

しまわり

2022 冬
No.75
広報誌
ご自由にお持ち
帰りください



年頭のご挨拶 病院事業管理者・院長 (ヘリポートから望むオアシスパーク)

病気のお話「アルコール依存症」について

精神科 医長 木川昌康

- ・テクニカルナースを育成しています
- ・忘れられない看護エピソード
- ・今年の抱負＜年男・年女編＞
- ・栄養士イチオシ！～冬の旬食材～

病院からのお知らせ

- ・会計年度任用職員募集
- ・駐車場のご利用について
- ・ヒューマンスクランブル
- ・診療のご案内

新型コロナウイルス感染症の影響に伴い、全館面会禁止としております。



〒073-0196 北海道砂川市西4条北3丁目1番1号
TEL 0125-54-2131 FAX 0125-54-0101
E-mail info@med.sunagawa.hokkaido.jp



診療のご案内

通常の受付時間 (※午後の受付時間は各診療科をご覧ください。)
午前 8:15~11:00 午後 13時15分~16時00分 令和4年1月1日現在
診療医師(出張医含む)・受付時間は都合により変更となる可能性がありますので、受診前に詳細についてはお問い合わせください。

	月		火		水		木		金			
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
1ブロック	小児科 午後受付時間 13:15~16:00	菊地(成) 新崎(有)	近藤 出張医:第3週 小児腎臓外来	近藤 新崎(有) 出張医:第2・4週 心臓外来	菊地(成) 出張医:第2・4週 心臓外来	菊地(成) 新崎(有)	矢吹 出張医:第1・3週 内分泌外来	矢吹 新崎(有)	1ヶ月健診 成長発達外来 (予約診療のみ)	近藤 新崎(有)	矢吹 出張医(第1週) 神経外来	
	心臓血管外科	宇塚 15:00まで				佐々木(昭)	内山			武川	札幌大出張医	
	呼吸器外科											
	脳神経外科	古明地		平野				大瀧		ローテーション		
	脳神経内科	山内 ※完全予約制	大橋 ※完全予約制	廣瀬 ※完全予約制	植村 ※完全予約制	出張医(隔週) ※完全予約制	船越 ※完全予約制	山内 ※完全予約制	廣瀬 ※完全予約制	大橋 ※完全予約制	廣瀬(11:00より)	
2ブロック	整形外科	山村(9:30より) 小路 堀口		出張医 佐々木(幹) 宮野		山村 宮野		出張医 小路 佐々木(幹)		堀口 宮野		
	消化器外科	横田		山田		田口 山本		石塚		田口 (医師不定)		
	乳腺外科	細田					細田 13:30~15:00	細田 13:30~15:00				
	内科 (総合) (消化器) (呼吸器) (血液) (糖尿病・脂質代謝) (膠原病) 午後受付時間 (再診・予約のみ) (13:15~15:00)	吉田(行)(消化器)		北大出張医(総合)		吉田(美)(総合)		吉田(行)(消化器)		室谷(糖尿病) 第2週のみ 森谷(糖尿病) 第4週のみ		
		小森 (総合・呼吸器)		中村(文)(総合)		日下(総合)		福井(伸) (総合・呼吸器)		日下(総合)		
小森(総合) 木村 (総合診療科) 溝淵 (総合・呼吸器)			新崎(人)(血液)		大崎 (総合・呼吸器)		新崎(人)(血液)		中村(文)(総合)			
呼吸器内科 午後受付時間 (再診・予約のみ) (13:15~15:00)		廣海		渡部		廣海		渡部				
心療内科										橋本 (完全予約制) 内科7番診察室		
循環器内科	清水(9:30より)	予約診療のみ ペースメーカー外来 天満(出張医) 14:00~17:00	平林(9:00より) 松谷(9:30より) 水上	予約診療のみ	中島 水上(9:30より)	予約診療のみ ペースメーカー外来 伊藤(出張医) 14:00~17:00	清水 中島(9:30より)	予約診療のみ	橋本 (完全予約制) 内科7番診察室 松谷(9:00より) 高屋(9:30より)	予約診療のみ		
