

TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

# すまいる

smile

健康な「暮らし」とすこやかな「笑顔」のために

P2. 【特集】シリーズ・医療

第26回 札幌厚生病院住民講座より

## 大腸がんにならないために…、 なったらどうする？ (札幌厚生病院)

P7. ぴ〜ぶる

現場と連携し、  
健診受診者の情報を集約  
チャレンジ精神あふれる  
事務スタッフ (JA北海道厚生連本部)

P6. 【新コーナー】よみ解く

心房細動 (心原性脳塞栓症) (遠軽厚生病院)

P8. フムフムキッチン

たこ (小清水町特別養護老人ホーム愛寿苑)

P10. 教えて！ヘルスQ&A

高額療養費制度 (帯広厚生病院)

P11. 【新コーナー】すこやか家族とLet'sエクササイズ!

夏を快適に過ごすための運動 (帯広厚生病院)

P12. すまいるトピックス

P14. 【新コーナー】すまいるライフ <介護編> (旭川厚生病院)

P15. 【新コーナー】おうちファーマシー

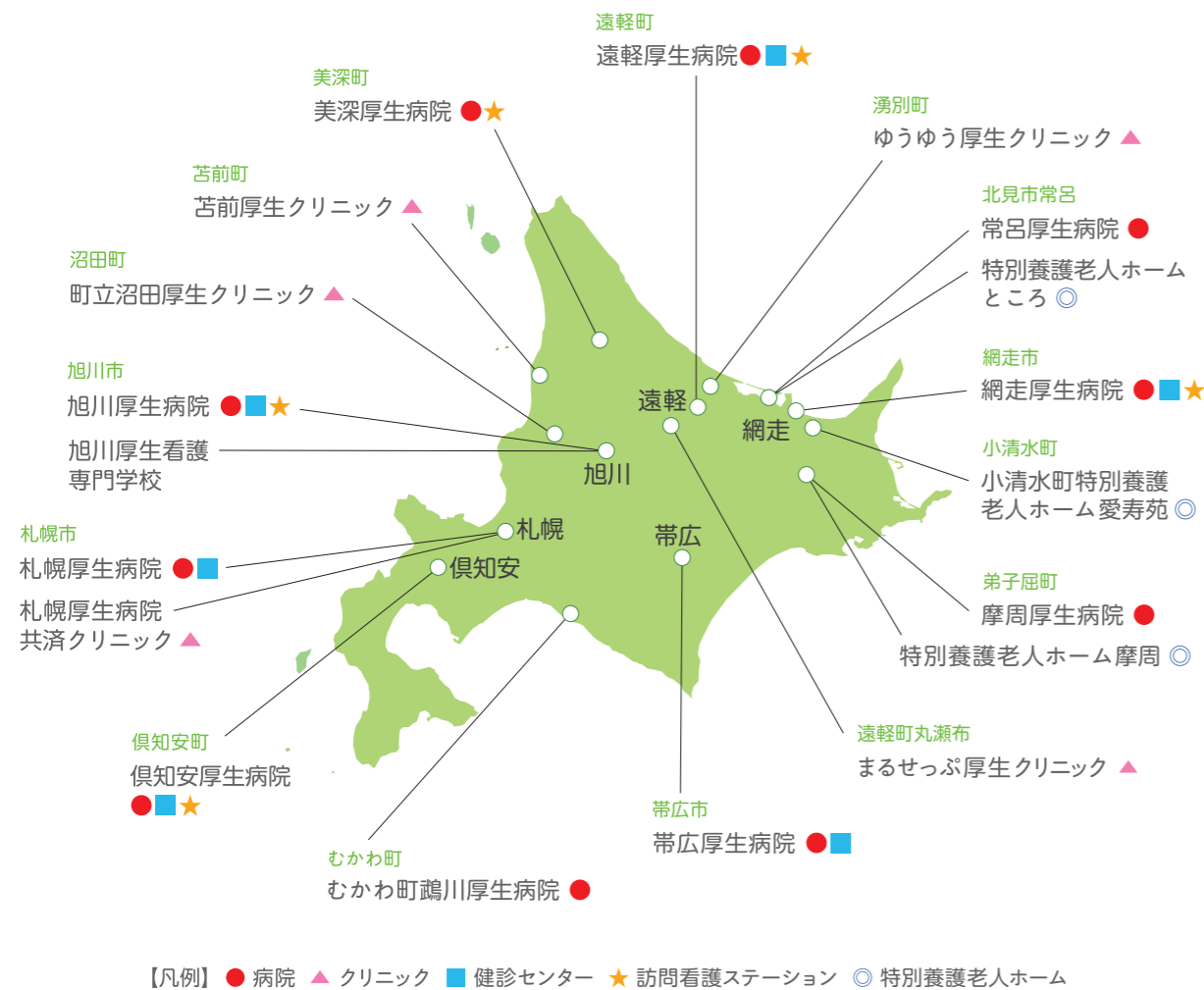


### JA北海道厚生連の基本理念

JA北海道厚生連は、  
組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守り、  
生きがいのある地域づくりに貢献してまいります。

### JA北海道厚生連ネットワーク

JA北海道厚生連は全道に15ヵ所ある病院・クリニック、3つの特養の運営など  
万全のネットワーク体制を築き、地域医療を支えています。



ご意見ご感想をお寄せください!

〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目北農ビル9F  
JA北海道厚生連「すまいる」編集室

● JA北海道厚生連のホームページには、「すまいる」の情報が掲載されています。  
<http://www.dou-kouseiren.com/>



第26回 札幌厚生病院住民講座より

# 大腸がんにならないために… なったらどうする？



札幌厚生病院  
外科 部長  
ふな こし とおる  
**船越 徹**

がんで亡くなる人は全死因の3割近くを占め、中でも大腸がんは全がんの1割強と多くなっています。一方で大腸がんの治療成績は、医療の進歩で年々向上しており、大腸の専門医とよく相談し、納得して治療を進めることが大切です。

※この特集は2019年4月26日の住民講座の内容を収録・編集しました。

## がんの要因になる生活習慣

大腸がんにならないために、どうするか。アメリカで発表された論文によると、家族性の腫瘍や、炎症性腸疾患を繰り返してがんになるケースを除くと、約75%が生活習慣の影響を受けているといえます。日本人のがんの要因の因子を上位から見ていく(図1)と、次の5つが対策といえるでしょう。

