



# サンタ通信



☆留萌の夕日フォトコンテスト

グランプリ 射守矢 敏生「落日」

明けましておめでとうございます！  
今年もよろしくお願ひします！

住所

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  
ホームページ <http://www.rumoicentralxsrv.jp>



## ～医療とIT～

皆様こんにちは、今回のテーマは医療連携について説明いたします。

昨今のコンピューター(以下 PC)関連の技術進歩は、凄まじい勢いです。日常生活で、感じられない方もおられると思いますが、少し考えてください。携帯電話、スマートフォンを代表とするデジタル通信機器、コンビニエンスストアに次々設置されているATM、ポイント還元性があるメンバーカードなど知らず知らずに利用されている物が、たくさんあります。

医療に関しても例外ではありません。カルテは、電子カルテとよばれる PC に置き換わり、レントゲン写真なども現像するのではなく PC からテレビ画面(ディスプレイ)に映し出す様になってきました。病医院で行われる検査のほとんどは PC 管理となっています。皆さんの保険証に、IC チップが埋め込まれて生まれてから今までの病歴や薬のアレルギーなどのデータが記録され利用される事も、そう遠い将来の事ではないでしょう。



鈴木 進 院長

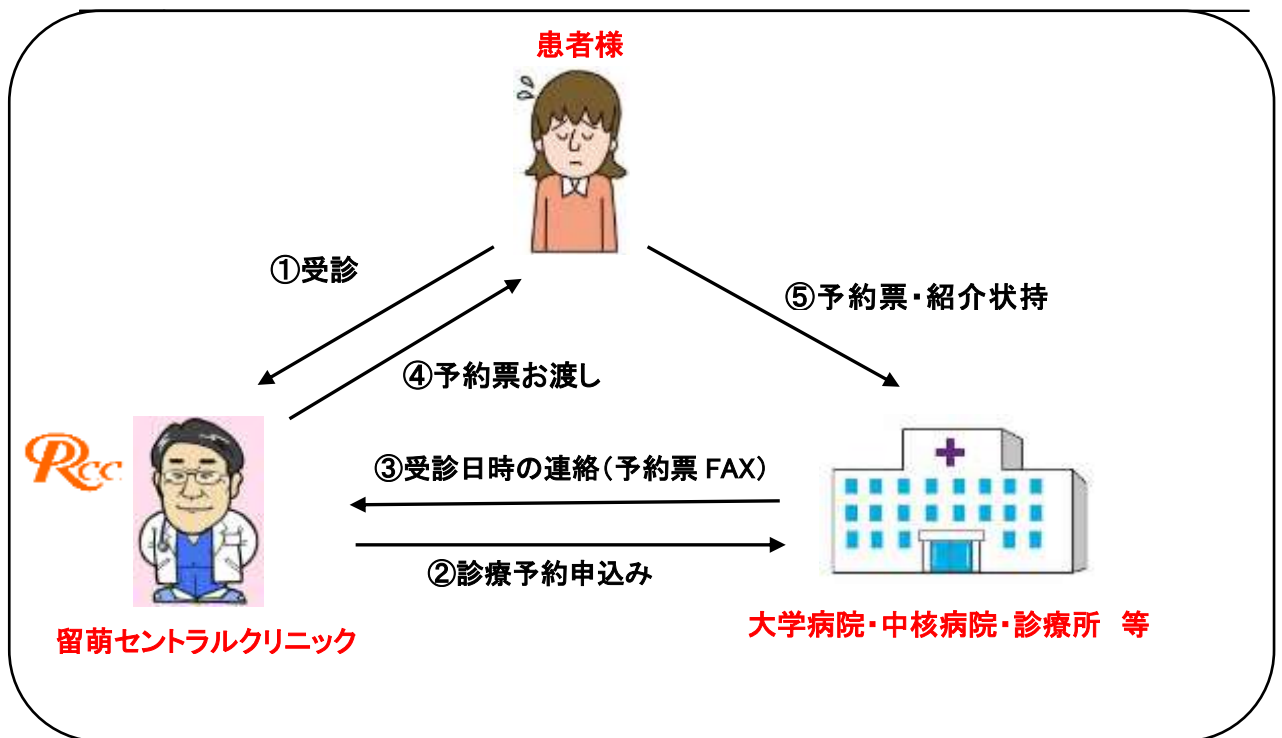


医療機関を受診した際、病名がはっきりしない場合、診断機器がない場合、治療設備がない場合や転居をする際など他の医療機関を受診しなければならなくなった時、もう一度最初から検査や治療を行うのではなく前の医療機関から情報を移し、スムーズに診療、治療にあたる仕組みが医療連携です。転院や他院での受診など利用する事も多くなってくると思います。理解できる様にスタッフが説明したいとおもいます。

