

Social medical corporation HOKUTO

HOKUTO

SEVEN

睡眠時 無呼吸 症候群

特集

Sleep
Apnea
Syndrome

昼間やたらとねむい
イビキがすごい
朝起きたら頭痛
そんな症状ありませんか？

Vol.122

2024.11

Contents

特集 睡眠時無呼吸症候群

北斗の自立支援～パワーリハビリテーション

まちのお医者さん Vol.5

NEW FACE 新入職のご挨拶

研修医日記

めでいバナ Vol.4

保健師コラム その3

HOKUTO DIARY

カンタキあおぞらからのお知らせ

NOBORI連載コラム Vol.2

特集

睡眠時無呼吸症候群

昼間やたらとねむい

イビキがすごい

朝起きたら頭痛

そんな症状ありませんか？

Sleep Apnea Syndrome

睡眠時無呼吸症候群とは？

睡眠中に何度も呼吸が止まることから日常生活に支障をきたし、生活習慣病を引き起こす病気です。時には交通事故や労働災害を起こしてしまうこともあります。

こんな症状ありませんか？



睡眠中に大きな
イビキをかく



日中いつも
ねむい



居眠り運転をよく
起こしそうになる



夜間の
呼吸停止



夜中に何度も
目が覚める



起床時に頭痛や
だるさを感じる

睡眠時無呼吸症候群とは？

ヒトはなぜ眠るのでしょうか？その答えは、「脳と体のメンテナンス」です。寝ている間に、脳や内臓、自律神経、ホルモン、免疫、メンタルなど、その日に生じたあらゆる不具合をリセットし、翌日の活動に備える、人間が生きていく上で大切な営みです。睡眠時無呼吸症候群では、呼吸が止まることによって血液中の酸素（ O_2 ）濃度が低下し、二酸化炭素（ CO_2 ）濃度が上がります。これらの異常により脳が危険を感じて一時的に目が覚めてしまいます（覚醒反応）。目が覚めると呼吸は再開し、血液中の酸素・二酸化炭素濃度は一次的に改善しますが、寝てしまうと同一サイクルを繰り返してしまいます。結果として睡眠が途切れて、睡眠障害、睡眠時無呼吸症候群へつながります。



