



No.26

令和2年
10月14日発行

[Contents]

- P1.就任の挨拶
- P2.JCHO北海道病院附属
介護老人保健施設
(ジェイコー中の島)のご紹介
- P4.健康管理センターのご紹介
- P10.コロナ禍における体調管理
災害救急指定日
今月の一枚、お知らせ
- P11.各科外来診療担当医師

ジェイコー
JCHO

北海道病院

だより

JCHO北海道病院

就任の挨拶



糖尿病・内分泌内科
北尾 直之

医師12年目の北尾と申します。

このたび7月よりJCHO北海道病院 糖尿病・内分泌内科に
配属となり勤務させていただくこととなりました。

糖尿病や甲状腺疾患などを専門としており、大学院では糖尿病に関する研究を行っておりました。大学院を卒業後は、札幌市外の総合病院にて2年間勤務しておりました。札幌の医療に少しでも貢献できるように頑張りたいと思っております。血糖値などでお困りの際にはいつでもご相談ください。

どうぞよろしくお願いいたします。



腎臓内科
山本 準也

腎・膠原病センター（腎臓内科）の山本 準也と申します。
前任地は北海道大学病院ですが、その前は釧路で
腎臓病の診療に携わらせていただいております。

専門・得意分野は多発性嚢胞腎、骨粗鬆症および慢性腎臓病に伴う骨ミネラル代謝異常とマイナーな領域になりますが、慢性腎臓病（CKD）、腎炎・ネフローゼ、透析診療含めて全般的に頑張らせていただきたいと思います。特に、増加の一途をたどるCKD患者さんのマネジメントは大きな課題であり、ご高齢の方も多く、腎臓領域にとどまらないトータルケアが必要となります。地域の先生方と積極的に連携をとりながら、取り組んでいきたいと考えております。

どうぞよろしくお願いいたします。

JCHO北海道病院附属 介護老人保健施設 (ジェイコー中の島)のご紹介

附属介護老人保健施設 主任医療社会事業専門員 荒木 耕一郎

介護老人保健施設は、看護・介護・リハビリテーションを一体的に提供し、高齢者の自立を支援し、居宅への復帰と在宅生活の継続を実現することを目的とした施設です。

<ジェイコー中の島の特色>

- ・在宅復帰に力を入れており、在宅強化型の老健として運営しています。
- ・病院併設のメリットを生かし、医療ニーズの高い利用者の受入れを実施しています。
- ・住み慣れた地域・施設で最期まで暮らせるよう看取りケアを実践しています。
- ・音楽療法やドッグセラピー、各種行事の開催、ボランティアとの連携など、利用者の生活の質の向上に努めています。
- ・認知症介護指導者など、専門性の高いスタッフを配置しています。
- ・居宅介護支援センター、介護予防センターが併設されており、シームレスな連携による地域包括ケアの実現を目指しています。

ジェイコー中の島は、
JCHO北海道病院に併設されている
入所定員100名(うち短期入所10名程度)、
通所定員60名の介護老人保健施設で、
入所・短期入所・通所リハビリテーションの
3つのサービスを提供しています。



<サービスについて>

1 入所サービス～

要介護1～5の認定を受けた高齢者が対象となります。入所期間は1か月以上で、主に中間施設としての役割を担っています。

退所後は、ご自宅に復帰される方、特別養護老人ホームや有料老人ホーム、グループホーム、サービス付き高齢者住宅に入居される方など様々です。

急性期病院と棟続きで造られているため、病状悪化への早期の対応、受診アクセスの良さが大きなメリットです。他の老健ではあまり受け入れない在宅酸素療法を受けている方も対応可能です。

2 短期入所サービス(ショートステイ)～

要支援1～要介護5の認定を受けた高齢者が対象となります。介護者が冠婚葬祭や旅行などで不在の間や、介護者の休息のために定期的に利用される方が多く、リハビリテーションも受けられます。ショートステイは、要介護者(要支援者)とその家族を支える欠かせないサービスとして機能しています。当施設は、近隣の老人保健施設よりも多くショートステイのベッドを用意し、たくさんの地域住民に活用されています。

