

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

読者プレゼント付き
アンケート募集中

P2. 【特集】シリーズ・医療

倶知安厚生病院 地域住民の健康を守る 総合診療科の役割

P7. ぴ〜ぶる
心臓エコー検査を受けてもらうために
資格取得を目指す
臨床検査技師 (遠軽厚生病院)

P6. よみ解く
レビー小体型認知症 (札幌厚生病院)

P8. フムフムキッチン
肉類 (鶴川厚生病院)

P10. 教えて!ヘルスQ&A
高額療養費制度 (旭川厚生病院)

P11. すこやか家族とLet'sエクササイズ!
膝を守る予防運動 (旭川厚生病院)

P12. すまいるトピックス

P14. すまいるライフ <検診編> (帯広厚生病院)

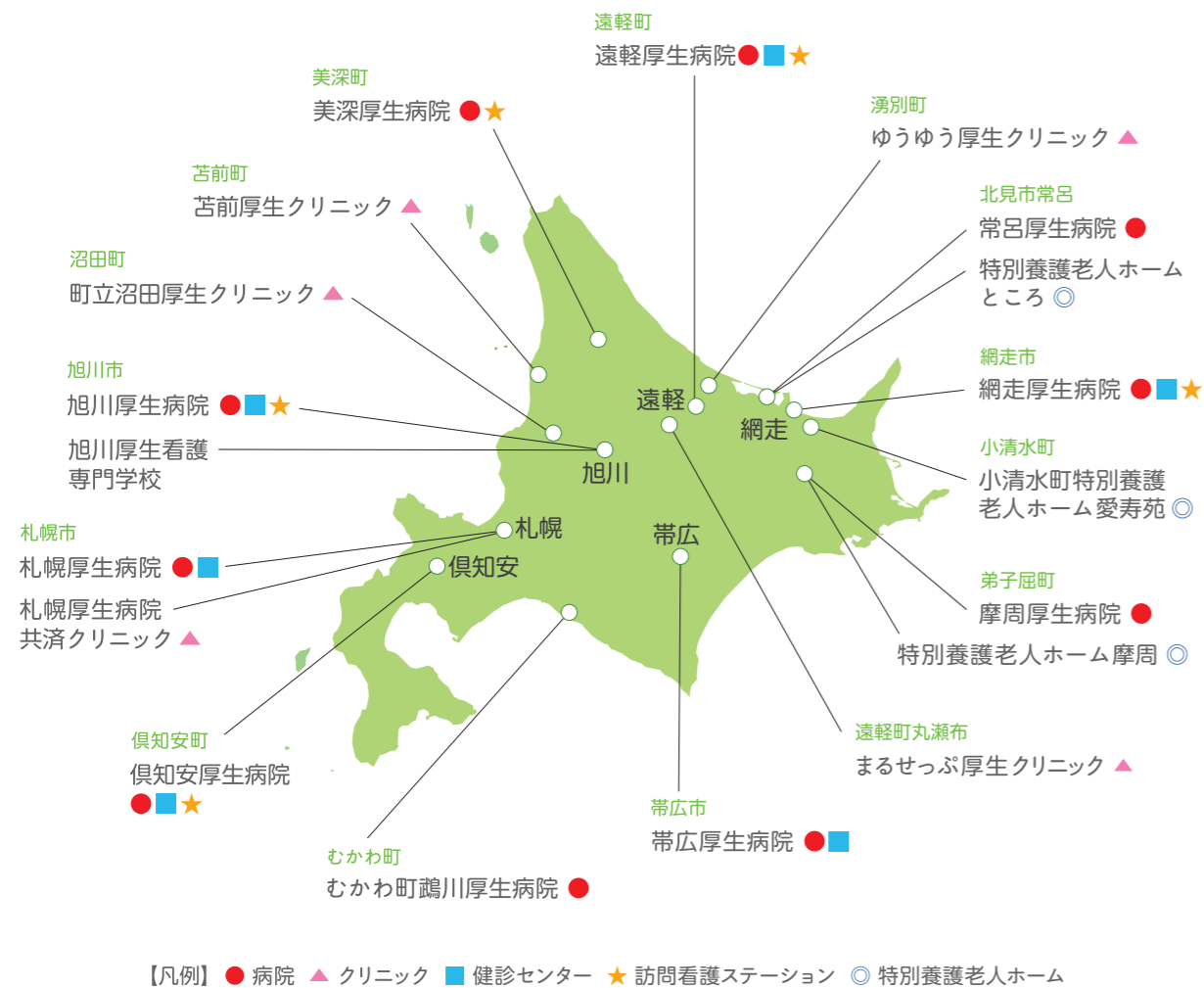
P15. おうちファーマシー



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。



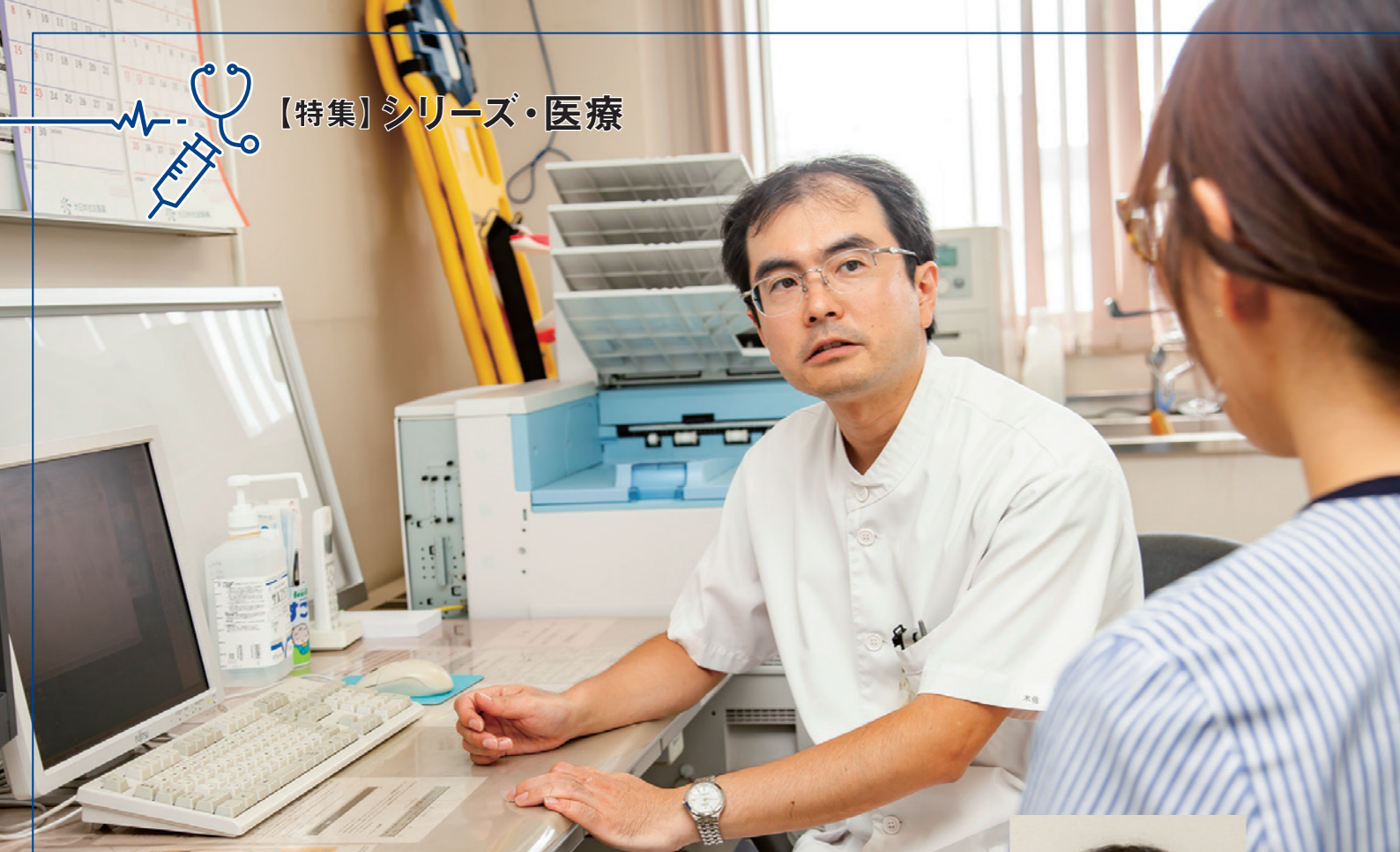
ご意見ご感想をお寄せください!

〒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。

<https://www.dou-kouseiren.com> JA北海道厚生連 検索

すまいる Vol.69 発行日:2019年10月31日 / 発行所:北海道厚生農業協同組合連合会 〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目(北農ビル9F) TEL:(011)232-9504 / 企画編集:北海道厚生農業協同組合連合会「すまいる」編集部 / 制作:凸版印刷株式会社北海道事業部



倶知安厚生病院

地域住民の健康を守る 総合診療科の役割

倶知安厚生病院の総合診療科では、地域で暮らす人々の健康のために、普段の診療や病気の啓発活動など、さまざまなことに取り組んでいます。倶知安という地域だからこそ求められる総合診療科の役割を特集します。



