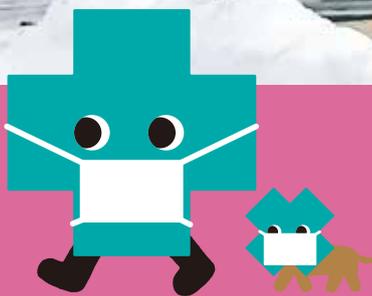


山の手だより

No
29



2月10日、既存病院棟と新館を繋ぐ橋（渡り廊下）が取り付けられました。
病棟等新築整備工事の進捗は裏表紙をご覧ください。

TAKE FREE
ご自由にお持ち帰りください

29号目次

まいにちから、
まんいちまで。

北海道難病診療連携拠点病院指定をうけて	院長 菊地 誠志	2P
	難病診療部長 南 尚哉	
転ばないように… 理学療法士 塚本 駿		4P
市民向け健康講座:CT 検査と MRI 検査について～見えるものはどういう違いがあるの？	撮影透視主任 小野寺 健	5P
がん患者サロンポレ * ポレのご紹介		6P
がん相談支援センター がん相談支援員 笹川 恭子		
SNS 紹介 管理課 Web デザイナー 新谷 香織		7P
HMC アンサンブル ニューイヤーコンサート 管理栄養士 村田 明子		8P
病棟等新築整備工事進捗情報 企画課長 小笠原 寛		8P

