

2021

Summer

Vol.26

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 -大腸がん-

健康コラム

ピラティスで美腸を目指そう

お料理ページ

大腸がん予防レシピ -青じそ料理-

夏のいちばんぼし

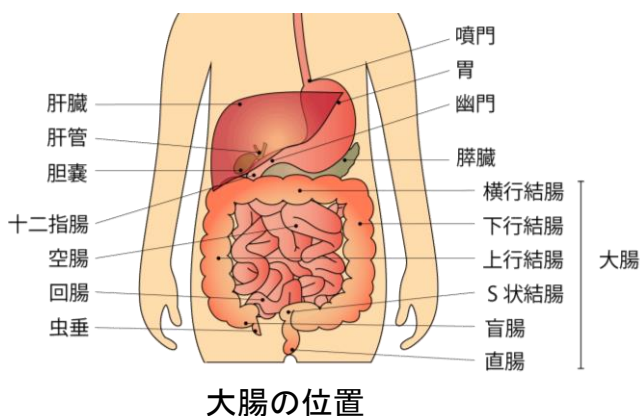
回復期病棟 排便チーム

インフォメーション

入院セットのご案内 他

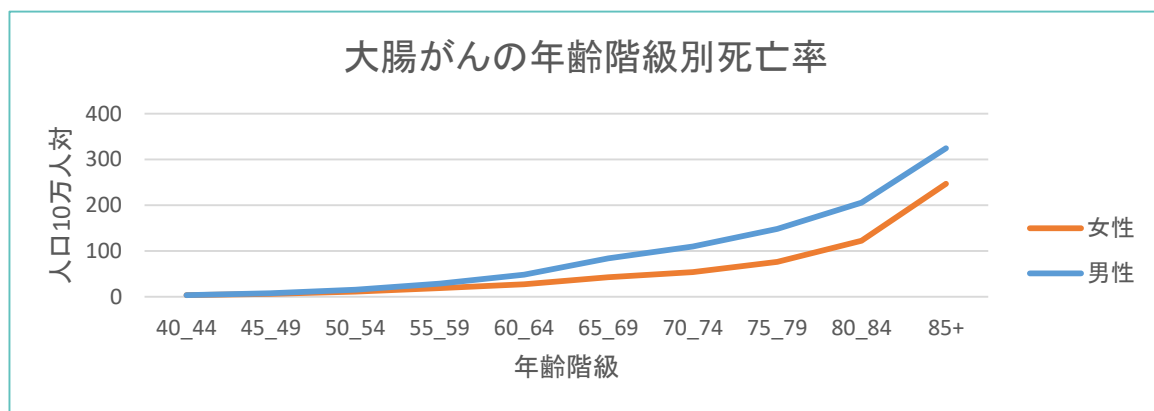
病気のおはなし 大腸がん

大腸は、小腸に続いて右下腹部から始まり、おなかの中をぐるりと大きく時計回りに回って肛門につながる、長さ1.5～2mほどの臓器です。日本人の大腸がんは、60%以上が肛門から比較的近い、直腸～S状結腸に発生します。



■ 「大腸がん」はがんの中でも一番多い！

最新の調査では、大腸がんは、日本人に診断されたがんの中で1番多く、がん死亡の原因として2番目に多い（1番は肺がん）とされています。年齢では中年以降、特に40～50代以降、高齢になるほど多くなります。



国立がん研究センターがん情報サービスより一部改変

■ 「大腸がん」の症状

早期の大腸がんでは自覚症状はほとんどありません。このため早期発見のためには積極的に検査を受ける必要があります。進行すると、血便（便に血が混じる）、下痢と便秘の繰り返し、おなかが張る、おなかのしこり、腹痛、貧血、体重減少などが出現してきます。

■大腸がんの検査

• 便潜血検査

便に血液が含まれているかどうかを調べる検査で、がん検診で広く行われています。検査で陽性の場合、明らかな血便のある方は、精密検査としての大腸カメラを行う必要があります。便潜血陽性の方の大腸カメラでは、25～50人に1人程度の確率でがんが見つかります。簡便で苦痛が無いのが利点で、検査を毎年受けることで、大腸がんによる死亡が60%減ると報告されています。

