



北海道病院だより

No.02



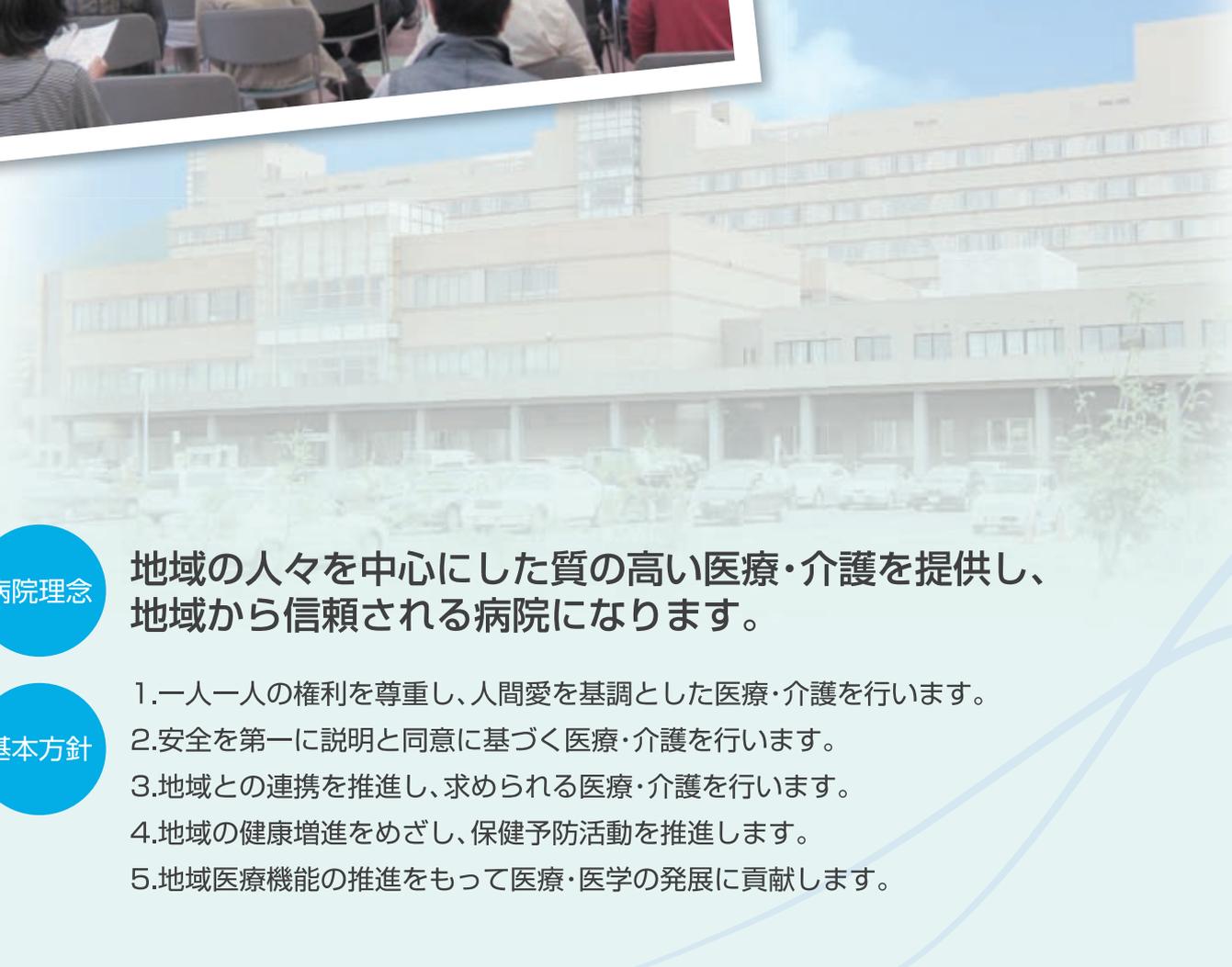
「なかのしま健康フェア」
平成26年7月9日(水)・10日(木)開催
河田病院長による健康講和
JCHO北海道病院 3階講堂にて

病院理念

地域の人々を中心にした質の高い医療・介護を提供し、
地域から信頼される病院になります。

基本方針

- 1.一人一人の権利を尊重し、人間愛を基調とした医療・介護を行います。
- 2.安全を第一に説明と同意に基づく医療・介護を行います。
- 3.地域との連携を推進し、求められる医療・介護を行います。
- 4.地域の健康増進をめざし、保健予防活動を推進します。
- 5.地域医療機能の推進をもって医療・医学の発展に貢献します。





