

2018
Summer

Vol.14

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぼし

INDEX

フォーカス

譚Dr.の病気のお話

料理ページ

カラフルピクルスで夏バテ予防

健康コラム

ホクマン体操でダイエット★

夏のいちばんぼし

ミスターアイ

インフォメーション

新入職員の紹介

JALマラソン4連覇達成

病気のお話 —熱中症—

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。当院では、毎年自衛隊の方が訓練中に熱中症を起こし、担架で搬送されています。

どのような人がなりやすいか？

脱水症状のある人・高齢者・肥満の人・過度の着衣・普段から運動をしていない人・暑さに慣れていない人・体調不良や病気の人（心疾患、糖尿病、精神・神経疾患、広範囲の皮膚疾患）

どのような場所でなりやすいか？

運動場、工事現場、体育館、道路、駐車場、一般の家庭の風呂場、気密性の高いビルやマンションの最上階など

【こまめに水分補給をしてください】

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう。経口補水液は売店や薬局で購入できます。

心疾患（慢性心不全など）、腎疾患（慢性腎不全、透析など）等の基礎疾患をお持ちの方は飲水量について主治医と相談しましょう。

【暑さを避けてください】

できるだけ風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう。

【熱中症が疑われる人を見かけたら】

<涼しい場所へ> 風通しの良い日陰など、涼しい場所へ移動

<身体を冷やす> 衣服を緩め、身体を冷やす（首回り、わきの下、足の付け根など）

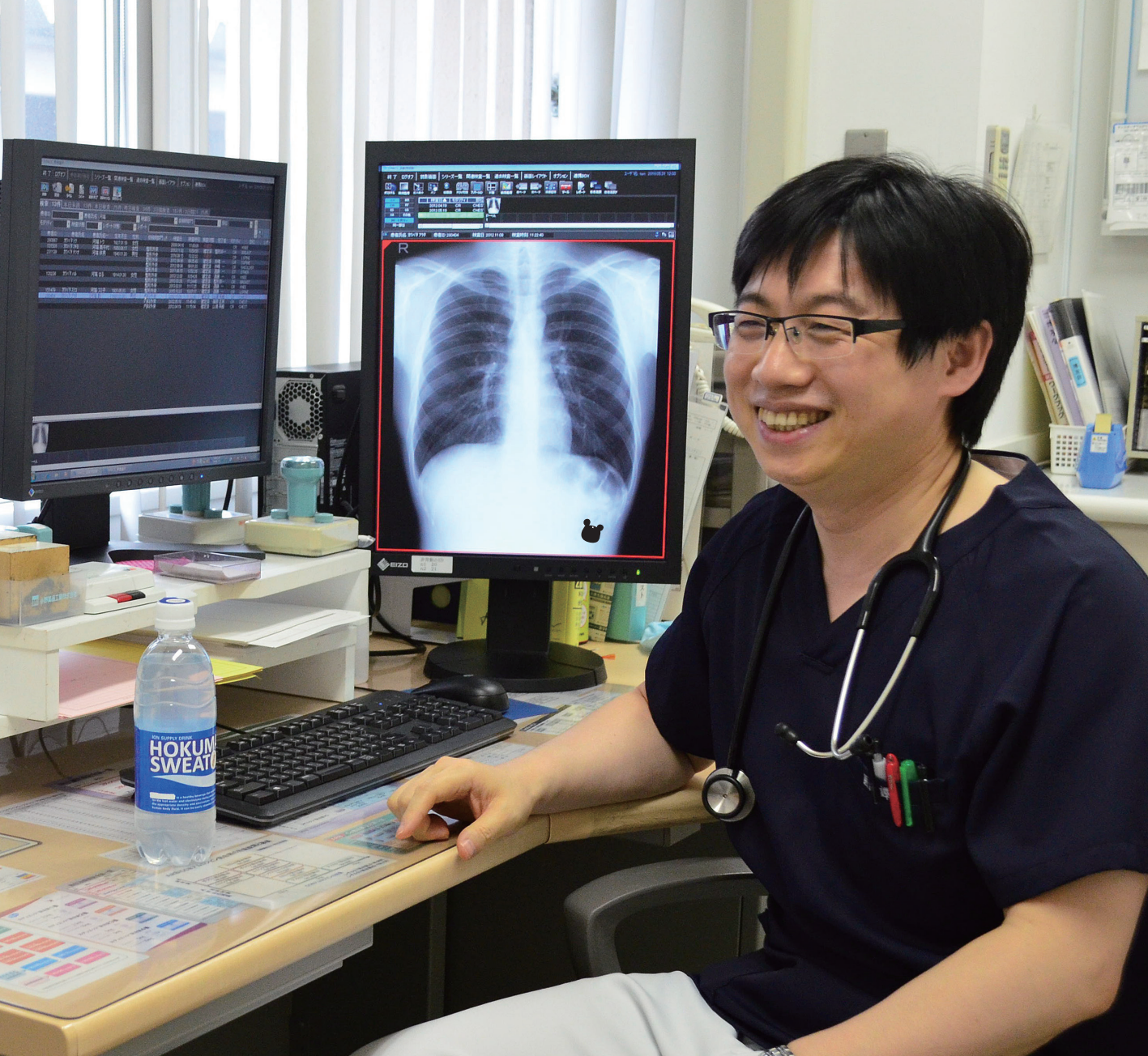
<水分補給> 水分・塩分、経口補水液などを補給する

【自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を要請しましょう！】

その他、日本気象協会のホームページで千歳市の熱中症情報も閲覧できます。

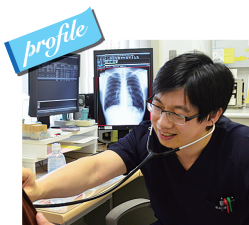
