

エルム



vol.54

発行日：平成25年12月27日

平成25年12月27日発行 編集・発行／社会医療法人 北楡会 札幌北楡病院 広報委員会 責任者／玉置 透

HOKUYU INFORMATION

売店がリニューアルしました。

この度、9月1日より売店をリニューアルし、『ヤマザキショップ札幌北楡病院店』としてオープンしました。

コンビニエンスストアの出店につきましては、以前から患者さんより強い要望があり、その声にお応えする為、この度ヤマザキショップを開店することになりました。

ヤマザキショップならではの豊富な種類のパンや飲み物、あつあつの中華まんなど、品揃えも大幅に増え、営業時間も延長しました。おかげ様で開店時より多くの方にお買い物をお楽しみいただいております。今後もよりよいお店づくりに努力してまいりますので、皆様のご来店を心よりお待ちしております。

【営業時間】

平日 8:00～18:00
土日祝日 8:00～13:00



「さっぽろエコメンバー」について

当院では、札幌市が推進する環境にやさしい取り組みを行っている事業所として「さっぽろエコメンバー」に登録しています。

例えば一般家庭の場合、家族一人一人が我慢をすることで省エネに貢献することが出来ますが、病院の場合、患者さんと共に治療に専念する時間が長く、我慢を強いることは患者さんにとっても大きな負担になり難しいのが現実です。

当院では患者さんに負担をかけることなくできる範囲での取り組みとして

- ① 大型ポンプなどにインバーター制御装置の導入による節電
- ② 院内から排出される廃棄物の削減。また分別して資源ごみとして排出
- ③ 厨房から排出される生ごみの堆肥化によるリサイクルなどを行っています。



人にそして環境にやさしい病院を目指しています。



リニューアルのテープカット



よろしく申し上げます



更に充実した品揃えです

◆病院紹介シリーズ

電動サイクルマシン「エスカルゴ」

◆中学生の職場体験が行われました

◆コードブルー訓練が行われました

◆ボランティアイベントレポート

・クラリネットアンサンブルポップスコンサート

札幌北楡病院 基本方針

1. 患者さんに公正な医療を提供します。
2. 患者さんの権利を尊重し、分かりやすい医療を行います。
3. 患者さんの安全を保障し、快適で安心して治療に専念できる場を提供します。
4. 高度医療を積極的に推し進めます。



病院紹介シリーズ

電動サイクルマシン 「エスカルゴ(escargot)」

エスカルゴはベッド上や車椅子に座ったまま使用できる自転車です。

エスカルゴはアシスト機能付き自転車なので低体力の患者さんの運動に向いています。

当院の外来血液透析療法を受けている患者さんは250名程いらっしゃいます。血液透析(以下HD)患者さんの運動機能は同年代の健常成人の60～80%に低下していると報告されています。そこで、エスカルゴは外来HD患者さんに使用しています。

透析医療の進歩と超高齢化社会の到来により、長期透析患者及び高齢透析患者さんは増加しています。透析患者さんは運動耐容能(運動時の持久力)の低下があるにもかかわらず、日常生活動作(以下ADL)の自立度は高いと言われています。

理学診療技術部では、2011年に外来HD患者さんに対し日常生活動作(以下ADL)のアンケート調査を行ないました。(図1・2・3)当院での日常生活動作検査(Barthel index)¹⁾でもADLが自立している患者さんは83%と高くなっていました。(図4)しかし、血液透析患者移動動作困難検査²⁾の結果では、床からの起立・座位や歩行、階段昇降が困難と感じている患者さんは50%と高く(図5)、ADLは自立していても移動動作を困難と感じている患者さんが多いことがわかりました。また、運動を定期的に行っている患者さんは36%と

なっていますが、運動を実施していても運動時間が20分以下の患者さんは40%と運動時間が少ないこともわかりました。(図6・7)

運動習慣とは、「1回30分以上、週に2回以上、1年以上運動を継続している」ことです。

最近の研究では、定期的な運動習慣のある透析患者は非運動患者と比較して明らかに生命予後が良いこと、週当たりの運動回数が多いほど生命予後が良いことが明らかになっています。さらに、定期的な運動習慣を持つ透析患者の割合が多い施設ほど施設当たりの患者死亡率が低いことが報告されています。

