立病院循環器内科
 平成18年 4月 名寄市立総合病院循環器内科

春には苦味を

雪解けがすすむと最初に現れるのがフキノトウ。どこにでもあるが、食べ頃のつぼみを探るのは案外難しい。まずは天ぷらで味わい、ふき味噌も作るとしばらく楽しめる。今年のような春先の雪は恨めしい限り。

林道があったら、とりあえず入ってみる。競争率の高いタラの芽はともかくコゴミとボンナくらいならどこでも大抵は見つかる。くせがなくわずかに粘りけのあるコゴミはどんなものと和えてもいける。ボンナはしゃきしゃきとして、かすかにウドの風味があって、日本酒とよく合う。アマドコロは発見するとうれしい山菜の一つ。甘みがあって非常においしい。

冬の間は野菜が不足がちで、体は脂肪がつきやすく体重も増える傾向がある。春になると代謝が活発になり、肝臓の働きも活性化され体内に溜まった脂肪や老廃物を排出する。こうした冬から春へ体を目覚めさせるのが山菜だといわれている。フキノトウの苦味はポリフェノールによるとされご存知の如く抗酸化作用を持つ。コゴミはカルシウムや亜鉛などのミネラルに富み、ボンナは山菜の中でもタンパクが多く栄養価が高い(つまり酒の当てにぴったり)。アマドコロは知る人ぞ知る美肌作用(保湿や美白)を持つ山菜。ただし微量のアルカロイドも含んでおり、摂り過ぎには心臓に障る。アマドコロを大量に発見した場合は、循環器内科医にご相談を。



循環器外来

鹿島 由史

平成 9年 3月 島根医科大学医学部医学科 卒業
 平成 9年 4月 島根医科大学医学部 第4内科
 平成12年 4月 松江市立病院第2内科
 平成15年 4月 島根大学医学部附属病院循環器疾患治療部(循環器内科)
 平成17年 4月 豊橋医療センター循環器科
 平成19年 7月 ひがし循環器クリニック循環器科医長
 平成23年 5月 札幌心臓血管クリニック循環器科部長

毎週木曜日の午前中に循環器外来を担当させていただいております。循環器疾患の中でも狭心症、心筋梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症など動脈硬化疾患の治療が専門です。留萌地区の患者様にも最新・最善の治療が提供できる環境を提供できればと考えています。私が副院長を務めています札幌心臓血管クリニックでの精密検査なども必要に応じてお勧めしております。病院負担での送迎も行なっておりますので、交通手段も御安心いただけたと思います。時に国内外の出張のため休診させていただくこともありますので、受診の際には御電話で御確認いただければと思います。心血管疾患におきまして、諸先生方の診療のお役に立てれば幸いです。宜しく御指導ください。



外来

私達外来スタッフは、院長の方針に基づき、患者様・ご家族様が安心して日常生活を送れるよう知識、技術の向上を目指しています。脳神経外科は、急性期の疾患から未破裂動脈瘤・クモ膜下出血・脊髄・頸・腰・血管内手術を行っています。循環器科では、禁煙外来の受診者も増えており、札幌心臓血管クリニックと連携して、検査や緊急時の対応もしております。スタッフの専門的知識の習得が必要とされ積極的に勉強会、研修会への参加し日々の看護サービスを提供することを心掛けています。私達スタッフ一同は、気持ちよく院内を利用して頂けますように「思いやり」と「笑顔」を忘れず対応に努めてまいります。

(記 五十嵐)



透析室



透析とは誰もが持っている2つの腎臓の働きが悪くなり、正常の働きを100%として、その働きが10%以下の状態にある人が受ける治療です。体内の老廃物は尿として排出されます。その尿を作る臓器が腎臓です。腎臓の働きが悪くなり、老廃物が体内にたまると生死に関わる問題となり、そうならないように腎臓の代行をするのが透析治療です。

当院透析室は、看護師2名、臨床工学技士2名の計4名で担当させていただいています。早朝から治療を開始しているのが当施設の特徴です。透析治療は週に3回、4時間の治療が基本であり、患者様には生活の一つとして受け入れていただくことが必要です。私達は、患者様の苦痛が少しでも和らぎ、少しでも満足していただけるよう治療を提供できるよう日々努力し、患者様と向き合っています。

(記 多屋)



臨床検査科

臨床検査科は、現在4名で業務にあたっています。生理機能検査と検体機能検査があり、病気の診断や治療に必要なデータの提供を行っています。生理機能検査とは患者様に直接ふれて行う検査のことをいい、心電図、脳波、超音波検査（エコー）などがあります。検体検査では、採取された血液や尿などの成分を測定し、目に見えない内臓の状態や薬の効果などを知ることができます。主なものに血糖や肝機能、腎機能などを調べる生化学検査、血液の固まり具合を調べる凝固検査などがあります。スタッフ同わかりやすい言葉での検査説明と笑顔での対応を心がけておりますので、どうぞリラックスして検査を受けていただければと思います。（記 北村）