本人の自覚症状



寝ているとき

- ・ぐっすり寝れない
- ・息が苦しくて目が覚める

起きたとき

- ・頭が痛い
- ・すっきりしない
- ・口が渴いている

日中・昼間

- ・昼間の眠気
- ・日中寝てしまう
- ・集中力が続かない
- ・物忘れ、ケアレスミス
- ・疲れやすい

本人のその他の症状

- ・高血圧
- ・脳卒中
- ・糖尿病
- ・不整脈
- ・心不全
- ・突然死
- ・めまい症
- ・偏頭痛
- ・うつ病
- ・認知症



社会的な影響

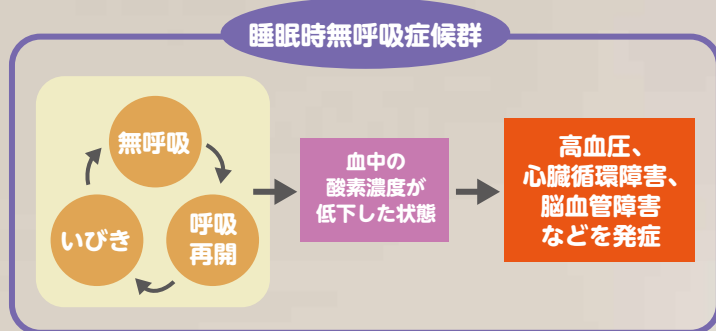
- ・会議中の居眠り
- ・運転中の交通事故
- ・作業中の労働災害



家族の方

- ・いびきがうるさくて寝れない





睡眠時無呼吸症候群と合併しやすい生活習慣病リスク

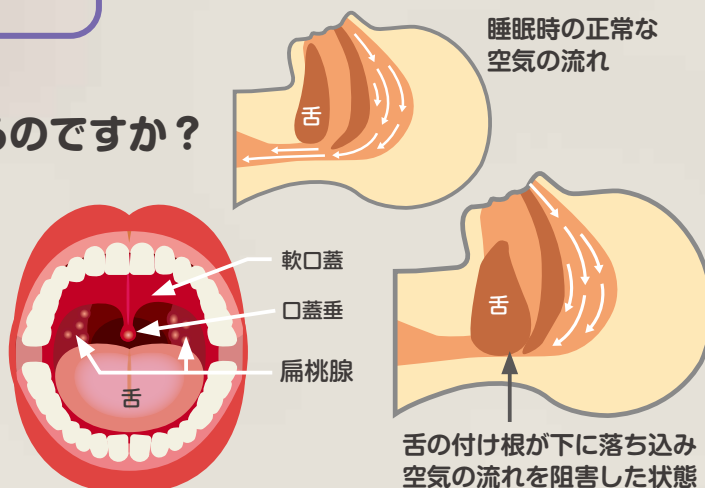


睡眠時無呼吸症候群は生活習慣病リスクが高まります

どうして睡眠時無呼吸症候群になるのですか？

主に寝ている間にのどが狭くなるのが原因です。

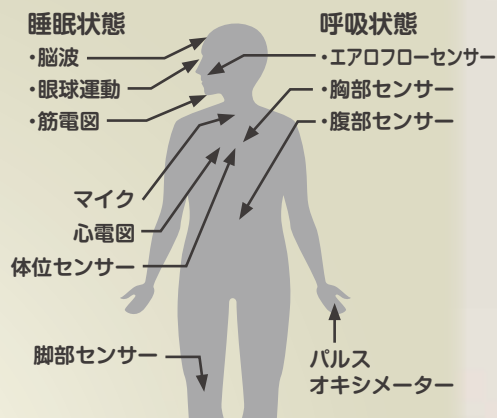
- 肥満の方は首のまわりや舌の付け根（舌根）に脂肪が付いて、のどが狭くなります。
- 元々、舌が大きい、あごが小さい方は無呼吸になりやすくなります。
- 高齢の方はのどの筋肉、神経が弱るため、舌の付け根が落ちこみがちになります。
- 扁桃腺が大きい、鼻がつまるなども原因となります。



睡眠時無呼吸症候群の検査方法

ポリソムノグラフィー（PSG 検査）

睡眠の状態を調べるために最も重要な検査です。1泊入院で無呼吸・低呼吸指数（AHI）が測定できます。脳波、筋電図、眼球の動きを測定し、睡眠段階、覚醒反応の有無などの睡眠の状態が判ります。エアフローセンサー、腹部・胸部センサーなどで無呼吸の程度、中枢型か閉塞型かの判別もできます。

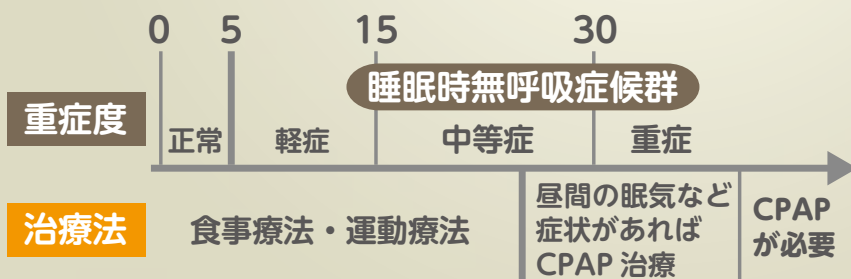


無呼吸・低呼吸指数 (Apnea Hypopnea Index: AHI) とは？

無呼吸・低呼吸指数とは睡眠時間 1 時間あたりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数を示しています。



低呼吸指数 (AHI)



無呼吸 (Apnea)

