

2020  
Summer  
.....  
Vol.22

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 -腸内細菌と腸内環境-

健康コラム

腸活で便秘改善

お料理ページ

腸内環境を整えるレシピ -キムチのクリームチーズ和え-

夏のいちばんぼし

回復期10カ条完成 飯島OT、一戸CW

インフォメーション

新任職員紹介 他

作業療法士  
飯島

## - 病気のお話 - 腸内細菌と腸内環境

私たちの腸内には、現在では600～1000種類、数にして500～1000兆個、重さにすると1.5～2キロにもなる無数の細菌が棲みついていると言われていています。特に小腸の終わりから大腸にかけては、これらの多種多様な腸内細菌が、種類ごとにグループを形成してまとまり、腸の壁面に生息しています。その姿がまるで様々な植物が群生している「お花畑」のように見え、色鮮やかで美しいことから、腸管での腸内細菌の姿は「腸内フローラ」（腸内細菌叢：ちょうないさいきんそう）と呼ばれるようになりました。腸内フローラには、有用菌（善玉菌）と有害菌（悪玉菌）とに大別されます。



腸内フローラ  
「お花畑」

### 善玉菌

ビタミンの合成、ウイルス感染の防御、食物の消化吸収の促進や、病気などに抵抗する免疫力を高めたり、腸の運動を促すことでお腹の調子を整えたりと、私たちの体にとって有益な働きをする「善い(よい)」菌のことをいいます。

◎ビフィズス菌、フェーカリス菌、アシドフィルス菌など

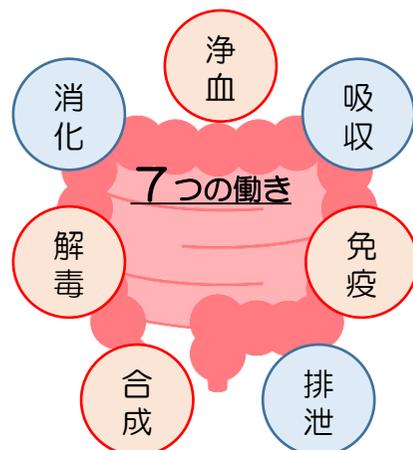
### 悪玉菌

腸内を腐らせたり、下痢や便秘を引き起こしたり、アンモニア、硫化水素など便やおならの悪臭のもととなるものや発がん性物質などの有害物質を作り出すなど、私たちの体にとって有害な働きをする「悪い」菌のことをいいます。

◎ウェルシュ菌、ブドウ球菌など

### ▼腸が行う7つの働き

腸には食べ物を細かく分解して体内に吸収する消化・吸収の働きのほかに大切な機能があります。まずは老廃物や毒素を便として排出する排泄や不要な化学物質から身体を防御する解毒作用があります。腸内細菌は便の主要な要素でもあり、良い便を出すために腸内細菌を増やすことが必要です。また、ヒトの免疫細胞の60%は腸内に存在し、腸内細菌と協力して病原菌やウイルスから身体を守る、免疫機能を持っています。そのほかにも、血液の浄化作用やビタミン・ホルモンなどの合成作用も担っています。



### ▼腸内環境を改善する秘訣

腸内環境を改善するためには、腸内細菌を内側から増やす、「プレバイオティクス」と外側から取り入れる「プロバイオティクス」が有効です。プレバイオティクスでは、元々腸内にいる善玉菌のエサとなるオリゴ糖や食物繊維などを摂取し、腸内環境を整える「短鎖脂肪酸」を善玉菌に作ってもらいます。プロバイオティクスでは、直接善玉菌を摂取することで善玉菌を増やします。ヨーグルトなどのビフィズス菌などが善玉菌の代表例ですが、これらは身体に定着しにくく、時間がたつと排泄されてしまうので、プレバイオティクスとプロバイオティクスの両方を行うことが大切です。

