



吉田病院にて、二台目のUV照射滅菌装置を導入しました。

今回導入した『殺菌灯搭載ロボットSR-UVC』は、ゲーミングコントローラーを使って装置を動かすことができ、感染リスクのある場所に入ることなく除菌作業をすることができます。

これからも、より安全で清潔な院内環境を心がけて参ります。



このコントローラーを使って操作します！

動画はこちらから  
**CHECK**



#### 診療科目

- ・一般内科
- ・外科
- ・消化器内科
- ・整形外科
- ・呼吸器内科
- ・泌尿器科
- ・循環器内科
- ・精神科
- ・腎臓内科
- ・放射線科
- ・内分泌内科
- ・リハビリテーション科
- ・緩和ケア内科
- ・歯科・歯科口腔外科

#### 併設センター

- ・糖尿病・生活習慣病センター
- ・人工腎臓センター
- ・化学療法・治療センター
- ・予防医療センター
- ・在宅医療福祉センター
- ・緩和ケアセンター
- ・肝臓病センター
- ・内視鏡センター

#### グループ施設

- ・老人保健施設 さくら館
- ・特別養護老人ホーム 養生の杜カムイ
- ・デイサービスセンター ほたる
- ・グループホーム K館
- ・グループホーム アテナ
- ・特別養護老人ホーム 仁慈苑
- ・デイサービスセンター 透空



医療法人社団 慶友会  
**吉田病院**



#### ■診療受付時間

- 【平日】午前 8:00 ~ 12:00 13:00 ~ 17:00  
 【土曜日】土曜 8:00 ~ 12:30  
 【休診日】日曜日、祝日、年末年始

〒070-0054 旭川市4条西4丁目1-2

**0166-25-1115**

<https://www.keiyukai-group.com/yoshi-hp/>



# すこやか

KEIYUKAI NEWSLETTER

2023.1  
vol. 79  
free paper

ご自由にお持ちください



医療法人社団 慶友会 吉田病院  
YOSHIDA HOSPITAL

# 謹賀新年



医療法人社団慶友会  
社会福祉法人慶友会  
**理事長 吉田 良子**

令和5年 新春を迎え謹んで新年のお喜びを申し上げます。

この3年間、そして現在も未曾有の難局とも言える新型コロナウィルス感染症に対して、慶友会グループ職員一丸となって一步もひるむことなく立ち向かいそれを克服してまいりました。皆さまの実直で心ある献身的な医療に対し、敬意と感謝の意を表します。

本年も慶友会グループは、全人的医療を礎に地域住民が安心して生活できる生活圏を創造して参ります。  
①保健・医療・福祉の統合医療 ②健診に特化した予防医療 ③内外医療連携をより強化し、ハブ病院としての役割を果たしていきたいと考えております。

また、今後は、これまでの慶友会グループで培われてきた経験と実績を「価値ある」包括的医療サービスとして、患者さま、地域医療へ効果的に還元できるよう努力して参ります。その一つの試みとして創業当時からの構想であった一生を通しての健康管理、「生涯カルテ」があります。

そのためには、現在慶友会グループで保健・医療・福祉に分散している「医療情報」を個人単位として統合的に記録、管理するシステムが必要となります。その背景には「未病」の考え方があります。健康と病気を二分するのではなく連続的に捉えることが重要だと考えております。

近年、国の健康・医療サービスとして PHR (Personal Health Record : 個人の医療・健康等に関する情報) 生涯型電子カルテも軌道に乗り始めたところです。

近い将来、慶友会内部に限らず、外部医療機関との連携において医療情報をクラウド上で共有すること、さらに DPC と合わせて運用することで医療の質の向上と経営の健全化が担保されるものと確信しております。

皆さま、今年も医療人として自信と誇りをもって患者さま、そして地域住民の皆さまのために質の高い医療を提供し、選ばれる慶友会を目標にワンチームで前進していきましょう。

