

HOT

NET

ほつとネット

Contents

P1 卷頭言

フレイルを予防しよう～家の中で運動しましょうか～

副院長 長谷川 徹

P2 特集

COVID-19への対応

感染対策部長(糖尿病内科 科長) 富樫 信彦

P3 診療科発

整形外科

整形外科 科長 金谷 耕平

P4 部門紹介

臨床検査室

臨床検査室 技師長 市川 満

P5 地域発

医療法人社団 愛和会 愛内科クリニック

院長 宇野 英二先生 副院長 重原 克則先生

P6 ストーマ外来の紹介

皮膚・排泄ケア認定看護師 原田 朱美

P6 仮想気管支鏡(Virtual Endoscopy)について

中央放射線室 放射線技師 菊田 俊

JR札幌病院 間違い探しゲーム

ほつとネット52号当選者発表



玄関での手指消毒



サーモグラフィー



発熱の検査

JR札幌病院 基本理念

心の通う医療

信頼される医療

地域社会に貢献する医療

基本方針

1. 社会のニーズに合った専門的な医療を提供するよう、医療技術の向上に努めます。
2. 患者様の権利を尊重し、プライバシーを守ります。
3. 地域の各機関との連携を重視し、地域医療に貢献します。
4. JR北海道の職域病院として、社員・家族の健康増進に寄与します。



H29.10.6 日本医療機能評価機構より
3rdG : Ver.1.1の認定を受けました。

JR札幌病院
JR SAPPORO HOSPITAL

JR札幌病院
ホームページ
QRコード



卷頭言

フレイルを予防しよう ～家の中で運動しましょうか～

皆様、こんにちは。如何、お過ごしでしょうか。

令和2年の春はコロナウイルス感染症の世界的大流行のため、北海道そして日本全国でも緊急事態宣言が発令されました。仕事、学校、デパートや飲食店などの商業施設の経済活動が制限され、外出すれば感染の機会が高まるため、毎日家の中で過ごさざるを得なかつたものと思われます。

コロナウイルス感染の流行も皆様の自粛により、一旦は落ち着いたかのうように見えました。

しかし自粛が解除されると、東京、大阪などの大都市を中心にコロナ感染症が再度増加してきています。北海道も例外ではなく、昼夜カラやススキノの飲食店でもクラスターが発生し、完全に終息することなく、このままコロナ感染症と共に存していくしかないような状況となりそうです。

私の外来通院患者様も最近は感染に気をつけつつ、病院に定期的に来てくださっていますが、数か月間、近くのスーパーに買い物に行く以外は家でテレビを見ながらゴロゴロしていた方が多数いらっしゃいました。

そのため、ご高齢者の方は特に運動不足により筋力・持久力が低下し、歩いてもすぐに疲れてしまい、以前と同じような速さで歩くことができなくなってしまったと相談を受けます。

このような身体活動能力の低下を「フレイル」と呼び、高齢化社会においては、ただ病気を治療するだけではなく、フレイルにならないようにして健常人と変わらない日常を送ることができるように維持することが強く求められています。

フレイルにならないための基本は、バランスの良い食事により必要な栄養素を摂り込み、定期的に運動することです。

このまま家の中でじっとしているだけでは、健康な日常生活を送ることは困難となります。

そこで家中でもできる簡単な運動を幾つか紹介したいと思います。



副院長
長谷川 徹

①椅子に腰かけた状態から腕を使わずに立ち上がり、ゆっくり座る、これを繰り返すとスクワットと同じ効果があります。(下記写真 チェストスクワット)

②椅子に腰かけたまま左右交互に太ももを上下させ、歩くような運動をする。

これらの椅子を使った運動を、テレビを見ながら1回につき15~30分、それを1日2~3回繰り返すだけでもかなりの運動量になります。

その他にもスマートホンやパソコンをお使いの方はYouTubeでも自宅でできる運動を簡単に検索することができます。YouTubeを開き、検索項目に「運動」と入力するだけでたくさんの動画がヒットします。家の中でもできる自分に合った運動を見つけて継続的に実践し、フレイルを予防しましょう。



チェストスクワット

特集

COVID-19への対応



感染対策部長
(糖尿病内科 科長)
富樫 信彦

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の対応で、世界中の医療機関が変わりました。院内感染を防ぐために、ソーシャル・ディスタンスの確保やマスク着用が必須となり、COVID-19疑いの患者を隔離するシステムが広く普及しました。入院患者の面会は制限され、急を要しない入院や手術は延期されました。一時はマスクなどの個人防護具(Personal Protective Equipment:PPE)が不足し、それらの節約や再利用が推奨されています。当院も含めて多くの医療機関でガウンも不足し、ゴミ袋を切り貼りして手作りのガウンが使用されました。フェース・ガードも手作りされました。

