

Social medical corporation HOKUTO

HOKUTO

SEVEN



特集 北斗の自立支援

Vol.120
2024.06

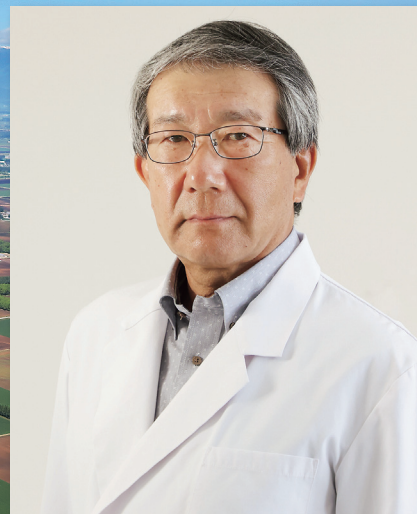
Contents

理事長就任のご挨拶
特集 北斗の自立支援
Medical Staff Column Vol.3
まちのお医者さん Vol.3
NEW FACE 新入職のご挨拶
保健師コラム その2
HOKUTO DIARY
星のひろば通信 Vol.4



理事長就任のご挨拶

社会医療法人 北斗 理事長
脊椎脊髄センター センター長
橋本 郁郎



この度、7月1日付けで社会医療法人北斗の理事長に就任する橋本郁郎です。「これからは住民の健康増進に寄与するために、予防から急性期・慢性期の治療、さらにリハビリテーションと在宅ケアまでを統合した『かたち』で展開する機能をもつ、地域に開かれた新しいスタイルの脳神経外科専門の医療機関が必要だ」という鎌田一先生の理念と情熱に共感し、7名の脳神経外科医たちと十勝の地に降り立ったのが1993年1月の事でした。北斗病院開設当初より副院長として鎌田一先生の御指導の下、数多くの脳血管障害、脳腫瘍をはじめ、脊椎脊髄疾患、末梢神経障害など様々な外科治療を行いながら、地域住民の皆さんに新しい医療スタイル＜第二次予防医療＞の啓蒙活動に奔走し、今では自治体とコラボした予防医療の取り組みは「十勝モデル」として知られる様になりました。

2016年には鎌田先生の命を受け、元 JA 埼玉県厚生連だった熊谷総合病院の理事長・院長として、病院の再建に取り組みました。北斗病院での経験を活かし、着任当時30%台だった病床稼働率は、今や常に95%を超え、地域に無くてはならない、地域を支える重要な医療拠点に蘇らせることが出来ました。またコロナ禍で大変な時期にあっても社会医療法人化を成し遂げ、さらに地域医療支援病院の承認も受ける、大変貴重な経験もさせて頂きました。

社会医療法人北斗の理事長就任にあたり、以下の3点を重点に、これからの法人運営を行っていきたいと考えております。

1. 第二次予防医療への変わらぬ取り組み

開院当初より北斗病院は、第二次予防医療に重点を置き、MRIを用いた「脳ドック」、PET-CTを用いた「がんドック」、2022年11月には世界に先駆けて新しいがんスクリーニング検査「miSignal[®]」を開始してきました。今後も変わらず第二次予防医療に注力し、発症する前に危険因子を見つけ出し、治療介入する「先制医療」へ進化をさせていきたいと考えています。

2. 地域完結型医療・介護の取り組み

全国的に急速な人口減少が顕著になってきています。医師の働き方改革や介護現場の働き手不足など複合的な要因により、各地の2次医療圏にある医療機関の機能や介護を担う能力が低下し、地域完結型医療・介護の仕組みづくりが難しくなりつつあります。十勝管内の各医療機関等が自院、自施設の強みを活かすと共に、連携を強化し、協力体制を維持する事で、各医療機関、施設ごとの個別完結型から地域完結型の医療・介護提供体制づくりを更に推進していきます。

3.最先端医療技術の積極的な導入・活用

これまで次世代シーケンサーを導入・活用し、ゲノム情報等のデータを一つに集めてビックデータを構築する取り組みを進め、患者の状態に合わせたテーラーメイド治療を実現してきました。今後も積極的に最先端の医療技術を導入・活用し、安全に、且つこれまでより効果的な高度医療を、急性期医療のみならずリハビリテーションを中心とした回復期医療においても提供して参ります。