#### 内側から増やす プレバイオティクス

- オリゴ糖
- 水溶性食物繊維
  - 海藻類（昆布やわかめなど）
  - 野菜類（キノコや長芋など）

#### 外側から取り入れる プロバイオティクス

- 乳酸菌飲料
- ヨーグルト
- 納豆やキムチなどの発酵食品

### ▼善玉菌のエサ 「短鎖脂肪酸」の働き

ヒトが摂取した食物繊維は腸内で善玉菌のエサとなり、短鎖脂肪酸という物質を作ります。この短鎖脂肪酸には様々な働きがあり、大腸のエネルギー源とされています。



金長ウメ子

腸内環境を整えて、  
コロナにも勝ちたいボン！



### ▼おわりに

最近では、腸内フローラの菌類の種類や量などを検査することで健康状態を判定するようなサービスもあり、高額ながらも人気があります。

当院では、腸内環境の様子を確認するために、簡易指標として「便pH測定」を行うことで、排便コントロール調整、感染症予防対策として活用しています。

（第34回日本静脈経腸栄養学会シンポジウム，2019，他）

ご希望の方は栄養指導をご予約ください。



高橋 千加  
管理栄養士

健

康

テーマ

腸活

コ

ラ

ム

～便秘に効果的な体操～

## 頑固な便秘に悩んでいませんか？

あなたの周りに便秘で悩んでいる方はいませんか？  
 もしくは、自分は長年便秘で悩まされているという方も多いと思います。  
 本当はスッキリしたいのに、いつもお腹がニヤニヤしたり、お腹に力が入らなかつたり…  
 便秘薬に頼るのは癖になるから嫌だけど、使わないと苦しいし体調もすぐれませんよね。  
 長年のことだからと諦めている方もいるかもしれません…

## 便秘に生活習慣の改善が有効？！

実は、便秘には生活習慣の改善が大事なことがわかっています！  
**「適切な食事や運動、腹部マッサージは慢性便秘症の症状改善に有効であり行うことを推奨する。」**(慢性便秘症診療ガイドライン2017)  
 このことから、**適正な食事や運動、腹部マッサージ**などは生活習慣病などの予防ができ、副作用もないことから、便秘の治療法として有効なのです。

## 便通の問題が発生するメカニズム

- 動脈硬化による腸の血流低下
- 腸が硬くなり弾力低下
- 腸内細菌の悪玉菌が増える
- 心不全や貧血



**腸の動きが悪くなる = 便秘や下痢**

便通の改善・腸内環境改善

腸がガスで張ると血流が低下するんだよ。貧血も同じように血流低下がおきるんだって～。  
 血のめぐりが悪いと腸がうまく動けなくなるんだよ～。

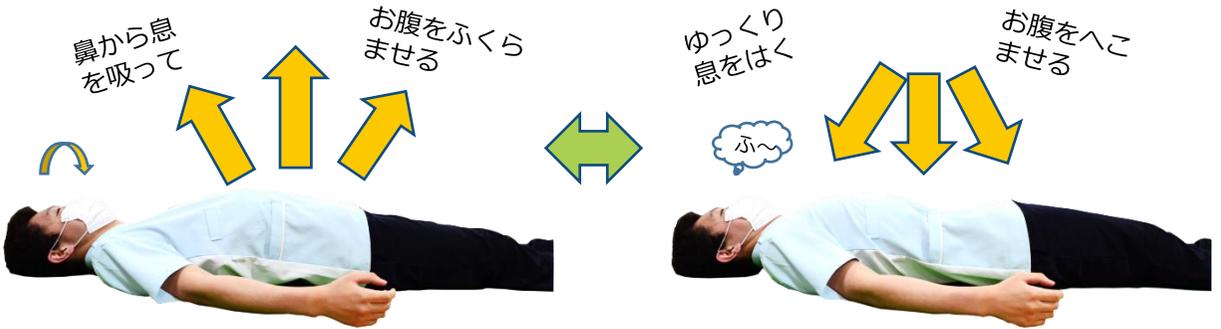


マッサージやお腹を温める事により血流改善と副交感神経が優位になり、腸内環境改善と便通の改善が期待されます。

# お家でできる便秘体操

※リラックスすることが大事です！

①腹式呼吸…鼻から息を吸いお腹に空気をためる。



②マッサージとストレッチ

おなかに「の」の字を書くようにマッサージ



立てた膝を右側にたおす



【ペパーミント】（ハッカ）も効果的！

腸内にたまったガスを排出させ腸のけいれんを抑え、胃の動きを良くします。

「ミント温湿布」お湯：2リットル ハッカ油：1滴  
お腹や腰にあてる →肌から有効成分が体内へ



「蒸しタオル」

- ①水で濡らしたタオルを600Wの電子レンジで1分間チン！
- ②広げてフリフリして少し熱を逃がす  
お腹や腰にあてる →小豆を古TシャツにいれてもOK  
ドラッグストアの湯たんぽも4時間OK  
使い捨てカイロでもOK



ふむふむなるほど！



# 新型コロナにパイルドライバー！ ～マスク着用にご協力ください～



来院時のマスク着用にご協力ください。  
新型コロナウイルスの感染予防には手洗いとマスク着用が大切です。

A woman is captured in a full running stride on a paved path. She is wearing a light blue short-sleeved t-shirt, dark blue athletic shorts, and grey and light blue running shoes. A grey face mask covers her nose and mouth, secured with a red and white striped band. She has a black watch on her left wrist. The background is filled with lush green trees and a utility pole. A blue sign for 'Hokuryo Hospital' is visible in the lower right.

