

みどり通信 第47号

発行 北海道立緑ヶ丘病院広報委員会

河東郡音更町緑が丘1番地

電話 0155-42-3377

温泉巡りのすすめ(十勝編)

(医師 布施 武彦)



【そうだ、温泉に行こう】

僕は今年の4月から十勝平野のほぼ中央に位置する音更町に赴任しました。赴任して7か月、正直、帯広の冬どうなんだろう？とかなり不安です。11月の下旬ともなれば、農家の畑は一面の雪景色、気分は減入るし、寒くなるし：そんな時、行きたくなるのが身も心も温かくなる温泉です。広い浴槽に止めどもなく流れるお湯、もくもくと立ち込める湯気、そこにきれいな景色があれば言う事なし！リラックス効果はバッチリです。そこで今回は温泉について書きたいと思います。

【いきさつ】

僕が温泉に興味を持ったのは学生時代からです。旭川医大の山岳部に所属し、山登りの帰りに決まって仲間と一緒に入っていたのがそもそものきっかけです。層雲峡温泉を始め、十勝岳温泉、天人峡温泉など魅力的な温泉が旭川近郊に多かったのも幸いでした。今では温泉の趣味が高じて年間100軒以上巡るほどになっています。

そこで今回は「一人静かに癒されたい人におすすめの温泉宿(十勝編)」をご紹介します!!(★の数は個人的なおススメ度です!)
【昭和の香りが漂う】

【ぬかびら源泉郷・湯元館】★★★★★

HPに1925年創業とある通り、建物はかなり古い。廊下を歩くと、きしむ音に時代を感じてしまう。内湯はこんこんと湧き上がる

泉を想起させる。露天風呂はゆったりと川のせせらぎを聞きながら、自然の中で入るのが本当に心地良い。
【秘境の温泉】

【幌加温泉・鹿の谷(かのや)】★★★★★

幌加温泉には3軒の温泉宿があったのですが、今はここ「鹿の谷」だけ。内湯は贅沢にも(!?)源泉が3つ、ナトリウム、塩化物泉、鉄鉱泉、カルシウム泉、すべてかけ流し。露天風呂へ1歩外に出るとシカのお出迎え、不思議にあなたも「野生の人間」だったと妄想を抱くはず。ただし、ここは脱衣室のみ男女別なので間違いない。

【女子におすすめ】

【ぬかびら源泉郷・中村屋】★★★★★

露天風呂が混浴で女子には入りにくいのですが、館内全体が和風レトロ調の雰囲気、木のぬくもりが感じられる安らぎの温泉宿となっています。行ってみる価値は十分あり。玄関ホールにあるクラシックなステレオから流れるジャズに耳を傾けると、日々の病院の喧騒も忘れてしまいます。

【手軽に「モール温泉」が楽しめる】

【丸美ヶ丘温泉ホテル】★★★★★

僕は仕事が終わってよく行く温泉はここ。一日の疲れが癒されますね。何故か「温泉は貴重な資源、大切に使いましょう」などと書かれています。すべてかけ流し。すべて音更町の下水道の中へ…。こんな贅沢いのでしょうか？

【乳白色の露天風呂】

【オンネットー温泉・景福】★★★★★

2014年秋から休業中。乳白色の露天風呂が魅力の温泉だったので、ぜひ、再開したら行ってみたいと思っています。休業中なので、ここまで来た隣の【野中温泉別館】★★★★★に入るしかありません。

