

2018
Autumn

Vol.15

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんほし

Hokustagram



🕒 2018.9.22



INDEX

フォーカス

大島Dr.の病気のお話

特集

防災チェック&非常時レシピ

健康コラム

おそうじグッズでエクササイズ

夏のいちばんほし

東京美装 おそうじの極意

インフォメーション

9月22日開催 感謝祭まとめ

がんリハチーム発足

♡いいね! 20180922件

病気のお話 -気管支喘息-

気管支喘息は、空気の通り道である気管支が狭くなって、呼吸が苦しくなる病気です。秋は朝晩の気温が下がり、風邪などが流行り始める季節で、気管支喘息の症状が出やすくなります。今回は気管支喘息にフォーカスします。

【どんな症状？】

発作的に、呼吸が苦しくなる、咳が止まらない、喘鳴（のどや胸がゼーゼー、ヒューヒューする）が特徴です。重症になると、声が出なくなったり、まれにですが呼吸が止まることもあります。

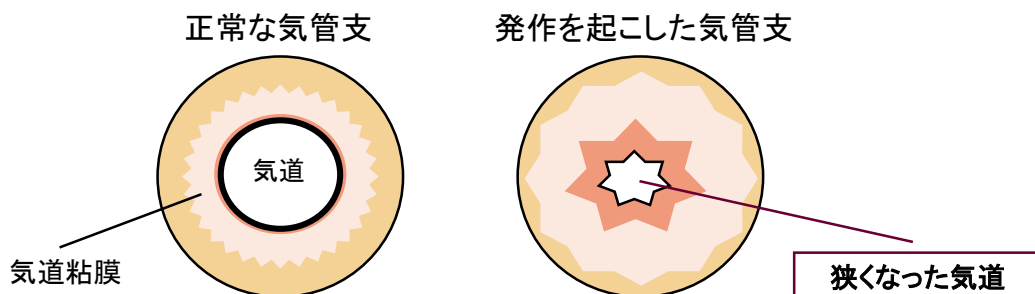
【発作の原因は？】

粉塵（花粉、ホコリ、黄砂、PM2.5など）、気温の変化（特に冷氣）、風邪や肺炎などの感染症が重要です。また、食べ物やお酒、さらには妊娠が原因になることもあり、人それぞれで違います。親が気管支喘息の場合、子供もなりやすいと言われています。

【気管支喘息は治る？】

子供の場合は多くが2～3歳で発症して成人前に治ることが多いです。しかし、3割の方は成人以降も治療を必要とします。

大人の喘息は中年以降に発症し、自然に治ることは稀です。症状がなくても治ったのではなく、前述の原因がきっかけとなり発作を生じます。しかし、治療をすることで、喘息がない方と同じ生活ができます。うまく喘息と付き合っていくと考えてください。





気管支喘息の治療は吸入薬が基本です。※写真はイメージです。

【これだけは伝えたい！～少し変わった喘息～】

咳喘息

風邪をひいて、熱が下がってのども痛くないのに、いつまで経っても咳が止まらない、というそのアナタ！ 実は咳喘息かもしれません。咳喘息は呼吸苦や喘鳴がなく、ひどい咳が特徴です。寝る前から朝にかけて強くなり、咳で眠れない事も多いです。

アスピリン喘息

くすりで喘息発作を起こす方がいます。とくに痛み止めと解熱剤に注意が必要です。気管支喘息の方は市販のくすりも含めて、風邪薬や痛み止めと使う時は必ず医師や薬剤師と相談してください。湿布も注意が必要です。腰に貼った湿布で発作を起こした方がいました。



大島 昌輝 内科医
専門は呼吸器
日本内科学会 総合内科専門医 内科認定医

いまからできる！ 災害対策 Disaster Response

平成30年9月6日に発生しました北海道胆振東部地震におきまして被災されたみなさまに心より御見舞い申し上げます。

今までは、どこか他人事だった災害もいつ私達の身に降りかかってくるかわからない…そんな経験をされたのではないのでしょうか。いちばんぼしでは、今からできる・いざという時に知っている役立つ災害対策についてご紹介いたします。