医療機関のみならず、世界中で都市封鎖や非常事態宣言、3密を避ける対策などが行われましたが、未だ感染はコントロールされていません。ではCOVID-19の病原体である新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)とは、どのようなものでしょうか？

新型コロナウイルスは脂質二重膜のエンベロープの中にRNAが覆われています。コロナウイルスはエンベロープにある突起が王冠(ギリシア語でコロナ)の様に見えることがその名の由来です。ウイルスは栄養を摂取することがなく、呼吸もしません。細菌と異なり、それ自身で増殖できません。しかし、新型コロナウイルスはヒトの口腔粘膜や肺、心臓、腎臓、血管などの細胞表面にあるACE2(Angiotensin-converting Enzyme 2)を受容体として、それらの細胞内に侵入します。そこでウイルスの

RNA情報をもとに自己複製します。その細胞内で大量のウイルスを産生させて、やがて細胞膜を破壊して周囲にウイルスを放出させます。まるで、エイリアンの映画のようです。ウイルスの発見や増殖の機序に関する詳細は、福岡伸一先生が「生物と無生物のあいだ」という本の中で詳しく説明されています。非常に興味深いので一読をお勧めします。

新型コロナウイルスの感染経路は飛沫感染と接触感染が主体ですが、3密の状況ではエアロゾルからも感染すると考えられています。また、このウイルスは枕や食器などの環境で数日間も感染性を保ちます。このため、ウイルスの存在が疑われる場面では、十分な換気、消毒、ゾーニングと適切なPPE使用が、感染予防に重要です。これまで厚生労働省、国立感染症研究所、日本環境感染学会や、他の多くの学会などから感染対策ガイド等が出されて、改訂が重ねられてきました。多くはインターネットで公開されていますので、ご参照ください。

院内感染対策はチームで行われます。全職員の協力で成り立っています。職員一人が感染しただけで、院内感染のリスクは上昇します。また、他の医療機関や保健所、検査機関などとも連携しています。

COVID-19が一日も早く終息することを願い、関係する皆様のご協力に感謝申し上げます。



ゴミ袋を使用した防護服作成



手作りの防護服完成

診療科発

整形外科

JR札幌病院整形外科は、2名の整形外科専門医が常勤しています。外来診療は月曜から金曜までの午前中、午後は手術や検査などを積極的に行ってています。コロナウイルス感染拡大の影響で、土曜外来はしばらく休診となっています。

診療内容

常勤の2名は、毎日どちらか、または両方が外来診療を行っています。地域医療に貢献すべく高齢者の骨粗鬆症や変性疾患などを中心とした診療を行っています。また、双方の専門分野（後述）では、一般病院では治療が難しい患者さんが紹介され、手術を中心とした治療を行っています。

札幌医大整形外科学講座との連携体制が整っており、大学からの若手研修医による診療応援だけでなく、月1回の膝専門外来および月2回の脊椎専門外来を行っています。各分野で充実した診療を行うことが可能となっています。

当科の特徴

2名の常勤医は、当院赴任前は札幌医大整形外科学講座でスタッフとして勤務していました。佐々木は股関節専門であり、人工股関節置換術や臼蓋回転骨切り術、大腿骨内・外反骨切り術などの特殊な手術を手掛けた経験を持ちます。金谷は、手外科およびマイクロサージャリーの専門です。「手外科」という分野については、あまりご存知ない方も多いと思います。手外科では、主に手から肘までの外傷および疾患を扱います。外傷では骨折や腱断裂、指尖部損傷、疾患では手根管症候群や肘部管症候群のような絞扼性神経障害、母指CMJ関節症などの関節疾患、腱鞘炎やテニス肘などの軟部

障害を扱っています。手外科専門医の資格を有しており、デュブイトラン拘縮の酵素注入療法などの特殊治療が可能です。また、マイクロサージャリー（神経・血管損傷や組織欠損などに対する顕微鏡を使用した手術）も専門としており、そのような疾患についても対応可能です。



整形外科
科長
金谷 耕平

スタッフの紹介

整形外科のスタッフは、医師2名のほかに、外来、病棟のスタッフがいます。外来には計7名の看護スタッフが勤務しており、診療補助やギプス巻き、創処置などの介助をしています（写真1）。

病棟は5西病棟で、消化器内科、産婦人科との混合病棟となっています。職場は非常に明るい雰囲気であり、患者さんだけでなく、2名の整形外科医も癒されています（写真2）。