【砂利道を車で行くのは一苦勞】

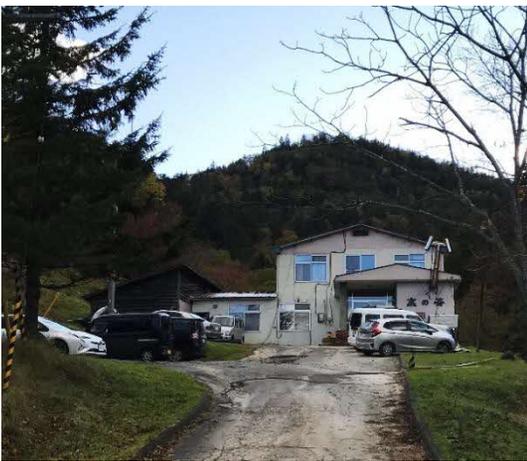
【オソウシ温泉・鹿乃湯荘】★★★★★

お湯のpHは10を超える強アルカリの硫黄泉。お肌ツルツルは間違いなしの美肌の湯。実は、露天風呂に行く途中にへびに出くわし、恐怖に震え上がった経験があります。どうもへびは温かい所が好きらしい。また、同じ砂利道でも【トムラウシ温泉・東大雪荘】は★★★★

「トムラウシ」の言葉に「秘湯」のイメージを膨らませていましたが、そこには立派な建物が…。残念ながら、秘湯好きとしては減点です。

【最後に】

木野温泉やオベリベリ温泉もいいのですが、皆さんも自然の中で心静かに温泉に入って癒されてみてはいかがでしょうか。さて、僕の次の計画は幻の温泉【然別湖コタン氷上露天風呂】に入ってきます。体験した人の情報を求む!!!



秘境の温泉の雰囲気漂わせる
幌加温泉「鹿の谷」

地域公開講座について

当院では、精神疾患に対する理解を深めていただくため、7月から毎月第1土曜日に、地域公開講座を開催していましたが、12月2日「ワールドカフェ」の開催をもちまして、今年度の開催を終了しました。

精神疾患に関しては、まだまだ正しく理解されていないことも多く、それ故に誤解や偏見を生じていることもあります

参加者の関心が高いテーマを中心に、講演の他、医師を始め、医療スタッフ、患者支援団体の方々などのご協力を得ながら開催し、毎回多くの方のご参加をいただいたことに感謝を申し上げます。

参加された皆様が、ご自身のメンタルヘルスを考え、また地域の中で自分に何ができるかを見つめ直す機会となれば幸いです。



古き良き時代を感じさせる「湯元館」

診察待ち時間の縮減と看護サービスの向上について

当院では、一般外来、児童思春期外来を行っています。一日来院患者数は児童思春期外来・一般外来合わせて、160人前後です。待ち時間については、各医師によって差はありますが、平均30分となっております。診察時間が長くなる児童外来の未就学児の診察や、病棟救急患者の対応等で、時には2時間から4時間待つ状況もあります。

度々、患者さまから「あとのくらい待つ?」との質問を受け、心苦しいと共に、ご協力いただいている皆様にはいつも感謝しております。

待ち時間の不快を少しでも和らげるよう、スタッフ一同試行錯誤しております。

地産地消給食のメニューをご紹介します

「地産地消」とは、その土地の食材をその土地で消費すること。当院では、平成25年7月から年4回、「地産地消給食の日」を設け、地元十勝の食材を中心に、道産食材を豊富に使用した給食を提供しています。今回は、今年の秋のメニューで好評だった「カリッとサンマの甘酢だれ」(4人分)のレシピを紹介します。



カリッとサンマの甘酢だれ

材料【4人分】

サンマ	4尾
A	酒 大さじ1
	おろしにんにく 小さじ1/3
	生姜汁 小さじ1/2
B	片栗粉 大さじ2
	小麦粉 大さじ2
揚げ油	適量
C	酢 大さじ1と1/3
	砂糖 大さじ2強
	醤油 大さじ1強
	生姜汁 小さじ1弱
水菜	4本
赤ピーマン	1/10個

作り方

- ①水菜は3センチに、赤ピーマンは3センチ長さの千切りにする。
Cを火にかけ、ひと煮立ちさせ甘酢だれを作る。
- ②サンマは三枚に下ろして半分に切り、Aを合わせたものに30分漬ける。
- ③サンマの水気をキッチンペーパーで取り、
Bを混ぜた粉を付けて180度の油で皮目がカリッとなるように揚げる。
- ④器にサンマを盛り、水菜と赤ピーマンを飾り、甘酢だれをかければ完成。

サンマは栄養がいっぱい!!

