

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

山の手だよ!!

2016年
6月発行

No.17

【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 宮前 英俊

札幌市西区山の手 5 条 7 丁目 1-1 電話 .(011)611-8111 / FAX.(011)611-5820

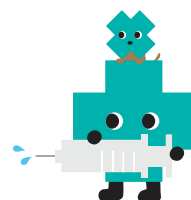
ホームページアドレス <http://www.hosp.go.jp/~hokkaidomc/>



当院と三角山

17 号 目 次

■『地域包括ケアシステム』と北海道医療センターの役割	副院長 長尾 雅悦	2
■循環器内科のご紹介		3
■がん相談支援室のご紹介	がん相談支援員 笹川 恭子	4
インフォメーション	診療科のご案内	4
がん患者サロン		5
ウィッグサロン		5
がん市民向け健康講座		5
■暑い夏を元気に過ごすには...	栄養管理室 管理栄養師 遠藤 愛子	6
■海外旅行では蚊にご注意を	感染対策室長 網島 優	7
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	7
インフォメーション	ボランティア募集のお知らせ	7
■ボランティア活動		8
■ロビーコンサート報告		8



あいさつ

『地域包括ケアシステム』と
北海道医療センターの役割

副院長 長尾 雅悦



これからの医療、介護のあり方として、「地域包括ケアシステム」という言葉を耳にしたことのある方もいらっしゃると思います。日本は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており（国民の約4人に1人）、このような状況の中で団塊の世代（約800万人）が75歳以上となる2025年（平成37年）以降は、国民の医療や介護の需要がさらに増加します。いわゆる「2025年問題」です。

そこで国が先頭に立って、高齢者が可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、支援やサービスの提供体制を整えようとしています。たとえ介護が必要な状態になっても、住まい・医療・介護・予防・生活支援のサービスを一緒に受けられることが理想です。また認知症の高齢者が増加していきますので、そのような方々の地域での生活を支えるためにもこのような「地域包括ケアシステム」が必要となります。

札幌はこれからも75歳以上人口が増加する大都市ですが、高齢化の進展状況は地区によって差が生じてきます。西区を中心とした自主性や主体性により地域の特性に応じた「地域包括ケアシステム」作り上げていくことが必要です。

地域包括ケアシステムは土（生活支援と福祉）の入った植木鉢（住まい）に育つ植物（医療、看護、介護、リハビリ、保健、予防）に例えられます。植木鉢・土のないところに植物を植えても育たしません。地域包括ケアシステムでは、高齢者に適した「住まい」があり、安心した日常生活を送るための「生活支援・福祉サービス」を受けることが基本となります。そのような養分を含んだ土があればこそ初めて、北海道医療センターが持つ「医療・看護・リハビリテーション」の機能が地域で効果的な役割を果たすと考えられます。高度で総合的な医療ニーズに応えるだけでなく、地域での体制作りにも積極的に提言していきたいと考えています。

当院では4月から『地域包括ケア病棟』を開設し在宅復帰を主眼に置いたチーム医療の様々な試みが行われています。たとえばリハビリでは家へ帰ってからの生活にスムーズに移行できるように『生活回復リハ』が行なわれます。これまでは脳卒中や心臓病などの疾患ごとにメニューを組み機能の改善を図ってきましたが、在宅生活との乖離が問題とされてきました。退院後の日常生活（食事、洗面、排泄、移動など）を一つ一つ容易にする取り組みがリハビリ科の職員中心に病棟全体で計画されています。また専門の職種ごとに住み分けしていた仕事を多職種で相互に乗り入れ、情報と技術の共有する新しいタイプのチーム医療も育ちつつあります。同時に院外との協働を視野に入れたカンファレンスの開催が増えてくると『地域包括ケアシステム』の実現への大きな原動力になると信じています。

今後の院内外での当院の活動を注視いただきご意見をいただけると幸いです。

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。

循環器内科の紹介



「画像提供：日本メドトロニック株式会社」

長年の経験と、新たな装置の導入により 不整脈治療の効果を高めます！

当院の循環器内科では、発作性心房細動に対する経皮的カテーテル心筋冷凍焼灼術を道内で3番目の施設として開始しました。2015年10月より保険適用となった最新の不整脈治療で年間約70例程度を予定しています。