今後も社会医療法人北斗は「革新に満ちた医療への挑戦」を続けてまいります。これまで以上に皆様方に信頼され愛される医療機関を目指し、努力し続けたいと思います。

橋本 郁郎 プロフィール

出身大学

昭和 55 年 札幌医科大学卒

取得認定医／専門医

脳神経外科学会 専門医・指導医

日本脳卒中学会 専門医

日本脊髄外科学会 専門医

所属学会

日本脳神経外科学会

日本脊髄外科学会

日本頭蓋底外科学会

日本脳卒中学会

日本脳卒中の外科学会

日本脳神経外科コンgres

名誉理事長就任のご挨拶



社会医療法人 北斗
名誉理事長
鎌田 一

この度、6月30日をもちまして社会医療法人北斗理事長を退任し、7月1日付で名誉理事長に就任することとなりました。

帯広市に北斗病院を開業して早や31年、私たちの歩みは帯広市から十勝管内、北海道内では札幌や旭川、更には関東地方の埼玉県や海外にまで広がり、成長してきました。

多くの先生方やスタッフと共にその流れに敢然と立ち向かい翻弄されそして克服し新しい飛躍を勝ち取るべく格闘を続けた31年間でした。ここまでご縁を頂いたすべての皆さまに改めて感謝を申し上げます。

後任の理事長に就任する橋本郁郎先生は、埼玉県厚生連から経営再建を託され事業をお引き受けた、現・社会医療法人熊谷総合病院で理事長として8年間経営の陣頭指揮をとりV字回復を見事に成し遂げており、これからの激動の時代に社会医療法人北斗を力強く率いてくれると信じています。

1993年の開業から今日まで、活動の核心として＜第二次予防医療＞の啓発普及に取り組んで来ましたが、今後は新体制の下、少子高齢化の負担が重くのしかかるこれからの社会の未来を切り拓く取り組みとして、個人の遺伝的特徴に注目し、全く症状のない発症前に診断して治療介入をする＜先制医療＞へと進化させて行かねばなりません。その実現に向け引き続き尽力して行きたいと考えています。

回復期

福祉村
エリア

十勝リハビリテーションセンター

帯広市稲田町基線2番地1 Tel 0155-47-5700



道内最大である 199 床の回復期リハ病棟を有し最先端機器によるリハビリテーションを提供しています。在宅復帰率は 8 割に迫り、重症者の約 7 割を改善させる実績を誇ります。



病床数 / 199 床

【特徴・取組】

- 365 日リハビリ
- 先進リハビリテーション
- ロボティクスリハビリテーション
- 地域社会への貢献

回復期～生活期

福祉村
エリア

十勝自立支援センター 介護老人保健施設 かけはし

帯広市稲田町基線2番地1 Tel 0155-47-4184



定員数 / 100 名

体調管理、ケア、リハビリを通じ、生活力を向上させます。在宅生活支援の拠点として、入所、通所、訪問看護などが一体となり質の高いサービスを提供します。

【特徴・取組】

- 予防～看取りまで対応
- 法人北斗 24 時間 365 日のバックアップ体制
- 高い在宅復帰率
- 多様なプログラムの提供
パワーリハビリテーション・
おとなの学校・園芸療法



生活期

福祉村
エリア

サービス付高齢者向け住宅 あやとり

帯広市稲田町基線2番地1
Tel 0155-48-3510



住戸数 / 87 戸

充実した医療・介護サービスを選択することで自分らしく、自由で安心のできる暮らしを実現します。同一敷地内の「星の庭」が四季折々の表情を見せ、生活に彩りを与えます。

【特徴・取組】

- 充実した医療・介護サービスの利用
- 園芸療法
- 露天風呂
- 看取りの受け入れ
- 専門職によるリハビリの充実
- 多様なサークル活動の実践

回復期～生活期

福祉村
エリア

星のひろば / 星の庭



星のひろばには、交流スペースをはじめ、開放的なテラスやキッチンスペースが完備されています。



星の庭は、セラピューティックガーデン（健康維持に役立つ庭）とコミュニティーガーデン（地域の皆さまとつくる庭）の融合をコンセプトとして設計されています。



北斗福祉村について

様々な機能を有した施設が同一敷地内に整備されています。医療や介護を必要とする方達の在宅生活支援の拠点であり、園芸療法をはじめ様々なカルチャー活動の場でもあるため、地域の方達の交流や健康増進の場としての役割も持ち合わせております。

