

北成病院季刊広報誌 ほくせい



社会医療法人 延山会
北成病院
HOKUSEI HOSPITAL

広報編集委員会

〒001-0933

札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1

春夏号

TEL 011-764-3021

FAX 011-764-4331

URL <http://hokusei-hp.or.jp/>

北区西札町内会のサロン参加



去る6月7日、北区西札町内会のサロン、『新川西いきいき会』さんと『仲よしサロン絆』さん合同の月例会に世話人の金子様よりお招きを受け、当院の山崎医師が「東洋医学の効用」について、リハビリテーション科の寺林科長が、「日常でできる呼吸筋ストレッチング」について、それぞれ30分ほど講演し、その後活発な質疑がありました（開催場所：西札ふれあい会館）。

会には佐藤西札町内会長も駆けつけていただき、冒頭ご挨拶をいただきまして提供した。新川西札地区は、当院が位置する場所でもあり、日頃より大変お世話になっております。

↑ 東洋医学について話す
山崎医師

呼吸筋ストレッチの説明中の
寺林科長 →



事務長：藤代欣也

みなさん！「湯がつかう漢方薬は少しの湯と一緒にコップに入れ、電子レンジで5〜20秒加熱すると飲みやすく、効果目もよくなりますよ！」**散**のつく漢方薬は、匂いをかぐといでみず。普段からこむらぎを積極的に悩まされる方は、目を頃から水分の補給を心がげると、つつた方向研と逆向きにストレッチすると良いです（あらかじめ漢方薬甘草湯を飲んでおいても良いです）。

事務長：藤代欣也をもって、良質な医療を提供し、良質な医療を提

基本方針

1. 私たちは、医療人としての自覚を常にもち、切磋琢磨してチーム医療を実践します。
2. 私たちは、急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
3. 私たちは、患者様の権利と安全を重視し、地域の皆様から信頼される病院づくりを目指します。
4. 私たちは、経営の健全性を高め、安定した病院経営を続けられるよう努力します。

認知症治療での かかりつけ医の役割



副院長
田中秀一

日本は世界の中でも最も高齢化の進んでいる国であり、急速な認知症患者の増加が見込まれています。

かかりつけ医の役割は、認知症に早期に気づき、健康管理をおこなない、さらに専門医療機関や他職種と連携して、認知症患者と家族の生活の質の保持につとめることです。



かかりつけ医の必要性

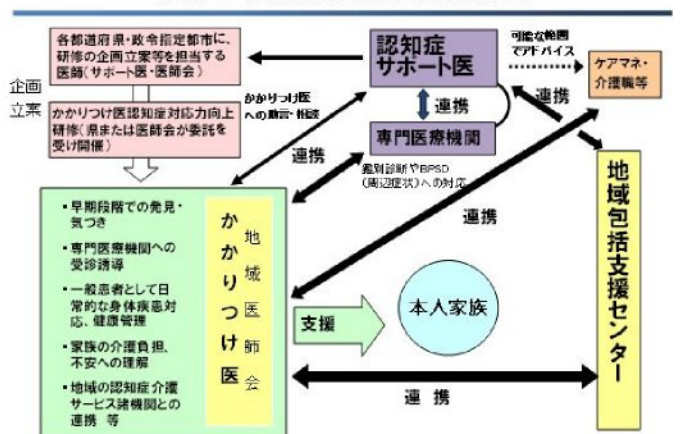
平成27年に全人口比24%、4人に一人が65歳以上（高齢者）になりました。日本の認知症高齢者数は平成27年で517万人、平成37年には675万人になると推計されています。しかも独居・夫婦のみの高齢者世帯が増加し、夫婦のみ世帯や独居の認知症患者が増加すると考えます。

一方、認知症専門医療機関は限られ、「物忘れ外来」受診には長期間またされ、専門医のみでは認知症医療がパンクする恐れがあります。それ故、**かかりつけ医**による早期発見、早期対応が重要です。