10 秒以上の呼吸の停止を示します。

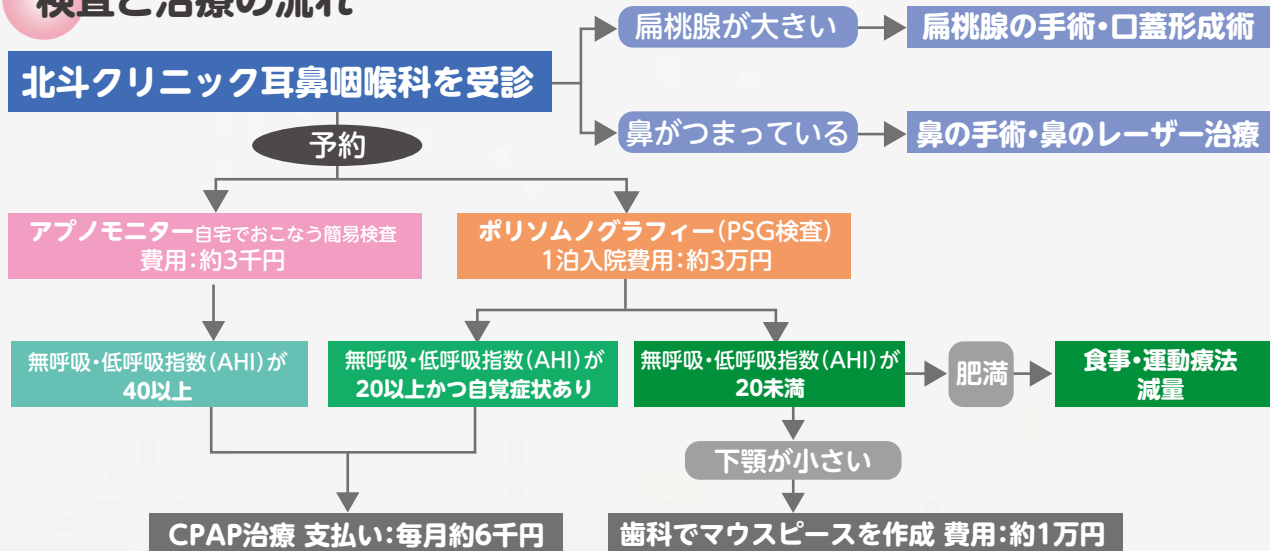
低呼吸 (Hypopnea)

完全に呼吸が止まっていないが、気流が半分以下の呼吸を示します。

無呼吸・低呼吸指数 (Apnea Hypopnea Index: AHI)

1 時間あたりの無呼吸と低呼吸を合わせた回数

検査と治療の流れ



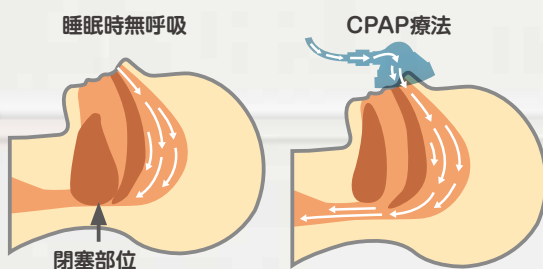
費用・支払いは健康保険 3 割負担を例としています。

睡眠時無呼吸症候群の治療の 第一歩は生活習慣を見直し

最近太ったという方は食事に気をつけ、運動して体重を減らして行きましょう。体重が 5kg 減ると、閉塞部位が 1mm 広がると言われています。タバコはのどの粘膜を腫らします。禁煙が重要です。飲酒も鼻やのどを腫らせて睡眠時無呼吸になりやすくなります。飲酒をなるべく控えましょう。



自宅でできる治療法、CPAP 療法



CPAP療法の原理

CPAP は鼻のマスクから空気を送り込み、狭い部分を広げます。広げるための圧力は患者さんによって異なります。

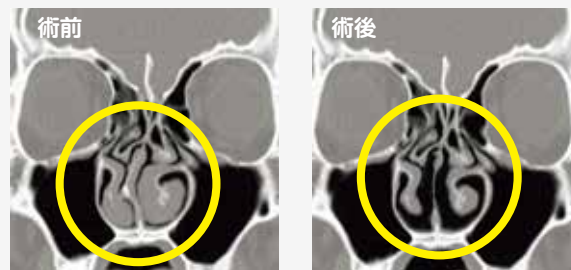
無呼吸・低呼吸指数 (AHI) が 40 回以上、又は 20 回以上で自覚症状があれば CPAP (シーパップ) を装着するのが良いでしょう。CPAP とは、「Continuous Positive Airway Pressure」の略で、日本語では「経鼻的持続陽圧呼吸療法」と言います。CPAP 治療器は病院から貸し出す形となり、1～2 か月に 1 度北斗クリニックに通って頂きます。3 割負担で 6,000 円程度です。CPAP 療法は慣れるまで時間がかかりますが、慣れれば、ぐっすり眠ることができ、眠るために無くてはならない機械になります。太っている方がダイエットに成功してやせた場合、CPAP 療法を止めることが可能です。



手術による治療法

鼻がつまっている場合

鼻の粘膜が腫れて鼻がつまっている、または鼻の仕切りが曲がっている場合、鼻の空気の通り道を広げる手術（下甲介切除術・鼻中隔矯正術）があります。手術は全身麻酔で1～2時間となり、入院期間は約4～5日間です。



鼻の手術画像。術前（左）は、ほとんど詰まっていますが、術後（右）は空気の通り道が広がっています。

扁桃腺が大きい場合

扁桃腺が大きく、空気の通り道が狭い場合、両側の扁桃腺を取り去り、のどを広げる手術があります。手術は全身麻酔で1～2時間となり、約1週間の入院です。睡眠時、舌がのどの奥に落ち込む方には効果がありません。