安全のためにできること ～家屋チェック～



理学療法士 小川哲広 監修



地震を防ぐことはできませんが、災害を減らすことは可能です！
そのためには日頃の防災に対する意識が重要です。
ご家庭で実施されている地震に対する点検・確認をする際にご利用下さい。

いまずぐできる！ 我が家の防災チェックリスト



部屋の状況

- | | |
|-----------------------|--|
| ①玄関に出入りの障害となる物を置いていない | ☐ はい ☐ いいえ |
| ②寝ている周辺に大きな家具・家電はない | ☐ はい ☐ いいえ |
| ③大きな家具・家電の転倒防止対策はしている | ☐ はい ☐ いいえ |
| ④棚やダンスの上に重いものは置いていない | ☐ はい ☐ いいえ |

自宅での備え

- | | |
|------------------------------------|--|
| ⑤電気のブレーカーやガスの元栓の位置がわかる
または閉められる | ☐ はい ☐ いいえ |
| ⑥災害時の非常持ち出し品を準備している | ☐ はい ☐ いいえ |

避難場所・対策

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ⑦避難場所の名前・位置を知っている | ☐ はい ☐ いいえ |
| ⑧地震が起きた場合の家族の集合場所を決めている | ☐ はい ☐ いいえ |
| ⑨家族全員が災害用伝言ダイヤル「171」や携帯の災害
伝言板を使える | ☐ はい ☐ いいえ |
| ⑩公衆電話の位置を把握している
(地震時無料で使用できます) | ☐ はい ☐ いいえ |

※いざというときの！「非常用バッグ」

3日(72時間)分の備えをしておくことが重要です。

食品のほか、懐中電灯や電池、ラジオ、防寒具などの備蓄も大切です。





「じゃがりこ」のポテトサラダ

－材料－

じゃがりこ	1/2個
お湯	カップの半分
きゅうり	1/4本
ハム	1/2枚
マヨネーズ	大さじ1/2杯
こしょう	少々
砂糖	少々

－作り方－

- ①じゃがりこの蓋をあけ、お湯を注ぐ
- ②3分待った後、じゃがりこをつぶす
- ③刻んだきゅうり・ハム・調味料を加え完成

備蓄缶詰炊き込みごはん

－材料－

やきとり缶（塩味）	1/4缶
ひじき缶	1/4缶
五目豆	1/2缶
だしの素	少々
米	1/2カップ（80g）
水	1/2カップ（80g）

－作り方－

- ①無洗米以外はビニール袋に入れて洗う
- ②ポリ袋の中に全て具材を加えて揉む
- ③②の空気を抜いて袋の先端付近を結ぶ
- ④沸騰した鍋に入れて約20分加熱
- ⑤④を鍋から出して10分蒸らす



ホクマンMEMO

「パック クッキング」

ポリ袋に食材を入れて空気を抜き密封したものをお湯で加熱し火を通す**真空調理法**のことです。

電気やガスなどのライフラインが使用できない！

鍋や食器が壊れてしまっていない！

そんな時の調理方法に…

電気ポットを98℃に設定できれば火を使わずコンロの代用も可能となります

災害時以外の生活シーンでも活用でき、時間のない子育て中の方や調理や火の取り扱いが心配な高齢者の方にもおすすめ！

【準備するもの】

カセットコンロ（または電気ポット）

鍋（電気ポットの場合は不要）

水

ポリ袋

材料





俺たちも
欲しい...

ホクマン作業着、
始めました。



秋のいちばんぼし 『東京美装北海道』

今回のいちばんぼしは…

院内をいつもピカピカにしてくださっている、お馴染み『東京美装北海道』のみなさんです。責任者の野副さんにお話を伺い、院内清掃に対する熱い思いを聞かせていただきました。

野副(のぞえ)さん→



突撃インタビュー!!
色々聞いちゃいます!!

どんな資格をもっているの?
「ビルクリーニング技能士」と「清掃作業監督者」です。どちらも実技ありの国家資格で、3年以上の実務経験が必要です。

なぜこの仕事を選んだの?
「病院」って清掃業界ではトップクラスなんです。衛生面や個人情報面など厳しく扱わないといけない。そういう厳しい環境でやってみたいと思ったので。

清掃業界に興味をもったきっかけは?

