

まいにちから、
まんいちまで。

北海道医療センターニュース

2015年
11月発行



山の手だよ!!

No.15

【理念】 「人と自然の健康と調和を大切にする医療を実践します」

■発行所 / 独立行政法人 国立病院機構 北海道医療センター
■発行責任者 / 事務部長 池上 和孝

札幌市西区山の手 5 条 7 丁目 1-1 電話 (011)611-8111 / FAX.(011)611-5820
ホームページアドレス <http://www.hosp.go.jp/~hokkaidomc/>



北海道医療センター

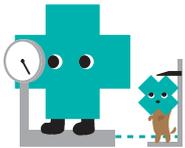
看護学校

15
号
目
次

| | | |
|------------------------|--------------------|--------|
| ■ 予防医学のすすめ | 統括診療部長 長尾 雅悦 | ……………2 |
| ■ 北海道医療センター部門のご紹介 | | |
| 腎臓内科の紹介 | 腎臓内科医長 柴崎 跡也 | ……………3 |
| ■ 結核に関するQ&A | | |
| | コンプライアンス統括部長 鎌田 有珠 | ……………4 |
| | 感染対策室長 網島 優 | ……………4 |
| ■ 秋バテ? 解決法 蕪と人参の浅漬けレシピ | 栄養管理室長 松本 信子 | ……………5 |
| ■ ロビーコンサート報告&予定 | | ……………6 |
| インフォメーション | ボランティアコンサート募集のお知らせ | ……………6 |
| インフォメーション | 診療科のご案内 | ……………6 |



あいさつ



予防医学のすすめ

統括診療部長 長尾 雅悦

健康を維持し健やかに毎日を過ごすことは誰しもの願いです。

日本は世界に冠たる長寿国ですが、平気寿命と健康寿命の間には男性で9年、女性で13年の差があると言われていています。日本人の死亡要因のトップ3である「がん、心疾患、脳血管疾患」により人生最後の10年を病気と苦闘しながら終えるのが平均的なライフスタイルとなっています。そこで人々の健康志向が高まりを反映して、毎日のゴールデンタイムのテレビ番組では健康関連の話題が登場しています。「がん、心疾患、脳血管疾患」のような生活習慣病は、正しい予防知識を持って生活習慣を見直すように意識すれば、防ぐことができる病気でもあり、病気を未然に防ぐ「予防医学」というものが注目されてきています。またこのような命にかかわるような病気を予防するだけでなく、毎日の快適な生活を妨げるアレルギー疾患(アトピーや花粉症)、慢性の頭痛や腰痛等を予防することも予防医学のひとつと言えます。

みなさんも毎日様々な工夫をして健康を維持されていることと思います。例えば毎朝のウォーキングやジョギングを欠かさない、ヨーグルトや納豆など発酵食品をふんだんに摂って食生活に気を配るなど多種多様な方法があります。このような意識の高まりは2025年問題に象徴される急速な「高齢化社会」にあります。

現在働きざかり世代に属する私も含めて、後期高齢者となった時にはおそらく誰かに世話をしてもらおうという考えが通用しなくなっていることでしょう。国の医療制度改革が進み、医療費の自己負担額も今後さらに増額されると予想されます。病気になってから高額な治療費を払うよりも、病気を未然に防ぎ、心身ともに健康で毎を送るためにお金や時間を費やしたいと考えたくなります。

当院では市民向け健康講座(月1~2回) やいきいき三角山フェスタ(年1回) を通じて健康に関するさまざまな情報を提供し、皆様の健康づくりのお手伝いをしています。まずは日頃の生活習慣を見直し、健康な体づくりを意識して一緒に学んでいきましょう。

北海道医療センター / 部門の紹介!