子どもの睡眠時無呼吸症候群の特徴は？

子どもは本来、熟睡している時は、スヤスヤと寝ているものです。しかし、寝ている間に大きないびきを繰り返して呼吸が止まる、「眠りが浅く、何度も起きる」、「苦しそうで寝相が悪い」、「朝の寝起きが悪い」、「起きているときも機嫌が悪い。」「ぼやっとしている」、「鼻がつまって口をいつも開けている」、「ご飯の食べる量が少ない」など、健康な成長が妨げられることがあります。



子どもの睡眠時無呼吸症候群の原因は？

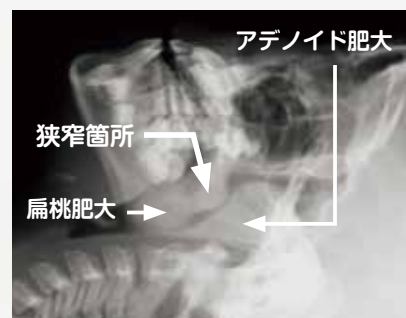
4～6才ぐらいでアデノイドと扁桃が最も大きくなるため、それが原因となることが多いです。扁桃肥大は口の中を見ればわかり、レントゲンではっきりします。また睡眠中の状況をご家族にスマートフォンなどで撮影して頂き、子どものいびき、顔、胸部を記録してもらいます。呼吸障害がひどい時には、胸をはだけた状態で5分程度記録してもらおうと、苦しい呼吸の時に胸がへこむ「陥没呼吸」がみられることがあります。



い時には、胸をはだけた状態で5分程度記録してもらおうと、苦しい呼吸の時に胸がへこむ「陥没呼吸」がみられることがあります。

子どもの手術はありますか？

アデノイド肥大や扁桃肥大がみられ、色々な症状を伴う場合、「アデノイド切除術」「口蓋扁桃摘出術」をおこないます。手術は全身麻酔で1～2時間となり、約1週間の入院が必要です。家族の方の付き添いをお願いします。手術した後は睡眠時の無呼吸が良くなり、ぐっすり眠れて、元気になります。



子どものレントゲン画像。アデノイドと扁桃が肥大し、空気の通り道が狭くなっている状態。



北斗病院では子ども、大人に関わらず、検査、CPAP治療、手術も含めた総合的な睡眠時無呼吸症候群の診療をおこなっています。ちょっとでも気になる方は北斗クリニック耳鼻咽喉科を受診してください。



監修
北斗病院副院長
頭頸部腫瘍センター長
耳鼻咽喉科・頭頸部外科部長
坂東 伸幸

パワー POWER REHABILITATION リハビリテーション

パワーリハビリテーションとは

「パワー」とは力のことですが、これは筋力でなく活動力であり、具体的には歩くのが早くなる、長い距離を歩けるようになる等、「生活に必要な力」を指します。つまりマシンを使って「生活に必要な力」をつけるリハビリテーションといえます。

得られる効果 01 ～使わない筋肉の再活性化～

高齢者が生活に必要な力が低下した際の要因は筋力が弱るためだと考えられますが、本当の原因は「筋力が低下した」のではなく「使わない筋肉が増える」ことにあります。パワーリハビリテーション（以下パワーリハ）は、6種類の機器を使用し、普段の生活で使われなくなった筋肉を一定のフォームで反復。同時に全身の筋肉を「まんべんなく」使うことで、体全体の各部位を協調的に活性化させることを目的としています。

得られる効果 02

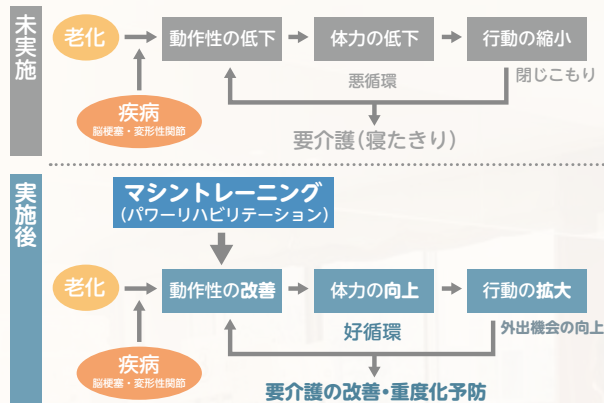
～生活範囲の拡大、QOLの向上～

使わない筋肉の活性化、すなわち使う筋肉が増えることで「安定して歩けるようになった」等の動作の改善が起こります。その安心感や意欲が、歩く機会を増やし体力も向上します。体力が付けばおのずと外出の機会や趣味の活動へとつながり、それらが生活に必要な力を生み、行動が拡大するという好循環を形成していきます。