倶知安厚生病院
地域医療研修センター長
(兼)総合診療科 主任医長
木佐 健悟

患者さんを多角的に診る総合診療医

総合診療医をご存じでしょうか。専門の領域を定めず、風邪や腹痛、不眠など、どんな病気でも幅広く診る医師のことです。「どの科を受診したらいいかわからない」「いくつかの症状が出ている」という患者さんも診察し、症状や診察結果をふまえて速やかに診断・治療をします。内科医と似ていますが、筋肉や骨・関節の痛み、皮膚の問題など、内科以外の身近な病気も診るということが大きな特徴です。病状が重い、あるいは専門的な検査などが必要な場合には、専門医へとつなぐ役割も持っています。

総合診療科の医師がどう必要とされるかは、病院の立地環境が関係しています。病院や診療所の数が豊富な都市部では、それぞれの役割や機能を分担し、効率的・効果的な医療を提供する病診連携が可能です。人口が少ない地域では、医療機関の数や診療科が限られており、役割分担が難しいのが現状です。そこで、さまざまな役割を担える総合診療医が、地域医療できわめて重要となってきています。倶知安厚生病院は総合診療科を設け、地域住民の健康を守り、地域医療を支えています。

病院内でも地域でも活躍する 総合診療科

倶知安厚生病院の総合診療科では、初めて受診する方、内科の症状で来院する方の外来診療、急性期治療を終えた回復期の入院患者や、がん末期の入院患者の治療や検査、週一回の訪問診療、人間ドック受診者の診察などを行っています。さらに、日中の救急の多くも総合診療科が対応しています。同科の木佐健悟センター長は「出張医体制の脳神経外科が休診であっても、脳の疾患が疑われる方の診療は一刻を争います。受け入れ要請を断らなくていように他の診療科をカバーすることも当科の重要な役割です」と話します。

近隣の診療所を支援し、入院医療を提供する地域の中核病院として、倶知安厚生病院は地域センター病院の指定を受けています。総合診療医は、ここでも活躍します。隣町の診療所の医師が不在になる場合は、木佐センター長をはじめとする総合診療科の医師が代診にあたるのです。「小さな診療所ほど、来院する患者さんも多種多様です。普段から幅広い病気を診ている総合診療医が応援

