



## 目次

倶知安厚生病院の役割について	P.1
マタニティ・ヨガについて他	P.2
がんとは何か?他	P.3
第3回地域公開講座のご案内	P.4

## 倶知安厚生病院の役割について

本年7月1日付で赴任いたしました事務の岡と申します。着任から3ヵ月が経過し、当院が抱える課題、初の単身生活に悪戦苦闘しつつも、羊蹄の大自然に励まされ気持ちを新たにしている日々を送っているところです。

笑顔だより第10号の発刊にあたり、現在当院が受けている指定の内容を紹介させていただき、地域における倶知安厚生病院の役割を考えさせていただきたいと思っております。

現在当院は北海道の医療、防災計画に基づき、「地域センター病院・へき地医療拠点病院」、「災害拠点病院」、「初期被ばく医療機関」に指定されています。

地域センター病院については、道内を19に区分した圏域で25か所の病院が指定されています。また、地域センター病院の中から19病院がへき地医療拠点病院として指定されています。指定病院は診療所などで扱えないような、病気、入院、手術が必要な患者に対応する医療機関であり、当該医療圏の中核医療機関として、地域に必要な診療体制を確保するとともに、地域の医療機関への医師等の派遣及び技術援助、研修会の開催、無医地区等の巡回診療を行う役割が求められております。当院は後志圏域におけるセンター・拠点病院として機能する役割を担っています。

災害拠点病院については、道内24か所に整備されていましたが、東日本大震災の教訓を踏まえ、平成23年11月に当院を含む8病院が追加指定されています。災害拠点病院は、災害による重篤患者の救命医療等の診療機能を確保し、被災地からの患者の受け入れや広域搬送に係る対応が求められるとともに、病院施設の耐震化、災害派遣医療チーム(DMAT)、広域災害・救急医療情報システム(EMIS)の整備が必要となります。当院においても順次整備を進めており、DMAT・EMISの整備については完了し、耐震化については旧棟の耐震診断を年度内に実施する予定です。結果についてはご報告の機会をもうけさせていただきたいと考えております。

初期被ばく医療機関については、原発から約6kmに位置する岩内協会病院が指定されていましたが、地域防災計画の修正により範囲が30kmに拡大され、当院を含む5病院が本年4月より追加指定されています。初期被ばく医療機関は、原子力発電所内の事故による負傷者の簡易な除染や応急処置、発電所周辺から搬送されてきた患者に対する初期診療、放射線物質による汚染のふき取り・簡易な除染や心理的不安の対応が求められています。

現在、当院が指定を受けている内容から、当院が担うべき役割を整理してみましたが、安定した医師の確保をはじめ、病院運営を取り巻く環境は依然厳しい状況です。しかしながら、この状況は当院だけが抱えている問題ではありません。従業員一同が知恵を絞り、地域の皆様に安心いただける病院運営に尽力していかなければならないと考えております。

最後に、倶知安厚生病院並びに厚生病院従業員が地域の財産と思っただけの病院づくりに最大限の努力をしてみたいと思いますので、今後ともご支援をよろしくお願いいたします。



事務部長 岡 壽雄



10月より開催

# マタニティ・ヨーガ

妊娠中の体調を整え、

安産ポテンシャル作ってみませんか？



呼吸を意識しながら体を動かすことで、体だけではなく心のコンディションを整える効果もあります。妊娠中の運動不足やマイナートラブルをヨーガで解消していきましょう！！

妊娠15週から出産までの妊婦さんが対象です

お子様連れの方もご利用いただけるクラスがございますので、ぜひご利用ください

予約制となっていますので申込用紙を記入の上産科外来にお出してください。

(参加には医師の同意書が必要ですので妊婦健診時にご確認ください)

	曜日	
第1・3・5週	火曜日	AM ①②クラス
第2・4週	水曜日	AM ①②クラス
毎週	金曜日	AM ③②クラス

開催時間 ① 9:45～11:00  
② 11:10～12:25  
③ 9:45～11:00  
※ ②③はお子様連れ可能

料金 1回 1,000円



## フキ検査の項目を追加しました！



7月から行っている「フキ検査」が好評につき、10月から新しい検査を3項目追加いたしました。当院、新棟1階の検査室で受付しております。付き添いでご来院の待ち時間等で、是非ご利用ください。

貧血検査 (血液検査)	500円	赤血球の減少、血色素(ヘモグロビン)の減少した状態を貧血状態といい原因は出血や材料の鉄分不足など様々です。以前「貧血と言われた」とか、息切れ・動悸・倦怠感など症状がございましたらオススメいたします。
血液型検査 (血液検査)	500円	一般的なABO式とRh式の血液型を調べます。あなたの緊急時に役立つ検査でもあります。
骨粗しょう症検査 (レントゲン検査)	1,000円	骨粗しょう症は骨の強度が低下し、骨折の危険性が高くなる病気です。骨密度の減少を早期に発見することで適切な予防や治療を行うことが大切です。

