

2019  
Autumn

Vol.19

北星病院 つなぐ 架け橋

# いちばんぼし

## INDEX

フォーカス

病気のおはなし 脳梗塞-私もありました-

健康コラム

お口の健康～いつまでもおいしく食べたいアナタに～

お料理ページ

脳梗塞予防食～和風出汁でおいしく減塩～

秋のいちばんぼし

加藤理学療法士 産後外来

インフォメーション

新任職員紹介



病気のお話

# 脳梗塞

-私もありました-



夏の暑さを乗り越え、元気に秋を迎えられていますか？  
「脳梗塞」といえば、一度は耳にしたことのある病気だと思います。今回は、ご自身も脳梗塞を体験された金医師(先生)に、脳梗塞についてお話を伺いました。

## ＜脳梗塞とは＞

脳梗塞とは脳の血管が詰まって脳に酸素や栄養が送られなくなるために脳の細胞が障害を受ける病気です。症状やその程度は、障害を受けた場所と範囲によって異なります。

## ＜脳梗塞の症状＞

以下のような症状が突然起こります。

- ☐ 片方の手足、顔半分のマヒ、しびれが起こる
- ☐ ろれつがまわらない、言葉が出ない
- ☐ 力があるのに立てない、歩けない、フラフラする
- ☐ 片方の目が見えなくなる、物が二重に見える

発症後3時間が  
治療のゴールデンタイム！  
金(キム)だけにね！



## ＜脳梗塞が起こったら＞

できるだけ早く治療を開始して、脳の血液の流れを良くすることが重要になります。可能な限り早い段階で救急車にて専門病院を受診してください。症状が出た時刻を確認し、救急車が来るまでは動かず横になった状態で待っててください。これは動くことで脳への血流が悪くなり脳の障害がさらにひどくなることを予防するために大切なことです。