かかりつけ医の役割

認知症として医療機関を受診していない潜在的認知症患者が多数存在するとみられていて、日常診療にあたる「かかりつけ」医療機関の役割は重要です。目の前の患者について、認知症の疑いがあることに気がつき、必要に応じ専門医や専門医療機関を紹介することがかかりつけ医として最も重要です。早期発見、早期治療を行い、日常的な生活管理や必要な介護サービスを家族とともに検討、支援して実現することが大切です。

かかりつけ医・サポート医が参画した地域における認知症高齢者支援体制



本人やその家族の不安を理解し軽減し、日頃の適切な対応を指導することが望まれています。

外来通院の間隔が不定期になる、薬の飲み忘れが目立つなどの症状は、早期の認知症を疑う兆候として重要です。普段の性格が無頓着になったり、表情が無表情になり、会話の内容が同じ事の繰り返しになって気がつくこともあります。医療事務担当者や看護師が気づくことも多く、コミュニケーションにも認知症に対する啓発をすると思わぬことから発見するきっかけになります。長谷川式認知症スケールは外来でさほど時間を要さず実施できます。しかし、認知症を疑う場合は、必ず画像診断・血液検査・神経学的診察をあわせておこなう必要があります。

高齢者は複数の疾病をもち服用する薬も多いため、薬剤による認知機能障害の可能性も考え、服薬内容の検討も必要です。アルコール性健忘も念頭にいれなければなりません。かかりつけ医で診断が困難な場合には専門医療機関を紹介することになります。認知症サポート医や専門医療機関での診断・治療方針など参考意見や情報を提供してもらいます。認知症による問題行動、精神症状のために日常生活に障害がある場合は治療していただき、安定した段階でかかりつけ医に引き継ぐこととなります。最近物忘れがひどくなると自覚する方や家族で心配な症状がある場合はかかりつけ医として当院外来担当医にご相談いただければ幸いです。

【外来担当】
田中秀一 医師
月（午後）
金（午後）
土「第二・五」
（午前）
※診察時にお気軽に「ご相談下さい。」



糖尿病教室 トピックス



管理栄養士
鳥羽 充代

6月13日(土曜日) 13時から糖尿病教室「食ながら学ぼう」を開催しました

実際に1食500Kカロリーのお弁当を食べながら糖尿病の方や健康に興味のある方向けに、食べる順番や調理・栄養・食塩量を考えながら、1食当たり必要な野菜やおかずの量を体感してもらうイベントです。

食後に2種類各100Kカロリーの手作りデザートを選んで頂き、楽しみとしての嗜好品を食べていただきます。最後に血糖値改善のための軽い運動の紹介を行いました。



お弁当箱の狭いスペースに1食120g以上の野菜を入れていくのは至難の業で、食事の量やバランスは、聞いたり見たことはあるけど実感し難いものです。近所の店に売っているものを調理して出上がったものを食べて体感してこそ納得して食事療法に取り組みます。

今回使用している食品は糖尿病のための食品交換表を利用して同じ成分の別の食品に交換すると別のお弁当にアレンジ可能です。

写真・レシピを載せておりますので、是非ご自宅でも作って体感してみてください。詳しいレシピと作り方は当日配布しましたが興味のある方は外来看護師が栄養士まで問い合わせ下さい。

エネルギー：111 kcal 蛋白：2.4g 脂質：4.3g 炭水化物：11.9g 食塩：2.5g 食物繊維：6g
(エネルギー比率) 蛋白：19.8% 脂質：24.2% 炭水化物：55.7%



品名	材料	g
ご飯	ご飯	130
	ゆかり	0.2
	黒ゴマ	0.1
ムニエル	鮭	60
	塩	0.3
	コショウ	0.1
	小麦粉	3
	油	1
	バター	1
	レタス	4
	レモン	5
	ミニトマト	18
	減塩醤油	5
	人参シリシリ	人参
油		1
無塩だし		1
ツナ油漬け		5
温野菜	ブロッコリー	25
	ドレッシング	2
	南瓜	20
	塩	0.1
酢の物	バター	1
	わかめ	1
	エノキ	10
	キュウリ	25
	酢	3
	醤油	2
	砂糖	1