透析中に筋力増強訓練、自転車などの運動療法を行う事で蛋白同化が促進され、またリンなどの老廃物の透析除去効率が高まり、1回の透析時間を4時間から5時間にしたのと同程度の効果があるとされています。上記のアンケート結果や研究報告から、低体力の患者さんの運動療法の一つとしてエスカルゴを導入することにしました。

4月から7人の患者さんにエスカルゴ(10～20分)を含めた運動療法が処方され、血圧測定(エスカルゴ開始時・運動中・運動後)と運動開始時と3ヵ月後の筋肉量・下肢筋力を検査させていただきました。結果は運動中の血圧の変動は少なく、筋肉量・下肢筋力の変化もありませんでした。負荷がかからないエスカルゴでは血圧の変動は少ない事、また、今回運動療法を行った患者さんは、



図1：性別
■ 男性
■ 女性

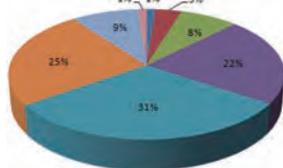


図2：年齢
■ 20～29歳 ■ 60～69歳
■ 30～39歳 ■ 70～79歳
■ 40～49歳 ■ 80～89歳
■ 50～59歳 ■ 90～99歳

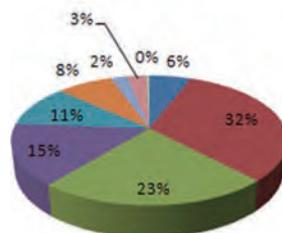


図3：透析期間
■ 1年未満 ■ 15～19年
■ 1～4年 ■ 20～24年
■ 5～9年 ■ 25～29年
■ 10～14年 ■ 30～34年
■ 35～39年

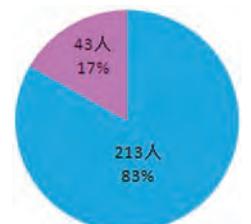


図4：日常生活動作検査
■ 100点
■ 95点以下



ADLは自立され活動量も多い患者さんだったので、エスカルゴ10～20分での運動では筋肉量・下肢筋力が向上する程の運動量は無かったと考えています。患者さんからは「透析時間は寝ているだけなので、ベッド上で運動できるのはいい」「家では出来ないのでも透析中にできるのは良かった」との感想をいただきました。

エスカルゴは低体力の患者さんに向けていますが、週3回の透析の際に運動療法を行ってしまうことで、改めて透析以外の時間に運動時間を設定しなくて良いというメリットもあるようです。

透析中の運動は、血圧の変動が少ない透析開始から2時間以内が良いとされているので、1日に可能な患者さんは3～4人になります。今まで運動をしていない患者さんを対象に筋力増強訓練とエスカルゴ5～10分を組み合わせる3ヵ月程度実施し、多くの患者さんにエスカルゴを体験していただきたいと考えています。透析中にエスカルゴや筋力増強訓練をすることで、これから運動を継続するきっかけになってほしいと思います。

患者さんの合併症や体力によって運動内容は異なります。エスカルゴの運動療法を希望される患者さんは担当医師、看護師、理学療法士に相談してください。

- 1) 食事、移乗、整容、トイレ動作、入浴、移動、階段昇降、更衣、排便自制、排尿自製の10項目からなりそれぞれ自立、部分介助の数段階で評価します。完全に自立している場合は100点になります。
- 2) ADLの評価尺度として床上動作3項目、歩行5項目、階段昇降4項目の12項目を、自覚的困難さの

