

2019
Summer

Vol.18

北星病院 つなぐ 架け橋

いちばんぼし

INDEX

フォーカス

病気のお話～Dr.コザワの訪問診療～

お料理ページ

しょうがの甘酢漬けアレンジレシピ

健康コラム

アロマで良眠＆リラックス☆

春のいちばんぼし

三浦理学療法士 世界学会発表

インフォメーション

認知症研修実施報告

新任職員紹介



- 病気のお話 -

ドクター

Dr.コザワ

訪問診療
2019



本年4月に着任した小澤医師には、入職時より訪問診療に携わっていただいております。小澤医師は「町医者のようになんでも診ることができる家庭医」を目指しているとのこと。今回は小澤医師に訪問診療や家庭医についてお話を聞き、これからの医療について考えてみたいと思います。

家庭医を目指そうと思ったきっかけは？

僕は長沼町出身なのですが、自分が小さい頃にかかっていた診療所ですかね。そこが風邪をひいても、転んでけがをしても基本的になんでも診てくれていたんですね。自分の中では医者ってそういうもんのかなというイメージがありました。だから医者を目指した時にもそういうふうになりたいなと思いました。

得意分野は？

外傷処置は得意ですかね。強いて言うと外傷ですかね。内科系の家庭医となると、縫合くらいはできても苦手っていう人はけっこういます。

今、訪問診療で診ている患者さんはどんな方ですか？

内科疾患の方、脊髄損傷の方とかもいます。年齢もさまざまで、身体的な理由で来れない方も二人位いらっしゃいます。

訪問診療を受けるタイミングはどのような時だとお考えですか？

身体的理由や移動手段など社会的理由により、通院自体が病態の悪化につながる可能性が高い場合が考えるタイミングだと思います。

▼訪問診療とは

訪問診療とは、あらかじめ医師が診療の計画を立て、患者様の同意を得て定期的に居宅に出向いて行う診療です。

▼北星病院における訪問診療実施条件

- ①当院通院歴のある方で、通院が困難な場合
- ②当院に入院し、退院時に訪問診療が必要な場合
- ③当院の入院・通院患者様で訪問診療を希望された場合
- ④通院・入院歴はないが、訪問診療を希望する場合(要相談)

①～④の条件について医師が必要と判断した場合に訪問診療を実施いたします。相談は地域連携室までお越しください。





外来診療と訪問診療のちがい

訪問診療ではポータブルの超音波エコーもないので、血液検査とかは出来ても画像検査とかはできないですね。外来診療となると、当然人数もそれなりに来るので、その人ばかり話を聞いてあげるのが難しい。そういう意味では、現在、訪問診療に行っているのも6人くらいで時間的な余裕はあるので、長く話ができるというのは、明らかに違うところですね。あと、家族が必ずいますし、施設であれば施設のスタッフの方とかがいるので本人だけでなく、周囲の方から情報が得られますよね。

家庭医っていう分野はあるんですか？

家庭医療っていう分野があって、日本よりも欧米のほうが進んでいます。欧米では、いきなり初診で専門病院には行けません。必ず初診で家庭医に診てもらったうえで、専門病院を紹介という形じゃないとダメなんです。日本も今では大学病院等で初診料が発生して、かかりつけ医の診療に行ってからという感じになってはきてますけど、まだまだ一般的ではないですよ。

当院で訪問診療を行っていて、感じる事、思うことがあれば教えてください

北星病院は運転手さんがいるし、訪問看護師さんもいて環境的には恵まれていると思います。ただ、せっかく訪問診療をやっているのだから、往診の体制が整うとより良いと感じています。

▼往診とは

通院できない患者の要請を受けて、医師がその都度、診療を行う事。

▼家庭医とは

患者の年齢・性別・疾患などにかかわらず、地域住民の健康を支える医師。状況に応じて専門医を紹介するのも重要な役割とされる。



小澤 正幸
内科
総合内科専門医
日本プライマリ・ケア学会認定医・指導医

健

康

コ

ラ

ム

テーマ

アロマ セラピー

アロマとは

みなさん「アロマセラピー」をご存じでしょうか。
アロマは精油（エッセンシャルオイル）を使って「**植物の香りを嗅ぐことで心身を癒す自然療法**」の一つです。精油の成分は有機化合物で天然の化学物質が数十種類も集まって出来ています。さて、今号ではアロマ講座に参加されたお二人からお話をお聞きしたのでご紹介します。



