

Social medical corporation hokuto

★広報誌★

# ほくと7

seven 86 VOL.

http://www.hokuto7.or.jp

2020  
04

## 2020年度 START!

★広報誌★ ほくと7 VOL. 86 4月号

2020年4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

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



## 医者がサウナの教科書

其の1

週に5日はサウナに足を運んでいるという帯広・北斗病院に勤務する加藤容崇医師。一方で、日本サウナ学会を立ち上げ、『とこのう』をはじめとするサウナの効果を科学的なアプローチから解明する取り組みもおこなっている。そんなサウナー加藤医師にサウナの効果・効能の真偽を聞いてみた。米谷真人（「TABILABO」より引用）

### Q1 集中力・発想力が 高まる？

MEGという最先端の医療機器があります。簡単にいえば、超高精度の脳波計。最新鋭の機械なので本来は認知症や薬物乱用など医学的 중요度に応じて使用されるのですが、私は真つ先にサウナの効果に応用しました（笑）。MEG研究者は驚いていると思います。

30人のサウナに入る前と入った後の脳波を比較すると、頭頂葉の右側の機能が大きく活発化していた。頭頂葉は『認識』を司るエリア。いろいろな情報を統合して認識します。

アイデアが煮詰まるときは、脳内のひとつの回路の中だけをぐるぐる回っている状態。サウナに入ると一旦回路がシャットダウンしてリブート※①する



ので、新しい回路がつかうがってひらめきが生まれるんです。あの意味、『ゾーン※②』に入っているとも言えますね。

要するに脳内のノイズ※③が消えるということ。ループ※④に入っているときって、しょうもない脳内ノイズが勝手に頭に突っ込んでくるじゃないですか？

それにしても、頭頂葉の右側だけというのがおもしろい。左はいわゆる『左脳』的な働きで計算や論理的思考を司り、右はいわゆる『右脳』的で感覚的な機能を司る部分。サウナなんて右も左もないのに……不思議ですよ。

※①「シャットダウンしてリブートする」一度、電源を落として、もう一度スイッチを入れ直す  
※②「ゾーン」すごく集中している状態  
※③「ノイズ」雑念のこと  
※④「ループ」堂々巡りを繰り返す状態

### Q2 肩こり・腰痛も 癒える？

広く誤解されているのですが、サウナに入っているときは基本的に深部の血流は低下します。体を冷やすために血液が皮膚側へ多く流れる。

そのあとに水風呂に入る。これこそが重要。急に皮膚の血管が引き締められて深部の血流が増えるので、硬くなって血流不足となっている肩や腰にも血流が流れて痛みが和らぎます。あくまでもサウナと水風呂のセットの効果と覚えておいてください。

#### 加藤容崇

北斗病院 医師 病理・遺伝子診断科、慶応義塾大学医学部腫瘍センターゲノム医療ユニット特任助教、医師  
日本サウナ学会 代表理事



お気軽にお問い合わせください

すべてのお問い合わせ ☎0155-48-8000〈北斗コールセンター〉



- 関連施設
- ほくと自立支援ホーム/カンタキあおぞら……………(帯広市)
  - 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)
  - 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)

# 革新に満ちた医療への挑戦と 新たな組織価値の創造



## ■北斗病院

☎ (0155) 48-8000

●高度急性期医療 ●急性期医療 ●回復期医療 ●予防医療 ●精密医療

〒080-0833 帯広市稲田町基線7番地5 FAX (0155) 49-2121

■病床数 / 267床 (2020年(令和2年)4月現在)

■診療科 / 脳神経外科・脳神経内科・循環器内科・心臓血管外科・消化器内科・消化器外科  
 ・神経内科・整形外科・リウマチ科・形成外科・頭頸部外科・乳腺外科・腫瘍外科  
 ・腎臓内科・緩和ケア内科・内科・外科・耳鼻咽喉科・小児科・人工透析内科  
 ・麻酔科・放射線診断科・放射線治療科・病理診断科・リハビリテーション科  
 ・肛門外科・歯科・歯科口腔外科

