

2019  
Winter

Vol.16

北星病院 つなぐ 架け橋

# いちばんほし



## INDEX

フォーカス

松村Dr.の病気のお話

お料理

胃腸にやさしい驚きレシピ

健康コラム

胃腸♡ヨガ

冬のいちばんほし

第3回 介護グランプリ

インフォメーション

胆振東部地震義援金お届け

新入職員紹介

# 病気のお話 -冬に増える胃腸炎-

胃腸炎とは、何らかの原因によって胃や腸に炎症が起き、下痢や嘔吐、腹痛などの消化器症状が引き起こされる病気のことです。胃腸炎は感染性胃腸炎と非感染性胃腸炎の2種類に分類されます。感染性胃腸炎は細菌やウイルスに感染することで生じる胃腸炎です。冬になると増えるのがウイルス性胃腸炎のノロウイルス感染症とロタウイルス感染症です。

## 《症状》

下痢、吐き気、嘔吐、腹痛、発熱が主症状です。ロタウイルスではコメのとぎ汁のような白い便が特徴的です。ノロウイルスは2～3日、ロタウイルスは1週間くらいで自然に軽快します

## 《診断》

迅速診断キットがありますが、ノロウイルスでは保険適応は3歳未満と65歳以上などに限られています。多くの方の診断は症状から判断します。

## 《治療》

ノロウイルス、ロタウイルスに有効な薬はありません。水分補給が治療の中心となりますが、症状に応じた治療が大切です。脱水症状の強い方には点滴を行います。

## 《予防法》

手洗い  
食品をよく洗う  
十分加熱する  
調理器具の殺菌  
うがい  
マスク装着など

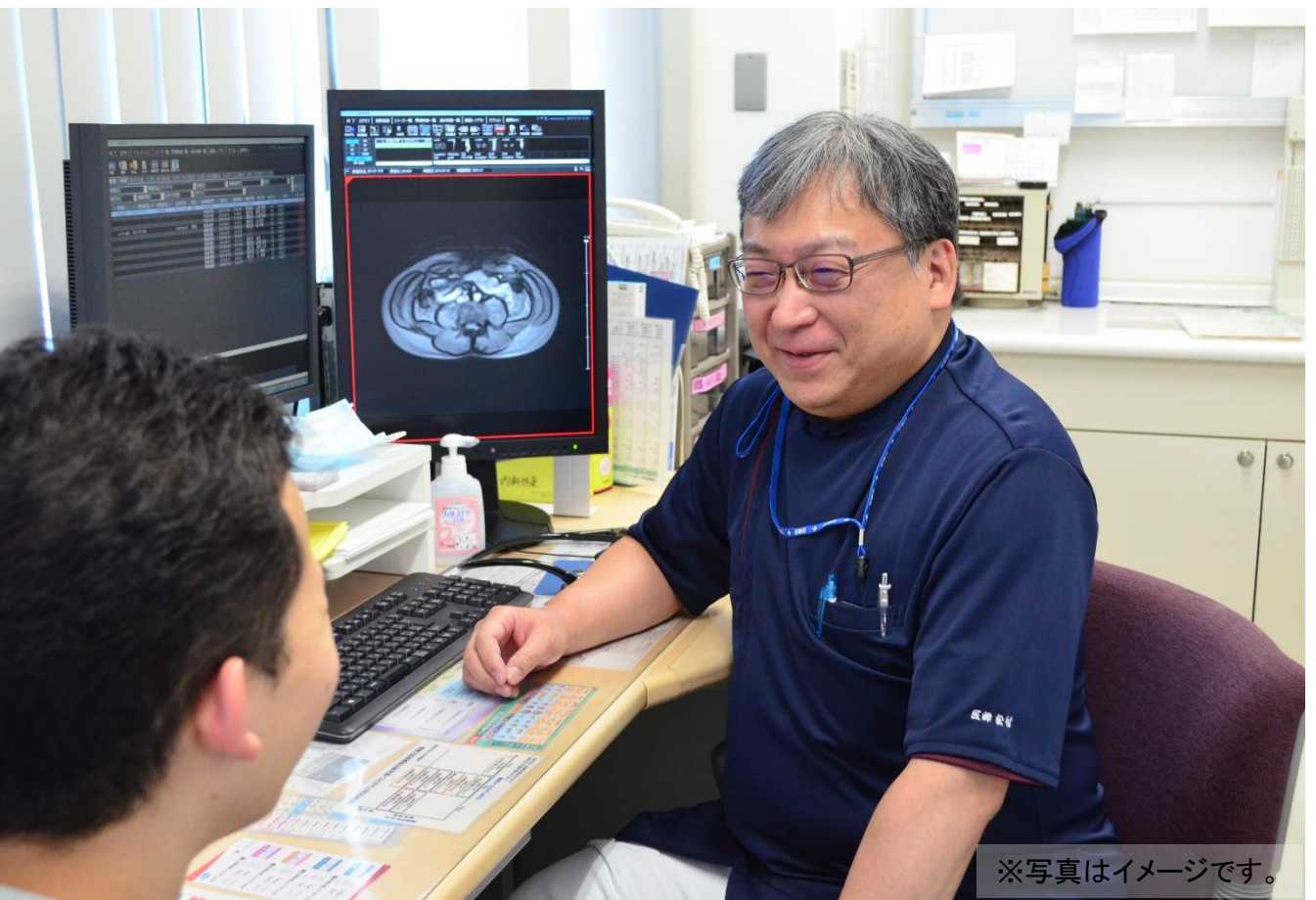


ノロウイルスやロタウイルスは感染力が非常に強いので、吐物を処理した後の床や便器の清掃には次亜塩素酸ナトリウムで消毒しましょう。消毒液の調整方法と使用期限もご参考ください。

濃度	消毒液の使用量
0.1%	水1ℓに対して100ml
0.02%	水1ℓに対して20ml

0.1%の消毒液は14日間  
0.02%の消毒液は24時間が  
使用期限です。  
マスクと手袋をつけて  
おそうじをしてください！



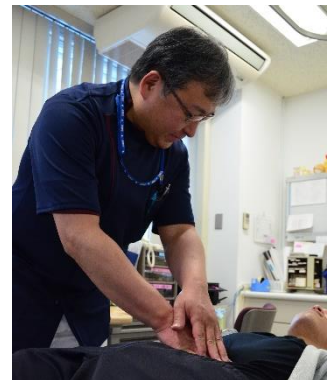


※写真はイメージです。

### 《どんなときに病院に行ったらいいか》

- ・ 嘔吐や下痢が止まらないとき
