

外来診療医師日程表

臨時に休診したり、医師が変更となることがありますので、来院前に電話にてご確認をお願いいたします。
なお、最新の外来診療日程表は院内にご用意しています。紹介状のない初診の方は、初診時特定療養費がかかります。

Table with columns for Department (e.g., 産婦人科, 内科, 呼吸器内科), Day (e.g., 月, 火, 水), and Doctor Name. Includes a '備考' (Notes) column for special instructions.

受付時間

新患：8時30分～11時、13時～15時
再来（予約あり）：8時～17時15分

休診日

土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

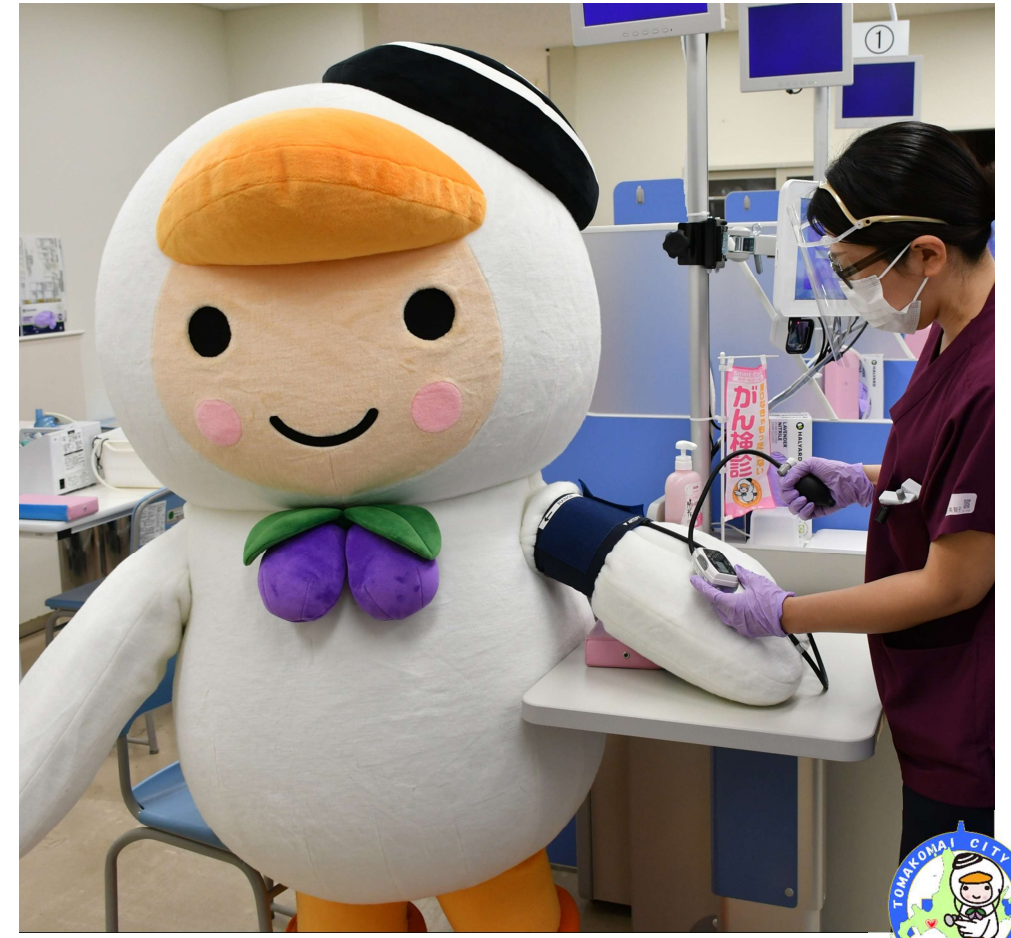
みんなの市立病院

2026 Vol.98 TAKE FREE

痛みを和らげる「和痛分娩」とは？
今月のキラリ 旬の食材を食べよう！
あなたの健康を守る、私たちの使命 file3
トピックス

- ・ふるさと納税について
・“ミニ健診”受けてみませんか？
・がん患者交流会「花しょうぶの会」
・満足度調査を実施しました！！

編集・発行 吉小牧市立病院 〒0503-8567 吉小牧市清水町1丁目5番20号 電話 0144-333131 代表 ホームページ https://www.city.tomakoma.nhkaido.jp/hospital/



