

きらきら星

市立旭川病院だより



七条緑道のあかり（2月10日撮影 広報委員会）

目次

市立旭川病院は開院 90 周年です！	2
がん患者サロン「ひまわり」のお知らせ	2
在宅医療・介護セミナーを開催しました	3
写真で紹介 市立旭川病院「はじめての受診」	4
看護専門外来について	6
「高額療養費 限度額適用認定証」をご利用ください	7
ストレス対処法について！	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。

市立旭川病院は開院90周年です！



市立旭川病院は、昭和5年（1930年）4月に前身の旭川市診療所を開設してから令和2年（2020年）で90周年になります。

昭和5年の旭川市の人口は約7万6千人で、昭和4年に慰霊音楽大行進（現北海道音楽大行進）が始まり、昭和7年にいまの旭橋が完成したとのこと。都市として発展していく中で、医療の充実も重要課題となり市立旭川病院が生まれました。

積み重ねてきた歴史を胸に、これからも地域の皆様に信頼され必要とされる病院であり続けるように努力してまいります。

がん患者サロン「ひまわり」のお知らせ



がん患者サロン 「ひまわり」 1年間の 予定について

がん患者さんとご家族を対象に、がん患者サロン「ひまわり」を開催しています。

令和2年度（2020）の内容を右のとおり計画しました。

他の医療機関に通院されている方もご参加いただけます。療養生活に役立てていただけたらと思いますので、どうぞお気軽にご参加ください。

準備の都合により、事前の申込みをお願いしています。ご連絡をお待ちしています。

場 所 外来棟3階 集団指導室

参 加 無料 随時参加申し込み受付中

※内容が変更になることもありますので、1ヶ月前に病院ホームページやポスターでお知らせします。



開催日(2020年度)	テーマ
4月22日(水) 13:00~15:00	がん患者さんの仕事に関する悩み・不安を話しましょう 相談会も行います(予約制) ハローワーク旭川
5月27日(水) 13:00~14:00	「ヨガ」の体験会～椅子に座って行います ヨガインストラクター
6月24日(水) 13:00~14:00	笑って元気！「笑健たいそう(笑いヨガ)」講座 笑いヨガインストラクター
7月22日(水) 13:00~15:00	外見ケアの話(仮) 血液内科医師・緩和ケア認定看護師
8月26日(水) 13:00~13:30	抗がん剤治療中の過ごし方(仮) がん化学療法看護認定看護師
9月23日(水) 13:00~14:00	「ヨガ」の体験会～椅子に座って行います ヨガインストラクター
10月28日(水) 13:00~14:00	笑って元気！「笑健たいそう(笑いヨガ)」講座 笑いヨガインストラクター
11月25日(水) 13:00~15:00	リンパ浮腫に関する勉強会(仮) 緩和ケア認定看護師
12月23日(水) 13:00~13:30	放射線治療中の過ごし方(仮) がん放射線療法看護認定看護師
1月27日(水) 13:00~13:30	がん治療中の食事について(仮) 管理栄養士
2月24日(水) 13:00~14:00	「ヨガ」の体験会～椅子に座って行います ヨガインストラクター
3月24日(水) 13:00~14:00	笑って元気！「笑健たいそう(笑いヨガ)」講座 笑いヨガインストラクター

※セミナー終了後は通常のサロンとして会場をお使いいただけます

【お問い合わせ・お申込み】市立旭川病院 がん相談支援センター

☎ 0166-24-3181 内線 5374

在宅医療・介護セミナー

「自宅で暮らし続けるヒント～看護と薬と介護サービスのお話」 を開催しました

令和2年2月1日（土）にイオンモール旭川駅前 4階イオンホールで在宅医療・介護セミナーを開催しました。旭川市と旭川市在宅医療・介護連携相談窓口の共催で初めての地域住民向けセミナーです。

講師は、あけぼの訪問看護ステーション所長 佐々木菊代様、日本調剤株式会社旭川四条薬局在宅支援センター長 坂井達彦様、旭川地域小規模多機能型居宅介護事業所連絡会副会長 布重勝彦様です。3講師には、それぞれの現場における取組をご紹介します。

