



なかのしま
健康フェア
平成30年
10月4日(木)・5日(金)



No.
19



北海道病院だより

病院理念

地域の人々を中心とした
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

- 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。
- 安全を第一に説明と同意に基づく医療・介護を行います。
- 地域との連携を推進し、求められる医療・介護を行います。
- 地域の健康増進をめざし、保健予防活動を推進します。
- 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。

第50回

札幌南部 呼吸器懇話会



副院長・呼吸器センター長 秋山 也寸史

10月24日に当院講堂において開催し、
36名にご参加をいただき
盛況のうちに終了しました。

第50回札幌南部呼吸器
懇話会を「深まる秋～誤嚥の
タベ～」のテーマで2018年

本懇話会は、2002年7月10日に近隣の入院病棟のある病院呼吸器内科とクリニックの医師からなる世話を中心に札幌市南部（豊平区、南区、中央区南部、清田区）地域での呼吸器内科診療の知識と技術を向上し、病診連携を図る目的で発足しました。

毎年2月、6月、10月の年3回開催し、おかげさまで足掛け17年になります。現在は、社会医療法人恵和会西岡病院と当JCHO北海道病院が主となってテーマを毎回決め、講演、症例呈示、時に道外道内から招待演者をお迎えして続けて参りました。

今回は、呼吸器疾患者の高齢化により急速に増加し、重要な問題となっている「誤嚥」をテーマに選びました。まず秋山が誤嚥性肺炎の症例3例を呈示した後、当院耳鼻咽喉科太田亮医師が、「嚥下障害診療を担当して」と題してお話をしました。院内で嚥下評価の件数は急速に増加しており、質問紙、改訂水飲みテスト、反復唾液飲みテスト等でのスクリーニングの後、適応であれば嚥下内視鏡(VE)、嚥下造影検査(VF)の精密検査を行います。VEでは兵頭スコアにより評価を行い、4点以下は経口摂取がおむね可能、5-8点が中等症で誤嚥のリスクがあり、9点以上は経口摂取困難の重症です。中等症の方を如何に改善するかが重要です。

嚥下障害の原因としては、当院では神経系の診療科がないので、主として老嚥と考えられ、これは嚥下のフレイルの入り口に当たります。フレイルとは加齢による筋力低下(サルコペニア)が進行して精神的にも社会的にも活動が低下した状態をいいます。また、この老嚥以外にも筋萎縮性側索硬化症(ALS)等重症神経疾患の初発症状が嚥下障害であることもあります。

第50回札幌南部呼吸器懇話会

高齢者では多くの薬剤が処方されている場合も多く、薬剤が原因の嚥下障害にも注意が必要です。

次に当院の城宝 深雪言語聴覚士が「すぐに使える嚥下訓練」と題してお話をしました。嚥下には安定した良い姿勢が大切ですが、その姿勢は人によって異なります。30度ベッドアップあるいは完全側臥位が有用な場合もあります。口腔内には非常に多数の細菌が常在しており、口腔ケアを正しく行なうことも大切です。

最後に口のフレイルを予防する口と喉のトレーニングを参加者全員で行いました。誤嚥性肺炎となってからでは呼吸状態の改善、さらに嚥下の評価・訓練に時間がかかるため長期入院、療養型病院への転院が必要となります。そうなる以前にサルコペニア、フレイルを防ぎ、嚥下障害の初期症状を見つけ耳鼻咽喉科での評価・リハビリテーション、栄養指導等を行なって重症誤嚥性肺炎を予防することが大切です。

これまで当懇話会が扱った主なテーマを挙げてみますと、肺結核、肺非結核性抗酸菌症、原発性肺癌、慢性閉塞性肺疾患、気胸、縦隔疾患、気管支喘息、咳喘息、睡眠時無呼吸症候群、市中肺炎、インフルエンザ、咽頭・扁桃炎、誤嚥、肺アスペルギルス症、間質性肺炎、過敏性肺炎、石綿関連呼吸器疾患、IgG4関連肺疾患、肺癌免疫療法、緩和ケア、NPPV、オートCPAP、気管支鏡、バーチャル気管支鏡、吸入指導、肺炎球菌ワクチン、呼吸リハビリテーション等、非常に多岐に渡っています。これからも世話人で協力し、様々なテーマでこの懇話会を100回、150回と継続、さらに発展させたく存じております。