特集

北 自立

個人の尊厳が守られ、
に応じて自立した生活
けるよう、多角的なサ
ること。とくに生活機
支援することで、住み
活していただけるよう

回復期

最も効果的に身体機能の回復や日常生活に必要な動作の改善が見込める時期といわれています。集中的にリハビリテーションを行うことで、最大限の機能回復を図ります。



生活期

とかち
管内
エリア

介護老人保健施設 かみしほろ / 社会医療法人北斗 上士幌クリニック

上士幌町字上士幌東3線240番73 Tel 01564-2-2010

住み慣れた地域で安心して自立した在宅生活を支援します。入所、通所、訪問系サービスを備え、外部関係機関と連携しシームレスに対応致します。

【特徴・取組】

- 4つの基本ケア(水分・栄養・活動・排せつ)
- パワーリハビリテーション
- おとなの学校
- 老健と医療機関(クリニック)が併設

定員数/
50名



生活期

とかち
管内
エリア

北斗 新得クリニック

上川郡新得町3条南5丁目1 Tel 0156-69-5151

利用時間 1～2時間の「短時間通所リハビリテーション」と、眠ったカラダを呼び覚ます「パワーリハビリテーション」を提供して、イキイキとした在宅生活を支援します。

【特徴・取組】

- パワーリハビリテーション
- 充実した物理療法
- 医療機関(クリニック)が併設



生活期



介護付有料老人ホーム ノーステラス

ケアマネジャーがケアプランを作成し、機能訓練や 24 時間の介護サービスが受けられる老人ホームです。症状が進行しても転所せず、サービスを受けて生活が続けられる施設です。

【特徴・取組】

- 高い医療ニーズに対応
- 充実した活動プログラム
- 看取りの受け入れ

生活期

おびひろ
市内
エリア

看護小規模多機能型居宅介護 ほくと自立支援ホーム カンタキあおぞら

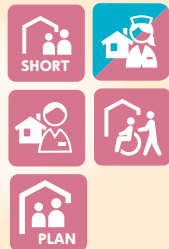
登録定員数/29名

帯広市西18条南4丁目15-10 Tel 0155-36-7723

在宅生活を支援するために看護・介護を一体的に提供。本人・家族のニーズに合わせ、「通い」、「泊まり」、「訪問」サービスを組み合わせ、24 時間 365 日介護サービスを提供します。

【特徴・取組】

- 通い・泊り・訪問介護・訪問看護の4つのサービスを毎月定額で提供
- 居心地のよいセカンドプレイス
- 利用者様だけでなく、地域の高齢者生活の問題にも取り組んでいきます