## 医療連携について

外来医療の連携、入退院の連携、在宅生活支援の連携 etc…。「医療連携」という言葉はこのように様々な場面での連携を意味します。今回は患者様が関わることが最も多いであろう、外来受診に関する医療連携についてその一例をご紹介します。

外来受診された患者様の病状が、より専門的な診療科を受診した方が良いと医師が判断した場合や、患者様が希望された場合、他医様へ紹介させていただきますが、当クリニックでは医療相談員が外来受診の連絡調整をさせていただいております。多くの場合は各々の病院の地域医療連携室と連絡を取り、患者様がスムーズに受診することが出来るように調整致します。受診までの簡単な流れは下図の通りです。



地域の医療従事者の不足は日を追うごとに深刻化しているように感じます。医療従事者が不足しているということは単に地域医療崩壊の危険性をはらんでいると言っても良いでしょう。上図に示した連携は各々の病院・診療所の特長を活かし、最適な医療を提供する仕組みの一つです。

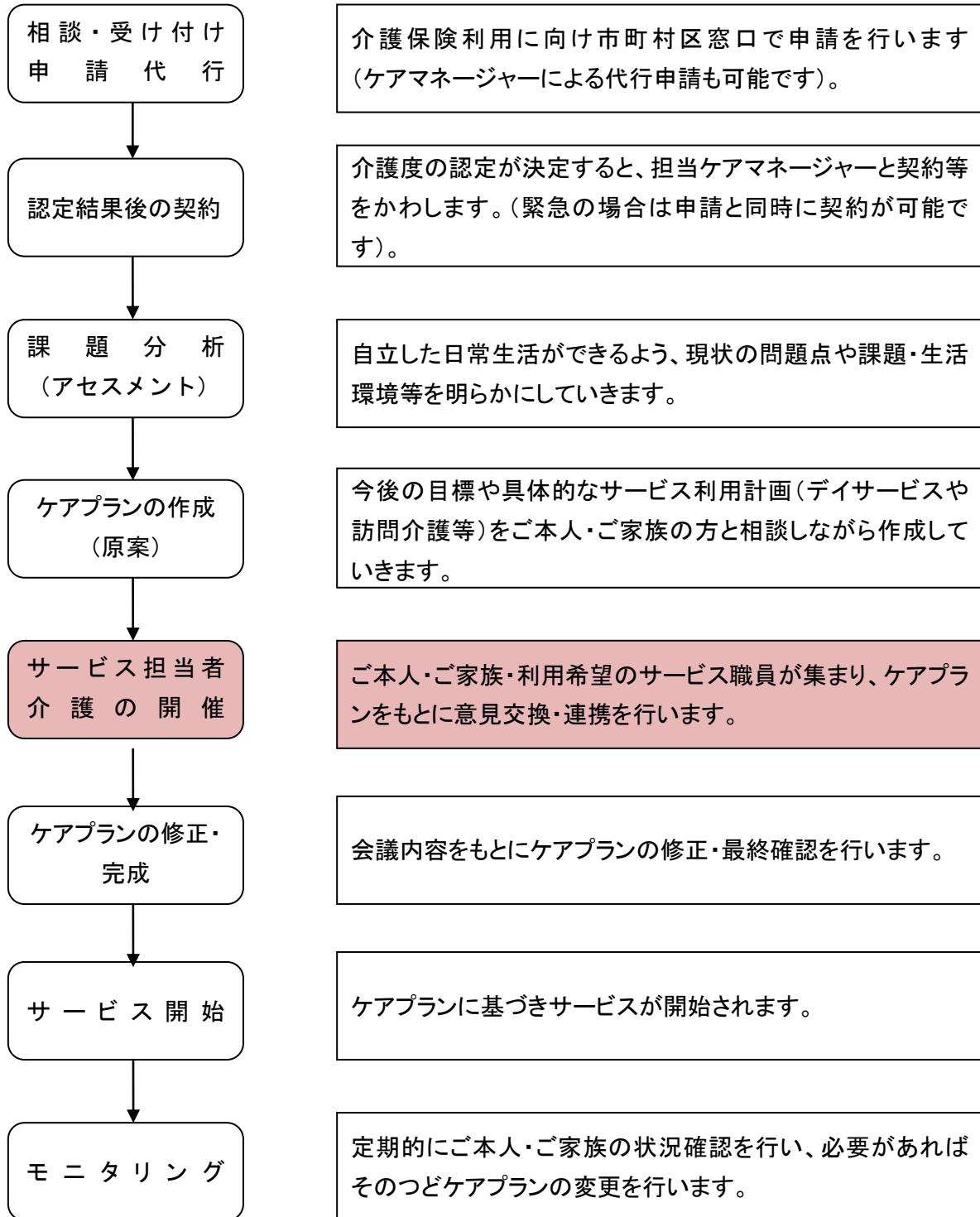
患者様が最適な医療をスムーズに受けられることを最優先に、ご尽力致しますので宜しくお願い致します。