エネルギー：111 kcal 蛋白：2.4g
脂質：4.3g 炭水化物：11.9g



ケーキ・クリーム添え
苺

エネルギー：67 kcal 蛋白：0.3g
脂質：0.4g 炭水化物：15.5g



あじさいゼリー

品名	材料	g
コチジャン炒め	茄子	25
	ピーマン	10
	シイタケ	6
	ごま油	1
	油	2
	砂糖	1
	味噌	2
	醤油	0.5
	コチジャン	1
	ねぎ	1
アスパラロール	アスパラ	18
	牛ロース	12
	油	0.5
	砂糖	1
	醤油	2
	にんにく	0.2

“活力”を取り戻せ！
リハビリで
「フレイル」予防

今回はリハビリテーション分野で注目を浴びている「フレイル」について説明させていただきます。フレイルとは、わが国では frailty の訳語として「虚弱」という意味で用いられており、実際には心身ともに活力が失われた状態をさします。その診断基準は、左の図の5つのうち1つでも当てはまればフレイルの前段階である「プレフレイル」、3つ以上当てはまれば「フレイル」とされます。

フレイルの有症率は、65歳以上の高齢者では11・5%、プレフレイルは32・8%といわれており、フレイルの先には要介護状態が待っています。フレイルにならないように予防することが、健康長寿の第一歩になります。

免疫力を高めて体を作るには、しっかりと食べることが大切です。活動量が減るとお腹が減らなくなるので、食べる量が減ってきます。そうすると慢性的な低栄養状態になり、筋肉量が低下してきます。「活動量が減る→食事量が減る→低栄養状態になる→筋肉量が減る→ますます活動量が減る」



理学療法士
小野佳奈



というフレイル・サイクルに突入すると、転びやすくなります。転ぶと骨折してしまい、ますます筋肉量が減ります。転倒を予防するためにも体力と筋肉が必要です。

一般的に18〜64歳では1日60分以上、65歳以上では1日40分以上、筋力トレーニングや散歩などの身体活動を行うことが目標とされています。しかし運動をやみくもに行えばよいというものではありません。実際に入院患者様のリハビリでは、まず持病のコントロールが出来ているか、採血データの栄養の指標や日頃の食事量が十分に保たれているか確認して出来る運動から実施していきます。歩くのがやつの人は立つ練習をしたり、ベッド上での生活が長い人は椅子に座る時間をふやしたり、安全に行えるような活動量の向上を図りましょう。自分に合った運動を選択することは継続して運動を行える秘訣であり、フレイルの予防にもつながると考えられます。

「フレイル」
診断基準

- ① 体重減少(6ヶ月で2〜3 kg以上の体重減少)
- ② わけもなく疲れたと感じる
- ③ 筋力低下(握力:男性26 kg、女性18 kg未満)
- ④ 歩行速度の低下(1m/秒 未満)
- ⑤ 活動量の低下(1回/週 未満)

モエレ沼ママチャリ
耐久レースに参加

6月24日午前10時〜午後2時までの4時間の間、北成病院はモエレ沼ママチャリレースに初出場しました。金澤リーダー(生理検査室)以下屈強だが、少々高齢が目立つ9名の職員が1周3・5kmのコースを計27回周回し、全員無事のままゴールを迎えました。来年も出場を目指します。



自転車レースの真髄について語る我が金澤リーダー



北成病院概要

- 診療科目：内科・循環器内科・呼吸器内科・消化器内科・リハビリテーション科
- 病 床：一般病床 54 床（急性期一般入院基本料 4）
療養病床 84 床（療養病棟入院基本料 1）
- 日本医療機能評価機構認定

～ 患者様とご家族の権利 ～

1. 基本的人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか、受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見（セカンドオピニオン）を聞く権利