おびひろ
市内
エリア

ノーステラス 緑ヶ丘



居室数/ 83室 帯広市西9条南18-2
Tel 0155-27-6610

とかち
管内
エリア

ノーステラス 札内西町



居室数/ 100室 幕別町札内西町40番1
Tel 0155-67-6394

札幌
エリア

ノーステラス 環状東



居室数/ 100室 札幌市東区本町2条1-1-6
Tel 011-299-7202

斗の 支援

その方がご自身の能力を主体的に過ごして一サービスや援助を提供する能と意思決定の自立を慣れた地域で末永く生サポート致します。

生活期

おびひろ
市内
エリア

認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら

定員数 / 18 名



全室個室のためプライベートな空間を守りながら、これまでの生活歴を尊重しご自身のペースで生活できます。家庭的な雰囲気の中でイキイキとした生活を提供します。

【特徴・取組】

- アットホームな雰囲気
- 4つの基本ケア(水分・栄養・活動・排せつ) ● 園芸活動



サービス アイコン インデックス



入居・入所



ショートステイ



訪問診療



訪問看護



通所系サービス



訪問リハビリ



訪問介護



ケアプラン作成

各サービスの詳細は、次のページでご説明します。

医療保険

介護保険

生活期

回復期で獲得した身体機能や日常生活動作などを「定着・維持」させる時期といわれております。その方の有する能力に応じて、自立した生活ができるよう支援します。





特集

北斗の自立支援

各種サービスの説明



入居・入所

介護老人保健施設

略して「老健」と呼ばれることが多いこの施設は、要介護高齢者（要介護1以上）が在宅復帰を目指すための介護保険施設です。医師やリハビリ専門職が常駐し、医学的管理の下、看護や介護をはじめとした様々なサービスを提供し日常生活の自立性向上を図ります。退所後も繰り返し入所利用することが可能であり、長期的に利用者の在宅生活を支援できる施設です。

対象施設

- 十勝自立支援センター 介護老人保健施設 かけはし
- 介護老人保健施設 かみしほろ



サービス付き高齢者向け住宅

「サ高住」と呼ばれることが多い、バリアフリーが完備された高齢者の住まいです。入居すると、安否確認や生活相談のサービスが受けられるため、入居者が安心して暮らせる環境が整っています。サ高住は、必要になったら外部のサービスを受けることも可能ですので、その時々状況に合わせて柔軟なサービスの利用ができます。

対象施設

- サービス付高齢者向け住宅 あやとり

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の診断を受けた要介護者が共同生活をするケア付きの施設です。家庭的な環境と地域住民との交流のもとで、介護スタッフによる入浴、排せつ、食事等の介護、その他の日常生活上の世話及び機能訓練を行うことにより、利用者がもっている能力に応じて自立した日常生活を営むことができるよう支援します。

対象施設

- 認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら

介護付き有料老人ホーム

主に介護を必要とする高齢者が、生活支援を受けながら居住するための施設です。食事、洗濯、清掃等の生活支援、排せつや入浴等の身体介護、機能訓練、レクリエーションなどのサービスを受けることが出来ます。「サ高住」と異なり外部のサービスは受けられません。なお、「介護付き～」と表示できる施設は「特定施設入居者生活介護」の指定を受けた、介護サービスの提供基準を満たした施設のみです。

対象施設

- 介護付有料老人ホーム ノーステラス



ショートステイ



施設に短期間宿泊し、介護や生活支援を受けられるサービスの総称をいいます。ご自宅で介護する方が所用で家を空けるときや休息を取るとき、または体調を崩したときなど、在宅介護ができないときに短期間利用することができる「居宅サービス」です。

対象施設

- 十勝自立支援センター 介護老人保健施設 かけはし
- 介護老人保健施設 かみしほろ
- 看護小規模多機能型居宅介護 ほくと自立支援ホーム カンタキあおぞら



訪問診療

訪問診療（在宅医療）とは、お一人で通院が困難な患者様のご自宅等に医師が定期的にお伺いし、計画的に治療・看護・健康管理等を行うものです。定期訪問に加え、必要に応じて臨時往診や入院先の手配なども行います。



対象施設

- 十勝リハビリテーションセンター



訪問看護

訪問看護とは、看護師がご自宅に訪問して、患者様の病気や障がいに応じた看護を行うことです。主治医の指示を受けて健康状態の観察、病状悪化の防止・回復、療養生活の相談とアドバイス、リハビリテーション、点滴、注射などの医療処置、痛みの軽減や服薬管理の他、主治医・ケアマネジャー・薬剤師・歯科医師と連携し緊急時の対応なども行います。また、自宅で最期を迎えたいという希望に沿った看護も行います。

対象施設

- 十勝自立支援センター 介護老人保健施設 かけはし
- 看護小規模多機能型居宅介護 ほくと自立支援ホーム カンタキあおぞら
- 介護老人保健施設 かみしほろ



訪問リハビリテーション



訪問リハビリテーションは患者様が自分らしく暮らすために、それぞれのご自宅に出向いて、リハビリテーションを行うサービスです。その中で、リハビリ専門職は、健康状態を把握した上で、生活機能および背景因子を評価し、リハビリテーションの概念に基づいた、ご本人、ご家族等への直接的支援と関連職種への助言等の間接的支援を提供します。