に行くこと役立つことが多いので、地域の医療機関の期待に応えられるよう取り組んでいます」。また、同科の医師は学校医や産業医としても活躍し、地元の企業や工場で職場巡視を行い、健康相談や復職相談に応じています。



学校医としても活躍する
木佐センター長

患者さんの事情に配慮した診察を

数ある医療の道の中でも、地域が抱える社会問題に関わりながら幅広い病気を診る総合診療に興味があったという木佐センター長。患者さんを診察する上で大切にしていることは、患者さんが何を期待して病院に来たのかを知ることだといいます。「咳



多職種で行うカンファレンスの様子。患者さんの病状など、気になることを情報共有する



総合診療科の医師が集い、患者さんの症例を検討。話しやすい雰囲気づくりを心がけているそう

が出ると訴える患者さんの中には、原因が知りたい、症状を和らげたい、職場や学校でうつさないかが心配、身内に肺がんの人がいるので自分も心配、とさまざまな方がいます。そういった状況に配慮し、診察することが大切です。また、診察を早く済ませたい人なのか、定期的を受診する必要がある人なのか、きちんと診断した上で、今後の関わり方についても相談しています。家族関係や仕事の状況などを聞き取り、患者さんが望む生活のために治療方針を立てることは総合診療医の特徴の一つでもあります。社会的な問題を抱えている場合は、ソーシャルワーカー、地域の保健師、ケアマネジャーと連携し、患者さんを支えています。

総合診療の経験を積む育成の場

病院と地域で幅広く活躍する総合診療科には、研修医や若い医師が所属し、日々研鑽を積んでいます。「個人によって目指す医師像が違いますから、どう成長したいかを聞き取り、興味がある分野に少しでも多く関わられるように配慮しています。救急に関心がある人は、救急の当番を少し多くし

たり、訪問診療や在宅医療に関心がある人は、在宅医療が必要になりそうな患者さんを一緒に診たりしています。若い先生が来てくれると病院が活気づくので、大切に育てたいですね」と木佐センター長は笑顔を見せます。

総合診療は扱う疾患の範囲が広く、自分だけでは解決できない問題に直面しがちです。その場合は、他科の医師や高次医療機関の専門医など、各分野のプロフェッショナルに相談し、自分がやるべき範囲を見極めることが大切です。また、患者の今後を見立てることも総合診療医には必要だと木佐センター長は話します。「例えば余命宣告されたがん患者さんが、今後どんなことで困っていきかがわかっていると、ご家族がどんなサポートをしたらいいのかわかると、自宅でいつまで過ごせそうか、という見通しを立てることができます。病気が進行して、状況がどう変わっていくか、その知識は医師として常日頃から勉強しておくべきことですね」。総合診療科では、昼休みに症例検討会や興味深い論文について話し合う抄読会を行い、さまざまな疾患について知識を深めています。

地域で暮らす患者さんのためにより円滑な連携を

倶知安厚生病院では、地域貢献の一つとして講演会を開催しています。福祉施設からの依頼で、木佐センター長は、今後の人生をどう過ごし、どう終えたいかという、アドバンス・ケア・プランニングの講演を行いました。また、地域住民や行政、医療・福祉関係者などが参加する地域公開講座も開催しています。他院の医師を招いて、がんの緩和ケアや糖尿病などをテーマに特別講演を行ったり、木佐センター長自身が講師として壇上に立ったりすることもあります。

こうした活動を通じ、医療・福祉施設の方々と交流する中で、木佐センター長は倶知安を含む近郊エリアの医療・福祉・介護の連携は、まだまだこれからだと感じると言います。「この地域に本当に必要な医療・福祉体制はどんな形かを話し合える場を持ちたいです。患者さんが住み慣れた地域や自宅で過ごすことができるように、地元の福祉施設や介護サービスと密な関係性を築き、より円滑な連携体制を構築したいと考えています」。



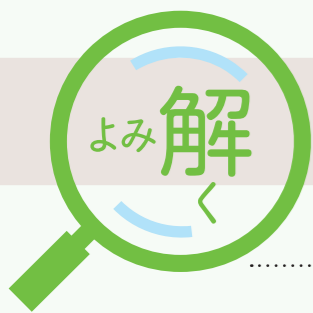
町内の福祉施設で講演の様子

地域住民が抱える健康問題に一番近くで関わるからこそ、地域に必要なものが見える総合診療医。スムーズで質の高い医療・福祉が地域住民に提供できるよう、今後も地域との連携を深めていきます。



総合診療科の質を向上させ、一定水準の医療が提供できるようにしたいと話す木佐センター長





レビー小体型認知症



札幌厚生病院
副院長
しずかわ ひろひこ
静川 裕彦

基礎知識編

When いつ・誰が
Who 高齢になると誰でもかかりうる病気

アルツハイマー病と並んで初老期認知症の代表的な疾患です。認知症にかかる割合は、だまかに70代の3割、80代の4割、90代の9割と言われています。認知症は誰でもかかる病気、ある意味、老化の一部と言えるかもしれません。レビー小体型認知症は認知症の2割を占めると言われていますが、実際にはもっと多いと考えられています。

Why なぜ怖い？ 認知症であることが判りづらい

レビー小体型認知症は、記憶障害が比較的軽い、もしくはほとんどないことが多いです。普段できている事ができなくなったり、ぼーっとしたり、思い違いや怒りっぽい、落ち込むといった症状がよく見られます。「認知症＝物忘れ」という先入観を持っていると、認知症だと気づかないことが多く、長い間、患者さんの対応に疲弊し悩んでいるご家族が医療機関を受診するまでに、時間がかかるケースが少なくありません。