耳鼻咽喉科	加藤(明) 川原(弘)	検査・予約			加藤(明) 川原(弘)	加藤(明)・ 川原(弘) 14:00~15:30	加藤(明) 川原(弘)		加藤(明) 川原(弘)	加藤(明)・ 川原(弘) 14:00~15:30		
産科	宇田		佐野		佐野(元)		櫻井		山下			
婦人科	櫻井		山下		佐野		宇田	産後健診	佐藤(元)			
助産師外来	10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00			
5ブロック	泌尿器科	柳瀬 小林(元) 國島		村中・小林(元) 出張医 國島		村中 國島 小林(元)		小林(元) 國島 村中		柳瀬 村中 國島	小林(元)	
	精神科	木川(初診) ※完全予約制	も忘れ専門外来 (再診予約のみ) 15:30~16:30	石田(再診) 野呂(出張医) 高橋(初診) ※完全予約制	予約診療	石田(再診) 小林(健) (初診) 高橋(再診)	予約診療	石田(初診) ※完全予約制 小林(健) (再診) 木川(再診)	も忘れ専門外来 (予約のみ) 13:30~16:30	高橋(再診) 小林(健) (初診) 木川(再診)	予約診療	
		内海(再診)		内海(再診)		内海(初診) ※完全予約制		安村 神経学的 検査(13:30より)				
形成外科	須貝		上田		シミ・脱毛外来 15:00まで 上田 ※完全予約制		須貝		上田			
皮膚科	濱田 阿部	特殊検査	阿部 鎌田		濱田・阿部 鎌田 14:00~15:30		阿部 鎌田		濱田 鎌田	濱田・阿部 14:00~15:30		
眼科	渡邊 横山		渡邊 横山		渡邊 横山 レーザー手術		渡邊 横山 レーザー手術		渡邊 横山 レーザー手術	渡邊 横山 レーザー手術		
麻酔科	雨森(9:30より) ペインクリニック 術前診察		ローテーション 術前診察		ローテーション 術前診察		ローテーション 術前診察		丸山(9:30より) ペインクリニック 術前診察			
人工透析外科	村中9:00~14:00	柳瀬14:00~19:00	柳瀬9:00~14:00		柳瀬9:00~14:00	國島14:00~19:00	柳瀬9:00~14:00		小林(元)9:00~14:00	柳瀬14:00~19:00		
放射線治療科	長谷川	治療計画	長谷川	治療計画	長谷川	治療計画	出張医	治療計画	長谷川	治療計画		
救急科	福井(将)		福井(将)		川原(翔)		田原		田原			
リハビリテーション科 (予約診療)										大田(旭医大教授) 入院患者のみ 予約診療		
歯科口腔外科	中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		中村(裕)・加藤(泰)		出張医			
緩和ケア外来(予約診療)		精神症状(要予約) 随時(地域連携推進室) 石田		緩和ケア全般 9:00~12:00 田口								

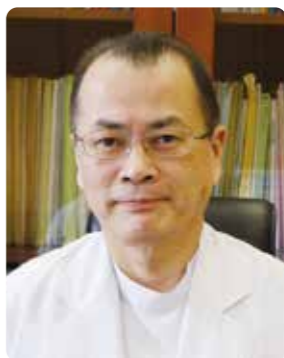
広報誌 ひまわり2022 冬号 No.75 令和4年1月31日発行 発行・編集：砂川市立病院 広報委員会(経営企画課 企画係) 発行所：ふじ印刷

手術 予約検査 赤字は女性医師です

◎ホームページからでも診療のご案内をご覧いただけます。



年頭のご挨拶



病院事業管理者
平林 高之

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては新たなお気持ちで新年をお迎えのことと存じます。本年が皆様におかれまして希望の年であることを祈念しております。

昨年を振り返りますと、まさにコロナに翻弄された1年となりました。特に第5波と呼ばれる昨夏の患者数の増加は、道民だけでなく国民全体を不安の中に陥れました。札幌では患者数が医療機関の収容限界を超