3 通所リハビリテーション(デイケア)～

要支援1～要介護5の認定を受けた高齢者が対象となります。朝の送迎に始まり、リハビリ、入浴、食事、レクリエーション等を受けていただき、夕方ご自宅にお送りする日帰りのサービスです。当施設は、在宅で生活されている医療ニーズを抱えた高齢者が医療処置を受ける目的でも利用されています。

お問い合わせ、見学希望、ボランティア希望などは、支援相談員までお気軽にご連絡ください。

〈支援相談員〉 荒木・松井・石川
TEL 011-813-2222



健康管理センターのご紹介

健康管理センター長 片岡 賢治

いわゆる“メタボ健診”として有名になりましたが、2008年から特定健康診査・特定保健指導が開始されました。この健診の特徴は、内臓脂肪が多くあり(そのため腹囲が大きくなります)、かつ高血圧や糖尿病、脂質異常などのうち1つ(メタボリックシンドローム予備群)、あるいは2つ以上重複して持っている人たち(メタボリックシンドローム該当者)を拾い上げ(表1)、その部分にターゲットを絞った保健指導を行い、脳卒中や虚血性心疾患の発症を予防しようとするものです。

表1 メタボリックシンドロームの判定基準

腹囲基準	追加リスク			
	①血糖	②脂質	③血圧	
男性 \geq 85cm	2つ以上該当			メタボリックシンドローム基準該当者
女性 \geq 90cm	1つ該当			メタボリックシンドローム予備群該当者

①血糖:空腹時血糖 \geq 110mg/dl

②脂質:中性脂肪 \geq 150mg/dlまたはHDLコレステロール $<$ 40mg/dl

③血圧:収縮期血圧 \geq 130mmHg、または拡張期血圧 \geq 85mmHg

高中性脂肪血症、低HDL-C血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合はそれぞれの項目に含める。

この目標を達成するためには、特定健診の受診率が高く、特定保健指導対象となった者は保健指導をしっかり受けることが必要です。また、保健指導を受けた者は、自分の健診結果の問題点を理解したうえで、それが自分の生活習慣のどこに原因があったために生じたものなのかを考え、原因となった生活習慣を変えていく事が重要となります。自分の生活習慣の問題点を分かっている人はたくさんいますが、自分一人の力でそれを変えてゆくのは大変難しいことです。特定保健指導を行う理由は、この難しい行動変容をスムーズに行うための手助けをすることにあります。

JCHO北海道病院の片隅に
健康管理センターがあります。
健康管理センターでは健康診断や
保健指導を主な業務としています。

特定保健指導の積極的支援を受けた者の腹囲減少効果を見たものがあります(図1)。この図から、腹囲を減少させる効果は確かにあり、5年程度はその効果が持続していたことがわかります。

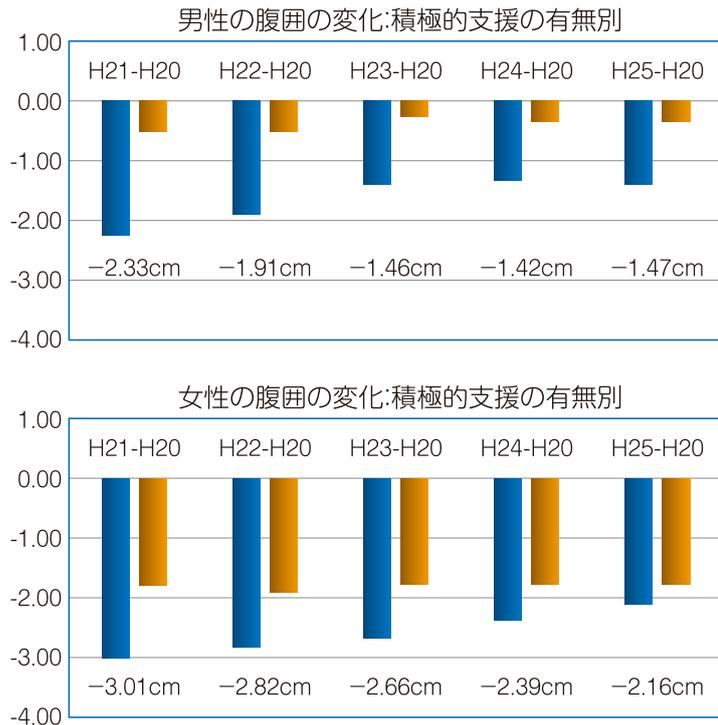
この数値の改善が脳卒中や虚血性心疾患の発症率減少に直接結び付いたデータはまだ出ていませんが、期待出来る結果です。

