



さざなみ通信

ヤマブドウ（山葡萄）
「葡萄」の語源は遠く
古代西域の言葉だとか・・・

ごあいさつ



院長 中谷 玲二

今年は7月初旬の『西日本豪雨災害』、9月4日に日本に上陸した『台風 21 号』そして北海道で初めて震度 7 を記録した 9 月 6 日の『北海道胆振東部地震』と、相次いで自然災害が発生しました。いずれも大規模な災害だったこともあり、多くの方々が被災でお亡くなりになりました。心よりお悔やみ申し上げます。また大勢の方々が避難所生活を余儀なくされております。お見舞い申し上げます。これから、復興・復旧が順調に進むことを切に願っております。

さて、『北海道胆振東部地震』がもたらした日本初のブラックアウトでは、医療機関を含めた全産業や各々の家庭に停電による大きな影響を及ぼし、新たな対応が必要なることを学びました。『西日本豪雨災害』の話題を提供した前号（2018 年 7 月）の広報誌において、BCP（Business Continuity Plan＝事業継続計画）という言葉をご紹介しました。今回の地震が原因で起きたブラックアウト後の新聞やテレビなどでは何度も BCP という言葉を見聞きしています。

当院では数年後と予想される有珠山噴火対策を中心とした BCP を策定し、人員確保や薬剤・食料品の調達について検討を行ってまいりました。今回の地震では停電発生時より非常用発電機 2 機が順調に作動したために、停電期間中の診療には大きな障害はありませんでした。しかし、厨房の冷凍庫と冷蔵庫には自家発電機を回すシステムになっていなかったため、庫内の食材を処分せざるを得ず、さらには信号機

停電中には食材配送トラックが動かないなどの予想外の出来事により、給食食材の安定的確保には約一週間を要しました。

一方、出勤した職員に対して 6 日より昼食を提供し、自宅で入浴できない職員のために男湯、女湯、家族用としてお風呂を開放しました。そして、非常用電源を用いて職員のスマホ・携帯充電コーナーを急遽設置したことは、突然の災害の対応としては良かった部分であり、職員からも好評だったと聞いています。

さて、北電をはじめ多くの企業にとって今回のブラックアウトは『想定外』であったとされておりますが、今回の長期間にわたる停電がもしも冬期間に発生した場合には、病院では入院患者の人命を左右しかねません。また、今回のブラックアウトの経験から、備えを怠ってそのような事態に至っては『人災』とも言われかねないでしょう。

一方、ブラックアウトを想定した BCP では、どこまで準備するのにもよりますが膨大な費用が発生します。実際に私どもの病院でも、非常用発電機容量を大きくするだけで多額の設備投資が必要であり、災害のための準備に費用が発生することで計画していた設備投資ができなくなることも十分に考えられます。

当院は行政との打ち合わせを行いながら、今後も起こりうる災害に対して『想定外』とならないように十分に備え、災害時においても求められる医療ニーズに応えられるよう努めて参ります。

地域の皆様におかれましては、今後も変わらぬご支援・ご高配を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

平成 30 年 10 月 10 日

院長 中谷 玲二



9月6日に設置した
スマホ・携帯充電コーナー

外来患者待ち時間調査結果について(報告)

本年 6 月 26 日から 28 日の 3 日間、午前中の外来患者さんを対象に待ち時間調査を実施し、3 日間で合計 18 名の患者さんからデータを収集することができました。

前回の広報誌の内容と重複しますが、調査項目は、①窓口受付、②外来呼出、③看護師問診、④検査開始、⑤検査終了、⑥診察開始、⑦診察終了、⑧会計カルテ受理、⑨会計呼出、⑩調剤開始、⑪調剤終了を分単位で調査しました。

全体の分析から所要時間が長い順に、⑤検査終了(平均 31 分)、②外来呼出(平均 13 分)、⑦診察終了(平均 10 分)、⑪調剤終了(平均 10 分)となっており、受付から最終の調剤終了までの平均時間は 1 時間 36 分という結果となりました。



