

もしれません。

昨年の夏に行われた東京オリンピックは、

厳しい感染対策

多いものの重症化する人は少なく、それを証明しているのか

になる」という予測がありました。現在の状況は、感染者は

つは、「インフルエンザのような毎年流行する感染症の一つ

その際には様々な予測がなされました。その中の一

新型コロナウイルス感染症は、三年前に中国から全世界に

明けましておめでとうございます。

広がり、

新春のご挨拶

院長 西澤

誠

態における対応能力を高めることができたと感じております。 ものです。 うですが、新たなページが始まっていると前向きに捉えたい 内でも多くの行事が再開されるようになりつつありますが、 言えません。この状況に慣れるにはまだまだ時間がかかりそ まだまだ戸惑うところが多く、気持ちよく行われているとは のW杯はほとんど感染対策が話題にはなりませんでした。国 の下で行われましたが、年末のカタールで行われたサッカー この感染症と向かい合った経験を通じ、当院は想定外の事

であるため、一層努力を続けてまいります。 そしてこれからも、地域の住民の皆様にとって「頼れる病院 今年もよろしくお願い申し上げます。

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました

1月より当院でも、マイナンバーカードによる健康保険証利用(マイナ受付)ができるようになりました。 マイナ受付は、マイナンバーカードをカードリーダーに読み込ませ本人確認することで、健康保険証として利用 できます。(公費負担受給者証・医療証については、対応していませんので、必ず原本をお持ちください) なおマイナンバーカードが無くても、これまでどおり健康保険証は利用可能です。

【マイナ受付のメリット】

- ・医療保険資格の確認が即時に可能
- ・かかりつけ以外の医療機関でも本人同意の上、薬剤情報や特定健診情報などの閲覧可能
- ・高額医療費の対象となる場合も、限度額認定証の申し込み・提示が不要など



▲窓口に設置してあるカードリーダー

~利用方法~

- ①マイナンバーカードを取得後、健康保健証利用の登録をする。 (カードリーダーからも登録可能)
- ②カードリーダーにマイナンバーカード入れる。<u>顔認証または</u> 暗証番号の入力により本人確認を行う。
- ③音声、画面案内により健診情報、薬剤情報などの提供に同意 するかを画面で選択して終了。

終末期ケアフォーラム

在宅における「いのちのケア」~誰もが最期まで自分らしく生きるために~

令和4年11月13日、宝達志水町役場をメイン会場に事業所や自宅などとオンラインで結んだハイブリッド方式で開催され、会場57名、オンライン22名の合計79名が参加しました。

町地域包括支援センターによる「町の在宅医療・介護連携推進事業の取り組みについて」の報告のあと「本人の望む最期のために在宅で出来る緩和ケア」と題した事例紹介が行われ、当院西澤院長が在宅で行う事ができる医療処置について、訪問看護ステーションあ



わら川畑看護師が緩和ケアの実際や家族への介入を、症例をもとに発表しました。

また、金沢医科大学医学部麻酔科学・金沢医科大学病院緩和ケアチーム本間恵子先生より「家で安心して暮らさんけ」〜がんの症状コントロールは自宅でもできます〜〜望み通りの暮らしをかなえるために必要なこと



▲西澤院長による発表

『ACP』のお話~と題した講義が行われ、のと緩和ケア研究会有志で作成した寸劇もDVDで紹介されました。

残された時間を一緒に過ごしたいと在宅を選択する人が増える中で、在宅での終末期ケアに対する不安も多く聞かれるようになりました。在宅でできる緩和ケアを知ると同時に将来の変化に備えて、将来の医療やケアを家族や近しい人と事前に話し合いを重ねるアドバンス・ケア・プランニング(ACP)やエンディングノートについても会場を交えて考えることができました。このフォーラムが家族で話す「きっかけ」となることを期待しています。

看護実習生を受け入れました

令和4年11月15日から18日にかけて、石川県立看護大学より学生18名の受け入れを行いました。研修を終えての感想をいただきましたので紹介します。

看護学部1年 堂前 更紗さん (実習日:11/15.17)

私たち1年生にとっては初めての実習で、緊張感とともに胸を膨らませて実習に臨みました。日常生活援助や病室の環境作り、声かけ、多職種との連携を見学させていただきました。実習を通して座学や学内での演習では、学びきれていなかった個別性を重視した看護や看護師の臨機応変な対応、患者への倫理的な配慮を実際に目で見て学ぶことができました。また援助を行った背景や患者と接する時に気をつけていることなども丁寧に教えていただきました。今後はこの実習で見つかった課題を強みに変えられるよう学び続けていきたいと思います。最後に実習では、温かくご指導頂きました総看護師長、看護師や多職種の皆様に感謝いたします。

看護学部1年 鹿野 朱里さん (実習日:11/15.17)

私は看護学生としての初めての臨地実習に臨みました。地域連携室が基盤となり、様々な職種と情報共有を行い対象者について話し合い、理解することでより良い援助や提案ができていることを学びました。また行政と連携し、退院後の在宅支援も行なっている実際を知ることができました。そして連携は目に見えないものだけれど看護支援を行う上では切っても切り離せない大切なことであると実感しました。今後の実習では知識、スキルを身につける以外にも様々な面から看護を学んでいきたいと思います。



医療機器の説明を聞く様子



食事介助の場面



面談後の補足

今年度は、病棟と地域医療連携室で実習の受け入れをしました。実習目標に「対象者の療養環境と療養生活の実際を理解する」や「療養生活を支える多職種の活動の実際を理解し、連携の必要性について考察する」とありましたが、実習後の合同カンファレンスで学生の皆さんが学びを深めているのがわかりました。今回の学びを活かし、これからも頑張ってください!