パワーリハ導入から現在まで

かけはしと上士幌は2016年、新得クリニックは2021年からパワーリハを実施。リハビリ専門職が利用者一人ひとりのからだの状態を評価したうえで、適切なフォームでできているか、疲労等がないかを担当職員が確認しながら実施しています。導入から8年経過していますが、利用者からの人気も高く、その効果を実感しています。

パワーリハビリテーション実施における変化



利用可能な対象者

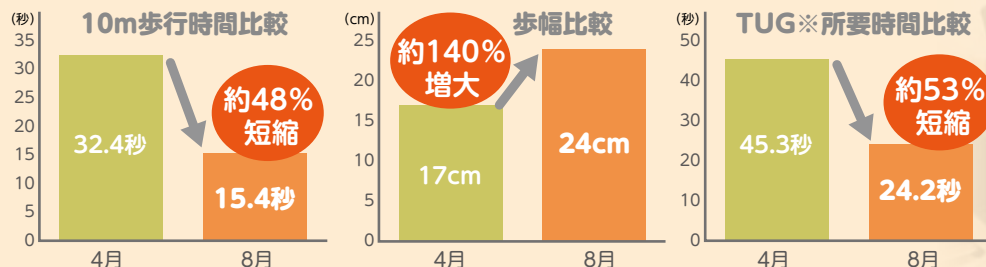
それぞれの身体状態に合わせた細かな設定、入浴よりも軽い負荷でできるパワーリハは、健康な方から介護が必要な方まで安心して続けられます。当法人の3つの施設では介護保険をご利用の方、施設入所者がパワーリハの対象者となっています。



パワーリハビリテーション / 利用者様の声

～令和6年4月から開始された方～

- 車椅子から離脱できて、歩行器で移動が出来るようになったことがうれしい。
- 足やお腹に力がついて、歩けるようになった。
- 家で台所に立って洗いをしている時の足の疲労感が軽減された。
- 外に出かけられるようになった。娘と買い物に出かけられるようになり、娘も喜んでいる。



※ TUG とは

転倒リスクを判定するために、動的バランス、歩行、敏捷性などを複合的に見るテスト。この時間が短縮するほど転倒リスクが低い、ということを示します。

使用される6つのマシン

1 レッグエクステンション



2 トorsoフレクション



3 チェストプレス



4 ヒップアブダクション



5 レッグプレス



6 ローイング



パワーリハビリテーション 実施施設

入所 デイケア



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

入所 デイケア



介護老人保健施設
かみしほろ
上士幌町字上士幌東 3 線 240 番 73
Tel 01564-2-2010

デイケア



新得クリニック
新得町 3 条南 5 丁目 1
Tel 0156-69-5151

パワーリハビリテーションに関する詳細は、各施設へお問合せください



医療法人社団 聖和

かわかみ整形外科クリニック

昭和の祖父の時代から約1世紀。
地域の整形外科医療を、三世代に渡し継承。

院長 川上 義史 先生

昭和4年(1929年)に祖父が帯広駅前で開業した川上外科を、昭和42年(1967年)に父が川上整形外科医院として継承しました。そして、平成14年(2002年)に新たに私が、かわかみ整形外科クリニックとして移転新築いたしました。この地での医業に三代にわたり従事させていただき95年になります。整形外科にいらっしゃる患者さんの主訴はほとんどが“痛み”であり、その原因をなるべくわかりやすく説明してそれを取り除くことをモットーとしています。手術治療が必要な患者さんには帯広市の病診連携を使って適切な病院を紹介させていただいております。骨粗鬆症の精密検査機器も設備していますので、骨密度が気になる方は一度検査にいらしていただければと思います。



【Profile】

1991年 聖マリアンナ医科大学 卒業
昭和大学藤が丘病院 整形外科 入局
神奈川県海老名市 海老名総合病院
埼玉県深谷市 皆成病院
群馬県太田市 太田福島総合病院
栃木県宇都宮市 宇都宮第一病院
千葉県松戸市 新東京病院
広島県福山市 亀川病院
神奈川県横浜市 長津田厚生病院
2000年 川上整形外科医院を継承
2002年 かわかみ整形外科クリニック開業

