

秋

第42号

JA 北海道厚生連
倶知安厚生病院
院外広報誌

笑顔だより



目次

巻頭言	P.1
認知症について	P.2
出張講座のご案内	P.3
各診療科担当医のご案内	P.4

「予防医療のススメ」

倶知安厚生病院総合診療科の鈴木哲です。

新型コロナウイルス感染症に対するワクチン、感染対策の方法など、感染症の予防に関してこれまで以上に関心の高まりが全国的にみられており、マスク・手指衛生が生活でも当たり前を感じるようになってきた毎日で、予防医療の質の高まりを実感しています。しかし、その一方で感染リスクの心配から、健康診断の受診控えが増え、病気の発見が遅れてしまう危険性も指摘されており、感染症以外では予防医療がおろそかになる負の側面もみられています。

予防医療は人間ドックや職場の健康診断など様々な場面で提供される機会が多いかと思います。その中でも今回は関心が高いと思われるがん検診について説明したいと思います。

がんの予防に関して、特に検診の利益が大きく、長生きに繋がりやすいと科学的に効果が証明されている検査は、大腸がん：便潜血（便に血が混ざっているかを調べます）、胃がん：胃バリウム検査や胃カメラ、乳がん：マンモグラフィ、子宮頸がん：細胞診、肺がん：低線量CT（喫煙が多い方が対象、当院では肺ドック）、の実は5つのみです。もちろん他の検診が全く必要ないということではなく、あくまで科学的効果が高いとされているものです。（年齢や検査の頻度などの条件もありますので詳しくはかかりつけ医などとも相談が必要です。）

検診を受けている方はこれらの検査はきちんと受けているでしょうか、また受けていない方は特に上記の検診は積極的に受けることをお勧めします。

他にも肺炎球菌ワクチン、骨粗鬆症、肝炎ウイルス、妊娠前の葉酸投与、など予防医療の効果が示されているものは老若男女様々です。当院総合診療科では人間ドック・健康診断の診察にも関わっています。それぞれの年齢や性別、個人の価値観に応じて適切な予防医療は様々ですので、病気の予防に興味を持った際は是非当院総合診療科へご相談ください。



総合診療科
鈴木 哲

こんにちは！地域医療連携室です

地域医療連携室から認知症に関する情報を発信してまいります。

認知症の割合の将来推計は、4年後の2025年には認知症高齢者は700万人（65歳以上人口の約20%：5人に1人）、2040年には953万人（25.4%：4人に1人）と言われており、これからもその割合はもっと増えていくと予想されています。身近な病気でもある認知症について紹介します。

認知症の初期症状

こんな症状はありませんか？ご自身だけでなく、ご家族や周りの方の確認にご活用ください。

このような状態が続く場合は、認知症の初期段階かもしれません。

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- 探し物をしていることが多い
- 慣れた道で迷うようになった
- 料理や洗濯ができなくなった、料理の味が変わった
- 些細なことで怒るようになる
- 身だしなみに気をつかわなくなった
- 続けてきた趣味や好きなことに関心がなくなった
- 同じものを何度も買ってしまう
- 薬の管理ができなくなる



このサインに思い当たることがあっても、必ずしも認知症であるとは限りません。うつや身体症状が影響していたり、年齢を重ねるにつれ、もの忘れが増えたように感じても、認知症ではないケースもありますので、早期受診をおすすめします。

これってもの忘れ？認知症の記憶障害？ 「加齢」と「認知症」のもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ

体験したできごとの一部を忘れる

ヒントがあると思い出せる

忘れてしまった自覚がある

認知症の記憶障害

体験自体を忘れる

数分前の記憶が残らない
ヒントを与えても思い出せない

忘れてしまった自覚がない

食事を終えた後の会話で具体例・・・
もの忘れ/何を食べたのか思い出せない 記憶障害/食事をしたことを忘れる

認知症の予防には・・・

認知症の早期発見、早期受診・診断、早期治療はその後の認知症の人の生活を大きく左右します。特効薬のようなものではありませんが、脳の老化のスピードを遅くするのが予防法とされていますのでもの忘れ外来などの専門の医療機関を受診することをおすすめいたします（当院では毎週木曜日/完全予約制）。また、生涯にわたる健康的な生活が認知症の発症・進行、遅延に有効です。