- ・ 下痢に血が混じるとき
- ・ 便の色が白っぽい時
- ・ 意識が遠くなる時

このような症状のある時は早急な手当てが必要ですので病院を受診してください。



### 《松村Dr. からのメッセージ》

典型的なノロウイルスの感染源は牡蠣です。生牡蠣だけではなく、カキフライの生煮えも危ないですよ。  
あとは卵かけご飯のサルモネラ菌に感染した例もあります。食べ物の鮮度や加熱には十分気を付けて、冬の味覚をたのしみましょう！



松村 毅 内科医  
副院長  
日本内科学会 日本老年医学会



健康



手軽で簡単！

レシピ

## 症状別 効能食材メニュー

みなさん、こんにちは。管理栄養士の高橋です。年末年始はお酒を飲んだり、ご馳走を食べる機会が多いですね。今回は二日酔いや暴飲暴食などが引き起こす症状、寒～い北海道の冬にピッタリな効能食材を使用したメニューを金長うめ子に授けました。

じゃ、うめ子！よろしくね♪



了解したポン！  
さて…症状に合わせた効能食材って、どんなものなのかな…？

金長 うめ子  
(きんちょう うめこ)

四国から北星病院に修行のために来た子狸。

なるほど！

例えば「腹痛・下痢・吐き気・手足の冷え」があるときには、ショウガを摂取すればいいわけポン！

さっそく効能食材を使って料理をしてみるポン！どこかに困っている人はいないかな…？

あっ！ホクざえもんさんが体調悪そうだポン！

### ★ホクざえもんの症状★

吐き気 手足の冷え 食欲不振 胃痛

### ★ホクざえもんの好み★

和食がいちばん 甘いものは苦手

### ★症状に合った効能食材★

ショウガ ネギ ゆずの実 大根など

(今日も) 二日酔いで…  
食欲がなく、吐き気がするでござる…  
面目ない… うぐっ



### 症状に合わせた効能食材

症状	効能食材
腹痛・下痢・吐き気・手足の冷え	ショウガ
冷え・悪寒・発熱・頭痛・生理痛	ミョウガ
消化不良・食欲不振・腹満	大葉
腹痛・吐き気・消化不良・下痢	黒コショウ
食べすぎ・胃の重さ・腹満	大根
むくみ・下痢・便秘・腹痛・胃痛	ネギ
消化不良・食欲不振・飲みすぎ	ゆずの実
腹満・不眠・イライラ・喉の不調	ゆずの皮
冷えからの腹痛・食欲不振・消化不良	トウガラシ