北海道難病診療連携拠点病院指定をうけて

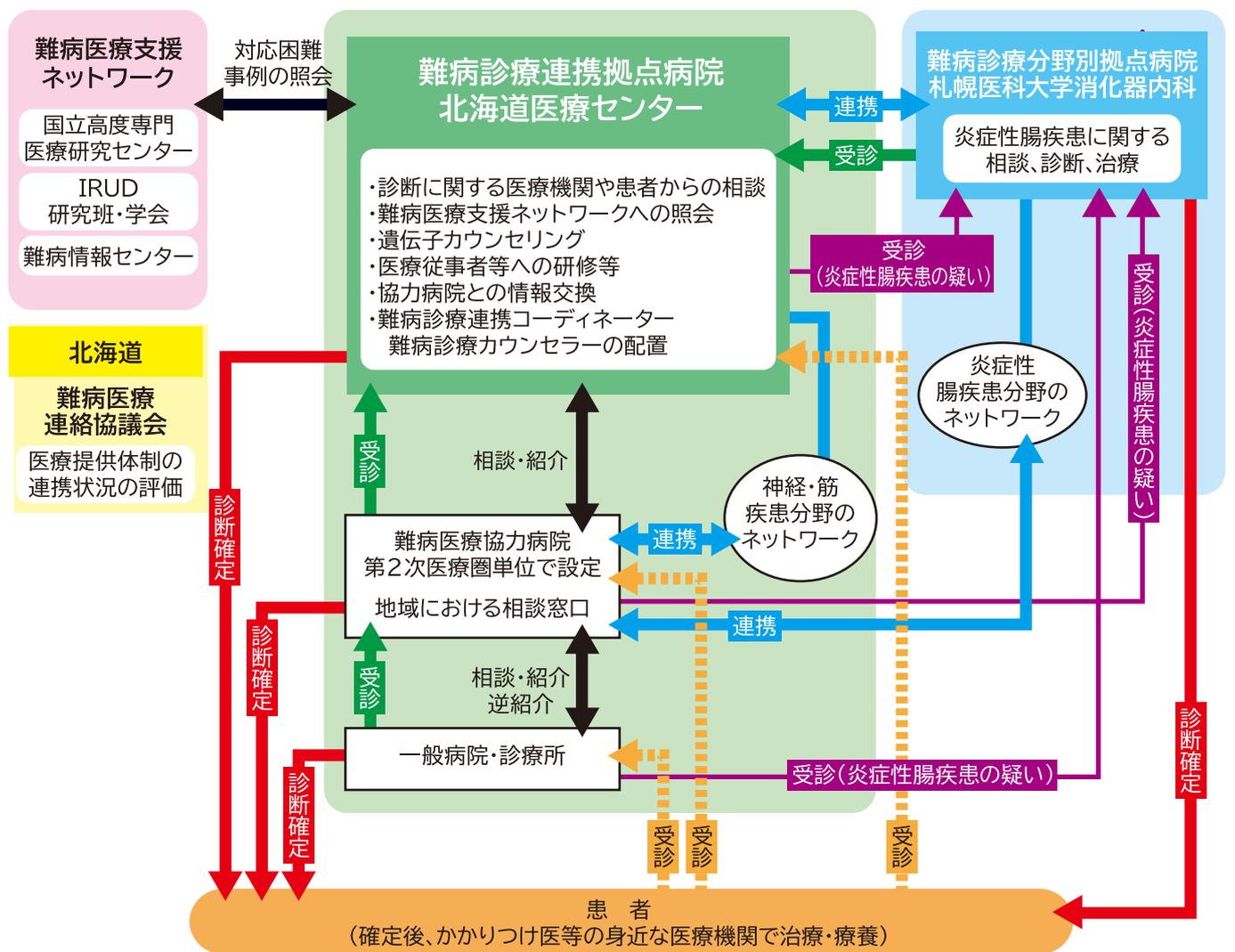
院長 菊地 誠志
難病診療部長 南 尚哉

北海道難病診療連携拠点病院の指定

「難病の患者に対する医療等に関する法律」(以下、難病法)は、施行後5年以内をめぐりに見直しを検討することになっています。2019年が5年目でした。難病法のもとでは、都道府県が難病診療連携拠点病院を指定(原則1カ所)することになっていますが、指定作業は全国的に見ても遅々たるものです。北海道では、2019年10月11日、国立病院機構北海道医療センターが難病診療連携拠点病院に、札幌医科大学消化器内科が難病診療分野別拠点病院(炎症性腸疾患)に指定されました。

わたしたちは、北海道が先駆的に進めてきた難病対策をさらに発展させ、広大な北海道の隅々まで標準的な医療を確実に迅速に提供するため、そして、難病医療に従事する次世代の人材を育成するため、「医療相談」「難病対策地域協議会支援」「情報発信・収集」「連絡会議開催」「調査活動」「患者会サポート」「医療従事者対象研修会」などの事業を進めていきます。わたしたちは、北海道の難病支援への取り組み方が、日本のモデルケースになることを目指しています。

北海道における難病の医療提供体制



■ 難病診療連携拠点病院としての役割

● 難病診療連携拠点病院の役割には以下のようなものが挙げられます。

1 医療相談

- ① 一般病院・診療所などから診断・治療が必要な患者さんの受け入れ、治療が可能な身近な医療機関への紹介、安全に療養できる体制作りのサポート
- ② 難病医療支援ネットワークとの連携(早期診断)
- ③ 遺伝子診断に係るカウンセリング
- ④ 移行期医療の推進
- ⑤ 難病患者さんの就労・就学支援

2 人材育成・教育

- ① 難病医療協力病院、一般病院、診療所、その他医療・介護・福祉施設における人材育成・教育体制構築の支援

3 難病相談支援センター(北海道難病連)との連携

4 情報収集・発信

- ① 道内医療機関の難病診療体制に係る情報の収集と関係諸機関への発信

● 上記の役割をふまえ、具体的活動の重点を以下のように考えております。

- 1 医療相談ではコーディネーター・カウンセラーによる相談、全道各地での難病患者療養についての症例検討会への参加・助言、難病相談外来の充実を目指します。
- 2 大学病院、ナショナルセンター、学会、厚労省と連携を図り、未診断の難病患者さんの早期診断につなげます。
- 3 移行期医療や就労・就学支援については、現状の把握と問題点を明らかにし、早急に対策を講じます。
- 4 人材育成・教育は、年2回の研修会、コーディネーターによる介護者などへの講習会を充実させます。

当院の難病診療はこれまで神経難病が中心でしたが、今後は様々な診療科との連携・調整および行政との関わりをより強固にし、難病診療のほぼすべての分野にわたって活動を展開します。

難病医療協力病院の他、一般病院、診療所、医療・介護・福祉施設のみならずには難病法に基づく新しいシステムに対し、ご指導、ご鞭撻、ご協力をお願い申し上げます。

転ばないように…

理学療法士 塚本 駿

寒さの続くこの頃です。路面は凍結・積雪により滑り易くなり、当院でも転倒を機に入院される方が多くなる時期です。一般に、地域高齢者(65歳以上)の3人に1人が1年に1回以上転倒、全転倒の5～10%に骨折が発生するといわれております。中でも重篤な例として頭部外傷や大腿骨近位部(足の付け根)骨折は手術の必要性が生じたり、以降歩けなくなる等の今後の人生に大きな影響を及ぼす可能性があります。そんな転倒を引き起こす原因はたくさんありますが一部を紹介します。

