

# 北成病院季刊広報誌 ほくせい

医療法人社団 延山会  
北 成 病 院  
広報編集委員会

〒001-0933  
札幌市北区新川西 3 条 2 丁目 10-1  
TEL 011-764-3021  
FAX 011-764-4331

秋号

## スポーツの秋と健康



8 月 27 日に北海道マラソンが開催されました。数年前に中盤から終盤に新琴似、新川、発寒を通るコースに変更され、北成病院の患者様、職員にも身近な存在となり当院職員も 3 名参加しました。結果は気温 30 度を超える厳しい条件の中、残念ながら完走者は 1 名でした。

さて、近年、糖尿病、高脂血症、高血圧、肥満といった、いわゆる生活習慣病と総称される患者様が非常に増えています。これらの予防、治療戦略として、個々の患者様の生活習慣を改善する必要がある、運動療法是食事療法と並んで最も重要なうちの一つです。以下に 50 歳 60kg の男性が 60 分の運動でどれ位のカロリーを消費するかを示します。マラソン (42.195km) を 3 時間 30 分で完走できる市民ランナーは約 2,300kcal



普通歩行 (通勤・買い物)	114kcal
急ぎ足 (通勤・買い物)	191kcal
自転車 (普通の早さ)	109kcal
サイクリング (10km/h)	185kcal
ジョギング (120m/分)	327kcal
ランニング (200m/分)	654kcal

を消費しますが、これはかなり訓練を積んだ方です。マクドナルドのダブルチーズバーガーが 453kcal ですから、5 個も食べれば完走できる計算になります。逆に言うと、1 日 3 食で必要エネルギーを摂取する人が 3 時のおやつにダブルチーズバーガーを月から金曜日まで 1 日 1 個ずつ食べたとすれば、余分なエネルギーを消費するために週末は 42.195km を完走しなければなりません。これはほとんど不可能です。

また、医師、栄養士から減量してくださいと言われても実際にはどうやったらいいのかわからない方も多いと思います。およそ 7,500kcal の消費で 1kg 減量できます。1 日 100kcal ずつ、1 年継続できれば約 5kg です。100kcal は私の大好きな大福餅... 大きめで約 100g (235kcal) ですから 1 日大福半分の量になります。最後に処方箋を出します。

(医師、陸上クラブ部長：浅野 章)

種目：ラジオ体操、散歩、ジョギング、自転車、水泳  
強度：最大強度の 50% 程度

(一般に脈拍 120/分、60~70 歳代 100/分)

持続時間：10~30 分

頻度：週に 3~5 回以上

スポーツの秋と健康	1 頁
インフルエンザと 肺炎球菌ワクチン	2 頁
NST (栄養サポートチーム)	3 頁
部署紹介 (放射線科)	3 頁
施設紹介 (駅前内科クリニック)	4 頁
お詫びとお知らせ	4 頁

### 理 念

日々研鑽を積み、全人的対応をもって、良質な医療を提供し、組織一体となって地域社会に貢献することを目指します。

### 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。



# インフルエンザと肺炎球菌ワクチン



日本人の死因第 4 位は『肺炎』です。年間死亡者数は約 8 万人。肺炎による死亡率は抗生物質の発達などによって一時減少していましたが、ここ約 20 年をみると再び上昇してきています。

その背景には、高齢化の進行があります。肺炎による死亡率は 65 歳を越えると急に高くなり、死亡した方の 95% は 65 歳以上の高齢者です。肺炎を起こす病原体は様々な細菌・ウイルスなどがありますが、肺炎球菌がその三分の一を占め、60 歳以上の肺炎患者では**約 46% が肺炎球菌**との報告もあります。

肺炎球菌は肺炎球菌ワクチンである程度予防でき、米国では 65 歳以上のワクチン接種率は 60% を超え、高齢者のワクチン接種は一般に定着していますが、日本ではまだ知名度が低く、1988 年から使用可能となっているのに接種率は 2% 程度と非常に低い状況です。