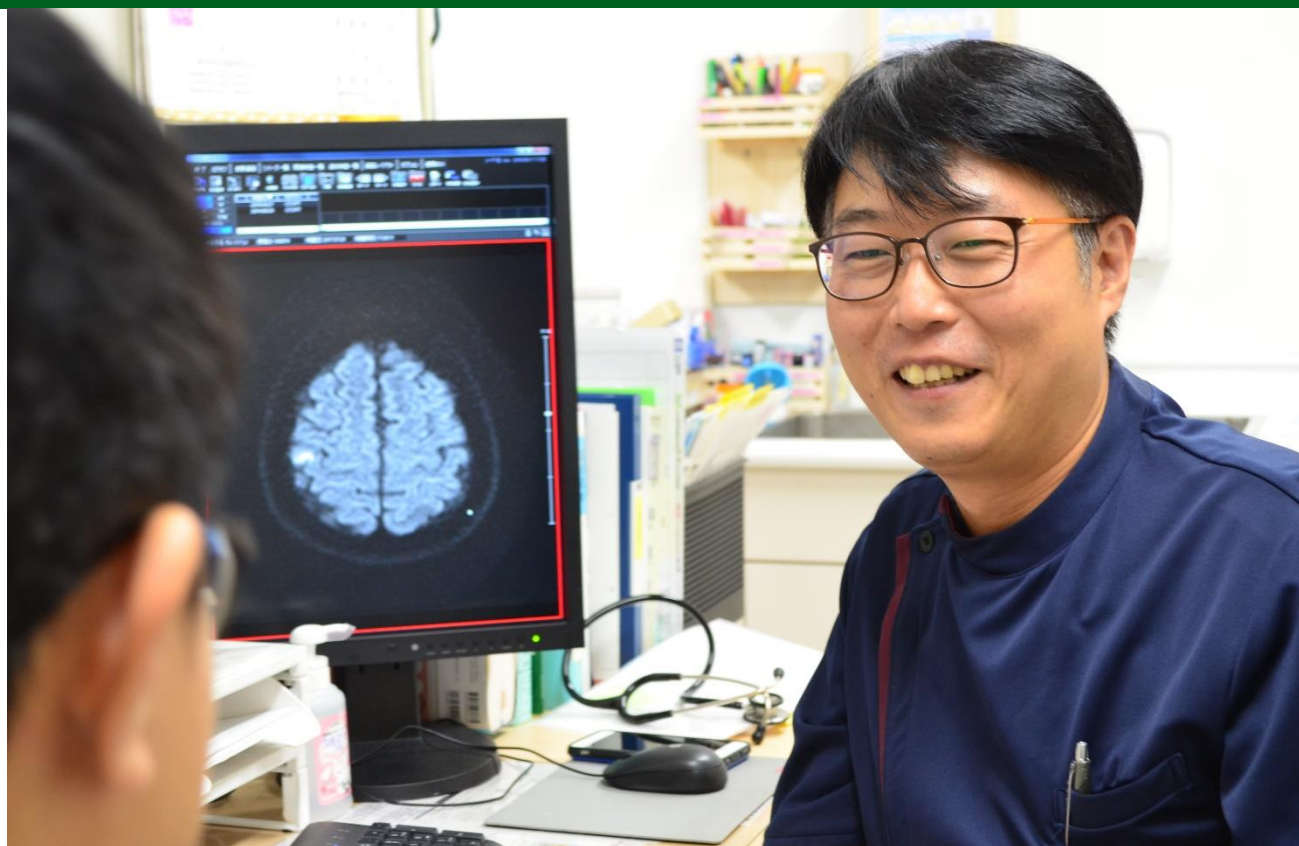
## ＜脳梗塞の治療＞

以下のような様々な治療法があります。

- ☐ 点滴で薬剤を投与し血管内にある血の塊を溶かす
- ☐ 詰まっている血管の手前までカテーテルを入れて血の塊を溶かす薬を直接注入する
- ☐ 血管内の血の塊を特殊な装置で直接取り除く
- ☐ 抗血栓薬の内服など

## ＜脳梗塞の予防＞

脳梗塞の危険因子に、高血圧・動脈硬化・糖尿病・脂質異常症・心臓病などがあります。飲酒・喫煙・運動不足・肥満・過度のストレスなど生活習慣も危険因子となります。生活習慣の改善や適切な治療を受けることが脳梗塞の予防にはとても大切です。



### <私もなりました;金先生の脳梗塞発症ストーリー>

あれは夏の暑い日でした。いつも通り出勤して、医局で譚先生と話をしていたら、突然、左の手首から先がなくなった感じがしたんです。しびれなどはなくて手が存在しないという感覚です。「これはおかしいな」と思いました。まずは自分でCTを撮って脳出血かどうかの確認をしました。脳出血ではなかったので脳梗塞を疑いました。その当時、当院にはMRIがなかったため市内の脳神経外科に受診してごく軽症の脳梗塞と診断されました。

入院生活は意外と快適で、翌日から左手でブロックを運ぶことや逆算など作業療法のリハビリも始めました。もともと不器用ではあったのですが、ものすごくぎこちなくなったことを実感しました。片手でボタンをかけることもできませんでした。元の状態に戻るまでに2-3ヵ月はかかりました。

今は再発予防のために毎日飲んでいたアルコールをやめました。代わりにノンアルコールビールを飲んでます。それから適度な運動ですね。私は徒歩通勤で毎朝30分歩いています。筋トレをしていたら妻に「誰に見せるの?!」と言われたので、筋トレはしていません(笑)

### <おわりに>

たくさんのお話を聞かせてくれた金先生。病気を克服されて、今はとても元気にお仕事をされています。脳梗塞はがんに次いで多い死亡原因のひとつです。日ごろから自分の体調の変化に気を配り「おかしいな」と思ったらすぐに病院を受診することが重要だということを改めて教えていただきました。食欲の秋。食べすぎはいけません。生活習慣病に注意しながらおいしい季節を楽しみましょう♪

ここに気をつけて!!