在宅医療・介護に関わる問題は、高齢者ご自身や親が高齢になってきた方には身近で切実なものであり、また、若い方にとってもいずれ通る道であります。関心の高さから、会場には予想を上回る123名にお越しいただきました。あ

りがとうございました。

療養生活の助けとなる制度や仕組みをお知らせすることで、すぐに利用を始めることができたり、必要になったときのイメージができて安心してもらえる面もあると考えています。会場でご記入いただいたアンケートの回答を参考に次の開催内容等を検討してまいります。

（地域医療連携課）



◀旭川市在宅医療・介護連携相談窓口について▶

医療や介護が必要になった方々が、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを安心して続けられる地域を構築していくためには、医療・介護の関係機関が連携して対象者を支える体制づくりが大切です。

その体制づくりのひとつとして、市立旭川病院では旭川市から委託を受け、「旭川市在宅医療・介護連携相談窓口」を開設しています。高齢者支援に関わる医療・介護関係者からの相談に応じて情報提供や助言を行う窓口で、地域医療連携課の社会福祉士・看護師が従事しています。

◀地域包括支援センターについて▶

旭川市民の方が高齢者に関する様々な相談をされる場合の窓口は、地域包括支援センターです。旭川市内には表のとおり11か所が設置されており、担当する地域の高齢者を支援しています。

地域包括支援センターに関することは、旭川市福祉保険部長寿社会課地域支援係（電話25-5273）にお問い合わせください。

名称	所在地	電話
中央 地域包括支援センター	旭川市1条通9丁目右7号 マルトクビル2階	23-6022
豊岡 地域包括支援センター	旭川市豊岡3条3丁目5番10号 東部まちづくりセンター内	35-2275
東旭川・千代田 地域包括支援センター	旭川市東旭川北1条6丁目2番3号 東旭川支所内	36-5577
東光 地域包括支援センター	旭川市東光5条2丁目2番6号 東部住民センター内	76-6020
新旭川・永山南 地域包括支援センター	旭川市永山2条5丁目44番地	40-3003
永山 地域包括支援センター	旭川市永山3条19丁目 永山市民交流センター内	40-2323
末広・東鷹栖 地域包括支援センター	旭川市東鷹栖4条3丁目 東鷹栖地域センター内	76-5065
春光・春光台 地域包括支援センター	旭川市春光5条4丁目1番16号 北部住民センター内	54-1165
北星・旭星 地域包括支援センター	旭川市川端町6条10丁目2番16号	46-6500
神居・江丹別 地域包括支援センター	旭川市神居2条10丁目3番8号	76-5511
神楽・西神楽 地域包括支援センター	旭川市緑が丘東3条1丁目10番30号 緑が丘地域活動センター内	66-5351

写真で紹介 市立旭川病院 —【はじめての受診】

写真で紹介 市立旭川病院【はじめての受診】

市立旭川病院に来院されたことがない方に、初めて受診される場合をイメージしていただけるように受診の流れを写真でご紹介します。

受診は不安で心細いものですので、バーチャル（仮想）受診で少しでも病院内を知っていただけますと幸いです。



アーケード

1 アーケードをくぐって正面玄関から入場



受付・案内カウンター



記載台



2 診療申込用紙に記入して受付に提出します。健康保険証、公費受給者証等（お持ちの方のみ）のほか、他医療機関からの紹介状をお持ちの場合もこのときにご提示ください。

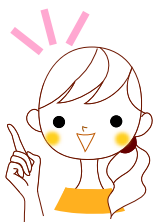


エスカレーターと壁画



エスカレーター下

3 外来の診療科に向かいます。今回は循環器内科ということでエスカレーターで2階へ。吹き抜けのアトリウムには大きな壁画があります。
(心の記憶 田下三紀子作)



内科方向イス並び



4 2階内科外来の方向…イスがたくさん並んでいます。



中待合室



内科受付カウンター

5 内科の受付カウンターです。奥に中待合室と診療室があります。

6 心電図検査を受けることになりました。同じ2階の生理機能検査の受付へ。



心電図機器とベッド



生理機能検査受付



計算・会計窓口

7 検査後に、内科で再び医師の診察を受けます。薬を飲んで経過をみることになりました。外来で渡された書類（外来基本票など）を1階の計算窓口カウンターに提出します。料金の計算が終わってお名前が呼ばれましたら会計カウンターで料金をお支払いください。（お支払いにはクレジットカードもご利用いただけます。）