地域連携について

当科では、骨粗鬆症や変形性関節症などの加齢に伴った疾患に対する治療を中心とした地域医療を充実させることを第一に考えています。さらに、手の疾患や股関節疾患に対する専門的な治療を行うことにより、地域にとどまらず、遠方からの紹介患者にも対応できるよう、体制を整えています。他の医療施設からも信頼を得られるような質の高い医療を目指しておりますので、よろしくお願ひいたします。



写真1 医師および外来スタッフ 看護スタッフが診療をサポートしています。



写真2 5西病棟の看護スタッフ みんな明るく元気いっぱいです。

部門紹介

臨床検査室



臨床検査室
技師長
市川 満

この度、2020年度6月から臨床検査技師長になりました市川といいます。

臨床検査技師は新型コロナウイルスの影響でPCR検査をしている人とマスコミで報道され、一躍有名になっています。近所や親せきの方から「PCR検査をされているのですか?」と問われるので、「はい、そうです。」と答えてしまします。

本題に移ります。

スタッフは臨床検査技師18名、言語聴覚士1名、合計19名で業務を行っています。

細胞検査士2名、認定臨床微生物検査技師1名、糖尿病療養指導士1名、認定心電図検査技師1名、超音波検査士(勉強中)数名、認定を取得した技師やこれから認定を取得するため猛勉強中の技師もあります。中でも認定微生物検査技師は全国でも900人程度しかいない貴重な認定資格で、感染症・臨床微生物の検査に関する高度な専門知識や技術を持って、感染防止対策室と共に院内感染の制御に参加しています。

臨床検査室は大きく分けて二つの部門から成り立っています。

一つは、人体から採取された血液などを扱う検体部門、もう一つは、心電図や超音波検査など人体に直接触れて検査をする生理部門からなっています。

検体部門は更に細かく分かれています、貧血や出血傾向をみる血液・輸血部門、各種疾患マーカーや感染症検査を行う免疫部門、尿や便、髄液などを扱う一般部門、電解質、酵素、脂質、血糖など測定する生化学部門、細菌や真菌(カビ)などの感染症の原因菌を特定し、有効な薬剤を調べる細菌部門、この部門は認定技師がいるため院内の感染制御に積極的につかわっています。それから、手術や内視鏡検査で採取または切除された臓器や組織を顕微鏡で観察できるよう

標本にする病理部門、この部門は更に細胞検査士が尿や粘膜から採取された細胞に悪性細胞がないか調べています。さらに血液・輸血部門と生化学部門は24時間緊急対応をしています。今、注目されているPCR検査も検体部門に含まれます。

生理部門については、心電図、肺機能、心臓、腹部のエコー、神経及び脳波検査、耳鼻科外来で聴力検査も実施しています。特殊な検査としては便失禁の診断や治療効果を見る直腸肛門機能検査、夜間には睡眠時無呼吸検査など実施しています。

チーム医療にも積極的に参加しています。NST(栄養サポート)、ICT(感染対策)、糖尿病療養支援では自己血糖測定(SMBG)の管理など、認定技師が活躍しています。

非常に注目されている新型コロナウイルス検査に関しては抗原迅速キットで対応しています。PCR検査より検出感度は劣りますが、短時間(30分)で結果判定できます。PCR検査については外注検査で対応しています。院内で検査ができるように準備中です。

固い話はここまでにして、自分自身の話になりますが、この職業についたときは地味で暗い職業だと思っていました。しかしいざ就職してみると、検査室は様々な検査に取り組んでいて、活気にあふれています。10年後にはAIに置き換わる職業の一つとして挙げられてしまいましたが、そのような事は絶じてないと信じています。

最後に、病院の基本理念にあるように専門的な医療の提供、患者さんが診療を受けやすい環境づくり、地域医療の貢献、JR北海道の職域病院として職員や家族の健康増進における臨床検査室として最大限の努力をしてこうと考えています。今後とも宜しくお願い致します。



免疫部門



PCR検査



血液・輸血部門

地域発

医療法人社団 愛和会 愛内科クリニック

院長 宇野 英二 先生 副院長 重原 克則 先生



当院は、地下鉄東豊線の福住駅から徒歩5分のところに位置する札幌ドームに一番近い医療機関です。1995年12月に月寒東1条15丁目に無床診療所としてテナント開業。その後、法人成りをして、2002年1月に現在の地に新築移転開業をしています。早いもので、今年で四半世紀を迎えようとしております。