- ◇健康的な食生活（野菜、果物、魚を食べる、赤ワインを飲む）
- ◇運動（週3日以上の有酸素運動）
- ◇心理ストレス低減
- ◇生活習慣病予防
- ◇その他：視力、聴力、口腔ケアや歯科治療など



私たちが困ったな・・・と感じたとき、認知症の当事者の方はもっと困っています。時間はかかるかもしれませんが、その方に寄り添い、その言動・行動の意味と一緒にひも解いてまいりますので、いつでもご相談ください。

文責：地域医療連携室 認知症看護認定看護師 大井チエミ

オンラインも可能

出張講座

のご案内

出張講座とは

当院では、『住民の皆様が健康で安心して暮らせる地域づくりへの貢献』という理念に基づき、地域住民の健康維持・増進・福祉に役立つ情報を提供するため、住民の皆様がお住まいの地域へ講師を派遣する出張講座を平成25年に開講いたしました。対象エリアは原則、羊蹄山麓7カ町村、ならびに当院医療圏域となります。連携医療機関、介護福祉施設や事業所はもちろん、町内会、寿大学、保育所・幼稚園、学校等、各種団体のご要望にできるだけ沿った講師を当院より派遣いたします。また、オンラインでの受講も可能となりましたので、是非ご活用ください。

ご利用の流れ

1. 参加無料です。出張講座（講師派遣）の申込みが必要です。
2. 講座の詳細、日程、開催方法（対面かオンラインか）等の打ち合わせ
3. 出張講座（研修会）実施
4. ご留意点
 - ・ 宗教または営利目的での開催はお断りしています。
 - ・ 1 講座の参加人数は10名以上、講座時間は質疑応答も含めて60分以内とします。
 - ・ 出張講座一覧にない講義内容についてはご相談ください。
 - ・ <対面の場合> 会場、PC・プロジェクター・スクリーン等については、申請者において準備をお願いします。対応が難しい場合はご相談ください。
<オンラインの場合> 別途相談させていただきます。
 - ・ 講師料は無料ですが、資料の印刷・材料費等については、申請者のご負担となります。
 - ・ 講座の録画・録音、スライド等資料の二次使用は固く禁止いたします。
 - ・ 講座に関する感染対策については、別途ご連絡いたします。



