



第16号  
2020年12月  
発行

# きらきら星

市立旭川病院だより



常磐公園の冬あかり（昨冬の冬まつりにて 教育研修課 新井羊子）

目次	診療科紹介「消化器内科」.....	2
	糖尿病について考える会を開催しました .....	4
	在宅医療・介護ガイドブック（介護保険サービスについて）.....	4
	尿もれのお話 .....	6
	医療従事者のための感謝コンサート ～フルーツとピアノのタベ～.....	7
	開院90周年記念ピンバッジ販売中！ .....	7
	からだに優しいレシピ「かぼちゃのブラマンジェ」.....	8

## きらきら星について

市立病院があるのは金星町。  
金星はヴィーナス（美の女神）です。皆さんに  
きらきら輝いてほしいとの願いを込めました。

発行

市立旭川病院広報委員会  
旭川市金星町1丁目1番65号 ☎(0166) 24-3181  
経営管理課 内線 5513 地域医療連携課 内線 5373

## 診療科紹介 「消化器内科」

### ● 消化器内科からのメッセージ

消化器内科では、主に消化管（食道・胃・十二指腸・小腸・大腸）、肝臓、胆道、膵臓の疾患を扱っています。現在の標準的な医療を行うことはもちろん、消化器内科としての特殊・高度な医療を担い、旭川市および上川地域などの周辺地域の医療水準の向上を目標とし、専門性を生かして診断・治療に当たっています。そして、医療水準の維持・向上のために学会に積極的に参加し、発表や論文作成を行っています。

受療者への説明と同意を懇切・丁寧に行い、受療者の意志を尊重することを基本として、優しく心の通った医療を心がけています。低侵襲で最先端の治療を高度な技術を駆使して短時間で完遂するように努力し、疾患の種類によっては他診療科と共同し、多職種でチームを作り診療・治療を行っています。

### ● 扱う症状、疾患

次のような症状・疾患を扱っています。可能でしたら受付時間内に朝食を抜いて受診していただければ、診察を経て同日の検査・治療につなげさせていただきます。緊急な疾患に対しては、24時間の緊急対応を行います。気になる症状がある場合は自己判断で経過観察せず、まずは病院に受診してご相談下さい。

### ・ こんな症状に対応しています。

腹痛がある 胃の痛みが続く お腹が膨れている 胸焼けがする  
吐き気がする 嘔吐しやすい 吐血がある 下血がある 便に血が混じる  
下痢が続く 排便や排ガスが出にくい 貧血がある 体がだるい  
発熱がある、微熱が続く 体重が急に減少した 食欲がない  
食べ物がかえりやすくなる気がする 貧血をおこす  
黄疸（眼球や皮膚といった組織や、尿などの体液が黄色く染まる状態）がある  
肝機能に異常がある

\* 上記症状であっても消化器内科以外の疾患の可能性もありますので、診察・検査次第では、対応する科に紹介させていただきます場合もあります。



## 市立旭川病院公式SNSのご案内



【市立旭川病院公式YouTubeチャンネル URL】

[https://www.youtube.com/channel/UCGmCBNNKQ7xaGeg\\_Tl1viA](https://www.youtube.com/channel/UCGmCBNNKQ7xaGeg_Tl1viA)

二次元コードからもご覧いただけます



【市立旭川病院公式Facebookチャンネル URL】  
<https://www.facebook.com/AsahikawaCityHospital/>

二次元コードからもご覧いただけます



## ・こんな疾患に対応しています。

### 悪性腫瘍

食道がん、胃がん、大腸がん、肝がん、胆嚢がん、胆管がん、膵がん、GIST（消化管間質腫瘍） など

### 良性腫瘍

粘膜下腫瘍、ポリープ（胃、大腸、胆嚢）、肝腫瘍、膵のう胞 など

### 炎症疾患、急性疾患、慢性疾患

逆流性食道炎、急性胃炎、胃・十二指腸潰瘍、急性腸炎、出血性大腸炎、虚血性腸炎 など

炎症性腸疾患：潰瘍性大腸炎・クローン病・腸管ベーチェット病

消化管機能異常症：食道アカラシア、腸閉塞、便秘症、過敏性腸症候群 など

胆石、総胆管結石、胆嚢炎、胆管炎、硬化性胆管炎 など

肝機能障害、ウイルス性肝炎（A型肝炎、B型肝炎、C型肝炎、E型肝炎 など）、アルコール性肝障害、脂肪肝・非アルコール性脂肪肝炎 NASH、薬剤性肝障害、自己免疫性肝炎、原発性胆汁性胆管炎、肝硬変、門脈圧亢進症 など