興味のあるテーマがありましたら秋山まで電話（病院代表 011-831-5151）か電子メール（akiyama-yasushi@hokkaido.jcho.go.jp）でご遠慮なくお知らせください。



新任医長紹介



膠原病内科 浄土 智

本年7月から
膠原病内科で勤務させて
いただきました
いたくことになりました
淨土 智です。

私は昭和37年6月生まれの北見市育ちで、地元の高校を卒業後、弘前大学医学部に進学し、自己免疫疾患に興味があり、昭和62年4月に北大第二内科の膠原病グループに入局させていただきました。入局半年後に釧路赤十字病院、その後北大第二内科に戻り、北見赤十字病院勤務を経て平成5年7月北大第二内科に帰局いたしました。自己反応性免疫細胞にアポトーシスを誘導するFas-Fasリガンド研究論文で学位を取得後、米国ボストン大学に留学させていただきました。帰国後は北大第二内科に2年間勤務し、平成16年4月に北見赤十字病院、平成20年4月に苫小牧市立病院に勤務し、10年3ヶ月後、今回ご縁があつて当院膠原病内科に勤務させていただくことになりました。

苫小牧市立病院在勤中は単身赴任でしたので、10年3ヶ月ぶりに家族と生活することとなり、当院のシステムのみならず生活環境もかわり、現在の生活に慣れるのに時間がかかりました。先ほど紹介させていただいたように、私の勤務先は釧路赤十字病院、北見赤十字病院、そして苫小牧市立病院と地方病院であり、どの地域でも膠原病の診療を行える総合病院は1施設だけがありました。一方札幌には、膠原病の診療を行える当院と同規模の病院が複数あり、競争関係が成立しており、個人の診療の質・数の充実のみでなく、病院にとって有益な業務を行っていくことの重要性を今さらながら理解したところであります。

私の最大のセールスポイントは30年間リウマチ・膠原病の診療を行ってきた知識と経験です。診断や治療でお困りの患者様がおりましたら、御相談いただけましたら幸いです。

まだまだ、勉強不足ではありますが、今後も精進してゆく所存ですので、多くの先生からのご指導、ご鞭撻のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

なかのしま 健康フェアを開催しました



毎年恒例となっている院内行事 **「なかのしま健康フェア」**を、10月4日と5日の 2日間、当院グリーンモールを会場に開催しました。

この健康フェアは、身長体重や血圧測定、視力測定のほか、普段なかなか検査することができない血管年齢測定や骨密度測定、血糖値測定などを無料で検査できるイベントです。各種測定以外にもお薬相談や栄養相談、健康相談、介護福祉相談、認知症相談など、併設の健康管理センターや介護老人保健施設と協力し、様々な相談コーナーを設けています。

このイベントには毎年外来患者様をはじめ、近隣の住民の方々に参加していただき、今年も両日あわせて263名とたくさんの方々に参加していただきました。

また、健康フェアにあわせて健康講話も行いました。今年は睡眠健康指導士の資格を持つ東洋羽毛販売株の柚木昭雄先生に「グッスリ眠つて気持ち良い朝を」と題した睡眠に関する講話を行っていただきました。講話後には「寝姿勢測定」も行い、参加された方は、寝ている時にどの部分に体重が強くかかっているか等をチェック

してもらい、布団の堅さや寝姿勢についてのアドバイスをいただきました。

なかのしま健康フェアは平成16年から行っているイベントで、今回で26回目の開催となります。「毎年健康フェアを楽しみにしてるんだわ」と笑顔で話していただける来場者もあり、すっかり地域に定着したイベントになってきていると感じています。来年以降も地域の方々に喜んでいただけるようなイベントとして開催していきたいと考えていますので、来年はぜひご参加ください。



平成30年度

第4回

家族会開催

老健 介護福祉士 池田 成吾

「家族会」は講演会・懇親会を通じて、介護の知識をつけてもらうこと、ご家族同士、ご家族と施設職員の親睦を深めることを目的として開催しています。

10月3日には、「暮らしを助ける福祉用具活用術」と題して、当施設の斎藤作業療法士と福祉用具専門相談員である今田晋二氏（株式会社エンパイナー）を講師に迎え開催し8名のご家族が参加されました。

講演では、実際に電動アシスト付き歩行器や自動ブレーキ付車椅子など、私たち施設職員でも、普段触れることが少ない福祉用具が紹介され、参加者は、その説明や実演を熱心に見学・体験されていました。また、今回紹介された福祉用具の中には、東日本大震災時に活躍したポータブルトイレも紹介され、災害時にも代替して使用できることをスタッフも新たに学ばせて頂きました。