- ①タバコを吸わない
- ②お酒を飲みすぎない
- ③食生活を見直す
- ④体を動かす
- ⑤適正体重を維持する

これらは一般的な健康習慣ともいえます。喫煙、飲酒、不規則・不健康な食事、運動不足、肥満・やせすぎといった要因は、恐らくは合わせ技で病気を起こしていて、不摂生というのは全項目どこかしら当てはまると考えましょう。

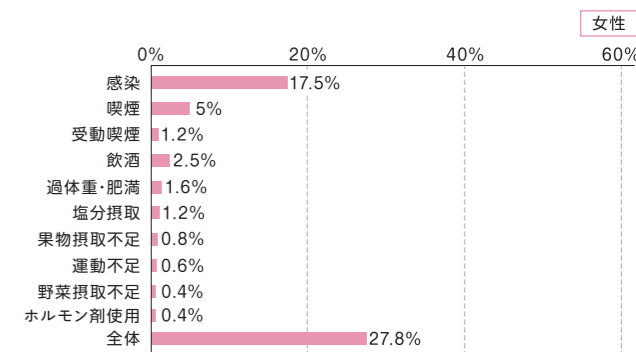
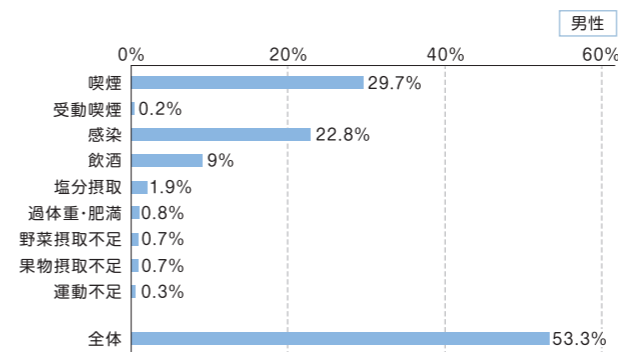
不摂生をしていると、活性酸素による腸内の壁へ

のダメージが蓄積します。するとどこかで腫瘍性のポリープが形成され、がん化し、早期がんから進行がんになっていく、というのが基本的な流れです。

しかし、5つの健康習慣を実施することができるかといえば、仕事が忙しい方々にはまずできません。また、完全に実施できれば大腸がんを防げるかというところできません。昔の日本人は魚と漬物でヒエやアワを食べる生活をしてきたのが、今のような肉も脂も何でも食べる西洋型の食生活になりました。人間の体は50年や100年では対応できず、現代の日本人の生活は、普通にしているだけで大腸に負担をかけます。節制しても、それが逆にストレスになることもあり、生活習慣の改善は自身の許容範囲の中で行うのが大事です。

そして遺伝要因のがんは防げませんし、長生きするほど何らかのがんになる確率は上がります。「大腸がんにならないために」、完全に防ぐ方法はないのです。

■図1 日本人におけるがんの要因



## 早期発見のための検査の重要性

完全に大腸がんを防ぐことは困難なので、早期に発見することが最も大事になります。

大腸は分類として右側・左側があり、右側は盲腸から上行結腸、横行結腸まで、左側は下行結腸からS状結腸、直腸までを含みます(図2)。厳密にいうと左右のがんは違う病気と考えた方がよく、また、下行結腸・S状結腸と直腸は病気の進展のしかたなどさまざまな違いがあるので、右側・左側・直腸の3パターンのがんがあります。

また、大腸のポリープには主に過形成性と腺腫性ものがあります。がん化の危険性が高いのは腺腫性ポリープの方で、1cm以上のサイズになったものの中で、10年以内には約1割、25年では4分の1ががんになるといわれます。

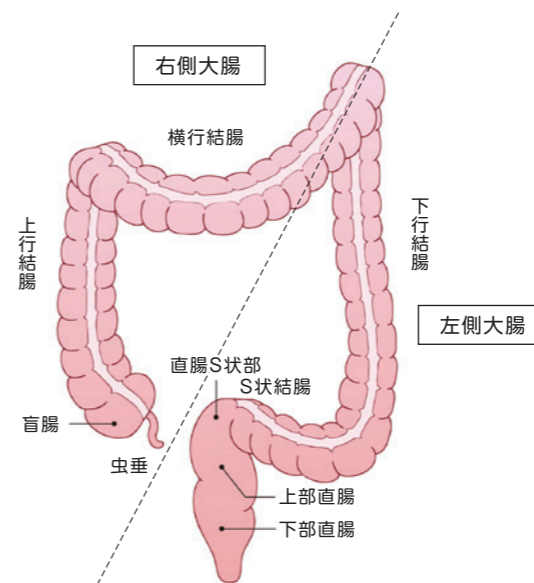
日本のがん検診のガイドラインでは、便潜血検査が推奨グレードA\*で、40歳を過ぎたら毎年の検査

が推奨されます。化学法・免疫法という2種類があり、今実施されている免疫法は、毎年実施すれば大腸がん死亡率が60%減ると報告されています。しかし検査の感度にはばらつきがあり、本当は異常があるのに指摘されない偽陰性で終わってしまうことがあります。

病変を直視下で見る以上に精度の高い検査はないので、できれば全大腸内視鏡検査を受けることが望ましいです。リスクがあるので推奨グレードCですが、感度は95%以上あり、ポリープや早期がんが見つかった場合、切り取る処置や、定期的な観察を行うフォローができます。リスクとは、主にカメラによる腸管損傷ですが、よほど下手な医師でない限りは起こりません。日本の内視鏡医は総じて腕がよく、当院でも年間1万件以上実施しています。また、下剤による前処置が大変ではありますが、間接的な検査を重ねるよりも直接見ることにかなうものではありません。

※推奨グレード…利益と不利益のバランスを考慮して5段階の中で決定されます。Aは公的な対策型検診でも推奨されるもの、BはAより利益・不利益の差が少ないが推奨されるもの、Cは不利益が同等または差が小さく対策型検診では推奨されないが、不利益の説明を行った上で任意型検診を受診することは妨げられないもの、Dは任意型検診でも勧めないもの、Iは利益・不利益のバランスが判断できないものです。

■図2 大腸の分類





### 大腸がんになったらどうする

病期は0～Ⅳまでの段階に分かれますが、リンパ節転移があれば病期はステージⅢ、遠隔転移があればⅣとなります。これらがどう違うかという、リンパ節はがん組織とリンパ管で直接つながっていて多数のがん細胞がとどまり、車で例えれば国道から道の駅に進展していくようなものです(リンパ行性転移)。遠隔転移は血管に入って遠くまで飛び、いわば高速道路に乗ってしまうようなもの(血行性転移)。行き先は肝臓や肺などさまざまです(図3)。

