

# 病院だより

斜里町国民健康保険病院 広報誌 (平成31年2月発行)



## 記念すべき 第10号発行にあたり



院長 合地研吾

新年明けましておめでとうございます。

本年が皆様方にとって、素晴らしい一年でありますことを祈念しております。

試行錯誤のもと開始した病院だよりも、どうにか記念すべき第10号を発行するに至りました。最近はいろいろな方々より、お褒めの言葉や激励の言葉を頂いたり、また、改善すべき点や辛口のご意見を頂いたりと、少しずつ町民の方々に浸透しているようで安堵しております。

さて、今回は記念号にふさわしい喜ばしい報告を町民の皆様へ届けさせて頂きます。長年の斜里町の祈願でありました血液透析を、専門スタッフの確保や場所の選定、さらには機器の導入など約1年間の準

備期間を経て、どうにか4月からの開設にこぎ着けることが出来ました。当院にとって完全に無からのスタートでいろいろとご迷惑をおかけすることが多いと思いますが、スタッフ一同努力を重ね、数年後には斜里町の透析患者さんの殆どを受け入れる事が出来るようにしていきたいと考えています。

また医療を取り巻く環境は、今年も非常に厳しいものがあります。斜里町の高齢化は更に進み、認知症の患者さんも更に増加することは想像に難くありません。それを踏まえ、これからは医療職だけではなく介護、福祉を含めた多職種での地域包括医療が必要不可欠で、当院も担うべき役割を十分に理解し、今まで以上に町民の皆様へ愛される病院でありますように、今年も職員一同邁進していきたいと思っております。

◆部門紹介 シリーズ第7回 [理学療法科]

◆特集 長寿の秘訣 内科医長 伊藤 康雄

・ヘリカルCT肺がん検診のご案内

・科学的根拠に基づく「がん予防」

・当院の一品

◆イベントのご案内

◆ご寄付のお礼

# 部門紹介シリーズ第7回 理学療法科

理学療法科は、現在 3 名のスタッフ(理学療法士 2 名、リハビリ助手1名)が常勤し、医師の指示のもと、外来および入院患者さまに対して、**運動療法**と**物理療法**を組み合わせたリハビリテーションを提供しています。



助手  
伊藤 有希子

理学療法士  
村上 寿枝

主任 理学療法士  
石川 一昭

患者様一人一人、疾患や症状が違うので、その都度、適切なリハビリ機器を使い分けながら、少しでも皆様の機能回復と笑顔に寄り添えるようがんばります。

## リハビリ機器紹介

～リハビリ室には、色々なリハビリ機器があるのでご紹介します～

### エルゴメーター / トレッドミル

主に持久力訓練や筋力・体力の向上を目的に使用します。

上肢のエルゴメーターと下肢のエルゴメーター2つの役割があります。



エルゴメーター

トレッドミル

サドルを取り外し、車椅子をセッティングして訓練を行う事もできるので、乗り降りの大変な高齢者でも使用可能ですよ。

### 腰椎・頸椎けん引器

痛みのある部位をゆっくりと引っ張り、椎間板や椎間関節の内圧を下げたり、椎間の隙間を拡げる事で、神経の圧迫を和らげ、しびれや痛みの緩和が期待できます。

座席に深く座るだけで、全て自動的にけん引治療を行う事ができますよ。



### ウォーターベッド

下からの水圧刺激により、全身のマッサージを行います。強さの調節も3段階のお好みで、リラクゼーション効果が期待できます。

ふわふわ水の上に浮いている不思議な感覚きもちよ～い！！



### 低周波治療器

電気刺激により、痛みに対してのマッサージ効果と血行促進、鎮痛効果があります。



### ホットパック

槽内のお湯で加温したパックを患部に当てる事で、血流を増加させ、痛みを和らげます。



### マイクロ波治療器

極超短波による温熱機器です。より深い場所まで温める事ができます。



### エアーマッサージ器(ドマー)

空気の流れで、足の先から太ももに向かって優しく包まれるようなマッサージにより、むくみの改善や疲労回復、リンパ浮腫の改善などに効果があります。



### 渦流浴(かりゅうよく)

手や足の一部を温水の入った浴槽につけ、噴射した渦流を患部に当てます。血流の改善、痛みの緩和、創部の治癒を促進する、筋肉へのマッサージ効果があります。



# 特集 長寿の秘訣

こんにちは。私事ですが、4月で退職することになりましたので、私の記事は最終回になります。最終回はまとめのようなものしてみました。

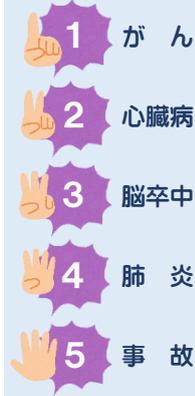


内科医長 伊藤 康雄

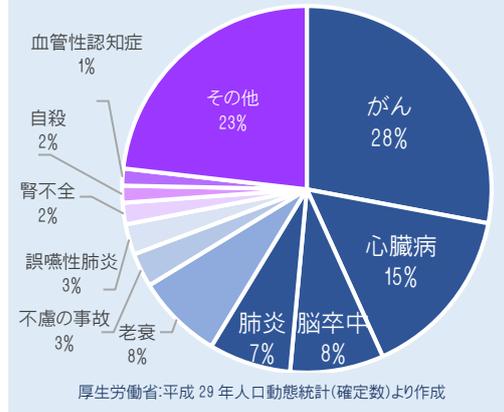
65歳～85歳の日本人の死因BEST5、わかりますか？1位:がん、2位:心臓病、3位:脳卒中、4位:肺炎、5位:事故です。