- ・身体機能の低下
(加齢・運動不足・視力低下・骨折・歩行速度低下・脳卒中後のマヒ…)
- ・薬剤の服用(眠気を引き起こすような薬の使用等)
- ・生活・周囲の環境



- <建物構造> 暗くて足元が見えない・固定されていないカーペットやマット・引き戸などの段差・電気コードが散乱している
- <履き物> 脱げやすいスリッパやサンダル・滑りやすい靴下

対策としては以下の様なものが挙げられます。

(※『転倒予防医学百科』2008より引用)

身体機能の低下	生活・周囲の環境
柔軟体操(ストレッチング) 筋力訓練 (椅子に座っての足の運動) 有酸素運動(ウォーキング・散歩) バランス運動(リズム運動)	「よ」良い高さに物を置く(低い所は×) 「い」居間の整理で転倒予防(リモコン等) 「じゅ」絨毯の端はしっかり固定 「う」浮いた踵の履物注意(スリッパ等) 「た」段差と床はしっかり区別 「く」暗い場所には間接照明

合言葉は
「良い住宅」!

特に冬になると寒さやすべて転ぶことを恐れて体を動かす機会が減ってしまうものです。ここで室内でも簡単にできる運動を一部紹介します。



足踏みをしながら8拍子で両腕を上げて降ろしてを繰り返します。

- ・体と一緒に頭も動かせることが効果的!
- ・慣れてきたら500mlペットボトル等を持ちながらやると効果的です!

最後に…

始めに触れたように雪道で転ぶ危険性が高い季節となりました。雪道では

靴の裏全体を路面に着けて歩くこと **小さな歩幅でゆっくりと歩くこと**

が転倒を防ぐ為に重要とされております。いつまでも充実した生活を送るために「転倒」を引き起こさないための準備・取り組みを心掛けていきましょう。



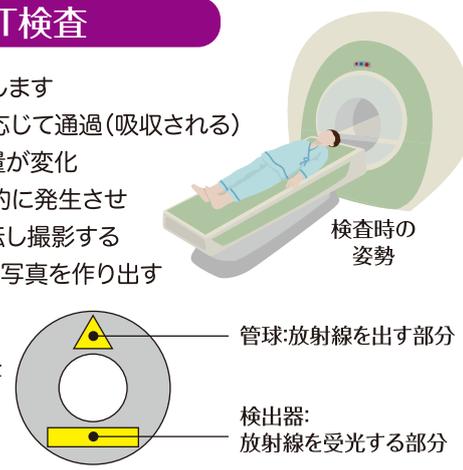
市民向け健康講座:CT 検査と MRI 検査について～見えるものはどういう違いがあるの？

撮影透視主任 小野寺 健

1月22日(水)13:30から病院外来ホールで放射線部門の講演を行いました。
講演内容は、質問をされることの多いCT検査とMRI検査の違いについてお話させて頂きました。

CT検査

- 放射線を使用します
- 人体の構成に応じて通過(吸収される)した放射線の量が変化
- 放射線を連続的に発生させ体の周りを回転し撮影することで輪切りの写真を作り出す



機械の正面像と中の構造

検出器:
放射線を受光する部分

MRI検査

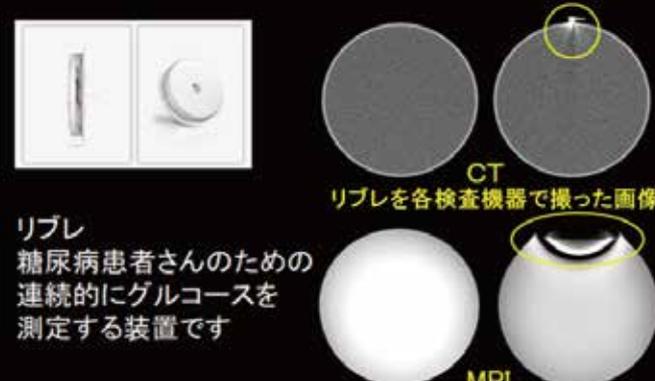
電波を繰り返すタイミングと受け取るタイミングを変えることにより色々な画像を作ります。



