

ほくほく

北見赤十字病院・北見保健所 新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために



令和4年11月新型コロナウイルス感染症第8波によってオホーツク管内の感染者数が急増し、医療機関、介護・福祉施設等でクラスターが頻発しました。その対応に北見保健所の業務が逼迫しておりました。そのため、北見赤十字病院DMAT隊員は保健所や介護福祉施設の支援を令和4年11月から開始しており現在も継続しております。

活動内容は、保健所で保健師の相談に乗ったり施設を訪問して施設職員の相談も受け感染対策のアドバイスを行うなど様々です。

新型コロナウイルス感染症を正しく恐れ、状況に合わせた対策を講じ続けていく「新たな日常」を迎えられるよう北見赤十字病院職員として継続して取り組みます。今後ともご理解ご協力の程よろしくお願い致します。



▲各施設の現状把握と活動方針をチーム全員で共有している(左 谷口医師、右 澁谷業務調整員)



▲谷口医師と北見保健所職員との打ち合わせの様子

これってどうなの？ 認知症

～認知症のタイプと症状について～

ひとくちに認知症といってもその原因は100種類以上あり、同じタイプの認知症でも、症状や対応のしかたはその方の個性もあり千差万別です。

代表的な認知症には、もの忘れが目立つアルツハイマー型認知症、幻覚や転倒のしやすさなどがあるレビー小体型認知症、脳血管疾患が引き金で障害の部位によって症状の違う血管性認知症、性格変化や行動の抑制が効かなくなる前頭側頭型認知症があり、これらは4大認知症と呼ばれています。なかでも一番多いのはアルツハイマー型認知症です。今回はアルツハイマー型認知症の症状についてお話しします。

この認知症は、記憶障害や時間・場所などがわからなくなる見当識障害が代表的な症状になります。記憶障害では、昔のことは覚えていても少し前のことを忘れてしまいます。また、物をなくしたり約束を忘れてたり、何度も同じ物を買ってしまったりします。自分で仕舞った事を忘れ、なくなったのは誰かの仕業と思い「もの盗られ妄想」という症状がおこる方もいます。見当識障害があると、日時や季節がわからなくなり、夜に起きる、季節に合わない服を着るなどにつながります。また、道に迷って帰って来られなくなることがあります。特に冬の道迷いは命に関わります。

ご家族は大変ですが、ご本人自身も自分の状況に戸惑いや不安を感じています。忘れたことや間違いを責めたり強く修正したりすることは、ご本人をさらに追い込んでしまうため接し方も大切です。ご家族は自分たちだけで抱え込まず、当センターや高齢者相談支援センター、ケアマネジャーなど、まずは相談相手や支援者を増やしていきましょう。

(精神保健対策推進副室長 福島 恵美子)

ご相談は・・・ 0157-24-3115 (代表) 認知症疾患医療センター (精神保健対策推進室内)

北見赤十字病院・道立北見病院 職員による

出前講座 ご案内

病院には多くの職種の方が働いています。
地域の医療支援病院として、地域の皆さまに当院職員の医療知識を還元し、地域の皆さまと顔の見える関係を作り、更なる連携をより一層深めて行くことを目指しております。

ご利用シーン～オホーツク総合振興局管内～

教育の場で

医療機関で

介護施設で

公的機関で

等々・・・



是非！
ご活用下さい！！

詳細については、【実施要領】をご確認の上、
ご不明な点は

北見赤十字病院(代表:0157-24-3115)

担当:事業課まで

『第4回 心不全患者に関わる多職種研修会』を開催しました！

心不全とは？

「心臓が悪いために息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなって生命を縮める病気」です。高血圧や不整脈、弁膜症など様々な疾患が心不全の原因となります。心不全は良くなったり悪くなったりを繰り返し、そのたびに心臓や体の機能を低下させます。

心不全手帳とは？

今年の6月に北見赤十字病院と道立北見病院共同の心不全手帳を作成しました。この手帳は、病気や治療に関すること、運動や栄養などの心不全にまつわる内容と、セルフモニタリングや地域のスタッフとの連携のための記録・連携ノートから構成されています。また、人生会議で活用できるよう、価値観や大切にしたいこと、希望などを記載できるページも作りました。

