



医療法人喬成会 花川病院 広報誌

つながる手と手

～はなかわからの
メッセージ～



第40号



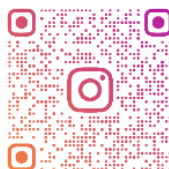
もくじ

- 新年度のご挨拶
- 着任のご挨拶
- 今すぐ使える！作業療法士による福祉用具の紹介
- 花川病院のスポーツ外来リハビリテーション
- 第27回石狩リハビリテーション地域連携懇話会開催しました
- 花川病院の訪問診療
- 頭痛の種類とお薬
- 味覚障害について

●令和7年5月16日発行 ●発行人: 生駒一憲 ●編集長: 金子宏美 ●企画・製作: 花川病院地域連携相談センター
医療法人喬成会花川病院 〒061-3207 石狩市花川南7条5丁目2番地 代表電話(0133)73-5311



ホームページ



Instagram



LINE



新年度のご挨拶



春の訪れとともに、新たな年度が始まりました。日頃より、医療法人喬成会の活動に対し、温かいご理解とご支援を賜り、心より御礼申し上げます。

当法人は、中核を担う花川病院をはじめ、介護老人保健施設「オアシス 21」、サービス付き高齢者向け住宅「花びりか」、訪問看護ステーション「ポプラ」、訪問・通所介護事業所「石狩ふれあい・ほっと館介護センター」、看護小規模多機能型居宅介護サービス「ナースイン花びりか」、居宅介護支援事業所「ホットライン 21」、そして「石狩市南地域包括支援センター」など、地域に根ざした多様な医療・介護サービスを展開しております。

これらの施設と花川病院が有機的に連携することで、リハビリテーションに関する幅広いサービスをワンストップで提供できる「総合リハビリテーションランド」として、地域の皆様の健康増進と生活の質の向上に貢献していくことを目指しています。

花川病院では、180床の回復期リハビリテーション病棟を有し、訪問診療や訪問リハビリテーションに加え、スポーツ外来も設置しています。また昨年秋からは、リハビリ支援型の児童発達支援・放課後等デイサービスも開始いたしました。理学療法士・作業療法士・言語聴覚士を配置した数少ない施設として、好評をいただいております。

このように医療法人喬成会では、児童から高齢者まで、幅広い世代の皆様に安心してご利用いただける体制を整えております。

さらに、医療・介護の枠を超え地域に根ざした社会活動にも積極的に取り組んでいます。

「石狩リハビリテーション地域連携懇話会」や「石狩市シニアプラザはまなす学園」での講演

活動、健康教室・出張講座の開催、そしてプロバスケットボールチーム・レバンガ北海道のサポートなど、地域とのつながりを大切にした取り組みを広げています。

なお、本年度より病院前のバス停が「花川病院」と改称され、皆様により便利に来院いただけるようになりました。

これからも職員一同、「愛情をもって親身な対応」をモットーに、地域の皆様の心豊かで安心できる暮らしを全力で支えてまいります。今後とも、変わらぬご指導とご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

医療法人喬成会花川病院 理事長・院長

生駒 一憲





着任のご挨拶



2025 年 4 月より、リハビリテーション科で勤務を開始いたしました河北一誠（かわきた いっせい）と申します。京都府出身で、大学進学を機に北海道へ移り住み、以来この地の魅力に惹かれて暮らしております。趣味は温泉巡りと旅行で、学生時代は中学から大学 6 年生までハンドボール部に所属しておりました。これまで私は、小児外科医として大学病院やこども病院で急性期の手術・治療に携わってまいりました。そうした中で、診療を通じてリハビリテーション医療の奥深さと重要性を感じる機会が度々あり、「もし外科医でなければ、リハ科医になっていたかもしれない」と思うこともありました。そして、家庭の事情をきっかけに訪れた転機に背中を押され、新たな道に進む決意をいたしました。現在はリハビリテーション科専攻医として研修を受けておりますが、医師としては 13 年目を迎えます。これまでの経験を活かし、外科的処置や急変対応なども含め、患者様にとって安心できる医療を提供できるよう努めてまいります。お一人おひとりの生活背景に寄り添いながら、再びその方らしい日常を取り戻すための支援を大切にしていきたいと考えております。どんな些細なことでもお気軽にご相談ください。これからどうぞよろしくお願いいたします。