## ●検査や治療については、当院ホームページで詳しくご紹介しています。

市立旭川病院 診療科紹介 で検索

右の QR コードを読み取ってご覧いただくことも可能です。



## ●消化器内科の医師たち



# 『糖尿病について考える会』 ポスター展示により開催しました。

当院では、毎年11月の「世界糖尿病デー」に合わせて、糖尿病に関する正しい知識の普及啓発を目的に『糖尿病について考える会』を開催しています。例年は講演会を中心に大会議室にお集まりいただいておりますが、今回は外来棟1階のアトリウムでのポスター展示（令和2年11月13日～20日）といたしました。

糖尿病の患者さんは年々増加しており、糖尿病の発症予防・悪化予防は世界的にも重要な課題になっています。ポスター展示では、「色々知りたい！糖尿病のこと」をテーマに、病気や薬の説明、食べ方のコツ、日常生活での注意点、運動のすすめなど糖尿病に関する情報を提供させていただきました。今後も役に立つ情報をお届けできるように努めてまいります。（糖尿病センター）



## 在宅医療・介護ガイドブックについて →

旭川市・旭川市医師会は、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、在宅で受けられる医療や介護のサービスを紹介して理解を深めていただくために、「在宅医療・介護ガイドブック～住み慣れた地域でいつまでも～」を発行しています。今回は、このガイドブックの中から「介護保険サービス」について説明している部分をご紹介します。

市立旭川病院も医療と介護の連携事業に協力しており、このガイドブックの配付にも携わっています。ご希望の方にはお渡しできるように正面玄関の棚に配置していますので、お手にとってご覧ください。（地域医療連携課）



# 在宅生活を支える介護保険サービス

日常生活で介護が必要になったら、介護保険サービスを利用できます。旭川市に「要介護等認定」の申請をし、認定された区分に応じたサービスを受けることができます。また、地域の実情に応じた地域密着型サービスも利用できます。