What どんな症状 気分の変化、幻覚、パーキンソン病、寝言など

認知症は変動が激しく、とても調子の悪いときがあるかと思えば、治ったかのようにしっかりしているときもある、という特徴があります。他に有名なのは幻覚です。現実としか思えないほど鮮明で、幻覚を事実と誤認する事がよくあります。知人や子どもが見えて「○○さんが来ていたけど、どこに行ったの？」などと言ったりします。転びやすい、ふらつく、手がふるえるといったパーキンソン病を合併することも有名です。夢の内容が声や行動につながり、夜中に叫んだり手足をばたつかせたりするレム睡眠行動異常症もよく見られます。



抑うつ症状



治療編

Where どこで 脳神経内科か精神科

専門医であれば、普段どのような症状があるのかをご家族からお聞きするだけで大体診断できますし、認知症に慣れている看護師や保健師、ケアマネジャーが気づいてくれることもあります。病院を受診された患者さんは、脳MRIや核医学検査などの画像診断で確認します。

How どうやって 抗認知症薬で症状の進行を予防します

アルツハイマー病の治療薬は、レビー小体型認知症にも、同じかそれ以上の効果が期待できます。基本的には進行抑制の薬ですが、部分的に症状が改善することもあります。すぐ怒る、落ち込むといった気分の症状にも投薬治療をします。レム睡眠行動異常症も投薬で改善します。

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



心電図検査をする岩瀬さん。緊張しがちな検査の場面も明るい笑顔で和ませます

心臓エコー検査を受けてもらうために資格取得を目指す臨床検査技師

JA北海道厚生連 いわせ ひかり
遠軽厚生病院 臨床検査技師 岩瀬 光里

不安を軽くできるよう
親身な対応で検査

岩瀬光里さんは遠軽厚生病院で臨床検査技師として、心電図検査、呼吸機能検査、聴力検査など生理機能検査を主に担当しています。その対象は人間ドックで来院する方から各科の外来を受診する方までさまざま。

外来受診で検査を受ける方の中には、まだ何の病気か分からず不安を抱えている方もいます。そこで岩瀬さんは患者さんに安心してもらえるような対応や、不安を軽減する検査を心がけているといいます。「検査中に症状や不調を話してくれる患者さんもあります。医師の診察時に伝えるほどでもないような、小さな変化も私たち

にとっては重要な話ですので、安心して何でも話してもらえるような声かけをしています」

命を守るための検査を受けてもらうために

生理機能検査を担当することで、患者さんと直に接する機会を多く重ねてきた岩瀬さん。心電図検査の際に、異性の技師に検査されることは女性患者さんにとって大きなストレスになりえると気づきました。特に、心臓のエコー検査でその問題がさらに大きく女性患者さんの負担になっていると知ります。

そこで岩瀬さんは現在、心臓エコー検査の専門技師の資格を目指しています。エコー検査ができる女性

技師が増えれば、女性患者さんが積極的に検査を受けてくれるのではないかと考えました。「心臓の不調は命の危険にもつながるので、リスクのある方には手遅れになる前にぜひ検査を受けていただきたいです。誰でも気軽に検査を受けられるよう、女性も検査を担当していることを病院全体で地域の方々へ広めていきたいですね」



フムフム

Fumu Fumu Kitchen

キッチン



お肉に含まれるタンパク質は筋肉だけでなく、臓器、血液、骨、皮ふなど身体の組織の主成分となる重要な栄養素です。栄養豊富なお肉を食生活に上手に取り入れて、元気に過ごしましょう。



【今月の食材】

肉類

Meat



むかわ町 鶴川厚生病院 栄養科 主任
たかはた ゆうこ
高畑 悠子

【お肉の種類と特徴】

●豚肉

豊富に含まれるビタミンB1は、私たちが糖質をエネルギーに変えて利用するのに必要な栄養素で、疲労回復やストレスを鎮める働きがあります。良品は、灰色がかった淡いピンク色で、表面にみずみずしい光沢があります。

●牛肉

タンパク質はもちろん、鉄分、亜鉛などのミネラルも豊富です。良品は、切り口のきめが細かくしっとりしています。重なった肉の下側が黒いことがあります。品質に問題は無く、空気に触れると赤くなります。

●鶏肉

筋繊維が柔らかく消化が良いのが特徴です。部位にもよりますが、全体的に高タンパク低脂肪。風邪、肌荒れの予防に効果的なビタミンAを含みます。鮮度が落ちやすいので、肉と脂肪に透明感があり、鶏皮の毛穴が盛り上がっているものを選びましょう。

おらがまちの うまいもの

地域自慢の食材を
JAさんにご紹介いただきます

今回は 白老牛



JAとまこまい広域
白老支所
金融共済課
みかわ まなみ
三河 真奈美さん

温暖な気候、豊かな自然、恵まれた水など、北の大地の恩恵と指定生産者の愛情を受けて育った黒毛和牛です。北海道に初めて和牛がやってきたのは1954年。白老牛はその当時から生産が始まり、以来65年の時を経て、今では北海道を代表するブランド牛に成長しました。北海道洞爺湖サミットでの晩餐会や、ミラノ国際博覧会『北海道の日』で振る舞われ、世界のVIPからも高い評価を受けていま

す。和牛本来の深いコクとまろやかな味わいは絶品です！



白老牛を求めて、多くの観光客が白老町を訪れます



肉を使ったおすすめレシピ

豚肉のリンゴ巻き

脂の少ない豚もも肉は、低カロリー・高タンパク質。1人分で1日に必要なビタミンB1の約半分を摂取できます。

【材料(2人分)】

豚もも薄切り…………… 6枚 ★ケチャップ…………… 大さじ1強
りんご…………… 半玉 ★水…………… 大さじ2
玉ねぎ…………… 1/4個 ★料理酒…………… 大さじ1
小麦粉…………… 適量 ★みりん…………… 小さじ1/2
塩、コショウ…………… 少々 ★しょうゆ…………… 小さじ1/2
サラダ油…………… 大さじ1/2 ※★マークは混ぜ合わせておく