ステイホームも  
いいけど、  
運動しよう。

感染対策も忘れずに。

～今回の一品～

免疫UP！！ 腸内環境を改善させるお料理



おつまみにも  
ピッタリ！

## キムチの クリームチーズ和え

### 材料

- 白菜キムチ 30g
- クリームチーズ 10g
- わかめ 5g
- サラダ菜 1枚

### 作り方

- ① 塩わかめを水に浸して、塩抜きor乾燥わかめを戻す
- ② クリームチーズをさいころ状にカット。
- ③ 白菜キムチ、クリームチーズ、わかめを混ぜ合わせる。
- ④ お皿にサラダ菜を敷いて盛り付ける



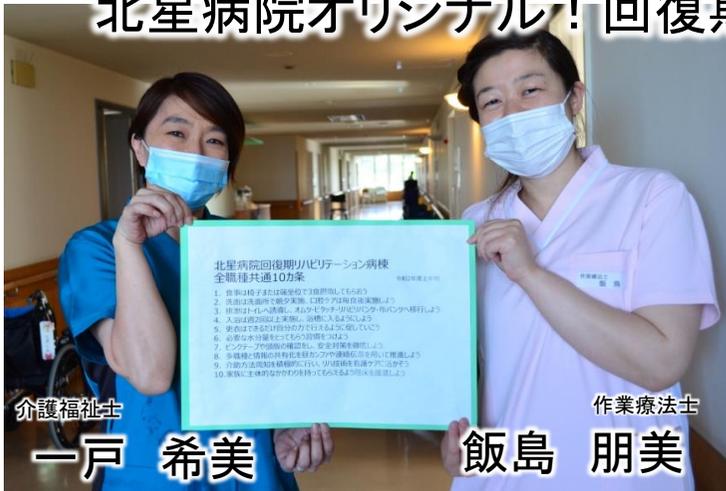
キムチもクリームチーズも**発酵食品**！

発酵食品は善玉菌を摂取できるため、免疫力を上げ、感染予防にも効果的なのです。

フォーカスで紹介した「シンバイオティクス」を実践するのにうってつけの簡単レシピです！！

ワンポイントでわかめを加えることで水溶性食物繊維を摂取できて便秘改善も期待できますよ！！

## 北星病院オリジナル！回復期10カ条 完成



介護福祉士

一戸 希美

作業療法士

飯島 朋美

北星病院回復期リハビリテーション病棟  
全職種共通10カ条

1. 食事は椅子または端坐位で3食摂取してもらおう
2. 洗面は洗面所で朝夕実施、口腔ケアは毎食後実施しよう
3. 排泄はトイレへ誘導し、オムツ・ビタタッチ・リハビリパンツ・布パンツへ移行しよう
4. 入浴は週2回以上実施し、浴槽に入るようにしよう
5. 更衣はできるだけ自分の力で行えるように促していこう
6. 必要な水分量をとってもらう習慣をつけよう
7. ピンクテープや頭版の確認をし、安全対策を徹底しよう
8. 多職種と情報の共有化を風カンファや連絡伝票を用いて推進しよう
9. 介助方法周知を積極的に行い、リハ技術を看護ケアに活かそう
10. 家族に主体的なかかわりを持ってもらえるよう離床を推進しよう

令和2年4月当院の回復期病棟では全職共通目標である10カ条を作成。全職種にアンケートを取り当院の現状に即した指針となっています。

今回は10カ条作成のキーマン

介護福祉士 一戸さん

作業療法士 飯島さん

に作成までの経緯や今後の展望について話を伺いました。

### 10カ条作成に至った経緯は？

多職種それぞれの気持ちをすり合わせたり理解する機会が少なく、また患者様のために何かしたいという気持ちはあっても指針がなく動けない状態と感じていました。

もう少し何とかしたいと相談し合い、お互いの共通目標を作ろう!!となりました。

全国版の回復期10カ条はありましたが設備上困難な項目もあったので北星病院回復期のオリジナルなものを作成する運びとなりました。



### 北星病院回復期リハビリテーション病棟 全職種共通10カ条

1. 食事は椅子または端坐位で3食摂取してもらおう
2. 洗面は洗面所で朝夕実施、口腔ケアは毎食後実施しよう
3. 排泄はトイレへ誘導し、オムツ・ビタタッチ・リハビリパンツ・布パンツへ移行しよう
4. 入浴は週2回以上実施し、浴槽に入るようにしよう
5. 更衣はできるだけ自分の力で行えるように促していこう
6. 必要な水分量をとってもらう習慣をつけよう
7. ピンクテープや頭版の確認をし、安全対策を徹底しよう
8. 多職種と情報の共有化を風カンファや連絡伝票を用いて推進しよう
9. 介助方法周知を積極的に行い、リハ技術を看護ケアに活かそう
10. 家族に主体的なかかわりを持ってもらえるよう離床を推進しよう