• 全大腸内視鏡検査（大腸カメラ）

下剤で大腸を空にした上で、内視鏡を肛門から挿入し、直腸から盲腸までの大腸全体を観察し、がんやポリープなどの病変の有無を確認する検査です。

■大腸がんの予防

日本人を対象とした研究結果では、大腸がんの予防には禁煙、節度のある飲酒、バランスのよい食事、身体活動（運動）、適正な体形の維持（肥満でリスクが上昇）が良いといわれています。



ときどき血便がある方や、症状が無くても両親などに大腸がんの方が複数いる等ご心配な方は外来でご相談ください。

木村 朋広

内科医

日本消化器学会専門医

消化器内視鏡学会専門医

日本内科学会認定医

総合内科専門医

健

康

テーマ

コ

ラ

ム

ピラティス

～美腸を目指そう～

ピラティスって何?? ？どんな効果があるの？

1920年代にドイツ人の「ジョセフ・ヒューベルトウス・ピラティス」が開発したエクササイズです。“身体のストレッチ、筋力強化、そしてバランス強化のためにデザインされたエクササイズと身体の動作法である（参考：Pilates Method Alliance HP より）”とされています。

ピラティスには姿勢の改善、バランス能力の向上、痛みの改善、ダイエット効果、血液循環の改善などがあります。

体幹を鍛えて美腸を目指そう！

ピラティスには、マットの上で自分の身体だけを使ってボディワークを行う**マットピラティス**と、専用の機器や小道具を使って行う**マシンピラティス**があります。今号では、理学療法士でピラティスインストラクター（マットピラティス）の資格を持つ、「佐藤あいみ」さんに美腸を目指せるエクササイズを教えてくださいました！さっそく始めてみましょう！

シングルレッグストレッチ

左手は左足首の外側に添える

右手は左膝の内側に添える

床から少し浮かせます



方法：一方の足を引き寄せながら両肩と頭を上げていきます。両肩は床から離れた状態を保ち、もう一方の足を股関節から伸ばすイメージで足を伸ばします。そして足を入れ替えます。その時、両足が体の中心線より内側に入らないようにしましょう。両手は足をひきよせたり勢いをつけたりするのではなく、足が正しい位置へと伸ばせるように添える程度にします。

効果：股関節が柔らかくなり、骨盤内の血液循環が良くなることで便通の改善が期待できます。片足を引き寄せる時に息を吸い、足を入れ替える時に息を吐きます。

回数：5回から8回

スタンディングフットワーク



方法：背骨をまっすぐ維持したまま、

①両踵を離さず、足のVの字の形を崩さないでつま先立ちをします。

②つま先立ちをしたまま膝を曲げ、体全体を落としていきます。この時、それぞれの膝が足の人差し指と同じ向きにあるようにしましょう。

③次に膝を曲げたまま踵だけ床に下ろします。そして膝を伸ばして最初のポジションへと戻ります。

その後、膝を曲げて踵を上げ、膝を伸ばして踵を落とすという逆の順番でエクササイズを行います。

効果：足・骨盤周辺と体幹を強化し股関節を柔らかくします。バランス能力も向上します。骨盤内の血液循環が良くなることで便通の改善が期待できます。膝・踵を動かす時に息を吸い、体を動かす時に息を吐きます。

回数：5回から8回

ここでご紹介したエクササイズはほんの一部です。無理のない範囲で行いましょう。



監修:理学療法士/
PHI Pilates Mat I・II
インストラクター
佐藤 あいみ

大腸がん予防レシピ

～青じそのタレかけ・ささみの甘酢和え～



今号の注目食材は夏が旬の**青じそ!**

青じそレシピを今回は豪華二本立て!!混ぜるだけ簡単レシピと、爽やかヘルシーレシピです。青じそや椎茸に豊富に含まれる食物繊維は大腸がん予防に関与しています。さらに、椎茸は骨を作る元になるビタミンDを含むので、骨折予防にもなります。また、きゅうりの苦み成分には抗がん作用があり、青じそや椎茸と一緒にがんを予防してくれます。鶏のささみは高たんぱく・低脂肪で胃腸の弱った時に向く食材。酢の食欲増進作用で、体力もつくので、夏にぴったりなレシピです♪

