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

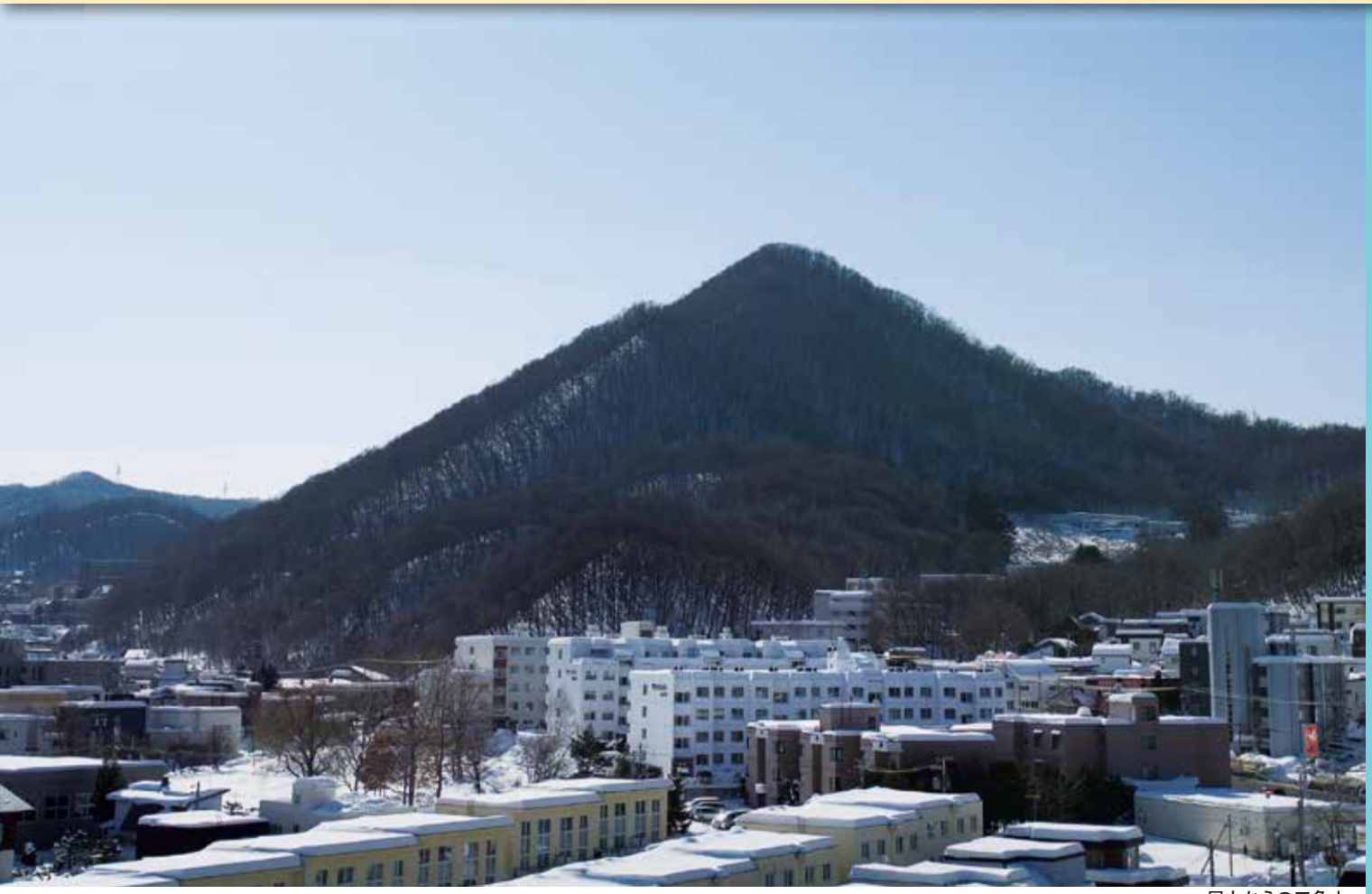
山の手だより

2017年
2月発行
No.19

【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/



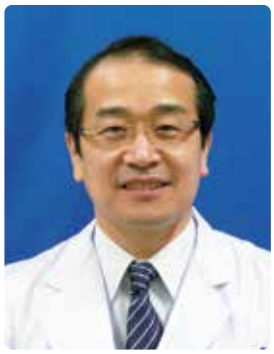
屋上からの三角山

19号目次

■巻頭言「ごあいさつ」　統括診療部長　伊東　学 ……2
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
■ピロリ菌と胃の病気 整形外科の紹介　総合診療科医師　佐々木　累 ……3
■冬の風物詩 温州みかんについて　栄養管理室　松本　信子 ……4
インフォメーション…… 診療科のご案内 ……4
■ノロウイルス胃腸炎の対応について ……5
インフォメーション…… ボランティア募集のお知らせ ……5
■イベント報告　ロビーコンサート＆クリスマス会 ……6
■イベント情報　山の手高校合唱部 ロビーコンサート ……6
■検診センター＆各種検診のご案内 ……6