がんが粘膜内にとどまる早期がんは内視鏡治療が適応となります。粘膜下層やそれより先に達している場合は手術となり、今は体の負担の少ない腹腔鏡下で実施するのがほとんどです(図4)。

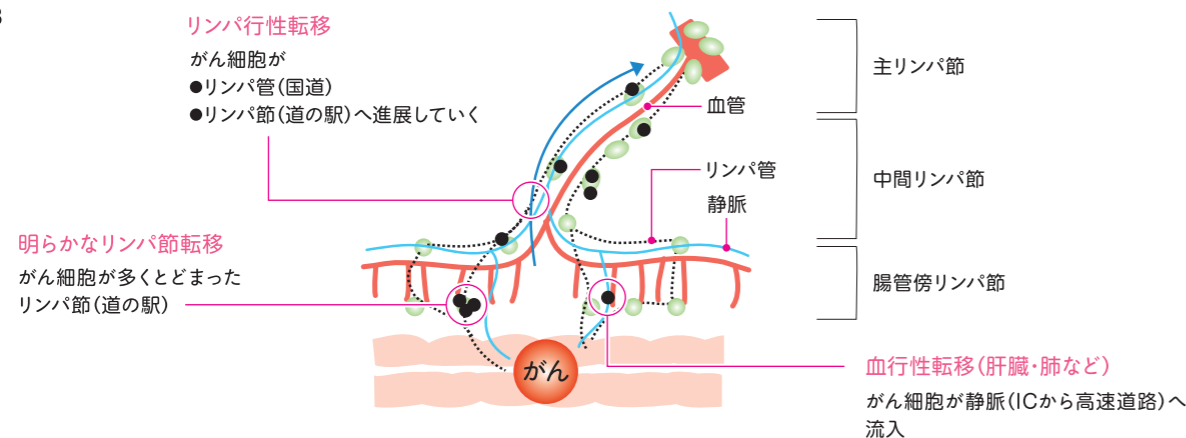
リンパ節転移がある場合は、がんがある組織からリンパ管でつながったリンパ節を、血管の根本まできれいに取る「リンパ節郭清」を行います。リン

パ節には腫れるものと腫れないものがあるので、「疑わしいものは根こそぎ取る」というのが一番のコントロールになります。

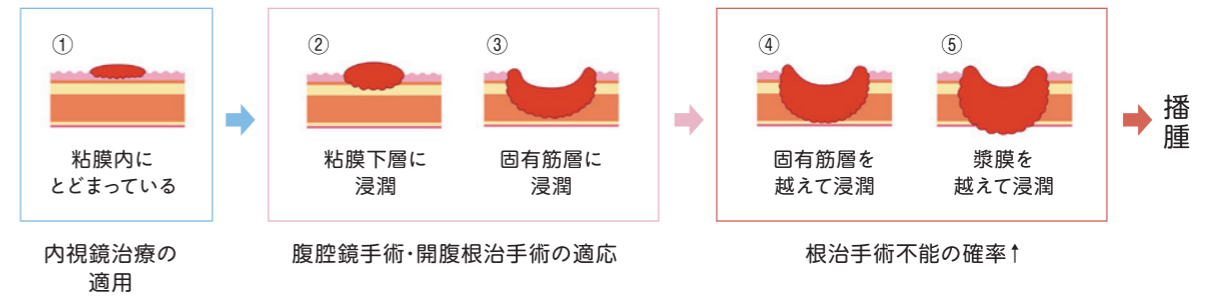
取れないくらい大きな進行がんの場合は術前化学・放射線療法(CRT)を行うと、がんが小さくなり手術できることがあります。

また、肛門に近い直腸がんの場合、肛門の機能を残せるか、人工肛門にするかという問題が出てきます。現在は、括約筋間直腸切除(ISR)といい、肛門を締める筋肉と連続する直腸の筋肉のみをはがして肛門機能を温存する方法があります。しかし機能は弱まるので、退院後トイレに行きやすい環境か、職業が何かなど、生活の条件によっては肛門温存が望ましくない場合もあります。また、直腸の周囲は自律神経が多く、手術により排尿障害などが起こることもあります。きちんとメリット・デメリットの説明を受け、相談の上で決める必要があります。

■図3



■図4 大腸がんの進行度(深達度)



### 納得するまで戦うことが 良い人生につながる

大腸がんの手術に求められるのは、がん細胞をお腹の中で散布しないよう、きれいに切り取ることです。その後の縫合が不十分だと腹膜炎などにつながり、病気の再発率も高くなるので注意が必要です。大腸領域を専門とする外科医や内視鏡医がいる施設で手術をすることが、安全性を高めるでしょう。

しかしどんなに完璧にがんを取り除いても、血液中や腹腔内に残るがん細胞はあります。がん細胞が一つでも死滅を逃れて生着すればそれが再発につながります。まずは5年再発しなければ、手術とその後ケアがうまくいったといえるでしょう。

ステージごとに5年・10年生存率を見ていくと、転移が多いほど生存率は悪くなり、ステージⅣの方は5年には達しても10年までは達しない方が多いです(図5)。一部、8%の方はうまく病気を克服しています。大腸がん患者全体を通して見ると、切除不能進行がんと再発大腸がんの方を合わせると3割強となり、つまり残り7割弱の方は手術してそのまま生きていま

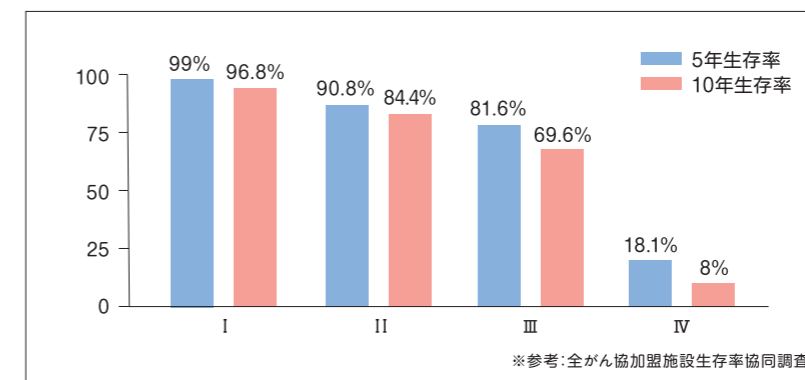
す。手術すれば治る方が多いのです。ほかの領域のがんよりはだいぶ生存率は高く、がんになったから諦めるという考えを起こす必要はありません。

