

2022  
Spring

Vol.29

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 -胃がんと内視鏡検査-

健康コラム

ピラティス第二弾

お料理ページ

胃に優しいレシピ -春野菜のたまご雑炊-

春のいちばんぼし

男子3000m障害北海道記録更新 神直之

インフォメーション

新入職員紹介 他

# 胃がん と 内視鏡検査

男性は9人、女性は19人に1人が一生のうち胃がんを診断されています。胃がんは日本人のがんによる死亡率がもっとも高かったですが、診断方法や治療方法の進化により、男性は肺がん仅次于2番目、女性は4番目となっています。



## ■ 胃がんの主な発生リスク

①ヘリコバクターピロリ菌、②高塩分の食事、③喫煙、④多量の飲酒。これらの発生リスクが胃の粘膜にある細胞に刺激を与え、がん細胞になると考えられています。また、年齢が50歳ころから増え始めて60歳がピークになります。

## ■ 胃がんの症状

胃がんは胃の痛みや詰まり感の症状が出ることはありますが、早期の段階では無症状であることが多くなっています。吐血、下血、食欲不振や急激な体重減少などの症状が出ていると、がんが進行している場合もあります。

しかし、最近は早期の無症状のうちに検診で発見されて、確定診断のために医療機関を受診するケースが多くなっています。

## ■ 胃がんの検査

一般的な検査として胃カメラがあります。口または鼻からカメラを入れて、食道、胃、十二指腸を観察する検査で、カメラの先端で映像をリアルタイムで見ることが可能です。早期の胃がんは変化がごくわずかしか見られないことがあります。特殊な色調で観察したり、粘膜組織の一部を採取して病理検査で確定します。

バリウム検査もありますが、異常があった場合は二次検診では胃カメラを行うため、日本内視鏡学会では検診での胃カメラの実施を推奨しています。



## 消化器内視鏡技師

日本消化器内視鏡学会により認定される資格で、看護師や医療技術者の認定者が主になっています。仕事の内容は胃カメラ、大腸カメラでの治療・検査の介助です。

胃カメラ、大腸カメラは簡単な検査ではなく、食事や検査時間を考えると、すぐに受けてみようとは思わない方も多いと思います。検査を受けた方から「辛かった、痛かった」という話を聞くと余計に受けたくなくなると思います。しかし、病気の早期発見、早期治療に必要な検査と診断につなげるためにとっても重要な検査です。

私たちは検査を受けられる方に検査前から検査後まで携わり、少しでも検査に対しての不安や苦痛を軽減して、安全に・安楽に・安心して検査を受けていただけるように日々努力しています。

当院には、あまり聞きなれないマニアックな内視鏡専門職員として日本消化器病学会・消化器内視鏡学会専門医と消化器内視鏡技師の私が在籍しています。外来看護職員と共に専門職員が一件一件真心を込めて検査に携わらせていただきます。

「胃カメラ・大腸カメラやってみようかな・ちょっと相談したい」ということがあればお気軽にお声がけください。



保谷 優美

看護師（内科外来）  
日本消化器内視鏡学会  
消化器内視鏡技師

健

康

テーマ

コ

ラ

ム

## ピラティス第2弾

～リラクゼーションで  
ストレスフリーに～

毎日のストレスにさようなら！リラックス効果のあるピラティスで、ストレスフリーに！

昨年の夏号健康コラムでお知らせしたテーマ「ピラティス～美腸を目指そう～」から早一年。もっと知りたい、呼吸法を学びたいという皆様からのリクエストにお応えして、ストレスフリーを目指したリラクゼーション効果のあるピラティスを理学療法士の「佐藤あいみ」さんに教えていただきました。



理学療法士/  
ピラティスインストラクター  
佐藤あいみ

### マーメイド

### 体幹部強化と柔軟性の向上

効果：腹部と背部、肩、股関節の柔軟性の向上

呼吸：体を起こす時に息を吸い、横に倒す時に息を吐きます。

回数：それぞれの方向（次ページ①②）につき5回から8回



あいみの  
ワンポイントアドバイス👉

無理のない範囲で行いましょう！  
痛みが出ないように息を吸って  
吐いてリラックスしながら行う  
ことが大事です☆

①

息を吸い  
ながら  
スウ～

右足の膝を曲げ体の前に置き足の裏が左太ももを向くように座ります。左足は同じく膝を曲げ体の後ろに向けて座ります。右手と右肘を床につけて体を右側に傾けます。左手が左耳の真上に来るように持ち上げます。