# 痛みを和らげる「和痛分娩」とは？

苫小牧市立病院では、**お産を経験したことのある妊婦さん**のご希望に応じて、陣痛を一定程度和らげる「和痛分娩」の取り組みを行っています。**※痛みが完全になくなるわけではありません。**



## 和痛分娩のメリット

- ♥ 痛みが少ない
- ♥ 分娩への**恐怖心が軽減**
- ♥ 分娩後の**回復が早い**

## 和痛分娩のリスク

- ⚠ **分娩が長引く** 可能性
- ⚠ **麻酔の副作用**  
(低血圧・吐き気など)

## 和痛分娩の流れ

### ① 事前準備

和痛分娩の申し込みをし、各種説明を受け、事前検査を行います。

### ② 入院

決められた日に入院し、体調確認や分娩に向けた準備を行います。

### ③ 分娩開始

陣痛に合わせて麻酔を行い、痛みを和らげながら分娩を進めます。

### ④ 出産・産後

産後2時間は安静にし、体調を確認します。

## よくある質問 Q & A

**Q** 費用はどれくらいかかりますか？

**A** 通常分娩料金に**10万円追加**となります。

**Q** 予約は必要ですか？

**A** 麻酔科医が麻酔を担当するため、**完全予約制**です。計画外の和痛分娩は行えません。

**Q** 和痛分娩ができないときはどんなときですか？

**A** 予定入院前に陣痛が始まった時、夜間に陣痛が始まった時は実施できないことがあります。

**Q** 麻酔によって、赤ちゃんに副作用はありますか？

**A** 赤ちゃんへの副作用はほとんどないと言われています。

詳細はこちらをご覧ください→



# Senior Interview 今月のキラリ

新しい家族の第一歩を、確かな安心で支える助産師に

東3病棟

伊藤さん



助産師を目指す先輩の存在をきっかけに、女性の人生における大きな節目を支える仕事に惹かれ、この道を志した伊藤さん。

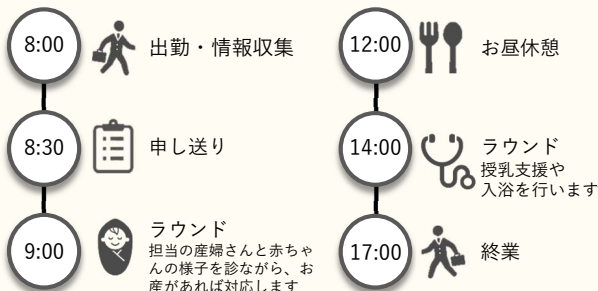
当院を選んだ理由は、地域周産期母子医療センターとして、通常のお産とハイリスクなお産をバランスよく経験できる点に魅力を感じたためです。また、胆振東部地震でのDMAT派遣の実績を知り、災害支援にも携われる体制があることも決め手となりました。

現在は母子ケアから分娩助産まで幅広く経験を重ねる日々。大変な仕事だと覚悟していましたが、それ以上に「やりたかった仕事ができている」という実感が勝っており、「伊藤さんでよかった」と声をかけられる瞬間に大きなやりがいを感じると笑顔で話します。

知識の引き出しを増やすことなど課題もありますが、少子化の時代だからこそ「もう一人産みたい」「良い経験だった」と思ってもらえるような、頼れる助産師を目指して歩み続けています。

## WORKDAY

### 1日の流れ



## HOLIDAY

### 休日の過ごし方

休日は学生時代から続けている吹奏楽団の練習に行っています。後は睡眠も大切に！笑



# 旬の食材を食べよう！

季節の変化に負けないために、毎日の食事で「旬の食材」を取り入れてみませんか？

## 01 北海道の春

北海道の春は本州に比べて訪れが遅く、気温の変動が大きいことや冬の疲れが残っていることから、体調を崩しやすい季節です。さらに、花粉症や溶連菌感染症、感染性胃腸炎、インフルエンザなどの病気が流行しやすく、感染のリスクも高まります。

## 02 旬の食材効能

季節の変化や、流行する病気に負けないために、毎日の食事で「旬の食材」を取り入れることが重要です。春の野菜は胃腸に優しい食材が多く、胃腸の負担を減らしてくれます。

## 03 代表的な春の食材

- ・菜の花  
ビタミンCや鉄が多く、免疫の維持や、疲労感の軽減に。
- ・アスパラガス  
アスパラギン酸が体力の維持や、春のだるさ対策に役立ちます。
- ・山菜  
ほろ苦さの元である、ポリフェノールが代謝をサポート。
- ・春キャベツ  
ビタミンCの他にも胃の粘膜を守る成分が含まれます。