【資格・役職】

日本整形外科学会 認定専門医
一般社団法人 帯広市医師会 副会長



かわかみ整形外科クリニック 日曜・祝日休診

帯広市西18条南3丁目2-6 TEL 0155-58-6600

診察受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:30	●	●	●	●	●	●
午後 13:00~18:30	●	●	休	▲	▲	休

■第1・第3水曜日は全日休診 ▲木・金曜の午後は13:00~16:30

リハビリ受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~11:30	●	●	●	●	●	●
午後 13:00~18:15	●	●	休	★	★	休

■第1・第3水曜日は全日休診 ★木・金曜の午後は13:00~16:15





脳神経外科

肖 東斉

SYOU TOUSAI

2024 年 10 月から着任致しました、肖と申します。十勝の脳神経診療に誠心誠意携わらせていただきます。よろしくお願いいたします。

略歴

出身

順天堂大学

略歴

国立病院機構国立国際医療研究センター～北原国際病院



消化器外科

中川美星子

MIHOKO NAKAGAWA

昭和大学横浜市北部病院消化器センター外科から来ました。出身は北海道の倶知安町。北海道の医療に携わることができてとても嬉しく思います。そして、少しでも皆様の健康をサポートできるよう精進してまいります。

略歴

出身

昭和大学医学部

略歴 昭和大学横浜市北部病院 臨床～昭和大学横浜市北部病院消化器センター外科



歯科口腔外科

和田麻友美

MAYUMI WADA

皆様が安心して治療を受けられるよう努めてまいります。よろしくお願いいたします。

略歴

出身 北海道大学歯学部

取得認定医 / 専門医 日本口腔外科学会専門医

所属学会 日本口腔外科学会 / 日本口腔内科学会 / 日本口腔科学会 / 日本口腔顎顔面外傷学会 / 日本口腔腫瘍学会 / 日本頭頸部癌学会 / 日本有病者歯科医療学会



研修医日記

初期臨床研修医 2 年目
森次 由衣

初期研修医の森次由衣です。私は青森県出身で、弘前大学で学生時代を過ごしました。帯広は冬の寒さが厳しいですが、ご飯がとても美味しく、特に新鮮な地元の食材を使った料理には感動しています。研修医として勤務しつつ、音楽鑑賞やゲーム、クラリネット演奏といった趣味のおかげでリフレッシュできる時間も大切にしています。医師 3 年目からは病理医としての道を歩むため、患者様と直接接する機会が少なくなります。ですから、現在の研修医期間中に患者様と向き合うこの時間をとても貴重に感じています。日々、周りのスタッフや同僚に支えられながら成長しており、医師としての基盤を築くことができます。残りの研修生活も全力で取り組み、より良い医師を目指していきたくと思います。



毎日の暮らしに「ちょっといい」医療のお話



Hokuto Medical Column Vol.4

小児科シリーズ その3
お熱の看病の仕方

小児科子ども総合センター
副センター長
西村 洋一

お熱の子の看病の仕方 ～温める？冷やす？～

お熱は体が出すものとお話ししましたが、お熱にも上がり下りの波があります。熱が上がるときは、手足が冷たくなり、寒を感じ、がたがた震えます。そのときは掛け物を増やし、手足が温かくなるように調節しましょう。熱が上がってきたら、その後は熱を下げるために手足が温かくなり、汗をかき始めます。そのときは掛け物を少なくし、汗をかいたら体を拭き、肌着を交換しましょう。また首筋や、足の付け根、わきの下など、太い血管が走っているところを冷やしてあげてください。



水分・栄養補給ほか ～食事は？お風呂は？～

食事は刺激が少なく、消化にいいものをとれる範囲でいいですが、水分はこまめにとり、脱水を予防するのが大切です。内容は経口補水液（OS-1 等）がお勧めですが、とれない時は好きなものでもいいので、少量（乳児 / スプーン 1 杯、学童 / 30～50ml）をこまめに（1～5 分毎）あげてください。吐いたとしても、しばらく落ち着くのを待って再度水分をとらせてください。お風呂は熱が高くきつそうな時は、無理に入れないでいいです。昼間は熱が下がる傾向があるので、そのときに短時間入浴するか、汗を拭いてあげて、その後にしっかり乾かしてあげてください。





移動式天然モール温泉がリハビリテーションセンターに再登場！

ふく井ホテルの移動式天然モール温泉がリハビリテーションセンターに再び登場！約30名の患者様が、温かい足湯で心身ともにリラックス。普段のリハビリとは違う、笑顔あふれるひとときとなりました。温泉の温かみが、患者様の心に安らぎをもたらし、活力を与えてくれました。今後も、様々な取り組みを通して、患者様のQOL向上を目指します。