病気は、個人により性質、進み具合などは均一ではありません。大きながんが見つかったり、転移がわかったり、普通の人が見たら諦めるような状態でも、専門の者が見れば、まだまだできることはたくさんあるということは多いです。この20年で、手術も、そして抗がん剤もめざましい進歩をしています。

たとえ根治しなくても、治療しなければ1年以内だった余命が延び、その延びた2～3年で人生をより価値のあるものにできるはず。生き方よりも死に方、目いっぱい生きて、最後に良い形で完結を迎えることで、納得いく人生となり得ます。私たちは可能な限り根治治療を目指しつつ、根治できなくても簡単に見捨てず、その人が納得できるよう最大限のサポートをしていくことが仕事です。



■図5 大腸がんの生存率





# 心房細動(心原性脳塞栓症)



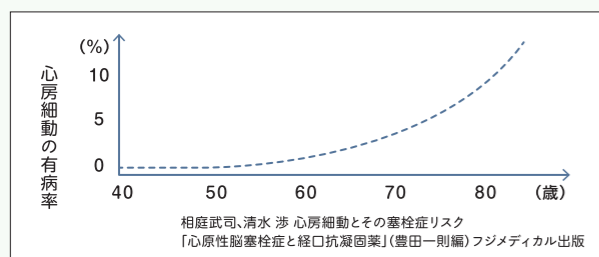
遠軽厚生病院  
循環器科 主任医長  
まつだかなこ  
松田 夏菜子

## 基礎知識編

**When**  
いつ・誰が  
**Who**  
60歳以上の男性に多い

心房細動による不整脈は、最もよくある不整脈で、年をとればとるほど起こりやすくなります。特に60歳を境にその頻度は急激に高まり、80歳以上では10人に1人は心房細動があるといわれています。また男性は女性に比べ1.5倍発症しやすいともいわれています。

図1 年齢と心房細動の関係



**Why**  
なぜ怖い?  
脳梗塞を発症する確率が  
心房細動のない人の5倍高い!

心臓の内部に血栓(血のかたまり)ができ、突然はがれて脳動脈に流れ込み、脳梗塞(心原性脳塞栓症)が起こる可能性が高いことがわかっています。心房細動で起こる脳梗塞は、その他のタイプの脳梗塞より梗塞を起こす範囲が広くて重症であり、約50%が死亡、寝たきり、車いす介助が必要になるとわかりました。

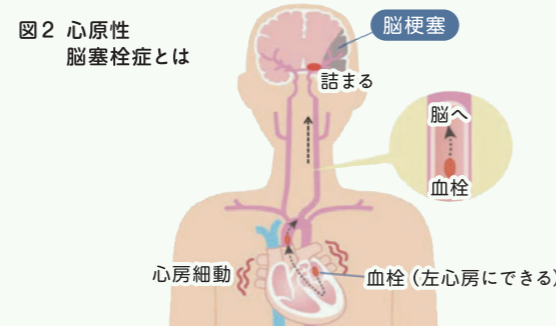


図3 梗塞巣の大きさと血管の詰まり方

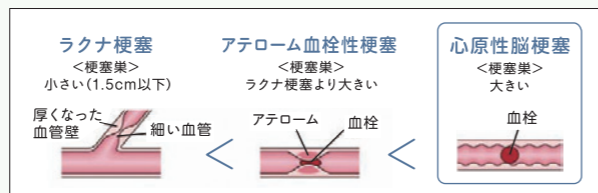
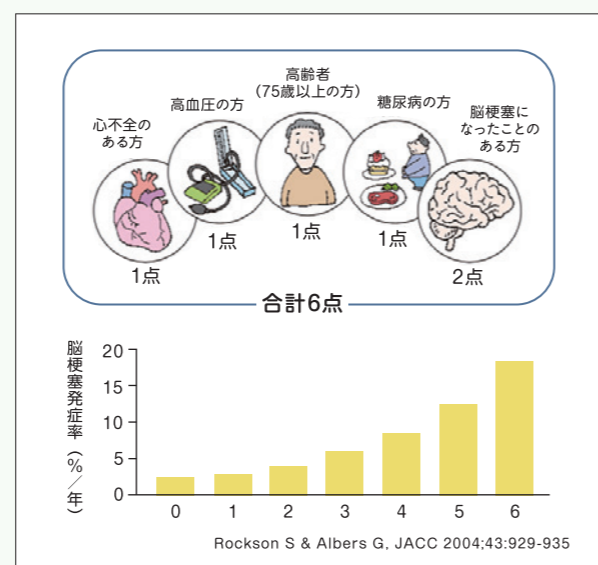


図4 CHADS2スコアと脳梗塞発症率



**What**  
どんな症状 動悸やめまいなどさまざま

脈が速くなって(頻脈)動悸がしたり、脈が遅くなり(徐脈)めまいや失神の原因になったりします。心筋梗塞を起こしたことがある方、心肥大と言われている方など、もともと心臓の悪い方は、息切れやむくみなど心不全症状が出る場合があります。

## 治療編

**Where**  
どこで 循環器科

脳梗塞を起こす危険性がどれくらいあるのか予測することができるチャッツ・ツー(CHADS2)スコアという指標があり、点数が高いほど脳梗塞の危険性が高いと考えられています。心エコーや採血、脳MRIなどの検査を行って評価します。

**How**  
どうやって 抗凝固療法(ワルファリンや新しい抗凝固薬)で塞栓症予防

そのほか、症状にあわせてさまざまな薬物療法や、電氣的除細動(電気ショック)、ペースメーカー移植術を行います。また、最近ではカテーテルアブレーションという根治術が有効で、当院からアブレーションができる施設の外来受診や入院の予約を取ることができます。

医療・福祉の現場で生き生きと働く、JA北海道厚生連のスタッフを紹介します。

ぴ〜ふる  
The People



デスクワークが多い小林さん。業務は一覧にまとめ計画的に進めています。

## 現場と連携し、健診受診者の情報を集約 チャレンジ精神あふれる事務スタッフ

JA北海道厚生連本部 事業推進部 健康福祉課  
こばやし しほ  
小林 志帆

各健診施設を支える  
かけがえのない仕事

世界トップクラスの健康寿命を維持する日本。健康を守るためには治療だけでなく予防、健康診断の受診が大切です。個人の病気やその予兆を早期発見することはもちろん、受診者の数や世代などの属性、診断結果のデータを蓄積・分析することで、地域での健康事業や、ひいては国の医療方針を決めていくのにも役立ちます。