「バルーン型冷凍アブレーションシステム」の導入で、 治療の可能性が広がります。

当院ではこれまで不整脈患者に対する治療として経皮的カテーテル心筋焼灼術(カテーテルアブレーション)治療を2002年から行って来ました。ただし、この治療法には熟練した技術が必要で、しかも心臓の拍動に連れてカテーテルが微妙にずれたり、やけどが不十分である場合があります。手術時間も早ければ3~4時間、長ければ5時間もかかる場合があるほか、やけどが不十分であれば時間がたつと心房細動の再発が20~30%に見られ、手術を繰り返すことも少なくありませんでした。さらに、しっかりと焼灼しようとカテーテルを強く心臓に押しあて、心臓の壁を傷つけてしまうという合併症のデメリットが課題としてありました。

今回導入した治療法は、左心房内で拡張したバルーンを標的肺静脈入口部分に押しあて、マイナス50~60℃の冷凍ガスによる凍傷やけどを与えることにより接触面の心筋組織を隔離します。冷やすことで肺静脈に風船がずれることなく付くため焼きむらが殆どありません。

バルーン型冷凍アブレーションの導入により、

■従来法に比べて手術時間が短く、再発の可能性が低い

手術時間は約2時間で可能です。

再発率も10%と低いのが患者さんにとってメリットです。

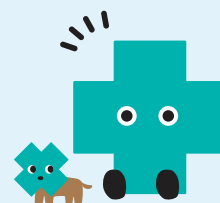
■これまで従来法が不適合だった患者さんにも

不整脈をコントロールできる対象が増えるなど、治療できる可能性が広がることが期待できます。

年齢や体力的な問題から従来法では手術の対象とならなかった方に対しても、治療できる可能性がありますので是非、ご相談下さい。



佐藤医長(手前中央)と アブレーションチーム



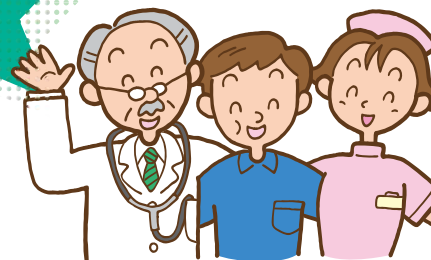
【不整脈専門医(心房細動専門外来は水曜午後)】

- 氏名・職名/循環器内科医長 佐藤 実
- 認定資格/日本内科学会総合内科専門医・指導医
日本循環器学会専門医
日本不整脈学会専門医・CRT/ICD 認定医
- 主な専門分野/循環器病学全般、不整脈
カテーテル・アブレーション



がん相談支援室の紹介

がん相談支援員 笹川 恭子



がんと診断された患者様や ご家族の心と体を軽くするためのお手伝い

がん相談支援室では、がんと診断された患者様ご本人やご家族の不安や疑問を少しでも軽くするためのお手伝いをさせていただいています。

がんと告げられるのは衝撃的なことです。「がんの疑いがある」と言われてから、がんと告げられるまでの間も不安でいっぱいだと思います。がんと診断された後でも大きな衝撃をうけて動揺するのは当然なことです。そんな告知を受けた直後は「まさか自分が、がんになるなんて」と認めたくない気持ちになり絶望的な気持ちになるかもしれません。

そんなときは「つらい」「悲しい」「悔しい」という気持ちを自分の中に閉じ込めなくて、家族や身近な人に打ち明けて下さい。もし、家族に心配かけたくないなど身近な人に話をするのが難しいときは、どうぞ『がん相談支援室』にいらしてみてください。

今までに相談室にいらした方から「気持ちが楽になった」「なんかちょっと先が見えて来た」などの声をいただいております。直接話すのはちょっと出来ないなという方は電話でも相談することが出来ます。