②

息を吐き  
ながら  
フウ～

次に上半身を左側に向かって倒していきます。この時、右肘や右手は伸ばさないで体幹だけを使って倒していきます。右手が右耳の真上に来るように持ち上げます。

左右の足を入れ替えて同様にエクササイズを行います。  
①と②を5～8回くり返します。※回数は無理のない範囲で

# 春のレシピ

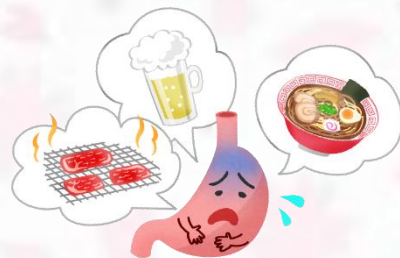
## 胃に優しい料理・食材

春は季節の変わり目であることに加え、生活環境の変化などで体調を崩しやすい時期。

そんな時に使える胃(消化)に優しい食材と調理ポイント、簡単レシピを一品ご紹介します。

### 刺激の少ない味付けで

辛いものや濃いめのこってりした味付けは刺激が強く、胃が荒れてしまう原因になります。優しい薄味を心がけましょう。



### 油は控えめに

脂っこいものや、乳脂肪が多い生クリームやバターを多く使った食べ物は胃に負担がかかります。揚げ物より、煮たり蒸したりする料理の方が胃にもたれにくく、胃腸の弱った時におすすめです。

### 消化にいい食材は??

基本的には低脂質で、食物繊維の少ないものが消化に良いとされております。

主な食材を表にまとめてみました♪



主食  
(炭水化物)

お粥  
煮込みうどん

主菜  
(タンパク質)

鶏ひき肉、ささみ、胸肉  
豆腐、白身魚、はんぺん  
豆乳、ヨーグルト

副菜  
(ビタミン、ミネラル)

カブ、人参、大根、ほうれん草、キャベツ、  
ブロッコリー、カボチャ、バナナ、

# 胃に優しい春のレシピ♪ 春野菜のたまご雑炊



## 材料(1~2人分)

- ・鶏胸肉 1/3枚
  - ・キャベツ 1枚程度
  - ・人参 1cm
  - ・大根 1cm
  - ・卵 2個
  - ・ご飯 茶碗1杯
  - ・ネギ お好みで
  - ・水 180~200ml
  - ・醤油
  - ・みりん
  - ・ほんだし
- 】 各大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
  - ・しょうが 2~3cm (チューブ)

## 作り方

1. 肉、野菜を食べやすい大きさに切り、卵を溶いておく
2. 鍋に肉、野菜、水、調味料を入れ、しっかりと火を通す
3. 煮立ってきたらごはんを加え、中火で3分煮る
4. 卵を回し入れ、蓋を閉めたら、弱火で1~2分火を通す
5. お好みでネギを散らして完成



ご飯を水で洗ってから  
入れると、  
サラッと仕上がります

## 男子3000m障害 北海道記録樹立



全日本実業団選手権において、リハビリテーション科の神さんが男子3000m障害で北海道記録を樹立し、千歳市から表彰されました。

数々の大会で成績を残す神さんに、現在の活動や今後の目標についてお話を伺いました。

Q. 今回の北海道記録について詳しく教えてください。

2021年9月25日に開催された大会で、43年ぶりに北海道記録を更新することができました。「3000m障害」とは、高さ91cmのハードルを28回、水濠を7回越えながら走る過酷な競技です。理学療法士になってから専門知識を駆使し、身体作りや栄養の管理に力を入れることで、学生時代よりも自己ベストを30秒以上更新することができました。



Q. 現在どんな活動をしていますか。

仕事・育児と平行しながら、全国大会へ向けて取り組んでいます。2019年からは北海道陸上競技トレーナーチームに所属し、チーム勉強や選手のフィジカルチェック、大会での救護応急処置等をさせていただいています。2021年はアビースポーツクラブでスポーツ教室を開催することができ、今後も活動範囲を拡大していきたいと考えています。