まいにちから、
まんいちまで。

腎臓内科の紹介

腎臓内科医長
柴崎 跡也



伊藤 一洋

伊藤 政典

柴崎 跡也

宮本 兼玄



腎臓内科

当院の腎臓内科は、糸球体腎炎、ネフローゼ症候群、慢性腎臓病、多発性嚢胞腎などの疾患を専門に診療しています。末期腎不全で腎代替療法が必要となる方には、治療法の説明を行い、適切な治療法(血液透析・腹膜透析・腎臓移植)をすすめていきます。

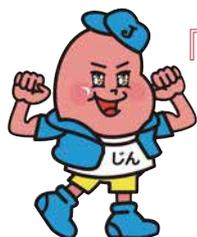
すでに透析導入となり他の医療機関で維持透析を行っている方が、当院で検査・治療・手術が必要な場合は入院透析を行っています。

『慢性腎臓病(CKD)』

慢性腎臓病はかなり進行しないと症状は出ません!

受診した時には、もう透析の準備をするしか方法がない方もいます。

症状が出てからでは、遅いです。腎機能が低下してきている。尿蛋白が受診毎に出ているような方は、主治医と相談の上、当院腎臓内科にご相談ください。



『CKD 教育入院・CKD ネットワーク』

腎臓病を理解することは、短時間の外来では困難なことがありますので、当院ではCKDの教育入院(約10日間)を積極的に行っております。

当院ではかかりつけの医療機関とCKDに特化した病診連携(CKDネットワーク)も積極的に行っております。通常の診療はかかりつけの医療機関で行い、腎臓の専門領域は当院で行うという方法を採用しております。詳細はweb(ckd-net.org)をご参照ください。

かかりつけのお医者さんがいなくても、受診することは、可能ですので、当科にご連絡ください。

『多発性嚢胞腎(ADPKD)』

多発性嚢胞腎は今まで治療法がない病気でしたが、昨年から嚢胞腎に対する飲み薬が認可されました。嚢胞腎の治療でお困りの方は、当科にご相談いただければと思います。

結核患者は微減だが、高齢者の結核発病は増加傾向

我が国全体の結核患者は減少しておりますが、依然として年間約20,000人が新しく罹患し、2,000人以上が死亡する病気です。また、結核患者の高齢化はますます進行し、70歳以上の新結核患者が全体に占める割合は58.2%に達しています。

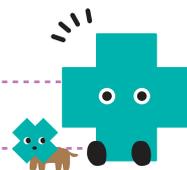


感染対策室長
網島 優

コンプライアンス統括部長
鎌田 有珠

認定インфекション
コントロールドクター
(感染制御医師)

一般の皆さまにも知っていただきたい情報をご紹介します。



結核に関するQ&A

Q.1 咳が長引いて治りません。結核でしょうか？

必ずしも結核とは限りませんが、2週間以上続くしつこい咳は要注意です。肺炎、肺癌などの可能性もありますので、まずは病院を受診することをお勧めします。

Q.2 X線写真で異常があり、「結核の疑い」と言われました。

X線写真で肺に白い影がある場合、その影の形・大きさ・拡がり方・濃淡などによって、ある程度病気を推測することが出来ます。結核が疑われる場合、痰の検査を行い結核菌の有無を確認します。

Q.3 結核になったら入院しなければなりませんか？

結核菌が見つかり、他の人にうつす(感染させる)可能性がある時期は入院が必要になりますが、治療開始後、結核菌が順調に退治されれば、退院して外来通院でも差し支えありません。

Q.4 結核菌が見つかったら、どのような治療が必要ですか？

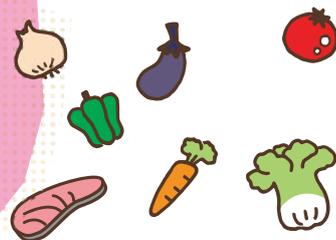
結核菌を退治するお薬(抗結核薬といいます)を使って治療することとなります。原則として3~4種類の抗結核薬を組み合わせ、重症度の違いや患者さんの年齢などを考えて、治療法を決定します。