<https://tenki.jp>





このような症状は出ていませんか？ (1つでも該当すれば熱中症を疑いましょう)

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> めまいや立ちくらみがしませんか？ | <input checked="" type="checkbox"/> 筋肉のけいれん(足がつる等)はありませんか？ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 体がだるくないですか？(脱力感・倦怠感) | <input checked="" type="checkbox"/> 気持ち悪くなっていませんか？ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 頭痛がしていませんか？ | <input checked="" type="checkbox"/> 意識不明な返答などをしていませんか？ |
| <input checked="" type="checkbox"/> 体にさわると熱くなっていませんか？ | |



たん まく 内科医

中国 遼寧省出身

2009年に日本での医師免許取得。

札幌医科大学大学院にて博士号取得し臨床と研究の両輪で医療に携っている。趣味は水泳。



暑さに勝つ！ 夏バテ駆逐ピクルス編

これから北海道にも夏がやってきます。短い夏、涼しい北海道というのも今では昔の話。今回は夏の暑さに勝つ！北星病院高橋千加管理栄養士が監修した健康レシピ「夏バテ駆逐ピクルス」をご紹介します。



材料1 ピクルス液

- りんご酢 200ml
- 白ワイン 100ml
- 水 50ml
- はちみつ 大さじ1杯
- 白砂糖 大さじ1杯
- 塩 小さじ1杯

材料2 香りつけ

- ローリエ 1枚
- 皮なしにんにく 1片
- 種抜き鷹の爪 1本
- ローズマリー またはタイム 少々
- 黒粒こしょう 5粒


作り方

- ① 材料1をすべて鍋に入れ、火にかける。
- ② ①が沸騰したら、弱火で5分間煮詰めた後、粗熱を取る。
- ③ きれいに洗った瓶に好きな夏野菜を入れて、②を注ぐ。
- ④ ③に材料2をお好みで加えて瓶ごと熱湯に入れて殺菌消毒する。