5段階(1～できない、2～とても困難、3～やや困難、4～やや楽だ、5～楽だ)で評価します。

引用・参考文献：

臨床透析.2011 9VOL.27 NO.10

理学診療技術部 湯藤 裕美

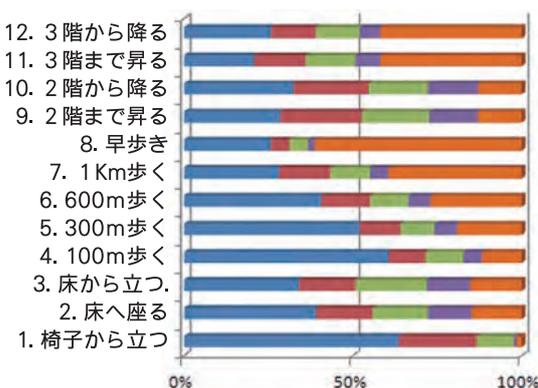


図5：HD移動動作評価検査
 ■ 5点とても楽だ
 ■ 4点やや楽だ
 ■ 3点やや困難
 ■ 2点とても困難
 ■ 1点できない

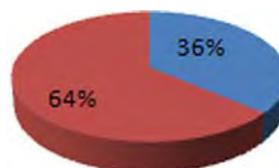


図6：運動実施の有無
 ■ 有り
 ■ 無し

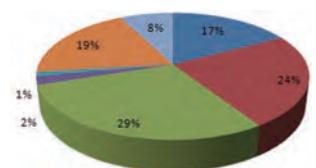


図7：運動実施時間
 ■ 10分以内
 ■ 11～20分
 ■ 21～30分
 ■ 31～40分
 ■ 41～50分
 ■ 51～60分
 ■ 61分以上

中学生の職場体験が行われました

先日、札幌市立中央中学校の生徒さん4名と札幌市立幌東中学校の生徒さん3名が職場体験に来てくれました。病棟・栄養科・人工臓器治療センター(AOC)・医療連携室など院内各所を見学してもらいましたが、「普段関わることのないものを間近に見ることができとても良い経験になった」、「今日学んだことをこれから活かしていきたい」と初めての体験で多少疲れが見えたものの、非常に充実した一日だったとの感想をいただきました。



職場体験の様子

生徒の皆さんは病院内を見学し、初めて見る物や聴く事など様々な体験をしていただいた一日となりました。



コードブルー訓練が行われました

コードブルーとは、急変して倒れている人を発見した時の緊急コールを意味します。このような場合の処置は一刻を争うため、職員全員が共通の認識を持って行動する必要があります。人が倒れた、あるいは倒れているのを発見した場合は迅速に助けを求め、胸骨圧迫心臓マッサージや人工呼吸を行いつつAED(自動体外式除細動器)を使用します。このような事態に備えた訓練を11月20日に行いました。

当院では東棟1階外来待合室と西棟4階の休憩所のところにAEDを設置しており、院内はもちろんのこと、周辺や駐車場も含めて急変が起こった場合に備えています。また、職員対象の心肺蘇生講習会も定期的実施しています。急変対応は火災と同様に日頃からの訓練が大切とされていますので、今後とも皆様方の御理解、御協力をよろしくお願い致します。

麻酔科 沼澤 理絵

コードブルー訓練の様子



職員全員が連携し、迅速な人命救助の対応ができるよう日々訓練を行っております。

外来診察担当一覧

午前 午後

(平成25年7月1日現在)

※都合により代診・休診となる場合がございますので事前に確認をお願いします。

	月		火		水		木		金		土
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
内科 血液内科	小笠原 今井 太皆 今	小林(直) 今村 木山 小原	今村 木山 平井 今安	中嶋 田嶋 荒 ※1今井	小林(直) 小笠原 皆内 安本	今井 今中 田	小林(直) 太田 嶋山 川	平野 中田 山川	木山 平野 今井 荒	今村 皆小 内原	交代医師
消化器内科	工藤 松	藤島 川内	村内 葎松	内島 工藤 野	工藤 葎内	川村 片桐 須田 (完全予約制)	高野 ※7福島	片桐 ※4工藤	川村 片桐	高野 野	
糖尿病代謝内科					澤村		澤村		澤村		
腎臓内科	伊藤					伊藤	伊藤	伊藤	伊藤		
循環器内科							儀間	伊達/山崎(交代制)			
							※5(隔週で午前/午後 どちらかの診察になります)				
外科	玉置 三野	目黒	米川/土橋 古井/飯田 (隔週交代)	久木田	目黒 服部	堀江 堀江 土橋	堀江 小野寺	久木田 後藤	玉置	交代医師	
腎臓移植外科 泌尿器科	三浦(9:30~) (※2)				東山		三浦(9:30~) (※2)	東山			
整形外科	東高 橋		東		高橋		東	高橋			
小児 思春期科	安田 小林(邦)	小林(良) 小林(邦)	小林(邦) 佐野/岸本 (隔週交代)	安田 小林(邦)	小林(邦) 鈴木	※3小林(良) (血液外来)	安田 安田 ※3小林(良)	交代医師			
スリープ外来			中尾				中尾				
ペインクリニック (完全予約制)					沼澤						
禁煙外来 (完全予約制)		三浦					伊藤				
歯科 (完全予約制)	加藤	加藤	加藤/大畑	加藤	加藤	加藤	加藤	加藤	加藤	加藤	

