

開西病院スケート部 辻 麻希 冬季アジア大会に出場！

2018年平昌オリンピックを目指す、開西病院 辻麻希選手が、2月20日(月)・21日(火)の両日、帯広の森屋内スピードスケート場で開催された2017冬季アジア札幌大会に出場しました。

目標の表彰台には届きませんでしたが、地元の大声援の中、代名詞のロケットスタートで場内を沸かせるなど、世界屈指のスケーターが揃ったレースでしっかり存在感を示しました。会場の内外よりたくさんのご声援をいただき、誠にありがとうございます。

今季からオランダ式のトレーニングを取り入れ、ここまで自己最高の成績を収めている辻選手は、世界スプリント選手権(カナダ)、ワールドカップ最終戦(ノルウェー)を経て、再びオフのトレーニングに入ります。

確かな手ごたえを得て、二度目のオリンピック出場に挑戦する辻選手に、引き続き熱いご声援を宜しくお願いいたします。



力走する辻選手(右)



会場の外には子どもたちの笑顔のフォトモザイクで「WELCOME」の文字。寒さも吹っ飛びました

辻 麻希 冬季アジア大会成績一覧

日 程	種 目	記録(順位)
2月20日(月)	1000m	1分17秒60(10位)
2月21日(火)	500m	38秒19(6位)

医療法人社団 博愛会グループ



【りすた おびひろ西】
帯広市西24条南2丁目21番地8
TEL(0155)37-4970
FAX(0155)37-4977

【りすた さっぽろ元町】
札幌市東区北24条
東17丁目1-25
GOOD24 1階
TEL(011)789-4970
FAX(011)789-4977



帯広市西22条南2丁目2-10
TEL(0155)37-7600
FAX(0155)37-7602



■看護小規模多機能型居宅介護

■訪問看護ステーションかいせい

帯広市西23条南3丁目27-4
TEL(0155)58-2000
TEL(0155)36-7776
FAX(0155)58-2001



■サテライト型小規模多機能型居宅介護

帯広市西14条北2丁目2-39
TEL(0155)38-3111
TEL(0155)36-3133
FAX(0155)38-3121



帯広市西23条南2丁目16-36
TEL(0155)38-7770
TEL(0155)37-3777
FAX(0155)38-7771

■開西病院在宅ケアセンター

■開西病院訪問リハビリテーション

帯広市西23条南2丁目16-27
TEL(0155)38-7200 FAX(0155)38-7202



開西病院

■札内在宅ケアセンターあかしや

■訪問看護ステーションあかしや

中川郡幕別町札内
あかしや町42-10
TEL(0155)55-4165
FAX(0155)55-4166



介護老人保健施設
あかしや

認知症対応型
共同生活介護
グループホーム
かたらい

医療法人社団
博愛会

介護老人保健施設
うらかいせい

介護職員
初任者研修事業

あんさんぶる

川北

開西

博愛会のホームページは

博愛会 帯広

検索

また、スマホをお持ちの方は 右のQRコードからご覧になれます。

身体への負担が少ない「大腸CT検査」とは？
～職員による体験レポート～

「とがちばれ」113号(平成28年12月25日発行)において、開西病院消化器外科における、大腸CT検査の新規導入についてお知らせさせていただきました。

注腸バリウム検査、内視鏡検査と比較しても「患者様の負担が非常に少ない検査」と言われていることは間違いありませんが、体験談等がないと、なかなか想像し難いものです。

そこで今回、当会職員がこの検査を受診する事となりましたので、実体験に基づいた検証結果をお知らせいたします。

Q 検査に至る経緯を聞かせてください

A お腹の具合が悪く、消化器外科を受診したところ、要精査とのことでした。大腸内視鏡検査では肛門から内視鏡を大腸の奥まで挿入して検査を行うのに対し、大腸CT検査では、肛門から炭酸ガスを注入してCT撮影を行うため、負担の少なさなら内視鏡よりCTが良い、とのことで、CTを予約しました。

Q 検査に向けた準備はどのようなものでしたか？

A 前処置の説明を受け、「飲みにくい薬をたくさん飲まなければいけないのでは?」「検査食では味も量も満足できないのでは?空腹で眠れないかも…」と心配していましたが、杞憂に終わりました。

下剤は水に溶かし、1時間程度の間に約700mlを飲みます。スポーツドリンクに近い味で飲みやすいので、負担は感じませんでした。内視鏡の場合はこの倍程度飲まなければならないそうで、700mlで済むのは有難かったです。レトルトパックの検査

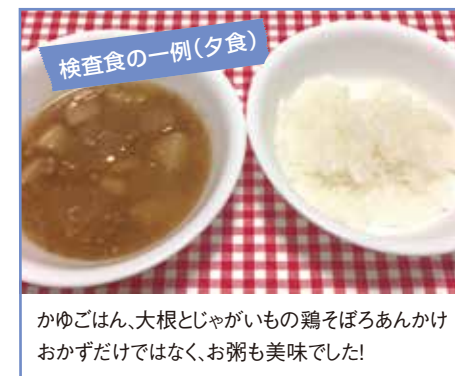
食も、不安を一掃するものでした。味も良く、非常に満足しました。

Q 検査当日の流れはいかがでしょうか

A 予約検査ですので、受付を済ませると、ほどなくして血圧測定、問診(便の状態の口頭確認)が始まりました。鎮静剤や鎮痛剤の注射もありませんし、受付から会計まで45分程度で、時間効率も良いです。