## 04 病院食の献立

市立病院では、季節を感じられる献立として、3月のひなまつりに特別な病院食を提供する予定です。



# あなたの健康を守る、私たちの使命

File 3 臨床検査科



臨床検査技師は、多様な検査手法を用いて体の状態を詳しく調べ、病気の診断や治療に役立つ正確な検査データを提供する専門職です。

皆様、はじめまして。今年度より苫小牧市立病院 臨床検査科技師長を拝命しました臨床検査技師の卸川（おろかわ）と申します。

当院の検査科には、生理検査・検体検査・病理検査・輸血検査・細菌検査の5つの部門があり、病気の診断や治療に欠かせない様々な検査データを、医師をはじめとした多職種へ提供しています。

部門ごとに、顕微鏡で細胞を観察したり、専用の測定機器を用いて分析したり、超音波で体内の様子を画像化したりと、患者さんの状態を正確に把握するための検査を多角的に行っています。

今月号と次号の2回に分けて臨床検査科をご紹介します。今回は、細菌検査と検体検査の部門についてお伝えします。



技師長 卸川 弘光

## 検体検査部門

Specimen Laboratory

### 見えない体の変化を数値で示すスペシャリスト

検体検査部門では、血液・尿・便など、一般的に「採血」や「検査」と聞いてイメージされる多くの検査を担当しています。現在は、委託業者（LSI）が院内において12名体制で、毎日300～400名分の検体を分析しています。

主な検査は、肝臓や腎臓の働き、血糖値やコレステロール値、尿や便に血が混ざっていないかなど、体の状態を詳しく調べるものです。これらの検査結果から、貧血や感染症の有無、治療の効果、病状の変化などを知ることができます。細菌感染で上昇する白血球の値なども含め、さまざまな項目を総合的に判断し、医師の診断や治療方針の決定に役立っています。

多くの検査は機械で自動的に測定されますが、細胞の形態異常の有無など、機械だけでは判断できない部分は、顕微鏡で直接技師が確認します。スピードと正確さが求められるため、技師の経験と技術が重要な役割を果たしています。

検体検査部門は、患者さんの体の状態を“数値”として正確に捉え、治療の質を支えるために欠かせない部門です。これからも迅速で信頼できる検査を提供できるよう、日々技術の向上に努めています。



学会発表や専門資格の取得にも積極的に取り組み、より信頼性の高いデータの提供や、患者さんに分かりやすい説明ができる体制づくりを進めています。



## 細菌検査部門

Bacteriology Laboratory

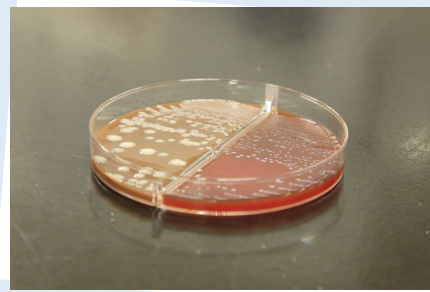
### 見えない病原菌を見抜くプロフェッショナル

細菌検査部門では、現在3名のスタッフが、患者さんから提供された血液・喀痰・尿などの検体をもとに、感染症の原因となる病原菌を調べています。病原菌を特定するだけでなく、どの治療薬が効果的かを判断する検査も行い、治療に欠かせない情報を医師へ提供しています。

細菌や微生物は“生き物”であるため、検査結果が出るまでには2～3日ほど時間がかかります。その中でも、できるだけ早く治療に役立てられるように検査の途中経過も随時医師へ報告するなど、迅速で正確な対応を心がけています。

代表的な検査である「培養検査」では、患者さんの検体を細菌が育つ“培地”に塗り広げ、24時間ほどかけて細菌を増やします。人の体には常在菌もいるため、様々な菌と一緒に増えますが、色・形・においなどの特徴を見極めながら、熟練した技術で病原菌だけを選び出して調べています。肺炎、尿路感染症など、多くの感染症の診断に欠かせない部門です。

【培養した細菌の一例】



新型コロナウイルスが流行し始めた頃は、ウイルスの性質も分からない中で手探りの検査が続き、昼夜問わず多くのPCR検査を行いました。

PCR検査は、ヒトの鼻やのど、唾液に含まれる新型コロナウイルスの遺伝子を増やして調べるため、ウイルスの数が少なくても見つけやすいのが特徴です。現在は自動化された機器も増え、検査時間も短縮されています。