電波

受信機

共に金属に弱い



CT

MRI

リブレ
糖尿病患者さんのための連続的にグルコースを測定する装置です

リブレを各検査機器で撮った画像

この検査は両方とも輪切りの画像を撮ることが出来ますが画像を得るにあたって方法が異なります。

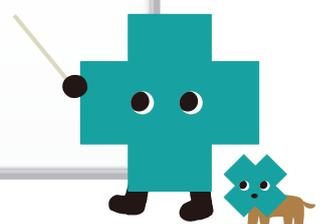
CT検査では放射線を使い、MRI検査は電波と磁石を使って画像を作り出しています。

放射線を使わないMRI検査の方が良いと感じますが、CT検査よりも検査制限が多く不得意な部位もあります。

それぞれに短所と長所があり目的に応じて使い分けされています。

まとめ

- CT 検査は、主に物質の違いを放射線の吸収差によって画像にしています
- MRI 検査は、主に水の多く含んでいる組織を画像にしています
- 互いに長所、短所があり補い合うことができます

がん患者サロンポレ*ポレのご紹介

がん相談支援センター がん相談支援員 笹川 恭子

北海道医療センターは北海道がん診療連携指定病院に認定されています。
緩和ケア室、がん相談支援センター、がん登録室等の様々な部署が連携し、がん患者様とご家族を支える活動をしています。

今回はがん相談支援センターが行っているがん患者サロン「ポレ*ポレ」をご紹介します。

毎回違うテーマでミニレクチャーやヨガ、カラー診断などを集まった方達とお話しをしながら楽しく行っており、日頃がん患者さんとご家族が抱えている悩みや体験を集まった方達と語り合いながら情報交換を行って療養のヒントをもらったり、励みになっております。

次回3月のポレ*ポレは管理栄養士さんに食事の工夫をお伝えしていただく予定です。

最初知らない人と話すことは勇気がいるとは思いますが、ぜひ一度お気軽に参加してみてください。

北海道医療センターがん患者サロン ポレ*ポレのご案内

がん患者さんとご家族の会で
集まった方とお話してみませんか
何かヒントになることがあるかもしれません

<2019年度>

毎月第2水曜日
13:30~15:00

北海道医療センター 5階第2会議室



日時	テーマ	講師
4月10日	座りながら出来る簡単ヨガ	ヨガインストラクター 鈴木 薫さん
5月8日	化学療法中の頭皮ケアとスキンケア	フロンテーヌ 菊谷 由佳里さん
6月12日	ハンドマッサージ	マリヴァウイング 古川 朱美さん
7月10日	食事を楽しく美味しく ～大事な栄養と食事のヒント～	管理栄養士 沢谷 里江さん
8月	休会	
9月11日	緩和ケアって何だろう？	緩和ケア認定看護師 関 晶さん
10月9日	カラーコーディネート 元気に見えるメイクや服の色	グラフィックデザイナー やまたに ちえさん
11月13日	リンパ浮腫体操	リンパドレナージュセラピスト 大谷 悦子さん
12月11日	忍び寄るインフルエンザから身を守ろう 間違っているかも?あなたの手洗い・マスクの着用方法	感染管理認定看護師 加藤 なおみさん
1月8日	ほっと一息つきながらストレッチで体の中からあったまろう! 椅子を使った簡単な腰や肩こり体操	理学療法士 橋本 和樹さん
2月12日	がん体験者さんのお話し	児玉 麻美さん
3月11日	食事に困ったときの工夫 ～症状別食べ方のヒント～	管理栄養士 沢谷 里江さん

※テーマや講師は変更になることがあります

がん相談支援室 笹川



がんサロンに参加してみてもいい

作業療法士 橋本 和樹

今回、『椅子を使った簡単な腰や肩こり体操』をテーマに患者さんやご家族の方と一緒に座ったままできる手足の運動とからだを使った脳のトレーニングをさせていただきました。私自身ほとんど初めての参加だったのでどのような会になるのか想像できない所がありましたが、参加された方の表情を見ていると楽しんでいただけている様でしたので良かったと思います。これからもがんサロンを通じて患者様やご家族の方々同士がつながりを持っていただければと思います。