「愛・勇気・友情」がスパイス！



うめ子のワンポイントアドバイス！ 

夏場は食中毒が心配だポン！
1分くらいの煮沸消毒をオススメするポン！

セルフチェックで赤・黄信号の方は応用レシピを試してポン！



15項目のチェックで、当てはまる項目の点数を合計してください。

夏バテ セルフチェック		
1	夏は食事を作るのが面倒	1点
2	最近同じようなものを食べる	2点
3	アッサリしたもののばかり食べる	3点
4	暑くて火を使わない料理が多い	1点
5	夏になってから食が進まない	2点
6	ジュースなどを1日1Lくらい飲む	3点
7	食事をアイスなどで済ませる	3点
8	焼肉、うなぎなどをよく食べる	2点
9	動く気がせずダラダラしている	2点
10	汗をかかないよう水分摂取控え目	2点
11	クーラーでガンガン冷やしている	1点
12	寝苦しく、寝不足である	2点
13	夜遅くまでテレビや読書を楽しむ	2点
14	昼食を抜き、夜にまとめて食べる	3点
15	仕事帰りにビアガーデンに寄る	2点

判定結果		
22点以上	完全に夏バテです	
8~21点	疲労で夏バテの危険あり	
7点以下	夏バテの危険性は低い	

たまねぎパワーを使った 夏バテ駆逐レシピ応用編

たまねぎにはアンチエイジング、動脈硬化の予防などの良く知られた効能以外にも疲労回復、血糖値上昇の抑制など、たくさんの嬉しい効能があります。

今回は普段は捨ててしまうたまねぎの皮を使った夏バテ駆逐レシピ応用編もお届けします。

たまねぎ水の 作り方



- ① 水1Lが入った鍋に、たまねぎ2~3個分の皮を入れる。
- ② 鍋を火にかけて、ひと煮立ちしたら、火を止めて、すぐに皮を鍋から取り出す。
- ③ 清潔な容器に入れて粗熱を取り、製氷皿に移して冷凍する。3日以内に使い切る場合は冷蔵保存でもOK！

超やわらか肉の 作り方



- ① 冷ましたたまねぎ水を鍋に注ぎ適量の鳥もも肉を15分茹でる。
- ② 必ず15分で火を止めて、ふたをして30分程度おく。
- ③ ゴマペースト、みそ、砂糖少々をたまねぎ水でといて作ったソースをかけて、完成！



わあー！
超やわらかい！
❤️

各々方も是非お試しあれ！





Model : てらさわゆうき(中2)
Photo : Kanae Taniuchi
Produce : Arata Kawabata

リハビリの際は、動きやすい格好でお越し下さい。

テーマ

ダイエット

ほんと？

半年で16kgのダイエット

最近太ってきた…。
そんなあなたに必見！
当院 理学療法士 長山さんの
半年で16kgの減量に成功し
た秘訣、お教えします。

大事なのは

「食事改善」と「代謝改善」

食事はまず酵素から。

「酵素」＝野菜・大豆・魚・肉
などから順番に食べると消化が
良くなります。そして炭水化物
の量を減らしていきます。先にサラダを全部食べてから、他のものを食べ米の量を減らす。これくらいなら簡単に出来そうです。

次に痩せやすい体の環境を作ることを代謝と言います。代謝はエネルギーの交換を効率的にできるかどうかを指します。人体で一番エネルギーを必要とする筋肉の量を増やすことが、痩せやすい体を作る基本になるのです。長山さんは積極的に筋肉をつけることを始めました。



[ダイエット前]



[ダイエット後]



半年前の長山くん。おなかがぼっこり。

半年後。ズボンがゆるゆるに！

ホクマンダイエット体操で理想の姿に！（これはほんの一部です）

代謝改善には全身を効果的に動かす有酸素運動が有効です。脂肪を落としながら、筋肉をつけていく。それを可能としたのが、長山さんを中心にリハビリテーション科一同で考えたダイエット体操です。その体操の一部を紹介します。