地域連携の推進

統括診療部長 澤田 博行

本年4月に北海道社会保険病院から独立行政法人 地域医療機能推進機構 (JCHO) 北海道病院に変わって4か月になりました。まさに、名前のおり地域医療の向上に大きな役割を果たすことを使命に病院は生まれ変わりました。

当院は以前から主に札幌市の南東部に位置する豊平区、南区、清田区、白石区、そして中央区の南半分を守備範囲として地域のクリニックと連携し、多くの患者さんを受け入れてきました。この病診連携は今後さらに拡大させると同時に質的にも改善させていきたいと考えています。JCHO北海道病院には心臓、呼吸器、消化器、周産期の4つのセンターがあり、各センターでは心臓内科、心臓血管外科、呼吸器内科、呼吸器外科、消化器内科、消化器外科、産婦人科、小児科と多くの分野から専門医や研修医が集まり最新の医療を進めております。加えて腎臓内科と糖尿病・内分泌科が着々と発展して来ており、耳鼻咽喉科、眼科、整形外科、泌尿器科、皮膚科がそれぞれ特徴を生かした診療を実施して、多方面から患者さんを支える体制が整いつつあります。しかし地域連携において病院の果たす役割とは紹介患者さんを受け入れるだけではありません。専門的な治療で病状が改善した患者さんは、地域のかかりつけの先生のもとで日常的に診ていただき、増悪時や精密検査を当院で施行することがより有効な病診連携になります。さらに保健センターとも連携し、保健師さんとも密接な連絡を取り、慢性疾患を持つ高齢者やハイリスクの妊婦、乳幼児の育児支援も行って参ります。また場合によってはソーシャルワーカーや児童相談所とも連携してひとり親の支援や虐待の防止なども地域連携として行っていきたいと考えています。

地域連携では地域の医療レベルの向上も大切な目標になります。地域の先生とともに研究会を開き情報交換を行い、看護師、助産師、薬剤師、検査技師などコメディカルの方々と勉強会を実施するなど取り組みを進めております。

さらに、地域医療の向上のためには、この地域で生活されている方々へ様々な形で情報提供をすることも大切な事と考えます。病院内では健康教室を頻回に実施し、広報紙でも役に立つ情報をお知らせしています。今後は医療スタッフを派遣して地域のセンターや学校などで健康教室を開催できればと考えております。

今後とも当院の活動を見守っていただき、ご意見などいただければ幸いです。



Dr.からの ワンポイントアドバイス

タンパク尿でわかる「腎疾患」の始まり

腎臓内科 医長 工藤 立史



皆さんは「タンパク尿」という言葉を聞いたことがありますか？誰しも学校や職場の健康診断で検尿をしたことがあると思います。尿にタンパクが出るとどのような意味を持つかご存じでしょうか。タンパク尿は少量のうちは無症状であり、指摘されても放置してしまう方もいると思います。しかし、それは大きな間違いです。知らないうちにタンパクが多量に尿に出てしまい、気が付いたら進行した腎不全となって透析間近ということも珍しくありません。尿の濃さにもよりますが、尿蛋白が(+)と判定された場合には、1日に正常以上の蛋白が尿に出ていると考えられます。それでは蛋白尿を指摘された場合にはどうすれば良いのでしょうか？まず、次の順に考えてみましょう。

(1) 蛋白尿はなぜ出るのか？

腎臓に流れ込む血液はまず糸球体(しきゅうたい)というところでろ過されます。この際、蛋白質などの大きな物質はほとんどろ過されません。正常では尿に出る量はきわめてわずかです。しかし、糸球体に病気が起こると、多量の蛋白質がこし出されることがあります。このような場合には、尿細管での処理が間に合わず尿に蛋白が出る結果となります。従って、尿に蛋白が出るという場合にはまず糸球体の病気、すなわち“慢性糸球体腎炎”の可能性がります。ただし、激しい運動の直後や、高い熱を伴う風邪、重症の高血圧などでも糸球体からの蛋白質の漏れが多くなり、試験紙で陽性になることがあります。また、糸球体は正常でも尿細管の病気があると、糸球体から漏れた蛋白質の処理がうまく行かず、蛋白尿が出現することもあります。この場合にはそんなに多くの蛋白尿が見られることは少なく、通常は1日1g以下です。逆にこれ以上の量が出る場合には糸球体の病気を考える必要があります。