Q. 今後の目標や抱負はなんですか。

競技としては、日本選手権での入賞、2024年オリンピック選考会への出場、千歳JALマラソンで5連覇目をすることが目標です。



その他の活動としては、怪我予防やパフォーマンスアップのためのスポーツ教室を行い、子供から大人までが楽しく走ってもらえるような活動をしたいと思っています。



## 新入職員の紹介

新たに職員が入職しました。  
これからよろしくお願ひ致します！



理学療法士 宮岡 航希



理学療法士 北 耕輔



理学療法士 橋本 穂香



理学療法士 森 佳奈子



理学療法士 渡邊 李音



理学療法士 間峠 日南子



作業療法士 宮岡 葉菜



作業療法士 土肥 健



作業療法士 安岡 瑞紗



作業療法士 吉川 大智

一緒に働く仲間が  
たくさん増えたよ～！  
次のページに続くよ～！



放射線技師 瀧本 良光

介護職員 早坂 幸恵

看護師 二瓶 チエ子

介護職員 高橋 寿枝

看護師 後藤 忍

医療事務 安田 美希

看護師 高橋 りほ

保育補助 林 京子

看護師 片桐 聖太

看護師 斉藤 理恵

介護福祉士 倉島 由衣

介護福祉士 安田 恵子

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

1		2	3	4
5	6		7	
8		9		
	10		11	
	A			B
12			13	
	C		D	

## ヨコのカギ

- 「土筆」さあ出ました。読める？
- 「その食べ方は〇〇だね」
- 春が過ぎたら〇〇入り。
- 「〇〇〇ー」パズル。ノコギリって意味なんだって。
- アフリカに生息するウシ科の動物。シカみたい。
- 春が旬のお魚。天ぷらかなー。
- おもちゃを英語で？

## タテのカギ

- 「躑躅」読める？お花です。
- 新調してお出かけしましょ。
- 春に起こる突然の雷のことです。
- ホーホケキョ。
- クロスワード、やらないきゃ〇〇！
- 春の交通安全〇〇ロール。

A

B

C

D

## ♡コタエ♡

11	ク		ク	ク
10	ク	ク	ク	ク
9	ク	ク	ク	ク
8	ク	ク	ク	ク
7	ク	ク	ク	ク
6	ク	ク	ク	ク
5	ク	ク	ク	ク
4	ク	ク	ク	ク



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



<b>診療科目</b>	整形外科 内科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科	<b>診療時間</b>	午 前 9:00～12:00 午 後 13:00～17:00
<b>入院医療</b>	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)	<b>通いのサービス</b>	通所リハビリテーション ※ご自宅まで送迎します
<b>訪問のサービス</b>	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		
<b>健康診断</b>	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)		



今年の冬は本当に雪が多かったですね。スノーボードをやっていた頃は、雪が降ると嬉しくてゲレンデにウキウキして向かっていたのも今や…除雪で筋肉痛になる程の運動不足です。これは感染予防のための活動量低下が原因ではないため、意識改革と行動が必要だと（だいぶ前から）理解しています。

本誌が発行される頃には雪も解けて、春が訪れていると思います。私は春の訪れとともに心機一転して、生活習慣の改善と運動不足解消に取り組もうと考えています。どうして今まで取り組まなかったのか？、春が訪れる前に取り組みなさい、考えるだけではなくて取り組みなさいという声が聞こえてきそうですが、自分で決めて自分が取り組むことなので気にしないことにします。

病院にとっても、この春は2年に1度の診療報酬改定を迎え、取り組むべきことが多くあります。わたしたちは診療報酬点数という公定価格で収入が決まっており、その点数を算定するには決められた基準を満たしたり、一定の結果が求められたりします。高い基準を取得すると点数が高くなり、わたしたちの収入は増えます。逆に患者様の支払額は増えてしまいますが、一定以上の水準の医療が受けられるようになっていきます。診療報酬改定では点数自体が増減することもあります、求められる基準が変更になることもあります。それらは世の中の水準価格に合わせたり、実態に合わせることも目的のひとつです。わたしたちは求められることを常に捉えて、求めに応えられるように努め続けなくてはなりません。それが患者様により良い医療を提供することに繋がるからです。

皆さんもこの春、なにか始めてみませんか？

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

★写真  
Kanae Taniuchi

★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



ご意見・ご感想は  
コチラまで

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