懇親会では、介護をしている上でのリフレッシュ方法について等話し合われ、和やかな会となりました。

「JCHO中の島家族会」では、介護の関する知識の向上の他、参加者同士が悩みや苦労、体験談等を気軽に語らえる場を目指しています。時には介護と直接関係のないたわいのない会話やレクリエーションを行ったりして、参加者のリフレッシュの場となることも目指しています。

次回は「JCHOカフェ（認知症カフェ）」と合同で、対象者を当施設利用者のご家族に限定せず開催いたします。お気軽にお問合せください。



次回開催

12月6日(木)
(13時半～15時)テーマ 「認知症の家族を抱える介護者の座談会」
問い合わせ先:JCHO中の島 011-813-2222(古館)

Team MBD 不眠の診断について



呼吸器内科 長井 桂

「ベンゾジアゼピン受容体作動薬の依存」に 対処するために当院でTeam MBDが 結成されました。

新規薬剤使用者の依存を予防し、長期使用者には安全に減量を進めることが重要です。情報発信のため院内ポスターの掲載、パンフレット作製、入院時のお知らせを開始することになりました。

睡眠障害には4つのタイプがあります。

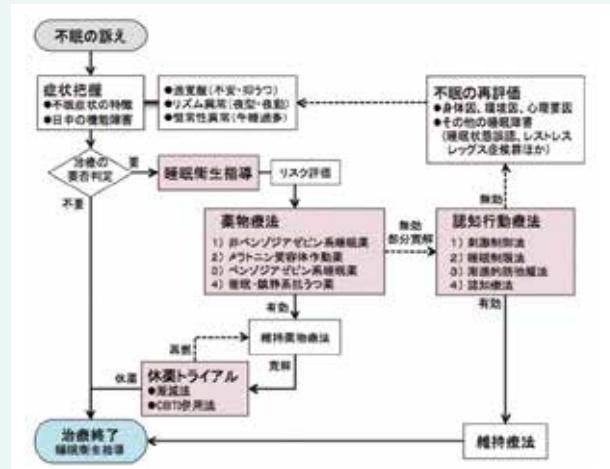
1. 入眠困難、2. 中途覚醒、3. 早朝覚醒、4. 睡眠の質の低下(熟睡障害)。これらが長期に続きそのため生活に支障が出る場合(日中の眠気、疲労感など)、不眠症と診断されます。4時間しか眠れないが生活に問題無い場合は不眠症ではないことになります。また、自分で眠れていないと感じても、他人がみると眠れている場合(睡眠状態誤認)が薬の過剰処方につながる場合もあります。

不眠の訴えがあった場合、大事なのは睡眠衛生指導、そのうえで薬物療法の流れとなります(図:睡眠薬の適正な使用と休薬のための診療ガイドライン)。薬物療法も永久的に継続するのではなく症状が緩解すれば減量を検討する必要があります。

時に不眠をきたす別の病気が隠れている場合もあり注意が必要です。レストレスレッグス症候群(ムズムズ足症候群)はその名通り足の

ムズムズ・イライラのせいで不眠が生じます。有症率は全人口の5~10%と言われ、意外と多い症状だと言えるでしょう。表面ではなく足の中に症状があるため皮膚をさすっても消えません。周期性四肢運動障害は手足のピクつきが1時間に15回以上確認され途中で目が覚めてしまうものです。睡眠時無呼吸症候群は眠っている間に呼吸が止まる(無呼吸)/呼吸が弱くなる(低呼吸)ことで睡眠が浅くなるため、十分な睡眠時間があっても眠気や倦怠感が残ります。

うつ病や認知症でも不眠症状が現れるため、まずはかかりつけの病院で相談することをお勧めします。次回は睡眠衛生指導を紹介します。



豊平がん報告会



呼吸器内科 原田 敏之

周辺地域の医療機関の皆様には、
がん患者のケア、治療におきまして、
連携・協力頂きまして、
普段より、
誠にありがとうございます。

当院は、北海道がん診療連携指定病院の指定を受けております。更なる、病診連携、病病連携の協力体制の構築に向け、最新の知識を吸収、共有することを目的とし、勉強会、研究会を定期的に公開開催しております。

