

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

ほくと7

seven

72

VOL.

2月号

<http://www.hokuto7.or.jp>



特集

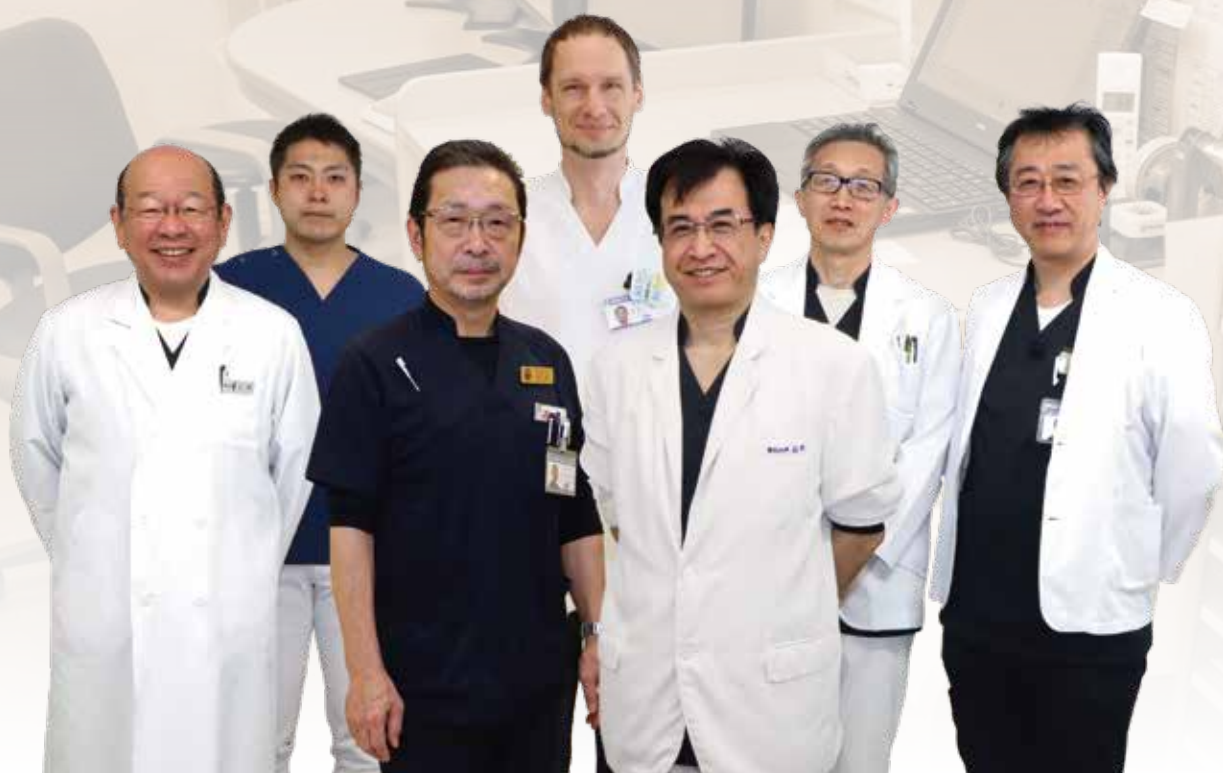
関節センター

[変形性関節症]

関節センター

皆さん、こんにちは。我々整形外科では関節・骨・筋肉・神経など運動器を対象に、外傷・スポーツ障害などの急性期疾患から、変形性関節症や関節リウマチなどの慢性期疾患まで幅広く治療しています。医学の進歩はめざましく、整形外科も上肢・下肢・脊椎など専門化がどんどん進んでいます。それぞれ専門医を中心に、北大・旭川医大とも提携しながら、最新・最良の治療を目標にしています。早期診断・早期治療で早期の回復・社会復帰をめざしましょう。

(北斗病院 副院長 関節センター センター長 石田 直樹)



