

病院だより



斜里町国民健康保険病院
広報誌 [令和元年11月発行]

INDEX

P2・部門紹介シリーズ第9回
リハビリテーション室

P3・特集 たばこと健康
・インフルエンザ予防接種のご案内

P4・新しい外科常勤医のご紹介
・ストーマ外来を
皆さんはご存知でしょうか？

【表紙】リハビリテーション室スタッフ

充実したリハビリテーション

お陰様で、試行錯誤しながら発行した「病院だより」も、町民の皆様に広く周知して頂き、今は病院のみならず、斜里町役場、ウトロ支所、ぽると21に常置して頂くようになり、嬉しい限りです。

ご存じのように、我が国は世界で類を見ないほどのスピードで高齢化が進んでいます。斜里町も同様で2017年には31.7%であった高齢化率が2040年には38.9%とさらに高くなることが危惧され、この超高齢化社会を見据えた医療が必要となります。

その一つが健康寿命の延伸です。即ち患者さんが出来る限り自分自身で日常生活が行えるように、そして寝たきりにならないように足腰の筋力の増強に努めることが求められ、それを支えるのがリハビリテーションです。また加齢とともに嚥下機能（食べ物飲み込む）が低下し、誤嚥性肺炎を繰り返すようになりますが、リハビリテーションの介入でこれを予防し訓練し、食べる喜びを再び取り戻せることも可能となります。

もう一つはこれから増えるであろう認知症に対する対応です。認知症の患者さんを早期に診断し、治療することは言うに及びませんが、認知症の患者さんが孤立

しないように、寝たきりにならないような日常生活を行えるように援助するのもリハビリテーションの重要な仕事の一つです。

医療資源が決して十分とは言えない斜里町に

とって、これからの超高齢者社会を背景に、今まで同様の高い医療を継続するために、そして「地域完結型」医療を推進するためには、介護・福祉職はもとより、今まで述べてきたようにリハビリテーションの関与は実に無くてはならない非常に意義高いものです。そのためにもリハビリテーションの充実が課せられた最重要課題の一つであります。現在、リハビリテーション室には、理学療法士4名、作業療法士1名、言語聴覚士2名、助手1名の計8名が所属し、それぞれの責任のもと懸命に仕事をしておりますが、今後更に斜里町の医療に貢献できるように、グレードアップし邁進していきたいと思っております。

これからもご指導ご鞭撻を宜しくお願いいたします。



部門紹介 シリーズ第9回

リハビリテーション室

～今年度、スタッフを増員し、さらに当院のリハビリテーションが充実しました～

当院では、現在、理学療法士4名 作業療法士1名 言語聴覚士2名 助手1名の計8名が在籍しています。外来および入院患者さまに対してのリハビリテーション充実と、地域・町民の皆さまの健康増進・介護予防のサポートに努めます。



主な対象疾患

●脳血管リハビリテーション

脳卒中
高次脳機能障害
パーキンソン病など



●呼吸器リハビリテーション

慢性閉塞性肺疾患(COPD)
肺炎など



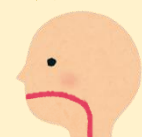
●運動器リハビリテーション

脊柱圧迫骨折
変形性関節症
運動器不安定症など

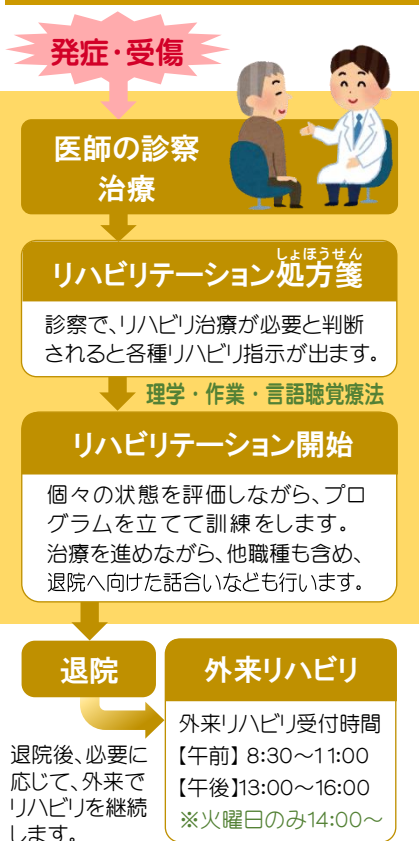


●摂食嚥下リハビリテーション

誤嚥性肺炎
摂食嚥下
障害患者



リハビリテーションの流れ



●理学療法 (PT)