■地域医療支援病院



## ■北斗クリニック

☎ (0155) 47-8000

●急性期医療 ●回復期医療 ●慢性期医療

〒080-0833 帯広市稲田町基線9番地1 FAX (0155) 47-3030

■診療科 / 脳神経外科・脳神経内科・心臓血管外科・消化器内科・消化器外科  
 ・整形外科・リウマチ科・形成外科・乳腺外科・眼科・小児科・耳鼻咽喉科・歯科



# 園芸療法12ヵ月 20



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 剣持 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・上級園芸療法士。  
 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。



## 4月「春の訪れ」

2月から3月にかけて積雪量が多く、昨年よりも遅くまで雪が残っていましたが、3月下旬から暖かな日が続き、日当たりの良い場所から雪どけが進んでいます。かけはしの屋上花壇や菜園、星の庭もずいぶん雪が少なくなりました。4月も半ばを過ぎると、日中は気温が10℃を超える日が増え、ポカポカとした陽気に包まれて春らしい日和が続くでしょう。

さて、前号でお伝えしたように、2月末から少しずつ野菜や花の種まきを始めました。ナスやミニトマトからスタートし、気温の上昇を見ながら、キュウリや菜の花、バジルなど次々にまいていきます。気温が低いうちは少しずつしか大きくなりませんが、陽射しが強まるにつれてぐんぐんと大きく育ちます。畑に植えるにはまだ早いですが、青々とした葉が春を感じさせてくれています。そして、4月が終わる頃には星の庭に植えた春の花木が花を咲かせる予定です。レンギョウやヤマブキ、コデマリ、エゾヤマザクラなど、柔らかな色の花が春の訪れを彩ってくれることでしょう。

星の庭が完成したのは昨年8月ですので、これが初めての春です。長い冬を越えて、庭に春の芽吹きが訪れるとき、どのような光景を見せてくれるのか、とても楽しみにしています。

contents

- 02 園芸療法12ヵ月 専門家が教える 健康レシピ
- 03 施設紹介
- 07 新入職医師紹介
- 08 法人北斗 医師一覧
- 10 事前予約方法
- 11 出張外来予定表

第16回  
**健康しんじゅ**  
免疫力UP!!

春野菜のアスパラと腸内環境を良くする発酵食品を組み合わせた1品。  
味付けはキムチのみ！納豆は大粒の方が食感がありおすすめです。

## キムチーズオムレツ

栄養科 管理栄養士 拝戸亜優那

**栄養価**  
あたり1人分

エネルギー	210KCal
たんぱく質	15.3g
脂質	12.8g
炭水化物	8.3g
塩分	1.0g
食物繊維	6.9g



**作り方**

- アスパラは3cm幅、マッシュルームは4等分、ミニトマトは半分、チーズは1cm角にそれぞれ切り、マッシュルームとアスパラはオリーブオイルで炒める。
- 溶いた卵に①、混ぜた納豆、キムチ、黒胡椒を入れて混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルをしき、②を流し込み焼く。
- お皿にベビーリーフと切り分けた③を盛り付ける。

**材料**(2人分)

- 卵……………2個
- 納豆……………1パック
- アスパラ……………2本
- マッシュルーム…2個
- ミニトマト……………3個
- ベビーチーズ…1個
- 白菜キムチ……………50g
- オリーブオイル…4g
- 粗挽き黒胡椒…少々