図1 積極的支援の腹囲減少効果

■ 積極的支援参加者
 ■ 積極的支援不参加者

平成20年度の腹囲平均:
 参加者91.40cm、不参加者91.40cm

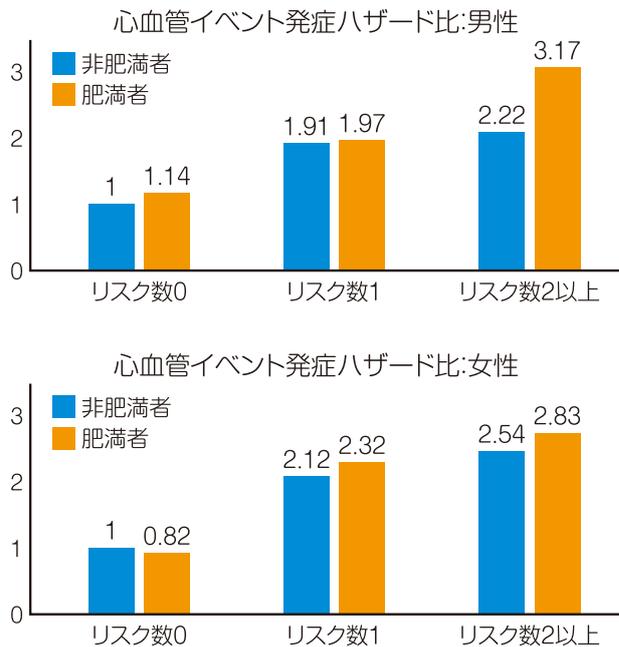
特定健診・保健指導の医療費適正化効果等のためのワーキンググループ(平成27年度に実施した分析について)



現行のメタボ健診・特定保健指導のシステムに問題はないのでしょうか。メタボに該当しないが(腹囲が基準値よりも小さい)、血圧高値、脂質異常、高血糖のグループの予後はどうなっているかをみたのが、図2です。肥満者(メタボ該当者あるいはそれに近い状態の人)と非肥満者の心血管イベント発症リスク(脳卒中や虚血性心疾患の発症リスク)には差がないと考えられます。図3もご覧ください。心筋梗塞、脳卒中発症者のメタボ合併割合を示した図です。これらのデータが示しているのは、脳卒中や虚血性心疾患を発症するのはメタボの人たちだけではないということです。メタボの人たちだけにターゲットを絞り、保健指導を行っても、脳卒中や虚血性心疾患の発症を十分に抑えることはできないと考えられます。