えたため、当院にも札幌や石狩地方の患者さんが運ばれてきました。

当院は、中空知の感染症指定病院ですが医療機関の使命として多くの道内各地からの患者さんを診療しました。このことは、当院職員にとつて大きな負荷となりましたが、職員一丸となりこの難局を乗り越えることができました。その間の患者さんや市民の皆様の不安も大きく、発熱外来を受診する患者さんも増加していききました。その中でお聞きしたのはコロナ感染の不安だけでなく、見通せない将来への不安の声でした。

また、入院患者さんへの面会も引き続き制限せざるを得ませんでした。

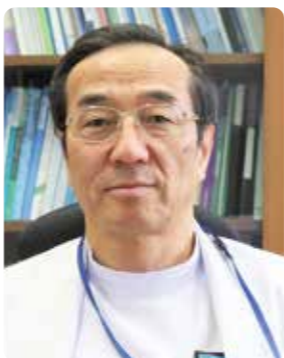
リモートによる面会を開始しましたが、十分な時間を確保することが難しく患者さんやご家族の要望に十分にお応えすることができず申し訳なく思っています。そのような中で訪問診療を希望される患者さんやご家族も徐々に増えていきました。

当院は、訪問診療・訪問看護にも力を入れていきます。特に終末期の患者さんには、「最後は自宅で過ごしたい」という願いを少しでもかなえてあげたいと思っています。

11月に入り患者数が激減しました。第6波への懸念は消えませんが油断せず診療を継続していきます。残念ながら発熱外来や面会制限は継続せざるを得ません。患者さん

や市民の皆様のご理解をお願いいたします。

ワクチンの3回目の接種や治療の進歩によりコロナの脅威は少しずつ小さくなってきましたが、皆様には気を緩めず、コロナ感染の予防策を引き続きお願い申し上げます。



院長
田口 宏一

新年明けましておめでとうございます。今年は寅年ですが「寅」の意味は、元々動くということ。春が来て草木が生じる状態を表すそうです。2年間に及ぶ新型コロナウイルス感染症との闘いは、やっと鎮静化しつつあり、穏やかな日常に戻れることを期待しております。

さて、この2年間を振り返ってみると私たちは多くのことを学びました。マスクについては、予防効果はあまり無いと思われていましたが、不織布マスクは飛沫を抑えることがわかり、屋内や

屋外の混雑時にはマスク着用が日常になってきました。そのためインフルエンザなどの飛沫感染は、流行しない可能性があります。

ワクチンは、完成までに早くとも数年はかかると思われていましたが、1年以内に臨床試験が終わり、日本でも接種可能となつて急速に普及して、世界でもトップクラスの接種率となりました。そのため、感染者や重症者が激減して医療の逼迫が改善されました。

治療についてもいろいろな薬剤が開発され、患者さんの救命や重症化の予防に役立っております。また、酸素投与に関しても以前は眠らせて人工呼吸器を着ける治療が必要な場合でも、酸素投与法の工夫で人工呼吸器

を回避できることもありました。

当院では、コロナ前の2019年と比べると入院患者数は8%減少し、外来患者数も10%減少しました。このため、何かの疾患の死亡率や重症化率が上昇したわけではありません。このことから、本当に必要な入院、本当に必要な外来受診とはどういう疾患、病状なのかを改めて考える必要があるのではないかと思えます。

また近年、医師の過重労働が問題となっており、24年までに医師の時間外勤務を年間960時間以内（月にすると80時間以内）にするよう求めております。当院としては、医師の増員やグループ診療、医師の業務の一部を多職種に振り分ける

など対策を講じておりますが、病院の努力だけでは限界があります。住民の皆さんには是非、軽症の場合や急性期医療が終了した回復期や慢性期の場合には、かかりつけ医や近隣の医院を受診・通院していただくようお願い申し上げます。

当院は、中空知地域の急性期医療を担うセンター病院であり、重症疾患の患者さんに重点を置いた診療を継続してまいります。住民の皆さんの命と健康を守るため、職員一同努力いたしますので改めてご協力をよろしくお願い申し上げます。