# がんとは何か？～前編～

総合診療科 佐々木 龍平

総合診療科の佐々木龍平です。今回と次号で、がんについてのお話をさせていただきます。

がんは日本人の死因の第一位を占め、男性では肺がん、胃がん、大腸がん、肝がん、膵臓がんの順に多く、女性では大腸がん、肺がん、胃がん、膵臓がん、乳がんの順に多くみられます。がんとは、正常な細胞の遺伝子（DNA）が傷つき、異常が起こるために生じるものです。また、がんの多くは遺伝によるものではなく、環境が要因となり生じるとされています。

私たちの体は、約60兆個の細胞から出来ていて、血球の老化、皮膚・粘膜細胞の脱落等で、毎日8,000億個の細胞が死滅しています。当然、死滅した分だけ、細胞分裂で毎日新しい細胞が作られます。そのたびに細胞の設計図である遺伝子の情報は、新しい細胞に正確にコピーされ伝えられなければなりません。しかし、コピーのミスが1日に数億回も生じます。コピーミスをした出来損ないの遺伝子をもつ細胞のほとんどは、破壊され、消滅します。それでも、1日に5,000個ほどの細胞は、死なずに分裂を繰り返す、いわゆるがん細胞になります。これらのがん細胞は、体内の強力な免疫監視機構により、水際ですべて制御、破壊されます。このように、正常人であってもがんの芽は毎日生まれており、体内で毎日生まれるがん細胞と、免疫監視機構との熾烈な戦いにより、生じるがんの芽がすべて摘み取られているのです。

しかし、発がん物質にさらされたり、正常な免疫機能が低下したりした場合には、厳しい監視を逃れて生じたごく少数のがん細胞が、10～20年という長い年月をかけて、体内で次第に増殖し、いわゆる「がん」に成長していきます。

正常な細胞は、成熟すると死ぬ運命をたどります（計画細胞死）。一般にがん細胞の増殖は、正常細胞の増殖よりも遅いものです。がん細胞は、この計画細胞死が起こりにくい状態に変化し、正常なコントロールがきかなくなってきた細胞です。そのため、周辺組織を破壊したり、離れた場所へ転移したりして増殖していくのです。

最近がんについて分かってきたことは、遺伝子の複数の傷が長い間に蓄積されて、複数の段階を経て生じること、生じた遺伝子（DNA）の傷を修復する酵素群も体内に存在すること、がんは均一な細胞集団ではなく、がん幹細胞という一握りの母細胞集団から多くのがん細胞が生み出されること、がん細胞を増やす遺伝子の働きをおさえるがん抑制遺伝子などの存在も分かってきました。

がんの予防に大切なことは、細胞分裂の際に生じる遺伝子のコピーミスががんの原因であるため、遺伝子を傷つける可能性がある発がん物質（タバコ、アルコール、放射線、ウイルス、化学物質、農薬、医薬品など）にさらされる状態を出来るだけ避けること、正常な免疫機能を低下させないように維持することや、そして健康診断による定期的なチェックが、がん予防には重要であると言えます。

次回の第11号では、がんの予防方法について具体的なお話をさせていただきます。



## \*年末年始の診療に関するお知らせ\*

平成25年12月28日（土）～平成26年1月5日（日）

上記の間は休診日となりますので、診療は救急外来のみ行います。

ただし、12月30日（月）および1月3日（金）につきましては、  
総合診療科・小児科・整形外科の3科で、通常診療日と同様の外来診療を  
午前中のみ行います。

受付時間等の詳細につきましては、後日当院のホームページ、当院内の掲示、  
もしくは各町村の広報誌や回覧板等によりご案内いたします。



平成25年度 第3回

# 地域公開講座

申込不要  
参加無料



今年も感染性胃腸炎(ノロウイルス)やインフルエンザの流行シーズンが到来します。今回の地域公開講座は、そんなかかると辛い冬の二大感染症がテーマです。家庭で、地域でしっかり予防、冬をのりきる感染症対策について、感染管理専門の認定看護師がわかりやすくお話しいたします。どなたでも気軽にご参加いただけますので、皆様、お問い合わせの上、ぜひご来場ください。

日時

平成25年11月20日 (水)  
午後 14:00～15:30

会場

倶知安厚生病院 新棟地下1階  
生活療法センター

テーマ

「冬到来！家庭でできる  
感染対策」

～感染性胃腸炎・インフルエンザ編～



感染性胃腸炎とインフルエンザは冬場に流行する感染症の代名詞。毎年多くの方が罹患し、特に、乳幼児や高齢者では死亡される方もいる実は怖い病気です。地域みんなで感染拡大を防ぎましょう！！

講師

JA北海道厚生連 倶知安厚生病院  
看護科長 感染管理認定看護師 佐藤純司



講師：  
佐藤純司氏

事務局

倶知安町  
北4条東1丁目2番地  
北海道厚生連 倶知安厚生病院  
TEL 0136-23-2185  
地域医療連携室 日座(ひざ)



倶知安厚生病院  
北海道虻田郡倶知安町  
北4条東1丁目2番地  
電話：0136-22-1141  
FAX：0136-21-4388

JA北海道厚生連  
北海道厚生農業協同組合連合会

平成25年度より出張講座(無料)を開講いたしました！町内会や老人クラブ、介護福祉施設等各種団体からの依頼講座を随時受け付けております。お申し込み等は上記担当者までお願いいたします。