

きらきら星

市立旭川病院だより



旭橋の夜（旭川市職員撮影）

目次

産後ケアをご紹介します！ 第2弾	2
立ち会い分娩を再開しています！！	5
入退院センターの紹介	5
研修医の受入を行っています！！	6
旬の食材レシピ	7
認定看護師リレーエッセイ	8

きらきら星について

市立病院があるのは金星町。
金星はヴィーナス（美の女神）です。皆さんに
きらきら輝いてほしいとの願いを込めました。



産後ケアをご紹介します！第2弾



市立旭川病院では、一時休止していた産婦人科領域の手術や分娩対応を、2020年春から再開し、同年より「産後ケア」を開始いたしました。今年で3年目を迎えます。きらきら星第20号（2022年3月号）で、「産後ケア」をご紹介しますから1年が経ちました。今回は、産後ケアをご利用したお母さんの声や産科病棟の取り組みについてご紹介します。

産後ケアとは？

出産後にお母さんの身体の回復と心の安定を促進して健やかに子育てを行っていただけるように支援するものです。

こんなときはご相談ください



- ♥ 初めての育児、これで良いのかなあ
- ♥ 母乳や育児のことで相談に乗ってほしい
- ♥ ワンオペ（一人で）育児をしている
- ♥ 誰かに赤ちゃんをみてもらってぐっすり眠りたい
- ♥ 育児は手伝ってもらえるけど、たまにはおしゃべりしながらゆっくりした時間を過ごしたい
- ♥ コロナ禍で里帰りができなくて手伝ってもらえない

病棟助産師が対応していますので、お困りのお母さんの気持ちに寄り添って専門的なアドバイスもできます。ぜひ、ご利用ください。

利用対象

1歳未満のお子さんがある旭川市民のお母さん
当院でお産していなくてもご利用できます
※旭川市以外の方もご利用になれる場合もあるのでお問い合わせください

利用料金

日帰り型：1100円
宿泊型：3300円 食事代別途

産後ケアをご紹介します！第2弾



「産後ケア」のお部屋で
お好きなアロマをたいてリラックス
できます♪



「産後ケア」をご利用したお母さんの声です



- ♥ 雰囲気がとてもいい
- ♥ きれいなお部屋でした
- ♥ 母乳のことをたくさん聞いてよかった
- ♥ 不安を吐き出し受け止めてもらったのでよかった
- ♥ 子供を預かってもらい離乳食も食べさせてくれたのでゆっくりできた
- ♥ もっと月齢が小さい時から利用すればよかった
- ♥ また利用したい



産科病棟の取り組みについて

取り組みとしてご紹介したいことの一つに
“**フォトスポット**”があります。

季節やイベントごとにデザインを変えており
人気があります。

センスが良くてかわいいですね♪



お食事にも力を入れています。
右の写真は“**お祝い膳**”です。
季節ごとにメニューも変わります。
おやつも充実しています。



春メニュー



今回は、第2弾という形で産科病棟の取り組みをご紹介しました。
「産後ケア」にご興味がある方は遠慮なくお問い合わせください。

この内容は、市立病院のYouTubeでも配信しています。
どうぞご覧ください。



産後ケアをご紹介します！第2弾

立ち会い分娩を再開しています！！

現在も、新型コロナウイルス感染症が収束していない状況ではございますが、令和4年(2022年)8月より、立ち会い分娩を再開しております。

立ち会いされる方については、立ち会いの日からさかのぼって本人と同居を1週間以上

している夫(パートナー)または父母の1名のみとさせていただいております。また、立ち会いされる方の交代はできません。

なお、新型コロナウイルス感染症の状況や分娩される方の健康状態などにより、立ち会い分娩ができなくなる場合もございますので、ご了承ください。立ち会い分娩の詳細については、市立旭川病院 産婦人科へお問い合わせください。



入退院センターの紹介

当院では、患者さんの入院・退院を支援するために入退院センターを開設しています。以前は、主に入院時の支援をする職員と退院時の支援をする職員が別々の場所にいましたが、令和4年5月に同じ執務室となり、より連携して対応できるようになりました。場所は、外来棟4階(レストランの隣)です。