RUN伴が上士幌町を熱く！認知症と歩むまちづくり

9月28日、上士幌町で「RUN伴」が開催され、町が一つに！認知症を生きる本人や家族、医療福祉関係者などが一緒にタスキをつなぎ、日本縦断を目指すこのイベントに、上士幌クリニックの赤津副院長と飯田事務長も参加。地域住民の健康を守る医療従事者として、認知症への理解を深め、共に歩むことの大切さを訴えました。参加者の皆さんは笑顔で走り、沿道から温かい声援が送られました。



安部千秋さんが第15回優秀論文表彰優秀賞を受賞

英文誌「Physical Therapy Research」(一般社団法人 日本理学療法学会連合)で、先進リハビリテーション推進室の安部千秋さんが、第15回優秀論文表彰優秀賞を受賞しました。

論文名
Leg Cycling Leads to Improvement of Spasticity by Enhancement of Presynaptic Inhibition in Patients with Cerebral Palsy

「病院広報アワード2024」SNS部門で優秀賞を受賞



CBnews 主催の「病院広報アワード2024」SNS部門で優秀賞を受賞しました。YouTubeチャンネル「@HokutoTV」は新型コロナウイルスの感染拡大を機に、地域の方々への医療情報発信の手段として、本格的に開始しました。様々な疾患に関する知識や治療法の紹介など、現在まで30本以上の動画を制作させて頂きました。今後も多くの方に有益な情報を配信出来ればと考えております。

ノーステラス札内西町に「ボディー・スパイダー」を導入



ノーステラス札内西町幕別町札内西町40番1
TEL(0155)67-6394

『ボディー・スパイダー』はドイツで生まれ日本で進化したりハビリテーションマシンです。弾性ゴムにより、あらゆる方向に対して低負荷の抵抗運動が行え、全身の筋肉がまんべんなく鍛えられます。100種類以上の運動が可能で、最大18名が同時に運動できるため、参加者同士で励まし合いながら継続した運動が実施できます。さらに電動で折り畳みができ、キャスターも付いているため1人でエレベーターに載せて持ち運びをすることも可能です。主な運動効果としては、筋持久力やバランス能力向上による転倒予防、日常生活動作の安定化と報告されています。ご興味のある方は、見学も出来ますので、ノーステラス札内西町までご連絡下さい(医療・介護関係者の見学も可能です)。



メンタルヘルスについて

「体」と「こころ」の過労を普段から予防しましょう



メンタルヘルスでは、心が軽い、穏やかな気持ち、やる気が湧いてくる気持ちの時は「心が健康」といえるそうです。体が軽いとか、力が湧いてくるといった体の健康感覚と同じ様に、心の健康状態を意味します。

しかし、だれでも気持ちが沈んだり、落ち込んだりすることはありません。日々の生活の中でストレスを感じる事も少なくありません。このように感じることは自然なことですが、落ち込んだ気持ちやストレスが続いてしまうと心の健康状態をくずしてしまう原因となる可能性があります。

世界精神保健連盟が、メンタルヘルス問題に関する意識を高め、正しい知識を普及することを目的に10月10日を「世界

メンタルヘルスデー」と定め、世界保健機関も賛同し正式な国際デーとなりました。みなさんも、メンタルヘルスを向上させる生活習慣を取り入れ心の健康状態を意識しましょう。

- ① 運動をする・体を動かす
- ② 朝日を浴びる
- ③ 夜間のスマホ時間を制限する
- ④ 時間を気にしない
- ⑤ 音楽を聴く、歌を歌う など



「体とこころのセルフケア」にトライして、体とこころの過労を普段から予防しましょう。

イベント / 講演会

日 付	名 称	参加者	会 場
9月13日	第18回 十勝口腔外科 meeting	歯科口腔外科 顧問 牧野修治郎	十勝歯科医師会館
9月14日	星の庭まつり	地域住民他	星の庭
9月24日	パーキンソン病友の会 講演会	脳神経内科 部長 金藤 公人	グリーンプラザ
10月15日	地域交流サロン 体操教室	理学療法科 主任 藤原 駿亮	コスモス福祉センター
10月16日	健康づくり講演会	理学療法士 安村 大樹	新得町健康福祉センター なごみ
10月27日	市民公開講座	整形外科・リウマチ科 副部長 小野寺 伸 整形外科 松盛 寛光	北海道ホテル
10月28日	地域交流サロン 市民講座	心臓血管外科 部長 山本 信行	龍雲寺