**付け合わせ**

- ベビーリーフ…適量

## ほくと自立支援ホーム



☎ (0155) 36-7723

- 在宅医療 ●在宅介護
- 生活支援 ●終末期ケア

〒080-0028  
帯広市西18条南4丁目15-10

- 看護小規模多機能型居宅介護  
カンタキあおぞら
- 地域交流空間 サロンあおぞら

## 新得クリニック

- 急性期医療 ●慢性期医療
- 在宅医療

〒081-0013  
上川郡新得町3条南5丁目1-1  
FAX (0156) 69-5152

- 診療科／・内科  
・循環器内科  
・リハビリテーション科
- 訪問リハビリテーション



☎ (0156) 69-5151

## 上士幌クリニック



- 急性期医療 ●慢性期医療
- 在宅医療

〒080-1408  
上士幌町字上士幌東3線240-73  
FAX (01564) 2-2550

- 病床数／ 5床  
(2020年(令和2年)4月現在)
- 診療科／・内科・循環器内科  
・呼吸器内科・小児科
- 訪問リハビリテーション

☎ (01564) 2-2010

## 介護老人保健施設 かみしほろ

- 在宅医療 ●在宅介護
- 生活支援 ●終末期ケア

〒080-1408  
上士幌町字上士幌東3線240-73  
FAX (01564) 7-7105

- 定員数／ 50名  
(2020年(令和2年)4月現在)
- 通所リハビリテーション  
デイケア



☎ (01564) 7-7117

小さな町の大きな応援団



十勝自立支援センター  
介護老人保健施設  
かけはし

サービス付き  
高齢者向け住宅  
あやとり

福祉村ガーデン  
星の庭

十勝リハビリテーションセンター

医療・介護の新たなモデルとしての地域包括ケアシステム

# 北斗福祉村

## 十勝リハビリテーションセンター

☎ (0155) 47-5700

- 回復期医療 ●在宅医療 ●在宅介護 ●生活支援

〒080-0833 帯広市稲田町基線2番地1 FAX (0155) 47-5701

- 病床数／ 199床(回復期169床、地域包括ケア30床)(2020年(令和2年)4月現在)
- 診療科／・リハビリテーション科・神経内科
- 在宅療養支援病院 ■介護事業／訪問リハビリテーション さくら

## 十勝自立支援センター 介護老人保健施設 かけはし

☎ (0155) 47-4184  
よいはし

- 在宅医療 ●在宅介護 ●生活支援 ●終末期ケア

〒080-0833 帯広市稲田町基線2番地1 FAX (0155) 48-4184

- 定員数／ 100名(2020年(令和2年)4月現在)
- 介護事業／・訪問看護ステーション ろらん ☎(0155) 67-5001
- ・ヘルパーステーション(訪問介護) すてっぷ ☎(0155) 67-5018
- ・通所リハビリテーション ☎(0155) 67-5081
- ・居宅介護支援事業所 ふあ〜すと ☎(0155) 67-5040

## サービス付き高齢者向け住宅 あやとり ■全87室

☎ (0155) 48-3510

- 在宅医療 ●在宅介護 ●生活支援 ●介護予防 ●終末期ケア

〒080-0833 帯広市稲田町基線2番地1 FAX (0155) 47-5151



# New Face



新しく3名の医師が着任しました。



心臓血管外科  
小林 健介  
Kobayashi Kensuke



循環器内科  
遠田 賢治  
Enta Kenji



耳鼻咽喉科・頭頸部外科  
鈴木 詩織  
Suzuki Shiori

新しく4名の研修医師も着任しました。



田村 峻也  
Tamura Shunya



村上 香織  
Murakami Kaori



若林 直人  
Wakabayashi Naoto



中井咲貴子  
Nakai Sakiko



どうぞよろしくお願ひします



社会医療法人 **熊谷総合病院**  
埼玉県 熊谷市 中西4-5-1  
〒360-8567 埼玉県熊谷市中西4-5-1  
☎ (048) 521-0065

- 高度急性期医療 ● 急性期医療 ● 回復期医療
  - 慢性期医療 ● 予防医療 ● 精密医療 ● 在宅医療
  - 在宅介護 ● 生活支援 ● 介護予防 ● 終末期ケア
- 〒360-8567 埼玉県熊谷市中西4-5-1  
■ 病床数 / 310床 (2020年(令和2年)4月現在)