園芸療法12ヵ月 6



十勝自立支援センター 園芸療法士
介護老人保健施設 かけはし 劔持 卓也

植物のある環境や植物を育てることを用いて、対象となる方々の心身機能維持、回復に取り組む。日本園芸療法学会認定・専門認定登録園芸療法士。

老健かけはしBlog(ブログ)
園芸療法の取り組みやかけはしのイベント情報等、随時更新。ぜひご覧ください。



2月「春の兆し」

1年のうちで最も寒い時期を過ぎ、少しずつ気温が上がり始めるのが2月です。月の初めはまだ寒さが厳しいですが、節分を経て立春を迎えると、暦の上だけでも春の訪れを実感し、気持ちが明るくなります。まだまだ凍てつく朝やドカ雪があるかもしれませんが、2月が終わる頃には昼間に陽気を感じられ、ライラックもつぼみを膨らませています。

まだ花壇の土は凍っていて、畑仕事をできる時期ではありませんが、室内では、徐々に春を見越した園芸作業が始まります。トマトやナス、ピーマンなど、5月頃からトンネル栽培※を行う野菜の種まきが今月の末頃から始まります。種をまくことは植物栽培の始まりですが、園芸療法でもひととき大切な作業です。指でつまむことさえ難しいような、とても小さな種をまくこともあるのですが、この種からどうして芽が出て、大きく育ち、おいしい実をつけるのか、何度経験しても不思議です。同時に、自分がまいた種から植物が育つを見ることは他にはない喜びで、こうした植物の不思議さや、植物がもたらしてくれる驚きや喜びを取り入れながら、園芸療法が進んでいきます。

※畑をビニールなどでトンネル状に被って野菜を栽培すること。気温を保つことができ、早い時期に植えることで早く収穫できる。

専門家が教える
健康
レシピ
第9回

身体の芯からぽかぽか! 冬ののり切るあったか献立

蓮根団子の生姜あんかけ



作り方

- ①皮をむいた蓮根をすりおろし、片栗粉と塩を混ぜ軽く水気を切る。
- ②①を2等分にしてラップで茶巾絞りのように包み、お皿に乗せ600wの電子レンジで約2分加熱する。
- ③鍋に生姜、人参、ほぐしたしめじ、調味料を入れ、人参が柔らかくなるまで煮て、水溶き片栗粉でとろみを付ける。

④蓮根団子をお皿に盛り付け、あんをかける。

栄養価
エネルギー 129Kcal
たんぱく質 4.1g
脂質 0.3g
塩分 1.5g
食物繊維 4.3g
(一人前)

材料(一人前)

- ～蓮根団子～
●蓮根 150g
●片栗粉 2g
●塩 少々
～あん～
●生姜(みじん切り) ... 3g
●人参(千切り) 10g
●しめじ 25g
●水 1カップ
●醤油・みりん 各小さじ1
●顆粒だし 小さじ1/3
●水溶き片栗粉 適量
～飾り～
●貝割れ大根 適量

血行促進作用があり体を温めてくれる生姜と、ビタミンCを多く含む免疫力を高めてくれる蓮根を使ったレシピです。ぜひもちもちとした蓮根の団子を味わってみてください。

管理栄養士 小林 真由

北斗の検診

☎47-7777
検診センター



心臓ドック

料金 20000円

心筋梗塞や狭心症などの心疾患の早期発見



人間ドック

料金 37000円

消化器系を徹底検査
消化器官の状態を知りましょう



脳ドック

料金(脳動脈造影) 222000円
料金(脳波) 240000円

早期に的確に発症前に
対応策を取る事が重要です



乳がん検診

料金(マンモグラフィ) 70000円
料金(マンモグラフィ+超音波) 100000円

まだまだ、他人事だつて
思いませんか?



PETA乳がん検診

料金 25000円

痛みの少ない
乳がん検査をご存知ですか?



