

土田病院ニュース

26 2013年12月発行

みんなの輪と和を

輪



看護の力

私は、スポーツが大好きである。最近はおっぱら観戦するばかりであるが、毎日のスポーツニュースは欠かさず見ている。野球、サッカー、体操、卓球、柔道、駅伝、ラグビーなどたくさん目の種目に興味があり、目が離せない。野球では楽天の田中将大投手の大ファンであり、パリーグペナントレースの投げっぷりに感動し、優勝の瞬間はわが事のように嬉しかった。そして、日本シリーズで見せた気迫ある投球は凄みさえ感じた。また、サッカーでは日本代表を熱く応援し、ゴールシーンでは家族と共に大歓声を上げているのである。そして、この度オリンピックの次期開催地が東京になり喜んで一人である。

オリンピックといえば、招致活動の日本のプレゼンテーションは大変素晴らしく感じた。特に、走り幅跳びの佐藤真海選手のプレゼンテーションは感動的だった。まだ私たちの記憶に新しい東日本大震災に触れ、復興がまだまだされていない中、スポーツの慰問活動を通して東北の被災者の方々に勇気付け励ましていく活動の中で感じた事を表現していた。「スポーツには力がある」と。それは、「新たな夢と笑顔を生む力、希望をもたらす力、人々を結びつける力」であると。スポーツは、見るものの心を動かし、しばし日常を離れて試合観戦に没頭している時は、辛い事も悲しい事も忘れ得る幸せな時となる。選手達を見ていると、目標を持って前へ進む事の大切さを教えてくれる。全力で力を振り絞り、優勝やメダル獲得を目指す姿は輝いている。選手達の躍動する姿、失敗して涙を流す姿、メダルが取れて喜ぶ姿を見る

副看護部長 上野 佐栄子



につけ、心から感動を感じるの私だけではないだろう。

話が飛躍しすぎるかもしれないが、私は医療や看護にも人を癒す力、希望をもたらす力、病気を生かして生きていく事を支える力があると信じている。私は看護師なので、看護に限定して述べると、看護師のケアが病気の回復過程にどのように働きかけるかによって、患者様の心の満足が違ってくるのではないかと考えている。患者様の希望や期待を充分傾聴しながら、専門職としての知識・技術を駆使してケアを実践する時、患者様からの信頼は厚くなり、この人に任せて安心という絆が生まれるように思う。いつも患者様の傍らにいて、その人に合ったケアの手を差し延べる事で患者様は癒されていくと思うし、病気をもちながら生きていくという覚悟が患者様自身に備わるように働きかけたりすることもできる。一方で回復への希望・期待を持つように働きかけることもできる。そして、看護ケアを通して患者様から感謝されたという実感や、専門職として全力を尽くせたという満足感が看護師としてのやりがいに通じていくのだと思っている。

当院は、今、増改築という節目を迎え、気持ちも新たに地域の方々に医療を通じて貢献させていただいている。今後も、私は専門職として自分に磨きをかけながら、看護師・介護士の教育・人材育成を通して、全体の質の向上に寄与していきたいと考えている。

地域の安心を第一に考えた
病院づくりを目指しています。



1. 地域のみならずから信頼され、地域社会に貢献できる医療機関を目指します。
2. 救急医療から慢性期医療に至るまで、質の良い、専門医療を実践します。
3. 患者さんの立場に立った、優しい、快適な環境を提供します。

特定健診・特定保健指導を受けませんか?



当院では、生活習慣病の予防のために特定健診及び特定保健指導を実施しております。自分自身の健康チェックを行い、生活習慣病リスクを早期に発見することが可能です。また、特定保健指導では食事や運動その他の生活習慣に目を向け、看護師が具体的な指導を行っております。これからの人生を生き生きと楽しく過ごすために、積極的な受診をお勧め致します。

いずれも、お電話での予約が可能です。ご不明の点は、いつでもお問い合わせください。

地域医療連携室

相談受付時間：午前9時から午後5時まで(月～金)

専任の医療ソーシャルワーカー(社会福祉士)がおり、入院前および入院中における様々な調整や心配事などのご相談に応じております。お気軽にご来室ください。
地域連携 / 他の医療機関ならびに区役所、各関係施設などとの連携窓口となり、入院のご相談から様々な情報連絡、各種手続きなどをおこないます。
医療相談 / 経済的な問題から各種制度説明、介護保険のサービス紹介や福祉施設紹介など、お悩みになっている問題に対して、幅広くご相談をお受けいたします。また、お電話でもご相談も構いません。

※日曜・祝日は休診いたします。

外来診療時間	[平日]午前9時～午後6時
	[土曜]午前9時～12時30分(整形外来は午前9時～12時です)

	月	火	水	木	金	土	
外来診療	院長	院長	院長	院長	院長	交代制	
	午前 9:00～12:00	北川	山本	山本	北川	北川	整形外科
	午後 1:00～6:00	山本	佐々木	豊田	佐々木	豊田	肝臓外来
			肝臓外来				
	豊田	北川	北川	山本	山本		
	佐々木	豊田	佐々木	豊田	佐々木		
		※整形外科 循環器内科					