メタボではないが、発症リスクを持っている人にどうアプローチするかという視点も重要です。

図2 リスク数と心血管イベント発症:肥満者と非肥満者の比較



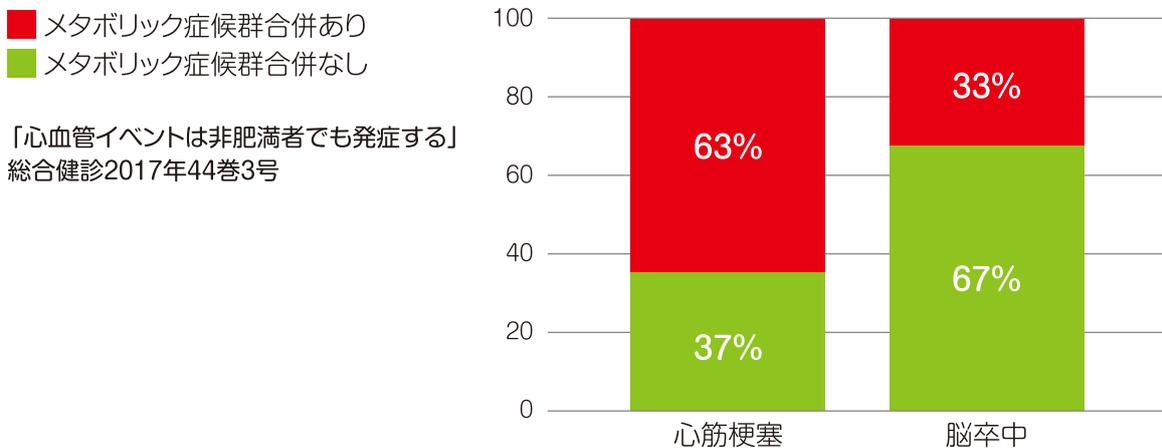
肥満者:腹囲 ≥ 90 cm
or 腹囲 < 90 cmかつBMI ≥ 25.0
非肥満者:腹囲 < 90 cmかつBMI < 25.0

心血管イベント発症:
脳血管疾患・虚血性心疾患の発症

リスク
 血圧:血圧 $\geq 130/85$ mmHg、
または高血圧治療中
 糖 :空腹時血糖値 ≥ 110 mg/dl、
または糖尿病治療中
 脂質:中性脂肪 ≥ 150 mg/dl、
HDLコレステロール < 40 mg/dl、
または高中性脂肪、低HDL-Cで治療中

「心血管イベントは非肥満者でも発症する」
総合健診2017年44巻3号

図3 心筋梗塞、脳卒中発症者のメタボリック症候群合併割合



「心血管イベントは非肥満者でも発症する」
総合健診2017年44巻3号

健康管理センターがおこなっているのはメタボ健診だけではありません。胸部レントゲン検査、上部消化管造影検査（胃バリウム検査）、上部消化管内視鏡検査、心電図検査、腹部超音波検査、肺機能検査（この検査は現在のコロナウイルス感染リスクを考え、一時的に中止しています）なども健診コースに応じてあるいはオプション検査として行っています。病院に併設する健康管理センターの強みを生かし、専門医による内視鏡検査や病院で検査を担当し、種々の疾患を数多く経験している検査技師・放射線技師による検査など高い精度で行っています。1日数十人程度の受診者数と規模は大きくはありませんが、その分、目が行き届いた健診になるようにスタッフ一同努力して行っています。一度、いらしてみてください。

健康管理センターでの感染予防対策について

新型コロナウイルスの感染予防に伴い、北海道に緊急事態宣言が発令された4/20～5月いっぱいまで当健診センターも休業しておりましたが、6/1より健診を再開することができました。

皆様に安心して健診を受けていただけるよう、当院の感染対策室と協働しながら感染予防対策を行っております。具体的には以下のような取り組みを行っております。

1 健診者様の健康状態の確認

- ・新型コロナウイルス感染症の方との濃厚接触歴がないか、海外渡航歴はないか
- ・2週間以内に37.5℃以上の発熱や呼吸器症状はないか

2 健診当日のマスク着用の協力依頼、マスク未着用者には購入できる体制完備

3 待合スペースの過密対策

- ・1日の健診者数の制限
- ・健診受付を2部体制とし時間をずらすことで混雑を予防
- ・待合スペースの椅子は間隔を開けて使用不可にすることで健診者同士の密接を予防

4 室内の定期的な換気

5 健診者と職員が対面して会話することでの飛沫感染予防

- ・受付、採血スペース、診察室、保健指導室に透明パーテーションの設置
- ・医師を含め健診者様と対面する職員はマスクとアイシールド装着

6 肺機能検査の休止

7 雑誌、新聞の撤去

他にも、手すりなど健診者様が手に触れる可能性のあるところを定期的に拭き上げ清掃や、擦式手指消毒剤の設置など、可能な限りの感染予防策を行っております。

コロナ禍の影響から自宅で過ごす機会が多くなり、ジム通いや運動の習慣ができなくなってしまう、ストレスから過飲・過食傾向になってしまう方も多く、保健指導のご相談も多数いただいております。