対象施設

- 十勝リハビリテーションセンター ●介護老人保健施設 かみしほろ
- 北斗新得クリニック



訪問介護



訪問介護とは、ご自身やご家族だけで日常生活を営むことが難しくなった要介護認定者に対して、介護福祉士やホームヘルパーがご自宅に赴き、入浴、排泄、食事等の介護、掃除、洗濯、調理等の援助、通院時の外出移動サポート等、日常生活上のお世話をを行うサービスです。

対象施設

- 十勝自立支援センター 介護老人保健施設 かけはし
- 看護小規模多機能型居宅介護 ほくと自立支援ホーム カンタキあおぞら



通所系サービス



通所リハビリは「デイケア」とも呼ばれ、介護老人保健施設などに通い、専門的なリハビリを受けることで身体機能の改善や維持を目指すサービスです。ここには医師とリハビリ専門職が常駐しております。また、通所介護は「デイサービス」と呼ばれ、食事や排泄・入浴など日常生活上の支援のほか、看護師による健康チェックなどを受けられるサービスです。

対象施設

- 十勝自立支援センター 介護老人保健施設 かけはし
 - 介護老人保健施設 かみしほろ ●北斗新得クリニック
 - 看護小規模多機能型居宅介護 ほくと自立支援ホーム カンタキあおぞら
- ※カンタキあおぞらはデイサービスのみのサービスです。



ケアプラン作成



要介護認定者に対して、ご自宅で自立した生活を送るために、居宅サービス計画書（ケアプラン）の作成やサービス調整を行う事業所のことです。常駐する介護支援専門員（ケアマネジャー）が、ご本人やご家族の心身の状況や生活環境、希望などに沿って、ケアプランを作成、そのプランに基づいて介護保険サービスなどを提供する事業者との連絡や調整を行います。

対象施設

- 十勝自立支援センター 介護老人保健施設 かけはし
- 介護老人保健施設 かみしほろ
- 看護小規模多機能型居宅介護 ほくと自立支援ホーム カンタキあおぞら
- 認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら

💊 眠らないあなたへ

入院中に「環境が変わって寝付けない」、「途中で目が覚めてしまう」という患者さんは多くいます。これは「睡眠障害」です。入院中に限らず、退院後も睡眠障害が続くこともあり、「睡眠薬」を使用して睡眠をコントロールすることがしばしばあります。しかし、睡眠薬は「怖い」「認知症になる」「一度手を出すと止められない」などの悪いイメージを持たれることも多いため、正しい知識を身につけましょう。



薬剤課 副科長
宮崎 恵子

🛏️ 睡眠薬のメカニズム

睡眠薬は作用メカニズムから大きく2つに分類されます。

①脳の機能を低下させる睡眠薬

ベンゾジアゼピン系・非ベンゾジアゼピン系

②自然な眠気を強くする睡眠薬

メラトニン受容体作動薬・オレキシン受容体拮抗薬

①脳の機能を低下させる睡眠薬

「ベンゾジアゼピン」とは脳にある受容体で、ここに薬が作用することで、脳をリラックスさせ、催眠や抗不安作用を発揮します。「非ベンゾジアゼピン」は「非」とついていますが、実はこちらもベンゾジアゼピン受容体に作用します。この受容体には2つの種類があり、一つは催眠に作用し、もう一つは抗不安や抗けいれん、また筋肉の緊張低下に作用します。「ベンゾジアゼピン系」は両方の受容体に、「非ベンゾジアゼピン系」は前者メインに作用します。「非ベンゾジアゼピン系」の睡眠薬は、脱力やふらつきの副作用を少なくするために開発された薬です。

②自然な眠気を強くする睡眠薬

体内時計のリズムをコントロールしている「メラトニン」という物質の分泌を促す薬です。メラトニンは20時頃から分泌され、深夜1～2時頃にピークを迎え、明け方になると光を浴びて消えていく物質です。年齢と共に分泌量が減ると言われています。もう一つは私たちが覚醒状態にあるときに働いている「オレキシン」という物質の働きをブロックして、眠気を誘導する薬です。