Q 検査そのものはいかがでしたか

A 大腸穿孔(腸壁に穴があくこと)などの合併症が非常に少ない、と聞いており、検査に対する不安を感じることなく臨めました。



かゆごはん、大根とじゃがいもの鶏そぼろあんかけ
おかずだけではなく、お粥も美味でした!

15分間の検査でしたが、噂どおり、負担や苦痛が少なかったです。

大量の炭酸ガスが腸内に入ってくるので、終盤は痛みましたが、最後の1～2分程度です。検査終了後、直ちに検査室横のトイレに駆け込みましたが、着いた頃には腹痛も治まり、ガスも便も出ませんでした。今回の検査で最も驚いたことです。

Q 検査後についてもお聞かせください

A 検査食に満足したとはいえ、前夜18時から、17時間何も食べていなかったのので、検査後すぐにしっかりご飯を食べました。即座に普通の生活に戻れるのも嬉しかったですね。

検査結果は10日～14日程度待たなければならないと聞いていましたが、私の場合は6日後に結果を戴きました。そして、直径3mmの小さな直腸ポリープが見つかりました。悪いものではない、との結果にホッとしたとともに、高精度の検査であることも立証でき、大変満足しています。



検査室の様子

博愛会トピックス

開西病院の土曜外来診療が始まりました

開西病院では、1月より、第2・第4土曜外来診療を行っております。
1月14日・28日に実施し、多数の患者様にご来院いただきました。
今後も継続し、右記の要領で診療を行います。

慢性的な体調不良、
心配だけど…

ケガや痛み、放って
おきたくないんだけど…

痔で悩んで
いるけど…

内視鏡検査を
受けたいけど…

平日は忙しくて
受診できない!

その悩みに、土曜外来でお応えします!

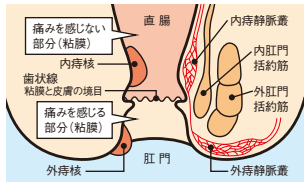
開西病院の外科診療

痔でお悩みの方に「あんしん」を。 肛門外科

痔が痛い 治療も痛そうで怖い 長く入院するのも困る

開西病院肛門外科では、いぼ痔を切らずに治す「ジオン4段階注射療法」を実施しております。

痔核の痛みを感じない部分に注射するので「傷口から出血する」「傷口が痛む」ことが、痔核を切り取る従来の手術より少なく、身体への負担や時間の拘束が少ない治療で、心身ともに安心です!!



ジオン四段階注射療法は、脱出を伴う内痔核に薬剤(ジオン注射液)を注射して痔に流れ込む血液の量を減らし、痔を硬くして粘膜に癒着・固定させる治療法です。

胃・大腸 内視鏡専門外来開始! 消化器外科

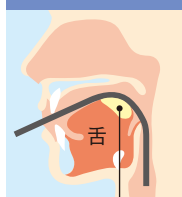
胃腸の具合が気になる ビロリ菌の感染も心配
胃カメラを飲むのが嫌で、つい二の足を踏んでしまう

開西病院消化器外科では、胃カメラなどの内視鏡を飲むことが苦手な方でも、挿入時の苦痛が少ない「経鼻内視鏡」を使った検査を実施しておりますので、安心して検査を受けられます。

胃カメラ時のピロリ菌検査も実施しております。

※検査が重なり待ち時間が長くなる場合もありますので、予約診療をお勧めします。

口からの胃内視鏡



この部分にスコープが触れると吐きを感じます

鼻からの胃内視鏡



この部分にスコープは触れません

認知症 カフェ

「オレンジカフェ ささえ愛」開店!!

1月19日(木)、博愛会地域総合支援センターささえ愛が運営するオレンジカフェ「ささえ愛」がオープン致しました。

地域の方やサービス付き高齢者住宅の入居者様、介護する方・される方など、多彩な顔ぶれで、28名ものお客様にご来店いただき、大変な盛況ぶりでした。

立場や年齢が違えど、認知症が気になる方同士、お茶を飲みながら交流を深め、さらに認知症介護指導者によるミニ講座「認知症って

なあに?」や、楽しみながら脳の若さがわかる簡単な脳年齢測定、コミニの里みどりヶ丘自慢の足湯など、趣向を凝らした企画が好評でした。

オレンジカフェ「ささえ愛」は、今後も継続して毎月第3木曜日 13時半～15時、コミニの里みどりヶ丘「地域交流スペース」にて実施してまいります。

事前お申込み等不要、お散歩がてらの飛び入り参加大歓迎ですので、是非お気軽にご参加ください。

今後の 開催予定

開催日時: 3月16日(木)・4月20日(木) それぞれ13:30～15:00
会 場: コミニの里みどりヶ丘 地域交流スペース(帯広市緑ヶ丘8丁目1番地32)
参加費: 100円(お飲み物つき)
お問い合わせ先 ▶ ☎ 0120-331-891 博愛会地域総合支援センターささえ愛 担当: 荒(あら)まで



博愛会の最新情報はホームページをご覧ください。

博愛会 帯広

検索

特集

もうすぐ春!