当健康管理センターの保健師、管理栄養士が皆様の生活習慣改善をご支援いたしますので、この機会に是非、保健指導をご利用ください。

健診でひっかかってしまったら…？

健診の結果、精密検査や治療が必要な方には医療機関を受診してくださいという案内を送付しています。しかし、かかりつけ医がない、どこの医療機関を受診して良いかわからないなどの不安を抱かれる方も多いと思います。当健康管理センターは、JCHO北海道病院の併設施設です。北海道病院での受診を希望される場合は、外来予約が可能です。健診時の検査や画像データを病院でも共有することができるため、より詳細な情報を元に診療を受けることが可能です。また、通常新規の患者さんに請求される選定診療費もかかりません。当院の受診をきっかけに、病状によってはご自宅近くのクリニック等へご紹介することも可能です。ご不明な点は健康管理センターへお問い合わせください。

JCHO北海道病院で治療や精密検査を希望する場合

健康診断の結果、治療や精密検査が必要になり、JCHO北海道病院での受診を希望される場合は当健康管理センターで予約することができます。

JCHO北海道病院での検査を希望される場合、予約せずに直接来院し受診することもできますが、予約していただくことで、外来予約者として受診いただけるため、受診までの待ち時間を短縮することができます。

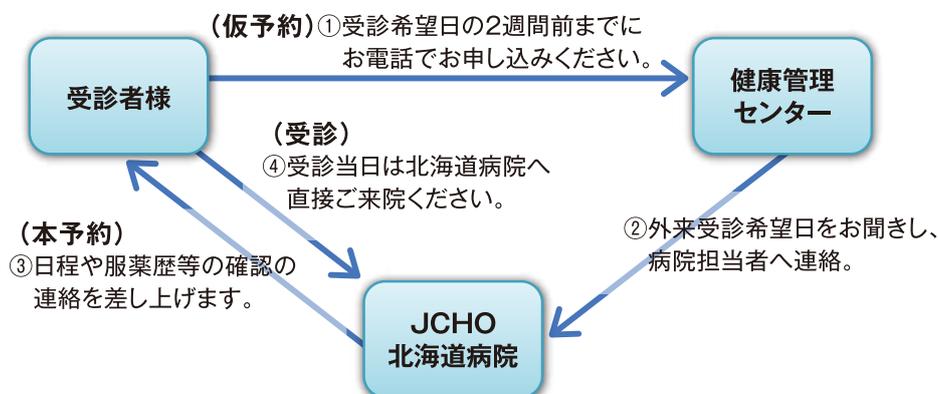
また、今までの健診データを病院医師が参照し診察できることや、健診で実施済みである無駄な検査項目を省けること、他の総合病院で受診する場合に請求されることのある選定療養費がかからないなどのメリットがあります。

JCHO北海道病院の受診をご希望される場合は、下記の予約電話番号までご連絡ください。

予約電話番号:011-831-2606

【電話受付:平日午後1時~午後4時まで】

受診希望日の2週間前までにご連絡ください。



- 健康管理センターへお電話いただき希望日程等を聞き取りした後、折り返し外来予約担当者からお電話させていただきます。その際、既往歴や服薬歴等を確認し予約が確定します。予約確定後、健康管理センターより外来予約票を送付いたします。

新型コロナウイルス抗体検査について

当健康管理センターでは、8月より新型コロナウイルスの抗体検査を受けられる体制を整えました。

現在感染しているかどうかを判定するPCR検査は、症状があり医療機関が必要と判断した場合に受けられる検査であるため、個人が希望して検査を受けることは困難です。抗体検査は感染後2週間以降に陽性率が最も高くなるため、過去に新型コロナウイルスに感染していた場合に陽性と判定されます。

お申し込み、お問い合わせは健康管理センターまでご連絡ください。

令和2年8月3日より
新型コロナウイルス抗体検査 が受けられます。



抗体とは、体内に侵入したウイルスなどの異物に立ち向かう血液中の成分です。新型コロナウイルスに感染したことがある場合、感染後2週間で9割以上の方が抗体検査で陽性と判定されます。