病気のお話「アルコール依存症」について

精神科 医長

木川 きがわ

昌康 よしやす



精神科 医長
木川 昌康

アルコール依存症は、最も患者さんが多い精神疾患のひとつです。当院精神科では、内科からの紹介という形で受診される患者さんが多いのは総合病院の特徴のひとつかもしれませぬ。今回はアルコール依存症やその関連疾患の治療というよりは、予防、すなわち、アルコール依存症になるのを事前に予防するという観点からお話をさせて頂いたいただきます。最後に少しでも治療についても述べてみます。

かつては、近所に1人、2人のアル中（アルコール依存症）の人がいた、という方も多いかもしれませぬ。しかし、アルコール依存症の患者さんは今でも多くいます。日

本におけるアルコール依存症患者さんの数は、外来受診患者数で約96,000人、入院患者数で約26,000人と報告されています（厚生労働省、2016年調査）。また、週1回以上、1回あたり純アルコールで60g以上の飲酒（大量飲酒）をしているという方は日本国民全体で728万人程度と推計されています（厚生労働省、2013年調査）。飲酒による経済的損失は約4兆円と推算され、タバコによる経済的損失とほぼ同等とされています。

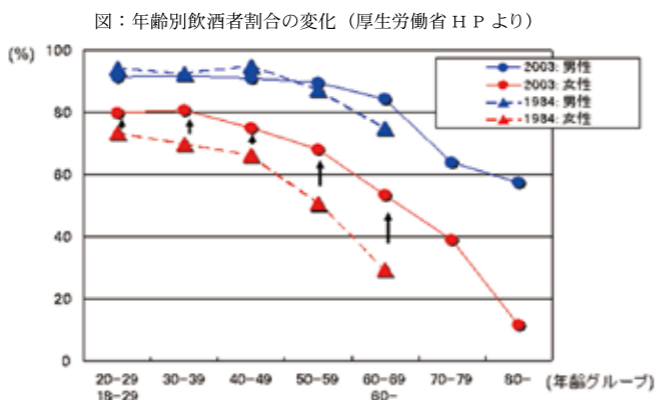
日本では、お酒を「百薬の長」と言うなど、飲酒に関して寛容な文化を持つているものと思えます。それゆえ、アルコール依存症に関しても寛容な文化的土壌があるように思います。しかし、お酒に毒性があることは誰でも知っています。肝臓をはじめ、さまざまな臓器に有害作用をもたらします。精神科で大きな問題となるのはもちろん脳です。

アルコールを正確に言えばエタノール・エチルアルコールですが、これは細胞のDNAを傷害することなどにより、発がん性や催奇形性をもたらします。実験的に、妊娠したネズミに慢性的にアルコールを投与すると、その子供のネズミは異常行動やうつ病様の状態を高率に示します。ヒトでも、母親が妊娠中に飲酒をすることにより、生まれてくる子供に知的障がい・発達障がい・精神疾患・奇形などをもたらすことが多く報告されています。お酒・アルコールは「薬物である」という認識を持った方が良さそうです。

女性・若年者を取り巻く飲酒の環境

飲酒と対照的に、劇的な減少をもたらしたものに喫煙がありますと思われる。筆者が大学生であった1980年代後半から1990年の頃は、大学の教室内で喫煙をしている

ほど飲酒量も多いと報告されています。



また、一時期はビールなどが酒税の関係でアルコール濃度（度数）が低い発泡酒などに流れる傾向がありました。近年問題視されているお酒に「ストロング系チューハイ」があります。ストロング系チューハイは、アルコール度数が9〜12%と非常に高いにもかかわらずジュースのような甘い口当たりで、ビールやアルコール飲料自体が苦手な人でも飲みやすいのが特徴

のようです。「ストロング系500mL入りの缶を3本飲むと、自分を見失うほど酔って暴れる人が少なくありません」と警鐘を鳴らす専門家もいます。節度ある適度な飲酒は1日平均純アルコール（エタノール）で20g程度までとされていますので、ストロング系では500mLを飲めば、1本でその2倍以上の純アルコールを摂取してしまうことになり得ます。試しにAmazonでストロング系チューハイを検索してみたところ、「ゼロ」という見出しがついていたのでアルコールゼロなのかと思いきや、糖質・プリン体がゼロということでした。本質はそちらだけではないのですが・・・