(2) 蛋白尿の程度とは？

1日にどれだけ尿の中に蛋白が出ているかが重要です。しかし、試験紙で、+、2+、などと言われても、これはあくまでもその尿の蛋白の濃度を示しているだけで、1日にどれ程の蛋白が出ているのかはわかりません。医療機関で1日何g出ているかを調べるのが重要です。

(3) 蛋白尿と言われたら？

タンパク尿を指摘されたら、腎炎の可能性があるのか、問題の無い一過性のタンパクか、あるいはその他の病気であるのか見定める必要があります。早朝尿による再検査でも同じように蛋白尿を指摘されたり、1日の尿蛋白が0.5g以上出ていたりする場合には専門医を受診することを勧めます。

このように、尿にタンパクが出ていても初期段階では自覚症状がなく、検査をして初めて明らかになるため、早期の腎炎を見つけにくいのが現状です。一旦進行してしまった腎不全は、その機能を回復させることはできず、将来は人工透析か腎移植を余儀なくされてしまいます。全国で人工透析を行っている患者さんは30万人にのぼり、国民の500人に1人の割合です。透析は一人あたり年間500万円以上の費用がかかり、医療経済も圧迫します。透析患者さんを少しでも減らすために、皆さん是非健康診断を受け、タンパク尿を指摘されたら早めに医療機関の受診をお願いいたします。

認知症高齢者との関わりで大切にしたいケア

6階北病棟 認知症看護認定看護師 柴田 えり奈

日本の高齢化と認知症の増加

我が国の高齢化は著しく、2015年には団塊世代が前期高齢者に到達し、10年後の2025年には高齢者人口は全体の30%以上、5人に1人が75歳以上の高齢者となります。65歳以上の高齢者のうち、認知症を持つ人は2012年時点で約462万人に上り、認知症になる可能性がある高齢者も約400万人いると推計されています。65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍となる計算で、今後さらに在宅や施設、病院などさまざまな所で認知症を持った高齢者が増えていくことが予測されます。

急性期病院に入院される高齢者の特徴

当院でも認知症を持った入院患者が年々増加しています。特に認知症を持つ高齢者の場合、環境の変化に適応する能力が低下しているため、認知症の症状が進行したり、興奮や焦燥などの認知症の行動心理症状（BPSD）が出現しやすく、このような状況において転倒などの医療事故を引き起こしがちになります。また、入院中にせん妄や感染症・肺炎などの合併症を起こしやすく、入院期間が長期化されている現状もあります。認知症の診断を受けていない高齢者であっても、入院後に治療や環境に変化によって認知症に類似した症状を起こしやすい状況にあります。

認知症という病気を理解すること

認知症を持つ人はさまざまな認知機能の低下によって、日々不安、困惑、恐怖、悲しみの体験の中で何とか適応しようと自分なりに一生懸命努力しながら生活をしています。しかし、入院という身体的・心理的・物理的環境によってせん妄やBPSDを引き起こされやすい環境の中で生活をしています。医療者の存在自体も認知症を持つ人にとって大きな影響を与えています。せん妄やBPSDは認知症の言葉にならない訴えであり、原因は必ずあります。その原因が解決すれば症状は緩和されることが多いです。その人の視点に立って本人や家族が

column

らも情報を得ながら看護の工夫をしていくことも認知症看護にとって重要になってきます。

その人にとって「快」と感じて頂けるケア

「認知症だから理解できない」、「言ってもわからない」、「危険な人」と考えがちになる医療者が多いのも現状です。認知症を持つ人は全てのことを忘れているのではなく、印象的な出来事は感覚的に記憶に残っていることが多く、楽しい事や嬉しいこと、反対に辛いことや痛いこと、苦しいことは記憶に残りやすいと言われています。認知症の人が「快」と感じて頂ける援助を提供し、一瞬一瞬を安心して心地よいと感じてもらえることで、その人がその人らしい生活をしていくことが出来ます。

今年度より、当院で初めて認知症看護認定看護師が誕生しました。認知症を持つ人とその家族が住み慣れた地域で安心して生活を続けていけるように支援していきたく思いますので、何かご相談があればご連絡ください。