(記 医療相談員 濱口 晃郎)

利用者の方やご家族の方が安心してご自宅で過ごすことができるようにお手伝いさせていただくためにも、各機関と横に連携をはかることも重要なケアマネージャーの業務です。  
ここでは、**ケアマネージャーの業務内容をもとに連携**について説明します。

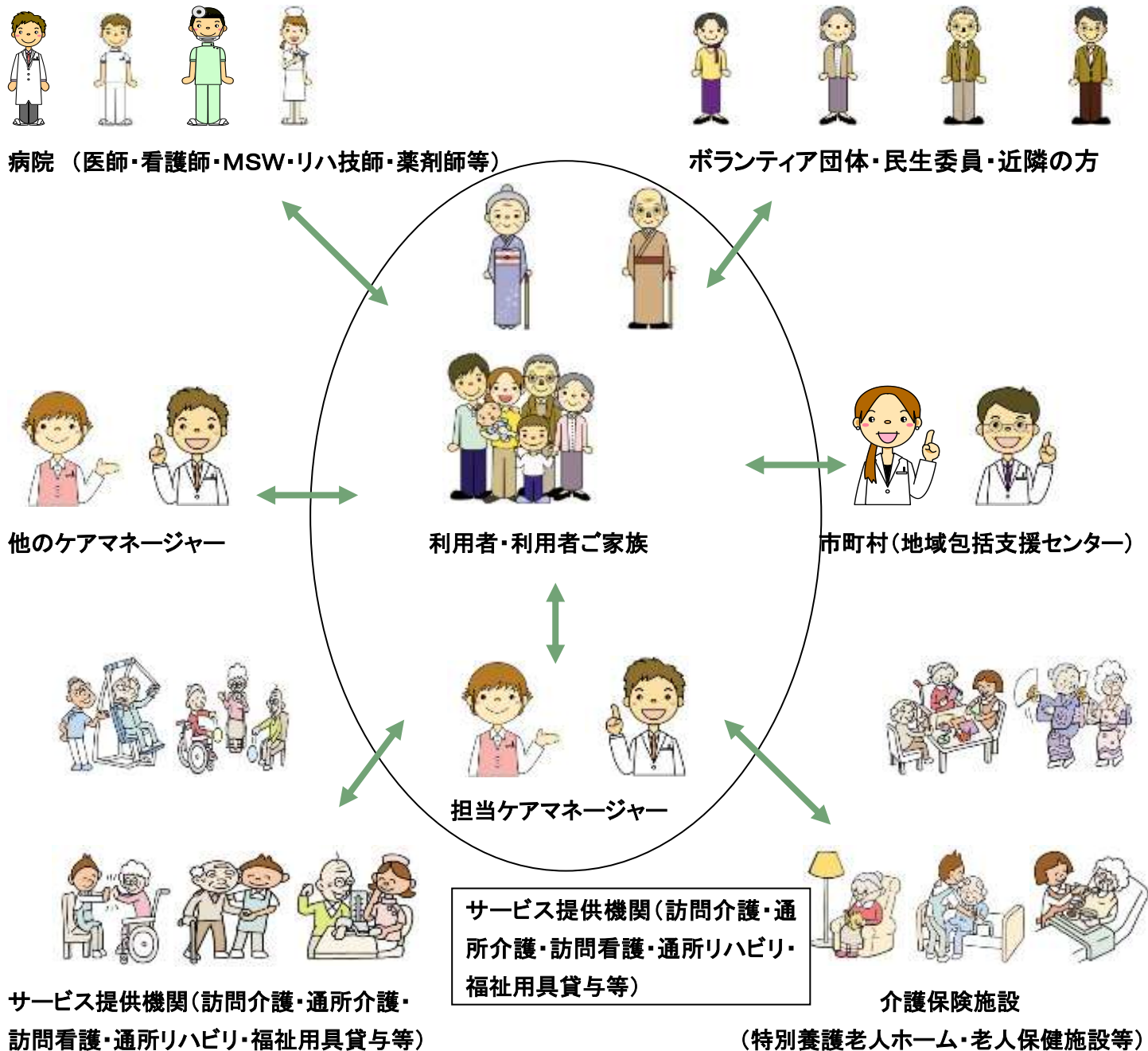
## ケアマネージャー（在宅の場合）の主な業務内容



ここで大事なのが、各機関との「連携」です。

ケアマネージャーは一連の業務をひとりで担うことができません。各機関と連携を図ることで、きめこまやかな支援ができるのです。主な関係機関は次のとおりです。

主な関係機関



ご自宅での生活でお困りのことがあれば、  
お気軽にご相談下さい。



（記 主任介護支援専門員 小野寺加奈子）

## ～冬の脳卒中予防～

冬の脳卒中を防ぐにはなるべく暖かい環境にいる事が大切です。

入浴の際も脱衣所やお風呂場の保湿に注意し、急な温度変化を避けて下さい。

急に熱い湯の中に入らずぬるま湯にゆったりつかるようにしましょう。