放射線科



当クリニックの放射線科では、大きく分けて外来、病棟、手術、救急外来での画像検査が主になります。脳神経外科などで頭部や脊椎の検査を多く撮影します。

MRIでは脳卒中に代表される脳梗塞や脳出血・クモ膜下出血などを発見したり、脊椎ではヘルニア、すべり症などがわかります。

MRA検査では造影剤を使用せず脳動脈瘤がわかり早期発見にはとても有効な検査です。

他にも色々検査はありますが、各患者様に必要な検査をMR・CT・一般撮影を組み合わせる画像情報として提供させていただきます。これからも皆様の健康のために日々努力をしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。（記 蛭名）

事務課

事務課は、総務・医療事務・医療相談・医療秘書・物流・売店の各係で構成され、計11名の職員で業務に携わっております。

とりわけ病院の中でも、医療事務職員は、来院される患者様等を最初に対応する部署でもあり「病院の顔」といえますので、そのことを常に心にとめ、気持ちよく院内を利用していただけよう「思いやり」と「笑顔」を忘れずに対応に努めております。

又、医療相談では、入・外患者様の各種医療制度手続きや医療費支払い等に関する相談業務を行っております。お困りのことがあったらお気軽にご相談ください。

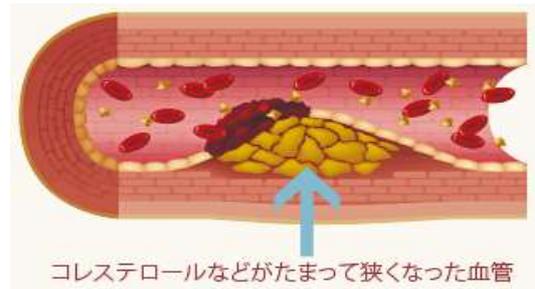
最後になりましたが本年度は事務課として①院内の他部署及び課内での連携の徹底②個々の職員のスキルアップ・知識向上等の業務目標を建て、事務職員一丸となり目標達成を目指しております。

（記 村井）



【動脈硬化症ってなに？】

「沈黙の殺人者」動脈硬化症はこのように言われています。出だしから恐ろしい文字が出てきましたが、動脈硬化症は「気づきにくい」ことが、恐ろしい特徴で自覚症状が出た時には、すでに重症化している事が多いのです。動脈硬化症とは、文字通り「動脈がかたくなる」ことで、主な原因は「脂質異常症」と言われており、コレステロールが血管内に溜まり、血管の中が狭くなります。最終的に血管が詰まってしまうと、脳梗塞や心筋梗塞など死に直結する危険な病気を発症してしまいます。



● 動脈硬化症が進行すると…

心臓に大きな負担がかかる

心肥大、心不全、高血圧

臓器、組織が正しく機能しなくなる

心筋梗塞、狭心症、脳梗塞

臓器、組織が壊死する

下肢閉塞性動脈硬化症

血管が破れやすくなる

くも膜下出血などの脳出血



記 斎藤課長



【検査でわかる動脈硬化】

ABI検査（血圧脈波検査）



動脈硬化検査の一つに両腕、両足首の血圧を測る血圧脈波検査があります。

かかる時間は5分程度と短く簡単な検査になり、動脈の硬さ、足の動脈の詰まり、血管年齢の3つを知ることができます。

『足が冷たい』『少し歩いただけでだるい、痛い』などの症状がある方、また動脈硬化の危険因子には、高血圧、高脂血症、喫煙、糖尿病等がありますが、これらの危険因子を持っている方は一度検査を受けてみてはいかがでしょうか。



記 北村臨床検査技師

【運動療法が大切！！】

① ストレッチ



②ウォーキング



最低でも
1日30分
週3回！！

毎日継続して運動を行うことが
予防にもつながります！！



記 山本理学療法士

【どんな食事？】

〈レシピ〉

オクラ・・・60g
 人 参・・・5g
 かつお節・・・0.1g
 醤油・・・3g



※めんつゆでもOK！！
 生姜をいれると香りアップ！！

野菜にはコレステロールを吸収して外に出してくれる働きがあります。1日1品は野菜料理をとり入れましょう。

動脈硬化を予防するには食事療法がとても重要になります。偏った食事をしてしまうことで、生活習慣病になるリスクが高まります。そこで今回は、“卵”についてお話したいと思います。よく卵にはコレステロールが多い！と聞いたり、テレビでは卵は毎日食べても問題ないと放送されていたり…混乱してしまう方も多いのではないのでしょうか？

確かに卵の黄身には、ほかの食材に比べてコレステロールが多いですが、良い栄養素がたっぷりと入っています。2日1回ならほとんど問題ないでしょう。ただ、最近はお菓子や菓子パン、洋菓子には多く使われています。卵を毎日食べていなくても、お菓子を毎日食べている方だと卵を毎日とっている可能性があります。3食しっかり食べ、間食を減らすことがよいでしょう。



記 坂本管理栄養士

【ストップ動脈硬化症】

動脈硬化にならないように、自分の*LDLコレステロールの値を知り、高い方は「早めのうち」から値を下げ、動脈硬化の進行を予防し、いきいきとした毎日を過ごされることを願います。