JCHO Hokkaido Hospital

健康教室のご案内

当病院では、健康への正しい知識を深める機会として、毎月2週にわたって健康教室を開催しております。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士等が分かりやすくお話しします。どなたでも無料でご参加いただけます。

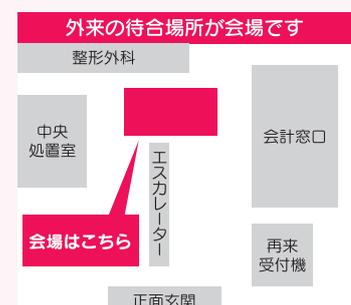


場所 外来棟1階ホスピタルモール
(エスカレーター裏側)

時間 11:30～12:00

予約 予約はいりません。
どなたでも無料でご参加いただけます

※開催日など詳しくは、ホームページやチラシをご覧ください。



健康教室から作業療法士のお話です

認知症？物忘れ？～違いを知って早期対策～

リハビリテーション部 作業療法士 関根 麻貴

「こんな事も忘れるようになって、もう認知症だな。」こんなお話を耳にすることがあります。しかし、年を重ね物忘れをするようになっても認知症とは限りません。認知症は『生後いったん正常に発達した種々の精神機能が慢性的に減退・消失することで、日常生活・社会生活を営めない状態』と定義づけられています。ポイントは『生活に支障がある』ということです。認知症の原因疾患は70種類程もあると言われ、その症状や進行は様々です。当然対処法も異なってきます。概ね中心となる症状として記憶障害、見当識障害、実行機能障害があり、これらの症状から精神症状や行動異常を来す事があります。

図：認知症の中核症状



認知症は加齢に伴う物忘れとは違い、次のような特徴があります。

- ① 生活体験の全体を忘れる
- ② ヒントがあっても思い出せない
- ③ 半年間で周囲の人から見てわかる程度の変化がある

芸能人の名前が出てこなくても、漢字を度忘れしても、正解を見たときに「あ～これか!」と思えばそれ程問題ではありません。しかし、もしかして?と心配される症状がある場合には、早期にかかりつけ医に相談することをお勧めします。なぜなら、慢性硬膜下血腫（頭部打撲後にジワジワと頭の中で出血した状態）や脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、脳腫瘍など）などのように、早期発見や早期治療により重篤な状態に至る前に対処できる場合があるからです。また、アルツハイマー型認知症のように抗認知症薬で症状の進行を遅らせることができる場合もあります。個別性のある認知症の症状を正しく評価することで、その方の不安を減らし生活しやすい環境を整えることができる可能性もあります。

健康教室では、物忘れや認知症への対策や症状のチェック、認知症の症状との向き合い方などをお話しています。ますます高齢化する日本において認知症は誰にでも身近な問題です。認知症への研究や治療は現在進行形ですが、皆さんと一緒に認知症に対する理解を深めていきたいと感じています。興味のある方は是非聞きにいらしてください。

最後に、日常生活の中で「あれ、それ、これ」で済ませていることはありませんか? 「〇〇さんテーブルの上のはさみを取って。」という具合に、出来るだけ具体的な名前を口にすることが頭の活性化に良いようですよ（家庭円満にも良いかもしれません!）。

健康管理センターの紹介

健康管理センター 管理課 課長補佐 松谷 英二

JCHO北海道病院健康管理センターは、昭和61年5月に旧北海道社会保険中央病院の併設施設としてスタートし、今年で28年目になる施設です。現在は片岡センター長を中心に、約40名のスタッフにより健康診断を行っており、皆様の健康づくりのお役に立てるよう、様々な健診コースとオプション検査をご用意しております。

事業者に対して労働安全衛生法で定められている健康診断をはじめ、より詳しく体の健康状態をチェックできる日帰りドックや1泊2日ドック、40歳以上の方を対象とした特定健康診査と後期高齢者健康診査、札幌市の補助制度を利用した胃がん大腸がん検査や肝炎ウイルス検査等を行っております。

また、オプション検査としては、胸部CT検査や、前立腺がん・乳がん・子宮がん等の各種がん検査をはじめ、受診される皆様のニーズに応えられるよう、多数のオプション検査を用意しております。