本年も宜しくお願い申し上げます。

## 2023年の COVID-19 展望

COVID-19 の流行当初は、重症肺炎や呼吸不全に陥る患者が多く、濃厚に接触した者から発生していた。3年経った現在は、潜伏期間が短くなって短時間で多くに感染するようになった。症状は当初に比べて軽くなり、死亡率も低くなった。ワクチンと治療薬が開発されたが、効果はそれほど信頼できない。

呼吸器感染症はヒトからヒトへ伝搬されるのが原則である。感染源を断つのが有効な対策であるが、現状ほど COVID-19 が広がればもとは戻せない。COVID-19 は、おそらくインフルエンザのように、流行を繰り返す感染症として人類に定着していくと思われる。それに備えて、重篤化リスクをもつ患者を集めて治療する施設は維持されると思う。COVID-19 がインフルエンザと同時に流行するかは誰にもわからない。ウイルス感染症はインフルエンザ A ソ連型が分離されなくなったように、突然消え去ることもある。COVID-19 は 2023 年も確実な診断と治療が必要な呼吸器感染症として医療現場を悩ませていくことだろう。

プリンシパル・ドクター  
**大崎 能伸**

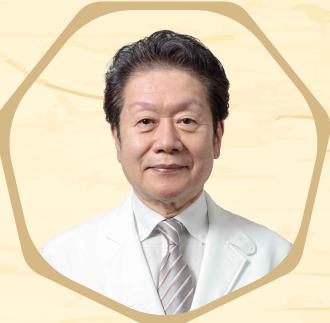


## 笑う門には福来る（わらうかどにはふくきたる）

この諺は、「笑いの絶えない門（家庭）には自然に福（幸運）がめぐってくる」という意味で、お正月の遊び「福笑い」に由来します。目隠しされた人が、おたふくの顔の輪郭の中に目や鼻、口などのパーツを置くので、変な顔が出来上がる。それを周りの家族がみて、大笑いする。そんな笑いをとおして、家庭に福を招こうというのが「福笑い」です。

笑っただけで福など来るはずがない、そう思う方も少なくないでしょう。しかし、最近の医学研究によって、声を出して笑うことが、生活習慣病を予防したり、不安・不眠・うつ症状を改善する、あるいは、脳の認知機能低下を予防することが分かりました。すなわち、笑いは心身のさまざまな面において良い影響を与えると考えられるのです。

まさに、Laughter is the best medicine (笑いは百薬の長)。「健康創造」の一環として、生活にもっと笑いを取り入れてみませんか。きっと福が来る一年になります。



学術顧問  
**千葉 茂**



明けましておめでとうございます。新年を迎え皆さんはどうな抱負を持たれたでしょうか。2020 年 11 月 6 日、当院は新型コロナウィルス感染症クラスター発生。全職員の昼夜を問わない懸命な働きや地域の皆様からの応援を頂き、2021 年 2 月 1 日より入院・外来が本格的に再開。大きな教訓を得て慶友会は、新たに出発しました。しかし、コロナ禍は昨年も一向に収まる気配が無く、外来診療は徐々に回復するも、入院稼働は低迷し経営にも大きな影響がありました。そんな中、コロナ陽性患者の入院は市内基幹 5 大病院では貰うことができなくなり、当院も昨年 9 月 20 日よりコロナ病床 16 床でスタート。関係病棟職員は感染のリスクも高く激務ですが、市内から紹介された陽性患者様や院内の感染者に対し大いに貢献しています。また、コロナ流行初期から発熱外来を開設。今も熱があったら受診を断る医療機関が多いなか、発熱患者をしっかり受け入れており、恐らく市内で 1、2 のコロナ陽性者を保健所に届けていると思います。これも大いに地域に貢献していることだと自負しております。

昨年サッカーワールドカップ日本代表の活躍は、国民に勇気と感動を与えてくれました。「新しい景色」は、吉田病院にとって心ある医療を目指し、医療の質の向上を図る地道な歩みではないでしょうか。地域に選ばれる病院、貢献できる医療を提供するにはどうあるべきかを常に考え、慶友会は今年も前に向かっております。今年は兎年。ウサギにあやかりピヨンピヨンと大きな飛躍の年になるよう、今年もどうぞ宜しくお願ひいたします。