通所リハビリセンター 作業療法士
左: 松本愛さん 右: 前田智美さん

どんな効果があるの？

身体的・精神的側面に**リラックス効果**を与えたり精油により様々な効果があります。例えば**パーキンソン病**のような筋肉の緊張が強い方には筋緊張の低下が狙えます。また、身体的な血流量の増加や痛みの軽減も見込める為、**むくみ**が改善し血流増加することで**冷え性**にも効果がみられます。さらに、最近では**認知症**の方へ脳の血流改善や症状のひとつである嗅覚低下（焦げている臭いや、腐った臭いがわからない）に対しての改善にも役立っています。

種類～ほんの一部を紹介します



スイートオレンジ
～ホットかつろぎたい時に
[心]精神疲労 落ち込み うつ
[体]下痢 便秘 消化不良
食欲不振 むくみ



ティートリー
～慢性的な疲れを感じる時
[心]無気力 不安 記憶・集中力低下
[体]風邪 気管支炎 花粉症
口内炎



ラベンダー
～落ち着かずイライラする時に
[心]興奮 激情 緊張 不安
[体]筋肉のけいれん 筋肉の緊張 痛み 打撲 怪我



ローズマリー
～やる気を出したい時
[心]不安 イライラ 不眠 無気力
[体]風邪 筋肉の過緊張

この他にも、集中力を高めたい時にはレモン、心身の活力を高めたい時にはユーカリがおすすめです。まだまだ精油には種類があるので試してみてください！

具体的使用方法

- ・精油は非常に高濃度なので**必ず薄めて**使ってください。
スプレーにする場合は「無水エタノール」や「精製水」で薄めてください。
- ・肌に直接塗らないでください。**肌荒れ**を起こします。
- ・精油（エッセンシャルオイル）と記載してあるものが安全です。



☆そのほか、詳しい内容は使用方法をご参照ください。

基本的に**薄めた精油**を次のように使います。

- ①**芳香浴**：ティッシュやハンカチに精油を1～2滴落とし室内に置く。
- ②**吸入法**：ティッシュやハンカチに精油を1～2滴落とし香りを意識して嗅ぐ。カップや洗面器に熱湯を入れ、3滴以下の精油を落とし1分くらいを目安に立ち上がる湯気を吸入する。

☆そのほか、**温湿布、全身浴、部分浴**などもあります。



★実験しました★

いつも寝つきの悪い 理学療法士 横田くん
不眠によく効くラベンダーの精油を使ってみました！



眠れないなあ...



不眠に効くのはラベンダーが一般的。

他にも、**スイートオレンジ**、**カモミール**「すっきりしたものが好きな方は**レモングラス**、**ローズマリー**」もおすすめです。

寝る前だけに精油を使うのも効果的ですが、朝にも精油を使用するダブル使いもおすすめです。玄関に、レモングラスの精油を置いて、やる気を起こし仕事のモチベーションを上げ、夜眠る時にはラベンダーの精油を置いて、リラックスしながら入眠すると翌朝、すっきりと目覚めることができます！さあ、横田君、レッツトライ！！

AM8:00

玄関でレモンの香りを一振り☆心も体もリフレッシュ！
なんだかやる気がわいてきたぞ！仕事頑張ろう↑



PM23:00

今日は体の調子良かったな。仕事も頑張れたし。なんだかいつもよりも眠たいな。ムニャムニャ。ラベンダーいい香り Zzzz...



アロマテラピーは6月20日（木）21日（金）に開催された通所リハビリセンター主催の「あじさい祭り」にも登場しました。



文責：有澤・谷内

いちばんぼし ニュース★

神 直之 前人未踏 5連覇達成

リハビリテーション科に所属する理学療法士の神 直之さんが、令和元年6月2日に行われた、第39回千歳JALマラソン(ハーフの部)で見事5連覇を達成いたしました。

2位以下に大差をつける圧倒的な勝利で見事、改元後初のJALマラソンのチャンピオンとなりました。



終始トップをキープしての完勝。レース後のインタビューでは、「大会前に肺炎にかかり、咳で肋骨を痛めていました。それでも優勝できたのは冬の練習の貯金が効きました」と照れて語っていました。