今すぐ使える！作業療法士による福祉用具の紹介

【薬の袋を簡単に開ける方法を 4 つ紹介】

脳卒中や関節リウマチ、握力低下などで薬の袋を開けられない方は必見！！

自宅内の物品や身近な商品を工夫するだけで、片手でスイスイ開けることができます。



ブックスタンドと磁石だけ！



自宅にある洗濯バサミを活用！



サララップに挟み重りを置いて切るだけ！



錠剤もバッチリ！100 ショップで買える！

当院の作業療法部門には福祉用具係があり 100 以上の情報を提供しています。どんな症状の方に対しても福祉用具を提供することで生活の自立を目指せるようにこれからもサポートしていきます！

（作業療法士 そがべ）



花川病院のスポーツ外来リハビリテーション

花川病院では「学校帰りに通いやすい」をコンセプトに、スポーツ外来リハビリテーションを開設しています。開設以来、どのスポーツにも共通して相談をいただくのは **腰部痛** です。小学生であっても発症することがあり、さまざまな要因が関係しています。共通して言える要因は身体が硬く、クラブ活動後の身体のケアが少ない子に多く発症しています。

スポーツ障害とは何か？

スポーツ障害とは、**繰り返される過度な力学的ストレス** によって筋・腱・靱帯・骨・滑膜などに生じる慢性的な炎症性変化を指します。選手一人ひとりの身体的特性に加え、各スポーツの特性や環境因子によって適切な運動から逸脱すると、特定の組織に負荷が偏り障害を発生させる可能性が高まります。

腰痛以外に担当したスポーツ障害の例

- **野球選手**：投球動作により生じた 肩関節インピンジメント症候群
- **サッカー選手**：シーバー病（踵の痛み）
- **バスケットボール選手**：オスグッド・シュラッター病（脛骨に生じる成長時痛）
- **バレエダンサー**：下腿三頭筋の肉離れ
- **空手選手**：シンスプリント（後脛骨筋の痛み）

成長期のスポーツ選手が抱えるリスク

小学生から高校生の選手は、「試合に出たい」「レギュラー争いに負けたくない」という思いから、体の負荷に気付かず無理をしてしまうことがあります。その結果、スポーツ障害を引き起こすリスクが高まります。

当院のリハビリテーションの特徴

- **発症直後は RICE 処置**（Rest=安静、Ice=冷却、Compression=圧迫、Elevation=挙上）が必要ですが、大会前やクラブ活動の事情を考慮し、可能な範囲で運動を続けられるようサポートします。
- **障害部位以外のトレーニング** を取り入れ、全身のコンディションを維持。
- **クラブ活動と両立できるリハビリプログラム** を作成し、選手一人ひとりに合わせた計画を提供します。

受診時のご案内

- **札幌市・石狩市在住の高校生までの学生の方は、医療費助成の受給者証** を持参してください。（お持ちでない場合は申請が必要です）
- **医療制度上、他の医療機関や整骨院で同じ部位のリハビリを受けている場合、健康保険の併用はできません。**



最新情報を LINE で配信中！

スポーツ外傷やリハビリに関する情報を **LINE** でも発信しています。ぜひ**お友達登録**をお願いいたします！（QR コードを読み込むとお友達登録できます。）



日本生命杯 第4回全日本空手道選抜大会
開催日 2025年2月14～16日 会場:横浜 BUNTAI
小学2年生 形競技 優勝 手塚 陽翔
技術習得に必要な身体作り、コンディショニングの面で当院のスポーツリハ担当認定理学療法士がサポート。（写真掲載にあたり、本人の了承を得ています。）



(理学療法士 おかもと)

第27回石狩リハビリテーション地域連携懇話会開催しました



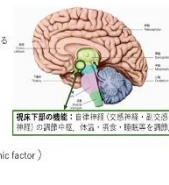
2025年3月21日花川病院主催「第27回石狩リハビリテーション地域連携懇話会」をオンラインで開催しました。当日は、病院近郊からだけではなく日本各地から参加いただきました。