小林志帆さんはJA北海道厚生連本部の健康福祉課で、道内14カ所にあるJA北海道厚生連の健診施設から寄せられる受診者数や収益などを取りまとめる仕事をしています。また施設の保健師とも密に関わり、現場からの相談に応じています。「受

診者には見やすく、現場のスタッフには使いやすい健診結果表等になるように仕様を変えてほしいと依頼を受けることも多く、一つ一ついいいな対応を心がけています」

向上心を持って考え  
自らの可能性を広げる

岩見沢市の出身の小林さんは札幌の専門学校で医療事務を学び就職しました。はじめは学んできたことと異なる業務に戸惑いましたが、周囲のサポートもあり少しずつできることが増えていきました。小林さんは「病気についての知識が増え、健診の重要性がわかってきたので、両親や周りの人に積極的に健診に行くよう勧めます。社会人としての常識やマナーも

身につきました」と笑顔で話します。今後は同じ課の高齢者福祉に関わる業務にも取り組みたいと話す小林さん。そればかりでなく、機会があれば他部署でも多くの経験を積み、キャリアアップを目指したいといいます。「役員がいつも言っている『現状維持は衰退の始まり』という言葉にはとても共感しています。与えられた業務だけでなく、ほかに行えることがあればどんどんチャレンジしていきたいですね」



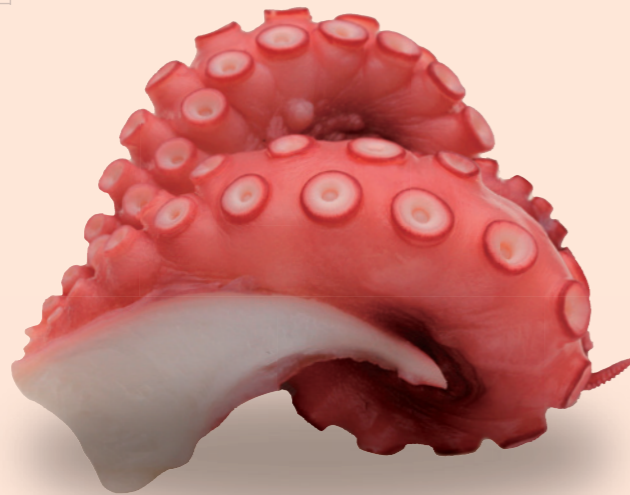
フムフム

Fumu Fumu Kitchen

キッチン



かむほどにうま味が増すたこは、栄養素が豊富で疲労回復に効果があるとされています。今回は夏が旬のたこをご紹介します。



【今月の食材】

たこ

Octopus



小清水町 特別養護老人ホーム 愛寿苑 栄養科 笠井 麻由

【選び方】

ゆでだこは、身に弾力があり皮が破れていないものが新鮮です。吸盤は小さくて粒が揃っているもの、表面が茶色で艶があり、切り口が乾いていないものを選びましょう。

【保存方法】

ゆでだこは臭みをとるため、熱湯をまわしかけて冷水に取り、水気をしっかりふいてラップでくみみます。●冷蔵保存の場合 ポリ袋に入れて保存。2~3日間はおいしくいただけます。●冷凍保存の場合 密閉袋に入れて保存。1カ月ほどもちます。

【栄養データ】

Table with 2 columns: Nutrient, Amount. Includes Energy (99kcal), Protein (21.7g), Fat (0.7g), Carbohydrate (0.1g), Calcium (1.8mg).

※100gあたり 出典:文部科学省 日本食品成分表 2015年版(七訂)

たこの豆知識

知っていますか? たこの旬

食卓に並ぶたこは「ミズダコ」と「マダコ」の2種類が主流です。ミズダコの旬は夏ですが、マダコは1年に2度、夏と冬に旬を迎えます。

たんぱく質とタウリンが豊富!

たこの成分のうち、20%はたんぱく質です。また、タウリンも多く含まれています。タウリンには、血圧を正常に保つ作用、血糖を低下させる作用、肝機能の改善などさまざまな働きがあります。脂質がとてもなく、「体のために」とたこを食べる地域も多いようです。

日本は世界一のたこ消費国!

スペインやイタリアを除き、ほとんどの国ではたこを食べません。実は世界で最も多くたこを食べる国は日本といわれています。古くから日本人に親しまれているたこは、刺身やたこ焼き、から揚げなどとして食卓に並び、私たちの食文化に欠かせない存在となっています。

たこを使ったおすすめレシピ

たことショウガの やわらか煮

材料がシンプルだから作り方もカンタン! アレンジメニューもおすすめです。

【材料(2人分)】

- ゆでだこ 150g ショウガ 1かけ 水 1カップ 砂糖 大さじ1

【作り方】

- 1 ゆでだこは食べやすい大きさに切り、ショウガは皮つきのまま薄切りにする。こねぎは小口切りにする。 2 鍋に水を入れ火にかけ、煮立ったらゆでだこを入れ、ふたをして中火で10分煮る。ショウガ・砂糖・しょうゆ・みりんを加え、再びふたをする。煮立ったら火を止め、30分おいて余熱で火を通す。 3 再び火にかけ、煮汁にとろみがついてきたら火を止め、器に盛り付ける。こねぎをのせたらできあがり。

Point いったん火を止めて冷まし、再び火にかける工程が重要です。冷ましている間、たこにしっかりと味が染み込みます。

●1人分の栄養価(1皿分) エネルギー 207kcal/たんぱく質 33.9g/脂質 1.1g/炭水化物 13.6g/塩分 3.5g



これを使ってカンタンアレンジ!

やわらか煮の炊き込みご飯

お米1合に対し、煮汁を1カップ(少なければ水を足します)加えます。1合の目盛りまで水を入れ、さっと混ぜて炊きます。たこはすでに火が通りやわらかいので、炊きあがったあとに混ぜ込みましょう。紅ショウガとごまをトッピングすると見た目、味ともにおいしくいただけます。たこのうま味がご飯にうつり格別の味わいです。



これを使ってカンタンアレンジ!