当健康管理センターでは、JCHO北海道病院が採用しているアボット社製のIgG抗体検査薬を使用します。一般的に使用されている迅速キットに比べ、陽性的中率が非常に高く、信頼できる検査結果を得ることができます。

抗体検査

過去に感染したことがあるかどうか

当センターで実施する検査



PCR検査

今現在感染しているかどうか

医療機関が必要な方のみ実施

PCR検査は医療機関が必要と認められる方に対して実施します。当センターでは抗体検査を受けられます。

- 検査料金：8,800円（税込）
 - 検査方法：IgG抗体検査（血液検査）
- ※事前予約制です。
 検査をご希望される方は健康管理センターの窓口へお越しいただくか、下記の電話番号までご連絡ください。

道民の皆さまへ「新しい生活様式」の実践をお願いします



「北海道スタイル」はじめよう。

お申し込み お問い合わせ先	独立行政法人地域医療機能推進機構 北海道病院 健康管理センター	電話：011-831-2606 電話受付時間：10:00～16:00
------------------	------------------------------------	---------------------------------------

コロナ禍における 体調管理

！ 体力づくりのための運動について

大前提として、運動する際は
絶対に無理をしないことを心がけましょう。

運動の目安

- 直射日光や熱気のかもった場所は避ける。
 <<気温・室温30℃以上での運動は厳禁!>>
 その上で「涼しすぎない場所」で行い、
 少しずつ暑さへの体力をつけましょう。

！ 冷房中も換気を行う

窓やドアを2箇所以上(出来る限り対角線上)を開ける。
換気扇、扇風機を併用できると、なお良いです。



災害救急指定日

〈令和2年〉

10/24(土)

11/14(土)、11/27(金)

※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。

◆今号の一枚◆
～表紙写真紹介～

Q どこで撮影した写真ですか?

A 雪が降る前の西岡公園

Q 写真のアピールポイントをお願いします。

A 散策しているときに偶然撮れたマガモの奇跡の一枚です!

撮影者:大野 嗣(放射線部主任)

お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、
当面の間イベントの開催を
自粛しております。
予定が決まり次第、
病院ホームページ・Facebookにて
お知らせいたします。