【作り方】

- ① りんごは皮をむき、半玉を6等分(20g程度)に切り、小麦粉をまぶす。
- ② 豚肉を広げ、塩、コショウを振って①を巻き、ぎゅっと握る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、スライスした玉ねぎを中火で炒め、しんなりしたら端に寄せる。②の巻き終わりを下にしてフライパンに入れ、全面に焼き色をつける。
- ④ ★を加え、蓋をして弱火で15分ほど煮込む。途中で上下を返し、全体に味がなじむようにする。りんごに火が通ったらできあがり。

Point

りんごは酸味のある品種がおすすめです。豚肉の下味に肉料理と相性の良い粗挽き黒コショウを使うと、香り高い風味を楽しめます。

●1人分の栄養価(1皿分)

エネルギー 205Kcal / タンパク質 13.6g / 脂質 7.9g / 炭水化物 17.5g / 塩分 0.9g



野菜を添えて
栄養アップ!

キャロットラペ

ニンジンやカブ、キュウリなどの野菜は、酢漬けにすると冷蔵庫で1週間ほど保存できます。作り置きすると、料理にさっと添えられて便利です。

【材料・作り方】

●ニンジン2本 ●塩小さじ1/2 ●A(りんご酢大さじ4、エキストラバージンオリーブオイル大さじ2)

- ① 細切りにしたニンジンに塩をまぶして5分置き、水気を絞る。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、①に加えて和える。

※すぐに食べられますが冷蔵庫で一晩寝かせると味がなじみ、よりおいしくなります。



鶏肉の オリーブオイル漬け焼き

ばさつきがちな鶏むね肉はオイルに漬け込んで焼くとしっとり仕上がりに、臭みも和らぎます。

【材料(2人分)】

鶏むね肉(皮無し) 1枚(200g) ★コショウ…………… 少々
オリーブオイル 大さじ2(24g) ★お好みのハーブ
★おろしにんにく (ローズマリー、オレガノ
…………… 小さじ1/2(3g) などあれば)…………… 少々
★塩…………… 小さじ1/3(2g)

【作り方】

- ① 鶏肉は厚みを半分にするため、観音開きにしてから2切れに分け、★を全体にすりこみ、オリーブオイルをまわしかけて30分以上置く。
- ② ①をフライパンに入れ、蓋をして焼き色がつくまで中火で3分ほど焼く。裏返して弱火にし、更に3分ほど焼く。串をさして肉汁の色が透き通っていればOK。
- ③ 食べやすい大きさに切り分け、皿に盛り付ける。

Point

上手に焼くポイントは、鶏肉の厚みを半分にすることです。フライパンには油を引かなくても大丈夫です。

●1人分の栄養価(1皿分)

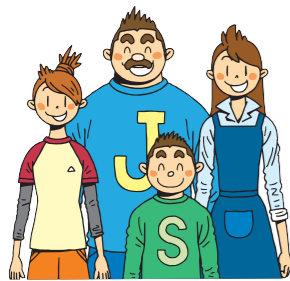
エネルギー 234Kcal / タンパク質 24.5g / 脂質 13.9g / 炭水化物 0.4g / 塩分 1.1g

これを使って
カンタンアレンジ!

サラダにも サンドイッチにも

キャロットラペと一緒にパンに挟むとボリューム満点のサンドイッチになります。ラップの上に食パンを乗せ、バターやマヨネーズを塗り、彩り良く具材を重ねます。生野菜は塩・コショウで味付けを。鶏肉、キャロットラペは水気を切りましょう。具材の上にもう1枚食パンを乗せ、敷いたラップでしっかり包み、ラップごと半分に切ります。鶏肉は生野菜と相性が良く、サラダの具材にもおすすめです。





高額療養費制度

前回に続き、高額療養費制度について解説します。長期入院の場合、複数の医療機関を受診した場合のお話です。



旭川厚生病院 医療社会事業科 主任 MSW 乾 公彦

Q 入院が長くなったとき、自己負担限度額は安くなるのですか?

A 入院が長期になる、あるいは何度も繰り返す場合、自己負担限度額(以下、限度額)は下がる可能性があります。直近12ヵ月以内に限度額を3回支払った場合は、4回目から金額が変わります。これを「多数回該当」といいます。

例えば、69歳以下で適用区分に該当される方

■69歳以下の方の限度額

適用区分	月単位の上限額
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% 多数回該当:140,100円
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% 多数回該当:93,000円
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% 多数回該当:44,400円
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 多数回該当:44,400円
オ 住民税非課税者	35,700円 多数回該当:24,600円

で、12ヵ月以内に限度額57,600円を3回支払っていただければ、4回目からは44,400円になります。もし、4回目以降も57,600円のまま支払っているときは、加入している健康保険に申請すると多く支払った分が戻ります。

■70歳以上の方の限度額

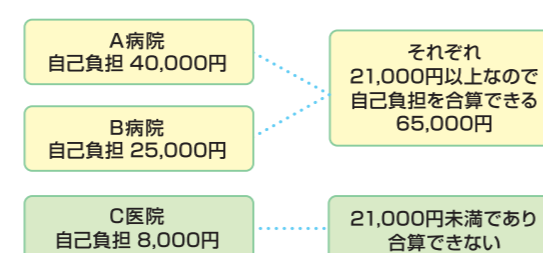
適用区分	月単位の上限額(世帯)	
	外来(個人)	月単位の上限額(世帯)
現役並み	年収約1,160万円～ 標準83万円以上/課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% 多数回該当:140,100円
	年収約750万円～約1,160万円 標準53万円以上/課税所得308万円以上	167,400円+(医療費-558,000円)×1% 多数回該当:93,000円
	年収約370万円～約750万円 標準26万円以上/課税所得145万円以上	80,100円+(医療費-267,000円)×1% 多数回該当:44,400円
一般	年収約156万円～約370万円 標準26万円以下 課税所得145万円未満など	18,000円 (年144,000円) 57,600円 多数回該当:44,400円
非課税等	II 住民税非課税世帯	8,000円 24,600円
	I 住民税非課税世帯 (年金収入80万円以下など)	15,000円

Q いくつかの医療機関にかかったときに払い戻しはあるのでしょうか?