今回は講師として花川病院院長生駒一憲先生より、「超高齢社会とサルコペニア」について講演いただきました。

内容としては「超高齢社会の現状」 高齢化は現在も進行しており、日本の高齢人口は世界で最高になっている。この高齢化は 2043 年にピークを迎えるといわれており、2040 年代には要介護者も増加・その介護度も重度化し、高齢者の医療介護が大きな問題となってくる。「フレイルとサルコペニア」2040 年問題の対策として必要なものが介護予防の視点フレイル（心身共に虚弱な状態で健康と要介護状態の中間の状態）を予防して健康寿命を延ばす必要、フレイルを早期に発見し対策をすることが予防の要。健康なときから対策することで予備力が高められて健康寿命が延びる効果はある。「サルコペニアの成因病態と対策」身体的フレイルの重要な要素がサルコペニア。サルコペニアの成因には主に7つあり、予防するためには①たんぱく質を重視した栄養摂取②運動習慣③認知機能の低下に注意④糖尿病には注意ということが必要となってくるという内容でした。

脳の関与

- 認知機能の低下によりサルコペニア
- 活動量の低下、不十分な栄養摂取のため
- 逆に、身体的フレイル（サルコペニア）は認知機能低下につながる
- 身体的フレイル→**適切な運動が重要**
- 認知機能低下→**好奇心と学習意欲、社会的交流が重要**
必要に恥じ、両者の支援
- 視床下部-交感神経系の加齢による機能低下がサルコペニアに関与
- 脳由来神経栄養因子（BDNF: brain-derived neurotrophic factor）
 - 脳では、神経細胞の成長・維持
 - 骨格筋では、筋の形成・再生
 - BDNF は加齢により減少 → 認知機能の低下と 筋肉の減少（サルコペニア）
 - 筋トレにより脳の BDNF が増える → **運動が認知機能に好影響**



(地域連携相談センター いけだ)



花川病院の訪問診療

訪問診療は外来通院が困難な方のために、医師が定期的にご自宅や施設に訪問して診察を行います。

当院の訪問診療看護師の1日のスケジュール例を紹介します。

8:45

出勤

その日の訪問スケジュールを確認、必要物品の準備、
患者さん宅へ訪問時間の連絡、パソコン準備

9:00

医師との情報共有

9:15

患者さん宅へ出発

9:30

訪問診療開始

医師は問診、聴診等を行い患者さんの体調確認
看護師がバイタルサイン測定、必要に応じて処置
や採血の実施、



11:00

病院へ戻り、医師はカルテ記載、処方箋の発行
必要時、ご家族やケアマネジャー、訪問看護師などの連携先への連絡
薬局への処方箋FAX、処方箋郵送の準備
医師と午後の患者さんの情報共有

12:00

お昼休憩

13:00

午後も午前と同様に訪問へ(曜日によって午後のみの診療の日もあります)

16:00

翌日の訪問患者様の確認、準備

17:00

退勤

退勤後の患者様の対応はオンコール担当が行います(医師、看護師)



看護師は医師に同行して診察介助などを行うほか、訪問スケジュールの作成、書類の準備、サービス担当者会議、退院前カンファレンスに参加し患者様が安心して過ごせますよう努めています。住み慣れたご自宅にいながら24時間365日、診察を受けることができる訪問診療について理解いただき「通院が大変になってきたから利用したい」などご希望がありましたら是非ご相談ください!!

(訪問診療 いしぐろ)



頭痛の種類とお薬

皆さんは頭痛に悩んでいたりしませんか？一言に『頭痛』といっても、一人ひとりその症状も違えば、感じ方も違います。日本では5人に2人は頭痛に悩んでいるともいわれているほど身近な症状です。頭痛の代表的なものには「筋緊張性頭痛、片頭痛、群発頭痛」があり、これらは「3大慢性頭痛」と呼ばれています。この中で、最も有病率が高いのが筋緊張性頭痛です。一方で、片頭痛や群発頭痛は吐き気や嘔吐で寝込んでしまったりなど、日常生活への影響が高い頭痛です。