【お申込み・お問い合わせ】

地域医療連携室 担当：日座（ひざ）

電話・FAX：0136-23-2185

メール：midori.hiza@ja-hokkaidoukouseiren.or.jp

申し込み書や講座の内容等は
病院ホームページを
ご参照ください。

各診療科外来担当医師のご案内（令和3年10月1日～）

	曜日	月	火	水	木	金	受付時間など <small>※受付開始時間は診察開始時間と異なります</small>
総合診療科	午前	熊谷	熊谷	木佐	木佐	熊谷	8時～11時 ※初めて受診される方ならびに予約の無い方については、当日担当医を決定いたします。医師を指定される場合は、待ち時間が長くなる場合がありますので、ご了承ください。森医師の診察は、第2、4週の火曜日となります。
		岸野	木佐(優)	木佐(優)	木佐(優)	岸野	
		鈴木	濱本	岸野	岸野	濱本	
			竹内	水戸	鈴木	水戸	
			森(第2・第4)	大井		井上(予約・隔週)	
	午後	交代制	交代制	交代制	交代制	交代制	13時～15時
消化器科	午前	駒場	検査・手術	駒場	駒場	井川	駒場：8時～11時、井川：9時～11時
	午後	検査	姜(肝臓外来) (予約専門)	駒場(予約)	姜(肝臓外来) (予約専門)	井川 第1・第3・第5	肝臓外来：11時～ 肝臓外来は予約専門外来となります。 井川：13時15分～15時 井川医師の診察は予約専門外来となります。井川医師は第1週、3週、5週目の金曜日とさせていただきます。 駒場：総合診療科外来、井川：専門外来での診察になります
循環器科	午前	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤	佐藤 /出張医※	8時～11時 ※第1、3、5週目金曜日は出張医となります
	午後	佐藤	佐藤	検査	佐藤	休診	13時～15時
呼吸器科	午前	休診	休診	藤田 (第1水曜) (予約専門外来)	休診	休診	呼吸器科は予約専門外来となります。
神経内科	午前/午後	休診	休診	休診	出張医 (予約専門外来)	休診	神経内科は予約専門外来となります。
小児科	午前	奥野	奥野	奥野	奥野	出張医	8時～11時
	午後	休診	町村の 乳幼児健診	乳児健診 予防接種	町村の 乳幼児健診	休診	水(乳児検診)：13時～13時30分 (予防接種) B.C.G.：14時～14時30分 その他：14時30分～16時 日本脳炎：15時30分～16時 子宮頸癌：16時～17時 第3火曜：心臓外来
脳神経外科	午前	出張医	休診	休診	休診	休診	9時30分～13時30分
心臓血管外科	午前	休診	休診	休診	出張医 (第4木曜) (予約専門外来)	休診	心臓血管外科は予約専門外来となります。
外科	午前	矢吹	矢吹	出張医	出張医	休診 乳腺外来 (予約専門外来)	8時～11時 乳腺外来：月1回・不定期(完全予約制)
	午後	矢吹	矢吹	休診	休診	休診 乳腺外来 (予約専門外来)	13時～15時 ※乳腺外来の受診は予約、紹介の方のみに限らせていただきます。
整形外科	午前	九津見	高橋	九津見	九津見	遠山(膝)	8時～11時 須藤(第1・3・4・5週) 高橋(第2週) ※須藤医師の診察は他医からの紹介がある方のみに限らせていただきます
		田辺	田辺	田辺	黒木	田辺	
		黒木	黒木	須藤	山口	黒木	
	午後	検査・手術	(新患のみ)		検査・手術		火：13時～15時
産科	午前	出張医	早川	出張医	早川	休診	月・水：10時～11時 火・木：8時～11時 助産師外来(月、火、金) 産後外来(水、木)
	午後	出張医	早川	一ヶ月健診	手術	休診	月・火：14時～15時30分
婦人科	午前	早川	出張医	早川	出張医	早川(予約)	月～木：8時～11時 金：予約専門外来となります
	午後	早川	出張医	出張医(予約)	手術	検査	月・火：14時～15時30分 水：14時～15時(予約専門外来となります)
第1・3・5週 皮膚科	午前	10時～11時	8時～11時	休診	休診	休診	皮膚科診察には診察受入上限があります。 月曜日110名 第1・3・5週の火曜日80名 第2・4週火曜日110名 第2・4週水曜日25名 月曜日が祝日の場合の火曜日110名 月曜日・火曜日が祝日の場合の水曜日80名 ※月曜日～水曜日まで全て出張医が担当
	午後	13時～15時	13時～15時	休診	休診	休診	
第2・4週 皮膚科	午前	10時～11時	8時～11時	8時～10時	休診	休診	
	午後	13時～15時	13時～15時	休診	休診	休診	
月曜日祝日 皮膚科	午前	祝日	10時～11時	8時～11時	休診	休診	
	午後		13時～15時	13時～15時	休診	休診	
火曜日祝日 皮膚科	午前	10時～11時	祝日	8時～11時	休診	休診	
	午後	13時～15時		13時～15時	休診	休診	
泌尿器科	午前	高木	島	高木	島	高木	8時～11時
	午後	検査	手術	検査	担当医	手術	木：13時30分～15時30分
腎臓内科	午前	休診	休診	腎臓内科 (第2・第4水曜) (予約専門)	休診	休診	腎臓内科：診察室は内科専門外来となります 腎臓内科は予約専門外来となります
耳鼻咽喉科	午前	早川	早川	手術	早川	早川	8時～11時
	午後	検査	早川	手術	検査	早川	13時～15時
精神神経科	午前	土田	永田	土田	土田	永田	8時～11時
	午後	高田	高田	高田	永田	高田	
		高田	施設外来 (予約)	休診	検査	永田	14時～15時 精神科は予約専門外来となります。 ※もの忘れ外来 毎週木曜日完全予約制(詳しくは医事課③番窓口へお問い合わせください)
		土田			※もの忘れ外来	施設外来 (予約)	



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



最新の「各診療科外来担当医師」
についてはこちらから →