ホクざえもんさんの症状と好みに合わせて料理開始だポン！吐き気と手足の冷えにはショウガ、胃痛にネギ、好みは和食だから味噌汁を作ってみるポン！

**※味も考えて効能食材を選択したポン！**

### ★二日酔いの方向けレシピ

#### 材料

- 万能ネギ 大さじ 2 杯
- おろしショウガ 小さじ 1 杯
- 白煎りゴマ 小さじ 1/2 杯
- だし汁 150ml
- ミソ 6g

二日酔いの方におススメの味噌汁

(症状：吐き気、胃痛など)



ふう～  
美味しく食べれて、スッキリ  
してきたでござる！

各々方も是非お試しあれ！

ホクざえもんさんが元気になってきたようで良かったポン！ホクざえもんさんには味噌汁だったけど、高橋さんから預かったレシピに釜玉うどんも載っていたから、紹介するポン！スープジャーでも作れるからキャンプや被災時にも使えるポン！

### ★スープジャーで釜玉うどん

#### 作り方

1. スープジャーに生卵を入れる
2. 卵がかぶるくらいの熱湯を注ぐ
3. スープジャーの蓋を閉めて左右に倒す
4. 15分待つと温泉卵が出来上がります
5. 冷凍、冷蔵うどんともに、そのままスープジャーに入れる
6. 食べる直前に熱湯を注ぎ、スープジャーの蓋を閉めて左右に倒し、1分待つ
7. 湯切りをする（穴あきビニールや蓋付きマグカップがあると便利です）
8. 効能食材と一緒に盛り付けて完成！

前ページの表の症状に合う効能食材をお好みで加えて、美味しく症状を改善できるポン！

心も身体もあつたまるポン！今回は薬膳を学んでいるうめ子にとっても、色々と勉強になったポン！

帰って、高橋さんに報告するポン！



うめ子から報告を受けましたが、今回は色々と学んできたようですね。質問や意見があれば、北星病院栄養科の高橋までお気軽にご連絡ください。

文責：高橋千加 編集：道下貴裕  
協力：谷内佳苗 水梨いくみ



Tsuyoshi X gladto







今回ご協力頂いたお店はコチラ

gladto



住所: 苫小牧市美園町2丁目2-4  
 ☎ 0144-88-9302  
 営業時間: 10:00~19:00  
 定休日: 毎週木曜日

J module hair



住所: 苫小牧市春日町3丁目16-26  
 ☎ 0144-35-3090  
 営業時間: 9:30~19:30  
 定休日: 毎週火曜日・第一・第三月曜日





平成30年11月10日 北ガス文化ホールで第3回ちとせ介護グランプリが開催され、介護技術コンテスト、レクリエーションプレゼンテーション・クイズ大会の3部門で争い、北星病院通所リハセンター 作業療法士 田中さんが見事レクリエーションプレゼンテーション部門に初出場以最優秀賞を獲得。北星館 ケアワーカー 嘉副さんは3連覇の期待を背負っての参加でしたが惜しくも優秀賞という結果に。今回の介護グランプリを振り返るため参加された方々に直撃インタビューを行いました。

## 最優秀賞 レクリエーションプレゼンテーション部門



Interviewee

北星病院  
通所リハセンター

- ・田中 作業療法士
- ・磯野 理学療法士
- ・横田 理学療法士
- ・渋谷 理学療法士
- ・佐藤 社会福祉士

介護グランプリに参加したきっかけは？  
磯野) 通所リハセンターこれまで様々なレクリエーションを行ってきましたが、「何か物足りない」思っていたときに田中さんが4月に北星病院から異動となりました。田中さんは病院の回復期病棟の担当で土日レク企画や院外活動として市内の施設等でレクリエーションを実施した経験があり、これはレクリエーションを

変えられるチャンスだと思い、様々な活動を取り組み始めました。そんな時に「介護グランプリにレクリエーション部門があるので参加してみないか」というお話を頂き、「積極的に取り組み、力を入れている私たちが参加して大会を盛り上げなければ」と思いチーム5人で参加を決意しました。