100歳おめでとうございます!

当院に入院中の源長トミさんが満 100 歳を迎えられました。コロナ禍で自宅で盛大にお祝いすることはできませんでしたが、ささやかながら病院でお祝いセレモニーを行いました。

ご家族から届いた色鮮やかなブリザードフラワーやスタッフ手作りの花束がプレゼントされると、「みんなありがとう」と、すてきな笑顔で喜ばれていました。これからも元気で長生きしてください。



29

3121

「バランスの良い食事」と「ロカボ」 糖尿病委員会

近年、「糖質制限」という言葉をよく耳にしますが、皆さんは知っていますか。今回は、健康には欠かせない バランスの良い食事と正しい糖質制限(ロカボ)についてお伝えします。

■栄養素とバランスの良い食事

①糖質 ②たんぱく質 ③脂質 ④ビタミン ⑤ミネラル ⑥食物繊維

エネルギー源となる①②③を合わせて「3大栄養素」、微量元素の④⑤を加えると「5大栄養素」、 さらに⑥を加えて「6大栄養素」と言います。

人の体は、多様な栄養素を含む食品(バランスの良い食事)をとることで、様々な栄養素を吸収します。体に 必要な6大栄養素を行き届かせるためには、多くの食材を使って食事内容を充実させることが大切です。

■糖質制限の落とし穴

体重が減るからと安易に制限しすぎてしまうと、あっという間に筋肉が落ち、体調不良になる可能性がありま す。糖質を減らした分は、たんぱく質や脂質で補い、必要なエネルギーを確保しなければなりません。

穀物(米、小麦など)の食物繊維には糖尿病の発症リスクを下げる作用があります。糖質を極端に制限すると、 一時的に体重が減るなどの変化がみられますが、長期的には動脈硬化性疾患の発症リスクが高まる可能性があり ます。ごはんなどの主食は適度にとるようにしましょう。

■緩やかな糖質制限(ロカボ)とは?

ロカボとは、一般社団法人 食・楽・健康協会が掲げている「緩やかに糖質をコントロールする食事法」で、 極端な糖質抜きではなく、おいしく楽しく適正糖質をとることを推奨しています。具体的には、糖質を1食20 ~40g、それとは別でおやつは10g以内にし、1日130g以内に糖質を抑えて食べる食事法です。

★ロカボのポイント★

- ①ご飯は半膳 ②おかずはたっぷり、お肉、お魚はどんどん食べるべし!
- ③甘味は低糖質甘味料を上手に活用!糖質を抑えるだけ!これ以外のカロリー、脂質、たんぱく質などに制限 はありません! (一般社団法人食・楽・健康協会HPより)

しっかり食べて、しっかり動く!を念頭に、健康寿命を延伸しましょう。食事や栄養管理について疑問のある人は、 当院管理栄養士へご相談ください。

宝達志水病院 外来診療体制

令和5年1月現在

科・診察開始時間/曜日			月	火	水	木	金	±
内 科	午前	8:30~	西澤	京井	尾山	西澤	濱田	(第2、4) 西澤
			石田	石田	濱田	(第1、3)京井	循環器・高村 (9:00 ~)	(第4、5)石田
					(第2、4、5) 京井	呼吸器・佐久間(9:00~)		(第2、5)濱田
					神経内科・藤田 (9:30~)			
	午前	新患/検診/救急	新患/検診/救急(澤□)	新患/検診/救急(濱田)	新患/検診/救急(石田)	新患/検診/救急(濱田)	新患/検診/救急(石田)	
	午後	2:00~	京井	西澤	石田		西澤	
皮膚科	午前	木9:00~				平川 (9:00~)		
	午後	月 2:00~ 木 3:00~	清水 (2:00~)			平川 (3:00~)		
外科	午前	8:30~	菅谷	菅谷	菅谷	菅谷	消化器·高村(9:00~)	菅谷
	午後	2:30~	菅谷	菅谷	*(手術予定)	菅谷	(第2、3、5) 菅谷	
				(第3)心臓血管・町田 (2:00~)				
整形外科	午前	8:30~	森川	森川	森川	森川	森川	森川
	午後	1:30 ~ 2:30 ~	市堰 (1:30~) 森川 (2:30~)	*(手術予定)	*(手術予定)		市堰 (1:30~) 森川 (2:30~)	
眼 科	午後	2:15~	(第1) 西村、(第2、5) 安達 (第3) 永井、(第4) 輪島				(第1、2、3、5) 輪島 (第4) 山田	
歯科口腔外科	午則	8:30 ~ 9:30 ~	篠島 (9:30~)		伊藤 (8:30~)		小林 (8:30~)	
	午後	1:30~	篠島		伊藤		小林	

- 日曜、祝日、第1、第3土曜日は休診です。急患、その他やむをえない時は、この限りではありません。
- 受付時間 月曜日~金曜日 午前8時15分~11時30分 午後1時~4時30分 午前8時15分~11時30分 土曜日(第2、4、5)
- 歯科口腔外科は予約制です。禁煙外来は、毎週火曜日の午後1時30分~2時30分まで行っています。

町立宝達志水病院ホームページ https://www.hodatsushimizu-hp.jp/

検索

*手術がない日は、診療を行います。