	筋緊張性頭痛	片頭痛	群発頭痛
痛みの程度	ギューツと締め付けられるような痛み、ずっしりと重い痛み	ズキンズキンと脈打つような痛み	目の奥がえぐられるような痛み
痛む場所	頭の両側、全体	頭の片側	片側の目の奥
頭痛以外の症状	肩や首のコリ、吐き気	光や音が気になる	涙、目の充血、鼻水、鼻づまり
頭痛のきっかけ	目の疲れ、パソコン、精神的ストレス	人混み、月経、寝過ぎ、寝不足、精神的ストレス	アルコールなど
頻度	1カ月に15日未満	週2回～月1回、女性に多い	1～2か月間集中的にほぼ毎日、男性に多い

今回は有病率の高い筋緊張性頭痛とお薬について説明します。筋緊張性頭痛の原因は頭や首のまわりの筋肉の張りや凝りであり、主に長時間のデスクワークや精神的な緊張などから起こる頭痛です。体操やストレッチ、ヨガなどの運動によって頭痛を解消することもでき、頭痛予防の効果もありますが、痛みが強い場合は薬に頼ることも必要かと思います。筋緊張性頭痛に使用されるお薬（市販薬）を一部紹介します。

○鎮痛剤（非ピリン系鎮痛剤、アセトアミノフェンなど）

非ピリン系鎮痛剤（NSAIDs）には、イブプロフェン（商品名：イブ）やロキソプロフェン（商品名：ロキソニンS）などがあります。これらのお薬は胃に負担をかけるため、心配な方はアセトアミノフェン（商品名：タイレノールなど）を選ぶと良いでしょう。



○漢方薬（葛根湯【かつこんとう】など）

漢方薬は頭痛に対して使うイメージがありません。葛根湯は風邪のひきはじめて使用されることが多い漢方薬ですが、筋肉の緊張を和らげるため、筋緊張性頭痛にも効果があります。これらの市販薬を服用しても頭痛が改善しない場合は必ず医療機関を受診しましょう。処方薬では首や肩の周りの筋肉の緊張をほぐすようなお薬が処方されたり、筋緊張性頭痛を予防するためのお薬もあります。

いかがでしたでしょうか？お薬に関して何かわからないことがあれば花川病院の薬剤師にいつでも尋ねてくださいね。

（薬局 はせがわ）



味覚障害について



味覚の感度が低下したり、消失したりしてしまう状態が『**味覚障害**』です。
甘味、酸味、苦味、旨味などの味覚が低下し、何を食べても味を全く感じなくなってしまうこともあります。口の中に何も食べていないのに苦味や塩味を感じてしまう、何を食べてもまずいと思ってしまうこともあります。このように本来の味とは異なる味覚を感じてしまうことも『**味覚障害**』です。

☆日常生活から考えられる原因

偏った食生活によって食事からとる亜鉛の量が不足すると舌の表面にある味を感じる細胞（味蕾・みらい）の新陳代謝が十分に行われなくなるため『**味覚障害**』がおこってしまいます。
あるいは、**食品添加物の中には亜鉛の吸収を妨げてしまうものもある**といわれています。



ケーキや
スナック菓子

☆高齢による味覚減退

加齢とともに味を感じる感覚器の機能が低下することによる味覚障害がふえています。近年では **60 歳代から 70 歳代** をピークに味覚障害を訴える人が増加の傾向にあります。いわゆる高齢の患者さんが味覚障害の半数を占めているのが現状で、**臭覚**の低下も原因になっています。

☆病気に起因する味覚障害

口腔乾燥症（ドライマウス）・舌炎・貧血・顔面神経麻痺・糖尿病・脳梗塞・脳出血・頭部外傷などによるもの

☆薬の副作用

降圧剤や精神疾患薬、抗アレルギー薬、消化性潰瘍治療薬、がんの治療薬にも強い味覚障害があらわれます。



味覚に異常を感じたら歯科受診をお勧めします！！

（歯科 にしだ）



編集後記

2025 年度いよいよスタートしました。昨年度は当院の広報媒体が大きく変わる一年でした。これまでの広報誌作成に加え、Instagram・LINE・YouTube などさまざまな形で皆さまに旬な情報をお届けできるよう活動してきました。今年度も当院の新しい取り組みや行事、またプチ情報など役立つ情報盛り沢山でお届けしたいと考えております。何卒よろしくお願いいたします。

（MSW かねこ）