次なる目標は10連覇。また、自身の競技経験に理学療法士としての知識・技術を加えたスポーツ教室を、市民ランナーや地域の小学生を対象に実施しています。詳細は当院HPをご覧ください。

夏のレイヤードスタイル

エスニックワンピース



ワイドパンツ

しょうがの甘酢漬けアレンジレシピ ～水だこのカルパッチョ～



しょうがの甘酢漬け

材料

- ・しょうが 大1つ
- ・米酢 100cc
- ・はちみつ 大さじ1.5

作り方

洗ったしょうがを米酢とはちみつの液に3日漬ける

※米酢、はちみつの代わりにすし酢を使用すると20分で漬かります。

= 気になる症状によってアレンジ =

便秘改善：はちみつの代わりにオリゴ糖液使用

糖尿病：はちみつを人工甘味料にすると砂糖消費量が1/3に

脂質異常：鷹の爪を加えると、しょうがに含まれるジンゲロールと動脈硬化・カプサイシンの働きにより脂質分解を促進し痛んだ血管の補正効果があります

血行不良：しょうがを干してから漬けると成分がUP！

水だこのカルパッチョ

- ①水だこを薄めにスライスしお皿に並べる
- ②上記のしょうがの甘酢漬け、きゅうり・にんじんの甘酢漬け(…A)を刻み、しょうゆとわさびを加え和風ソースを作る
- ③彩りよくパプリカやトマト、ブロッコリースプラウトを並べ②のソースをかけて完成

※ソースのおすすめ

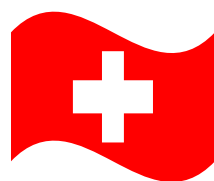
洋風ソース：(…A) + チリソース

タルタルソース：(…A) + マヨネーズ・粉チーズ・刻みパセリ



たこは薄めスライスがおすすめ！
日本酒やビールにもよく合いそうです！

夏のいちばんぼし



令和元年5月10日～5月13日にスイス・ジュネーヴ市にて行われたWCPT Congress 2019 Geneva (World Confederation for Physical Therapy: 世界理学療法士連盟学会) において、当院から三浦理学療法士が参加しポスター発表を行いました。今回は三浦理学療法士に取材を行い、研究開始から発表までを振り返ってもらいました。

北星病院
リハビリテーション科
みうら さよ
三浦 紗世

理学療法士

研究内容・研究しようと思ったきっかけ・エピソードは？

患者さんのリハビリテーションに関わっていく内に「転倒する人を一人でも減らしたい」という想いが芽生え始めました。医療が日進月歩と言われるようにリハビリテーションの世界も同様に日々様々なエビデンスが生み出されています。私の周りの人たちだけではなく、世界中の困っている人の力になればと思い研究を開始しました。

研究内容は簡単に言うと…つま先の踏ん張る力を計測する方法と踏ん張る力と転倒との関係性について研究しました。つま先で何かを掴む力を測定する方法はありましたが、踏ん張る力を計測する方法って意外と無いんです。研究は5～6人のチームで進め、総勢77名の方々に協力をお願いしてデータを集めました。地道な作業でとても大変でした。

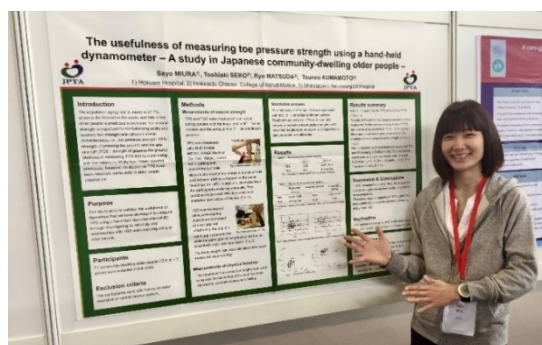
異国の地、スイス ジュネーヴに行った感想を聞かせて下さい。

何よりも驚いたのは、何と言っても物価です。水(500ml)が日本円で約500円、コーラ(330ml)は約460円と高額でした。食事は観光地だったこともあり、チーズ料理が出てくることが多かったですが、スイスはドイツ・イタリア・フランス・リヒテンシュタイン公国とオーストリアに囲まれているということもあり、食文化は周辺国の文化と融合している感じでした。



