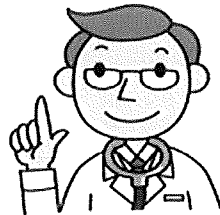


地域公開講座

ピロリ菌って？ 最近よく耳にするようになりましたが、高齢世代を中心に多くの日本人が感染しているとの調査結果が報告されています。
 “ピロリ菌”は胃の中に好んで住みつき、胃の壁を傷つける細菌です。
 慢性(委縮性)胃炎、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、胃がんを引き起こす原因といわれています。今回の地域公開講座は、そんな“ピロリ菌”のお話です。



日時

*雪深い季節の開催となりますが、どなたでも気軽にご参加いただけますので、皆様、ぜひご来場ください。

申込不要
参加無料

平成26年2月27日(木)
午後14:00~15:30

会場

倶知安厚生病院 新棟地下1階
生活療法センター

テーマ

「ピロリ菌」
~あなたの胃を守るためにできること~

ピロリ菌があると胃の病気にかかりやすいのは確定的です。2013年、除菌治療が慢性胃炎でも健康保険の適応となりました。簡単にピロリ菌がないかを確認できる検査も普及し、当院でも受診しなくてもできる、プチ検査を行っています。なぜ、除菌が必要か一緒に学びませんか？

講師

JA北海道厚生連 倶知安厚生病院
健診センター長 兼 消化器科主任医長
駒場 福雄 医師

事務局

倶知安町
北4条東1丁目2番地
北海道厚生連 倶知安厚生病院
TEL 0136-23-2185
地域医療連携室 日座(ひざ)



倶知安厚生病院
北海道虻田郡倶知安町
北4条東1丁目2番地
電話：0136-22-1141
FAX：0136-21-4388

JA北海道厚生連
北海道厚生農業協同組合連合会

平成25年度より出張講座(無料)を開講いたしました!町内会や老人クラブ、介護福祉施設等各種団体からの依頼講座を随時受け付けております。
お申し込み等は上記担当者までお願いいたします。

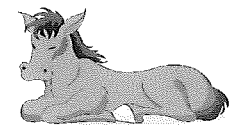


目次

新たな年を迎えて	P.1
出張講座のご案内他	P.2
がんとは何か?~後編~	P.3
第4回地域公開講座のご案内	P.4

新たな年を迎えて

平成26年の新春を迎え、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
 今年の干支は「馬」。元気良く、高く、大きく飛び跳ねたいと思っております。
 はじめまして。看護部長の林 久美子と申します。



平成22年度4月より勤務し、かれこれ4年になります。旭川厚生病院よりこの倶知安で地域医療や病院運営に頑張ろうと、旭川に夫と愛猫を残し単身赴任して来まして。

来て数日目に外来を歩いていたら、患者さまに「こんな風間から電気つけっぱなしでもったいない、消せ」とお叱りの言葉をいただきました。ご意見箱や医療安全相談室には、厳しい意見や不満が沢山寄せられていました。驚いたのは勿論ですが、町民の皆様あまり好まれていない病院なのだと気づきました。

悲しい・虚しい気持ちでした。患者さまが信頼して・安心して受診しているのではなく、仕方なくかかっていると言うのです。病院って何なんでしょう?痛い・辛い・苦しい、心配だから何とかして治したい、その期待に応えられない病院に意味があるのでしょうか?

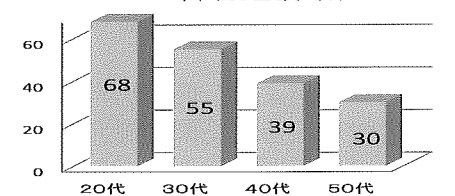
大人の喧嘩の様に「売り言葉に買い言葉」、お互い背を向けている様に感じました。
 人と言うのは言葉の掛け方・発音の仕方一つで相手の印象が変わり、お互いのコミュニケーションスキルが上がるのです。

まず、私は環境を整備し病院内を明るく・綺麗に患者様使いやすい様色々工夫し、看護師の接遇や患者様の思いを受け取れる様な看護に取り組みました。結果は直ぐ出る訳でなく時間がかかるのも当然と思っていましたが、4年経った今、少しは誇れる位にはなったと思っています。患者さまからも以前の様な批判的意見ではなく、感謝のご意見も沢山頂き看護師の励みになっています。

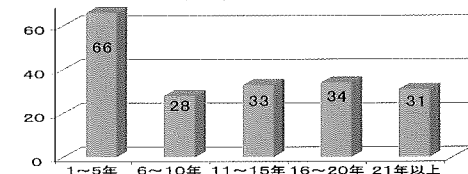
あまり看護部の紹介をする機会がないので、当院の看護師の実情を報告させていただきます。