🕒 睡眠薬の強さ＝作用の持続時間！

「強い睡眠薬を下さい！」と言われることがあるのですが、睡眠薬の強さは、薬を服用してからどの位の時間、効果が持続するかであることは意外に知られていません。ここでは主に上記①の「脳の機能を低下させる睡眠薬」の話になりますが、効果が持続する時間によって主に4種類に分けられます。

●超短時間型（ゾルピデム、トリアゾラム、ゾピクロン等）

服用後30分以内に効果が現れ、寝付きが悪い方に適しています。

●短時間型（エチゾラム、プロチゾラム等）

超短時間型に比べて効果持続時間が長く、夜中に途中で起きてしまう方に適しています。

●中時間・長時間型（ベンザリン、フルニトラゼパム、ドラルール等）
翌朝まで薬の効果が続くため、夜明けに目が覚める早朝覚醒の方

に適しています。しかし、効果の持続時間が長いと朝まで眠れませんが、朝なかなか起きられないことや、翌日の日中まで眠気を持ち越してしまうことがあります。

まず不眠のタイプはどれかを医師に判断してもらい、ゆっくり休んで体調を回復しましょう！睡眠障害でお悩みの方は、医師・薬剤師に気軽に相談してください。

睡眠薬に関するよくあるQ&A 💊



Q：睡眠薬は飲み始めると、癖になる？

A：なりません。

ただし注意が必要なのは、長期間服用していた睡眠薬を突然止めること。睡眠薬の離脱症状を起こして、不眠が強まってしまうことが稀にあります。長期間内服していた睡眠薬を止める際には、徐々に服用する量を減らしていく方法や、服用する間隔をあけていく方法などをアドバイスしています。



Q：睡眠薬飲むとボケる？

A：ボケません。

そのようなことは証明されていません。しかし睡眠薬を服用した後にしばらく起きて活動していると、寝つくまでの行動や会話を忘れてしまうなど、一過性の「物忘れ：健忘」が生じることがあるので注意が必要です。



Q：お酒と一緒に飲んでもいい？

A：ダメです。

これは絶対ダメです。記憶が無くなってしまうことがありますので、絶対におやめください。

睡眠薬は用法と用量を守って服用していれば、過度に心配することはありません。でも一番良いのは、「眠れなくても気にしすぎないこと！」です。睡眠時間についてはあまり高い目標設定をせず、たとえ睡眠時間が短くても日中普通に社会生活が送れていれば大丈夫、と考えてください。そもそも加齢と共に睡眠の質は落ち、必要な睡眠時間は短くなります。若い頃と同じように7～8時間ぐっすり眠ることは難しいと割り切りましょう。私も若い頃、休日となれば昼近くまで寝ていましたが、今では朝5時頃には目が覚めます（笑）。



おく内科 消化器
クリニック



おく内科
消化器
クリニック
HP

地域みなさまに信頼される クリニックを目指して

院長 奥 隆臣 先生

消化器内科分野の専門医としての資格を活かし、専門性の高い医療を提供してまいります。特に胃がんの原因となるピロリ菌については積極的に診断・除菌を行い、胃がんの予防に取り組んでおります。また胃カメラは経鼻内視鏡や鎮静剤を用いることで苦痛の軽減を行っています。また大腸カメラではAI(人工知能)を用いたシステムを導入し、診断精度の向上に努めております。大腸ポリープの日帰り手術が可能です。日本内科学会総合内科専門医として風邪などの日常的な疾患から生活習慣病の治療にも力をいれています。また特定健診、がん検診、肝炎検診など各種健診も行っております。何か体のことでお困りのことがありましたら、お気軽に当院へご相談下さい。



【奥院長 Profile】

札幌医科大学附属病院第四内科
製鉄記念室蘭病院 消化器内科
国家公務員共済組合連合会 斗南病院 消化器内科
札幌循環器病院 消化器内科
帯広第一病院 消化器内科 (副院長)

【資格】

日本内科学会 総合内科専門医
日本消化器病学会 専門医
日本消化器内視鏡学会 専門医・指導医
日本肝臓学会 専門医
日本ヘリコバクター学会 ピロリ菌感染症認定医

【当院で受けられる検査】

●胃カメラ ●大腸カメラ ●血液 / 尿検査
●心電図 ●レントゲン ●腹部エコー
●ABI(動脈硬化検査)
●簡易 PSG (睡眠時無呼吸症候群の検査)