青じそのタレかけ

材料

青じその葉・・・10枚
麵つゆ・・・大さじ1/2
醤油・・・大さじ1
ニンニクすりおろし・・・少々
水・・・大さじ1
白いりゴマ・・・小さじ1
ごま油・・・小さじ2
一味唐辛子・・・少々

作り方

- ① 青じそは洗って 水気を拭き、軸を切る
- ② タレの材料を混ぜ合わせる
- ③ 一枚ずつタレを塗る



ささみの甘酢和え(2人分)

材料

きゅうり・・・1本
ささみ・・・2本(120g) ☆タレ
干し椎茸・・・1枚 醤油・・・大さじ1.5
青じそ・・・2枚 酢・・・大さじ1.5
長ねぎ・・・5cm 砂糖・・・少々
ごま油・塩・酒 少々 椎茸の戻し汁・大さじ2

作り方

- ① きゅうりを切って軽く塩を振り、水分を軽く絞る。
- ② ささみは酒を少々振り、500wで2分半～3分温める。粗熱がとれたら食べやすいように裂いておく。
- ③ 干し椎茸は水につけ、500wで1分半～2分温める。
- ④ ねぎ、椎茸を細切りにする。
- ⑤ 鍋にごま油を入れて熱し、しいたけとねぎを炒め、☆を加えて和える。香りが出たら火を止める。
- ⑥ ボウルにきゅうりとささみ、⑤を入れて混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、千切りにした青じそを飾る。

北星病院の 働くクルマ

～救急車～

私たちが責任をもって
搬送します！

患者さんの状況に応じて
転院の際や入院中の他院
受診の際に送迎を行って
おります。

※救急搬送は行っておりません。

介護職の高みを目指す

あなたを応援します

当法人では2021年 4月に介護福祉士資格の取得を目指す職員を支援する「介護職員資格取得支援制度」を創設しました。制度の概要は以下の通りです。制度を有効活用してスキルも給与もアップしてみませんか？

- 対象者 常勤職員（パート職員を含む）※年齢制限あり
- 支 援 介護福祉士実務者研修を修了した職員に10万円を支給
（一時金）介護福祉士資格を取得した職員に15万円を支給
- 備 考 一時金の支給を受ける際には諸条件あり
- 問合せ先 事務長 道下貴裕

回復期病棟 排便チーム



排便チームは回復期病棟の患者さんの排便状況を評価し、下剤の適正使用、便秘や下痢の改善、退院後のご自宅での排便管理の確立を方針として活動しています。便秘は女性に多く、加齢に伴って男女ともに増加するとされていますが、当院回復期病棟にも便秘に悩む患者さんが大勢いらっしゃいます。中には便秘改善のために下剤を乱用し、下痢になる患者さんもいます。気持ちよく排便が出来ることで快適な入院生活やリハビリにつながり、退院後の生活でも困らないように援助したいと考えています。

主な活動内容

毎週の排便状況を確認し、便の状態や排便の頻度、下剤の使用状況の評価をしています。排便に異常が見られる患者さんについてはヒアリングを実施したり、腹部の状況の評価してカンファレンスを実施しています。カンファレンスでは食事・下剤・リハビリ内容についての対応策を検討して各患者さんの担当者に伝達し、ケアに反映しています。