1日のうちで体温が上昇し、血圧が安定する夕方に入浴するのが良いようです。

除雪などで外に出る場合は家の中である程度の準備体操をしてから防寒を十分にしてください。

帽子、マフラー、手袋は必須です。帽子、マフラーがあるか無いかで血圧に驚くほど差があります！！

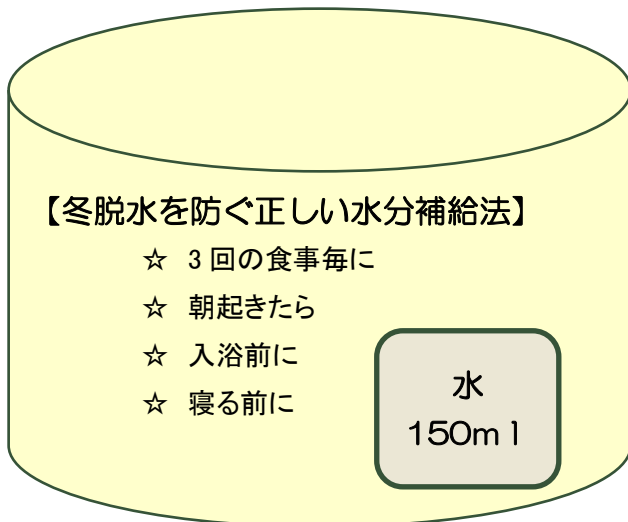
暖かい環境とは言ってもコタツや電気毛布を使っていつの間にか汗をかき脱水になっている事があります。

脱水になると脳梗塞をおこしやすくなります。

入浴、除雪の前後、就寝前に十分な水分を摂るように心がけてみてください！！

### 【1日に体から出る水分量は??】

『汗 100ml』 + 『尿 1500ml』 + 『不感蒸泄 900ml』 = 計 2500ml



1日に2500mlの水分が体から出ていきます。しかし食事を摂る事でそこから1000ml程の水が摂取出来、さらにその食事を分解するときに行われる代謝水300mlが摂取できるので、残りの1200mlの水分を8回に分けて摂取するのが望ましい。