(株) ほくと  
完全予約制  
**ほくと鍼灸院**  
☎ (070) 2009-4740

〒080-0023 帯広市西13条南41丁目2-7



特定施設入居者生活介護  
**ノーステラス 札内西町**  
☎ (0155) 67-6394

- 在宅医療 ● 在宅介護 ● 生活支援 ● 介護予防 ● 終末期ケア
- 〒089-0536 幕別町札内西町40-1  
■ 定員 / 100名

地方独立行政法人  
**広尾町国民健康保険病院**  
☎ (01558) 2-3111

- 急性期医療 ● 回復期医療 ● 慢性期医療 ● 予防医療
  - 在宅医療 ● 生活支援 ● 介護予防
- 〒089-2622 広尾郡広尾町公園通南4-1  
■ 病床数 / 48床 (2020年(令和2年)4月現在)  
■ 診療科 / ・内科・整形外科・皮膚科・脳神経外科  
・精神科・リハビリテーション科  
・消化器内科・循環器内科・耳鼻咽喉科



HOKUTO画像診断センター  
● 慢性期医療 ● 予防医療  
HOKUTOリハビリテーションセンター  
● 回復期医療 ● 慢性期医療



住宅型有料老人ホーム  
**ノーステラス 緑ヶ丘**  
☎ (0155) 27-6610

- 在宅医療 ● 在宅介護 ● 生活支援 ● 介護予防 ● 終末期ケア
- 〒080-0019 帯広市西9条南18丁目2  
■ 居室: 85戸 (全室個室)  
□ 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 緑ヶ丘  
□ デイサービスセンター 緑ヶ丘  
□ ケアプランセンター 緑ヶ丘



診療科	医師名	職名	専門分野
脳神経外科	鎌田 一	理事長	脳腫瘍、脳血管障害一般
	橋本 郁郎	副理事長	脳腫瘍、脳血管障害一般、脊椎外科
	井出 渉	副理事長/北斗病院院長	脳血管障害一般
	新田 一美	北斗病院副院長/北斗クリニック院長	脳血管障害一般
	西尾 明正	北斗病院副院長	脳血管障害一般、脳血管内治療
	津田 宏重	部長	脳腫瘍、脳血管障害、内視鏡
	天白 晶	副部長	脳血管障害一般、機能外科、脳腫瘍
	黒岩 輝壮	医師	脳血管障害一般、脳血管内治療
	前田 大介	医師	脳血管障害一般、脊椎外科
	鈴木 聡	医師	脳血管障害一般、機能外科、神経リハビリテーション
	西嶋 脩悟	医師	脳血管障害一般
	佐土根 朗	十勝リハ院長	リハビリテーション、在宅医療、プライマリケア
脳神経内科	金藤 公人	北斗病院副院長 部長	脳卒中・神経内科一般、ふるえやパーキンソン病の超音波治療、認知症、神経リハビリテーション
消化器センター	山口 聖隆	主任部長	消化器外科、外科一般
	山口 智仁	部長	消化器外科、外科一般
	木田 裕之	副部長	消化器外科、外科一般
	河瀬 智哉	副部長	胆膵及び消化器一般
	友田 博行	医長	消化器一般
乳腺外科	川見 弘之	北斗病院副院長/部長	乳腺外科、乳腺専門医
	難波 清	特別顧問	乳腺外科、乳腺専門医
	鈴木 恵	医師	乳腺外科、乳腺専門医
リンパ浮腫センター	川見 弘之	副センター長	乳腺外科、乳腺専門医
核医学診断科	加藤 誠一	部長	PET、核医学診断
放射線治療科	宮本 顕彦	部長	放射線治療
	松本 健一	医師	放射線治療
心臓血管外科	井上 信幸	主任部長	心臓、大血管一般
	小林 健介	部長	心臓、末梢血管一般
	福西 琢真	副部長	心臓、先天性心疾患一般
循環器内科	遠田 賢治	部長	循環器一般、不整脈
	高橋 一泰	医長	循環器一般、人工透析科兼務
	沼崎 太	医長	循環器一般、末梢血管治療
	赤津 智也	新得クリニック院長	循環器一般、指定航空身体検査医
	佐々 保基	新得クリニック医師	循環器一般
精密医療センター	嶋原 良仁	センター長	神経機能画像検査(functional NeuroImaging)、脳磁図検査、視覚生理学、Statistical Parametric Mapping (SPM)

救急部	西尾 明正	部長	脳血管障害一般、脳血管内治療
	石橋 和也	部長	総合診療
	赤津 智也	副部長	循環器一般、指定航空身体検査医
	中村 聡喜	医師	股関節