多職種連携研修会について

心不全は高齢の方に多く、病気の悪化を防ぐために必要な薬や食事の管理が難しいことがあります。そのため、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士などさまざまな職種が関わり、それぞれの知識と技術を活かして、患者さんの退院後の生活や自己管理をサポートしています。

当院では、2017年から、心不全の高齢者が住み慣れた場所で安心して暮らせるよう、北見市等と共催で地域の医療介護職と研修会を行ってきました。今年は、11月29日、12月1日の2日間、Webで開催し、ケアマネージャーやヘルパー、訪問看護師、保健師、栄養士など66名が参加しました。在宅支援で困っていることや対応策についての意見交換もでき、大変有意義な時間となりました。今後も地域との連携を続けていきたいと思えます。

(理学療法士 森 博子 看護師長 寺山 葉子)

Contents of This Template

1. 心不全手帳の使い方
2. 心不全とは
3. ACP
4. お薬の話
5. 栄養の話
6. 運動の話
7. 生活の注意点
8. セルフモニタリング
9. 地域連携



理学療法士による

おうちエクササイズ

～運動により「転ばない」からだをつくりましょう！～

Part 2

筋力トレーニング



筋肉の強化により転倒を予防します。

●ひざのばし運動

- ・片足ずつゆっくり足を上げ、ひざをのばします。
- ・そのまま5秒止めおろします。



●お尻上げ運動

- ・ひざを立てた姿勢からゆっくりとお尻を持ち上げ、ゆっくりとおろします。



バランストレーニング



からだのバランスを保つことにより転倒を予防します。

●片足立ち運動

- ・かかとを10cm程度あげて10秒保持から始めましょう。
- ・テーブルなどに掴まり、よろけても大丈夫な方法で行いましょう。



●前後のステップ運動

- ・立った状態から左右を大きく前へ一歩踏み出し戻します
- ・左右5回ずつ行いましょう
- ・慣れた方は手を叩きながらリズムに合わせて行いましょう。



運動を行う際の注意

- ふらつく方は台などに手をつけて安全に行う
- 痛みがでたり、痛みが増す時は速やかに中止する。

クリスマスイベント実施しました。

北海道立北見病院では、毎年クリスマスの時期に2階病棟・3階病棟の入院患者さんと入院・外来の透析患者さんにプレゼントをお渡しするイベントを開催しています。今年は、入院患者さん、透析患者さん、計54名の方へプレゼントをお届けしました。イベントでは、クリスマスソングをBGMに、サンタクロースやトナカイに扮した医療スタッフが患者さんひとりひとりにプレゼントを手渡ししてまいります。その姿に、患者さん皆が笑顔になり、クリスマスらしいとても和やかなひとときとなりました。当院は、より充実した患者サービスを目指して、今後も引き続き様々な取り組みを行ってまいります。



日本病態栄養学会

「栄養管理・NST実施施設」の認定を受けました。

当院には、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・臨床検査技師・言語聴覚士・理学療法士・事務職員など、多職種からなる、NST（栄養サポートチーム）があります。

栄養状態の善し悪しは、回復に至る日数や、合併症にも大きく影響します。患者さんが早期に回復できるよう、さまざまな職種が関わり、栄養状態の確認や、改善のための調整を行います。なかなか改善が難しい場合には、栄養管理に関する研修を受けたメンバーがいるNSTの出番です。この栄養管理に関する研修は、40時間（医師は10時間）必要です。今までは、遠方の病院でしか受けられなかった研修ですが、当院でも研修が可能となるよう、今年春から準備を行い、10月1日付けで「栄養管理・NST実施施設」の認定を受け、研修を開始することができました。

2023年春には、新しいNSTのメンバーが誕生します。今後もメンバーが増え、より良い栄養管理ができるよう、活動を行って参ります。

(栄養課 課長 井田 亜希子)



所在地



北見赤十字病院

〒090-8666
北海道北見市北6条東2丁目1番地
TEL 0157-24-3115

北海道立北見病院

〒090-0027
北海道北見市北7条東2丁目2番1
TEL 0157-24-6261

北見赤十字病院・道立北見病院広報誌「ほくほく」について

広報誌「ほくほく」の名前は、病院職員から募集し、その中から選考しました。北見赤十字病院の「北」と北海道立北見病院「北」をつなげ、安心感のある「ひらがな」で表現しています。地域の皆様に安心できる情報をお伝えして行きたいと思っております。