私は、札幌医科大学第三内科(現、呼吸器・アレルギー内科)出身ですが、開業となると呼吸器だけと言う訳にはいかず、内科全般を幅広く診療し、在宅医療にも取り組み、病診連携、診々連携を図りながら、地域医療のために微力ながらお役に立ちたいとの思いで診療に当たって参りました。幸い、近隣の懐の深い先生方に恵まれた事に、大変感謝しております。

その様な中、時代が求める専門医のニーズに後押しされ、当院でも少しづつ呼吸器の診療体制を拡充することができました。開業当初に設置していたのは、スパイログラム、レントゲン撮像装置程度でしたが、現在は、上記に加え、鼻腔通気度計(睡眠時無呼吸症候群で頻繁に見られる鼻閉の診断)、呼吸筋力測定機(COPDの呼吸筋トレーニングに関連)、呼気中一酸化窒素測定装置(喘息での好酸球性気道炎症の検知)、MostGraph-01(呼吸インピーダンス測定装置。喘息、COPD等の診断・治療に活用)、気管支内視鏡、心肺運動負荷装

置(COPDに対する至適運動量の決定、アスリート喘息への応用)を揃える事ができました。

現在、当院は、呼吸器科に特化したクリニックとして、呼吸器専門医2名体制(うち1名はアレルギー専門医資格も有)で診療を行なっております。今後、益々対策が重要となってくるであろうCOPDや喘息を中心としたアレルギー疾患(当院では舌下免疫療法にも取り組んでおります)の診療に力を入れております。特にCOPDにおいては、心肺運動負荷装置の呼吸リハビリへの活用を図りたいと考えております。

尚、当院にない検査機器の利用に際しては、他の医療機関様にご協力を頂いております。同じ豊平区内の札幌しらかば台病院では、CTの共同利用をさせて頂いております。また、市立札幌病院様にはMRIの撮影と読影を依頼しております。そして、JR札幌病院様には、冠動脈CTやUCGを含めて専門的な精査を多数お願いさせて頂いております(地下鉄一本で便利です。また、地域連携室の皆様の御高配にも大変感謝しております)。

今後とも宜しくお願い致します。



医療法人社団 愛和会 愛内科クリニック

〒062-0043 札幌市豊平区福住3条1丁目2-22

TEL: 011-836-3680

院長 宇野 英二

副院長 重原 克則

診療科 内科、呼吸器科、アレルギー科

診療時間 9:00 ~ 12:00(月~土)、14:00 ~ 17:00(月・火・水・金)

休診日 木曜午後・土曜午後および日曜・祝日

ストーマ外来の紹介



皮膚・排泄ケア認定
看護師
原田 朱美

当院は、2名の皮膚・排泄ケア認定看護師が在籍しています。皮膚・排泄ケア認定看護師は、創傷ケア・ストーマケア・失禁ケアを専門に行う看護師です。その活動の中で、ストーマ外来を開設して、ストーマを保有している患者様に継続した支援を行っています。

ストーマ外来での主な活動内容としては、ストーマの状況確認、トラブルに対する処置・今後の管理指導、装具に関する情報提供などの技術的サポート、ストーマに関する不安や疑問に対する心理的サポートなどを行っています。

現在、多くの急性期病院では在院日数の短縮化が進み、限られた期間に患者様への教育や在宅調整を行わなければいけない状況であり、当院でも早期退院を目指して患者様への指導を行っています。

ストーマ外来は、術直後から長期間、局所のトラブルやセルフケアの確認を行うだけでなく、日常生活における問題や不安のアドバイスを行う場所です。入院中に装具交換方法を習得し、日常生活をイメージした上で退院したとしても、退院後、現実の生活に直面して初めて遭遇する体験や不安もあります。ストーマが

あっても趣味や楽しみを見つけて心の健康を維持していくこと、自分らしく前向きに生きていくことを目指し、「ストーマがあるからできない、できなくなった」ではなく、「ストーマがあるってできる、できた」と自信や希望がもてるようサポートすることを心掛けています。何かありましたら、ご相談ください。



ストーマの処置



ストーマと処置材料

仮想気管支鏡 (Virtual Endoscopy)について



中央放射線室
放射線技師
菊田 俊

日本はCT大国と言われており、非常にCT検査が普及しています。その結果、肺末梢小型病変が発見される機会が増えています。診断を確定させて適切な治療を行うためには気管支鏡検査を行い、細胞を採取する必要がありますが、容易な検査ではありません。気管支末梢領域は複雑な迷路のような構造をしていること・気管支鏡が入っていけない気管支領域ではX線透視像のみを頼りにして生検鉗子を進めなければいけないからです。