キムポイント

- ①生活習慣病のコントロール
- ②適度な運動をする
- ③飲酒・喫煙をやめる



金 成峻 (きむ そんじゅん)

内科

日本内科学会 日本神経学会 韓国神経科専門医  
韓国語対応が可能です。



健

康



テーマ

# お口の健康

～いつまでもおいしく  
食べたいアナタに～

## こんな悩みありませんか？

最近、食べ物が飲み込みにくくなった、水を飲むとムセる、固い物が噛みにくい、口が乾きやすい、口のにおいが気になる…こんな悩みありませんか？

「噛む機能」と「飲み込む機能」は年齢とともに衰えてきます。口の機能が衰えることでいろいろなお口のトラブルが生じるのです。

## 「噛む機能」と「飲み込む機能」

加齢とともに歯や歯茎が弱くなり、「噛む機能」が低下してくると肉や繊維質の野菜など固めの食材が噛み切れず食べられなくなったりします。柔らかいものばかりを選んで食べているとますます「噛む機能」が低下し食事の質が低下します。また、「飲み込む機能」が低下すると食べたものや飲んだものが気管に入り、ムセたり詰まったりする「誤嚥<sup>ごえん</sup>」を起こすこともあります。特にお餅などは喉に詰まりやすく大変危険です。いつまでもおいしく食べ物を食べたいそんなアナタに、朗報です！口の機能の低下は実は予防ができるのです。今回は、当院の言語聴覚士である小池まゆみさんにお話を聞いてみました。



言語聴覚士 主任  
小池 まゆみさん

## 口腔機能を調べる

私たち言語聴覚士は、脳梗塞などの後遺症で失語症や構音障害といった「話しにくさ」に対して練習したりする他に、「噛む機能」や「飲み込む機能」の低下に対し、以下のことを行っています。



- ①口の機能の確認をします。唇の動き、舌の動き、頬ふくらし、強く噛むことができるか、咳はできるか、などを実際にやってもらいます。
- ②飲み込みのテストをします。つばを飲むか、水を飲むかテストをして飲み込みのどこが悪いのか確認します。
- ③口の機能、飲み込みの状態に合わせて、食事形態を決めます。

皆さんの中で、①や②が実施しにくい方は、「噛む・飲み込む機能」が低下しているかもしれません。そのような患者さんには、口の機能の低下を予防するための練習も行っています。次のページでは実際に行っている練習についてお話します。

# 「噛む・飲み込む」を継続するには？

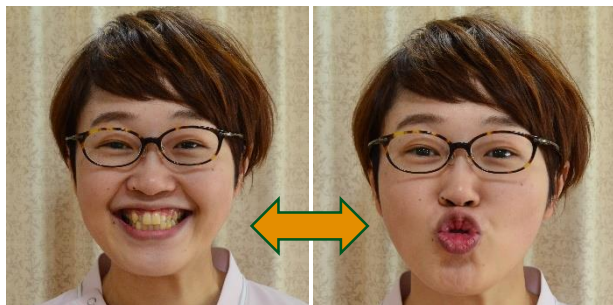
「噛む・飲み込む機能」を維持し、低下させないようにするためにはこんな練習を行うことをお勧めします。