新人は毎年10~15名入ります。旭川厚生看護専門学校からが殆どですが、実習を受け入れている江差高等看護学校や札幌の保健大学の卒業生も就職しております。後は、年間に何人が本州の方からこの土地に魅了されて就職する方がいます。地域医療においては、看護師不足とよく言われますが、幸いに当院は看護師が充足しています。ここ数年は退職者も少なく、先輩看護師が後輩看護師を見守り・育てて行く「屋根瓦方式」も少しずつ体制が出来てきています。

年代別看護師数



勤続年数別看護師数



医療についても院長が先頭になり、医師の数も増し、すべての科とはなりませんが、以前より患者様に満足頂けるようになってきていると感じています。医療も看護も足並みを揃えて協力しながら頑張っていきたいと思っています。

昨年よりより一層、患者様一人一人が、
職員一人一人が、
病院全体が、



地域全体が満足出来る病院を目指したいと思っております。

これからもより一層のご支援をよろしくお願い致します。



看護部長 林 久美子

出張講座のご案内

出張講座とは？

倶知安厚生病院では、『住民の皆様が健康で安心して暮らせる地域づくりへの貢献』という理念に基づき、地域住民の健康維持・増進・福祉に役立つ情報を提供するため、平成24年度より地域公開講座を開講、平成25年度からは住民の皆様がお住まいの地域へ直接講師を派遣する出前講座も開講致しました。原則、羊蹄山麓7カ町村、並びに、ご相談に応じ検討となりますが、当院の医療圏域の市町村全域が対象エリアとなります。連携医療機関、介護福祉施設や事業所はもちろん、町内会、寿大学、保育所・幼稚園、学校等、各種団体のご要望や研修の内容にそった講師を当院より派遣致します。

出張講座ご利用の流れ

1. 出張講座（講師派遣）の申込み ※ 開催予定の最低2か月前まで

- ① お電話、来院による事前相談・調整
- ② 申請書（所定の申込用紙）の提出

2. 講師の選定

（申請内容を確認後、担当部門の職員にコンタクト、勤務調整等を行い、講師を決定致します。）

3. 実施可否の通知（所定の 決定・却下通知書 でお知らせ致します。）

4. 講座（研修）の内容、日程等の調整、打ち合わせ（講師、申請団体間の連絡調整を行います。）

5. 出張講座（研修会）実施 ※ 当日の会場準備、運営等は主催者にてお願い致します。

6. 実施結果のご報告

- ・出張講座の感想等（所定の用紙）の提出

* ご相談は随時お受け致しております *

* 原則、平日、営業時間内の出張講座（派遣）となりますが、ご要望に応じて対応可能な場合もございますので、“地域医療連携室”まで、まずはご相談ください！

【お申込み・お問い合わせ】

J A 北海道厚生連 倶知安厚生病院
地域医療連携室 日座(ひざ)
〒044-0004 虻田郡倶知安町北4東1-2
〔直通〕電話・FAX 0136-23-2185

産後ヨガを始めました！

平成26年1月より、妊婦の方向けのマタニティ・ヨガに続き、産後ヨガも始めました。

産後4週から（帝王切開の場合は6週から）で医師の承諾後受けられます。

産後の体は全身がゆるんでおり、もう一度組み直すことができる特別な時期です。

産後のヨガは、骨盤底筋のゆるみ等の体型・体力を整える効果や、肩こり・腰・背中・首の痛み、頭痛、ホルモンバランスの乱れといった、産後の不快感の改善に効果があると言われています。

毎日の育児からリフレッシュする時間を作りながら、体型や体質の改善に、是非産後ヨガもご利用いただければと思います。

開催日時

・毎週金曜日 11:10~12:25 ※お子様連れ可能

料金

・初回は無料で受けられます。2回目以降の希望の方は、入会金として1,000円をいただきます。

ご入会いただいた方は、2年間無料で受けられます。

※マタニティ・ヨガにつきましても上記の料金体系へ変更となりました。

お問い合わせ先

倶知安厚生病院・産婦人科外来

TEL: 0136-22-1141 (代表)

がんとは何か？ ~後編~

総合診療科 佐々木 龍平

前回お話致しましたように、がんは細胞分裂の際に生じる遺伝子（DNA）のコピーミスが原因になって生じます。従って正常な細胞の遺伝子を傷つける因子への暴露を出来る限り避けること、免疫機能を正常に維持することが、がん予防には最も大切です。遺伝子を傷つける危険因子の多くは環境、生活習慣にあります。がんは発症まで長い年月がかかるため生活習慣を見直すことによりがんの発症のリスクを減らすことが可能です。