診療科	医師名	職名	専門分野
緩和医療科	石橋 和也	部長	在宅緩和医療
総合診療科	石橋 和也	部長	総合診療
	朝日 淳仁	医長	プライマリケア、耳鼻咽喉科一般、内科救急
	向井 耕一	十勝リハ 医長	総合内科、救急専門医
整形外科・リウマチ科	石田 直樹	北斗病院副院長/主任部長	膝関節及び下肢全般
	木村 長三	部長	手外科専門医
	中村 聡喜	主任医長	股関節
	清水 智	医長	整形外科一般
	土居 隆	外来部長	骨粗鬆症、整形外科一般
	関口イワン	医師	脊椎外科、整形外科一般
	計良 基治	顧問	整形外科一般、日本体育協会公認スポーツドクター
	坂東 伸幸	北斗病院副院長/部長	頭頸部外科、甲状腺、めまい、アレルギー
耳鼻咽喉科・頭頸部外科	後藤 孝	部長	耳鼻咽喉科一般
	上村 明寛	医長	耳鼻咽喉科一般
	鈴木 詩織	医師	耳鼻咽喉科一般
眼科	長谷川友紀	部長	眼科一般
形成外科	杉井 政澄	部長	形成外科一般
小児科	人見 知洋	北斗病院副院長/センター長	発達、心身症、喘息
	西村 洋一	副センター長	小児一般、小児救急
	人見会美子	医長	小児一般、アレルギー疾患
検診科	河崎 任利	部長	人間ドック健診専門医
	赤津 智也	医長	循環器一般、指定航空身体検査医
内科	小泉 洋一	上士幌クリニック院長	内科一般
	川原 義典	上士幌クリニック副院長	内科一般
麻酔科	古賀夕紀子	医長	麻酔一般
	金沢 雅	医師	麻酔一般
	田邊 仁志	医師	麻酔一般
	筒井 健次	医師	麻酔一般
	宇野 聡浩	医師	麻酔一般
	住吉 公洋	医師	麻酔一般
	山縣 文	医師	麻酔一般、小児麻酔
腫瘍医学研究所	川見 弘之	所長	乳腺外科、乳腺専門医
	西原 広史	科長 ※	病理、遺伝子診断 ※非常勤
	加藤 容崇	医師	遺伝子診断
リハビリテーション科	林 秀雄	十勝リハ 医長	総合診療
	藤原 正貴	十勝リハ 医長	小児一般
施設担当医	高橋 聡	老健かけはし施設長	※外来診療は行っていません
歯科・歯科口腔外科	牧野修治郎	部長	口腔がん、顎口腔再建
	高野 昌士	副部長	口腔外科専門医・口腔がん・再建手術
	佐藤 健彦	医長	口腔外科専門医、外科矯正、有病者歯科
	籠島 弘子	医師	高齢者歯科、訪問歯科
	森本 真弘	医師	口腔外科