肺炎球菌はどこにでもいる普通の細菌ですが、体の抵抗力が衰え、風邪やインフルエンザなどで気管支が弱ってくる場合に、肺炎球菌が肺まで入り込み、肺炎になりやすくなります。冬場のいわゆる風邪をこじらせて起きる肺炎は、風邪かインフルエンザに肺炎球菌性肺炎が合併して起こるものが多く、インフルエンザと混合感染を起こすと死亡率が上がってしまいます。冬期はインフルエンザが流行し、インフルエンザワクチンの接種はその予防に有効ですが、ワクチンで軽い症状で済んだインフルエンザでも肺炎球菌性肺炎を続発する場合があります、**肺炎球菌ワクチンは、インフルエンザワクチンと併用することでインフルエンザの死亡率を減少させる**ことが、海外のデータで分かっています。肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンは **1 週間空ければ接種可能**なので、インフルエンザ流行前にインフルエンザワクチンと共に肺炎球菌ワクチンの接種を受けることが望まれます。



肺炎球菌は 80 以上の細かい型に別けられますが、その中でワクチンは感染症の主要な原因を占める 23 種類（肺炎球菌性肺炎の 80~90% を占める）に効くように作られています。肺炎球菌以外の肺炎には効かないものの、肺炎以外の肺炎球菌によって引き起こされる様々な病気（気管支炎、副鼻腔炎、中耳炎、髄膜炎など）にも効果が期待できます。

**1 回の接種で 5 年間以上効果が持続**しますので、翌年以降は再接種の必要はありません。その後は効果が落ちてきますので、アメリカでは 5 年毎の接種が認められていますが日本ではまだ 2 回目の接種は認められてはいません。ですから、若い方はあまり適応にならず、特に高齢者で、呼吸器疾患、心臓疾患、糖尿病疾患、腎臓不全等、肺炎に掛りやすい人、かかれば重篤となりやすい人が対象となります。公的補助はありませんので、費用は 8,000 円程度かかります。主な副反応は、注射部位の軽い痛みや腫れ・時に軽い発熱程度です。

肺炎の予防には、まずはうがい、手洗い、乾燥を避ける（室内の湿度を 50% 以上に）、人混みは避けマスクをするなどを心がけること。ワクチン接種も考えたい方は外来で受け付け致しますのでまずは気軽に御相談ください。（副院長：棚澤 哲）

## インフルエンザ予防接種北成病院価格表 (要予約)

- ① 一般（接種回数 1 回）……………3,000 円
- ② 13~14 歳（接種回数 2 回）……………3,000 円
- ③ 札幌市在住で 65 歳以上……………1,000 円
- ④ “③” の方のうち生活保護または  
市民税非課税世帯（証明書必要）…… 無料

※ 10 名様以上の団体で接種を受けられる方はご相談に応じます

※ 当院では 12 歳以下の方は接種しておりません

## 肺炎球菌予防接種北成病院価格表 (要予約)

- ① 接種者……………7,875 円

お早めにお申し込み下さい。





## NST（栄養サポートチーム）



最近、新聞やテレビで“NST”という言葉を目にしたことはありませんか？ここ数年、急速に全国の病院に普及し始めました。栄養管理を患者様個々に応じて適切に実施することを栄養サポートといい、これを医師のみならず看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、放射線技師らが職種間の壁も越えて、それぞれの専門的な知識・技術を活かしながら一致団結して実施する集団を **NST**（Nutrition Support Team：栄養サポートチーム）といいます。

健康回復には十分な栄養補給が欠かせませんが、ある調査では入院患者様の40%が低栄養状態であるとの報告もあり、体調の悪い時にはなかなか十分な栄養を摂取して頂くことは容易ではありません。しかし、栄養摂取不良では、病気の回復が遅れ、合併症を起こしやすくなります。栄養補給の方法には経口摂取の他に、点滴（末梢・中心静脈栄養）、経腸栄養（経鼻カテーテル・胃ろう・腸ろう）があります。今までは、医師の指示で各職種が独立して動いていましたが、各専門家が最初の段階から一堂に会し総合的に評価・方針を立て継続して検討していく、それが **NST** です。当院では**去年の10月からNSTを始動し約1年が経過しました**。摂食・嚥下困難の患者様には原因を明確にし、嚥下造影や嚥下訓練などにより経口摂取の可能性を探るなど色々な取り組みをしています。患者様の病状により必ずしも十分な栄養状態のコントロールが出来るとは限りませんが、患者様の状態に合わせて最善を尽くしています。中心静脈や経腸栄養になったとしてもそれで終わりではなく、出来る限り経口からの摂取が出来ないか、検討していきたいと思っています。患者様や御家族様の意向を取り入れていきたいと考えていますので、お気軽にお声を掛けて下さい。（栄養サポートチーム、療養病棟主任：長岡紀子）