免疫細胞療法 (完全予約制)	小笠原	小笠原	小笠原	小笠原	小笠原	小笠原
-------------------	-----	-----	-----	-----	-----	-----

◎免疫細胞療法専用予約電話：0120-75-5706
免疫細胞療法は保険外診療のため、保険診療との併用はできません。ご希望される方は、事務員にお声掛けをお願いいたします。

- ※1 内科：火曜日午後の今井医師は15:00～16:00セカンドオピニオン外来完全予約制です。
- ※2 腎臓移植外科、泌尿器科は原則として予約診療になります。
- ※3 小児思春期科：木曜日は血液外来・金曜日の午後は長期フォローアップ外来、セカンドオピニオン外来のため完全予約制です。
- ※4 消化器内科：木曜日午後の工藤医師は15:00～16:00 ピロリ菌専用外来(予約制)です。
- ※5 循環器内科は診療時間が午前と午後隔週で入れ替わります。来院前にお問い合わせください。
- ※6 外科：水曜日午後堀江医師は13:30～16:00フットケア外来完全予約制です。
- ※7 消化器内科：木曜日午前の福島医師の診察は11時までとなります。また隔週で休診となります。
- ◇ 医師の都合により変更となる場合がございますので予めご了承ください。

外来予約 電話受付

【平日のみ】 午前 9時00分～12時00分 / 午後 13時30分～16時00分

予約専用電話 TEL 011-865-0201

注：歯科の予約は011-856-0111(病院代表電話です)

- 予約の際に受診科、氏名、生年月日をお知らせください。
- 日曜日、祝日は診療をしていません。
- 土曜日は予約診療を行っていません。
- 予約がなくても診察を受けることができます。
- 診療の際に、前後の患者さんの状態で、多少時刻が変わることがあります。

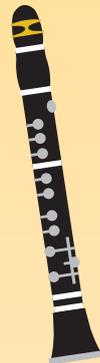


ボランティアイベントレポート

9月20日(金) クラリネットアンサンブルポップスコンサート

9月20日(金)にクラリネットアンサンブルポップスコンサートが開催されました。今回演奏してくれたのは当院で看護助手をされている磯部里美さん、娘さんの晴叶さん、そして楽団仲間の一関亜里沙さんの3人でした。演奏後には花束を渡す患者さん、涙を流す患者さんもありとても感動的でした。

講堂での演奏のあとは3病棟へ移動。トトロメドレーなど誰でも一度は聴いたことがある曲を演奏していただき、さらに演奏後には実際に楽器に触れてみたりと、なかなかできない体験をすることができ、子どもたちも大喜びでした。今後も定期的にこのようなイベントを開催していきたいと考えていますので、皆さん是非お楽しみに♪

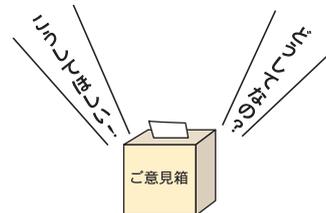


当院に対して、ご意見お寄せ下さい。

必ず院長や部署責任者が目を通して頂きます。検討して改善させていただきます。

【ご意見箱設置場所】

東棟：外来外待合室、公衆電話コーナー、1病棟デイルーム、2・3病棟ナースステーション
西棟：AOC前、5病棟デイルーム、6・7病棟ナースステーション



●当院では診療録の開示、提供を行っています。ご希望の方は開示の方法など職員にお尋ね下さい。

編集後記

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。皆さんにとって今年はどうな一年だったでしょうか。これからますます寒さが厳しくなりますが、体調管理に気を付け、この冬を乗り切りましょう。また来年も宜しくお願いいたします。(S・O)

社会医療法人 北楡会 札幌北楡病院

診療科目

外科・腎臓移植外科・泌尿器科・内科・血液内科・消化器内科・腎臓内科・糖尿病代謝内科・循環器内科・小児思春期科・整形外科・麻酔科・放射線科・歯科

住 所

札幌市白石区東札幌6条6丁目5番1号
TEL：(011)865-0111 FAX：(011)865-9634

交 通

地下鉄白石駅5番出口から環状通り 北の方へ徒歩5分左手

ホームページ

<http://www.hokuyu-aoth.org/>