あなたの街にも北斗のお医者さん

# 出張外来予定表

当院医師が下記の地域の医療機関にて出張外来を行っております。

- 芽室／公立芽室病院** ☎ (0155) 62-2811
  - 耳鼻咽喉科(坂東 伸幸)／木曜(毎週) …… 午前 9:15～
  - (後藤 孝)／金曜(毎週) …… 午前 9:15～
- 池田／十勝いけだ地域医療センター** ☎ (015) 572-3181
  - 整形外科(石田 直樹)／火曜(第1・3・5) …… 午前 8:30～
- 上士幌／上士幌クリニック** ☎ (01564) 2-2010
  - 脳神経外科(鎌田 一)／水曜(通常第2) …… 午前 9:00～
- 本別／本別町国民健康保険病院** ☎ (0156) 22-2025
  - 脳神経外科(前田 大介)／水曜(第3) …… 午後 14:00～
  - 整形外科(中村 聡喜)／水曜(毎週) …… 午前 9:30～
- 鹿追／鹿追町国民健康保険病院** ☎ (0156) 66-2031
  - 脳神経内科(金藤 公人)／月曜(第2) …… 午後 14:00～
- 清水／清水赤十字病院** ☎ (0156) 62-2513
  - 整形外科(土居 隆)／水曜(第1・3・5) …… 午後 13:00～
  - (清水 智)／水曜(第2・4) …… 午後 13:00～
- 足寄／ホームケアクリニックあづま** ☎ (0156) 25-5050
  - 脳神経外科(井出 渉)／金曜(第2) …… 午後 13:00～
- 広尾／広尾町国民健康保険病院** ☎ (01558) 2-3111
  - 脳神経外科(鎌田 一)／木曜(第2・4) …… 午前 9:00～
  - (佐土根 朗)／火曜(第1・3) …… 午後 13:30～
  - 循環器内科(赤津 智也)／木曜(毎週) …… 午後 13:30～
  - 整形外科(土居 隆)／水曜(第2・4) …… 午後 14:00～
  - (清水 智)／水曜(第1・3・5) …… 午後 14:00～
  - 耳鼻咽喉科(後藤 孝)／月曜(毎週) …… 午前 9:00～
  - (上村 明寛) (隔週交代) …… 午後 13:30～
  - 消化器内科(友田 博行)／水曜(毎週) …… 午前 検査のみ
  - " " …… 午後 14:30～
  - 総合診療科(朝日 淳仁)／木曜(2科毎週) …… 午後 13:30～
  - 耳鼻咽喉科(朝日 淳仁)／金曜(2科毎週) …… 午前 9:00～



※休診・医師の変更等の場合もございますので、各医療機関へご確認の上受診ください。

医療機関の皆さまへ

# ご紹介患者さまの事前予約方法

北斗病院では患者サポートセンター地域医療連携室で  
ご紹介患者さまを受け付けております。  
外来受診予約はFAX・お電話にてお申し込みください。



## 外来受診予約 お申し込み方法



(0155)47-3083

(0155)47-3093



「受診予約依頼票(様式1)※」をご記入のうえ、診療情報提供書と一緒にFAXにて送信ください。  
※北斗HPよりダウンロードできます



日程を調整後、「外来予約確認票(様式2)」を返信致します。  
診療科により、調整にお時間がかかる場合がございます。



「外来予約確認票」は切り取って下半分を患者さまにお渡しください。



地域医療連携室へご連絡ください。必要事項(名前・診療科・希望受診日など)をお伺い致します。



日程を調整後、「外来予約確認票(様式2)」を返信致します。  
診療科により、調整にお時間がかかる場合がございます。



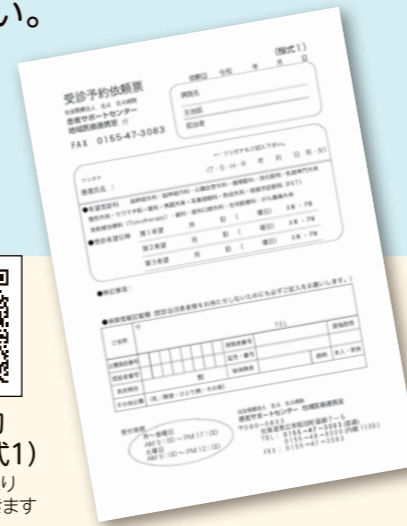
「外来予約確認票」は切り取って下半分を患者さまにお渡しください。



「受診予約依頼票(様式1)※」をご記入のうえ、診療情報提供書と一緒にFAXにて送信してください。  
※北斗HPよりダウンロードできます



受診予約  
依頼票(様式1)  
※QRコードより  
ダウンロードできます



★急患のご依頼につきましては、医師の判断となりますので直接担当医師(☎0155-48-8000)にご連絡ください。

★その他、PET検査依頼や受託検査依頼、また当院からの患者さまの逆紹介などにつきまして、お手続きなどご不明な点はお遠慮なくお問い合わせください。

【受診予約受付時間】月～金曜:9時～17時／土曜:9時～12時

※上記時間以外も受付致しますが、返信は翌日または休日明けとなりますので、ご了承ください。

お問い合わせ  
患者サポートセンター 地域医療連携室 ☎(0155)47-3093