その他がん相談支援室では、がんに関する情報を皆さんにお伝えするために、様々な活動を行っています。ぜひお気軽にお越し下さい。

相談場所／北海道医療センター 1 階 がん相談支援室

相談時間／月～金（祝祭日以外）8:30～17:00 まで

相談方法／面談・電話

●相談は基本面談とさせていただきますが、お問い合わせ、お尋ね等ございましたらお電話でもお受け致します。

電話／代表 011-611-8111 (代) (予約可能)

インフォメーション

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。

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

がん患者サロン

奇数月第2水曜日 13:30～15:00 当院第2会議室

毎回違うテーマで簡単なお話をしています。昨年はリンパマッサージ体操やカラーセラピーなどを行いました。集まった方たちとリラックスした雰囲気でお菓子やお茶を飲みながら体験談等話をしています。



ウィッグサロン

毎月第3水曜日 13:30～15:00 当院第2会議室

治療前の準備相談、ケア用品、ウィッグ等の試着をしていただき、つけ心地やスタイルをご確認できます。抗がん剤治療の時の頭皮ケア、抗がん剤治療時の爪のケア等の相談なども合わせて行っています。

販売している店舗へは体調が悪くて行けそうにない、まずはどんなものが試してみたいという方はぜひいらしてください。専門のスタッフがアドバイスいたします。

がん市民向け健康講座

当院の外来ホールで医師、看護師、薬剤師、栄養士、医療社会事業専門員（ソーシャルワーカー）、作業療法士等が、がんに関する情報をわかりやすくお話ししています。

講座予定は当院ホームページ、新聞折り込み広告、外来掲示ポスターにてご確認ください。

今後何か聞きたい内容がありましたら是非お知らせください。



コラム

暑い夏を元気に過ごすには・・・

栄養管理室 管理栄養師
遠藤 愛子



夏は細菌の活動がもっとも活発になる季節です。

特に6月から10月にかけて食中毒が最も発生しやすくなります。6～8月は細菌の増殖が活発になることにより、9～10月は夏の疲れによる抵抗力の低下により食中毒にかかりやすいとされています。

夏もしっかり1日3食食べて、また以下に注意し食中毒を予防して夏を元気に過ごしましょう！

- 1. 保存方法：**細菌が繁殖しやすい温度は25～40度なので食品は常温放置せず、冷蔵庫で保存しましょう。
ただし、夏は扉を開閉する頻度が多くなると、庫内の温度が上昇し、食品の劣化するスピードがほかの季節よりも早くなりますので、食品の長期保存は避け、なるべく早めに食べるようにしましょう。
- 2. 調理：**調理をする前や卵や生肉、生野菜を触る前後などはしっかりと手を洗いましょう。
また、ほとんどの食中毒の細菌は、加熱することで死滅することが多いので、材料の中心部まで火を通しましょう。（当院では、中心温度計を使用し85度の温度で1分以上加熱し、食中毒予防に努めています。）
また生肉などを切った後は、包丁とまな板は中性洗剤を含ませたスポンジでこすり洗いをし、流水ですすぎ熱いお湯で殺菌してからほかの食材を切るようにしましょう。
- 3. 買い物：**生ものは一番最後に回し、持ち帰ったらすぐ冷蔵庫に入れましょう。

頑張る人のおとも、お弁当も夏の暑さでの食中毒の影響を受けやすいので注意しましょう！

- おにぎりは、素手ではなくラップに包んで握る。
- おかずの汁気はよく切ってお弁当箱に詰める。
>>オクラのおかか和え・・・削り節を入れることで汁が出るのを防ぎます。
- 生野菜を入れる際は、高さのあるカップに入れる。
- 抗菌作用のある酢や梅干しを活用する。
>>梅ごはん・・・梅をほぐし、ごはん全体に混ぜることで抗菌効果がUPします。
>>鶏肉のレモンマスタード焼き・・・鶏肉にレモン汁をふっておくことで抗菌作用があり、また柔らかく食べられます。
- ごはん、おかずはよく冷ましてからフタをする。
- 作りおきのおかずを使わない方が安全です。使うときは、冷蔵庫に保存したものを使い、お弁当箱に詰める前は必ず火を通す。また、電子レンジを使う際は途中でかき混ぜて加熱ムラを防ぐ。
- なるべく涼しいところに保管して、早めに食べる。
- 保冷パックに入ることや保冷剤を添えて低温で保存する。
>>凍らせたミニゼリーなどを一緒にお弁当袋にいれると、保冷材がわりになります。
- お弁当箱は清潔に保ち、洗った後熱めのお湯をかけておく。