このことから、

- ◆ 検査の有無により待ち時間に 30 分以上の差が生じること
- ◆ 外来呼出までの時間が長めに出してしまうケースがあったが、9 時前に受付をした患者さんも含まれており、調査の実施方法にも課題があったこと
- ◆ 診察時間や調剤時間が長くなることは当初から予想していたが、平均 10 分は当初の予想よりは短い結果となったこと

などがありますが、まだ単回の実施なので、従来のものと比較することができません。

今後も毎年実施することで、見えてくることがあると思います。

なお、この調査方法や調査結果について、疑問などがありましたら、実施責任者の御園生までご連絡をお願いします。

～ 生活リハビリしませんか ～

～ ちょちょこ動きのすすめ ～

(連載第47回)

皆さんこんにちは!暑かった夏も終わり、あっという間に季節は秋を通り越していこうとしていますね。

これから冬になると降雪地域に住む人はどうしても運動不足になりがちです。運動が体にいいとわかっていてもなかなか時間が取れない、続けられないという方は多いと思いますが、最近の研究では、座る時間を短くしてちょちょこ動くことが良いということがわかってきたそうです。

朝起きてから夜寝るまでどれくらいの時間座って過ごすか、ソファでテレビを見ていたら 1～2 時間なんてすぐにたちませんか?統計上では成人のほとんどが 1 日の半分以上の時間座って活動しており、高齢女性の約 3 割が座りすぎだそうです。そして座る時間が長いほど、メタボリックシンドローム、肥満、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病やがん、認知症など病気になるリスクが高まり、1 日合計して座っている時間が 1 時間増えると総死亡リスクが 3%ずつ高くなるなどの報告があります。また、運動すると体に良い効果がたくさんありますが、定期的に運動していてもそれ以外の時間が座りっぱなしではせっかくの運動効果が相殺されてしまうそうです。

何だかおそろしいような報告ばかりですが、どうやら元凶は座り続けて太ももやふくらはぎなど下半身の大事な筋肉が使われないことだとい

うこともわかっており、大事なのはとにかく「意識して小まめに立ち上がって動くこと」。できれば 30 分に 1 回、最低でも 1 時間に 1 回、2～3 分が良いのでちょちょこ動くことがおすすめです。最近では立って会議をしたり、スタンディングデスクや 45 分毎に立ち上がるようパソコンの画面にメッセージが出るソフトを導入する職場などもあるようですが、自宅であればテレビのコマーシャルの間にトイレに行く、お茶を入れるといった感じで簡単にできそうですね。少しの意識と行動が健康への第一歩!この秋～冬の運動にちょちょこ動きはどうでしょう?



担当:リハビリテーション課
植田課長



新入職員紹介

今春から9月にかけて当院に入職した新しい仲間です。各自の抱負を聞いてみました。

皆さん、どうぞよろしくお願いいたします。

①氏名 ②職種 ③所属 ④抱負



①大友 有紀
②看護師
③東4階
④春に入職し、スタッフの皆さまに支えられながら、日々勉強させて頂いています。患者さん、ご家族の方に寄り添った看護ができる様に努めていきたいと思っています。



①平沼 妃沙子
②看護師
③東3階
④入職してから4ヶ月、洞爺湖の綺麗な景色を眺め、いつも癒されています。これからよろしくお願いいたします。



①青葉 禎之
②看護師
③西2階
④私の生まれたこの洞爺湖の地で働けることに感謝しています。「責務感謝」を心に、患者さんに寄り添う看護を心がけます。よろしくお願いいたします。



①清野 由美子
②看護師
③東4階
④患者さん、ご家族の思いに寄り添った看護を行えるように頑張りたいと思いますので、よろしくお願いいたします。



①大杉 直美
②看護師
③東4階
④前職では14年間在宅・地域看護に取り組んで参りました。病院と地域を繋げていく看護を展開していければと思っています。



①河原 誠
②薬剤師
③薬剤課
④お薬を安全に使用していただけるように努めて参ります。よろしくお願いいたします。



①真喜屋 理絵
②作業療法士
③リハビリテーション課
④今まで勤めてきた分野が違いため、周りの皆さんに教えていただきながら、早く慣れていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