巻頭言

ごあいさつ



統括診療部長　伊東　学

2017年の新年がスタートし、早一か月が過ぎようとしております。朝夕には日がだんだん長くなり、少しではありますが春の予感を感じさせてくれる今日この頃です。新年を迎え、病院職員一同、職種間の連携を強め、良質で安全な医療を皆様にご提供できるよう、それぞれが新たな目標を目指して診療に携わっております。

札幌地方は、昨年末からたびたび大雪に見舞われ、飛行機もＪＲも機能不全となり、千歳空港では約6000人もの方々が夜を明かさざるを得なかったというニュースがありました。北海道は冬の降雪や路面の凍結があるので、歩行中の転倒事故がこの時期には増加します。本院にも数多くの患者様が12月と1月に入院されました。骨粗鬆症があると、手首、肩関節のみならず、大腿骨や脊椎の骨折が尻餅程度の軽い外傷でおこることも少なくありません。

外来を受診される皆様に転倒しないように、外を歩くときはノルディックスキーみたいな2本のストックを持つといいですよ、家の段差やお風呂場での転倒に注意してくださいなどとお話しをさせていただいていますが、やはり100％転倒を予防することは困難です。

昔になりますが、転倒して股関節を骨折すると寝たきりとなるといった不安を煽るようなテレビのコマーシャルがありましたが、現在では手術直後から歩行ができるまで医療は進化し、そのような心配はなくなりました。

また、骨粗鬆症に関するお薬も大変よくなっており、毎日飲まなくても月一回、半年に一回、1年に一回の投与で済む薬剤もあり、通院が大変な方も骨粗鬆症を改善し、骨折リスクを減少させることができるようになりました。超高齢社会では、筋力を維持し骨折リスクを下げ自立した生活を最後の最後まで維持することが、“生活の質”を保つために必須です。骨粗鬆症は、それ自体痛くもかゆくもない疾患なので、本人が自覚しにくい問題点があります。骨だけに日頃から　“コツコツ”と体の管理やケアに努めていただけると幸いです。

本院の診療のモットーは“まいにちから、まんいちまで”です。西区の基幹病院として、医療における“最後の砦”として皆様に信頼していただけるよう、今年も皆様に良質な医療を提供してまいる所存です。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

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 5137)

レポート

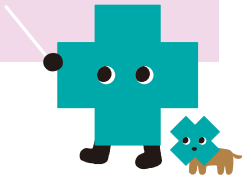
ピロリ菌と胃の病気

総合診療科医師 佐々木　累

近年様々な胃の病気は、ピロリ菌が引き起こしていることがわかってきました。
ピロリ菌の感染を調べて、さらに除菌治療することは胃の病気を減らすために大切です。

ピロリ菌とは?

　ピロリ菌は胃の中に棲むらせん状の細菌です。ピロリ菌は酸から自分の身を守る独自の機構を持つことで、強い酸性状況である胃の中でも生き延びることができます。
　感染の経路はまだはっきりわかっていませんが、大半は幼少期に口から感染すると言われています。ピロリ菌に感染した大人から小さいお子さんへの食べ物の口移しは注意が必要です。



年齢が高いほどピロリ菌の感染率が高いと言われており、
日本では昭和30年以前生まれの方の実に8割が感染していると言われています。

　ピロリ菌が胃の粘膜に感染すると炎症が起こります。感染が長く続くと、胃粘膜の感染部位は広がっていき、最終的には胃粘膜全体に広がり慢性胃炎となります。この慢性胃炎をヘリコバクター・ピロリ感染胃炎と呼びます。
　慢性胃炎が長期間続くと、胃の粘膜の胃液や胃酸などを分泌する組織が減少し、胃の粘膜がうすくやせてしまう「萎縮」が進み「萎縮性胃炎」という状態になります。ヘリコバクター・ピロリ感染胃炎（慢性胃炎）が胃潰瘍、十二指腸潰瘍、萎縮性胃炎を引き起こし、その一部が胃がんに進行すると言われています。