入院支援では、入院前から患者さんの身体的・精神的・社会的な問題の把握に努め、入院される病棟の看護師に引き継ぎます。入院前から退院後を見据えたサポートをさせていただきます。退院支援では、入院早期から多職種が患者さんの情報を共有し、安心して退院後の療養生活へ移行できるよう調整します。転院や施設入所に向けて他の医療



機関や施設と連絡調整する窓口でもあります。

入退院センターと同じ執務室内には、医療福祉相談やがん相談に対応する相談員も勤務しています。医療費や療養上の問題、社会保障制度など分からないことや心配なことなどがありましたらお気軽にご相談ください。

(地域医療連携課)

立ち会い分娩を再開しています！！

入退院センターの紹介

研修医の受け入れを行っています!!

研修医とは、医学部を卒業し、医師免許を取得してから2年以内の臨床研修中の医師のことです。市立旭川病院は、厚生労働省が指定する基準を満たした、基幹型臨床研修病院(北海道内に57病院あります。)として、研修医の受け入れを積極的に行っております。

研修医は、医師として必要な身体疾患に関する基礎知識・基本手技だけでなく、心理社会的側面も含めた患者様中心の医療を提供するための技術や態度を身につけることを目標に、日々、学習や実践を行っております。その中で、研修医は、指導医の指導のもと、診療・検査等に立ち会ったり、実際に診療・検査等を行うことがございます。患者様やご家族の皆様には、医療の将来を支える人材育成のために、ご理解、ご協力をいただけますようお願いいたします。



専攻医を募集しています!!

医師としての質を高め、良質な医療が提供されることを目的として2018年4月から「新専門医制度」が導入されました。新専門医制度では、初期臨床研修を修了した医師が原則的に内科や外科など19領域の「基本領域」の専攻医となり、3年間所定の研修

を受けて専門医資格を取得します。市立旭川病院でも、「内科専門研修プログラム」、「総合診療専門研修プログラム」、「精神科専門研修プログラム」の3つの領域の専門研修プログラムがあり、専攻医の募集を行っています。さらにその分野に関連したより専門性の高い23領域の「サブスペシャリティ領域」の連携施設となっておりますので、ご興味のある方は、市立旭川病院 教育研修課へお問い合わせ下さい。



旭川市立病院医誌を発行しています!!

市立旭川病院では、年1回院内の職員による研究論文、症例報告、看護研究などを掲載した旭川市立病院医誌を発行しています。最新刊 第54巻第1号(令和4年発行)から過去の発刊分は、こちらから見る事が出来ます。

URL : <https://www.city.asahikawa.hokkaido.jp/hospital/3700/d063509.html>



旬の食材レシピ



少ない油で作る！

揚げカレイのチリソースかけ



今回は病院食のメニュー『揚げカレイのチリソースかけ』を、家庭でも作りやすいようアレンジしてご紹介します。カレイはフライパンで揚げ焼きにするため、揚げるより少ない油で作れます。チリソースは豆板醤を調整することで、好みの辛さに仕上げられます。ぜひお試しください。

【材料 2人分】

- ・カレイ(切り身)・・・160g(80g×2)
- A {
 - ・酒・・・・・・・・小さじ1
 - ・おろししょうが・・・小さじ1/2
 - ・醤油・・・・・・・・小さじ1/2
 - ・薄力粉・・・・・・・・大さじ2
 - ・サラダ油・・・・・・大さじ2
- B {
 - ・ケチャップ・・・・・・大さじ1
 - ・砂糖・・・・・・・・小さじ2
 - ・鶏がら粉末・・・・・・小さじ1/2
 - ・醤油・・・・・・・・小さじ1
 - ・片栗粉・・・・・・・・大さじ1/2
 - ・水・・・・・・・・100ml
 - ・長ねぎ・・・・・・・・20g
- お好みで
 - ・豆板醤・・・・・・・・小さじ1
 - ・白髪ねぎ, レタス, 青梗菜 など

お好みの野菜を添えると、彩りよく仕上がります♪



(写真は1人分)