A 同じ月に複数の医療機関を受診し、支払い金額の合計が限度額を超えた場合は、払い戻される可能性があります。ただし、年齢によって異なります。70歳以上の方は、限度額を超えた分が払い戻されますが、69歳以下の方は条件があります。それは支払った金額が21,000円以上あることです。例えば、A病院で40,000円、B病院で25,000円、C病院で8,000円支払った場合、21,000円以上のA病院とB病院の金額を合計(65,000円)することができ、限度額を超えた分が払い戻されます。C病院は21,000円に達していないため合計することができません。適用区分の方、限度額の57,600円を超えているので差額(7,400円)が戻ります。適用区

分の方、限度額の80,100円に達していないため適用にはなりません。医療機関の医療相談室や加入している健康保険の窓口でご確認ください。厚生病院・クリニックで確認いただく場合は、病院事務にご相談ください。

■69歳以下の方の条件イメージ



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 「膝を守る予防運動」

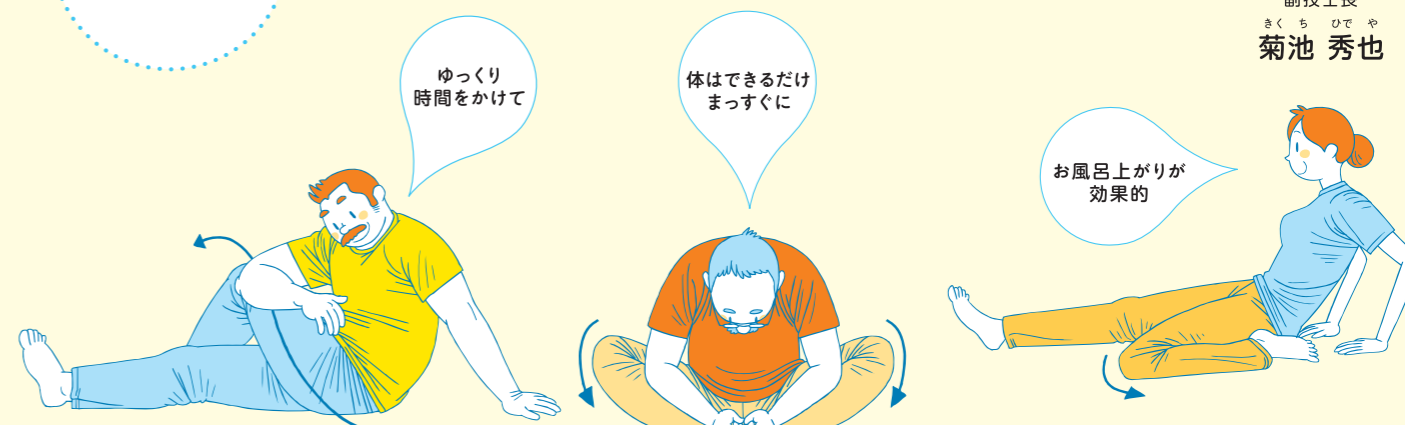
スポーツの秋が到来!夏の暑さもやわらぎ、ウォーキングやランニングなど外での運動がしやすい気候になりました。しかし、急に始めると膝に負担がかかり、痛めてしまうことがあります。そこで今回は、自宅でできる膝の障害予防運動を紹介します。



旭川厚生病院 理学療法技術科 副技士長 菊池 秀也

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、まずは膝周り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。