ピロリ菌の検査

　ピロリ菌検査の前に、内視鏡検査で胃炎もしくは胃潰瘍または十二指腸潰瘍があるかどうかを調べます。
　内視鏡は辛い検査ですが、当院では眠くなるお薬（点滴）を使うことで通常より苦痛を軽減して検査することが可能です。実際のピロリ菌検査はいくつかの方法があり、それぞれ単独もしくは組み合わせて行ないます（下図参照）。
　ピロリ菌の検査が陽性であれば、除菌治療を開始します。治療は3種類のお薬を1週間飲むだけでよく、約2ヶ月過ぎてから除菌が成功したかを再度検査します。除菌治療によって胃の病気のリスクは下がりますがゼロにはなりません。ピロリ菌除菌をした後も、必ず定期的な内視鏡検査で胃をチェックしましょう！

コラム

冬の風物詩　温州みかんについて

栄養管理室 松本　信子

温州（うんしゅう）みかんは日本が原産とされており、欧米でも「Mikan」などと呼ばれています。主に関東より南の暖かい地方で栽培されており、一般にみかんと言えば、温州みかんのことを指し、12月から2月頃にかけて、おいしい旬の時期となります。

おいしいみかんの選び方は、オレンジ色が濃くて、形はやや扁平なもの、へたの切り口が小さく皮の表面のきめが細かい物を選ぶと果汁が多くみずみずしくおいしいですよ。それでは、温州みかんには、どんな栄養が含まれているのかご紹介させていただきます。

みかんの実に多く含まれている栄養素

ビタミンC	免疫力の強化、風邪の予防効果に役立ちます。
βクリプトキサンチン	みかんのオレンジ色の色素の一種で抗酸化作用が強くがん予防の効果が期待されています。
シネフリン	果実に含まれる酸味成分。気管支を拡張し、のどの風邪に効果があり、脂肪の代謝の促進、食欲を抑える働きがあるといわれています。
クエン酸	便秘の解消や疲労回復に役立ちます。

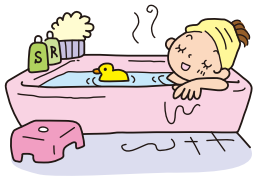
みかんの薄皮やスジに多く含まれている栄養素

ヘスペリジン	高血圧の予防、毛細血管の強化が期待できます。
ペクチン	水溶性食物繊維の一種でみかんの薄皮に多く含まれ便秘の改善に役立ちます。

みかんのそと皮の活用方法

みかんの皮は、乾燥してネットに入れ、お風呂に入れると、体を温めてくれて疲労回復、美肌効果にもつながります。

みかんには、あますところなく、色々な効果がたくさんあり、たくさん食べるともっと効果を発揮してくれるのでは、と思いがちですが、食べ過ぎると逆に体を冷やしたり、血糖値の上昇にも繋がることもありますので、1日2個くらいにし寒い冬を健康に過ごしましょう。



インフォメーション

北海道医療センターには全28もの診療科があります。

診療科のご案内

		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	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

レポート

ノロウイルス胃腸炎の対応について

ノロウイルスは10月～3月が流行時期と言われ、札幌市保健所からも（現在～3月31日まで）**注意報が発令中**です。今季すでにノロウイルスまたはその疑いによる胃腸炎にて大変な経験をされた方もいらっしゃるかと思います。

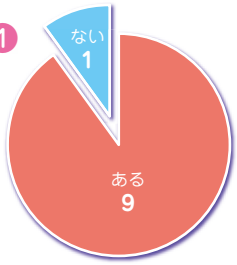
また、ご家族がかかると他の家族への感染も・・・という状況が多く聞かれます。そこで、ご家族またはご自身がかかったという経験者からアンケート調査をし、今後の活用術ポイントをまとめてみました。