8 院外処方せんが発行されます。院外の保険薬局（処方せんを扱っている薬局）でお薬を受け取りますが、あらかじめ1階「院外処方せん FAXコーナー」からご利用の保険薬局にFAX送信しておくこともできます。



院外処方FAXコーナー



ビーンズ

9 お時間ございましたら、アトリウムにあるコーヒーサロン「ビーンズ」でひと休みはいかがでしょうか。



正面玄関出口

10 お疲れさまでした。お大事になさってください。正面玄関には、各種情報の冊子や当院登録医のパンフレットを置いています。参考にどうぞ。

看護専門外来について

当院では、看護師が専門的なケアを行う看護専門外来を開設しています。今回は、リンパ浮腫外来とアピアランスケア外来をご紹介します。

看護専門外来名	予約	受付時間	月	火	水	木	金
リンパ浮腫外来	要予約	9:00-17:00		●		●	
アピアランスケア外来	要予約	13:00-16:00	●	●	●	●	●

介入前



リンパ浮腫外来

リンパ浮腫について

主にがんのリンパ節転移や手術でリンパ節を取り除いたあと、リンパの流れが滞ることで、手や脚におこる浮腫（むくみ）のことです。

平成 24 年からリンパ浮腫外来を開設しています。毎週火曜日と木曜日に「予約制」の「自費診療」で行っています。

リンパ浮腫の予防指導、生活指導やスキンケアからリンパドレナージ、その方に合わせた圧迫療法を行っています。緩和的なリンパドレナージも行っています。

身体のケアのほかにも、心のケアも共に行っていきます。

※受診には医師の診察が必要になります。当院に通院されていない方は、当院の緩和ケア外来にご相談ください。

2か月後



アピアランスケア外来

アピアランスケアとは外見ケアのことです。

がん治療中の外見変化に伴う脱毛・爪や皮膚の変色にお悩みの方の専門外来です。

- 予約制：帽子やウィッグの体験
爪の保湿・ネイル体験
リンパ浮腫の弾性着衣体験
乳がん手術の下着説明



治療に伴う脱毛や手術痕などの見た目の変化は、かつて「仕方がないもの」と思われていましたが、患者さんが、自分らしい日常生活を送るために、見た目の変化へのケア（＝外見ケア）はとても重要です。



※受診を希望される方は、当院がん相談支援センターにご相談ください。
電話 0166-24-3181（内線 5374）

「高額療養費 限度額適用認定証」をご利用ください

医療機関等の窓口での支払いが高額になった場合、後日「高額療養費」の申請により一定の上限額を超えた額が払い戻しになります。しかし一時的とはいえ、医療費の支払いは大きな負担になります。入院や放射線治療など高額な治療を受ける予定のある方はあらかじめ「限度額適用認定証」の手続きをすることで、窓口でのお支払いが一定の上限額（自己負担限度額）までになります。

所得区分と自己負担限度額

負担の限度額は、年齢や所得によって異なります。

69歳以下の方は5段階に、70歳以上の方は6段階に分かれます。

※具体的な数値・金額は省略しました。詳しい内容は医療福祉相談室にご用意しております。

「限度額適用認定証」の発行までの流れ

加入している健康保険の窓口申請します。保険者によって認定証の送付に1週間程度かかる場合もありますので、日程に余裕をもって申請しましょう。

お手元に「限度額適用認定証」が届きましたら、1階①番「案内・受付」又は⑤番窓口「入院受付」に提示をお願いいたします。

国民健康保険に加入	市町村の国民健康保険窓口（旭川市では各支所でも申請できます）
後期高齢者医療に加入	市町村の後期高齢者医療窓口（ 同上 ）
社会保険に加入	協会けんぽ北海道支部
共済保険・組合健保	勤務先又は各共済組合、各健康保険組合

「限度額適用認定証」ご利用の際の注意点

- ・月をまたいで入院する場合は、月ごとに負担限度額が発生します。
- ・次の場合はそれぞれに一部負担金が発生します。ただしそれぞれを合算して自己負担限度額を超えた場合は、後日高額療養費として申請することで、払い戻しを受けることができます。