【設置物】 Free wifi

【お支払方法】

●各種クレジットカード ●キャッシュレス決済



おく内科消化器クリニック

帯広市西5条南21丁目2-2(イオン帯広店すぐ南)
TEL 0155-66-6170

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	▲
14:30~18:30(最終受付18:00)	●	●	休診	●	●	休診

●解錠・受付開始は8時30分です。●日曜・祝日、第2、第4土曜日は休診。
●第2、第4木曜日 14時30分から17時までは代診の医師による外来。
17時から院長の外来となりますのでご注意ください。



NEW FACE

新入職のご挨拶

かけはし施設長 内海 仁司 UTSUMI JINJI

略歴

順天堂大学医学部卒業
日本医師会認定産業医
帯広地域産業保健センター登録産業医

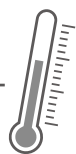


大好きな十勝帯広、平成6年北斗病院循環器内科副院長として3年勤務してからの再入職です。宜しくお願い致します。在宅復帰とその支援医療を頑張りたいと思います。



熱中症予防のために

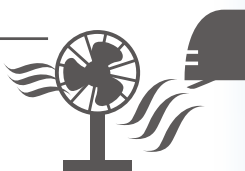
熱中症予防のために知っておきたいこと



熱中症が心配な季節になりました。熱中症は高温多湿、身体が暑さに慣れていない「急に暑くなった日」が要注意です。熱中症は暑さや体調、持病などにより身体の体温調整システムが上手く働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。熱中症対策をしてこの夏を元気に過ごしましょう！

対策その1 暑さを我慢しない

- 風通しをよくし、扇風機やエアコンで温度を調節
- 睡眠不足や疲労、体調不良時は無理に外出しない
- 外出時は日傘や帽子を使用し、直射日光をさける
- 麻や綿などの通気性・速乾性のよい衣類を着用
- 保冷剤等で身体を冷やす（首・脇の下・足の付け根が効果的）



対策その2 こまめに水分補給

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分補給する（高齢者はのどの渇きを感じにくいので注意）

対策その3 運動をする時は環境条件を把握する

運動をする時は筋肉で大量の熱が発生するため、気温があまり高くなくても熱中症の危険度が高くなります。熱中症予防のための運動指針（公益財団法人日本スポーツ協会）を参考に、こまめに休憩・水分補給をしましょう。



熱中症対策について正しい知識を身につけ、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



院長
武田 昭範



旭川の
ふたつの医療機関が、
社会医療法人北斗に
仲間入りしました。



院長
藤内 智

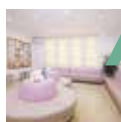


末広呼吸器・内科クリニック

旭川市末広1条10丁目1-25 ☎ 0166-76-6167

診療
科目

●内科 ●呼吸器内科 ●循環器内科 ●アレルギー科
●消化器内科



永山内科・呼吸器内科クリニック

旭川市永山4条10丁目2-16 ☎ 0166-46-5511

診療
科目

●内科 ●呼吸器内科 ●循環器内科 ●アレルギー科

イベント

日付	名称	参加者	会場
5月15日	インターシップ看護師体験	帯広北高等学校	北斗病院
5月16日	帯広市地域リハビリテーション派遣事業	理学療法科 主任 矢口 朋浩	つつじヶ丘福祉センター
5月25日	新緑まつり	星の庭ガーデナーズクラブ	帯広市緑ヶ丘公園
6月5日	音更町教育委員会シニア学級「脳卒中について」	脳神経外科 主任部長 数又 研	音更町総合福祉センター
6月13日	キャリア教育について	帯広市立豊成小学校	北斗病院



5/15 帯広北高等学校インターンシップ



6/5 音更町教育委員会シニア学級

TOPIX

新緑まつりに参加しました

5月下旬、今年も帯広市緑ヶ丘公園内にて「新緑まつり」が開催され、星の庭ガーデナーズクラブのみなさんと参加させていただきました。会場内ではいくつかの体験ブースが設置されており、私たちは種から育てた花やハーブを使った“花苗の鉢上げ体験”を行いました。植物がつなぐご縁に、ボランティアメンバーや来場者の会話が弾みます。初めて植物に触れる小さなお子様も、土の感触や幼苗を愛でる感覚を体感していただけたのではないのでしょうか。