TOPIX



第18回

十勝口腔外科 meeting 特別講演

9月13日（金）北斗病院歯科口腔外科顧問の牧野修治郎医師が、十勝歯科医師会館にて北斗病院歯科口腔外科における病診連携について講演しました。

TOPIX



パーキンソン病友の会 講演会

9月24日（火）パーキンソン病友の会主催の市民医療講座が、グリーンプラザで開催。脳神経内科の金藤医師がパーキンソン病の最新の治療法について解説。

TOPIX



地域交流サロンに講師派遣

10月28日（月）に龍雲寺で行われた地域交流サロン「サロンあかしあ」にて、心外の山本先生が「胸の痛み」をテーマに講演。また、10月15日には「コスモスサロン」にて、理学療法科の藤原主任が体操教室を実施しました。

TOPIX

秋晴れの下、「星の庭まつり」開催



北斗福祉村・星の庭では9月14日（土）、「星の庭まつり」を開催。星の庭で収穫したジャガイモのオープン焼きやバジルを使った手作りピザなどを来場者に提供。帯広北高校チアリーダー部と吹奏楽部の元気なパフォーマンスや、誰でも楽しめるモルック体験など、盛りだくさんの内容でした。地域住民だけでなく、帯広北高校や更別農業高校の学生ボランティアも参加し、世代を超えた交流が深まりました。北斗福祉村は今後も、地域共生社会の実現に向けて、様々な活動を行っていきます。



TOPIX

市民公開講座を開催しました



10月27日（日）、北海道ホテルにてハイブリット形式で市民公開講座を開催しました。小野寺医師が「前方アプローチによる人工関節置換術」、松盛医師が「脊椎圧迫骨折」について、わかりやすく解説。参加された皆様より多くのご質問を頂き、北斗病院整形外科の両医師より回答させて頂きました。今後も地域住民の皆様へ様々な情報をお届けしたいと思います。



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

地域交流サロン『サロンあおぞら』開催中！

カンタキあおぞら（旧あおぞらクリニック）では、コロナ前まで実施していた地域交流サロンを再開しました！参加料 100 円で誰でも自由に参加でき、事前の予約も不要です。当日、**カンタキあおぞら 4 階のサロンに、直接お越しください。**お茶とお菓子を用意して皆様をお待ちしております。

11月予定表

開催日	時 間	内 容
11日(月)	10:00～11:30	茶話会&元気はつらつ体操
18日(月)	10:00～11:30	茶話会&元気はつらつ体操
20日(水)	14:00～15:30	茶話会&ちょこっと脳トレ
25日(月)	14:00～15:30	茶話会&元気はつらつ体操

12月予定表

開催日	時 間	内 容
2日(月)	10:00-11:30	茶話会&元気はつらつ体操
9日(月)	10:00-11:30	茶話会&元気はつらつ体操
18日(水)	14:00-15:30	茶話会&ちょこっと脳トレ
23日(月)	14:00-15:30	茶話会&元気はつらつ体操

参加自由！ どなたでもご参加いただけます。是非お越しください！

ご不明な点などはお気軽に下記までお問合せ下さい。(担当:石川、大島)

看護小規模多機能型居宅介護 帯広市西18条南4丁目15-10

カンタキあおぞら TEL: 0155-36-7723/FAX: 0155-36-7847

入口は
建物北側
です



GoogleMap



連載コラム Vol.2 NOBORI で便利 NOBORI - 医療情報管理アプリ

利用者の声 循環器内科通院中 / 50 代 / 男性

高血圧の薬を飲んでいるのですが、NOBORI のお薬手帳のおかげで飲み忘れが少なくなりました。アラームが鳴ると、飲むのを忘れていたことに気付けるので本当に助かります。それに、血圧の記録もできるのが嬉しいですね。自分の血圧の推移をグラフで見られるので、体調の変化に気づきやすくなりました。先日、先生にこのデータを見せたら、「ちゃんと管理できていますね」と褒められました。

服薬手帳

マイナンバーから北斗病院以外の処方薬情報も取り込めるので、全ての薬をまとめて管理できます。



飲み忘れアラーム

薬を飲む時間を教えてくれるので、忙しい日でも安心です。



血圧コントロール機能

血圧の記録とグラフ化で、自分の体の状態がわかります。



NOBORIアプリダウンロードはこちら→



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〉