今回は、その中で皆様の一番身近となる健診「特定健康診査」についてご紹介いたします。

特定健康診査は平成20年4月より開始され、すでにご存じの方も多いかと思えます。この健診は「メタボ健診」と称され、生活習慣病の発症に大きく関連するメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が疑われる方を早期に発見し、重症化や合併症の進行予防に重点を置いた健診です。健診内容としては、血糖・脂質・血圧を重点とした検査項目となっており、腹囲測定が行われることでも話題になりました。死亡原因の約6割を占める生活習慣病を若い時から改善することが目的となっており、40歳から74歳までの方が対象（75歳以上の方は後期高齢者健康診査）となります。

健診の結果、メタボリックシンドローム該当者及びその予備群となった方に対しては、生活習慣の改善に向けた保健師や管理栄養士等によるサポート「特定保健指導」を実施することになります。

当センターでは、多くの方の生活習慣の改善をお手伝いできるように、特定健康診査から特定保健指導の実施までをスムーズに行えるサポート体制を整えておりますので、ぜひご利用ください。

皆様におかれましては暴飲暴食を避け、バランスの取れた食生活と適度な運動で生活習慣病を予防し、ご自身の体調管理と健康増進のため、年に1度は健康診断を受診されることをおすすめいたします。



症例検討会のお知らせ

JCHO北海道病院では、地域の先生方との研修・交流の場として症例検討を中心とした勉強会を開催しています。

第38回 札幌南部呼吸器懇話会
 日時:平成26年10月29日(水) 18時30分～
 場所:JCHO北海道病院 3階講堂

第38回 リバーサイド消化器懇話会
 日時:平成26年11月11日(火) 18時30分～
 場所:JCHO北海道病院 3階講堂

平成26年度 認定看護師による研修会
 日時:平成26年9月17日(水) 18時00分～
 場所:JCHO北海道病院 3階講堂

平成26年度 緩和ケア研修会
 日時:平成26年10月22日(水) 18時30分～
 場所:JCHO北海道病院 3階講堂

平成26年度 周産期勉強会
 日程:9月(第1回) 10月(第2回)
 11月(第3回)

詳細は地域連携相談室までお問い合わせください。

研修会を実施しました

平成26年度 心リハ施設合同勉強会

日時:平成26年6月10日(火)
 場所:JCHO北海道病院 3階講堂
 参加者:院外33名 院内11名

平成26年度 豊平・清田・南区循環器懇話会(第24回)

日時:平成26年6月24日(火) 19時00分～
 場所:JCHO北海道病院 3階講堂
 参加者:院外30名 院内17名
 講演:『高血圧治療ガイドライン JSH2014 改定のポイント』
 札幌医科大学医学部
 循環器・腎臓・代謝内分泌内科学講座 吉田 英昭 先生

平成26年度 札幌南部呼吸器懇話会(第37回)

日時:平成26年6月25日(水) 18時30分～
 場所:JCHO北海道病院 3階講堂
 参加者:院外11名 院内10名
 講演:『喘息症状を示し肺炎を繰り返す1例
 -バーチャル気管支鏡での
 気管支拡張所見の観察-』
 西岡病院 副院長 五十嵐 知文 先生



平成26年度 リバーサイド消化器懇話会(第37回)

日時:平成26年7月15日(火) 18時30分～
 場所:JCHO北海道病院 3階講堂
 参加者:院外16名 院内27名
 講演:『当センターにおける救急医療の現況』
 JCHO北海道病院
 消化器センター 小泉 忠史 先生



平成26年度 豊平くすりセミナー(第1回)

日時:平成26年7月8日(火) 18時30分～
 場所:JCHO北海道病院 3階講堂
 参加者:院外14名 院内12名
 講演:『抗血小板療法・抗凝固療法マネジメント
 -当院における薬剤師の関わり-』
 JCHO北海道病院 薬剤部主任 西部 幸一 先生

災害救急指定日

平成26年9月1日(月)・9月14日(日)・10月15日(水)・10月29日(水)

二次救急指定日

循環器・呼吸器系 平成26年9月19日(金)

消化器系 平成26年9月27日(土)

小児系 平成26年9月9日(火)・9月23日(火)

変更になる場合がございます。当日の新聞等で確認をお願いいたします。



JCHO北海道病院
地域連携相談室

〒062-8618 札幌市豊平区中の島1条8丁目3-18
 TEL 011-831-5151(病院代表) URL <http://hokkaido.jcho.go.jp>
 <医療機関専用:地域連携相談室直通>TEL 0120-515-830 / FAX 011-815-1005