→実際に  
行っているレク  
リエーションを  
実演



→最優秀賞を  
獲得  
トロフィーを掲  
げる田中さん



### 今後の展望・目標は？

田中) 私たちのレクリエーションは同じ年がないくらい毎年パワーアップしています。常に「より良いものを作りたい」と思いやってきた結果だと思っています。スタッフ全員の力でようやく形になってきたと思いますが、まだまだ良くなると思っています。

新しい事を始めるのはとても大変ですが、その反面チームワークがよくなり、職場の雰囲気も年々良くなっています。大変だった分、利用者様から反応が必ず返ってくるのでとても楽しいです。利用者様の毎日を面白く、充実したものにしたいので、より良いサービス提供ができるよう頑張っていきたいと思っています。千歳市内No.1レクリエーション事業所を目指してこれからも頑張っていきたいです。

## 優秀賞 介護技術コンテスト部門



Interviewee

かぞえ

介護老人保健施設 北星館

嘉副 介護士

→大会の選手宣誓を務めた嘉副さん



### 介護グランプリを振り返り、今後の展望・目標は？

嘉副) 結果としては最優秀賞を逃してしまいましたが、振り返ると他の人のロールプレイ(技術)をこの目で見て多くを学ぶことができたので貴重な経験だったと感じています。介護技術もそうですが、利用者様への声掛けの仕方ひとつ取っても、「こういう声掛けの仕方良いな」と思えるロールプレイもあったので早速真似をして自分のものにできるよう頑張っていきたいと思っています。次回は違うテーマになるかもしれませんが学ぶことが非常に多かったのでチャンスがあれば王座奪還を目指しリベンジしたいと思っています。

# 健康コラム

テーマ

## 胃腸 ムスコ ヨガ

弱った胃腸に効果的！！  
YOGA（ヨガ）を体験してみませんか？

ここ数年、YOGAが人気…

雑誌でもCMでもYOGAポーズよく見ますよね。YOGAは精神・身体・心がバランスよく高められるという効果があり、美容・健康・メンタルケアに最適！！

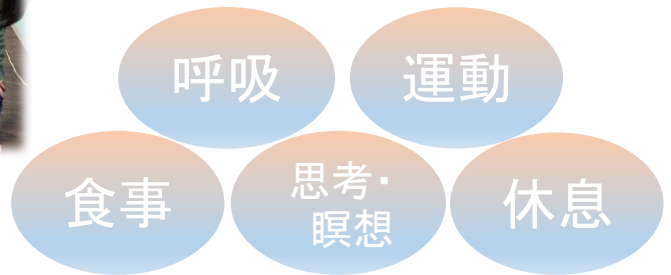
実は私(いちばんぼし編集長)も市内にあるスタジオに通っています。そこで今回のテーマ、胃腸YOGA！！年末年始に大活躍して、疲れた胃腸をYOGAで癒してみませんか？

『Studio Divya Chiemisan』をお願いして、胃腸にいいYOGAを教えてくださいました。LET'S TRY!!



理想的な状態に保つために必要な  
YOGAの5つのポイント

正しい呼吸により気の流れを整え、  
正しい運動(ポーズ)により肉体を健康な状態に保ち、  
正しい瞑想や休息によりリラックスして心の平穏を保ち、  
正しい食事により身体の内側から心の質を高めていきます。



Chiemisanさんにはスタジオまで借り、しかも御厚意でご指導頂きましたこと、この場を借りましてお礼申し上げます。ありがとうございました。

もっとYOGAを知りたい、やってみたい方はスタジオにGO!!

撮影協力：  
STUDIO Divya  
〒066-0027 千歳市末広7丁目2-1  
スカイヒルズ末広7-1 F(左側)  
TEL:0123-25-6882





# ★今号では...

## 内臓の機能UP!! に効果的なポーズを紹介★



### <開脚前屈のポーズ>

※骨盤を整える効果もあり

- ①脚を大きく開き、前屈して手をつく。
  - ②息を吸いながら背筋を伸ばす。
  - ③息を吐きながら足の付け根から曲げるよう前屈を深め、頭を床に近づける。
  - ④呼吸に合わせて繰り返す。
- ※少し膝を曲げた状態で行ってもOK♪

### <三角のポーズ>

※体幹強化にも効果あり

- ①腕と足を大きく開いて立ち右足のつま先を外に向ける。
- ②腕を広げたまま右手で足首をつかむように上体を倒す。
- ③目線は左に向ける。息を止めないで。反対も同様に行う。