アルコール依存症の治療

本質的な治療は今も昔も「断酒」です。長年断酒を継続していても、ちよつとしたことがきっかけでスリッパ（再飲酒すること）してしまふ患者さんも多くいます。断酒を始めること以上に、継続することが何よりも重要でかつ困難とされます。断酒を

学生がいたり、喫茶店に入ればタバコの煙だらけで、喫茶店の「喫」は「喫煙」の「喫」ではないかと思つたほどでした。当時はタバコのCMが普通にTVで放映され、若年者の目に留まることも多かったのです。しかし、その後の政策転換、喫煙による弊害などの周知から、現在、喫煙者は少数派となり、かつて喫煙が大人になるための通過点であったかのような時代とは異なり、喫煙がダサイイメージを持つようになつてきています。一方、飲酒についてはどうでしょうか？現在でも、ゴールデンタイムであってもお酒のCMが流れ、若いアイドルや俳優たちが美味しそうに飲酒している姿も見られます。若年者たちをターゲットにしたCMは、そのままだ未成年者へのCMにもなり得ます。

未成年のうち、男子中学生の時点で17%の学生が飲酒を経験しているとの報告があり

援してくれる薬剤もあり得ます。アルコールを飲むと酷い二日酔い状態にさせてしまうアルコール忌避薬に加えて、最近では節酒薬という薬も登場しています。薬以上に、断酒会やA・A（アルコホーリック・アノニマス）といった当事者会に参加し、みんなで支え合うことが重要とされています。また、「酒を呑まなければやったらんねえよ」という患者さんにはケースによって社会的支援も必要なかもしれません。

アルコール依存症に関しては、まずアルコール依存症にならないための予防が大切です。アルコールの功罪をよく理解したうえでお酒と付き合い方が重要です。また、お酒をやめているという人にお酒を勧めめることは最もやっつけいけないことです。

ご自身で、「アルコール依存症かな？」と思つたら早めに専門科を受診しましょう。

テクニカルナースを育成しています

当院では、特定の看護技術が優れている看護師をテクニカルナースとして認定しています。テクニカルナースは1年～1年半の研修を受け、実技テスト・筆記試験・看護実践ケースレポート試験のすべてに合格すると認定されます。2008年の呼吸理学療法コースをかわきりに、現在は全14コース（表1参照）まで増えました。一人ひとりの看護師に得意とする看護技術の習得とやりがいの維持、看護の質を保つ目的で10年以上続いています。テクニカルナースの研修は認定看護師※1や専門看護師※2の資格を有する看護師が主に講師となり、看護師以外にも医師・コメディカルなどの職種にも講義や実技指導の面で協力を得ています。



1年間に及ぶ研修や試験は大変ですが、身につけた技術を患者さんに提供し、喜んでいただけたら、病気の悪化を防ぐことができたことを実感すると、とてもやりがいを感じます。

表1 テクニカルコースと獲得する技術

コース名	コース受講で獲得する技術
呼吸理学療法	呼吸理学療法(リラクゼーションや姿勢など呼吸を楽にする技術)
感染看護	感染予防のための技術(例えば、ガウンやマスクの着脱、環境整備など)
口腔ケア	口腔の清潔を保ち、安全に食事ができるように支援する技術
救急看護	患者さんが悪化する前に気付く技術(一次救命処置・二次救命処置)
糖尿病看護	フットケアを行い、足病変を予防する技術
褥瘡ケア	褥瘡の発生と悪化を予防する技術
生活行動回復ケア	患者さんの生活行動の回復を促す技術
認知症ケア	認知症の患者さんやご家族が安心かつ安全に入院生活が送れるように環境を整える技術
がん薬物療法	がん薬物療法を確実・安全・安楽に投与・管理する技術
緩和ケア(リンパ浮腫)	リンパ浮腫ケアを実践する技術
緩和ケア(疼痛)	患者さんの痛みを理解し、寄り添うコミュニケーション技術
せん妄予防	せん妄を予防するための環境調整・コミュニケーション・リラクゼーション技術
フィジカルアセスメント	患者さんの状態を正確にアセスメントし、適切な対応を行う技術
早期回復促進ケア	入院後、早期に離床を開始し、廃用症候群を予防する技術