【作り方】

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②カレイは4等分し、Aに10分漬ける。(骨や皮が気になる場合は漬ける前に取り除く)
- ③カレイの水気を拭き取り、薄力粉と共にポリ袋に入れ、薄力粉をまんべんなくまぶす。
- ④フライパンに油を熱し、②を皮目から中火で5分程度焼く。
- ⑤焼き目が付いたらひっくり返し、弱火～中火で両面に焼き目がつくまで焼く。
- ⑥全体に焼き目がついたらキッチンペーパーに上げ油をきり、器に盛っておく。
- ⑦⑥のフライパンの油を軽く拭き、①の長ねぎを炒める。(お好みで豆板醤を加える)
- ⑧Bをよく混ぜ、⑦に加え、混ぜながら加熱する。
- ⑨とろみがついて濁りがなくなったら火を止め、カレイにかいたら完成。

栄養価 (1人分) ※豆板醤, 付け合わせの野菜を含まない値

エネルギー 247kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.1g 炭水化物 15.2g 食塩相当量 1.4g

カレイ

☆ 旬の食材豆知識 ☆

カレイは世界中に約100種類存在し、種類により旬が異なるため、1年中旬な通年魚といわれます。北海道で多くとれるアカガレイは冬が旬です。カレイと見た目が似たヒラメは、高級魚に分別されますが、大衆魚であるカレイと栄養的にはほぼ同じといえます。

新鮮な魚は目に透明感があり、黒目がはっきりとしています。目にハリがあり、出っ張りのあるものが良いです。黒目の濁った魚は鮮度が落ちているので避けましょう。

認定看護師は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的として公益社団法人日本看護協会により認定された看護師です。



手術室看護師の役割？ ～「周術期看護」という捉え方～

手術看護認定看護師 中西 香織



◇皆さんは手術室看護師にどのようなイメージをお持ちでしょうか？

このようなイメージを持ってはいませんか？

- ・テレビドラマで出てくる医者に手術の器械渡している人
- ・ガウンと帽子、マスクをしていて目しか見えない、ちょっと怖そう…
- ・手術室の中で関わる人



「**手術中**に関わる看護師」というイメージを持つ人が多いのではないのでしょうか？

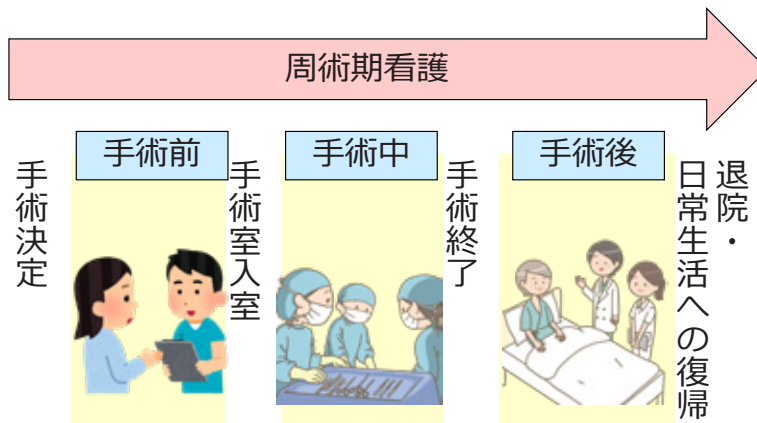
◇その一方で、手術を受ける患者さんにとって「手術に伴う問題」は、

手術が決定した瞬間から始まり、手術後、元の生活に戻るまで継続していきます

◇近年、手術を受けられる患者さんの看護では「**周術期看護**」という捉え方が重要となっています

<周術期看護とは…>

患者さん、ご家族の手術に対する意思決定を尊重し、患者さんが手術を終えて回復し、日常生活に復帰できるように、手術前、手術中、手術後の全過程で関わる看護



◇そのため手術室看護師も、**外来・病棟・手術室間、職種の垣根を超えた連携**をとり、**継続した看護の提供**により、「周術期看護」としての役割を果たしていきたいと考えています

◇手術室看護師が、手術の前日や手術後数日以内に病室へ訪問することがあります*ので、「手術後の痛みが心配!」「寒がりだけど大丈夫?」「腰が痛くて仰向けで寝られないんだけど…」など、些細だと思われることであっても、お気軽にご相談ください

* 状況により訪問できない場合もありますのでご了承ください