

日鋼記念メディカル情報

平成28年

1

月号

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 2016年 年頭のご挨拶 2～3
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 4～5
 - ・ いい夢見てる!? 睡眠時無呼吸簡易検査スタート!
- 栄養通信 6
 - ・ 人間ドック プレミアムヘルシーランチ2016
- 母恋インフォメーション 7
 - ・ 在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催のご案内
 - ・ 食べて学ぼう!～ 筋肉を味方につけよう
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今月の スナッフ



緩和ケア病棟 餅つき

よいしょー、よいしょー。

小気味いい掛け声に、緩和ケア科の曽根先生とボランティアさんの息もぴったりです。

患者さんも「懐かしいね。」と目を細めて、つきたての味を楽しんでいました。



社会医療法人 母恋
理事長 勝木良雄

あけましておめでとうございます。
皆様には大きな希望をもって新年を迎えられたことと、
お喜び申し上げます。

昨年は大村さんと梶田さんのお二人がノーベル賞を受賞されました。ラグビーのワールドカップでは日本代表の大活躍など明るい話題も多くありました。

しかし何と言っても昨年は戦後70年の節目の年であり、先の戦争と日本の平和、世界の平和について多く考えさせられた年ではないでしょうか。安保関連法案の国会通過には疑問も多くあり、今後もしっかりと考え続けていかなければならないことと感じました。

2016年はこれからの日本にとって大事な年になるでしょう。我々の法人も次の時代に向けて世代交代を計画しています。国の借金が1,000兆円を超え「社会保障と税の一体改革」が進められています。1) 2020年までに国のプライマリーバランスを黒字化する、そのためには社会保障費の削減しかない。2) 2025年には団塊の世代が75歳を超える、それまでに「地域包括ケアシステム」を作り上げること。3) そして、保健医療策定懇談会から出された「保健医療2035」では、20年先を見据えた保健医療システムを作る、「2035年日本は健康先進国へ」と謳われています。次々と困難な課題が待ち受けていますが、明るく、楽しく日本の未来を作り上げていきたいものです。

先日『下町ロケット』という番組を見て感動しました。理不尽な世の中の仕組みに押しつぶされそうになりながら、培ってきた技術の裏付けをもとに、力を合わせて正義を貫き結果を出していくという、シンプルなストーリーですが、そのシンプルさに日本人を感じました。

「どんな難問でも挑戦し続ける限り、答えは見つかる」
日本人の心は和です。「利他」の心を持って、20年後を見据えてともに進みましょう。



院長 柳谷晶仁

新年あけましておめでとうございます。

少子高齢化の波が急速に進み10年後の2025年には団塊の世代が75歳以上となり、医療需要が増大すると見込まれています。西胆振地域でも人口は減少に転じていますが、75歳以上人口は増え続けています。医療・介護の環境整備が急務となりますが、増大する社会保障費を抑制するため、医療の効率化、医療費の削減が行われようとしています。

この春には診療報酬のマイナス改定が決定しています。また、病床数についても、2割以上の効率化を目指すべきとの試算が政府から示されています。首都圏や大阪を除きほとんどが病床過剰とされたこともあり、「削減目標」と報じたメディアもありました。

道内では都市部を除き、西胆振を含む多くの医療圏で病床減を念頭に置かれます。高齢者は複数疾患を抱える人も多く、病状も想定した経過をたどらないことが少なくありません。また、単身や夫婦のみの高齢者世帯が増加することでこれまで以上に、医療から住まいにおける生活支援まで切れ目のないケアが求められます。個々の医療機関だけではなく地域全体の将来あるべき姿へ向けた調整、具体化が求められる年と言えるでしょう。

市民が安心出来る生活に資するべく、地域に根ざした医療を目指していきたいと考えております。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



副院長 富田雅義



副院長 榎並宣裕



副院長 益子博幸



副院長/看護部長
佐藤信子

明けましておめでとうございます。

本年は物事が進歩発展し成熟していく途上の年と云われているそうです。世間的には諸々の世界情勢の問題（欧州の難民問題、中東の混迷、中国の経済破綻など）が広がっていくという悪い予想もされておりますが、皆さんにとっては良いことの進歩発展があるよう祈念いたします。

当院は西胆振地区唯一の地域がん診療連携拠点病院の指定を受け10年目に入ることになります。この間、あるいはそれ以前の期間を通じて、がんの診断や治療に対し一貫して真摯に取り組んでまいりました。私の専門分野でいうならば、放射線診断・治療の専門固定医を採用したのも当地域で最初であり、機器・人材いづれも水準の高い専門的な医療を地域に提供することを実践しています。