- ◆嚥下体操
- ◆早口言葉を使う
- ◆口腔体操
- ◆友人や家族とおしゃべりをする
- ◆歌を歌う
- ◆姿勢を正して顎を引き、よく噛んで食べる など。

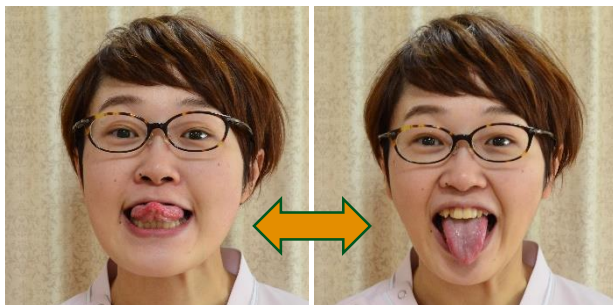
今回は、この中でも簡単に行える「口腔体操」を教えます。実際にやってみましょう！

## ★口腔体操やってみました★

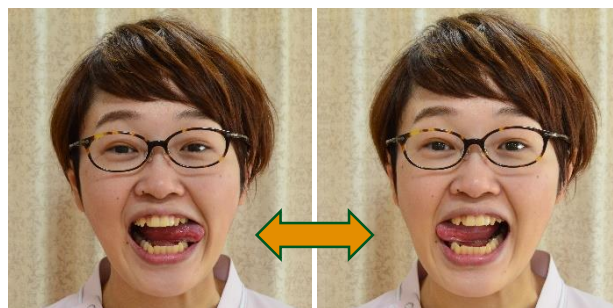
モデル：言語聴覚士  
佐久間 悠さん



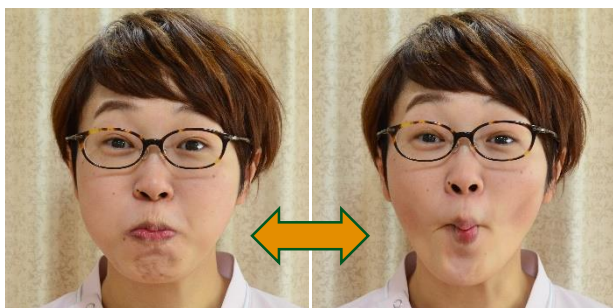
①「い」と「う」を交互に  
10回繰り返します



②舌を上下に10回動かします



③舌を左右に10回動かします



④頬をふくらませたり、へこませたりを10回繰り返します

## こんな効果が!!

- つばが出やすくなる
- ごはんが口の中でまとまりやすくなる
- 飲み込みやすくなる



ワン  
ポイント  
アドバイス

鏡を見ながら、少し大げさにやりましょう！

つばが出て、ごはんがまとまり、飲み込みやすくなれば、冒頭の悩みは解消できます！





おめでとう  
Hokusei legends

吉田さん (20年)  
中田さん (10年)  
中村さん (10年)  
原さん (10年)

おめでとう  
Hokusei legends

石倉科長 (20年)  
湊さん (10年)  
小椋さん (20年)  
本間さん (20年)  
真鍋さん (20年)



谷口さん (20年)



# 永年勤続



千歳市に根ざして56年。いずみ会を支え、地域医療に貢献した職員たち。  
ひたむきに汗を流し、大声で笑い、時には愚痴も言うけどなんだかんだ頑張っている。さあ、今日も頑張ろう！



おめでとう  
Hokusei legends

及川さん (20年)  
頼泉さん (20年)  
木村さん (20年)  
岡山さん (20年)

北星病院永年勤続表彰あるある

①表彰状が貰える

②目録がもらえる

③気付いたらなくなってる

大変よく  
働きました



磯野さん  
(10年)

脇神さん  
(20年)

栗林さん  
(20年)





北星の安全は

ワシらが守るんじゃ！！



# 脳梗塞予防食～和風出汁で美味しく減塩～



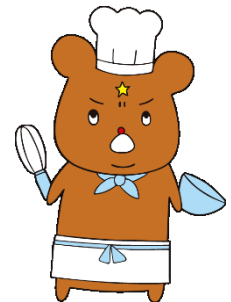
ホクマン：僕の脳の半分は、「だし汁」からできてるの？

栄養士：ふふっ！ホクマン君、それって「グルタミン（栄養素）」のことかしら？体内でもつくれるけど、身近な食品にも含まれてるの！  
鯛の昆布めとかね。

うめ子：「グルタミン」と「イノシンサン」の組み合わせですね！  
日本伝統の食文化！「ユネスコ無形文化遺産・和食」

栄養士：ホクマン君の故郷「蝦夷の国」、うめ子ちゃんの故郷「阿波の国」、ふたりの身近な食品を使ったレシピを伝授するから、脳梗塞を予防してキラキラ健康長寿者を増やしてね～♪

| 「うま味」の相乗効果                                                                                           |       |                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| グルタミン酸                                                                                               | イノシン酸 |                                                                                           |
| <br>こんぶ             | +     | <br>かつお節 |
| <br>人形<br>玉葱<br>セロリ | +     | <br>肉    |
| <br>白<br>ネギ        | +     | <br>魚   |
|                                                                                                      |       | 和                                                                                         |
|                                                                                                      |       | 洋                                                                                         |
|                                                                                                      |       | 中                                                                                         |



## グルタミン酸の役割

1. 脳内では、神経伝達物質として「記憶」「学習」「認知」等の調整  
(脳内グルタミン酸：脳にある糖分を餌に出来たグルタミン酸だけを活用)