さらに、がん、心臓病、脳卒中、肺炎の上位4つだけで全体の約2/3を占めてしまいます。人の死因にはものすごい偏りがあることがわかります。すべての病気を完全に予防することは不可能ですが、こういった偏りを知り、効率よく予防することが賢い健康法ではないかと思います。

65～85歳の死亡原因



日本人の死亡原因の割合（総数）

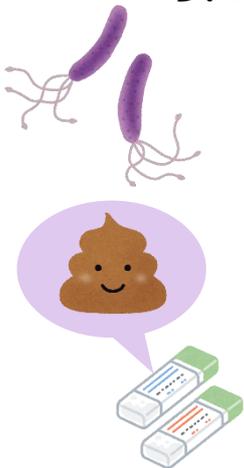


## がん

### 検診を受ける

がんについては、3人に1人はがんで亡くなり、2人に1人は生涯で1度はがんになると言われています。予防には「がんになりにくい体づくりをする」ことや「早期にがんを発見する」ということが大事かと思えます。特に、たとえばがんになってしまっても「早期発見して治療する」ことで寿命まで生きられる、ということが多いのです。

私の専門はおなかの病気ですが、個人的に最低でもこれだけはやっておいたほうがいいなと思うのは、**ピロリ菌検査(胃がん)**と**便潜血検査(大腸がん)**です。簡単ですし、この2つのがんは肺がんと並んで特に多いので、費用対効果は高いと思います。特に糖尿病の方はがんになりやすいと言われているので、重要です。



## 心臓病 脳卒中

### 生活習慣の見直し

心臓病と脳卒中のキーワードは「動脈硬化」、これに尽きます。血管が硬くなれば「詰まる」「破れる」といったことが起きやすくなります。心臓の血管が詰まれば心筋梗塞、脳の血管が破れれば脳出血、といった名前がつきます。人間誰しも歳を取れば動脈硬化は進みますが、その進行スピードをなるべく遅くするために、**タバコをやめ、生活習慣病(高血圧、コレステロール値異常、糖尿病など)をしっかりと管理することが一番大事です。**

## 肺炎

### 予防接種

肺炎については、肺気腫や間質性肺炎など、治らない病気も多いのですが、インフルエンザに合併する肺炎や肺炎球菌性肺炎などは、ワクチンである程度予防することができます。



## ヘリカルCT肺がん検診のご案内



当院では、肺がんの早期発見、早期治療を目的とした“ヘリカルCT肺がん検診”を実施しています。この検診では、らせん状に輪切りにして写真を映し出すため、死角がほとんどなく、非常に小さな肺がんも発見できます。

【対象】 30歳以上の斜里町民      【料金】 4,000円

【検診日】 毎週木曜日 午後2時～ (要予約: ☎23-2102)

科学的根拠に基づく

# がん予防

日本人を対象に調査研究して作られた根拠のある「がん予防法」をご紹介します。ちょっとした生活習慣を見直すきっかけにしてみてもいかがでしょうか。

## 《日本人のためのがん予防法》

喫煙	たばこは吸わない。 他人のたばこの煙を避ける。
飲酒	飲むなら、節度のある飲酒をする。
食事	食事は偏らずバランスよくとる。
身体活動	日常生活を活動的に過ごす。
体形	成人期での体重を適正な範囲に維持する。 (太りすぎない、やせすぎない)
感染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は適切な措置をとる。機会があればピロリ菌感染検査を。

参考：国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法」

### 食事のポイント

- \* 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。
- \* 野菜や果物不足にならない。
- \* 飲食物を熱い状態でとらない。

### 【作り方】

- ①なめこはさっと茹でる  
(レンジなら500wで30秒)
- ②なめこと刻みおくら、調味料を混ぜ合わせて完成

## 当院の一品 おくらなめこ

一人分:塩分0.5g

【2人分】

- 刻みおくら(冷凍)…120g
- なめこ(1/5パック)…20g
- 調味料…小さじ2  
(減塩醤油・麺つゆ・味ポンなど)



## イベントのご案内

参加申込不要

お気軽にご参加ください

### 平成30年度 健康づくり講演会

生活習慣病シリーズ

#### 「あなどってはいけません！糖尿病」 ～糖尿病の予防と治療～

■糖尿病の正しい知識を医師から学んでみませんか

【日時】 平成31年2月22日(金)  
受付 18:00～  
講演 18:30～20:00

【場所】 ぼると21 研修室

【講師】 合地 研吾 院長

【問合せ先】 ぼると21  
保健推進係  
(☎22-2500)



合地 院長



### 平成30年度 町民公開講座

#### 「腎臓病と透析治療について」

■腎臓病と透析について不安や疑問にお答えします

【日時】 平成31年3月9日(土)  
受付 15:00～  
講演 15:30～

【場所】 ゆめホール知床 会議室

【座長】 合地 研吾 院長

【講師】 久木田 和丘 札幌北楡病院 副院長  
人工臓器治療センター長  
山平 伸光 斜里町国民健康保険病院 臨床工学技士

【問合せ先】 斜里町国民健康保険病院(☎23-2102)



久木田 先生

## ご寄付のお礼

平成30年10月、町民(匿名)の方より200万円のご寄付を頂きました。  
今回のご寄付は、ご趣旨に添い、病院事業に有効・適切に活用させていただきます。

この度は、当院支援のため多大なるお心遣い誠にありがとうございました。  
心よりお礼申し上げます。

斜里町国民健康保険病院

〒099-4117 北海道斜里郡斜里町青葉町41番地  
TEL:(0152)23-2102 FAX:(0152)23-5218  
ホームページ:http://www.shari-kokuho.jp/