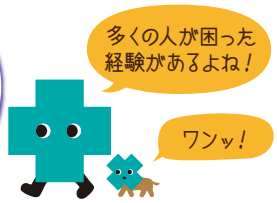
アンケート　胃腸炎の対応をしたことがある10名に、下記のアンケートを行いました

（協力者：当院職員～看護師、看護助手以外の事務職員やコメディカルスタッフ10名）

質問❶ 困ったことはありますか？

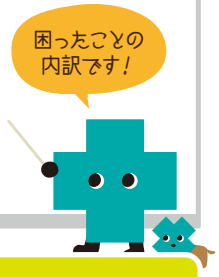
結果❶





質問❷ 困った・ギモンに思った内容はどのようなことですか？（複数回答可）

結果❷



ギモン	活用術（ポイント）
吐物などで汚れたゴミは回収日まで、どのように保管したら良いか？	ゴミ（廃棄物）はビニール袋に入れ、口をしっかり結んで保管します。空気中に舞い上がったウイルスは、換気をしていない状況では10時間程度浮遊するとも言われています。 しっかり結ぶ＆二重にしても良いでしょう
消毒液の種類・濃度は？	物や便にて汚染した環境やその周囲は次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が効果的です。 環境の消毒に必要な濃度は「200～1000ppm程度と言われています。家庭用の塩素系漂白剤でも代用できます。＊希釈方法については製品裏の説明書きやHPにて、ご確認ください。 水の温度 20℃以下の水で希釈することが望ましいです →お湯は塩素濃度を下げます **希釈例：** とある製品　1000ppmの希釈 水500㎖：製品原液○○㎖（キャップ約1杯分） 使用毎の作成が良いでしょう →光や温度の影響をうけやすく時間がたつと塩素濃度が下がります 消毒薬の効果は濃度によって大きく左右されます。 商品によって希釈程度が異なるため、使用方法・使用上の注意を確認しましょう。
家庭用の漂白剤（塩素系の消毒薬）がない時の代用はあるか？ （例えば、消毒用アルコールなど）	消毒用アルコールは効果が低いとされています。塩素系消毒薬がない時は、まずウイルスを拡げないために身近にある新聞紙やティッシュなどで吐物や便を除去します。ノロウイルスは乾燥すると容易に空気に漂いそれが口に入って感染することがあります。そのため、乾燥しないうちに速やかに処理しその後は空気の流れに注意しながら換気することでウイルスの大量拡散の防止につながります。 大切　マスク・手袋の着用 大切　石鹸と流水での手洗い
病院に持って行った方が良い物は？（便は？）	便の持参は不要です。 「嘔吐や下痢がいつから・何回くらい」などを病院でお伝えください。

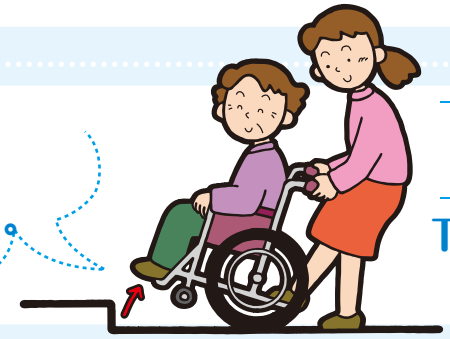
感染症は予防が第一です！

ノロウイルスはわずかなウイルスの侵入で発症することができる非常に感染力の強いウイルスです。

日頃の手洗い等の防止策を実施し予防しましょう。万が一、ご家族やご自身が発症した場合（疑いがあるとき）は、周囲への拡散も考慮しながら、早めの受診や相談を行いましょう。

インフォメーション

当院では年間をとおして
ボランティアを募集しております。



連絡先

TEL:011-611-8111
（内線 5137）

イベント

ロビーコンサート 12月19日

フルート　北濱　侑樹
ピアノ　三春　茉菜

プログラム　クリスマスイブ、情熱大陸、アメイジンググレイス など

クリスマス会 12月19日

イベント情報

山の手高校
合唱部コンサート

3月16日(木)

じかん	15:00～
ところ	1F外来ロビー

インフォメーション

検診センター

当院では、これまでも各種検診をおこなっておりましたが、今までよりも受診しやすい環境を目指し、「検診センター」を開設いたしました。検診内容や料金、受付方法等を明確にし、地域のみなさまの健康づくりの一助となるよう検診を受けていただき、安全に安心をお届けできればと考えています。

予約・相談は受付窓口③④へ、
また、電話での予約や相談も受け付けております。➡☎011-611-8111

各種検診のご案内

検診は事前の申込みが必要になります。

腹部セット検診 11,120円

脳ドック 21,600円

前立腺がん検診 2,160円

子宮がん検診（女性医師による検診も行っております。）

①札幌市検診…市内在住で満20歳以上偶数歳の方（2年に1回）
●子宮がん検診（頸部）…**1,400円**／●子宮がん検診（頸部＋体部）…**2,100円**

定期検診（上記①に該当しない方）
●子宮がん検診（頸部）…**3,240円**／●子宮がん検診（頸部＋体部）…**6,480円**

オプション　●卵巣超音波検診……**1,600円**

その他の検診　●卵巣超音波検診（卵巣超音波のみ）…**3,240円**／●HPV検診…**5,940円**

乳がん検診（市内在住の40歳以上で偶数歳の方）

市の検診補助の対象者　● 50歳以上…**1,400円**／●40歳～50歳未満…**1,800円**

上記以外の方（40歳未満の方、40歳以上で奇数歳の方）
●50歳以上…**5,400円**／●40歳～50歳未満…**5,710円**

胃内視鏡検診 8,500円

大腸がん検診 400円

低線量肺がんCT・腹部セット検診 19,760円

低線量肺がんCT検診 8,640円

北海道医療センターニュース
山の手だより
No.19　2017年2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