冷製パスタ

パスタをゆでて水で冷やし、カルパッチョをそのまま和えて冷製パスタにしてみました。レモン汁と塩で味を加減しましょう。イタリアンパセリを盛り付けるとおしゃれになりますね。これからの時期にぴったりなレモンが香る爽やかなパスタです。



たこのカルパッチョ ~手作りレモンソース~

合わせる野菜はお好みで。いつものお刺身にひと手間加えた華やかな1品です。

【材料(1人分)】

- ゆでだこ 150g ミニトマト 1玉 ブロッコリースプラウト 5g パプリカ 5g ブラックペッパー 少々 乾燥バジル 少々

【作り方】

- 1 ゆでだこは2mmほどの「そぎ切り」、ミニトマトは輪切り、パプリカは角切り、ブロッコリースプラウトは2等分に切り、ニンニクはすりおろしておく。 2 お皿にたこを並べ、切った野菜を盛り付ける。 3 ★を混ぜ合わせてレモンソースを作り、具材の上まわしかける。 4 ブラックペッパーと乾燥バジルをふりかけてできあがり。

Point 塩・ブラックペッパーは味を確かめながらお好みで調整しましょう。

●1人分の栄養価(1皿分) エネルギー 277kcal/たんぱく質 32.3g/脂質 13.1g/炭水化物 4.5g/塩分 1.2g



# 高額療養費制度

病気やケガによる治療で高額な医療費がかかる場合に  
支払い額を抑えられる高額療養費制度について解説します。



帯広厚生病院  
医療社会事業科 係長  
おがわ けんいち ろう  
小川 健一郎

## Q 高額療養費制度とは、どんな制度ですか?

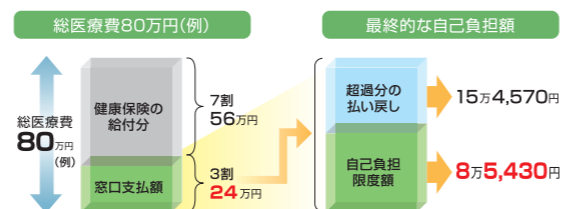


**A** 高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払う自己負担額(入院時食事療養費等を除く)が1カ月(暦上の1カ月)で上限額を超えた場合、その超えた額を支給する制度です。医療費の家計負担軽減のために設けられています。

自己負担限度額の超過分を立て替えないためには「限度額適用認定証」または「限度額適用・標準負担額減額認定証(住民税非課税世帯の場合)」を入手する必要があります。入院前に加入している医療保険に申請して交付を受け、保険証と限度額適用認定証を窓口提示することで、支払い額は自

己負担限度額で済みます。なお、70歳以上の方で住民税非課税の方、現役世代I・II(年収約370万円~約1,160万円)に該当する方は、限度額適用認定証が発行されます。

### ■総医療費80万円の場合の高額療養費による適用イメージ



## Q 自己負担限度額はいくらですか?



**A** 年齢別(70歳以上と69歳以下)、所得階層別に定められています。例えば69歳以下の方が30日(暦上の1カ月)入院された場合、限度額適用認定証「エ」の提示で医療費自己負担「57,600円」と入院時食事療養費(1日3食1,380円×30食)「41,400円」を加え、合計99,000円となります。そのほか、病衣等の請求もあり、限度額適用認定証で自己負担額を抑えても食事療養費などが加わることで支払いが増えます。

### ■69歳以下の方の上限額

適用区分	ひと月の上限額(世帯ごと)
ア 年収約1,160万円~ 健保:標準83万円以上 国保:旧ただし書き所得901万円超	252,600円+(医療費-842,000円)×1%
イ 年収約770万円~約1,160万円 健保:標準53万~79万円 国保:旧ただし書き所得600万~901万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1%
ウ 年収約370万円~約770万円 健保:標準28万~50万円 国保:旧ただし書き所得210万~600万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
エ ~年収約370万円 健保:標準26万円以下 国保:旧ただし書き所得210万円以下	57,600円
オ 住民税非課税者	35,400円

※健保は標準報酬月額、国保は年間の所得額で記載しています。

### ■70歳以上の方の上限額(平成30年8月診療分から)

適用区分	外来(個人ごと)	ひと月の上限額(世帯ごと)	
現役並み	年収約1,160万円~ 標準83万円以上/課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	
	年収約770万円~約1,160万円 標準53万円以上/課税所得380万円以上	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	
	年収約370万円~約770万円 標準28万円以上/課税所得145万円以上	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	
一般	年収約156万円~約370万円 標準26万円以下 課税所得145万円未満など	18,000円 (年144,000円) 57,600円	
	II住民税非課税世帯	8,000円	24,600円
非課税世帯	I住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	15,000円	

### ■入院した時の食事療養費標準負担額(食事代)

所得区分	食事代(1食当たり)	
住民税課税世帯	460円	
住民税非課税世帯	90日までの入院	210円
	91日以上入院	160円
住民税非課税世帯のうち 70歳以上の方で 自己負担限度額が区分Iの方	100円	

## すこやか家族と Let's エクササイズ!

さまざまな場面で使えるエクササイズをご紹介します。  
家で気軽にできるので、  
家族と一緒に挑戦してみましょう!

## 今回は 「夏を快適に 過ごすための運動」

夏が到来し、アウトドアシーズンがやってきました。  
なまっままの身体でスポーツや作業をすると  
腰痛を招いたり、思わぬケガをしたりすることがあります。  
今回は夏のアウトドアを快適に過ごすための  
自宅で行える運動を紹介します。



帯広厚生病院  
理学療法技術科 技士長  
いわぶち たつや  
岩淵 達也

### ストレッチ

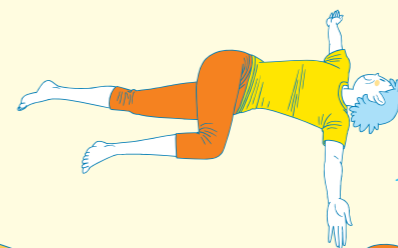
身体が硬いと筋肉や骨に負担がかかりやすくなるので、まずは身体の柔軟性を高めましょう。呼吸を止めず、反動をつけず、ゆっくり行ってください。



10秒保持  
左右3回  
ずつ

### 太ももの裏 のストレッチ

床に座って片脚を伸ばし、もう一方の脚は曲げます。背中をまっすぐにしたまま上体を前に倒し、指先でつま先に触れるように行います。



開いて  
10秒保持  
左右3回  
ずつ

### 身体をひねる ストレッチ

横向きに寝て上の脚の膝を床につけます。背筋はまっすぐ、腰から下をキープして、両手を合わせた状態から上の手のできる範囲でゆっくり開いていきます。



20~30秒  
保持

### おなか のストレッチ

うつぶせに寝て、ひじを立てて上体を起こし、身体の力を抜いて姿勢をキープ。

### 筋力 トレーニング

弱りがちな体幹、脚の筋肉を鍛え、  
活動的に過ごしましょう!



