

愛育病院広報誌

令和4年

秋

増刊号

あいいく aikiu



特集

- 🍁 着任のあいさつ
- 🍁 愛育的フレイル予防法(リハビリテーション科)
- 🍁 愛育的フレイル予防法(栄養科)
- 🍁 インフルエンザ予防接種のお知らせ

着任のあいさつ



外科医師：青木 貴徳（あおき たかのり）

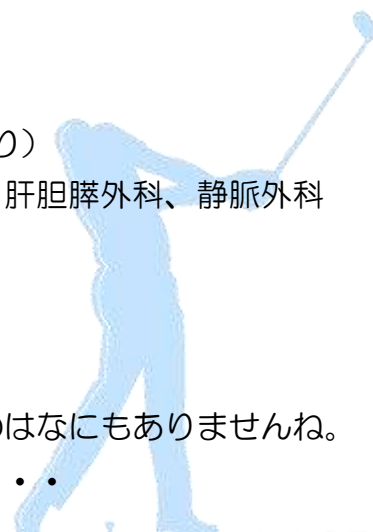
専門分野：一般消化器外科、消化管外科、肝胆膵外科、静脈外科

好きな言葉：努力

好きな食べ物：たいていのものは好きです

趣味・特技：ゴルフ、読書、家庭菜園

オススメ：私が人に勧められるようなものはなにもありませんね。
寂しいことかもしれませんが・・・



この度愛育病院外科に就任いたしました青木貴徳です。私は平成3年に自治医大を卒業したのち、初期研修を経て、利尻島などでの義務年限勤務ののちは、旭川、室蘭、遠軽、北見、札幌など道内の各医療機関で外科医としてかれこれ30年以上を過ごしてきました。

新型コロナウイルス感染症の発生以降2年半が経過したものの、政府の対応も、そして医療機関の対応も右往左往してきました。これまでの診療体制が崩れてしまったと思っていましたが、愛育病院にきてみて、うまく対応しているなと感心しました。今回一時的にご迷惑をおかけしました外科の体制も従前に戻ることとなりました。私自身は、もともとは肝・胆・膵外科を専門としてまいりましたが、長い経験のなかで消化管外科においても各種内視鏡外科手術に対応しております。そのほかIVR専門医も取得しており、肝臓のIVR治療の他、近年は下肢静脈瘤血管内焼灼術にも力をいれております。患者さまとスタッフの皆様のお役にたてるよう、微力ではありますが努力する所存ですので、どうぞよろしくお願い申し上げます



血液内科医師：金谷 穰（かなやみのる）

専門分野：内科一般、血液疾患、腫瘍免疫学(NK細胞)

好きな言葉：This is how it is

好きな食べ物：ジンギスカン

趣味・特技：将棋、クロスカントリースキー、ゴルフ、NK細胞

オススメ：将棋ウォーズという将棋ネット対戦アプリがおすすめです。得意戦法は角交換四間飛車です。ドラマ・漫画コウノドリはリアリティがあってオススメです。



啓明中学校、札幌南高校を経て、2006年に旭川医大を卒業しました。

苫小牧市立病院初期研修、KKR札幌医療センター呼吸器内科、札幌北楡病院血液内科で勤務後、北海道大学の大学院で学位を取得しました。

北大血液内科、愛育病院血液内科を経て、2018年から今年の夏まで、ノルウェーのオスロ大学病院にて、腫瘍免疫学、主にナチュラルキラー細胞(NK細胞)の研究をしてきました。

これまでに培ってきた経験を活かして、札幌・北海道の血液患者さんに貢献して行きたいと思います。

おさらい

右のフレイルイレブンチェックで、黄色い枠の方に〇が多く付いてしまった方はフレイルになっている可能性があります。ですからしっかりと予防していきましょう。というのが前回のままたかな内容でした。

フレイルとは何か？は前号を見てくださいね♪

フレイル『イレブンチェック』

どちらかに〇をつけてください。

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか？	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜(肉または魚)を両方も毎日2回以上は食べていますか？	はい	いいえ
	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか？	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか？※	いいえ	はい
運動	5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
社会参加	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか？※	いいえ	はい
	9. 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
	10. 自分が活気にあふれていると思いますか？	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか？※	いいえ	はい