太ももの外側 (腸脛靭帯)のストレッチ

床に座って片脚を伸ばし、もう一方の脚を足組する形にします。対側の肘で、組んだ脚の膝を押します。

太ももの内側 (内転筋)のストレッチ

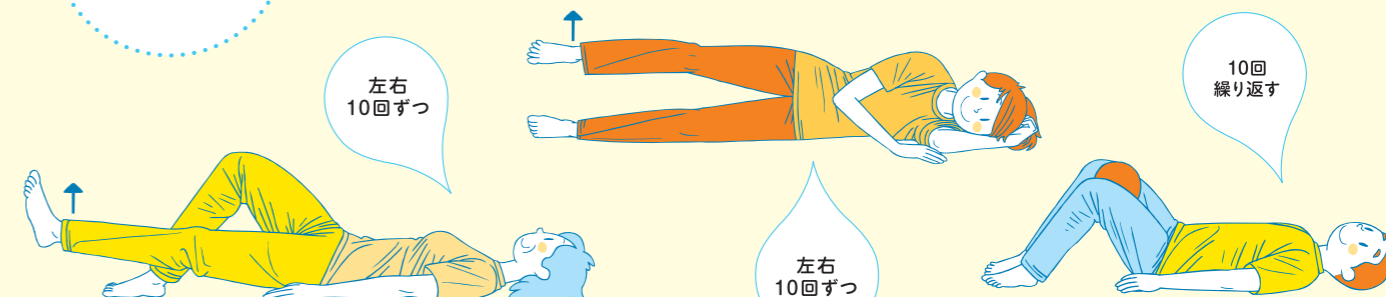
床に座って足の裏を合わせます。開いた両脚を床方向に動かします。

太ももの前側 (大腿四頭筋)のストレッチ

床に座って片脚を伸ばし、もう一方の脚を曲げて脛を床につけます。この時点でも十分ストレッチされていますが、余裕のある方は上体を少しずつ後ろに倒すとより効果的です。

筋力 トレーニング

筋力を鍛えると関節が安定し、膝にかかる負担を軽減することも期待できます。



SLR運動

あお向けになって片脚を立てます。もう一方の脚を伸ばしたまま、踵を床から10cmほど離して5秒間保ちます。

腰回り、お尻

横向きに寝て、膝を曲げた状態でバランスをとります。上の脚を10cmほど浮かせて5秒間保ちます。

内もも

あお向けになって両膝を軽く曲げ、太ももの間にボール(クッションなど、やわらかいものでもOK)を挟み、ボールをつぶすように5秒間力を入れます。

☆ストレッチは10秒間保持し、左右3回ずつ行ってください。
☆痛みがある場合は無理せずに、痛みのない範囲で行ってください。

札幌
厚生病院

ボランティアの会 創立5周年

札幌厚生病院ボランティアの会「ウレシバ※」は、2014年9月より活動を開始して、今年で創立5周年を迎えました。ボランティア活動は外来のガイドをはじめ、小児科や緩和ケア病棟でのイベントのお手伝い・がん患者さまが着用するタオル帽子作成など、院内で幅広く活動されています。

創立5周年を記念して、8月28日(水)に「ウレシバ交流会」が開

催されました。手づくりのカラフルな作品がたくさん展示され、来場された方々へプレゼントしました。今後もイベントを開催したいと、ボランティアの皆さまはとても意欲的で、患者さま・ご家族だけでなく、職員も次のイベントを心待ちにしています。

※ウレシバとは、アイヌ語で「お互いに育て合う」という意味です



交流会の様子



帯広
厚生病院

令和元年度 災害訓練を実施しました

帯広厚生病院では、9月21日(土)10時より、院内において令和元年度の災害訓練を実施しました。この訓練には当院従業員のほか、消防局、商工会議所、保健所に協力いただき、約270名の参加者となりました。

訓練では『午後10時頃、帯広直下型地震(震度6強)』が発生し、被災した重症・軽症患者さまが合

わせて約60名来院するという想定で行われ、参加者は普段対応することの無い『災害医療』を通じて、患者動線、災害対策本部の機能、多数傷病者の診療等について確認を行いました。

当院は今後も『災害に強い病院』として、地域の皆さまに貢献できるよう日々研鑽を積んでまいります。



災害訓練の様子

旭川
厚生病院

人間ドック健診施設機能評価 優秀賞受賞

7月26日(金)、岡山県において、人間ドック健診施設機能評価表彰式が行われ、旭川厚生病院が優秀賞を受賞し表彰されました。当院は平成25年5月に日本人間ドック学会・日本病院会による、人間ドック健診施設機能評価認定を受けていますが、平成30年4月にVer.3.0へ更新となっています。

今般、平成30年度に人間ド

ック健診施設機能評価を受審した施設を対象に選考が行われ、「健診当日に健診結果を説明している」「専門スタッフが保健指導を実施している」「精密検査や治療が必要な受診者に対するフォローアップが適切である」が評価され、人間ドック健診施設機能評価優秀賞に選ばれました。(4施設選出)



日本人間ドック学会篠原理事長より表彰を受ける健康管理科 有里主任部長

遠軽
厚生病院

遠軽神社 秋季例大祭にて 病院の安全を祈願

9月18日(水)、遠軽神社祭が行われました。当日は、病院正面玄関前での太鼓の演奏や御神輿の渡御があり、病院の安全も祈願していただきました。短い時間でしたが、入院患者さまや来院者も楽しいひとときを過ごしました。



遠軽神社祭の様子

特養
ところ

敬老会を開催しました!

特別養護老人ホームところでは、長年にわたり地域社会に貢献されました入居者さまに感謝し、これからも安心してお元気に過ごしていただけるよう、9月14日(土)に敬老会を開催いたしました。

今年度は、喜寿1名、米寿4名、白寿2名、100歳以上となるご長寿3名がいらっしゃいます。ちゃんこを着て、帽子をかぶられ、

晴れやかな笑顔で式に参加されていました。北見市より、お一人ずつに祝い金、記念品、花束などが授与され、辻市長からお祝いの言葉が贈られました。また、JAところ川上代表理事組合長からもお祝いの言葉があり、当日参加されたご家族の皆さまと一緒に、笑顔あふれるひとときをお過ごしいただきました。



北見市長によるお祝いの言葉



敬老会の様子

網走
厚生病院

住民公開講座を開催しました

網走厚生病院では7月20日(土)に、医療や病状への地域住民の理解を深め、良好な関係構築を目指すことを目的とし、第2回住民公開講座を開催しました。当院健診センター長兼内科主任医長の阿部暢彦医師が講師を務め、早期消化器がんの内視鏡治

療について、動画を交え講演を行いました。講演には154名の方に来ていただき、多くの地域住民の皆さまに厚く御礼申し上げます。次回は2020年1月18日(土)の開催を予定していますので、多数のご参加をお待ちしております。



住民公開講座の様子



帯広厚生病院
保健師
のざわともみ
野澤 友美

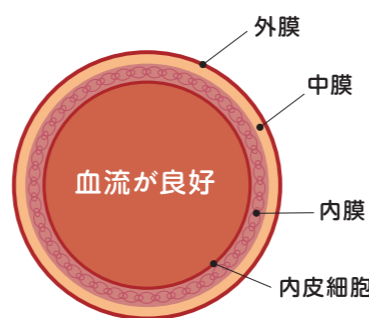
血管年齢を知ろう!