10~20回

### おなか

膝を伸ばして床に座り、身体の後ろに手を置きます。膝を胸に引き付けるように4秒かけて持ち上げ、また4秒かけて戻します。



左右  
各10~20回

### 背中、お尻

あお向けに寝て片膝を立て、もう片脚を立てた膝の上に乗せます。立てた膝から胸のラインが一直線になるように4秒かけて腰を持ち上げ、4秒かけて下ろします。片脚だと大変な方は両脚を床につけて行いましょう。



5~10秒間  
保持  
左右3回ずつ

### 体幹、骨盤

横向きで寝て膝をそろえて曲げ、ひじを肩の真下に置いて上体を支えます。そこから頭・背骨・骨盤が一直線になるように腰を浮かせます。

☆運動は無理をせず痛くない範囲で行ってください。  
☆体力に合わせて、時間や回数を調整して行ってください。

札幌  
厚生病院

【お知らせ】2019年7月28日

肝臓病に関する市民公開講座を開催します!

札幌厚生病院では、World Hepatitis Day(世界肝炎デー)の2019年7月28日(日)14時より市民公開講座を開催します。

世界保健機関(WHO)が世界的レベルでのウイルス性肝炎のまん延防止と感染予防の推進を図ることを目的に啓発活動の実施を提唱し、厚生労働省が7月28日を日本肝炎デーと定め、全国各地で講演

会が開催されます。当日は、当院消化器内科(肝臓)医師3名による肝臓病の治療についての解説や、管理栄養士による食事療法、理学療法士による運動療法など多方面から肝臓病へのアプローチを行う内容となっています。

入場料、病院駐車場は無料となっておりますので、多数のご参加をお待ちしております。



4月の市民公開講座の様子

倶知安  
厚生病院

地域公開講座を開催しました!

倶知安厚生病院では、6月11日(火)14時より、当院地下の生活療法センターにおいて令和元年度第1回地域公開講座を開催しました。今回は「元気なうちから終活!これからの“生き方”と“逝き方”について考えよう!!」と題して、総合診療科の佐藤南斗医師が講師を務めました。講座では住み慣れた地域で最期まで自分らしく暮らすため

に、ACP(アドバンスケアプランニング)や人生会議など、医療の選択や意思決定について説明しました。お忙しい中ご参加くださいました、多くの地域住民の皆さまに厚く御礼申し上げます。今後においても定期的に開催していく予定ですので、地域住民の皆さまの多数のご参加をお待ちしております。



開催の様子

旭川  
厚生病院

日本医療機能評価機構の病院機能評価認定が更新されました

旭川厚生病院は、2004年1月より公益財団法人日本医療機能評価機構による病院機能評価認定を受けておりますが、令和元年5月に更新となりました。(機能種別版<3rdG:Ver.2.0>による審査)

日本医療機能評価機構が行っている病院機能評価は、医療機関を対象としてその組織的活動を

評価する第三者評価です。各評価項目に対し、旭川厚生病院がその認定基準に達していると判断されたことにより認定更新を受けたものです。今回で認定は4回目となりました。今後も継続的に病院機能の向上を目指してまいります。



網走  
厚生病院

職員による防犯訓練を実施しました

5月20日(月)、網走厚生病院では職員約80名参加のもと、防犯訓練を行いました。網走警察署のご協力により、刃物を持った男が院内に侵入し暴れたという想定で、通報・説得などの対応を学びました。さらに警察の方々に護身術を指導いただき、後ろから口をふさがれた際に逃げる方法などを学びました。患者さんの安全を守

るため、日ごろから病院内で事件が起こることへの危機意識を高めていきたいと思っております。



さすまたで暴漢の動きを止める訓練

遠軽  
厚生病院

新たなオプション検査で健診が充実

当院では、新たな健診(オプション検査)として、「膵臓・胆のうドック」および「乳腺エコー検査」を開始します。受診できる人数については限りがありますが、皆さまの健康のお役に立てるよう今後もニーズに合った検査を提供していきたいと思っております。詳細は、病院へお問い合わせいただくか、ホームページなどでご確認ください。



健診センター

帯広  
厚生病院

高校生向け「医療探求セミナー」を開催

帯広厚生病院では、帯広市内の高校生を対象に「医療探求セミナー」を6月15日(土)に開催しました。当日は13名の高校生が参加し、診療放射線技師、臨床検査技師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、臨床工学技士、管理栄養士の7つの職種の業務や専

門技術を体験しました。参加された高校生は、白衣をまとい実際の医療現場で使用される機器や技術に触れて、血液型検査、超音波検査、内視鏡操作などの体験を行い、緊張しながらも楽しみながら医療の世界を探検しました。



超音波検査体験を行っている高校生

JA北海道  
厚生連

【お知らせ】2019年8月10日

北海道コンサドーレ札幌クラブパートナー  
合同サンクスマッチが開催されます!

8月10日(土)札幌ドームにてサッカーJ1リーグ戦第22節「北海道コンサドーレ札幌VS浦和レッズ戦」が開催されます。今年度もJAグループ全体で北海道コンサドーレ札幌を応援します。各JAからの特産品やJA北海道厚生連からのプレゼントが当たるかもしれません。

ぜひ、皆で北海道コンサドーレ札幌を応援して素敵なプレゼントをゲットしましょう。



昨年開催されたサンクスマッチの様子



旭川厚生病院  
看護副部長  
いわがみ ちえ  
岩上 知映

旭川厚生病院  
看護師  
たんの ひろみ  
丹野 博美

## 寝たきりにしない・ならない介護ワザ

国内の平均寿命が延び、JAでは「健康寿命100歳プロジェクト」を進めています。それでもいつ訪れるかわからない介護の時…。さまざまなサービスを受けながら、介護する側も受ける側も負担が少なく生活できるためのちょっとしたコツをお伝えします。