- ・同一月内に同じ病院で外来、入院、歯科口腔外科がある場合
- ・同一月内に複数の病院等を受診した場合
- ・同一月内に同じ世帯で複数の人が受診した場合

※ 70歳未満の方は上記の一部負担金が21,000円を超えたものだけ合算できます（ただし調剤薬局分は処方された外来分と合わせて計算します）。

※ 70歳以上の方は、所得区分によっては限度額適用認定証が発行されない方もいます。

ご不明な点はお気軽に医療福祉相談室へ

高額療養費の制度はとても複雑です。わからないことがありましたらお気軽に医療福祉相談室へお問い合わせください。

市立旭川病院 医療福祉相談室 電話 24-3181（内線5302）

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。



ストレス対処法について

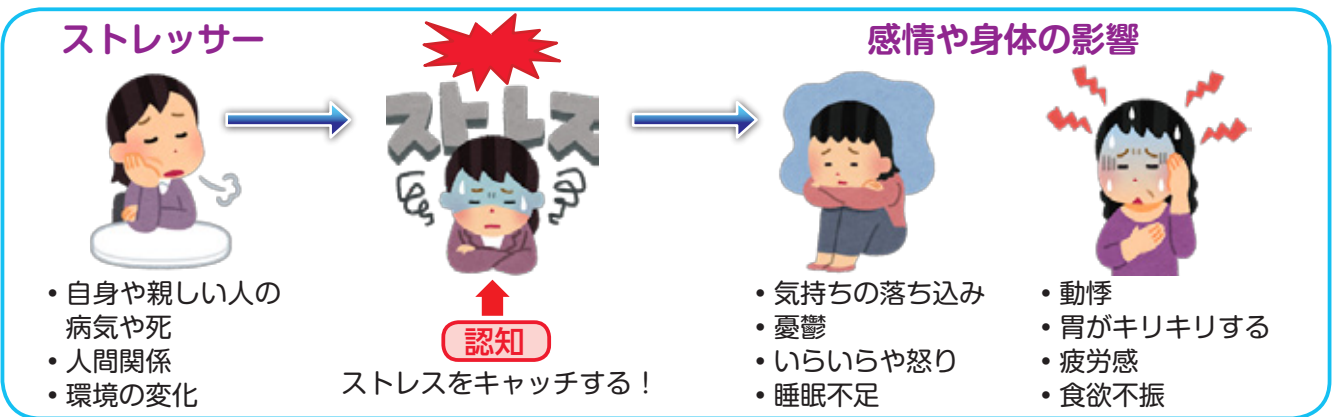
ストレス対処法について！ 腹式呼吸をレポートリーに加えよう。

緩和ケア認定看護師 中村浩美



1. ストレスとは

私たちの日常生活には、人間関係、仕事の問題、環境の変化、病気の事など、知らない間にストレスの原因となるストレスが生じ、脳はそれをストレスとしてキャッチしています。ストレスをためておくと感情や身体への影響が出てくる可能性があります。



2. ストレス対処法とは

皆さんは自分がストレスを感じた時、どのようなことをして対処していますか？例えば、音楽を聴く・運動する・お風呂に入る・寝る・マッサージを受けるなどいろいろなものがあると思います。どれが自分に一番あっているか、自分にはストレス対処法のレポートリーが何種類あるかを知っておくことは、ストレスと向き合うためにもとても大切です。ここでは簡単にできる腹式呼吸を紹介します。

3. リラクゼーション法とは

気持ちが緊張しているときは、身体も緊張して筋肉がカチカチになっています。リラクゼーション法はこれを逆に利用して、身体の筋肉をいったん緊張させた後、一挙に緩めることを繰り返すことで全身をリラックス状態にする方法です。腹式呼吸を1分間に3～4回程度行くとリラックスしていることを表す脳のα波が増加することや自律神経が整うことがわかっています。

4. 方法

- ①目を軽く閉じ、鼻からゆっくり息を吸いながらからだの筋肉を緊張させながらお腹をふくらませます。
- ②吐くときは口元をすぼめ加減にして出来るだけゆっくり20秒くらいかけて「フーッ」と静かに吐きながら、お腹をへこませながらからだの力を抜きます。



・いつでもどこでもできる手軽な方法です。
気持ちを切り替えたい時などにぜひ活用してみてください。