自分の血管年齢を意識したことはありますか。偏った食事や運動不足などで動脈硬化が進行し、動脈硬化に伴う疾患が増えている傾向にあるため、注意が必要です。

動脈硬化って?

血管は「内膜」「中膜」「外膜」の三層でできており、内膜の表面は「内皮細胞」に覆われています。内皮細胞は、血液中から必要な成分を取り込むフィルターとして機能しています。しかし、高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病により血管に負担がかかり、内皮細胞に傷が付くと、血管の内膜に悪玉コレステロールや脂質が粥状に溜まり(プラーク)、血管が部分的に狭くなったり、硬くなったりします。この状態が動脈硬化です。

健康な血管(断面図)

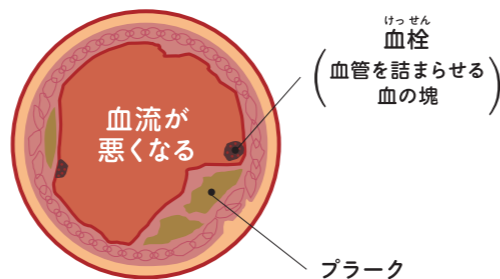


動脈硬化が進行すると

動脈硬化は自覚症状を伴わず、加齢とともにゆっくり進行していきます。脳梗塞や心筋梗塞・狭心症あるいは閉塞性動脈硬化症(下肢の動脈が狭くなり、片足の痺れや歩行による痛みなどを起こす)など重大な病気につながってしまいます。

JA北海道厚生連の人間ドックには、動脈硬化が心配な方のためのオプション検査をご用意しています。血液検査などと合わせて受けていただくことで、より詳しく自身の状態を知ることができます。

動脈硬化を起こした血管(断面図)



おすすめの間ドックオプション検査

動脈硬化検査

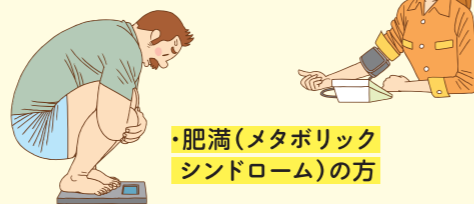
《検査内容》

- ・ABI/PWV検査 料金2,000円(税別)
- ・頸動脈エコー検査 料金3,500円(税別)

※加入されている健康保険、お住まいの市町村によっては補助金制度を利用できる場合がございますので、詳しくは健診センター又は病院事務までご相談ください。

(このような方におすすめです)

- ・動脈硬化が気になる方
- ・血圧、脂質、血糖値が高めの方
- ・肥満(メタボリックシンドローム)の方
- ・喫煙している方、禁煙してから10年以内の方
- ・身内に脳卒中や心臓病になった人がいる方



おうち ファーマシー 2 Home Pharmacy

季節が秋へと変わったのに、夏バテのような症状で不調を感じることはありませんか。秋バテとは、夏の生活習慣や疲労の蓄積により自律神経のバランスなどが乱れて、食欲不振、倦怠感、寝不足、めまい、立ちくらみなどの不調が秋までつづくことです。

原因としては、秋の寒暖差、自律神経のバランスの乱れ、胃腸機能の低下(冷たいものの摂りすぎ)、クーラーの使い過ぎなどがあります。

予防・対策として、まずは生活リズムの見直しから始めましょう。

胃腸の調子を整えましょう

体を温める食材(ショウガ、カボチャ、さつまいも、山芋、きのこ類、くるみ、鮭、豆乳、ハチミツなど)や温かい飲み物を積極的に摂り、知らず知らずのうちに負担をかけていた胃腸を温め、調子を整えましょう。



冷えないように対策を

室内外の温度差を調節できる服装で過ごしましょう。充電式カイロなどの保温グッズもおすすめです。

お風呂で体を温めましょう

湯船につかり、冷房などで冷えてしまった体を芯まで温めましょう。血行が良くなると、疲れも取れやすくなります。お湯は38~40度が適温といわれています。

疲れが取れにくい… それ「秋バテ」かも?

軽い運動も効果的

運動はエネルギーを消費し、食欲を増進させます。また、軽い疲労感が得られることで、睡眠も取りやすくなります。20~30分のウォーキングなど有酸素運動がおすすめです。



睡眠で疲労回復

体調を整えるには睡眠も大切。適切な時間に良質な眠りを確保しましょう。寝不足は成長ホルモンの分泌低下につながります。

ビタミン・ミネラルを摂取

栄養素でいえば、ビタミンB1、ミネラル、たんぱく質は、疲労回復や熱量の維持に効果があります。

季節の変わり目は体の調整期です。この時期は無理をしないでゆったりと過ごしましょう。また、紫外線の浴びすぎも疲労の蓄積につながるため、紫外線対策も忘れずにしてくださいね。

そこで

- ・JA北海道厚生連の
おすすめ商品



草苧譜Ⅲ

1本1,050g 2,381円(税別)

冷え性や疲労回復などに効果的な薬用入浴剤です

2つの温泉成分(炭酸水素ナトリウム、乾燥硫酸ナトリウム)が含まれているため、入浴後の保温効果が長続きます。アーモンド油などの保湿成分が肌にうるおいを与えてくれます。



リンキの香り
で
リラックス

マルチビタミン14

1瓶200錠 3,200円(税別)

疲れを感じたとき、
食欲が無いときの
栄養補給に

現代人に不足しがちな11種類のビタミンと3種類のミネラル(カルシウム、マグネシウム、鉄)を配合しています。疲れやすい、疲れがとれない、元気が出ないときにおすすめです。



ビタミン・ミネラルを
手軽に摂取