※ 質問 4・8・11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

(出典) 東京大学高齢社会総合研究機構

そして今回は、前回の夏号で取り上げたフレイル予防法をもっと具体的に提案したいと思います。

当院には
運動のスペシャリスト
『リハビリテーション科』
と
食事のスペシャリスト
『栄養科』があります。

愛育的フレイル予防法を運動面は若木リハビリテーション科長に、食事と栄養面は高橋管理栄養士に伺いましたので、みなさま是非とも参考にしてください。



(東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図：フレイル予防ハンドブックより)

フレイルにならないようにするためには？

愛育的フレイル予防法・運動編

具体的にはなにをしたらいいの？

まずは、下の2つから始めてみてはいかがでしょうか。

「片脚立ちの運動」

床につかない程度に片脚を上げ、その状態を保ちます。
左右の脚で各1分ずつ、1日3回行いましょう。
片脚立ちすることで筋肉が鍛えられ、バランス感覚もよくなります。

※転倒防止のため、必ずそばにつかまるものがある場所で行いましょう。



「ゆっくりスクワット」

足を肩幅くらいに広げます。椅子に腰をかけるように、息を吐きながらお尻をゆっくりとおろし、5~6回繰り返します。ゆっくりと行うことで脚への刺激が高まり、筋肉が鍛えられます。

※スクワットができないときは、椅子に腰かけ手すり・机に手をつけて、おしりを浮かす動作を繰り返します。



フレイルの代表的な特徴は、歩く速度が低下していることです。歩行速度の低下は、加齢に伴う腰・膝に代表される関節障害や心肺機能が低下、脳や神経の衰え、貧血や消化・代謝など変化する体の状態が原因であるとともに、筋力低下が加わることで身体の衰えを実感することが増えてしまいます。

ご自身で実感される前に、今まで行っていなかった運動を習慣化するきっかけになればうれしいです。

筋力低下(サルコペニア)の簡易チェックをしてみよう

指わっかテスト

自分の人差し指と親指で輪をつくり、ふくらはぎの一番太い部分を囲めるか否かで評価します。むくみのある場合は評価が困難ですが、ちょうど囲める、または隙間ができる場合は筋力低下が疑われます。



フレイルを防ぐための

愛育的フレイル予防法・栄養編

食事の工夫

フレイル予防には、毎日いろいろな食品や料理を食べて、まんべんなく栄養素をとることが大切です。3食しっかりととり、多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

とくに血液や筋肉、骨など体の材料となる大切な栄養素であるたんぱく質はしっかりとるように意識しましょう！

プラス一品でたんぱく質アップ！！

- 半熟卵
- ちくわ、かまぼこ
- 鶏肉 など



うどん・そば

- しらす
- 納豆
- かつおぶし など



おひたし

- ゆで卵
- サラダチキン
- チーズ など



野菜サラダ

たんぱく質をとるためのもうひと工夫・・・

• コーヒーには豆乳をプラスして豆乳ラテがおススメです！

• 間食を上手に利用しましょう！（ヨーグルト、チーズなど）

• 缶詰や冷凍食品も利用しましょう！（ツナ缶、冷凍ぎょうざなど）

• お弁当などは、おかずの種類が多い定食メニューを選び、食品からしっかりとたんぱく質をとりましょう！



楽しい食事の時間が食欲を増進させ、
フレイル予防につながります！！
食事を楽しみましょう！



インフルエンザ 予防接種のお知らせ

高校生以上の方の **予約は不要です**

	65歳以上（札幌市在住）※	高校生以上～65歳未満
接種料金 (税込)	1回 1,400円 (令和5年1月31日まで)	1回 3,300円
予約・申込	来院時に受付にてお申し込みください（当日に接種できます） 電話での予約は行っていません。	
実施開始日	令和4年10月11日(火)より	
受付時間	平日 14:00～16:30 土曜日 9:00～11:30 〔 平日の午前中に定期受診で来院された方で接種を希望する場合は、受診時に受付でご相談ください。ワクチン接種のみで来院する場合は平日午前は受け付けておりません。 〕	

※札幌市高齢者インフルエンザ予防接種事業による。
札幌市以外に在住の65歳以上の方は、各市町村が定める料金に準じます。
(尚、接種依頼書が必要な市町村もあります。)

小児科 (完全予約制)