特集1

その前に…健康診断は開西病院で!

春の到来が待ち遠しいこの頃、入学や就職の準備にお忙しい方も多いと思いますが、健康診断の準備は大丈夫ですか?

冬から春にかけては、就職等に必要な雇入れ時の健診を希望される方が多く、また、特定健診・特定保健指導の利用券の有効期限が3月末まで、協会けんぽの生活習慣病健診も3月に集中することから、各医療機関で健康診断の予約が取りづらい、という事態が毎年発生します。

開西病院健診センターでは、2月～3月期の雇入れ時の健康診断、特定健診・特定保健指導、協会けんぽ生活習慣病予防健診、全ての受診枠に余裕を持たせております。

この時期の健康診断でお困りの方がおられましたら、ぜひ開西病院健診センターまでお問い合わせください。

お問い合わせは開西病院健診センター

TEL0155-38-7541まで(直通)



健診用語 ミニ講座

わたしたちの健康を守る上で欠かす事のできない健康診断ですが、一口に健診といってもさまざまな種類があり、「○○健診と言われてもよくわからないけど、とりあえず受診する」という方も多いのではないのでしょうか。そこで、このコーナーでは今回の記事に登場した健診について解説いたします。

雇入れ時の健康診断	雇入れ時の健康診断の実施が事業者に義務づけられています。
特定健診 特定保健指導	俗に「メタボ健診」と呼ばれ、腹囲・BMIの数値・生活習慣などから、メタボリックシンドロームの危険度を算出し(特定健診)、結果に応じて保健師による指導を受けながら改善を目指します(特定保健指導) 特定健診・特定保健指導には受診券があり、有効期限は3月末の場合が多いです。
協会けんぽ 生活習慣病予防健診	協会けんぽ(全国健康保険協会)による健康診断です。協会けんぽに加入されている35歳～74歳までの方が対象です。

特集2

3月限定! プチ健診

開西病院健診センターでは、平成29年3月限定でプチ健診を実施いたします。

ご自身の健康状態を、簡単な手続き・問診・採血や採尿だけでチェックいただけるサービスを行います。

「心配な項目だけ調べてみたい」「お見舞いのついでに受けてみたい」など、お手軽な健診をご希望の方、ぜひご利用ください!

※プチ健診は健康管理をサポートするものであり、特定健診や人間ドックの代わりにはなりません。

特集3

春は「正しい靴選び」で元気に歩こう!

どこを歩くにもツルツルの氷が待ち受ける冬は、外出を控えがちになってしまいますよね。そして、やがて来る春。「外で元気に歩きたい!」でも、膝が…腰が…」という方もおられるのではないのでしょうか。

膝や腰の痛みには、さまざまな原因が考えられますが、靴によって引き起こされている可能性もある、という事は、あまり知られていないようです。実は、靴の選び方と履き方は、健康と大きな関係があるのです。

足にきちんとフィットしていない靴を履くことで、外反母趾、隠れ外反母趾など、様々な症状が出てきます。これらを我慢したり、気付かず放置すると、姿勢が崩れ、骨格が歪みます。そしてその歪みが、肩こりや腰痛ばかりではな

く、内臓疾患まで引き起こすこともあるので、我慢は禁物!

「えっ!じゃあ、正しい靴の選び方や履き方ってどうすればいいの?」その問いを、NPO法人オーソティックスソサエティ認定フットケアトレーナーの、開西病院リハビリテーション科 五十嵐理学療法士にぶつけました。

「靴選びのポイントは3つです。まず、踵の部分が硬いこと。次に、靴底が土踏まずで曲がらず爪先で曲がること。そして、出来れば紐やマジックテープなどでしっかり足を固定できるものが良いです。

履き方のポイントは、踵を靴の踵部分にしっかり合わせ、紐は爪先を上げた状態で強く締めます。ただし、紐の一番上(足首側)と一番下



足の正しいサイズを知ることも大事です。測定の機会があれば、是非一度トライしてくださいね。

フットケアトレーナー
五十嵐理学療法士

(爪先側)は、軽くフィットする程度にしておくのが良いです。

締め付けを嫌って、少し大きめサイズのものを履く方や、紐を緩めている方も多いですが、健康のためには、足にぴったりフィットした靴が一番です。歩行時や運動時、足の指が使えるようになるので、バランス感覚やスピードが向上し、体への負担は減り、アスリートの方はプレーの質も上がります」

この春、正しく選んで正しく履いて、靴から健康を作りましょう!