私たち細菌検査部門は、患者さんの安全と治療の質を支えるため、専門性を磨きながら日々検査に取り組んでいます。

以前は「検査室にこもって仕事をする」というイメージが強かった臨床検査技師ですが、検査結果をもとに他部門へ働きかけたり、様々な職種で構成される、感染対策チームや栄養サポートチームなどの専門的なチームの一員として、院内の感染対策や患者さんの栄養管理を行ったりしています。多岐にわたる業務に携わっており、他職種と連携して行う、検査室の外での活動も増えています。

【検体を培地に塗り広げているところ】



【見えないところで医療を支える検査科スタッフ】



## check\ 01 ふるさと納税について

苦小牧市立病院は、みなさまからのご厚意、ご支援を病院運営に反映させるため、ふるさと納税をお受けしております。

以下の苦小牧市のふるさと納税サイトから、お申込みいただけます。

なお、苦小牧市民の方はふるさと納税の対象となりませんので、通常の寄付でお受けしております。



### ○苦小牧市直営 「苦小牧市ふるさと納税特設サイト」

苦小牧市立病院の  
申込画面です。 →



### ○その他ふるさと納税サイトと寄付

- ・ふるさとチョイス ・楽天ふるさと納税
- ・ANAのふるさと納税 ・ふるなび ・まいふる
- ・セゾンのふるさと納税 ・JRE MALLふるさと納税
- ・ふるラボ ・ふるさぼん ・KABU&ふるさと納税
- ・Amazonふるさと納税

こちらのページ内の  
リンクから各サイトに  
移動できます。 →



## check\ 02 “ミニ健診”受けてみませんか？（予約不要）

### PSA検診

前立腺がんの早期発見  
に有効とされています

500円

### 慢性心不全検査

心臓機能が低下してい  
ないかが分かります

1,600円

### ABC検診

胃粘膜とピロリ菌の  
検査で、胃がんリス  
クがわかります

1,200円

### 生活習慣病セット

中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステ  
ロール、総コレステロール、GOT、GPT、  
γ-GTP、空腹時血糖、HbA1c のセットです

700円

### 申し込み

健診窓口（15番）  
（平日10:30～16:30）

※全て採血での検査



## check\ 03 がん患者交流会「花しょうぶの会」

当院では、がんの治療・療養に関する情報交換や、患者や家族の交流の場として「花しょうぶの会」を月1回開催しております。病気を経験した人同士だからこそ話せる話や悩み、体験談など語りあってみませんか？

交流会に合わせて、当院職員によるミニ講座を行っています。

当院に受診していない方でもご参加いただけますので、ぜひお越しください。

- ✓ 同じ立場の人とつながりたい
- ✓ 治療や生活の不安や悩みを共有したい
- ✓ 気分転換をしたい など…

お気軽にご参加ください

途中参加、退出自由です。  
参加希望の方は患者サポートセンター（☎84-0159）  
までご連絡ください！



開催予定（ミニ講座 13:30～14:00、交流会 14:00～15:00）

参加  
無料

日付	講座名	内容
4月9日	「気楽に気分を整える」ヨガ	椅子に座った状態で身体に負担をかけずにヨガの動作とプチ瞑想を行います
5月7日	医療費制度・在宅療養サービス	治療に関する医療費の仕組みや、在宅療養を支えるサービスについて紹介します
6月4日	がん薬物療法と副作用	薬物療法の副作用と治療の過ごし方などについて紹介します
7月2日	自分らしく過ごすために	カードゲームを通して、自分が大切にしていることを一緒に考えましょう

※テーマは変更となる可能性がありますのでご了承ください。

詳細はこちら▼



## check\ 04 満足度調査を実施しました！！

当院のサービス向上委員会（業務改善部会）では、例年「入院満足度調査」「外来待ち時間・満足度調査」を実施しております。

アンケート結果をふまえ、今後もサービス向上に努めてまいります。ご協力ありがとうございました。

### 入院満足度調査

入院患者さんの満足度を調査し、市民の期待に応える病院づくりを進めます。

実施期間 R7.10.16～31  
回答数 102件

### 外来待ち時間・満足度調査

外来患者さんの待ち時間と満足度を調査し、サービス向上と業務効率化を図ります。

実施期間 R7.12.16～18  
回答数 366件