今後も安全安心な医療を心がけてまいります。本年もよろしくお願いいたします。

新年明けましておめでとうございます。

昨年の嬉しい話題の一つには日本人のノーベル物理学賞、医学賞の受賞がありました。研究に関わられた方々のご努力、ご苦勞には頭が下がります。また同時に、その研究を継続できる環境としての日本を誇らしく思いました。ただこれも社会の安定、平和があつてのことですが、それを危うくする問題は国内外で山積されています。

医療についても、日々進歩していますが、その恩恵を受けることは以前ほど容易ではなくなっています。受療者とその内容の積が大きくなれば、必要な医療資源、財源も大きくなります。同時に生産人口が減少すれば財源が不足するのは必然です。「誰がどのくらいのサービスを受け、誰が負担するのか？」ということを改めて意識し、各人が考えていかななくてはならない時代が来ています。今まで以上に個々人の自己管理を求められていると思います。そんな新しい2016年が皆様にとってよりよい年であることを祈念いたします。

あけましておめでとうございます。

昨年4月、19年間当院で貢献してこられた浜田弘巳先生にかわって、副院長に就任いたしました。もともと室蘭生まれでしたが、西胆振医療圏のことを何も知らないまま40年ぶりに戻ってきました。行政や医師会を中心にがんの早期発見のため、検診の普及について地域をあげて取り組んでいることに感じました。当院でも例年どおりサンデーマンモグラフィーに参加し、乳がん検診の受診者が前年度に比べて大幅に増加しました。今年はさらにサタデーマンモグラフィーを開催し、ふだん仕事などで忙しい方の乳がん検診の普及をはかりたいと考えております。

地域がん診療連携拠点病院として質の高い医療を提供し、病院の使命である医療人として組織として社会に貢献したいと思います。

新年明けましておめでとうございます。2016年が皆さまにとって幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

昨年は、地域医療構想のもと、「地域包括ケアシステム」の構築が推進された年でした。これにより、従来の病院完結型から地域完結型の医療体制への転換が図られており、退院支援や訪問看護が注目されています。当法人は、1993年に訪問看護ステーション、1999年に在宅ケアセンターを開設し、疾病や障がいをもった患者さんが住み慣れた地域へ戻って生活することを支援してきました。さらに、2014年には入院時から在宅療養を見据えた支援をすることを目指し入退院支援室を開設しました。

今年の干支は「丙申（ひのえさる）」で、「これまでの頑張りが形になっていく」といわれているそうです。当法人がこれまで先駆けて実践してきた在宅療養支援が皆さまに喜んでいただける形になるよう、さらに努力を続けたいと考えています。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。

2016年 年頭のご挨拶



院内探検隊 いい夢見てる!? ハギウダが行く!! 睡眠時無呼吸簡易検査 スタート!

広報・広告室 はぎう だ き く み
萩生田貴久美

健診センター

潜在的な患者は300万人!? … ひとごと 他人事じゃない、睡眠時無呼吸症候群



夜寝ているはずなのに、昼間、すごい眠気がする。それはもしかしたら、寝ている間に呼吸が止まり、十分な睡眠がとれていない睡眠時無呼吸症候群かもしれません。医学的には10秒以上、気道の空気が止まる無呼吸状態が7時間の睡眠中に30回以上、または1時間あたり5回以上発生する状態を指します。本人は気が付くことはほとんどなく、潜在的な患者は300万人に及ぶと言われており、そのほとんどが検査や治療を受けていないと考えられています。

忍び寄るリスク

深刻なのは、知らないうちに命にかかわるリスクが生じる可能性があること。



居眠り運転が5倍

交通事故を起こす確率が健康な人に比べて2～5倍にも増加します。

生活習慣病のリスクが2倍～4倍に!?

健康な方と比較して、高血圧が約2倍、虚血性心疾患・脳血管疾患が3～4倍の頻度で合併するという報告もあります。



こんな傾向ありませんか?