がんドック

料金 88000円

考えて欲しい「がん」の入門。
がんは身近な病気です

女性に多い変形性関節症。北斗病院の関節センターは、関節に特化した治療（リハビリ）を提供し、チームでサポート、痛みの改善を目指します！

北斗病院 副院長
関節センター センター長

石田 直樹

旭川医科大学卒。北海道大学整形外科医局入局後、釧路労災病院、帯広厚生病院などを経て平成20年4月、北斗病院着任（副院長兼関節センターセンター長）。日本整形外科学会 専門医、日本整形外科学会認定スポーツ医、日本整形外科学会認定リウマチ医



—北斗病院 関節センターの特徴を教えてください

整形外科の領域は、骨や関節のみではなく治療の対象範囲が広いため、体に痛みを感じている患者さんがどの診療科を受診すればいいかわからないということがありました。そこで10年前、全国でも数少なかった関節の治療に焦点を当てた関節センターを開設しました。

まず患者さんの多い下肢（股関節・膝関節を中心に）の診療から開始し、最新・最良の治療の提供を目標にしています。下肢の中でも変形性関節症の患者さんが非常に多いです。現在では、徐々に治療の対象を上肢やその他の領域にも広げています。

—変形性関節症はどんな人に起こりやすいのですか

変形性関節症の多くは女性の患者さんで、“年齢”・“体重”・“性別（女性）”が3つの要因といわれています。基本的には、年齢の変化による加齢変性が主な原因です。けがや外傷によるものもありますが、特に膝に関しては、肥満による体重の問題も大きな要因です。股関節に関しては、先天的な骨格の問題も関係するといわれています。女性は、ホルモンバランスの問題や骨格自体が小さく、男性に比べて単位面積当たりの負荷の量が多くなることも大きな原因となるでしょう。近年高齢者が多くなり、痛みを訴える患者さんが増えています。体のどこが痛くても困りますが、特に「脚が痛い」という下肢の関節の痛みは、日常生活の活動機能（ADL）を低下させます。痛くて歩けない、動けないとなると非常に

大きなADLの障害につながります。いまは予防についての知識も普及してきていますが、完全には痛みを抑えられませんので、患者さんの状態に応じて適切な治療方法を提案しています。

—関節センターではどんな治療をしているのですか？

まずはしっかりと問診をします。いつから、外傷の有無は？ 歩容の程度は？ 階段昇降はいかがか？ など細かい問診の上、診察を行い、そしてレントゲン写真を中心とした画像所見とあわせて診断します。患者さんの症状によりますが、軽度であれば、リハビリテーション（リハビリ）の指導、薬物療法、さらには膝関節内への注射などから始めます。自宅でできるリハビリ体操をパンフレットなどで説明していますが、なかなか自分ひとりでは難しいかもしれません。北斗病院はリハビリに力を入れていますので、通院してリハビリする選択肢も提案しています。多くの患者さんは通院しながらリハビリをがんばっていただいています。

リハビリで改善しなかった患者さんについては、次に手術するかどうかを検討します。他の病院で治療しても症状が改善しなかった場合や、画像診断の段階で重症だった場合などは、最初から手術を提案することもあります。

変形性膝関節症の程度は4つの病期：Stage1（初期）からstage4（末期）に分けられ、病期や病態に応じ、手術方法を検討します。

軽症の患者さんには、内視鏡（関節鏡）を用いた鏡

視下手術を行います。膝蓋骨（おさら）の両側のくぼみを数mm程度切開して、鉛筆くらいの太さの関節鏡を挿入し、変性した半月板や軟骨、滑膜を削ったり、関節の中をきれいにします。体の負担や術後の痛みも少なく、侵襲の少ない手術方法です。

関節鏡視下手術で対処できない場合は、関節を開いて骨に対して処置をします。最終手段として、重症例に対しては人工の関節に置き換える人工関節置換術を選択します。

機能を取り戻すためには、手術後のリハビリがとても大事です。家に例えれば、手術はあくまで柱を建てるだけで、内装を整えるのはリハビリということになるでしょう。関節センターでは、PT（理学療法士）やOT（作業療法士）のリハビリスタッフ、看護師、放射線科スタッフなどチームで患者さんの治療に当たっています。特に北斗病院のリハビリスタッフは、約200人で強力なマンパワーがあり、充実した体制でさまざまな機能回復のためのリハビリができます。医師として非常に心強く、頼りにしています。