その他運動をすることで体から出る水分量が増えるため運動前後にも水分補給を忘れずに！！



### 【インフルエンザが流行る季節がやってきました。そこで日常生活で出来る予防を紹介します！】

- ★栄養と休養を十分とる
- ★人ごみを避ける(病原体でウイルスを寄せ付けない様にしましょう)
- ★適度な温度湿度を保つ(ウイルスは低温低湿を好みます。加湿器等で室内の高度な加湿を保ちましょう)
- ★手洗いうがいをしよう(手洗いは接触する感染を、うがいは口腔内の菌の除去とのどの乾燥を防ぎます)
- ★マスクを着用する

マスクを着けずにくしゃみをするとうイルスが2メートルから3メートル飛ぶと言われています。

マスクは予防の為に他人への感染を防ぐ効果もあります。『人に対して』という意味で

『咳エチケット』ですね。



# 第1回 留萌セントラルクリニック 留萌の夕日フォトコンテスト

☆グランプリ 射守矢 敏生「落日」



☆準グランプリ 佐藤 圭「落陽と留萌灯台」



留萌セントラルクリニック主催、  
“留萌の夕日フォトコンテスト”  
結果ができました！！  
上位5名の作品を  
ご紹介いたします☆

☆特選 渡部 正行「夕景」



☆特選 坂井 勝「夏の思い出」



☆特選 中村 忠雄「西防の落日」



## ～睡眠と薬のはなし～

薬剤師をしていて、お話しする機会の多い事柄の一つに“睡眠薬”があります。

特に夜が長い冬に多い話題かもしれません。

“睡眠薬”にはたくさんの種類があります。穏やかに眠りに導く効果(催眠作用)の他に不安を和らげる効果(抗不安作用)、筋肉の緊張をほぐす効果(筋弛緩作用)があります。

「不安が強い場合は抗不安作用のあるものを」

「肩こりや頭痛などがある場合は筋弛緩作用のあるものを」

「転倒が心配されるお年寄りには筋弛緩作用のあるものを」というように、一言で『強い薬』は無く、

『合う薬』が必要になります。年齢や症状などに応じて、患者さんひとりひとりに適した薬が医師から処方されます。また、生活習慣を見直すことでより良い状態で眠りにつけるかもしれません。

ご参考までに「睡眠障害の対応と治療のガイドライン」の抜粋をご紹介します☆☆



1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分！！
2. 眠たくなってから床に就く、就寝時刻にこだわりすぎない！！
3. 昼寝をするなら15時前の20～30分！！
4. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝、早起きに！！



(記 今野 徹 薬剤師)

今回は受付、会計など患者様と接する機会の多い事務について村井 敏彦事務長に詳しくお話を伺いました。

◎事務部門とはどのような所ですか？

事務部門とは受付、会計だけではなく、以下のような部署があります。

☆医療事務

患者様の受付業務、診療料金の收受、診断書などの書類受付、レセプト作成

☆医療相談

外来、入院患者様の経済的、社会的、心理的な問題や、退院後の生活に関する問題、関連機関との連携調整を図り、問題解決をするお手伝い

☆医療秘書

医師のスケジュール管理、来客対応、挨拶状などの作成などのサポート業務

☆栄養科

入院患者様の食事や、栄養指導

☆託児所

看護師などが安心して働けるように院内託児所でお子さんをお預かりしています。

他にも、総務、売店など事務長として統括しています。



託児所



栄養科



今回お話を伺った事務部 村井 敏彦事務長

◎最後に一言お願いします。

留萌セントラルクリニックではホームページ、ハローワークを通してスタッフの募集をしております。

この広報をご覧になられている方のお知り合いや御親戚で働いてみたいという方がおられましたら是非ご連絡ください。施設見学も可能です。



当院でも出している食  
事の一つです

白菜にはカリウムが豊富に含ま  
れて便秘解消や、高血圧予防に  
もなります

# 冬のポカポカレシピ



日ごとに寒さも厳しくなってきました。風邪やインフルエンザにも気をつけたいですね。

今回は、体をあたためる料理をご紹介します。

体を温め、免疫力を高める食材は、生姜、にんにく、ねぎ類、白菜、根菜類などがあげられます。

## 白菜のロール蒸し



### ＜一人分の材料＞

白菜	100g	生姜	1g
片栗粉	3g	砂糖	2g
えびすりみ	40g	料理酒	1g
たまねぎ	15g	醤油	5g
ごぼう	10g	みりん	2g
人参	8g	かつおだし	0.3g
干しいたけ	0.5g	片栗粉	0.3g
		グリーンピース	3g