2014年度より、豊平がん緩和研究会（がん緩和領域）を立ち上げ、2016年には、豊平肺癌研究会（早期診断を含むがん治療領域）、豊平がん化学療法勉強会（がん化学療法領域）を順に立ち上げ、各々年1回開催致しております。

2018年度は、8月29日（水）に豊平がん化学療法勉強会（特別講演、国立がん研究センター中央病院呼吸器内科、堀之内先生）、10月3日（水）豊平がん緩和研究会（特別講演、がん研究会有明病院がん疼痛治療科、服部先生）を開催し、10月31日（水）豊平肺癌研究会（特別講演、がん研究会有明病院呼吸器内科、西尾先生）を開催しました。

医療者対象に、一般公開（病院HP掲載、JCHOだよりなどで予定掲載）、医師会単位認定にて開催しておりますので、お時間が許しますならば、是非当院講堂まで足をお運び下さいましたら幸いです。

皆様のご参加をお待ち致しております。

お知らせ

懇話会のお知らせ

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

「あきらめないで!お家に帰ろう!」 ～肺がん末期患者の事例を通して～

日時 平成30年12月5日(水) 18時～

場所 当院講堂

家族会講話のお知らせ

認知症の家族を抱える介護者の座談会

日時 平成30年12月6日(木) 13時半～15時

場所 当院付属老健

地域講演会のお知らせ

日時 平成30年12月7日(金) 小児科岡嶋医師

場所 場所未定

詳細は地域連携相談室までお問い合わせください。

災害救急 指定日

〈平成30年〉12月11日(火)、12月22日(土)
〈平成31年〉1月4日(金)、1月23日(水)