### 介護をお互い楽にできるように

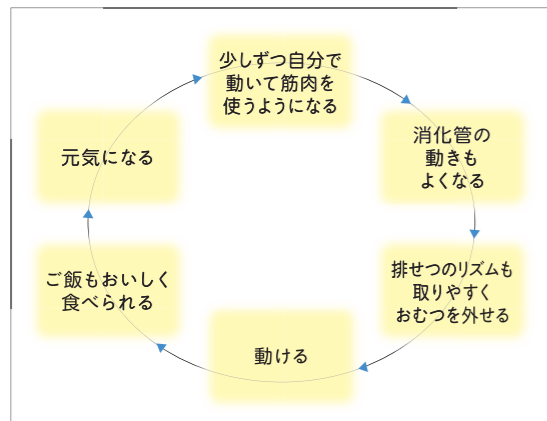
動かせる機能を使って、寝かせたままにしないことが大切です。介護はテクニックだけではありません。全て介助するのではなく、本人の動きを助けることが基本になります。

- ①どこが動くのか、動かせるところはどこかじっと見る
- ②介護する人は動かさないところを介助する

例えば…

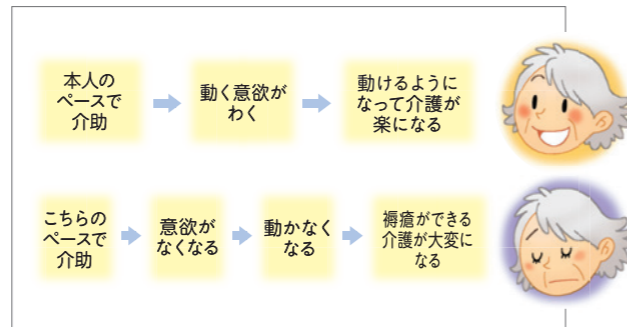
- ・寝た姿勢からひざ立てができれば、腰も上げられるかを見る
- ・横を向くときに柵を自分でつかめるかを見る
- ・座れるなら座って着替えられるかを見る など

### ● 介護がうまくいくサイクル



### 本人のペースに合わせた介護をすることが大切

動きたい気持ちや意欲に合わせて、それを助けるようにすることが大切です。いつも介護する側のペースだけで行くと、本人の動く意欲が低下して、筋力は落ち、動かなくなることで褥瘡のリスクも高まります。



### 気をつけたいポイント

ステロイド剤や抗血栓薬を使用している方、特に腕や足に青あざができる方は、皮膚が少し弱くなっています。そのような方は、手や足を強くつかんで引くと、皮膚がむけることがあります。小さな部位をつかんで動かそうとするのではなく、大きく支えて動きを助けていくようにしましょう。

### (Column) お役立ちコラム

#### おむつの豆知識

本人に合ったおむつを選ぶことで、漏れや蒸れを防いで本人も快適、介護する方も楽になります。

#### (おむつの選び方の目安)

- 座れるなら⇒ **パンツタイプがおすすめ**
- 寝たままなら⇒ **テープタイプがおすすめ**

両方タイプの2WAYもあります。それぞれおむつのサイズは、パンツタイプはウエストで、テープタイプはヒップのサイズで選びましょう。



便秘や下痢は、病気、偏った食事・運動不足といった生活習慣の乱れ、ストレス、くすりなどにより、胃腸の動きが乱れることで起きます。胃腸の動きが遅過ぎると便が硬くなり、早過ぎると下痢の状態となります。

週に3回以上すっきり排便できて、便が軟らかいバナナ状なら健康な証拠。逆に毎日排便があっても量が少なかったり、硬かったり、残便感があつてすっきりしないといった場合には、要注意といえます。

### 便秘が続くと?

腸内に悪玉菌が増え、全身の血行が悪くなり、自律神経の働きも乱れて、肌荒れ・イライラ・不快感・肩こり・腰痛・だるさ・腹痛・おなかの張り・食欲低下・痔などの不快な症状が、体と心の両方にあらわれます。

### 予防・改善には?

生活習慣の改善が大切です。規則正しい生活を心がけ、朝食をしっかり摂って腸の動きを活発にし、余裕をもって排便する習慣も大事。軽い運動は腸の動きを整え、ストレス解消、筋力維持にも効果があります。自分に合った方法を選びましょう!

### 食物繊維と乳酸菌も

食物繊維は水分を吸収して便を軟らかくし、便のかさを増やして腸を刺激し、ぜん動運動を活発にする働きがありますので、毎日の食事で摂るように心がけましょう。また、腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えることも大切で、代表的な善玉菌は乳酸菌です。

## お通じの悩みはありませんか?

### 便秘

#### ● 食物繊維を多く含む食品

不溶性(穀類、野菜、豆類、キノコ類、熟していない果物など)と水溶性(昆布、わかめ、熟した果物、芋類、大麦、オーツ麦など)があり、摂取の割合は2:1が理想です。

#### ● 乳酸菌を多く含む食品

ヨーグルト・乳酸菌飲料・しょうゆ・みそ・古漬けなど

### ビタミンもおすすめ!

ビタミンEは腸の運動をコントロールする自律神経を整えたり、血行をよくする作用があり、腸がイキイキと働くのに役立ちます。ビタミンB群の中のパントテン酸やビタミンB1も自律神経を刺激して、腸のぜん動運動を高める働きがあります。食物繊維が豊富な緑黄色野菜や豆類、ナッツ類、いも類などは、ビタミンEやビタミンB群も多く含まれます。

#### ● ビタミンEを多く含む食品

アボカド・アーモンド・ほうれん草など

#### ● ビタミンBを多く含む食品

ウナギ・落花生・カツオ・レバーなど

### 水分補給も大事

水分が十分に摂れていないと、便が硬く、かさが少なくなって、腸内で移動しにくくなります。1日1.5ℓを目安に補給を。

### 便秘で不調が見られるときには

便秘薬を利用するのも1つの方法です。その場合は食事や運動、ストレス解消などの生活改善を行いながら利用することが大切です。それでも症状がよくなる場合、病院を受診してください。

そこで

JA北海道厚生連の  
おすすめ商品



### ラブレゼリーⅡ

10g×30包 3,000円(税別) 栄養補助食品

乳酸菌+オリゴ糖+難消化性デキストリン  
(水溶性食物繊維)が配合された商品です。

1包に日本の漬物から発見されたラブレ菌180億個、善玉菌の栄養になるガラクトオリゴ糖、食物繊維不足を補う難消化性デキストリンが入っています。スティックタイプ・ヨーグルト風味です。



商品のお問い合わせ・お求めはJA北海道厚生連 配置薬課 ☎0120-99-4193