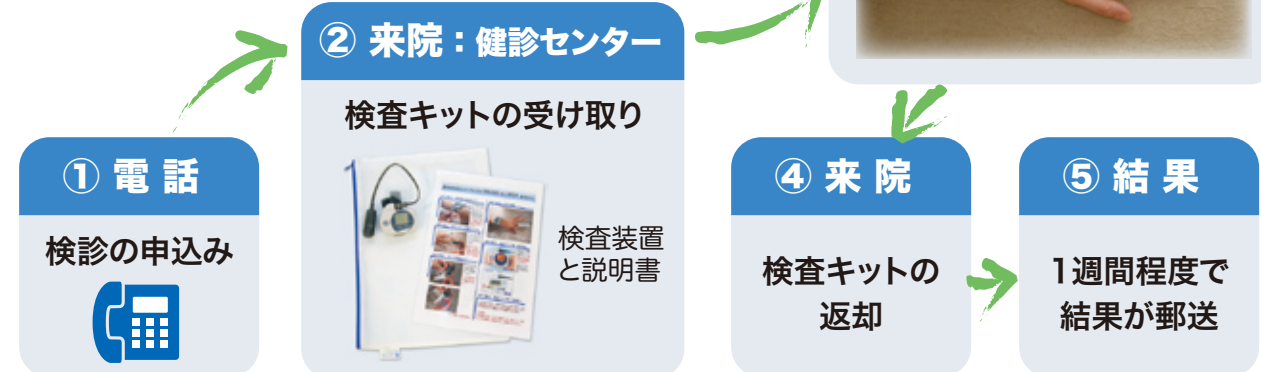
- ☐ 毎晩、大きなイビキをかきますか?
- ☐ 「睡眠中に呼吸が止まっていた」と指摘されたことがありますか?
- ☐ 昼間、眠くなることがありますか?
(居眠り運転をしそうになったり、会議中にうとうとしてしまうことがよくありますか?)
- ☐ 朝起きたとき、寝たはずなのに疲れが残っている感じや頭重感・頭痛がありますか?
- ☐ 若い頃より、体重が増えて、顔つきが変わったと言われますか?
- ☐ メタボリックシンドロームの傾向はありますか?

やせ形・女性でも… 安心は禁物

睡眠時無呼吸は“肥満傾向の男性”というイメージがあるかもしれませんが、でも、顔が小さい・舌が大きいなど、形態の関係もありますので、注意が必要です。

検査は、つけて寝るだけ

「検査は受けてみたいけど、時間が…」という方、ご安心ください。睡眠時無呼吸の簡易検査『パルスオキシメトリー』は、お家で寝ている間に検査を行います。入院をしたり、注射をしたり、痛みを伴うこともありません。



早速、検査を受けた感想を聞きました

今回、当院で初導入の検査ということで院内スタッフに協力を仰ぎ、使い心地を試してもらいました。



歯科口腔外科の
日笠紘志先生

つけた感じはどうでしたか?

自分は問題なく睡眠できました。検査自体は非常に簡易的だったので、誰でも気軽にできる検査だと思います。親切な説明書もついているのでわかりやすかったです。

検査の感想は?

この簡易な検査で自分の健康状態を把握できるのであれば、いろんな方に受けて欲しいと思います。

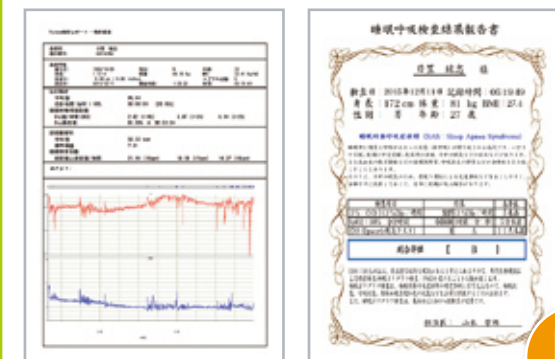


つけるだけの簡単検査。
機械操作が苦手な方にも
安心ですねー。

《判定基準》

- A** 睡眠呼吸障害の疑いが認められない。ただし、検査結果は環境の変化、睡眠中の体位変動などの影響を受けるので、いびきや無呼吸に伴う自覚症状があれば再検査を!
- B** 要注意で病的な眠気がある可能性が考えられます。特に心疾患や脳梗塞などの既往のある場合は、専門医療機関による精密検査をお勧めします。
- C** 要精密検査。
- D** なんらかの理由により記録データの解析に困難をきたして(記録時間が4時間未満の場合やプローブの装着不良、機械本体の動作不良など)判定する事が不可能でしたので再検査が必要となります。

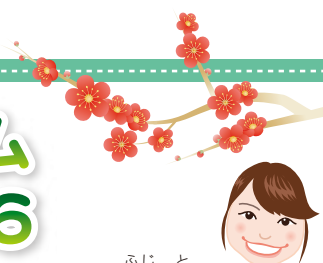
気になる検査の結果は…



B

睡眠時無呼吸簡易検査
2,500円 (税別)