*災害救急指定日は、やむを得ぬ事情により変更する場合があります。毎日の新聞紙等でご確認ください。

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。



外来の待合場所が会場です

整形外科

中央
処置室

エスカレーター

会計窓口

再来
受付機

正面玄関

JCHO北海道病院 各科外来診療担当医師

診療科	午前・午後	月	火	水	木	金
総合診療救急科	午前・午後	内科系 長井 桂	志田 玄貴	前田/馬場 池田 明洋	谷口 菜津子	前田 由起子 大江 真司
		外科系 数井 啓藏 庄野泰弘/酒井俊彦/ 岩崎美憲(交代診療)(午後)	正村 裕紀 岩崎 美憲(午後)	正村 裕紀 庄野泰弘/酒井俊彦/ 岩崎美憲(交代診療)(午後)	数井 啓藏 酒井 俊彦(午後)	数井 啓藏 庄野 泰弘(午後)
循環器内科	午前	五十嵐 康己	三神 大世	木村 銀河	木谷 俊介	木村 銀河
心臓血管外科	午後(診療1:00~)			木村 銀河		木村 銀河
呼吸器内科	午前			吉田 俊人		
	午前	1 診 秋山 也寸史	原田 敏之	原田 敏之	長井 桂	秋山 也寸史
	午後(予約)(診療1:30~)	2 診 眞木 賀奈子	谷口 菜津子	谷口 菜津子	眞木 賀奈子	長井 桂
消化器内科	午前	古家 乾 馬場 英	小泉 忠史	古家 乾	森川 賢一	小泉 忠史
	午前	3 診 田口 純(予約)[化学療法]	定岡 邦昌	定岡 邦昌	定岡 邦昌	馬場 英
	午後(診療2:00~)	坂本 直哉(予約)	竹内 啓(予約)[化学療法]			
	午前					
腎臓内科	午前	楠 由宏		古川 將太	楠 由宏	
膠原病内科(予約)	午前		浄土 智(予約)		浄土 智(予約)	志田 玄貴(予約)
糖尿病・内分泌内科	午前	1 診 牧野 圭祐	柴山 惟 國崎 哲		宮野 有希恵 國崎 哲	
	午後(予約) (診療1:30~)	1 診				
	午後(予約) (診療1:30~)	2 診			牧野 圭祐(予約)	
内科	午前		大江 真司(予約)	竹内 正	大江 真司(予約)	
小児科	午前	1 診 澤田 博行	古山 秀人/中島 泰志(交代診療)	大原 夕季	大原 夕季	澤田 博行
	午前	2 診 椿 淳子	椿 淳子	椿 淳子	椿 淳子	椿 淳子
	午後(予約) (診療1:30~)	一般 岡嶋 寛	岡嶋 寛		大原 夕季	中島 泰志
	午後(予約) (診療1:30~)	慢性外来 〔慢性・発達〕	澤田 博行(予約) 〔内分泌〕	椿 淳子(予約) 〔喘息・アレルギー〕	松澤 まさ(予約) 〔腎臓〕	中島 泰志(予約) 〔腎臓〕
	午後(予約) (診療1:30~)		古山 秀人(予約) 〔心臓〕	乳児健診(予約)	中島 翠(9:00~)(予約) 〔神経〕(第1・3週)	古山 秀人(予約) 〔心臓〕
外科	午前	一般 敦賀 陽介	数井 啓藏	数井 啓藏	正村 裕紀	正村 裕紀
	午前	乳がん検診(予約)	乳がん検診(予約)	乳がん検診(予約)	乳がん検診(予約)	乳がん検診(予約)
	午後(診療2:00~)	一般 乳腺外来(予約)	出張医(予約)(第1・3週)			
整形外科	午前	1 診 庄野 泰弘	庄野 泰弘	庄野 泰弘		交代診療(10:00~)
	午前	2 診 酒井 俊彦(10:00~)	酒井 俊彦		酒井 俊彦	寺島 理代
	午前	3 診 岩崎 美憲		岩崎 美憲		
	午後(不定期)	上肢専門外来 (2:00~4:00)			門間 太輔 (手、肘、肩)	
泌尿器科	午前	1 診 広瀬 崇興/出張医(交代診療)	広瀬 崇興	広瀬 崇興	広瀬 崇興(10:00~)	広瀬 崇興
	午前	2 診 佐藤 俊介	佐藤 俊介	佐藤 俊介	佐藤 俊介	佐藤 俊介
	午後(診療1:30~)	1 診 広瀬 崇興/出張医 (交代診療)			広瀬 崇興(予約)	
産婦人科	午前	1 診 山田 俊	佐々木 瑞恵	小田 泰也	小山 貴弘	山田 俊
	午前	2 診 小野寺 康全(初診)	小山 貴弘	小野寺 康全	小田 泰也	小山 貴弘(初診)
	午前	3 診 山村 満恵	小田 泰也(初診)	山村 満恵(初診)	佐々木 瑞恵(初診)	小野寺 康全
	午後(診療2:00~)	助産師外来	助産師外来		助産師外来	
	午後(診療2:00~)	1 診 交代診療(初診)	交代診療(初診)	交代診療(初診)	交代診療(産後)	
眼科	午前	1 診 藤尾 直樹	藤尾 直樹	藤尾 直樹	藤尾 直樹	藤尾 直樹
	午前	2 診 高橋 智恵	高橋 智恵	高橋 智恵		高橋 智恵
	午後(診療2:00~)				藤尾 直樹	
耳鼻咽喉科	午前	1 診 久保田 圭一	久保田 圭一	金谷 健史[紹介・予約のみ]	久保田 圭一	久保田 圭一
	午前	2 診 太田 亮[予約なし]	太田 亮	交代診療	太田 亮	太田 亮
	午後(診療2:00~)	1 診 金谷 健史[紹介・予約のみ]				久保田 圭一
	午後(診療2:00~)	2 診 太田 亮				太田 亮
皮膚科	午前	1 診 遠藤 元宏	遠藤 元宏	遠藤 元宏	遠藤 元宏	遠藤 元宏
	午前	2 診 小松 彩友香	小松 彩友香	小松 彩友香	小松 彩友香	小松 彩友香
	午後(診療2:00~)	1 診 遠藤 元宏	小松 彩友香			遠藤 元宏/小松 彩友香 (交代診療)
麻酔科(ペインクリニック・予約)	午前	実藤 洋一(予約)		神田 知枝(予約)		笠井 裕子(予約)
放射線診断科	午前	杉浦 充			杉浦 充	
禁煙外来(予約)	午後(診療1:30~)	長井 桂(予約)			原田 敏之(予約)	
受付時間	《午前の受付時間》8:00~11:00(診療開始8:45~)			《午後の受付時間》0:30~3:30(診療開始は各診療科欄に記載)		

担当医師・診療時間について変更になる場合もございます。

予約変更直通TEL: 011-831-5489(予約変更 平日 午前9:00~午後4:00)

JCHO北海道病院

〒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><https://www.facebook.com/jchohok>

〈医療機関専用：地域連携相談室直通〉

TEL 0120-515-830 FAX 011-815-1005

↑ QRコード読み込み
病院ホームページへ