得られた成果や思い出に残っている患者さんは？

脳梗塞の患者さんで、筋力が低下していて排便が出来ず、下剤を頻回に使用することで下痢になっていた方がいました。毎日排便がないといけないという思い込みもあり、下痢をしていても下剤の服用をやめられないという状況でした。時間をかけてヒアリングをし、腸内環境改善のためのマッサージや食事内容の見直しと正しい排便習慣の指導の結果、下剤の使用量が半減し、下痢も改善した患者さんがいました。また、自力で排便できない患者さんでは、座薬の使用方法を家族様にアドバイスすることで在宅生活での便管理につながりました。良い結果が出たことで、介入したやりがいを感じることができました。

今後の目標

活動開始から1年が経ち、ようやく排便状況の評価をチームとして行う形が出来てきました。改善がみられる患者さんがいる一方で、中々改善しない患者さんも多く、力不足も感じています。今後はさらに排便についての知識を深め、すっきり排便できることで腸閉塞を予防しなければなりません。また、退院後の生活に合わせた下剤使用や排便方法の援助につなげていきたいです。

排便チーム活動方針

1. 腸閉塞は確実に予防しよう
(排便回数・量の確保)
2. 自然排便を獲得しよう
(下剤の減薬)
3. 退院後も継続できるように
指導・対応方法の検討をしよう

入院セットのご案内

当院では、感染予防、入院中の物品準備における負担軽減の観点から、4月1日より入院セットを導入しました。

<入院セットとは？>

- ①入院に必要な寝衣・タオル類・紙おむつを必要な分だけ使用することができます。
- ②1日のご利用限度枚数はありません。
- ③寝衣・タオル類の洗濯の手間がありません。
- ④寝衣やタオル、紙おむつ等の重たい荷物の購入、持ち運ぶ必要がありません。
- ⑤業者による高温殺菌洗濯を採用しているため、大変衛生的です。

基本セット

- ◎病衣(ガウン・甚平・ズボン)
- ◎タオル類(バスタオル・フェイスタオル)

380円(税込418円) × 契約日数

入院セットをご利用の方は下記消耗品をご使用いただくことができます。

歯ブラシ・歯磨き粉・コップ・ストローコップ
ストロー・うがい受け・入れ歯容器・ヘアブラシ
入れ歯洗浄剤・口腔ケアブラシ・ティッシュ
マウスウォッシュ・吸飲み・保湿ローション
食事用エプロン・爪切り・口腔ケアティッシュ
ウェットタオル・ボディタオル・マスクケース
マスク・綿棒・リップクリーム・口腔ケアジェル
舌ブラシ・吸引歯ブラシ・リンスインシャンプー
ボディソープ・ビニール袋



おむつセット

- ◎テープ止めタイプ
- ◎リハビリパンツ
- ◎パッド(昼・夜用)

Aセット

定時交換者
尿量の多い方

450円(税込495円) × 契約日数

Bセット

1日1~2枚交換者
尿量の少ない方

280円(税込308円) × 契約日数

お問合せ窓口

ワタキューセイモア株式会社 北海道支店

☎ 0120-006-572

(受付時間 9:00~17:00
土日祝日・年末年始除く)

新入職員の紹介

新たに入職した職員です。これからよろしくお願い致します！

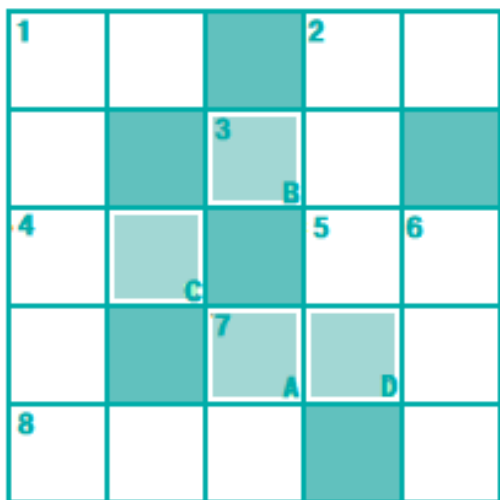
看護師 上池 絵理 理学療法士 佐藤 あいみ 検査技師 新居 由梨
 介護士 松本 祐也 本田 脩陽 施設管理 田中 啓一
 橋本 彩加 言語聴覚士 沼里 若奈