	～3歳未満	3歳以上～13歳未満	13歳以上～高校生未満
接種料金 (税込)	1回目 2,250円 2回目 2,250円	1回目 2,800円 2回目 2,250円	1回 3,300円
予約	<完全予約制> 令和4年9月26日(月)より 電話予約開始 予約専用電話番号 : 070-4807-0508 080-2040-4723 (病院代表電話では予約できません)		
予約電話 受付時間	平日のみ 9:00～11:30 14:00～16:30		
実施開始日	令和4年10月5日(水)より		
接種日	小児科インフルエンザワクチン予定表参照		
接種受付時間	12時45分～16時30分		

小児科 インフルエンザワクチン 予定表

10	11	12	1
2022	2022	2022	2023
October	November	December	January
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
	1	2	3
		3	4
		4	5
2	6	5	6
3	7	6	7
4	8	7	8
5	9	8	9
6	10	9	10
7	11	10	11
8	12	11	12
9	13	12	13
10	14	13	14
11	15	14	15
12	16	15	16
13	17	16	17
14	18	17	18
15	19	18	19
16	20	19	20
17	21	20	21
18	22	21	22
19	23	22	23
20	24	23	24
21	25	24	25
22	26	25	26
23	27	26	27
24	28	27	28
25	29	28	29
26	30	29	30
27	31	30	31
28		31	
29			
30			
31			

【10月24日現在】 ● は終了しました ● は空きがあるので予約受付中 ● は予約がいっぱいになったので受付終了しました ● は予約枠が残りがずかです

		月	火	水	木	金	土
内科・血液内科	午前	森岡盛	森岡千丈	近藤金谷	齋藤横山	泉山小林	小林or北大
	午後	泉山	齋藤千丈	盛	近藤金谷	近藤横山	
内科・消化器内科	午前	岡本町田	岡本藤田	宮下中島正	岡本町田	宮下佃	1宮下・佃 2町田・中島 3宮下・佃 4町田・中島 5岡本・当番
	午後	佃 肝臓外来	宮下 中島紗	町田	佃	中島正 中島紗	
糖尿病内科	午前		中野		中野	中野	変更有り 都度掲示
	午後			中野 16:00まで			
外科	午前	阿部	手術	青木	手術	手術	青木or阿部
	午後	青木		阿部			
整形外科	午前	新井	高橋	原	原	宮腰 15:30まで	原
	午後	高橋 15:00~	高橋 15:00~	新井 13:30~	原 16:30まで 河村※1	岩崎※2 筓場※3 16:30まで	
※1：上肢専門外来 第2木曜 ※2：下肢専門外来 第3金曜 ※3：脊椎専門外来 第2・3金曜							
小児科	午前	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木	佐々木
	午後	佐々木	佐々木	ワクチン専門 (佐々木)	佐々木	佐々木	
※小児科(月火木金)13時~14時、(水)午後は慢性外来・ワクチン専門外来です。							
乳腺外科				小西 13:00~ 16:30まで			小西 第1・3・5 午前のみ
循環器内科		木谷 13:00~ 16:30まで		五十嵐 午前のみ			

土曜日の診察医師はホームページまたはお電話にてご確認ください



札幌センチュリー病院 150床
白石区菊水元町5条3丁目5-1
☎011-871-1121
内科・消化器内科・外科・乳腺外科・人工透析外科・泌尿器科・循環器内科・整形外科・麻酔科・人工透析センター・乳腺センター・内視鏡センター・肝胆膵消化器病センター(外来透析無料送迎あり)・人間ドック(日帰り)



石橋胃腸病院 106床
白石区川下3条4丁目2-1
☎011-872-5811
内科・消化器内科・人工透析内科・循環器内科・人工透析室
(外来透析無料送迎あり)
人間ドック(日帰り)

関連病院案内



富丘腎クリニック
手稲区富丘1条4丁目5-33
☎011-686-5005
外来透析専門・無料送迎有り

院長の岡本と
看護部長の藤巻です。
愛育病院をこれからも末永く
よろしくお願いします。



医療法人菊郷会 愛育病院

〒064-0804 札幌市中央区南4条西25丁目2-1
☎011-563-2211 (FAX)011-522-1691
<https://www.aiiku-hp.or.jp/>

内科、血液内科、消化器内科、糖尿病内科、循環器内科、外科、乳腺外科
整形外科、小児科、麻酔科(斎藤友久医師)、リハビリテーション科

病院理念

私達は愛育病院が地域の皆様に
心から愛され、信頼される
病院となることを目指します

あいいく さっぽろ

検索