理学療法では、「寝返り・座る・立つ・歩く」などの日常生活において必要な基本動作が出来るように、主に身体の機能回復を専門的に支援していきます。関節運動・筋力訓練等の運動療法や物理療法を施し、生活の質の向上を目指します。



●作業療法 (OT)

作業療法では、「着替え・入浴・トイレ・食事・身だしなみ」などといった日常生活の活動や、手工芸・余暇活動などのあらゆる作業活動を通じて、身体と心のリハビリテーションを専門に支援していきます。日常生活動作訓練や認知機能訓練、住宅などの環境調整を施します。



●言語聴覚療法 (ST)

言語聴覚療法では、ことばなどによるコミュニケーション能力や、食べたり飲み込んだりする能力(摂食・嚥下)および高次脳機能(記憶など)の能力低下の回復を専門的に支援していきます。月2回、歯科医師を中心とした嚥下チームによる、特殊機器を用いた検査も実施しています。



一般介護予防事業

「運動習慣をつけて健康寿命を延ばそう!!」と題して10月4日に、ぼると21にて、理学療法士・作業療法士、計2名で、ウォーキングについてのお話をさせて頂きました。



6月頃より、各自治体で実施されている『いきいき100歳体操』にも、順次お邪魔しています。一緒に体操を行ったり、楽しくレクリエーションをさせてもらっています。

また、地域ケア会議や認知症初期集中支援チームにも参加しています。今後は、介護施設や生きがい大学への講師派遣も予定しています!!

地域での活動





特集

タバコと健康

喫煙が健康に悪いことはよく知られています。一方で、喫煙の習慣をやめることは容易なことではありません。今回は喫煙の害についてあらためて考えてみたいと思います。

喫煙率はどのくらい？

日本人の喫煙率は約20%であり、およそ2200万人の日本人が喫煙している計算になります。

北海道は2016年の調査で喫煙率が24.7%と全国で最も高いことが示されています。

喫煙率
日本一！



健康に対する影響は？

喫煙者は非喫煙者に比べて平均寿命が約10年間縮まることが最近の大規模な研究で示されています。

がんをはじめとして、循環器疾患、呼吸器疾患などの病気の発症が増加することが知られています。

寿命 -10 年



動脈硬化との関係は？

喫煙は動脈硬化を進行させます。心筋梗塞になるリスクは約3～4倍高くなります。脳卒中で死亡するリスクは約2～3倍高くなります。



糖尿病に関係があるの？

喫煙者は非喫煙者に比べて約1.6倍糖尿病にもなりやすことがわかっています。

ニコチンによって血糖が上昇するだけでなく、インスリンが効きにくくなるためです。



糖尿病になりやすい

受動喫煙の害は？

ニコチン、タール、一酸化炭素をはじめとする有害化学物質は副流煙により多く含まれています。例えば、喫煙者の妻は非喫煙者の妻に比較して肺がんの発症率が高いことが知られています。



電子タバコの健康への影響は？

最近電子タバコに関連した肺障害や口の中の熱傷などの問題が次々と報告され始めています。人類の電子タバコの使用経験は浅く、まだわかっていない問題がある可能性があります。

米国疾病予防管理センター（CDC）は電子タバコを使用しないよう推奨しています。



情報ソース：厚生労働省ホームページ/政府インターネットテレビ

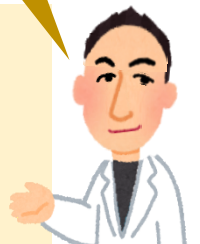
これらの影響は禁煙することによって直ちに減少します。禁煙は何歳であっても遅すぎることはありません。当院にも禁煙外来がありますので、ぜひご相談ください。



禁煙外来

予約制 ☎23-2102
診療日 毎週火曜日 14:00～
担当医 森 秀樹 内科医長

※詳しくは当院までお気軽にお問合せください



(文責 内科医長 石岡春彦)

令和元年度 インフルエンザ予防接種のご案内

乳幼児	予約制	小学生・中学生	予約制	15 歳以上
【日時】 11月5日(火)～ 毎週火曜日 13:00～13:30 *1回目の接種は12月中で終了		【日時】 11月7日(木)～ 毎週木曜日 16:00～16:30 *接種は12月末で終了		【日時】 11月1日(金)～12月20日(金) 平日/14:00～16:00 *妊婦は産婦人科外来日に接種
【場所】 小児科外来(保護者同伴)		【場所】 小児科外来(保護者同伴)		【場所】 内科外来(妊婦は産婦人科外来)
【回数】 2回接種 *2回目は4週間以上あけて接種		【回数】 13歳未満は2回接種 *2回目は4週間以上あけて接種		【回数】 1回接種
【料金】 1回目…3,850 円 2回目…3,200 円 *斜里町・清里町の住民は 公費負担のため自己負担なし		【料金】 1回目…3,850 円 2回目…3,200 円 *斜里町の住民は 公費負担のため自己負担なし		【料金】 3,850 円 *斜里町の住民で、①65歳以上の方、 ②60～64歳で内部疾患による 障害手帳1級を持つ方は 1,000 円
【予約】 ☎23-2102		【予約】 ☎23-2102		【予約】 予約不要