* LDL コレステロール・・・悪玉コレステロール

動脈硬化を防ぐ生活習慣の「あいうえお」

- (あ) 甘いもの脂っこいもの控えめに
- (い) 1日3回食事バランスよく
- (う) 運動は適度なレベルで継続を
- (え) 塩分は高血圧を招きます
- (お) 多く摂ろう野菜・海藻・豆・魚類

セントラル杯少年野球大会



5月4・5日の2日間、セントラル杯少年野球大会が開催されました。当クリニックが開院した翌年から開催し、今年で6回目になります。今では留萌管内に限らず、名寄や富良野などの少年野球チームが参加し、13チームが大熱戦を繰り広げました。毎回、最後まで諦めず戦い抜く子供達のプレーする姿に感動を覚えました。

今後も子供達がプロ野球選手になりたいと将来の夢を持ってもらえるように、留萌セントラルクリニック院長をはじめスタッフ一同で応援して行きたいと思います。

(記 四戸)



勉強会



私たちスタッフはさまざまな勉強会を開催したり、研修に参加しています。

製薬会社さんを招いて、新薬の勉強会を開催。さまざまな研修に参加し、その新しい知識を皆で共有する報告会などもあります。

他にも接遇勉強会など、患者様、利用者様に少しでも安心して頂けるように日々努力しています！

(記 大嶋)

花壇作成



5月26日小雨。
セントラル正面の花壇・プランターに花植えを行いました。今年は花の他に野菜も植えてみました。収穫はいかほど？

町内ゴミ拾い



6月2日晴天。
町内ゴミ拾いを、職員で行いました。あるわ、あるわ未使用の醤油から自転車のタイヤまで。一番多かったのはタバコの吸い殻でした。

通所リハビリテーション



5月22日晴。
御利用者様にプランターの花植えをして頂きました。楽しかったですよ。

グループホーム ノエル



5月30日はまなす愛琴会16名の方々が慰問され、大正琴生演奏してくれました。感激！

【外来の御案内】

医師名	診療科	受付時間	月	火	水	木	金	土
院長 鈴木 進	脳神経外科	午前① 8:00~11:30	○	○	○	○	○	△
		午後② 16:00~18:00	○	手術	手術	休診	○	休診
坂井 智子	循環器科	午前① 8:00~11:30	○	○	○	休診	休診	休診
		午後① 13:30~15:30	○	○	休診	休診	○	休診
鹿島 由史	循環器科	午前② 8:00~13:00	休診	休診	休診	○	休診	休診

* 受付時間以外の緊急受診の際には事前にご連絡下さい。

○土曜の脳神経外科は出張医の場合があります

○脳神経外科の診察は緊急手術等にて休診になる場合があります。

○診療時間 午前① 8:30~13:30 午前② 10:00~14:00

午後② 14:00~16:00 午後② 16:30~18:30

○休診日 日曜・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)

* 当院で可能な検査

・MRI・超音波検査・レントゲン・骨密度・脳波・視力・聴力・呼吸機能・採血尿一般・ABI

* 各種検診、企業一般検診承ります

セントラル増築工事のお知らせ

現在留萌セントラルクリニックでは、8月上旬を完成予定とし、増築工事を行っています。増築されるのは、訪問看護室、医療相談室、託児所などです。現在、工事に伴い正面玄関横の入り口が閉鎖される、駐車場が狭い等、皆様にご迷惑をおかけしていますが、ご協力お願いいたします。



アクセスマップ



JR留萌駅から 徒歩5分

中央バスターミナルから 徒歩2分



**社会医療法人 孝仁会
留萌セントラルクリニック**

〒077-0007

北海道留萌市栄町1丁目5番12号

☎ 0164-43-9500

fax 0164-43-5655

通所リハビリステーション

留萌市栄町1丁目5番26号

☎ 0164-43-9555

fax 0164-43-4777

居宅介護支援事業所 サンタ

留萌市栄町1丁目5番26号

☎ 0164-43-9777

fax 0164-43-4777

訪問看護ステーション サンタ

留萌市栄町1丁目5番12号

☎ 0164-43-9111

fax 0164-43-4888

グループホーム ノエル

留萌市栄町1丁目5番26号

☎ 0164-43-9577

fax 0164-43-9588

募集

- * 医師 * 看護師・准看護師 * 理学療法士 * 作業療法士 * 言語聴覚士 * 放射線技師
- * 臨床検査技師 * 臨床工学技士・社会福祉士・介護支援専門員・介護福祉士
- ・保育士・ヘルパー

● 詳細は 事務 村井まで

* 印 奨学金制度あり



託児所完備
しています！



編集後記

広報創刊号作成にあたって、制作委員皆初めてづくしに試行錯誤、右往左往しながらやっと完成しました！

今回紹介しきれなかった部分もたくさんありますので、次号からも是非手に取ってみてください！

接遇・ボランティア委員会 広報担当部