## 部 署 紹 介

## ～放射線科～

放射線科は文字どおり放射線を利用した検査をしています。当院における検査室とそこでおこなわれる主な検査内容について簡単な説明をさせていただきます。まずはX線撮影室ですが主に胸部写真、腹部写真などです。すこやか健診、または企業健診などで病気以外の方もいらしたことがあるのではないのでしょうか。すぐとなりにはX線TV室があります。消化器の検査（胃のBa検査、大腸のBa検査、嚥下造影など）をおもにおこなっています。少し離れた西側廊下にX線CT室があります。全身（頭部、胸部、腹部、四肢）くまなく撮影範囲です。CTは体を輪切り状に撮影します（よく例えられるのが金太郎あめです）が、特徴は解像力が高いことです（細かいところまで良く見える）。次にCT室横から西側通路を通ると右側にRI室があります。RI（ラジオアイソトープ）とは放射性同位元素のことで、核医学検査をさします。RI室の隣には血管撮影室（デジタルシネアンジオ）があり、主に心臓の冠状動脈を調べる検査をおこなっています。この他に病棟撮影用ポータブルX線撮影装置があります。このように複数の検査室に分かれているのが放射線科の特徴です。

現在、検査にあたる放射線技師は3名です。検

査内容等、判りにくいことが多々あると思います  
がなるべく判り易い説明をと心がけています。

（診療放射線技師：小林敏樹）



（デジタルガンマカメラ↑）





## + 延山会施設の紹介 ～ 駅前内科クリニック ～



駅前内科クリニック（旧札幌駅前診療所）は地下鉄さっぽろ駅に直結した札幌駅前合同ビル 4 階にあります。“皆様が利用しやすいクリニック”を目指し、近隣オフィスの方々が昼休みや仕事帰りにも通いやすいよう今年 7 月から診療受付時間を変更致しました。さらにクリニック内の改装を行い、11 月以降は経鼻内視鏡検査（鼻から挿入する胃カメラ）も導入する予定です。診断の結果、入院や精密検査が必要な方には北区新川の北成病院や手稲区曙の西成病院をはじめ、症状や状況にあった病院の紹介も可能です。

また、労働安全衛生法に基づく『企業健診』や『札幌市すこやか健診』なども実施しておりますのでお気軽にご相談下さい。（駅前内科クリニック事務長：矢野有俊）



昼休み・仕事帰り  
にも利用できます

060-0004

札幌市中央区北 4 条西 3 丁目札幌駅前合同ビル 4 階  
（JR 札幌駅南口向い、道銀があるビルです）

☎011-241-3812

【診療科目】内科・循環器科・消化器科

【診療時間】（月～金）10:00～13:30／15:00～18:30  
（土）10:00～12:30

[http://www.nissei-hp.com/c\\_ekimae.htm](http://www.nissei-hp.com/c_ekimae.htm)

### お詫び

前号（第 8 号）3 頁でお知らせした高額療養費の見直し内の表について誤植がありましたのでお詫びして訂正致します。（赤字が訂正部分）

#### ●70 歳未満の方

平成 18 年 10 月以降

80,100 円＋  
（総医療費－267,000 円）×1%

#### ●70 歳以上の方（世帯単位）

平成 18 年 10 月以降

80,100 円＋  
（総医療費－267,000）×1%

### お知らせ

12 月 1 日（金）  
は開院記念日、  
12 月 30 日（土）

から 1 月 3 日（水）までは年末年始のため休診となりますのでお間違えのないようにお願いします。

### 編集後記

短かった夏も終わり少し肌寒い季節になってきましたね。秋といえばスポーツの秋！今年 7 月に「健康づくりのための運動基準 2006～身体活動・運動・体力」が策定されました。これには生活習慣病の一次予防には、どれほどの身体活動・運動を行えばよいかが明らかにされています。今回は浅野章先生にコメントを頂いています。生活習慣病予防にお役立て下さい。（編集委員：鳥羽充代）

### 北成病院概要

- 診療科目：内科・循環器科・呼吸器科・消化器科・放射線科
- 病 床：一般病床 58 床（10 対 1 入院基本料）  
療養病床 64 床（療養病棟入院基本料 2）  
介護病床 22 床（療養型介護療養施設サービス費（Ⅰ）（ⅱ））

### ～ 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