### 10カ条作成中の苦労や意識したことは？

「患者様のためにどうしていくか」を軸にして患者様主体の言い回しを意識しました。理想と現実を織り交ぜて、雲をつかむような目標ではなく少し背伸びすれば届くような目標を考えるその塩梅が難しかったです。今後10カ条を浸透させて実際に実行していくことがより大変だと考えています。

### 今後の展望や職員・病棟への期待は？

10カ条の効果測定基準を利用することで自分の働きを数字で評価できるのでモチベーションアップにも繋がるかと期待しています。

多職種それぞれの立場や考えていることは様々ですが、互いに互いのやろうとしていること、必要としていること、状況などを理解して折り合いをつけていくことができるような環境になってほしい。一つの部署だけで達成できる項目は少ないので患者様が良くなるためにみんなで関わっているということを念頭に置いて一丸となって頑張りたいです。



## 新入職員紹介

今年度は、14名の職員が入職しました。みなさんこれからよろしくお願い致します。



理学療法士  
五十嵐 琴音



理学療法士  
上田 悠斗



作業療法士  
多田 稜亮



音楽療法士  
青木 梨央



健診事務  
村田 鈴佳



医療事務  
大塚 千夏



医療事務  
小池 真由

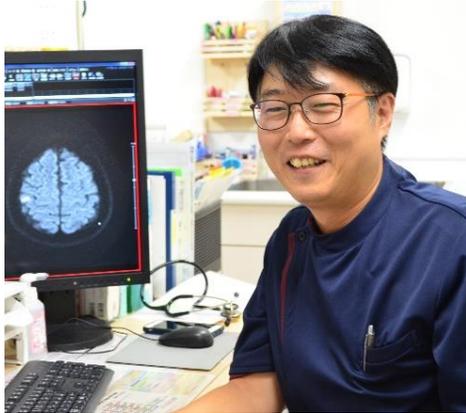
＝看護部＝  
看護師 1名  
介護士 2名

＝保育園＝  
保育士 嶋山 智恵  
保育士 2名  
保育補助 1名

いずみ会へようこそ！  
これからよろしくお願いします！



北星館 施設長変更のお知らせ



介護老人保健施設 北星館  
施設長 金 成峻 先生

令和2年6月16日より、介護老人保健施設北星館施設長に金成峻先生が着任されました。

金先生からのメッセージ  
「北星館スタッフと協力しながら頑張っていきます。北星館ご利用のみなさん、地域みなさん、これからよろしくお願ひ致します。」



間違い探し

間違いは全部でも力所あるよ!!



※このページの著作権は、北星館の施設長金成峻先生に帰属します。無断で複製・転載を禁じます。



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	急性期一般病棟 (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

4月某日、久しぶりにパソコンのメールチェックをして驚きました。私の知らないところで私のプリペイドカードが使われている！

なんで！？ 新型コロナウイルスで見えない恐怖のさなか、「カードまでウイルスに感染されてしまったの？」とドキドキしてしまいました。基本的にプリペイドなので自分がチャージした額しか使用できないので、大きな被害ではないのですが、「なんだか見えない恐怖で気持ち悪い。」慌ててカスタマーセンターに電話しました。コロナの影響で営業時間の短縮もありなかなかつながらず、イライラもしましたが、とても親切な対応で手続きしていただき、気持ちも落ち着きました。カードを紛失したわけでもないし、ネットで買い物したわけでもないし、たまたま偶然の一致でカードの番号が使用できた？使用場所は海外だったようで…(そういえばちょうど1年前に海外旅行用に作ったカードだったな)

(不正に)使用された場所は海外のネットショッピングでは？(詳細不明ですが使用履歴は海外みたいでした。)カードだけが異次元空間から日本を飛び越えてショッピングツアーをしていたのですね。渡航制限もかかっている中で履歴だけを見ると海外旅行に行ったと思われる不思議な恐怖体験でした。ちなみにチャージしていて使用された残高は不正利用が証明され新しいカードとともに戻ってきました。やれやれ 2020年度の始まりは新型コロナウイルス対応であたふた、年間プランの変更、コロナ対策、生活行動の変容、そしてカード不正利用…と予測できないことが春のワンシーズンにどっと来ました。日常の生活の中でマスク装着も習慣化されてきましたが、マスクを外して、青空、夕焼け、夜空の星月など眺めながら大きく深呼吸して大地の新鮮な空気を感じたい！ 私はそんな日常を過ごしていきたいのです。

新型コロナから始まり、withコロナ afterコロナ 新語がどんどん増えますね！

★発行  
医療法人社団いずみ会 北星病院

★写真  
Kanae Taniuchi

★Special Thanks  
向出 泰平 千葉 まりえ

★いちばんばし編集部  
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  
棟方 詩織 内堀 幸乃 有澤 沙織  
横田 雄斗 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)