レシピ

- 梅ごはん
- 鶏肉のレモンマスタード焼き
- オクラのおかか和え
- パプリカのカラフルピクルス
- 魚肉ソーセージのカレー炒め
- ミニゼリー

計 548kcal



レポート



海外旅行では蚊にご注意を

感染対策室長 網島 優

2014年には日本国内での流行があったことでデング熱に注目が集まりましたが、現在は昨年から流行が続くジカウイルス感染症が世界的に問題となっており、世界保健機構（WHO）がエボラウイルスに対して出した緊急事態宣言をジカウイルスに対しても行っています。

もともとアフリカで1940年代後半に発見されたジカウイルスは赤道周辺で徐々に広がっていましたが、昨年ブラジルで発生したことで一気に中南米に広がってしまいました。

妊婦の方に感染すると小頭症をはじめとする胎児の異常が高率（30%との報告も）に起きることで有名になりましたが、その他にギラン・バレー症候群という神経疾患を起こすことも知られています。

蚊によって感染が広がることが中心ですが、カップルの間での感染も少ないながら報告されており、流行地域から帰ってから1ヶ月は注意するように勧められています。

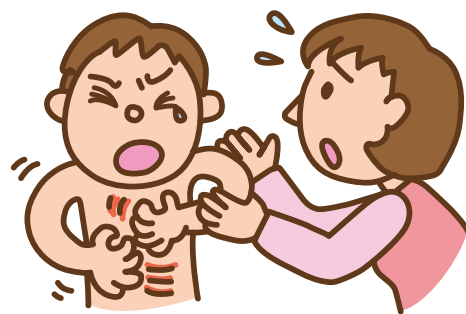
今年は流行の中心地であるブラジルのリオデジャネイロでオリンピック・パラリンピックが8～9月に開催されます。南半球では蚊の活動

が低下する冬の時期ではありますが、昨年この時期にブラジルで感染が拡大しており注意が必要です。

ブラジルではこの他にも蚊が媒介するデング熱や黄熱（リオデジャネイロでは流行していないとされています）が流行しております。

また、日本人が多く旅行で訪れる東南アジアや南太平洋地域ではデング熱やジカウイルス感染症の他にチクングニア熱やマラリアなど蚊媒介感染症が流行していますので旅行中の蚊対策に注意して楽しい旅行をしていただければと思います。

海外旅行の際には検疫所のホームページ（<http://www.forth.go.jp/>）が役に立ちますので一度ご覧下さい。



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。

当院では年間をとおしてボランティアを募集しております。



連絡先

TEL:011-611-8111
(内線 5137)

連絡先

TEL:011-611-8111
(内線 5137)

ボランティア活動

ボランティアグループによる絵本の読み聞かせ

小児科病棟のプレイルームにてボランティアの皆さんによる絵本の読み聞かせが
4月8日からスタート。毎月1回開催予定です。



イベント報告

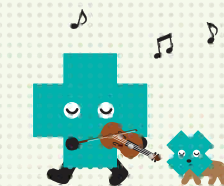
ロビーコンサート

毎年恒例のフラサークルによる
フラダンスショー5月
14日

14:00～15:00 / 外来ホール

ミシェーラ室内アンサンブル+フルートデュオによる
コンサート5月
27日

15:00～16:00 / 外来ホール



指揮 / 伊藤 武司
ピアノ / 且股亜由美

曲目

埴生の宿 / ビューティフルドリーマー / 上を向いて
歩こう / 遙かなる大地 他7曲

北海道医療センターニュース

山の手だよ

No.17

2015年6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