病院長  
**馬場 勝義**



# 特集 生活 習慣病

## 生活習慣病とは

食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症・進行の要因となる疾患の総称です。

日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。具体的な例では、メタボリックシンドローム、肥満を伴う2型糖尿病、一部の高トリグリセリド血症(高中性脂肪血症)があります。

これらの疾患に共通することは、肥満あるいは肥満症を背景としていることです。



糖尿病・生活習慣病  
センター長 岡田 瑞穂

## 肥満・肥満症の原因

肥満の原因は、よく食べ過ぎや運動不足にあるといわれています。たしかにその通りですが、主な原因は過食によることがほとんどです。

ヒトは思ったよりもエネルギー効率の良い(燃費の良い)生き物なので、少々の運動では過剰に摂取したエネルギーを消費することは出来ません。そのため、余ったエネルギーは体脂肪としてヒトの体に蓄積されてしまいます。

この体脂肪が蓄積された状態が『肥満』であり、さらに蓄積の限界を超えてしまいエネルギーがあふれてしまうと、『肥満症』に至ります。

## 肥満・肥満症の解消

### 01 適切な摂取エネルギーを心がける

肥満の原因は、エネルギーの摂取過剰にあります。消費エネルギーよりも摂取エネルギーを抑えるために、食べ過ぎに気を付け、おやつやアルコールは適量にとどめましょう。

### 02 1日3食、規則正しく食べる

朝食を抜く、夜中に食事をとるといった不規則な食習慣は、生体のリズムを乱し、中性脂肪蓄積の原因となるため、毎日規則正しく食事をとることを心がけましょう。また、ゆっくり食べることで過食防止にもつながります。

### 03 栄養の偏りなく、バランス良く食べる

栄養に偏りがある食生活は、太りやすい体を作ります。タンパク質、糖質、脂質のバランス良い摂取に加えて、ビタミンやミネラル、食物繊維も積極的に摂るように心がけましょう。

## ストレスを溜めないための

## 生活習慣セルフチェック

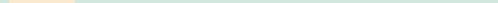
意識して  
体を休める

- 忙しい時も休む時間をつくる
- 睡眠時間を確保する(目安は6時間以上)
- 忙しい合間にも、体を軽く動かしたり、お茶などを一杯飲んで休憩する



少し柔軟な考え方  
を心かける

- 仕事のミスなど済んだことを引きずらない
- 完璧を求めすぎない
- 一人で何でもやろうとせず、周りに協力してもらう
- 自分は自分と割切る
- 無理に人に合わせず、自分のペースを大切にする
- 人に相談したり、愚痴を聞いてもらう



暮らしの中で  
リラックス

- ゆったりお風呂に入る
- 軽くストレッチをしたり、深呼吸をする
- ゆっくり味わいながら食事をする
- ぐっすり眠る



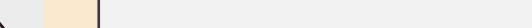
休日に好きなことで  
リフレッシュ

- スポーツをする
- ペットと遊ぶ
- 趣味を楽しむ
- 公園に行く
- 音楽を聞く



良い睡眠をとるための  
就寝前のポイント

- 就寝の3~4時間前から、カフェインの摂取を控える
- テレビ、パソコン、スマートフォンなどを就寝直前は見ない
- 入浴は熱いお湯は避け、ゆっくりとリラックスする
- 激しい運動や夜食はしない
- 寝酒や喫煙はしない



良い睡眠のために  
生活リズムをつくる

- 起床時間を変えないようにする
- 朝食をしっかりとる
- 日中は散歩など適度に運動する
- 睡眠不足の時は短時間の昼寝をする





**口腔ケアとは**、歯磨きやうがいなどで口の中をきれいに保ったりするだけではなく、健康保持や口腔機能の向上のためのリハビリ等も含まれます。健康的な日常生活を送るために口腔ケアは重要なことです。毎食後、ブラッシングと口腔清拭を行います。これらは、歯、歯肉、口腔粘膜のマッサージ効果もあり、口腔機能回復に期待ができます。今回は、ケアの方法を4つご紹介いたします。