SNS紹介

管理課 Webデザイナー 新谷 香織



北海道医療センターでは、2018年8月より診療内容や各種事業、取り組み、イベント、採用活動等の情報を発信することを通じ、当センターをより身近に感じていただき、利便性の向上を図るためにソーシャルメディアを活用しています。

私はホームページの担当をしておりますが、2018年9月6日の北海道胆振東部地震では、災害拠点病院・札幌市災害時基幹病院として、緊急時のお知らせや情報発信することがとても多く、緊急であったため、伝達手段はなるべく多い方がよいと実感しました。災害時にお伝えしたのは「現在も非常電源が働き診療は継続中であること」、「入院患者さんは安全であること」また、「外来の定期受診や予約の変更について」、「処方箋について」、「在宅の患者さんの受け入れ体制について」です。

当時はFacebookを開設したばかりでしたが、Twitter、Instagramのアカウントも開設し、ソーシャルメディア運用のガイドラインも整備しました。スピード感を持って開設に取り組みしたのは災害の経験があってこそでした。

最近では、投稿の感想やコメントもいただくようになり、医療関係の職業の方や学生さん、地域を超えて神経難病・腎臓病・糖尿病など病状での繋がりも増えております。Instagramのフォロワーは560人、Twitterは165人、Facebookは118人です。2019年の三角山フェスタではSNSのフォローや投稿に関する企画も実施しました。普段から当院を身近に感じていただき、いざという時の情報もスムーズにお伝えできるよう運用していきたいと思っております。



採用情報

まいにちがら、まんいちまで。



病院食



外来糖尿病教室



市民講座



診療科紹介



公式SNSは、北海道医療センター「ソーシャルメディアポリシー」に基づき運営しております。詳細はホームページをご覧ください。

北海道医療センター職員による演奏

HMC アンサンブル

ニューイヤーコンサート

2020年1月31日 18:30～外来ホール



管理栄養士 村田 明子

当院の職員有志で結成したHMCアンサンブル(HMCは北海道医療センターの略です)は、現在5名(ヴァイオリン1、フルート1、チェロ1、ピアノ・キーボード2)で演奏活動をしています。昨年12月23日のクリスマスコンサートに引き続き、1月31日にニューイヤーコンサートを開催することができました。今回はクラシックから朝ドラの主題曲、葉加瀬太郎作曲のポップスまで様々なジャンルの曲を演奏しました。皆様の温かい拍手に包まれて、私たちも楽しく演奏させていただいています。

次回は3月にスプリングコンサートを開催する予定です。

音楽は心の栄養ともいわれています。今後も皆さんに楽しんでいただける音楽をお届けできるよう、メンバー一同励んでいきたいと思っております。

1 春の歌

(メンデルスゾーン)

2 You Raise Me Up

(シークレット・ガーデン)

3 優しいあの子

(スピッツ)

4 葉加瀬太郎作品

ひまわり

(「てっぺん」の主題歌)

冷静と情熱のあいだ

(同名小説の主題曲)

長尾 雅悦
(ヴァイオリン)
副院長

廣崎 邦紀(チェロ)
皮膚科医長

有馬 祐子
(ピアノ・キーボード)
地域医療連携室
看護師長

村田 明子
(フルート)
管理栄養士

穴田 麻真子
(ピアノ・キーボード)
初期臨床研修医 2年

病棟等新築整備工事進捗情報

企画課長 小笠原 寛



2019年11月21日
新館学校棟側(写真右側)と体育館棟とを上空通路で結ぶ工事も進んでいます。地上3.8mの高さの位置に設けられています。



2020年1月14日
新館病棟1階部分の天井部分で設備配管等の施工作業を行っています。これから建物内部の天井下の仕上げ工事に取りかかります。



2020年1月21日
建物全体がシートで覆われました。これは建物内部の温度と湿度を一定以上に保ちながら作業を行う必要があるためです。建物内の仕上や設備工事を進めています。



2020年2月10日
既存病院棟5階に渡り廊下(鉄骨)を接続しました。表紙写真の続きです。

HPからも工事進捗情報をご覧ください

発行所 独立行政法人 国立病院機構 北海道医療センター
発行責任書/広報室長 柴崎 跡也
発行日 2020年2月

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 <https://hokkaido-mc.hosp.go.jp>