新しい外科常勤医のご紹介



きくいち まさひろ
副院長 菊一 雅弘

《 経 歴 》

- 1985 年 金沢大学医学部卒業
- 1985 年 三井記念病院(東京都)／外科勤務
- 1990 年 シティ・オブ・ホープ国立医療センター(アメリカ)／外科腫瘍学研究員
- 1992 年 三井記念病院／外科勤務
- 1997 年 同上／消化器外科科長・輸血センター部長
- 2010 年 南東北グループ健闘会 総合東京病院(東京都中野区)／手術室部長兼消化器外科科長
- 2011 年 若林会 湘南中央病院(神奈川県藤沢市)／外科医長
- 2012 年 徳洲会 東京西徳洲会病院(東京都昭島市)／院長
- 2014 年 同上／総長
- 2015 年 康和会 久我山病院(東京都世田谷区)／外科部長
- 2016 年 五星会 菊名記念病院(神奈川県横浜市)／外科部長

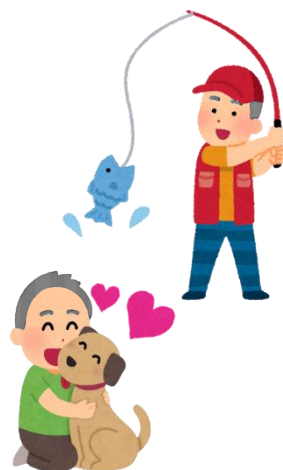
かねてより出張医としてお世話になっていた菊一雅弘先生が、10月1日より外科常勤医・副院長として就任いたしました。

得意・専門

- ◆消化器外科手術全般(食道・胃・大腸・肝・胆・膵手術など)
- ◆腹腔鏡下手術(虫垂切除、鼠径ヘルニア根治、胆摘、結腸切除など)
- ◆上部・下部・胆道の内視鏡診断・治療
- ◆透析用ブラッドアクセス・腹膜アクセス手術 ◆輸血医療
- ◆一般外科手術および処置 ◆消化器がんの化学療法
- ◆総合診療(日本プライマリ・ケア連合学会認定医・指導医)

好きなこと・趣味

趣味と言えるほどのものはありませんが、旅行・アウトドア・釣りが好きです。愛犬が家族の一員になってしまうほど、家族全員犬が大好きです。雄大な「北の大地」が大好きです。お酒は弱いくせに好きです。タバコは吸いません。元ラグビー部で、スキー・野球ががすかに得意です。ゴルフはクロスカントリーになってしまうので遠慮しています。



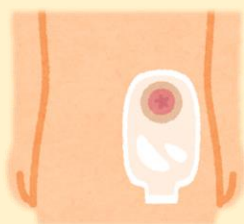
斜里町の皆さんへ一言

外科医、副院長としてお仲間に入れていただきました。左記経歴のとおり東京で外科医として専心してまいりました。

住民の皆様に斜里国保病院を選んでいただけるような医療を実践していきたいと思っております。病院は地域の財産であり、住民を加えたチーム医療に邁進します。

ストーマ外来 を皆さんはご存知でしょうか？

ストーマ外来は、消化管や尿路のストーマ(人工肛門・人工膀胱)保有者を長期的にサポートするための専門外来です。



当院では平成30年から開設し、現在、当院で造設された方をはじめ他院で造設された後、当院に通院されている方々がおられます。ストーマの状態を診てもらったり、正しいケア方法を確認したり、また生活に関する情報収集などにも役立てて頂いております。

「これが普通」と思われているお肌や漏れの問題も、受診が必要というサインかもしれません。ストーマやストーマに関する生活上のことで相談したい場合は、お気軽にご相談下さい。



【担当医】 菊一 雅弘 副院長

【看護師】 高橋 雄二 皮膚・排泄ケア認定看護師

【開設日】 毎月 第1・第3木曜日

14:00 15:00 16:00

※完全予約制(☎23-2102)

【場 所】 産婦人科外来

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

この広報は当院のホームページでもご覧いただけます

<http://www.shari-kokuho.jp/>