学生時代にアルバイトを色々したんですが、掃除ってどこでも必ずあるじゃないですか。そこで汚れを綺麗にすることが喜ばしいと感じて。こういう仕事もあるんだな、と興味をもちました。

病院勤務で大変なことは?

患者さんへの配慮です。その方の個性や感染の有無なども考えます。病院職員の邪魔にならないようにも配慮してトラブルのないように普段から患者さん、病院職員とのコミュニケーションを心掛けています。

病院ならではの汚れってある?

病室の点滴や血液、痰、汚物、食べかすなど乾くと取りにくい。時期により土砂や結露、枯れ葉の処理などもしています。

やりがいとは?

スタッフ満場一致で「患者さんから褒められたとき」です。「綺麗だね」と言われたり、職員にも「いつもありがとうございます」と言われたりするとテンションがあがります(笑)

野副さんにとって「お掃除」とは?

患者さんの喜ぶ姿を思いながらする仕事です。掃除を通して何をしたら喜んでもらえるかを常に考えながらやっています。

汚れは付いたその時に
・
・
・

教えて野副さん!!
お掃除ワンポイントアドバイス!!

酸性の汚れ(油汚れ)にはアルカリ性の洗剤、アルカリ性の汚れ(尿・水垢)には酸性の洗剤が適しています。

世の中の汚れはだいたい酸性なんです。(トイレとかお風呂は混合した汚れですが…)市販のものでいいのでアルカリ性の洗剤がいいですよ。

テープの剥がし痕などには、粘着テープで対応するとよいです。粘着には粘着!

一番大切なことは、「汚れは付着したその時にすぐ取り除くこと」です。

いちばんぼしスタッフも
挑戦してみました♪

使ったコレ→



テープの剥がし痕のお掃除に挑戦!
粘着テープでベタベタ…
アルカリ性洗剤でゴシゴシ…
へらでガリガリ…



before



after

綺麗になりました…!!
みなさん汚れは溜めずにねっ♪



やりがいは『患者さんの喜ぶ姿』

健康

テーマ

コラム

タオルエクササイズ

タオルでエクササイズ！
～身近な道具で肩こり解消！～

「最近肩がこって仕方がない」というあなた！
作業療法士 松村さんは「肩疾患」のエキスパート！
何人もの肩の症状でお困りの患者さんを担当しています。
そこで、今回は「肩こり」について聞いてみました。



松村 健史(まつむら, たけふみ)
リハビリテーション科 作業療法士

肩こりの原因の一つ、「ストレートネック」

現在、肩こりの原因となる姿勢として注目されているのが首を前に突き出した「ストレートネック」と言われる姿勢です。この不良姿勢を続けることで、鈍い痛みや筋肉疲労が出現し、「肩こり」と言われる症状が出てきます。「肩こり」の症状改善には「ストレートネック」の改善が重要です。