2. 栄養素のシグナル3種

甘味：エネルギー源、塩味：ミネラルバランス、うま味：たんぱく質  
(うま味成分⇒脳に伝わる⇒食べた物を消化(液)する準備をはじめる)

3. 体内で使用用途が1番多い臓器は「腸」

(食事からとった肉や魚、豆腐などは、  
「アミノ酸」へ変身！その後、  
腸から体内へ吸収される時には  
「グルタミン酸」へ更に変身し、  
ガソリンをつくる働きをしてくれる工事屋さんですよ)

脳重量と脳内グルタミン重量

1.4 kg

700 g (1/2量)







### 基本編～減塩海鮮漬け丼～

〔材料〕 一人前

- ・昆布だしご飯 ……200g
- ・削り節 ……ひとつかみ
- ・魚の切り身 ……5切
- ・酒：醤油：みりん ……1：2：1  
(薬味)
- ・煎りごま(白) ……大さじ1
- ・みょうが ……1/2本
- ・おろし生姜 ……小さじ1
- ・カイワレ菜 ……適量

〔作り方〕

- ①米を加え1時間以上浸漬した米を炊く。
- ②みりん、酒を火にかけアルコールを飛ばし、粗熱をとる。
- ③2に醤油を加え、魚を漬け込む。  
(通常10分が、3分に短縮可能！)
- ④茶碗に1のご飯を盛り、花鰻をまぶす。  
3と薬味をのせて完成！

※急須に削り節、切り昆布(白だし)、熱湯を注ぐ【だし茶漬け】としても楽しめるよ～♪  
※削り節とおろし生姜は【減塩効果】が期待できますよ！

### 応用編～減塩そば米汁～

〔材料〕 二人前

- ・そば米 ……15g
- ・半日干した椎茸 ……1枚
- ・ちくわ ……20g
- ・人参(いちょう切) ……15g
- ・大根(いちょう切) ……15g
- ・鶏肉 ……30g
- ・豆腐 ……50g
- ・昆布・鰹だし ……400ml
- ・薄口醤油 ……大さじ1
- ・みりん ……小さじ2

※薬味はお好みで、ねぎ、柚子、おろし生姜を使用してね！

〔作り方〕

- ①材料は一口大に切る。
- ②そば米はさっと洗い、水から茹でる。  
ふつふつしてきたら火を止めて5分煮る。
- ③鍋で出汁を温め、材料、そば米を入れひと煮し、調味料で味付けをする。



そば米汁は徳島県の  
郷土料理だよ！  
試してみてね♪





# 秋のいちばんぼし



## 道内初☆ 北星病院 産後外来



当院では、平成30年4月から出産後にでた腰痛や肩こりなどの症状をもつママさんを対象とした「産後外来」の取り組みを始めました。産後外来で中心的な活躍をしているリハビリテーション科の加藤史織さんにこの分野にかける想いや今後の目標をお聞きました。胸が熱くなるエピソードをお楽しみください。

北星病院  
リハビリテーション科  
加藤 史織  
かとう しおり

理学療法士

### 産後外来について教えてください

当院の産後外来は昨年4月からスタートしました。初めは対象となる患者様も少なく、プロジェクトの進展がありませんでした。このままではいけないと思い、ウーマンズヘルス分野のセラピストと定期的に勉強会を行い、毎月進捗を報告することにしました。プロジェクトを進展させなければならぬ状況に身を置いたことで自分のやるべきことやプロジェクトの課題が明確になりました。

プロジェクトが大きく進展するきっかけとなったのが、ご縁があってマミーズクリニックさんから患者さんを紹介していただくようになった事です。今までは教室活動を通じて来院された方や、患者さんの知人などの患者さんが多かったのですが、現在は産前・産後を問わずに困っている方の紹介を頂くようになりました。産前産後の腰痛などの体のトラブルは整骨院などの自費診療の分野が中心となっていますが、産後の身体症状を整形外科で診断して保険下で理学療法を行うのは当院が北海道初だと思います。地域の医療機関同士が協力すればたくさんの方の力になれるので、さらに連携を深めていきたいです。