### ＜作り方＞

- ① 白菜を1枚はがし、茹で、冷ます。
- ② ボールにえびすりみ、みじん切りした玉ねぎ、ごぼう、人参、干しいたけを混ぜ、手で粘りが出るまで混ぜる。(※すり身に味がついているものが多いのでここでの味付けは不要)
- ③ 白菜は小さければ2枚ずつ組み合わせて広げ、片栗粉を全体に薄くふります。
- ④ ②でこねた材料を白菜の手前に置いて、白菜の両端をクルクルと巻きます。
- ⑤ 調味料をすべて鍋に入れて、白菜のロールをいれて並べる。
- ⑥ 中火でことごと、蓋をして煮ます。
- ⑦ 火が通ったら、白菜だけを皿にとり出し、鍋に余った汁に片栗粉をとき、ほぐしあんを作る。
- ⑧ ロール白菜にあんをかけたら完成！！



記 栄養士 坂本 知世

# ノエル便り

平成26年  
1月発行

## ☆介護保険について☆

介護保険制度は、高齢者の割合が急速に増加するなか高齢者自身及び現役世代の方々が負担し合い老後における介護の問題を社会全体で支え必要な介護サービスを提供しようとするものです。

また、平成18年4月からは、介護予防や要支援・要介護状態からの改善をより重視するように見直しされました。

～介護保険の対象者～

### 1、第1号被保険者(65歳以上の方)

日常生活動作について、常に介護が必要な方や、家事等の日常生活行為の支援が必要な方

### 2、第2号被保険者(40歳以上65歳未満の医療保険に加入している方)

初老期における認知症・脳血管疾患等の老化に伴う病気(特定疾患)が原因で介護・支援が必要な方



## ☆ノエル行事活動☆

★お茶会★～10月に行われたお茶会で、松本さんが講師として来て下さり、本格的なお茶をたててくださいました。茶碗はこちらで用意しましたが、茶道具は全て松本さんの自前です！茶菓子は千成屋さんの羊羹を用意しました。



みなさんおいしいと飲んで頂きました。昔習っていた方もおられ、懐かしむ様子も見られて良かったと思います。

### ★講師紹介★～松本 ゆきえさん

・お茶歴は3年半程で、趣味で習っているとのこと。流派は裏千家というそうで、お茶を泡立てて飲むという特徴があります。

### ★まとめ★

毎月ではありませんが、これからも入居者様に楽しんで頂ける行事を職員一同考えて行って行きたいと思っております！



## ☆作成作品紹介☆



11月に行われたお菓子作りの時にみなさんと協力して作ったクレープです。



毎月のレクリエーション、書道教室にて入居者様が書かれたものです。

### 編集後記

『ノエル便り』は第4号の発刊ですが、初めての発刊から一年がたちました。地域の皆様にノエルでの様子を知って頂く為に、職員一同頑張っているこの「ノエル便り」を作っておりますので一読して頂ければ幸いです。

ご案内

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① 16:00~18:00	○	×	×	×	○	×
鹿島 由史	循環器科	午前② 8:00~13:00	×	×	×	○	×	×

- \* 土曜日の脳外科は出張医となる場合があります。
- \* 受付時間以外の緊急受診の際は事前にご連絡下さい。
- 診療時間 午前① 8:30~ 午前② 10:00~  
午後① 16:30~
- 休診日 日曜・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)  
\* 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。



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

ホームページ <http://www.rumoicentral.xsrv.jp>



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

●通所リハビリステーション

☎ 0164-43-9555

fax 0164-43-4777

●居宅介護支援事業所 サンタ

☎ 0164-43-9777

fax 0164-43-4777

●訪問看護ステーション サンタ

☎ 0164-43-9111

fax 0164-43-4888

●グループホーム ノエル

☎ 0164-43-9577

fax 0164-43-9588

スタッフ募集

- \* 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

\* 印 奨学金制度あり

\* 詳細は事務村井まで

託児所完備!

編集後記

今年も寒い冬がやってきました。

防寒対策をしっかりして冬を乗り切りましょう!!



❖次号 平成26年8月発行予定