お問い合わせ・お申込み 日鋼記念病院 健診センター
フリーダイヤル **0120-257-457**



新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

2014年より人間ドック受診者限定の特別ランチをレストラン“れじいむ”で提供しています。

食後のアンケートでは、「家でも作ってみます。」「薄味を感じない工夫で、満足感が得られました。」と、好評です。

今年は、お弁当箱に詰めて盛り付けの雰囲気を変え、和食中心の献立にしました。

減塩・エネルギーダウンの工夫いっぱいの特別ランチをご紹介します。

ポイントは風味づけと味のメリハリにあり！

エネルギー
499kcal

塩分
2.3g

**ソイの味噌漬け焼き
甘酒風味**

味噌漬けに甘酒を加える
ことで深い味わいに

白菜の磯辺巻き

見た目にこだわり、
ゴマダレで風味アップ

海鮮茶碗蒸し

薄味仕立ての茶碗蒸しに、
三つ葉とわさびを添えて
風味をプラス

ポテトサラダ風

マヨネーズを使わず、
通常のポテトサラダよりも
エネルギーダウン！

**野菜のカラフル
揚げ浸し**

揚げ物を取り入れて、
ボリューム感アップ

大根と昆布の酢の物

刻み昆布の旨みと塩気で、
塩を入れなくても美味しい

八穀ご飯

果物

**適切な塩分を実感、
そして実践へ**



1日の塩分摂取目標は、男性8g未満、女性7g未満（2015年版 日本人の食事摂取基準）ですが、北海道では、男性11.6g 女性10.1g（平成24年 国民健康・栄養調査）と摂取量は多めです。実は、1回分の食事量で考えると塩分2.3gは減塩というよりは適切な摂取量です。目に見えない塩分ですが、食べてみて、このくらいの味付けが丁度良いのだなぁと実感して頂けると幸いです。

今回も、レシピを載せたお品書きをご用意しています。ご自宅でも簡単に実践できる料理ばかりです。生活習慣を見直そうと思いを新たにされている皆様を応援しています。

在宅緩和ケア支援広場『あっとほーむ』開催のご案内

がん患者さんの様々な痛みに医師・看護師ら専門職がお話を伺い共に考えたり、音楽やアロマなどで「ホッ」としていただくプログラムです。
療養中の医療機関、入院・通院に関係なくどなたも気軽にご参加ください。

申込み
不要

日時 2月19日(金) 13:30～15:30

場所 緩和ケア病棟 1階

内容

- ・ミニレクチャー『あんな時・こんな時 - 困った時のお食事のヒント』
講師：遠藤 綾 管理栄養士
- ・ミニレシピ『療養中の食事の工夫を簡単レシピと試食で紹介』
- ・相談コーナー：医師、看護師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカー・心理療法士
- ・アロママッサージ：緩和ケア認定看護師
- ・音楽療法：四方明子 音楽療法士

問い合わせ がん相談支援センター TEL **0143-22-2225**
平日 9:00～17:00

食べて学ぼう！～ 筋肉を味方につけよう

楽しく食べて、美味しく学ぶ！2月の食事体験講座は『筋肉』について。
糖尿病をはじめとする生活習慣病の主な原因「肥満」の解消には食事と運動。
わかってはいるけれど、なかなか始められない方必見です。
自宅でできる簡単運動とあったかおでんで、すっきり健康目指しませんか。

日時 2月26日(金) 18:00～19:00

場所 レストラン れじいむ (中央棟2階)

内容

- ・講義 『筋肉とカロリーの関係』
- ・メニュー 『ダシが決め手！からだにやさしいおでん』

定員 20名 ※定員になり次第締め切ります

会費 500円

申し込み 広報広告室 萩生田(はぎうだ) TEL **0143-24-1331**
平日 9:00～17:00



※ 講座タイトル、テーマは変更になる場合があります。

日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてご活用ください。皆様のご参加お待ちしております。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 1月19日 認定看護師 シックデイって知ってますか
1月26日 管理栄養士 ジュースとお酒の“ココ”に注意!
2月 2日 理学療法士 糖尿病と運動療法
2月 9日 薬剤師 糖尿病とお薬
2月16日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

開催時間 15:00～

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 平成28年2月18日

- 内容** ● 湿疹とのつきあい方
● 身体を守る食習慣
講師 皮膚科科長 兼古理恵医師

場所 地域医療研修センター

申込・問合せ 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 1月26日 分娩の経過 ほか
2月 9日 マタニティ・ヨガ

ヨガ参加費 500円

《両親学級》 10:00～12:00

2月14日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331



FMラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる旬の話題を取り上げます。

- 1月22日 健康クスリ箱・教えて薬剤師さん
1月29日 いきいき健康レシピ
2月 5日 医療トピックス
2月12日 医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

放送時間 毎週金曜日 9:30～9:40

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2 MHz



編集後記

2016 年が始まりました！

今年はさるどし。いいお正月を迎えられましたか？全国には『嫌なことが去る（サル）』という願いを込めて贈り物をするなど、様々な言い伝えがあるそうです。私たちは、「病気など健康に害なすことがサル」よう、地域の皆様に役立つ情報紹介をしていこう、と申年の決意を新たにしてみました。時に熱く、時にゆるく、今年も情報をお届けしますので、よろしくお願いします！

(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼記念



日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