### 口腔内の残渣（食べ物の残りかす）の点検と清掃

- ・摂食嚥下障害のある方では、頬・唇と歯茎の間に残渣があることがあります。口腔内用スポンジブラシなどを使用し、口腔内奥から前へ拭い取ります。



### ブラッシング

- ・磨きやすいヘッドが小さく、柔らかめの歯ブラシを用い、水気をよくきって小刻みに動かしながら歯の汚れを取ります。歯の間や歯茎、つけ根も磨きます。ブラシについた汚れは頻繁に洗い流し、うがいが可能であれば適宜うがいをし、清潔を保ちます。うがいができない方は、余分な水分をガーゼやスポンジブラシ、吸引器で吸い、水分による誤嚥を防ぎます



### 口腔清拭、口腔粘膜ケア

- ・スポンジブラシやガーゼ等を水で濡らして、余分な水気を切って使用し、口腔内を清拭します。

#### 準備するもの

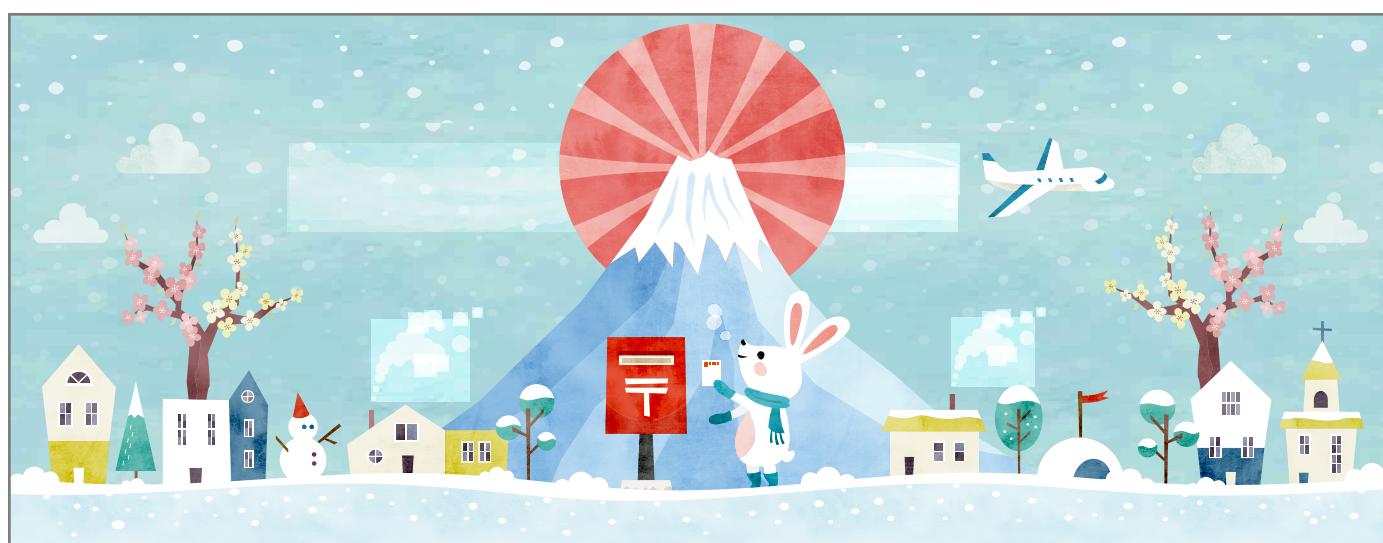
- ・口腔ケア用スポンジブラシ
- ・水200ml程度
- ・ティッシュやキッチンペーパーなど

#### 方法

1. 水にスポンジブラシを浸す。
2. ティッシュなどで、スポンジブラシが含んだ水分がたれ落ちないよう、適度に水分を吸い取る。

### 問題

まちがいを5つ見つけましょう。



答え:  
①右上の木  
②左下の木  
③中央左の木  
④中央右の木  
⑤右側の木