北星病院のホットな情報
をお届けしています。

ホクマンブログ更新中！
ぜひご覧ください！



クロスワード



ヨコのカギ

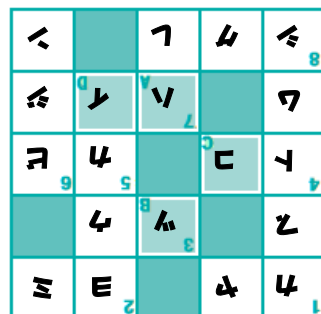
- 夏の夜、蚊からみんなを守ります。
- 迎え盆。〇〇の国から先祖が帰ってきます。
- ビールの飲み過ぎ、〇〇風に注意！
- 読めるかな？『心太』〇〇ろてん。
- 窓辺や水回り、夏も〇〇対策！
- アルプスにいる赤い服の女の子。
- 夏の季語『蝉〇〇』雨音のように大音量で蝉が鳴くこと。

タテのカギ

- 今年は何匹捕まえたかな。
- 肝試しで現れるよ...あなたの後ろに。
- 一晩しか咲かない夏の花。月下〇〇！
- 〇〇の日が続くと気分が良い。



♡コタエ♡



の思い出。



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

TEL 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 リハビリテーション科
内科 リウマチ科 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、特定健診や人間ドックもおこなっています。
(※予約制となっておりますので、お問い合わせください)



私たち人間は新型コロナウイルスの感染流行の影響で季節を感じる活動が色々と制限されたり、自粛していますが北海道にも確実に夏がおとずれています。私は先日、とある森林公園に野生動物の撮影に行った際に今年に入ってから初めて蚊に刺されたことや、木々が青々とした葉を茂らせて元気いっぱいだったことで夏を感じました。例年ですとお祭りが開催されたり、花火大会があったり、子ども達の夏休み、盆踊りやラジオ体操で夏だなあと感じたり、夏を楽しんでいたのではないのでしょうか？私も初夏に行われる子どもの運動会に始まり、キャンプや音楽フェス、空の色や暑さ、なんとと言っても生ビールの美味しさで夏を感じ、楽しんでいました。皆さんは今年の夏をどんなことで感じて、どんな風楽しむのでしょうか？

新型コロナウイルスの流行前と現在では季節の楽しみ方に変化が生まれていることでしょうか。居酒屋で気の合う仲間と美味しい生ビールを飲みたい！音楽フェスやライブで思い切りハジケたい！お祭りの出店でポッタくられたいな！スポーツ観戦に行って大きな声援を送りたい！キャンプで焚火を囲んで仲間とわいわいやりたい！他にも色々と夏に楽しみたいことがあったと思います。中でも今年は「東京オリンピック2020」を夏の楽しみを目玉にしている方も多いのではないのでしょうか？昨年開催予定のところ新型コロナウイルスの感染流行により延期となり、今年も通常の形式や規模のオリンピック開催は極めて困難です。私は元々テレビで観戦するつもりでしたが、苦労してチケットを入手したのに現地で観戦できなくなった方々はやりきれない想いだろうと拝察しています。

私は楽観主義なので「今の状況で楽しむこと」に切り替えます。今までと違う環境で楽しむためには自分が変わればいだけですが。現場の空気感や音、熱などの魅力もありますが今の状況で同じもの、同じ楽しみ方を求めるのは無理がありますし、それは新型コロナウイルス流行下のオリンピックや夏の楽しみに限ったことではありません。個人、企業、自治体、国家レベルで状況に応じた行動が必要になっている今こそ皆さんもネガポジ変換して今年の夏を楽しんでみてはいかがでしょうか？

いちばんぼし編集長★道下貴裕

★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

道下 貴裕 (編集長) 河端 新 (チーフ)
水梨 いくみ 大場 由紀 谷内 佳苗
小川 詩織 阿部 沙織 横田 雄斗
内堀 幸乃

★写真

Kanae Taniuchi



ご意見・ご感想は

コチラまで

✉ maw-mizunashi@hokusei.or.jp