—いざ関節が痛くなくても、さまざまな治療方法から一人ひとりの状態に応じて提案してくれるのですね。しかしそうならないために日頃の予防で気を付けることはありますか？

基本としては、栄養バランスの取れた食事をして、適度に運動して十分に寝ることです。このバランスが乱れるような生活はよくありませんが、そうはいつてもなかなか運動は続かないという人も多いでしょう。関

節のためにも健康のためにも、まずは継続していくことが大切です。無理なことは望まずに、生活の中で自分が楽しみながら続けられるように体を動かしてください。

例えば十勝発祥のパークゴルフというスポーツは、芝生の上で仲間と楽しみながらできるのでお勧めします。1人では続けられない運動も仲間がいるといいですね。水泳も関節にとって良い運動になります。水中運動は、浮力によって関節に負荷をかけずに筋力運動につながります。温泉も体が温まりますし、知らず知らず歩く機会も増えるので良いと思います。そういった機会がなければ、家の中で自分が続けられる範囲でできることを行うと良いでしょう。リハビリも含めて、やはり楽しくなければ続きません。遊びの延長として、仲間と楽しく続けられるというのが一番です。日頃から気を付けて、もし関節の痛みが出たら早期に通院することが重要です。ときどき、サプリメントは関節に効くのかと聞かれますが（笑）、健康を維持するための補助食品と考えていただくのが良いでしょう。

—最後に、先生が目指していることを教えてください

スタッフが増えて、上肢も含めて全身の関節としてのセンターを目指したいですね。特にこれからの医療を担っていく若い医師が増えればうれしいですね。

近い将来、iPS細胞を用いた治療が普及していくと思われます。関節の領域では、膝のクッションである半月板、背骨の椎間板などがありますし、脊髄損傷の治療もすでに、臨床研究が始まっています。数年後には治療方法として実用化しているかもしれません。

関節センターは開設から10年が経ちましたが、おかげさまで多くの患者さんに来院いただいています。私たちは、リハビリを含めチームとして治療が完結できるように、新しい技術を取り入れながら、最新で最善の治療を提供したいと考えています。整形外科を受診するなら、北斗病院と言っていただけるような施設になることができれば、それが一番の喜びだと思っています。

「第25回 日本ホスピス・在宅ケア 全国大会 in とち」を終えて

社会医療法人北斗地域包括ケア推進センター長 蘆野 吉和

大会 あずましかったかい

昨年9月に地震のため中止（延期）となった全国大会を、2月2日～3日に無事盛会に行うことができました。会場と予算の関係で大幅に縮小したとはいえ、全国から多くの人が集まってくれました。参加者数は、ボランティアなどの大会スタッフを含めておよそ1000人程度（小ホールでの市民公開企画参加者を含めての推定数）でした。初日（2日）は4会場、二日目は7会場で、大会長講演「地域で看取るまちづくり」を皮切りに、6つのワークショップと1つのシンポジウム、5つの自己啓発セミナー（講演）、「いのちに寄り添う」いのちを看取る（石垣靖子氏）、基調講演「まちづくりとしての地域包括ケア」（武田俊彦氏）、特別講演「大人が絵本に涙するときケアする人、ケアされる人のために」（柳田邦男氏）、演劇「輝いて生きる」、7つの市民企画（入棺体験を含む体験コーナー、「エンディングノ

ト・私らしい生き方死に方」を含め）、患者会コーナー、日本ホスピス・在宅ケア研究会の3つの部会企画（コミュニケーション部会、市民部会、グリーフケア部会）、アトリウムではポスター発表と被災者支援ネットワークの写真展示・講演・ワークショップ、体験コーナー（リンパドレナージ・マシヌマロタッチのマッサージ）などが行われました。

日本ホスピス・在宅ケア研究会の全国大会は、年1回全国の都市で開催されていますが、帯広は2回目で、前回は2012年9月に第20回大会として開催されました。この大会の閉会の挨拶で社会医療法人北斗鎌田理事長が5年後に再度開催することを宣言したことで、今回二度目の大会となりました。本来であれば2017年になるはずですが、2016年度の大会が2017年2月に開催されたため、2018年に延びた形となり、さらに2019年に延びま