DVDで作成しておりますので、気になる方はリハビリテーション科の小川までお問い合わせください！



一緒に理想の身体を目指しましょう！！



LINE QRコードから動画が見られます。



①右手足同時上げ⇔左手足同時上げ。(8回×4)



②腰を前後に(8回)



③左右にステップ(8回×2)



④肘を前後に(8回×2)



⑤バンザイしながら横伸ばし(8回×2)

文責：小川・澤野

夏

MRI

のいちばんぼし ミスター・アイ

Magnetic Resonance Imaging : 磁気共鳴画像

食べないから安心して入ってね！

僕は金目の物に目がないんだ。
食べちゃうから絶対に持って
こないでね！



レントゲンやCT検査ではわからない病気も
僕なら見つけてあげられるかもしれないよ！
皆の健康のために頑張るよ！

見事を出て立ちでいこうな。
あーばれ！



指輪・時計などの金属製品は強い磁気で破損・吸着の恐れがありますのでご注意ください。

MRI（磁気共鳴画像）とは、磁気を用いて体内を撮影する画像診断法です。X線を使用しない検査となり、被爆のリスクのない検査です。これまで、当院ではMRI撮影を近隣病院へ依頼していましたが、平成30年6月よりMRIの稼働を始めました。患者さんの負担の軽減や早期診断のための活躍が期待されています！

55周年!



いずみ会

北星病院・北星館・通所リハビリセンター合同

感謝祭

9月22日



11:30スタート

13年ぶりのお祭復活!
いずみ会のすべてを堪能あれ!



会場



目玉其の壱



おさがり交換会!
お弁当もいただけます。格安価格で購入可!

目玉其の貳



介護・リハビリ教室!

メニュー



めちやめちや美味しいよ〜☆

- ・当院自慢のメニューをキッチンカーで実演販売!
- ・市内企業も多数出店予定!

協賛企業

出店・商品提供いただきます ※平成30年6月現在.

- ・カレーの子カラ
- ・(株)山三ふじや
- ・(株)クリニコ
- ・(株)ネスレ
- ・(株)キューピー
- ・(株)meiji
- ・(株)ヤクルト
- ・ぷち・ぱ・ぱん(いずみ学園)
- ・山三ふじや
- ・その他企業も交渉中!



プログラム

病院ホームページにも
情報公開予定! CHECK!



- 11:30~ 開会
- 介護教室
- リハビリ健康教室
- 各種出店開店
- 14:30~ 閉会

院内での介護・医療相談コーナー
各種無料検査(血圧・血糖)実施!

ジュース、ラーメン、カレー、パン
おいしいものが沢山ですわよ〜
しかもお値段は100円〜ですって! 楽しみですわ〜☆

当日は感謝祭開催時間は院内開放しております。お気軽にお越しください。

新入職員のご紹介

あたらしく職員が加わりました
前号に引き続きご紹介します

医療技術部 リハビリテーション科



名前:江口 達哉
職種:理学療法士
趣味:



名前:増田 千紘
職種:理学療法士
趣味:スポーツ



名前:松澤 美優
職種:理学療法士
趣味:バレーボール



名前:塩崎 紘司
職種:理学療法士
趣味:温泉



名前:寺澤 侑希
職種:作業療法士
趣味:音楽鑑賞



名前:長崎 満理奈
職種:作業療法士
趣味:スポーツ観戦



名前:吉田 汐里
職種:作業療法士
趣味:映画鑑賞



名前:米田 朋代
職種:作業療法士
趣味:旅行



名前:渡辺 あい
職種:言語聴覚士
趣味:読書



名前:安富 祐人
職種:言語聴覚士
趣味:温泉・テニス

看護部

看護師 阿部 真由美(訪問看護室)
工藤 麻里加(中央材料室)
愛甲 加代子(2階病棟)
久末 加奈子(3階病棟)

ケアワーカー 成田 郁子(4階病棟)
小林 優子(4階病棟)

事務部

事務職員 北島 由 (医事課)
高柳 はるか(医事課)
上村 琴美 (医事課)