リラックスした  
気分で  
自分のペースで  
行ってくださいね★

### <牛面のポーズ>

※ウエストを引き締める効果もあり

- ①足を交差させて座り、両足の甲を床につけて座る。
- ②膝は上下に重ねて両足のかかとをお尻に近づける。
- ③背筋を伸ばし息を吐きながら上半身を左にひねり右肘を膝にかける。
- ④深くて長い呼吸を行う。  
反対も同様に行う。

ヨガは  
ゆったりとした  
呼吸が大切です



家で気軽にできるポーズです。  
YOGAで胃腸を整えてまた食べて  
YOGAして...  
健康に元気に過ごしましょ♪

### <ガス抜きのポーズ>


※腰痛緩和にも効果あり



- ①仰向けになり膝を胸に抱える。
- ②息を吐いて深く膝を曲げ吸って緩める。
- ③繰り返す。









い ず み 会 忘 年 会



2018.12.07





**北海道胆振東部地震義援金をお届けしました****北海道胆振東部地震義援金**  
募金へのご協力ありがとうございます皆様のご協力により **150,990円**の募金が集まりました

55周年感謝祭でみなさまにご協力いただきました義援金を、特に被害の大きかった厚真町・むかわ町・安平町の3町へホクマンくんとホクミンちゃんがお届けしました。厚真町・むかわ町は義援金を、安平町はマチの名産品を購入し被災された方々へお配りし、たくさんの喜びの声や笑顔をいただきました。ご協力いただきましたみなさま大変ありがとうございました。



厚真町役場



むかわ町役場



安平町 夢民舎

**新入職員のご紹介****看護部**

看護師 窪田 直美(2階病棟)  
看護師 花山 知佳(内科外来)

**医療技術部**

管理栄養士 市村 和江(栄養科)  
介護職員 坪田 裕子(通所リハビリテーションセンター)

**事務部**

事務職員 岡部 芙路子(医事課)  
事務職員 齋藤 めぐみ(総務課)  
事務職員 生駒 彩夏 (医事課)

ようこそ北星病院へ  
これからよろしくござる



# 新春まちがい探し

間違いは4カ所あるよ！頑張って探してネッ！



正



誤



正解 ①上の棒の色が変わっている②風が打ち出の小槌になっている③うめ子が角松に変わっている④ほくまん君とほくみんちゃんやんの位置が変わっている





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

昨年、初ベトナム旅：ハノイに行きました。(世界遺産ハロン湾クルーズよかった！)

帰国前夜、宿泊先のホテルに帰るのにタクシーに乗りました。現地ガイドの情報ではホテルまでは20万ドン(1000円)程度とっていたので、3人で足マッサージして、スーパーマーケットで買い物して、残金

はタクシー代だけ…。

手をあげるとすぐ停まってくれて、ホテルカードを見せると「乗っていいよ」とゼスチャーで示してくれました。

途中、3回もエンストして、ドライバーさんも苦笑い…1回目のエンジンがかかった時は3人で拍手したりして…でも3回目はあとホテルまで10mというところでエンジンストップ！

やれやれ、まあすぐ目の前でよかったわ、とホッとしたのも束の間、今度はお金が足りない！ドライバーさんは英語も日本語も通じず、なのに3人で「NO MONEY!」「NO MONEY!」連呼…結局おまけしてくれました。(「TEN、TEN」と言っていたので10万ドン足りなかったのかな?)感謝。

でも、異国でタクシー代を踏み倒すのはねえ…不足分を日本円で無理やり渡し(ドライバーも困惑顔)エンストしたタクシーを降りました。無事に動いて帰れるかな…

待てよ！

ホテルに帰って考えると、なんかうさんくさい感が…

ガイド情報よりも、倍以上料金がかかったよね?なんでエンストするの?ガイドもガイドブックにも、悪徳タクシードライバーがいるよって言ってたよね?

でも、人のよさそうなドライバーだったよね…それから帰国の途の飛行機内でもその話題で持ちきり、得をしたのは誰なの?

最初にエンストしたとき、私の隣に乗っていた彼女が身を乗り出して「ナヌッ!」って叫んだ!

えっ?「ナヌッ」って?「ナヌッ」って(笑笑)笑いのツボに…

だって「ナヌッ」って久しぶりに聞いたよ。昭和のギャクだよ。忘れられない思い出だわ。そう

思ったら得したのは私たち?!—PRICELESSな旅の思い出

★発行  
医療法人社団いずみ会 北星病院

★いちばんがらばし編集部  
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

✉ [msh-mizunashi@hokusei.or.jp](mailto:msh-mizunashi@hokusei.or.jp)