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	北尾直之	志田玄貴	前田由起子 長井桂(午後)	前田由起子 谷口菜津子(午後)	前田由起子 大江真司(午後)
		外科系	数井啓蔵 庄野/酒井/岩崎 (交代診療)(午後)	正村裕紀 岩崎美恵(午後)	正村裕紀 庄野/酒井/岩崎 (交代診療)(午後)	数井啓蔵 酒井俊彦(午後)	数井啓蔵 庄野泰弘(午後)
循環器内科	午前 午後(診療13:00~)	高橋将成	本居美羽	木村銀河 木村銀河	高橋将成	木谷俊介 ペースメーカー外来(第1金曜日)	
心臓血管外科	午前		吉田俊人				
呼吸器内科	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
		2診	水島亜玲	谷口菜津子	谷口菜津子	水島亜玲	長井桂
消化器内科	午前	1診	古家乾	伊藤憲	古家乾	森川賢一	吉田苑永
		2診	馬場英	定岡邦昌	馬場英	定岡邦昌	馬場英
		3診(予約)	野口卓郎[化学療法]	合田智宏[化学療法]	竹内啓[化学療法]		
		4診	菅野 究				
	午後(診療14:00~)	坂本直哉(予約)					
腎臓内科	午前	山本準也		関真秀	山本準也	関真秀	
膠原病内科	午前(予約)	志田玄貴	浄土智		浄土智	志田玄貴	
糖尿病・内分泌内科	午前 午後(予約)	1診		北尾直之		北尾直之	
		2診	牧野圭祐	國崎哲	牧野圭祐	國崎哲	國崎哲
		1診		北尾直之(14:00~)		北尾直之(14:00~)	
		2診	牧野圭祐(13:30~)	國崎哲(14:00~)	牧野圭祐(13:30~)	國崎哲(14:00~)	國崎哲(14:00~)
内科	午前	1診		大江真司(予約)	竹内正	大江真司(予約)	
		2診		前田由起子			
小児科	午前	1診	澤田博行	板倉治	板倉治	野呂歩	澤田博行
		2診	椿淳子	椿淳子	椿淳子	椿淳子	椿淳子
		3診	板倉治		那須敬 [新生児フォローアップ]	中久保佐千子(9:00~) [神経](月2回)	
	午後(診療13:30~)	一般	板倉治 伏屋菜穂 [一般、新生児フォローアップ]	板倉治	乳児健診(予約)	鎌田瑛理	中島泰志 伏屋菜穂 [一般、新生児フォローアップ]
		慢性外来(予約)	澤田博行 [慢性・発達]	椿淳子 [内分泌]	伏屋菜穂 [喘息・アレルギー](月2回)	中島泰志 [腎臓]	阿部二郎
		新生児フォローアップ		那須(月2回) /野呂(月2回)	那須敬	中久保[神経](月2回) /阿部[循環器](月2回)	1カ月健診(予約) [産婦人科外来]
整形外科	午前	1診	庄野泰弘	庄野泰弘	庄野泰弘		
		2診	酒井俊彦(10:00~)	酒井俊彦	寺島理代	酒井俊彦	寺島理代
		3診	岩崎美恵	寺島理代	岩崎/門間 (交代診療)	出張医	岩崎美恵 (10:00~)
外科	午前 午後(診療14:00~)	一般	植木伸也	数井啓蔵	数井啓蔵	正村裕紀	正司裕隆
		予約	乳がん検診	乳がん検診	乳がん検診	乳がん検診	乳がん検診
		一般					
		乳腺外来(予約)		出張医(第1・3週)			
泌尿器科	午前 午後(診療13:30~)	1診	高柳明夫	高柳明夫	高柳明夫	高柳明夫	高柳明夫
		2診	諸岡大地	諸岡大地	諸岡大地	諸岡大地	諸岡大地
産婦人科	午前	1診	山田俊	佐々木瑞恵	小田泰也	小山貴弘	金川明功
		2診	小野寺康全	小山貴弘	金川明功(初診)	小田泰也	小山貴弘(初診)
		3診	山村満恵(初診)	小田泰也(初診)	山村満恵	佐々木瑞恵(初診)	山田俊
	午後(診療14:00~)	1診	山村満恵	佐々木瑞恵	山村満恵(初診)	山田俊	
		2診	交代診療(初診)	小野寺康全(初診)		交代診療(初診)	交代診療(産後)
		3診	助産師外来	助産師外来	助産師外来		
眼科	午前	1診	藤尾直樹	藤尾直樹	藤尾直樹(予約)	藤尾直樹	藤尾直樹
		2診		高橋智恵	高橋智恵		高橋智恵
	午後(診療14:00~)				藤尾直樹		
耳鼻咽喉科	午前 午後(診療14:00~)	1診	荒木大輔	荒木大輔	交代診療	荒木大輔	荒木大輔
		2診	太田亮[予約なし]	太田亮		太田亮	太田亮
		1診		荒木大輔		荒木大輔	荒木大輔
		2診		太田亮		太田亮	太田亮
皮膚科	午前 午後(診療14:00~)	1診	遠藤元宏	遠藤元宏	遠藤元宏	遠藤元宏	遠藤元宏
		2診	小林英理	小林英理	小林英理	小林英理	小林英理
		1診	遠藤元宏	小林英理			遠藤/小林 (交代診療)
麻酔科(ペインクリニック・予約)	午前	実藤洋一		神田知枝		笠井裕子	
放射線診断科	午前	杉浦充			杉浦充		
禁煙外来(予約)	午後(診療13:30~)	長井桂			原田敏之		

《午前の受付時間》8:00~11:00(診療開始8:45~) 《午後の受付時間》12:30~15:30(診療開始は各診療欄をご覧ください)

担当医師、診療時間について変更になる場合がございます。

病院代表電話：011-831-5151 予約変更直通：011-831-5489(平日 9:00~16:00)

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>

[f https://www.facebook.com/jchohok](https://www.facebook.com/jchohok)

〈医療機関専用：総合支援センター直通〉

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



↑QRコード読みで
病院ホームページへ