利用できるサービスや利用方法等、分からないことがある場合は、お住まいの地域の地域包括支援センターに相談しましょう。

※利用できる介護保険サービスは、介護度（要支援・要介護）によって異なりますので、利用できるサービス内容を確認しましょう。



## 主な介護保険サービス

### 在宅サービス

#### ●訪問介護(ホームヘルプ)

ホームヘルパーがご自宅を訪問し、食事・入浴・排せつの介助や、炊事・掃除・洗濯などの日常生活の世話をいたします。

#### ●訪問入浴介護

浴槽を積んだ入浴車などでご自宅を訪問し、入浴介助を行います。

#### ●通所介護(デイサービス)

デイサービスセンターに通い、食事や入浴などの日常生活上の世話、機能訓練を受けることができます。

#### ●短期入所生活介護・短期入所療養介護(ショートステイ)

一時的にご自宅での介護が難しくなった場合に、福祉施設や医療施設に短期間入所し、継続的に生活機能の向上を図るための必要なサービスを受けられます。

### 地域密着型サービス

#### ●定期巡回・随時対応型訪問介護看護

日中・夜間を通して、訪問介護と訪問看護が密接に連携しながら、訪問介護員等による定期巡回サービス、看護師等による訪問看護サービス等を行います。

#### ●地域密着型通所介護

デイサービスセンターに通い、食事や入浴などの日常生活上の世話、機能訓練を受けることができます。定員が18人以下の小規模な施設です。

#### ●認知症対応型通所介護

認知症の方を対象に、通所により日常生活上の世話や機能訓練を行います。

#### ●訪問看護

主治医の指示により、看護師等がご自宅を訪問し、療養上の世話や診療の補助を行います。

#### ●訪問リハビリテーション

理学療法士、作業療法士又は言語聴覚士がご自宅を訪問して、理学療法や作業療法、その他のリハビリテーションを行います。

#### ●通所リハビリテーション(デイケア)

介護老人保健施設や医療機関に通い、理学療法や作業療法、その他のリハビリテーションを受けることができます。

#### ●福祉用具貸与

生活機能の維持・改善を図り、自立した日常生活を送る上で必要と認められる福祉用具を借りることができます。ただし、介護度に応じて借りることができる用具が異なります。

#### ●小規模多機能型居宅介護

小規模な住居等で、「通い」を中心としながら、「訪問」や「泊まり」を組み合わせ、入浴、排せつ、食事等の介護や日常生活上の世話、機能訓練を行います。※訪問介護、通所介護等を一緒に利用することはできません。

#### ●夜間対応型訪問介護

ホームヘルパーが夜間に定期的な巡回又は通報によりご自宅を訪問し、日常生活上のお世話、緊急時の対応を行います。

# 認定看護師

認定看護師は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる看護師を社会に送り出すことにより、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的として公益社団法人日本看護協会により認定された看護師です。

## 尿もれのお話

皮膚・排泄ケア認定看護師 水野あゆみ



尿もれ（尿失禁）があっても、年のせいとあきらめている方や恥ずかしくて相談できないという方は多いと思います。しかし、尿もれがあると活動を控えたり皮膚のトラブルが起きたりと生活の質が低下します。

尿もれには色々な種類があり、適切な治療によって改善する場合があります。いくつかご紹介します。

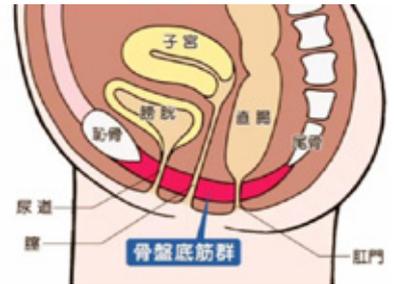
### ふくあつせいようしっしん 腹圧性尿失禁

くしゃみや咳などお腹に力を入れると尿がもれてしまうタイプです。中高年女性に多いです。

膀胱、子宮、腸を骨盤の底で支えているのが骨盤底筋です。この筋肉が弱ると、尿道が緩んだり膀胱や子宮が下がってきて尿もれしやすくなります。

原因は加齢、女性ホルモンの低下、出産、肥満、便秘などです。

治療は骨盤底筋体操（後述）で骨盤底筋を鍛えたり、手術などです。便秘や肥満の予防も大切です。



### せっぱくせいようしっしん 切迫性尿失禁

急に尿がしたくなり、おしっこがしたいと思ったら我慢できずに漏れてしまうタイプです。

治療は膀胱が過敏に収縮しないようなお薬や骨盤底筋体操（後述）、膀胱に尿をためるようになる訓練などがあります。



→この二つのタイプの尿失禁の場合、**骨盤底筋体操**で改善する場合があります。

まずは、どの筋肉を鍛えるのかを理解することが大切です。

「おしっこを途中で止めるとき」「おならを我慢するとき」にギュッと力を入れる筋肉、というわかりやすいでしょうか。腹筋などは使いません。見た目にはほとんど動かないのがポイントです。

体操の方法は、

① **ぎゅーっと締めてそのまま数秒保つ** ② **締める・緩めるを素早く繰り返す**

この2種類を5回ずつ1セットとして、1日10セットを目標に行ないます。

1～3か月は続けることが必要です。地味な体操ですが、いつでもどこでもできるので根気強く続けましょう。



### いつりゅうせいようしっしん 溢流性尿失禁

失禁とはいってもこの病態はちょっと異なります。膀胱の収縮力が弱っているか、尿の通り道が狭くなり、尿が常に残っています。尿が少したまるとすぐに膀胱がいっぱいになり、あふれて漏れてしまう状態です。

この場合は、先ほどの体操は危険です。逆に尿を出しやすくするような薬での治療や、管（カテーテル）で尿を出す治療が必要です。

### きのうせいようしっしん 機能性尿失禁

このタイプは、実は膀胱の働きには問題がないのです。トイレに行くまでに時間がかかったり、トイレがわからない、トイレで下着をおろすのに時間がかかったりして、間に合わなくてもれるというタイプです。