※1認定看護師：特定の看護分野における熟練した看護技術及び知識を用いて、水準の高い看護実践ができる看護師(日本看護協会認定看護師認定試験に合格)

※2専門看護師：より困難で複雑な健康問題を抱えた人、ご家族、地域等に対して特定の専門看護分野において卓越した看護実践能力を有する看護師(日本看護協会専門看護師認定試験に合格)



忘れられない 看護エピソード

誕生日のお祝いをきっかけに考えた 看護の意味

〈3階(西)病棟〉大塚 麻由

私は助産師として働いて2年目になります。私が入職した時には世界的にコロナが流行しており、病棟は面会や立会い出産が禁止され、現在も患者さんがご家族と会えない日々が続いています。そのような状況の中、私は長期入院されている妊婦さん(Aさん)を受け持ちました。Aさんは数か月入院されており、治療のためベッド上で安静に過ごさなくてはならず、長期入院に対してのストレスを抱えている方でした。入院や治療に対するモチベーションも下がっていて、時折入院に対しての弱音も聞いていました。それが私にとっても気がかりでした。

私がAさんを受け持った夜勤の日は、Aさんの誕生日でした。その前から「誕生日、病院で過ごすことになりそ

うです。ああ、早く退院したい。」と話すのを聞いていました。夜勤でAさんのお部屋へ挨拶をするために訪室したとき、ご家族から差し入れであるうけいキが床頭台の上に置いてあるのが見えました。「家族からの誕生日ケーキですか?」と聞くと「そうなんです、買ってきてくれました。」と少し嬉しそうに話してくれました。私は、ご家族が誕生日を祝うためにうけいキを持ってきてくれて嬉しそう。良かった。でも、一人で病院にいる誕生日は寂しいだろうなと思いましたが、一人で病院で過ごす誕生日って生きて、なかなかない経験だと思おうかと思いきや「誕生日を祝うことになりました。病棟内にあるAさんの好きな装飾品

でお部屋を飾り付け、ほかのスタッフと写真撮影をしました。祝うことができると、ほかのスタッフもAさん宛てにお祝いメッセージを書いてくれました。Aさんは、にこにこ大変嬉しそうでした。

Aさんの誕生日を祝ったあと、Aさんの発言にも変化がみられました。「もう少し入院頑張ろうと思います。」と前向きな言葉が聞かれるようになりまし。私は日々の関わりで患者さんを元気づけられることが分かりました。これから出産・子育てを迎えるAさんにみんなから大切にされているという気持ちを感じてもらえたのではないかと思います。

現在も面会や立会いができない状況が続いており、ご家族に会えないつらさを抱





会計年度任用職員募集 中空知の医療を一緒に支えよう!!