（左から）公益財団法人北海道医療団 理事長 小林 光樹氏、帯広市医師会 会長 稲葉 秀一氏、帯広市長 米沢 則寿氏、厚生労働省 政策参与 武田 俊彦氏、社会医療法人北斗 理事長 鎌田 一氏

した。大会の準備は2016年8月から開始され、名誉大会長（鎌田一氏）、大会長（蘆野吉和氏）、副大会長（小林光樹氏、本田つき子氏）、実行委員長（鈴木智子氏）、実行副委員長（斎藤寿大氏）、事務局（金森真樹氏）の布陣

で実行委員会が組織されました。7月には大会企画準備がすべて完了、抄録集も出来上がり、9月9日の第24回実行委員会は大会運営の最後の段取りを確定する予定が、9月6日に起こった地震による中止を決定する会とな



りました。その後、11月に再企画し、なんとか今回の大会開催にこぎつけました。

再企画は、大会日程に参加できる演者や講師、講師を招聘する予算額、確保できた会場数と広さなど、かなり制限がありましたが、何とかうまく調整できました。そして、実際には、会場に入れない状況もありましたが、その内容は多くの参加者に共感してもらえたようです。今回の企画では特に市民企画を多くい

れ、また、3日の市民ホール（小ホール）はすべて無料（市民公開企画）としました。感動的で刺激的な発表・講演あり、活発な質問あり、踊りあり（ヒップホップダンス）、演劇あり、交流あり（患者会）、感動的な体験あり（入棺体験、ハンドマッサージ、リンパ浮腫マッサージ等）、あつという間に時間が過ぎ閉会となりました。

2年間、企画から一緒に大会を作り上げてくれた実行委員の皆様、大会当日のボランティアとして活躍してくれた社会医療法人北斗と帯広第一病院の職員一同、また、大会が中止となった中で再開にこぎつけ、心折れそうになりながらも頑張ってくれた事務局にも感謝します。

なお、この大会は、21世紀の十勝地域のみならず、日本の地域社会や医療のあり方を示すものとして、「思いをつなげるまちづくり」というテーマをつけさせていただきました。そして、これを起爆剤として十勝のまちづくりをすすめたいという思いも込めています。大会に参加した多くの方々がそれぞれの職場や地域で「思いをつないで」くれることを期待します。

New Face

新着任医師のご紹介

循環器内科 沼崎 太 Numazaki Futoshi

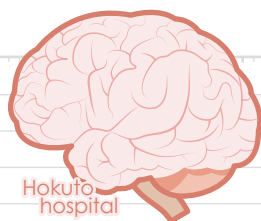
はじめまして。札幌医大2001年卒で循環器内科に勤務になります。目の前の患者さまの利益につながるような診療をしたいと思っています。よろしくお願いします。

略歴

札幌医科大学卒。岩手県立釜石病院、八雲総合病院、士別市立病院などを経て2019年2月北斗病院入職
日本内科学会認定医
日本循環器学会専門医
日本心血管インターベンション治療学会認定医



小・中学生



現役医師が教える、脳のコト。

脳卒中授業

講師 ● 北斗病院 副院長 西尾 明正先生

脳神経外科が取り扱う代表的疾患には脳の血管の病気である脳血管障害、できものができる腫瘍性疾患、けがによる外傷性疾患などがあります。この授業では脳の血管の病気(脳血栓脳梗塞・脳内出血・くも膜下出血)及び正しい食事バランスについて学んでいきます。脳について学んだことを、お父さんお母さんはもちろん、おじいちゃんおばあちゃんに教えてあげてください。もしもの時、役に立つかもしれませんよ。



授業内容

- 講義／神経学的所見の見方
- 医療を体験／問診・視診・触診・聴診の実習
- 食生活について

お申し込みは北斗病院地域医療連携課まで

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉



社会医療法人 北斗

北斗病院



■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/あおぞらクリニック (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)
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)

2019年2月15日発行

発行: 社会医療法人 北斗
発行人: 鎌田 一

責任者: 久保田 亨
編集長: 伊藤 慎

〒080-0833 帯広市稲田町基線7番地5
☎0155-48-8000 FAX0155-49-2121