サンマには良質の蛋白質や貧血防止に効果のある鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、また骨や歯の健康に欠かせないカルシウムとその吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。

今、健康に良いと話題のn-3系の脂肪、EPAやDHAもたっぷり含まれています。EPA(エイコサペンタエンサン)は抗血栓作用があり血液をサラサラにしてくれ、DHA(ドコサヘキサエンサン)は善玉コレステロールを増やすほか、脳細胞の成長を促し、脳を活性化する働きがあります。(栄養指導科)

1 **混雑の緩和**：祭日や医師の出張等により混み合う日が生じてしまいます。予約時混み合っていて、ご希望の時間がとれない場合等は、比較的空いている日をご案内致しますのでお尋ねください。また、予約変更されると、予約している方の後での診察となりますので、通常よりもさらに待ち時間が長くなります。予約変更はできるだけしないうにご協力をお願いいたします。

2 **待ち時間の有効活用**：待ち時間を利用して外来のテレビで、DVDを放映しています。「本人・家族のための統合失調症講座」「いろいろ応用できる認知行動療法」「お口元気体操」等10種類のDVDを週替わりで約1時間放映しています。内容は病気や治療の知識や、生活の諸問題に対する対処方法等です。ご自身、ご家族の療養に役立てていただければと思います

3 **待ち時間のご案内**：当院は電光掲示板等の設備がなく、診察の進行状況はホワイトボードの外来進行表でご案内しております。診察30分遅れから表示させていただいておりますが、今年度から診察担当看護師が診察の遅れをアナウンスし皆様にお知らせする方法をとっています。診察時間の目安にさせていただきたいと思います。

以上、外来看護スタッフが現在行っていることをあげてみました。その他、外来では、毎年1回4週間かけ、待ち時間調査を行っています。ここ数年、待ち時間そのものは短縮されていない現状です。患者様にとっては、医師へ直接苦情を言うことはためらわれることと思いますが、病院のサービス向上につながりますので、遠慮なく、お伝えください。

当院の外来には子どもからお年寄りまで、様々な患者様が来院されています。患者さまが安心して受診できるようにひとりひとりを大切に心を込めて対応しています。待ち時間の改善やわかりやすい説明など、今後も患者サービスの向上に努めていきたいと思っております。(外来)

お願い：ご予約については、午後3時～5時にお問い合わせください

「CVPPP」認定トレーナー研修を開催しました

10月17日～20日の4日間、精神科などの医療者が遭遇する暴力に対して、専門的知識や技術に基づいた対処を行う包括的暴力防止プログラム「CVPPP(シーブイトリプルピー)」の認定トレーナーを養成する研修会が当院で開催されました。今回の研修では、CVPPPを開発した肥前精神医療センターから、開発者の1人である松尾副看護師長をお招きし、当院のインストラクターと共同して開催いたしました。

本研修は道東で初開催。道東各地の精神科から13名の方が参加され、修了者の方に認定トレーナーの修了証が授与されました。

養護教諭向け精神保健セミナー「見つける!つなげる!摂食障害」を開催!!

学童期及び青年期に好発する摂食障害に対して、早期発見と早期治療に向けた教育機関との連携促進を目的として、11月18日に、養護教諭向けの精神保健セミナーを開催いたしました。

山本医長から摂食障害の病態等について説明し、佐藤管理栄養士から当院でおこなっているチームによる摂食障害に対する治療などについて説明を行いました。

また、国立精神・神経医療研究センターで策定した「エキスパートコンセンサスによる摂食障害に関する学校と医療のより良い連携のための対応指針」をテ

キストとして、摂食障害が疑われる生徒への対応方法等を共有しました。

最後に、松木医師のコーディネートによるワールドカフェを開催。受講者や医師をはじめとした当院関係者が参加し、養護教諭の置かれている現状や、当院に期待されている役割など、忌憚のない意見交換がされ、今後の連携強化の必要性について、重要性を再確認いたしました。

当院としては、今回頂いた意見をもとに、今後の研修や連携体制等の検討を進めていきたいと考えております。