<h3>看護師</h3> <p>業務内容 看護師業務 資格要件など 看護師免許 募集人数 9名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 配属先: 外来、内視鏡室、訪問看護 休日 土日、祝日、年末年始 ※シフト制の場合、異なる可能性があります 報酬 月額 10,428円</p>	<h3>准看護師</h3> <p>業務内容 准看護師業務 資格要件など 准看護師免許 募集人数 若干名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 配属先: 外来、内視鏡室、訪問看護 休日 土日、祝日、年末年始 ※シフト制の場合、異なる可能性があります 報酬 月額 8,705円</p>	<h3>管理栄養士</h3> <p>業務内容 管理栄養士業務 資格要件など 管理栄養士免許 募集人数 2名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 早出 7:00～16:00 遅出 10:45～19:30 休日 土日、祝日、年末年始 ※シフト制の場合、異なる可能性があります 報酬 月額 199,161円</p>
<h3>栄養士</h3> <p>業務内容 栄養士業務 資格要件など 栄養士免許 募集人数 1名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 早出 7:00～16:00 遅出 10:45～19:30 休日 土日、祝日、年末年始 ※シフト制の場合、異なる可能性があります 報酬 月額 8,428円</p>	<h3>臨床工学技士</h3> <p>業務内容 臨床工学技士業務 資格要件など 臨床工学技士免許 募集人数 1名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 休日 土日、祝日、年末年始 ※シフト制の場合、異なる可能性があります 報酬 月額 8,428円</p>	<h3>歯科衛生士</h3> <p>業務内容 歯科衛生士業務 資格要件など 歯科衛生士免許 募集人数 1名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 休日 土日、祝日、年末年始 報酬 月額 8,428円</p>
<h3>事務補助員(障がい者)</h3> <p>業務内容 事務補助員業務 資格要件など なし 募集人数 3名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 ※就業時間については、希望があれば相談に応じます。 休日 土日、祝日、年末年始 報酬 月額 6,732円</p>	<h3>医師事務作業補助者</h3> <p>業務内容 医師事務作業補助業務 資格要件など なし 募集人数 5名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 休日 土日、祝日、年末年始 報酬 月額 141,387円</p>	<h3>介護福祉士</h3> <p>業務内容 介護福祉士業務 資格要件など 介護福祉士免許 募集人数 2名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 夜勤 16:30～9:30 休日 土日、祝日、年末年始 ※シフト制の場合、異なる可能性があります 報酬 月額 7,202円</p>
<h3>医療助手(歯科助手)</h3> <p>業務内容 歯科助手業務 資格要件など なし 募集人数 1名 任用予定期間 令和4年10月1日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 休日 土日、祝日、年末年始 報酬 月額 6,732円</p>	<h3>看護助手</h3> <p>業務内容 看護助手業務 資格要件など なし 募集人数 3名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 日勤 8:30～17:00 休日 土日、祝日、年末年始 ※シフト制の場合、異なる可能性があります 報酬 月額 6,732円</p>	<h3>調理員</h3> <p>業務内容 調理員業務 資格要件など なし ※調理師免許の有無は問いません 募集人数 6名 任用予定期間 採用日～令和5年3月31日 試験方法 書類選考、面接試験 試験日 随時 勤務時間など 早番 6:30～13:45 遅番 13:00～19:30 休日 土日、祝日、年末年始 ※シフト制の場合、異なる可能性があります 報酬 月額 148,800円</p>

年男、年女に聞いた!2022年の抱負



申込方法 ホームページより所定の履歴書に記入
詳細・申込先 砂川市立病院 事務局管理課職員係
 Tel : 0125-54-2131(代表) Email : shokuin@sunagawa.hokkaido.jp
 ホームページはこちら

お願い

障がい者専用駐車場の適正な利用について

本館東側（なの花薬局さん横）の駐車場は、**身体障がい者手帳や証明書の交付を受けている方、身体的な事情などにより配慮が必要な方が利用できる専用駐車場**です。

同乗者の介助などにより歩行や車の乗り降りに支障がない方は、一般駐車場をご利用いただくなど必要としている方が安心して利用できるような皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、駐車した際には**車外から確認できる位置に証明書等の掲示**をお願いいたします。



ヒューマンスクランブル



6階西病棟
看護師
まつお 松尾 ことえ 琴絵

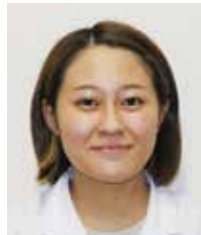
入社して9か月が経ちました。先輩方の指導や優しい関わりにより、少しずつ環境や業務に慣れてきています。しかし、まだまだ課題が多く大変な日々です。その中でも患者さんとの関わりから「ありがとう」と感謝の言葉をいただいた際には、とても嬉しくやがいを感じています。患者さんが目指す場所に看護師として力になれるようこれからも日々精進していきます。