①高橋 千恵
②保育士
③保育所
④病院内の保育所は初めてです。慣れない事ばかりですが、少しでも皆様のお役にたてるように頑張ります！



①北岡 寿枝
②介護士
③東3階
④介護士という仕事は初めてですが、日々学び、習得し、患者さんのために一所懸命に頑張る所存です。どうぞよろしくお願いいたします。



①飯田 靖子
②介護士
③東3階
④丁寧な介護ができるよう、努力したいと思っています。よろしくお願いいたします。



①山田 ちさと
②総務課員
③事務部
④5月に入職し、やっと仕事に慣れてきました。院内で見かけたらお気軽に声をかけていただくと嬉しいです。よろしくお願いいたします。



①山口 真理子
②医事課員
③事務部
④私は患者さんと関わる時間が少ないですが、相手の気持ちを理解し不安感を少しでも減らすことができるように心がけていきます。





最近、朝晩が冷え込み雨ごとに当院の周りの木々も色づき始めるようになりました。今回、洞爺の注目のお店としてご紹介するのは今年の4月にオープンした『洞爺いろは屋』さんです。小さいログハウスのような可愛らしいお店で、財田米でも有名な財田地区の洞爺財田キャンプ場のほど近くに 있습니다。店主の宮本さんが「暮らしに纏わる道具」をテーマに「永く使える、使いやすい」を追求した、数々の暮らしの道具が並ぶ雑貨屋さんです。

お店を始めるきっかけは「地域への貢献をしたくて」と話された宮本さん。札幌から移住され今年の3月末まで3年間、洞爺湖町の地域おこし協力隊の任を務めた後、このお店を開かれたそう。さらに詳しく聞いていくと、なんと『いろは屋』の名前は、昔、洞爺村で曾おばあ様が料亭を営んでいた屋号からとったとのこと。実は宮本さんは洞爺村にルーツを持った方でした。

8月に第2子をご出産されお店を休まれていたそうですが、9月中旬には再オープンしており、近隣のお店屋さんともスタンプラリーも行っているそうです。今なら、洞爺湖のきれいな紅葉の景色と共に、かわいい赤ちゃんにも会える『いろは屋』さんに、ぜひ、足を運んでみてはどうでしょうか? 素敵な道具に会えることも間違いありません!

『洞爺いろは屋』

住所 洞爺湖町財田 18-1
ウェブ www.facebook.com/toya.irohaya/
営業時間 11:00~17:00 定休日 水・木曜日



「ホスピス緩和ケア病棟見学会」を実施しました!



10月11日に実施しました「ホスピス緩和ケア病棟見学会」には、たくさんの方にご参加いただきまして、たいへんありがとうございました。

当院の「ホスピス緩和ケア」について少しでもご理解を深めていただけたら幸いです。



どうぞ、こちらへ!



病室見学



リハビリテーションセンター見学



洞爺湖を眺め、一休み

洞爺温泉病院の理念

- 個別性を尊重した医療の提供
- 信頼されるチーム医療の実践

編集後記

小さい頃から運動が苦手で体を動かすことがとにかく嫌いなのですが、この秋から筋トレを始めました。正確に言うと筋トレを始めるためのトレーニングですが、一応続いています。スポーツの秋、食欲の秋、読書の秋・・・皆さん秋を楽しんでいますか? (N.N)

企画・編集

医療法人社団洞仁会洞爺温泉病院 広報図書委員会

〒049-5892

虻田郡洞爺湖町洞爺町54-41

TEL 0142-87-2311

FAX 0142-87-2260

ホームページ

<http://www.toya-onsen-hospital.or.jp>