早めにトイレに行く、簡易トイレを近くに置いておく、トイレを使いやすいように環境を整える、脱ぎ着しやすい服装にするなどで改善できることが多いです。

このように尿失禁もいろいろです。種類が違えば治療・対処方法は全く異なります。

まずは自己判断せず、一度泌尿器科専門医を受診しましょう。



# 医療従事者のための感謝コンサート ～フルートとピアノの夕べ～

10月27日(火)に外来棟アトリウムで「医療従事者のための感謝コンサート」を開いていただきました。当院は、地域で唯一の感染症病床を持つ感染症指定医療機関であり、職員は新型コロナウイルス感染症の患者さんや発熱等で不安を抱え受診される患者さんに向き合って対応してまいりましたが、そんな職員たちの心身の緊張を和らげるお手伝いをしたいとお二人の演奏家からお申し出いただいたものです。

お二人は、フルートの金山聡さん、ピアノの水上千美子さんです。「白鳥」「ホール・ニュー・ワールド」「君をのせて」「浜辺の歌」など、温かく心にしみる演奏に、医師・看護師ほか医療スタッフは慰められるとともに、身体の中から静かにふつふつと勇気と活力が湧いてくるような、そんな時間を過ごすことができました。ありがとうございました。(経営管理課総務係)



## 開院90周年記念 **ピンバッジ** 販売中!

市立旭川病院は今年で開院90周年を迎えました。

当初予定していた様々な記念企画が中止や延期となっているなかですが、90周年の感謝の気持ちを「かたち」として残したいという思いから、旭川市のシンボルキャラクターのあさっぴーやゆっきりんとコラボして「開院90周年記念オリジナルピンバッジ」を製作しました。

1コ500円で、市立旭川病院内売店、道の駅あさひかわ、各市庁舎(総合庁舎、第二庁舎、第三庁舎)売店、科学館ミュージアムショップ、大雪クリスタルホール売店で好評販売中です。ぜひ皆様もお手にとってみてください。(経営管理課財務係)



## からだに優しいレシピ

### 「やさしい甘さのスイーツ」

#### かぼちゃのブラマンジェ

【2人分】

- ・かぼちゃ 60g
- ・牛乳 120cc
- ・砂糖 小さじ2
- ・コーンスターチ(とうもろこしでん粉) 大さじ1強
- ・バニラエッセンス(数滴)



【作り方】

- ①かぼちゃの皮をむき、3cm角程度に切り、耐熱容器に入れて、小さじ1程度の水をかけ、ラップをして、電子レンジで竹串が通るまで、加熱する。
- ②①のかぼちゃをフォークの背を使ってつぶす。牛乳を少量ずつ加え、ペースト状にしてから、コーンスターチ、砂糖を加える。
- ③小鍋に②を入れ、中火にかけ、ゆっくりと木べらで混ぜながら、加熱する。
- ④ブツブツと沸騰してきたら、とろ火にしてゆっくりとかき混ぜながら、3分程度加熱して、バニラエッセンスを加え、火を止める。
- ⑤常温で粗熱をとってから、容器に入れて、冷蔵庫で冷やす。

栄養価(1人分)

エネルギー 97kcal たんぱく質 2.6g 脂質 2.4g 炭水化物 16.4g ビタミンA 122μg 塩分 0g

### ☆ かぼちゃのチカラ ☆

かぼちゃは、ビタミンAが多く含まれています。ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康を維持するのに欠かせないビタミンです。野菜嫌いでも「かぼちゃは好き」と言う方が多いですね。野菜嫌いのお子さんには、おやつ作りにかぼちゃを使ってみるのもよいです。ただし、かぼちゃは炭水化物が多いので、食べ過ぎると体重増につながります。食べ過ぎには注意しましょう！

栄養給食科

市立旭川病院のYouTube公式チャンネルでは、栄養給食科の管理栄養士による動画「元気に過ごすための食事講座」を配信しています。

食事から元気に過ごすための食材選びや食事量などを約5分でお伝えしています。ぜひご覧ください。