新たな課題・今後の展望などあれば教えてください。

今回の研究をもう少し深掘したテーマにしようと思っています。屋外での転倒、特に冬期間の転倒に注目し、雪国特有のデータ収集をしようと考えています。凍結した路面での転倒が骨折の原因に成り得るので、つま先の力と転倒の関係性という内容で研究していきたいと思っています。今回の研究にご理解・ご協力いただいた皆さま本当にありがとうございました。



新入職員紹介



新しい仲間が加わりました！
みなさんよろしくお願い致します。

＝看護部＝

看護師 平野 美恵子（3階病棟）
看護師 四栗 佳子（内科外来）
准看護師 渡邊 悦絵（4階病棟）

＝医療技術部＝

言語聴覚士 守屋 淳平（リハビリ）
リハビリ助手 伊藤 綾香（リハビリ）

＝事務部＝

事務職員 今 沙織（総務課）
事務職員 落合 章江（医事課）
事務職員 山越 和香子（医事課）

認知症研修報告

5月30日と6月27日の2回に渡り「生活リハビリ講座～人間学的認知症介護論～」が開催されました。

講師：三好春樹氏による「全6回の認知症ケア講座」を受講した3階病棟遠藤里美看護師と岡山和代ケアワーカーによる研修報告会。認知症を「異文化」「老化に伴う人間の変化・人間的反応」と捉える切り口から、認知症ケアについて学びました。



北星館デイケアからのお知らせ

【北星館通所リハビリ 7月から体験利用サービス開始！】

送迎・入浴・レクリエーション・リハビリ体験のサービスを提供
当法人自慢の昼食をご用意しております。

体験利用時間：10：00～15：00 昼食代：540円

体験利用をご希望の方は、右記までご連絡下さい。

<連絡先>

介護老人保健施設北星館

電話：0123-40-2525

担当：支援相談員 戸村



まちがいさがし

テーマ
花火



① 花火のイラストは、北星館の職員が作成しました。② 花火のイラストは、北星館の職員が作成しました。③ 花火のイラストは、北星館の職員が作成しました。④ 花火のイラストは、北星館の職員が作成しました。⑤ 花火のイラストは、北星館の職員が作成しました。⑥ 花火のイラストは、北星館の職員が作成しました。⑦ 花火のイラストは、北星館の職員が作成しました。⑧ 花火のイラストは、北星館の職員が作成しました。⑨ 花火のイラストは、北星館の職員が作成しました。⑩ 花火のイラストは、北星館の職員が作成しました。



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
たかこ

2019年5月、義父の3回忌法要の相談にお寺の住職さんにご挨拶に行きました。その住職さんは後期高齢者の高齢ドライバーです。葬祭には自分で運転して十勝管内の多くの檀家を行き来しています。いつも元気でお話し好きで頭の回転もよく、その源はどこから来るのか不思議です。

その住職さんが、今年運転免許を返納しました。理由は、交通事故を起こしたからです。幸いにしてけがはなく、車だけが負傷したそうです。「葬儀が続いて寝不足だったんだな。坊主が忙しいのは困るな…」と苦笑い。「でもいいこともある。こうして昼間から焼酎が飲める！」そうか、元気の源はそこか！と納得(^ω^)・・・

最近、高齢ドライバーの引き起こす事故が多く、ニュースを聞くたびに胸が痛みます。AIやら自動運転技術(車もだけど家電も)やら便利で快適に社会が変化していますが、操作する私たちが、扱いやすい安全なモノがたくさん増えるといいですね。春に友人の還暦祝いをかねてDISNEY WORLD に行ってきました(^o^))♪。空港ではID(パスポート) 認証が自動化になっていたり、セルフレジのキヨスクがあって 自分でクレジットカードをスワイプしたり…。身をもって社会の変化を体験しました。

だけど…ある日私のスマホの音が出なくなり、ベッドから落とした衝撃で音が出るようになったって！原点回帰？ま、それも大事ですね！不便も時には快適になるし、自分に合ったモノを上手に使い分け、うまく切り替えましょう。それが人生100年時代を生きる術かもしれません。(DISNEY WORLDではたくさんのシニアキャストが素敵な笑顔で迎えてくれました。Fantastic!)

★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