そこで手技を行う先生方への助けになればと思い、仮想気管支鏡(Virtual Endoscopy:VE)の作成を始めました。気管支鏡検査を行う前には必ずCT検査を行っているはずですので、そのCTデータを使用して、あたかも実際の気管支鏡で観察しているかのような画像を提出しています。VEでは気管支鏡が入っていけない細い気管支の観察も可能です(図1)。また、RaySumというCT画像をX線透視風に処理した画像(図2)も提出しています。手技を行う際にはX線透視を行い、腫瘍と生検鉗子

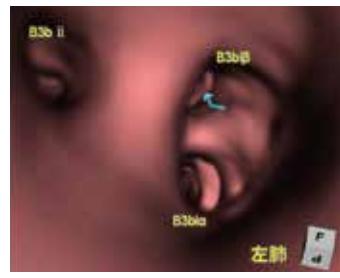


図1 仮想内視鏡画像

の位置関係を確認しますが、末梢の小さい病変はX線透視像では確認出来ない場合があります。その際の参考になればと思い提出しています。最後に気管支と腫瘍の3D画像(図3)も作成しています。

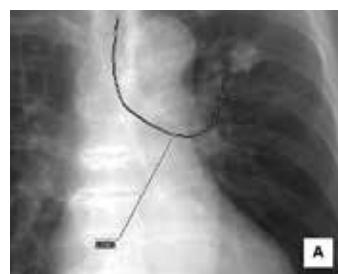


図2 RaySum画像

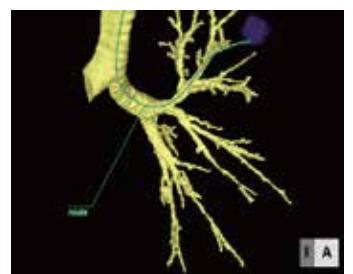


図3 気管支と腫瘍の3D画像

放射線室では、患者様と検査を行う医師が安全かつスムーズに検査が行えるように、最適な画像を提供できるよう日々精進しております。これからも先生方の希望に添えるような画像を提供できるよう努力していきたいと思います。

クイズに答えて
景品を当てよう!!

JR札幌病院 間違い探しゲーム

2つの写真から、5つの間違いを探そう!
正解者には、抽選でクオカードがもらえるよ
息抜き、暇つぶし、頭の体操にやってみよう~



応募要項

応募期間:令和2年10月1日～10月31日

応募方法:応募用紙の写真の間違い箇所に○を入れ、地域医療連携センター前に設置の応募箱へご投函、又は、紙面上の写真を切り取って(コピーも可)○を記入し、住所・氏名を記載の上郵送でご応募ください。

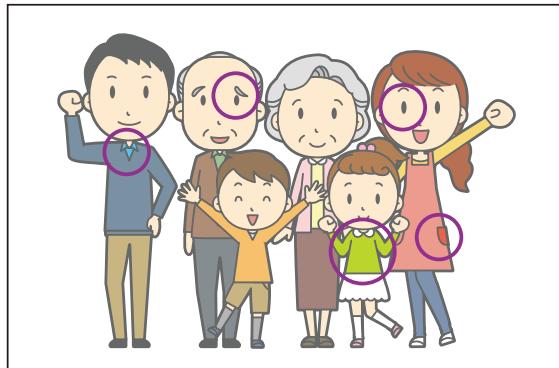
応募先:〒060-0033 札幌市中央区北3条東1丁目 JR札幌病院 地域医療連携センター

※氏名の公表を希望されない場合はペンネームを掲載いたします。

発表方法:広報誌『ほっとネット』紙面上にて発表いたします。

ほっとネット52号当選者発表

5つのまちがいは



応募総数 11人

抽選の結果、次の5名の方にクオカードをお送りいたします。

郷久由美子様、下田香織様、のんちゃん様
みどりちゃん様、ゆきちゃん様

編集後記

1月に当院へ入職し、当初右往左往していた自分もしっかりと医療に従事出来る様になりました。

当院では感染者の発生を抑えることができ、道内でも徐々に「新北海道スタイル」が定着してきているように思われます。

これからインフルエンザも流行ってくるため、今一度感染予防を徹底していきましょう。(m-t)

発行日／2020年10月1日

編集長／長谷川 徹

編集者／安藤 和馬・石澤 隆彦・大村 早代・小原健太郎・河野 通晴
寺田 基・中澤 英之・松本 道明

発行所／札幌市中央区北3条東1丁目

JR札幌病院 広報誌企画編集委員会

<https://hospital.jrhokkaido.co.jp/>