コラム



秋バテ？解消法

栄養管理室長 松本 信子



最近はすっかり寒くなってきましたね。お体の調子はいかがでしょう。

いまだ夏の疲れを引きずってはいらっしゃいませんか。

夏場の食欲不振による、ビタミンやミネラル、たんぱく質などの摂取不足や、冷房による自律神

経の乱れによって体力が消耗され、疲れが積み重なっていき、寒くなるこの時季に夏バテならぬ秋バテの症状が出やすいともいわれています。

これらを解消するには、食事をおいしく、楽しくたべて、以下のことに気をつけましょう。

1. 1日8食をしっかりと食べる

主食(ご飯・パン・麺など)、主菜(魚・肉・卵・大豆製品など)、副菜(野菜料理など)をバランスよく食べましょう。

2. やっくりよく噛んで腹八分目とする

暴飲・暴食やよくかまないで食べると、消化不良を起こしやすく胃腸の負担が大きくなります。食べ過ぎに気をつけ、よく噛んで食べましょう。

3. ビタミンB1・B2をとる

ビタミンB1は糖質の代謝を助け、疲労回復にも役立ちます。ビタミンB2はたんぱく質・脂質・糖質をエネルギーに代える働きもあります。

4. ビタミンCをとる

ビタミンCは、ストレスや暑さに対する抵抗力を高める働きがあります。

5. 食欲のないときのおすすめ食品

オクラ、山芋などは、たんぱく質の消化・吸収を助けてくれる働きがあります。また、しょうが、みょうが、唐辛子、梅などで味にめりはりをつけ、食欲増進に役立てるのもよいでしょう。



秋バテ解消簡単グッズ

『蕪と人参の浅漬け』

| 材料(1人分) | 作り方 |
|---------|------------------|
| ・蕪 30g | ①蕪と人参を薄切りにします。 |
| ・人参 20g | ②生姜はすりおろします。 |
| ・生姜 10g | ③材料を全て袋に入れ、揉みます。 |
| ・昆布茶 1g | ④冷蔵庫で30分休ませます。 |
| | ⑤盛り付けて、完成です。 |

蕪は胃腸の働きを整えてくれる働きがあります。しょうがは、からだを温めて免疫力を高めてくれる働きや、香り成分が食欲増進、疲労回復にも効果があるといわれています。

暑い夏を乗り切ったからだは、この時季疲れを生じやすくなりますので、食事を楽しく、おいしくしっかり食べて元気に過ごしましょう。

イベント

ロビーコンサート報告



9月
16日

秋に歌う

- I. オペラ椿姫より「乾杯の歌」
- II. ピアノ&ヴァイオリン合奏
- III. ふるさとの四季 春の小川、夏は来ぬ、冬景色など 12曲メドレー
～集ちゃんと仲間たち～
- IV. みんなで歌おう! もみじ、ふるさと

ロビーコンサート予定

12月
25日

リンデンバウム
クリスマスコンサート

- ソプラノ 井関 英津子
- テノール 松本 寛
- ピアノ 堀 千都



プログラム

四季の歌、手のひらを太陽に、野ばら(歌ソロ)、埴生の宿(歌ソロ)、クリスマスのお話とピアノ曲メドレー など

インフォメーション

当院では年間をとおしてボランティア
コンサートを募集しております。



連絡先

TEL:011-611-8111
(内線 5130)



診療科のご案内

北海道医療センターには全 28 もの診療科があります。

| | | | |
|---------|------------|-------|--------|
| 内科 | 糖尿病・脂質代謝内科 | 腎臓内科 | 精神科 |
| 神経内科 | 呼吸器内科 | 消化器内科 | 循環器内科 |
| 小児科 | 外科 | 整形外科 | 脳神経外科 |
| 小児外科 | 皮膚科 | 形成外科 | アレルギー科 |
| 耳鼻いんこう科 | リハビリテーション科 | 泌尿器科 | 呼吸器外科 |
| | 放射線科 | 麻酔科 | 婦人科 |
| | | 救急科 | 眼科 |
| | | | 総合診療科 |

北海道医療センターニュース

山の手だより

No.15 2015年11月発行

まいにちから、
まんいちまで。

独立行政法人 国立病院機構
北海道医療センター



〒063-0005 札幌市西区山の手5条7丁目1番1号

TEL.011-611-8111 北海道医療センター

検索



QRコード