学会発表

日付	名称/内容	参加者	会場
5月30日	第52回 日本血管外科学会学術総会	心臓血管外科 大友 勇樹 医師	別府市
5月31日	瀬戸内脳神経外科手術手技研究会	脳神経外科 部長 有馬 大紀 医師	神戸市
6月6日~9日	第123回 日本皮膚科学会総会	臨床研修 三宅 瑠	京都市
6月8日	第77回 北海道放射線技師会学術講演会	診療画像科 主任 上田 桂輔	札幌市
6月14日~15日	第61回 日本リハビリテーション医学会学術集会	作業療法科 主任 荒 洋輔 理学療法科 主任 高橋 良輔 理学療法科 科長 小野 圭介 理学療法科 安部 千秋 理学療法科 戒 駿介	東京都
6月14日~15日	第33回 日本脳ドック学会総会	脳神経外科 部長 嶋原 良仁 医師 脳神経内科 部長 金藤 公人 医師 臨床心理科 主任 大倉 雄一 臨床心理科 後藤 優花	広島市
6月15日	令和6年第1回例会 北海道病院歯科医会 臨床検討会	歯科口腔外科 武田 遼 医師	札幌市
6月23日	第54回 北海道作業療法学会学術大会	作業療法科 佐藤 祐太 作業療法科 佐藤風舞貴 作業療法科 石原 綾音 作業療法科 木下 和海 作業療法科 森田 紘弥	千歳市



ご意見を募集しています

当院の広報や情報発信（広報誌やホームページ等での情報発信）について、ご意見や要望等を募集しております。皆様から寄せられた声は、今後の広報活動の参考とさせていただきます。



ご意見・ご要望
入力フォームは
こちらから



星の庭 花まつり 2024 開催

2024
7/2日(火)～6日(土)
10:00～17:00



昨年(2023年)の様子

今年も星の庭の花々の最盛期に合わせ「星の庭花まつり 2024」を開催いたします。星の庭はおよそ6,700㎡の敷地内に、宿根草を中心とした草花が四季折々に表情を変化させ彩られています。セラピューティックガーデンとしての役割を持つ星の庭では、ぜひご自身の五感に寄り添いゆったりとした気持ちでお過ごしください。



期間中は老健かけはし屋上にて、園芸療法プログラム内で作成した花の寄せ植えの展示のほか、園芸療法士やボランティアメンバーによる植物をつかったワークショップも実施予定です。皆さまのご来園を心よりお待ちしております。

星の庭 花まつり 2024

2024年7月2日(火)～6日(土)
10:00～17:00

※6日(土)は10:00～12:00まで

植物を使ったワークショップ

3日(水) 14:00～15:00

6日(土) 10:30～11:30

先着20名
参加無料



お申し込み・お問合せ 星の庭 花まつり2024に関する詳細は/介護老人保健施設かけはし Tel 0155-47-4184 担当:庄田



社会医療法人
Social medical corporation

北斗

Instagram

hokuto_hospital

Facebook

hokutoo7

YouTube

@HokutoTV



関連施設

北斗病院(帯広市)
北斗クリニック(帯広市)
十勝リハビリテーションセンター(帯広市)
サービス付き高齢者向け住宅 あやとり(帯広市)
十勝自立支援センター介護老人保健施設 かけはし(帯広市)
ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら(帯広市)
認知症対応型共同生活介護グループホーム あおぞら(帯広市)

上士幌クリニック/介護老人保健施設かみしほろ(上士幌町)
新得クリニック(新得町)
末広呼吸器・内科クリニック(旭川市)
永山内科・呼吸器内科クリニック(旭川市)
熊谷総合病院(埼玉県熊谷市)
HOKUTO画像診断センター(ロシア・ウラジオストク)
HOKUTOリハビリテーションセンター(ロシア・ウラジオストク)

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000<北斗コールセンター>