↑ 産後外来の様子 ↓ 健康教室の様子



### 今後の目標を聞かせてください

今年9月から毎月院内で教室を行うなど、「病院」でできることを活かして、様々な情報を発信し、理学療法士だけでなく作業療法士も交えて盛り上げていきたいです。産後の身体のトラブルは放置されることも多いのですが、地道に活動を続けて市民全体に教室や産後外来の事を知ってもらいたいです。

#### 産後外来って？

妊娠・出産をきっかけに肩こりや骨盤周りの痛みなどの症状に対して理学療法士・作業療法士の介入やセルフケアの提案をさせていただいております。来院希望日をリハビリテーション科に電話予約いただき、整形外科医師による診断を経てリハビリテーション開始となります。身体症状だけではなく、育児をする上での姿勢や抱っこヒモのつけ方も指導させていただきます。



## 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ひ致します。

＝看護部＝

看護師 田村 智恵（3階病棟）

看護師 田中 未歩（外来）

介護福祉士 黒澤 祐里（4階病棟）

＝医療技術部＝

臨床検査技師 三富 智博（検査科）

放射線技師 田中 康二郎（放射線科）

＝事務部＝

施設管理 平 国弘（施設管理課）

## 通所リハビリセンター 赤い羽根共同募金より感謝状授与

通所リハビリセンターでは、7月9日に千歳市「赤い羽根共同募金」へ寄付金をお届けしました。

この募金は、6月20日・21日に開催されたあじさい祭りのフリーマーケットで利用者の皆様から寄付していただいたものです。

総額34,202円をお届けすることができました。およそ7割が千歳市へ3割が北海道へ還元され、冬の高齢者宅への雪下ろし作業や福祉施設の建設等に充てられるそうです。今回で3回目の寄付となった赤い羽根共同募金。この度、寄付金総額が10万円を超え、感謝状をいただきました。皆様、ご協力ありがとうございました。



通所リハビリセンタースタッフ  
と感謝状



まちがいさがし

5つの違いをみつけてね！



①おぼけハロウィンの頭の長さ。②「HALLOWEEN」の「O」がハロウィンの「O」か。③家の屋根の有無。④ほこりえもん（ハロウィンの有無）。⑤かまやの草の有無。



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

どちらかというと私は「笑い」の基準が人より低いような気がします。割とすぐに笑ってしまう。そして気がつくと思い出し笑いもしている。(他の人がみたら変なヒトと思う…) 「笑い」は可笑しい、楽しいというような個人的な感情が形になったものなんですって！だから一人でも笑うことができるそうです。

気のおけない仲間と旅をすること自体が楽しい、可笑しいことだらけで、笑いが絶えません。私の旅友は、いつも笑いを提供してくれる特殊な能力の持ち主です(私が勝手に思っています)。その人がそばにいただけで笑いが絶えません。イヤなことやイラつくことが多い昨今ですが、つくづく笑えるっていいなあ！と感じます。

春に海外のスーパーマーケットに行ったときのことです。日本でいうお惣菜がものすごい種類があって、ホテルのビュッフェ並み(オーガニック、エスニック、スープ、サラダ…) いえ、それ以上かも！どれもパックに好きなだけ入れて、レジに行くだけ。ステーキや揚げたてのものは店員さんがいて、量り売りしてくれます。そこにフレンチフライ(フライドポテト)があり、旅友は即注文。「(笑顔で)これを下さい！(日本語)」 「どのくらい？(英語)」…旅友は速攻「ZAKU、ZAKU」と言いながら袋にポテトを入れるゼスチャーをしたのです。モチロン通じて、袋いっぱいポテトを入れてくれました。だけどそのやり取りの可笑しかったこと！店員さんも大笑い。言葉以上に何か通じ合える笑いのツボがあったのでしょうか？笑いは世界共通だぁ!!しばらく笑いのツボにハマってしまいました。

そしてまた、ながればしを書きながら思い出し笑いしている変な私…変でもいいや！だって笑うと気持ちさがすっきりします。

だから笑える自分を大切にしたい。そして何より笑いを提供してくれる旅友に感謝しています！

## ★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](mailto:msw-mizunashi@hokusei.or.jp)