1. 発がん物質を避ける→禁煙と節酒

タバコの煙は40種類以上の発がん物質、がん促進物質（プロモーター）、低線量の放射線、200種類以上の有害物質を含みます。タバコは殆どすべてのがんの原因になります。本数が増え、期間が長いほど遺伝子も著しく傷つき発がんの危険性も増します。周囲へ拡散するタバコの煙（副流煙）は本人が吸い込む主流煙よりさらに発がん性が強く危険です。喫煙者は完全な禁煙を、周囲の人もタバコの煙を避けましょう。又、アルコールはそれ自体が遺伝子を傷害する発がん性を持ち、同時に発がん物質の吸収を増加させます。飲酒は食道がん、胃がん、肝がん、大腸がんの原因になりますので出来るだけ少量を心がけましょう。分解産物のアセトアルデヒドも生体に極めて毒性が強く、免疫系も抑制します。さらにタバコとアルコールを同時にのむ人では食道がん、口腔、咽喉頭がんになる危険度が著しく増加します。その他、放射線、車の排気ガス、ごみ焼却の際の煙に含まれるダイオキシンやアスベストも肺がんなどの原因になります。殺虫剤、除草剤などの農薬、白髪染め、染料、医薬品などの合成化合物もがんの原因として疑われます。紫外線も皮膚がんの原因のひとつで対策が必要です。

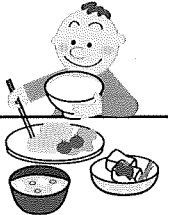
2. ストレスをためない→運動、休養、睡眠

精神的ストレスや過労も副腎皮質ホルモン分泌や活性酸素の産生を高め生体の免疫機能を低下させがんの誘因になります。過剰なストレスは運動、休養、睡眠、趣味などで早めに発散させましょう。適度な運動の継続は成人病だけでなく、がん予防にも効果があります。



3. バランスの良い食事、良い食習慣

統計によればヒトがんの最大の原因はタバコと食事であり、各々30%を占め、アルコール、ウイルス（肝炎ウイルス、ヘリコバクターピロリ、ヒトパピローマウイルスなど）、紫外線、放射線、化学物質、医薬品、農薬、カビなどが続きます。肉、脂肪の摂り過ぎは大腸がんの危険性を、また、漬物、塩分の摂り過ぎは胃がんの危険性を増やします。肉、脂肪、塩分を控え、食物繊維、黄緑色野菜、豆類、果物を多めに食べることが勧められます。多くの食物には、種々の食品添加物や残留農薬の他に未知の発がん物質が含まれる可能性もあるため、バランスのとれた食事をすることが大切です。又、腹八分目にして食べ過ぎない、熱すぎる飲食物はさまして食べる、黒こげの食物やカビの生えたものは食べないなどの注意も必要です。サプリメントはがん予防にはあまり役立ちません。消化器系には体全体の7割のリンパ組織が集中し、呼吸器系、皮膚とともに細菌、ウイルスなどの外敵を防ぐ主要な免疫機構を形成しています。従って便秘や下痢をしないように胃腸の状態を良好に保つこと、かぜをひかないこと、皮膚を清潔に保つことなどはがんの予防にも重要です。



4. 健康の自己管理、定期的健診の必要性

がんの一次予防は、生活習慣の見直しと改善にあります。自分の体は自分で守る意識を持つ必要があります。禁煙、節酒、適度な運動、塩分制限、動物性脂肪を控えめにした適切な食習慣を守り、遺伝子を傷つける種々の危険因子への暴露を避ける努力が大切です。しかし、知らないうちに発がん物質に暴露され、がん又はがんもどき（前がん病変）が体内に生まれる可能性は常にあります。最近では早期に発見し治療すれば、確実に治るがんが増えていること、また、がん又は前がん病変は時間とともに悪性化する傾向が強いため、悪性度が低い早期に発見し治療すれば治りやすいこと、又、肝がん、大腸がんなどでは、一度切除しても周辺組織から再びがんが出来やすいことも知られています。定期的健診、人間ドックによる定期的チェックが、がんの早期発見、二次予防に不可欠で有効であるのはこうした理由からです。ただ、健診・人間ドックはあくまでもスクリーニング検査であり限界もあります。がんは初期には全く症状もなく、一般検査も正常のことも少なくありません。従って少しでもおかしい症状を認めたり、健診や人間ドックなどで異常値を認めたりした場合は、一般診療で内視鏡、CT、MRI、組織検査などの一歩踏み込んだ検査を行うことが必要です。