タオル
エクササイズ☆

①首の筋肉エクササイズ

あお向けになり、アゴを引くように動かします。



ポイント👆
深呼吸しリラックスしてから行うこと！



くびの下に低めのタオルを敷きましょう。アゴが上がると、痛みの原因になるので注意！



あなたはどうか？ストレートネックセルフチェック！

「自分の首はストレートネックなのかな？」
簡単にできるセルフチェックがあります！

☑ストレートネック セルフチェック

壁に背中をつけて立ちます。下記の
どれか一つでも壁につかなかったら、
ストレートネックの疑いがあります。

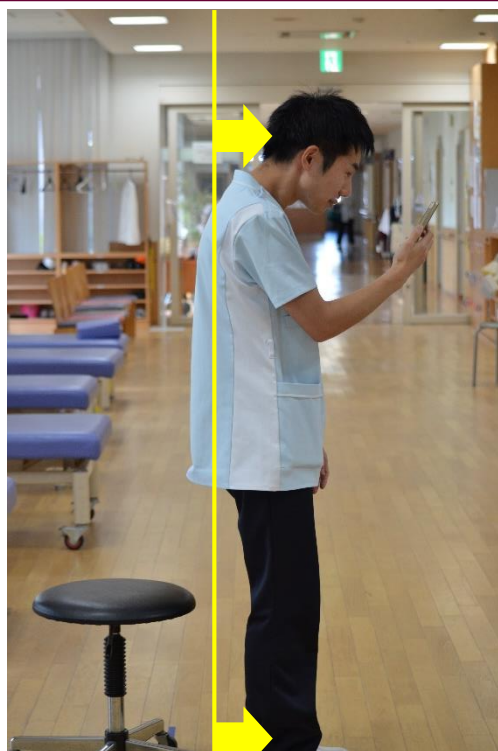
☐あたま

☐背中

☐おしり

☐かかと

いくつ当てはまったかな??
当てはまった人はエクササイズも
やってみてください！



壁(黄線)からあたまとかかとが
離れている。スマホの使い過ぎ
はストレートネックになりがち

②猫背エクササイズ

椅子に座り背中のお尻で
タオルをひっぱりましょう！



ポイント👆
軽く胸を張ること！

胸を張った状態でアゴ
を引き、体全体を真上
に引き伸ばすように体
に力を入れます。

無理のない範囲で実施
してください。



阿部先生、お疲れ様でした！

ビックリなうまさの定番焼酎 「ホックマン」(非売品)

 医療法人社団いずみ会 北星病院

いずみ会55周年感謝祭開催！

9月22日(土)にいずみ会55周年感謝祭が開催されました。
当日は雨予報にも関わらず、総勢350名を超える方にご参加いただくことができました。
多くの皆様にご来場いただきまして、誠にありがとうございました。

今回は北海道胆振東部地震の募金を行い、多くのみなさまからのお気持ちを頂戴いたしました。
みなさまからお預かりいたしました募金・売り上げを被災地のみなさまへお届けいたします。



がんリハビリテーションチーム発足！

前号でご紹介しました「がんリハビリテーション」
医師・看護師・セラピストの多職種チームで講習会に参加し
当院におけるがんリハチームが誕生しました。
8月31日にはがんリハ講習会に参加したスタッフからの伝達と
当院での取り組みについての院内研修が開催されました。
医師・看護師・セラピスト・MSW等多職種でグループワークを
行いました。それぞれの視点から、さまざまな意見が出されて
おり、会場は熱気に溢れていました。
9月にはもう1チームが講習に参加しています。
北星病院がんリハビリテーションチーム始動です！



8月31日に開催された院内研修会の様子
「わたしたちにできること」をテーマに
多職種チームで意見を出し合いました

ホクマンくん 
まちがいさがし

まちがいは全部で5つ！
みんな探してみてね～
答えは...
このページの下にあるよ～
さあみんなで探してみよう！





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
たかこの
いちばんぼし

北海道は9月に大変大きな災害に見舞われました。台風21号、そして震度7の胆振東部地震と連日起きた災害。ここ数年北海道の気候が変わってきていると実感していましたが、こんな災害を体験するなんて正直なところ想像していませんでした。当院も、停電の影響（ブラックアウト）を受けましたが、入院患者さんにおかれましては人的被害もなく安堵しました。

そして災害時に、多くの職員が自発的に病院へ集まって、マンパワーを発揮したことに頼もしさを感じました。被害を受けた皆様、復興に向けて力を注いでいるすべての皆様に心よりお見舞い申し上げます。

いちばんぼしは、年4回発行しています。この度の災害により、発行に向け当初の企画案を大幅に変更することとなり、秋号の発行が大変遅れましたことをお詫び申し上げます。

さて、その台風を予測し、台風通過前の午前中に我が家には秋の恒例となったブドウが山梨から届きました。ブドウ園の方の配慮に今年はとても感謝しています。もし、一日発送が遅れたら、今年はおしく食べることができなかったでしょう。

2012年から縁あって山梨のブドウ園から取り寄せています。「シャインマスカット」・「ピオーネ」・「巨峰」といったラインナップです。正確に言うと2014年までは、亡き弟が直接行って購入していました。2015年からは、父が電話で秋の初めに注文します。

ブドウと一緒に思い出します。家族で最後に行った山梨への旅のことなど…

わざわざ取り寄せなくてもって思うかもしれませんが、私や父には弟が一瞬、生きているような（あいつが送ってくれたんだ！）、そんな気になるのです。

「また今年もブドウ有難う！」

あまくて美味しい、そしてちょっぴりナミダする秋の我が家のお取り寄せです。

★発行

医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真

Kanae Taniuchi

★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



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ msw-mizunashi@hokusei.or.jp