医療技術部

診療放射線技師 佐藤 美穂(放射線科)

第38回千歳JAL国際マラソン

男子ハーフマラソン 4連覇



僕を支えてくれるのは
応援してくれるみなさんの思いです。

理学療法士 神直之

平成30年6月3日に開催された第38回千歳JAL国際マラソン男子ハーフマラソンに出場した、リハビリテーション科神直之理学療法士が、4連覇を果たす快挙を達成しました。

今年は、1:07:47 と昨年を上回る好タイムでゴールテープを切りました。自身の経験をもとに、地域のアスリートのみなさんへスポーツ教室も開催する理学療法士界ナンバーワンランナー。来年の活躍にも期待です。



医療から介護、
未来までつなぐリハビリ

医療法人社団 いずみ会

北星病院

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

T E L 0123-24-1121 (代表)

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>


ホームページも
見てね～★



北星病院 非公認キャラクター
ホクマンくん



診療科目	整形外科 内科 リウマチ科 リハビリテーション科 麻酔科	診療時間	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
入院医療	一般病棟 (40床) 回復期リハビリ病棟 (50床) 医療療養病棟 (50床)	通いのサービス	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
訪問のサービス	訪問診療 訪問リハビリ 訪問看護 訪問栄養食事指導 訪問薬剤管理指導 ※通院にお困りの方はご相談ください		
健康診断	就学、就業時の一般的なものから石綿、じん肺、有機溶剤などの職業健診、がん検診や特定健診や人間ドックもおこなっています。メニューや人数によってはバス健診も対応可能です。(※予約制となっておりますので、お問い合わせください)		



編集長
たかの
☆ながればし

今年のやることリストの一つは「脳ドック」でした。タイミング良く、市の脳ドック健診の案内が広報にあったので申し込みをして予約を取る寸前でしたが、久しぶりに季節の変わり目に風邪をひきまして、(今思えばその症状と思われるのですが)、強い頭痛で夜中に目が覚めて(今までにないこと…)不安になり、脳外科の診療を受けました。MR I 検査も行い、何事もなかったので一安心!! 形は違いましたが、やることリストの一つは無事クリア!?しました。

「風邪は万病のもと」「〇〇は風邪ひかない」なんて昔から言われているけど、ほんと健康第一を実感しました。夜中に頭痛で目が覚めるなんて悪酔いした時くらいですからね～ このまま半身が麻痺したら、意識がなくなったら、etcいろんなことがよぎりました。

自分の身に何か起きた時のことを考える良い機会になりました。やることリストに入れなくちゃ!! …が、しかし…調子が良くなったらそんな気持ちもトーンダウンしています。「喉元過ぎれば熱さ忘れる」…

熱さつながりで、これはうれしかったなあ…
毎年開催される千歳JAL国際マラソン。北星病院からも毎年職員が参加しており、好成績を残しています。応援も年々熱くなりますね。

私の手元には、完走ランナーにしかもらえない、記念のTシャツがあるのです。と言っても私が走ったわけではなく、ある方から頂いたものです。その方は昨年奥様を亡くされたときは悲しみが深くて走る気力がないと話しており、励ます言葉もなかった私でしたが、普段の生活をするのが奥様を偲ぶことと、走ることを再開して挑んだ千歳JAL国際マラソンでした。元気で完走できて、聞くと今年は息子さんも参加して…感激しました。♥が熱くなりました。(追記：私が渡した日光東照宮のお守り鈴を熊除けに付けて走ってくれました。日光＝日航で相性良かったね)

今回は長(なが)～ればし☆三になってスミマセン…

★発行
医療法人社団いずみ会 北星病院

★いちばんぼし編集部
中岡 多佳子(編集長) 河端 新(チーフ)
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗
千葉 まりえ 棟方 詩織 内堀 幸乃
有澤 沙織 向出 泰平 道下 貴裕

★写真
Kanae Taniuchi



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ msw-mizunashi@hokusei.or.jp