リハビリテーション科
技師
かち 加地 はやと 隼人

4月に入職し、気がつけば9か月という月日が経ちましたが、未だに緊張の毎日で日々理学療法士という仕事の奥深さを感じています。また、仕事をしていくなかで自分自身の知識や技術不足を痛感しています。しかし、日々先輩方から優しく丁寧なご指導をいただき恵まれた環境で仕事ができていることで少しずつですが成長できていると感じています。

少しでも早く理学療法士として、患者さんの力になれるよう日々精進してまいります。



栄養管理室
管理栄養士
さかがみ 坂上 風美香

4月から栄養管理室に配属になりました。配属されてから9か月経ちましたが、まだまだわからないことも多く、先輩方や調理員の方にご指導いただくことも多いですが、感謝を忘れず1日1日を大切に仕事をしていきたいと思っています。そして、患者さんと直接関わる場面はまだ少ないですが、先輩方のように患者さんに寄り添えるような栄養士になりたいと思っています。

編集者Sの独り言

2021年を振り返るとコロナで生活にいろいろと制限があり、不安やストレスを感じた人は多かったと思います。そんな中でも東京2020オリンピックが開催されて、たくさんの希望と感動をもたらしました。個人的には水泳の池江選手が病気を克服しメダル獲得は叶わなかったものの涙と笑顔の8位入賞に感銘を受けました。本号に年男年女に聞いた！2022年の抱負があります。私は年男ではありませんが勝手に発表します(笑) 今年の抱負は「一心精進」！2022年は色々な事がありますが、日々精進を怠らず努力したいと思います。

また、広報誌ひまわりもこれまでの紙面にとらわれずに新たな発想をもって作っていきたくと考えています。

2022年も広報誌ひまわりを引き続きよろしくお願いいたします。

P.S 毎号広報誌の表紙(写真)で頭を悩ませています。誰かアイデアください(。・。・)



たら

日本近海には90種類のたらが生息しています。たらといえば通常マダラを指しますが、北海道や北陸ではスケトウダラを指すこともあります。日本でいうタラ類はこれらにコマイを加えた3種類をいいます。

- おすすめ料理名**
- ・たらのホイル焼き
 - ・たらと野菜の炒め物
 - ・たらの黒酢あんかけ
 - ・たらのカレーマヨ焼き

保存方法
生の切り身は鮮度が低下しやすいため、1切れずつラップで包んで冷蔵庫で保存します。

選び方
皮に張りがあるものやピンクがかって身につやがあり、透き通ったように見えるものが良質です。

栄養素
たらの身は、低脂肪で良質なたんぱく質を多く含むため、ヘルシーで体重を気にされている方や脂質を減らしたい方にピッタリです。たんぱく質は、血液や筋肉を構成する材料となるだけでなく、体の機能を調整する酵素や抗体等を作る役割もあります。また、カルシウムやビタミンDも豊富で、骨の形成を助ける役割をもちます。

ほうれん草



ほうれん草には、葉に大きく切れ込みが入っていて根の部分の赤みが強い東洋種と切れ込みが少ない西洋種があります。原産地はコーカサスからインドにかけての西アジア、日本へは江戸時代初期に中国から東洋種が渡来し、唐菜・赤根菜の名で各地に広まりました。

- おすすめ料理名**
- ・ほうれん草のピーナッツ和え
 - ・ほうれん草のグラタン
 - ・ほうれん草と桜えびの塩ナムル
 - ・ほうれん草と卵のツナ炒め

保存方法
袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で葉を上立てて保存しましょう。横に寝かした状態だとストレスがかかり、傷みが早くなります。

選び方
緑が濃く葉が肉厚で張りがあるもの。根の部分の赤が鮮やかで濃いもの。

栄養素
ほうれん草は、栄養価の高い野菜なので、鉄・カロテン・ビタミンCが豊富です。鉄は、貧血の予防や改善に必須のミネラルです。カロテンは免疫力を強化し、老化や発がんの抑制にも期待できると言われていています。また、旬に収穫されたもののビタミンCは夏に収穫されたものと比べて約3倍です。

冬の旬食材

旬の食材が美味しい理由 徹底解説