※火曜日の整形外科は医師の都合により木曜日に変更になる場合がございます。専門外来を受診される患者様は事前に電話か窓口でご確認ください。



医療法人社団
土田病院
TSUCHIDA HOSPITAL
札幌市1次・2次救急指定病院
TEL 011-531-7013
札幌市中央区南21条西9丁目2-11
<http://www.tsuchida.or.jp>



■市電「東屯田通」下車 徒歩1分
■定鉄バス「南21条西11丁目」下車 徒歩5分

診療科目

外科・内科・消化器外科・消化器内科・呼吸器内科・救急科・整形外科・肛門外科
内分泌外科・循環器内科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科

病床数

一般病床 / 40床、医療療養病床 / 94床

メディカルショートステイのご案内

当院では地域の在宅介護・療養中の方への支援を目指しています。その中の一つとして「メディカルショートステイ(短期間の入院)」を開始しました。



メディカルショートステイとは?

例えば…

- ・医療的処置が必要なため、介護保険施設などでのショートステイの利用が難しい。
- ・医療的処置が必要な方を介護されているご家族の休息として利用したい。
…上記のような場合にご利用いただけます。

ご利用方法

- ・介護保険のショートステイとは異なり、**医療保険での入院**となります。
- ・入院期間は**1週間から10日**です。
- ・入院時には基本的な検査を受けていただき、全身状態の確認を行います。
※ショートステイ専用のベッドを要しているわけではないため、入院日時がご希望に添えない場合もあります。
※定期的な利用をご希望される場合は3ヶ月以上の期間をおいてから次回のご利用をお願いいたします。



申込みの流れ

まずはお電話でご相談ください。患者様のご状態の確認をさせていただき、ご家族様のご希望を伺います。

連絡先：土田病院 地域医療連携室 直通TEL 011-522-0833

その後、右記の書類をご準備いただきます。
※当院外来に通院中の方はご用意の必要はありません。

- ①診療情報提供書(=紹介状)
- ②日常生活動作能力表(=ADL表) ※指定様式なし

書類が揃い次第、入院判定医に相談し、入院の可否を判断させていただき、結果をご連絡いたします。

入院の日程をご連絡いたします。

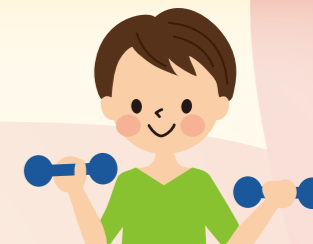
入院に関するお問い合わせは
地域医療連携室 直通TEL 011-522-0833
(平日:9:00~17:00/土曜:9:00~12:00)
まで、お気軽にお問い合わせ・ご相談ください!!



テーマ

腸を元気に、毎日楽しく過ごそう!

Part2 腸内環境を整える 生活習慣と栄養



1 朝食をしっかり食べて、夕食は早めに済ませる

腸が最も活発に動くのは朝と真夜中だといわれています。朝食を食べると、休んでいた胃や腸が動き出し、腸内の1日が元気よく始まります。夜は日中食べた物を胃腸で消化し、便を作るという働きをしますので、夕食は早く済ませ寝る前にお腹いっぱいにおかないことが必要です。



2 食物繊維で腸内を清掃する

腸内のデトックス(解毒・排泄作用)に欠かせないのが食物繊維。中でも水溶性食物繊維に注目です。腸内にある善玉菌の餌(えさ)となったり、便を軟らかくしたりと、整腸効果が期待できます。

【水溶性食物繊維を多く含む食材】

わかめ、もずく、モロヘイヤ、きのこ、オクラ、里芋、山芋、こんにゃく、アボガド、モモ、キウイ、プルーン(乾燥)、バナナ、リンゴ など



3 オリゴ糖を摂る

オリゴ糖は腸内で働くビフィズス菌(善玉菌)の餌(えさ)となり、腸内環境を善玉菌優勢に整えます。中でも消化されずに大腸まで届く難消化性のオリゴ糖は、より整腸効果が期待できます。

【難消化性オリゴ糖を多く含む食材】 玉葱、ごぼう、バナナ、にんにく、納豆 など



4 腸まで届く強い乳酸菌を摂る

善玉菌の一種である乳酸菌の中で、近年注目を集めているのが、「植物性乳酸菌」です。塩や酸に強く、腸で生き抜く力があります。和食に欠かせない醤油やみそ、ぬか漬けやキムチにも多く含まれます。近年研究が進み注目を集めている、「生きたまま腸に届く」乳酸菌を含んだ食品を選んでみてもよいでしょう。

5 適度な運動をする

運動で筋肉をつけることや軽いストレッチなどは、腸の運動(蠕動運動)を活発にします。運動が苦手なら、まず歩く。歩くと血行改善やストレス解消の効果もあります。



6 リラックスする時間を作る

ストレスは腸内環境を乱し、腸の働きを悪くします。音楽を聴いたり、ほどよい温度のお風呂にゆっくりつかったりしてリラックスできる時間を作ることも忘れないでください。

