

# 日和坂

(ひよりざか)



vol.58  
2018.8



## ～ご存知！夏の風物詩 ほうらいフェスタ2018 開催のお知らせ～



8月26日(日)に法人全体の夏祭り企画『ほうらいフェスタ2018』を開催致しました。

今年も例年通り、日本テレビ系列24時間テレビのチャリティとタイアップし、催し物はヨサコイをはじめダンスサークルの発表や空手演武、バンド演奏や盆踊り大会、露店は焼きそば・焼き鳥・かき氷・ゲームコーナーなど盛りだくさんの内容で行われ、利用者様・近隣住民の皆様が大いに楽しんでいただけたと思います。

法人職員のボランティアスタッフ総勢110名と外部ボランティアの皆様、ご協賛業者様に支えられ、今年も大きな事故もなく無事に終わることができました。この場をお借りしてお礼申し上げます。

来年もよりいっそう盛り上げ、地域に根ざしたイベントにしていきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

## ～第53回 高橋病院際開催のお知らせ～

口今年も例年通り「高橋病院祭」を開催いたします。

平成30年9月5日(水) 14:00～15:30

内容は無料健診をはじめ頸動脈エコーや肺年齢をを図る体験コーナーを実施。その他、1階ロビーでは手洗いチェッカ体験コーナー・栄養科による栄養補助食品サンプル配布・相談コーナーを開催いたします。

毎年、工夫しながら地域の方へご参加いただけるようにしております。

これまで健診などを受けたことのない方も気軽にお越しいただければ

と思います。なるべく病院に行く機会がないほうが良いことだと思いますが、予防のため、今後の備えになるかと思っておりますのでお気軽にご参加いただければと思います。

**第53回 社会医療法人 高橋病院祭**

**開催日：平成30年9月5日(水) 14:00～15:30**

**開催場所：高橋病院内**

---

**無料健康診断 (事前申し込み不要) 14:00～**

血圧、糖コレストロール、肝機能検査、中性脂肪、肝臓超音波検査、血糖、貧血等一総血液検査、身体計測

※過去に当該施設で総検診済の健康手帳(黄色)をお持ちの方は、ご持参下さい!

---

**各ブース紹介**

- 健康食品サンプル配布&相談会
- 肺年齢測定(体験)
- 正しい手洗いの洗い方(体験手洗いチェッカー)

---

**頸動脈エコー検査(無料) 14:00～**

→ 40歳以上限定 先着15名!!

※検査は9月15日(水)13:30から当院1階ロビーにて配布いたします

※無くお申し込み終了とさせていただきます

---

**・頸動脈エコー検査とは?**

→ 脳に血液を送る首の血管「頸動脈」を超音波で観察し、動脈硬化の有無を検査するものです。動脈硬化が進むと脳梗塞や心筋梗塞などを発症するリスクが高くなります。痛みもなく、簡単に動脈硬化を調べることができます。

函館市元町32番18号 ☎ 23-7221(内) <http://takahashi-group.jp/>





すこやかセミナー ～不整脈について～ 高橋病院 外来看護師 中野 絵里花

□心臓について

全身に血液を送り出すポンプのような役割。  
⇒心臓を動かしているのは、電気刺激。

□不整脈とは

電気刺激が正しく伝わらないために、心臓が規則正しく拍動できない状態

□不整脈の種類

脈拍の基準：成人は約60～100回/分。

- ☆1 頻脈性不整脈：心拍数100回/分以上に早くなる状態。
- ☆2 徐脈性不整脈：心拍数50回/分以下に遅くなる状態。
- ☆3 期外収縮：脈拍が不規則になるもの。

不整脈＝×脈拍の異常  
不整脈＝○心臓のリズムの異常

★1 頻脈性不整脈（心拍数が早くなる）

症状：動悸、息切れ、胸痛、疲労感など。  
→心臓が早く動きすぎる→血液が全身に送れない  
＝血圧低下、失神、場合によっては心停止に等しい状態。  
誘発：運動、精神的ストレス、過度の飲酒、喫煙、  
風邪や花粉症の治療薬など。

★2 徐脈性不整脈（心拍数が遅くなる）

症状：  
脳虚血症状＝ふらつき、めまい、眼前暗黒感、失神など  
心不全症状＝息切れ、倦怠感、浮腫など  
誘因：過度な痛み、空腹、疲労、下痢や嘔吐、  
加齢、動脈硬化、甲状腺の病気、薬の副作用など

★3 期外収縮（脈拍が不規則になる）

症状：脈拍がとぶ、胸部不快感など症状がない場合も多い。  
誘因：もともとの心臓病、カフェインの摂取、飲酒、ストレス風邪や花粉症、喘息の治療薬など。

□心房細動をご存知ですか？

- ☑心房細動は不整脈の1つ。
- ☑心房がけいれんするように、とても早く小刻みに震えている状態。
- ☑脳梗塞の原因になったり、  
心不全を起こすことがある。

<原因>

心臓に関係するもの

- ・高血圧
- ・心不全
- ・弁膜症
- ・心筋梗塞



<症状>

脈がとぶ  
ドキドキする  
息切れ  
めまいふらつき  
疲労感



心臓に関係しないもの

- ・高齢の方
- ・糖尿病
- ・ストレス
- ・アルコール
- ・喫煙
- ・甲状腺機能亢進症



<怖さ>

心房細動は脳梗塞を起こす可能性がある。  
心原性脳塞栓症  
※重症化しやすい！  
重い後遺症を残し寝たきりや介護が必要となる可能性が高い

<脳梗塞の発症のサイン>

<b>F</b> Face 顔 うまく笑顔が作れますか？	<b>A</b> Arm 腕 腕を上げたままキープできますか？	<b>S</b> Speech 言葉 短い文がいつも通りしゃべれますか？	<b>T</b> Time すぐ受診 症状に気づいたら、すぐに119番を！
---------------------------------------	--	---	--

- <治療法>
- 1、心房細動以外の病気の治療  
→心臓病、高血圧、糖尿病、甲状腺機能亢進症など。
  - 2、生活習慣の改善→疲労やストレス、不規則な生活習慣。
  - 3、脳梗塞の予防→抗凝固剤の内服。
  - 4、心房細動そのものの治療

<日常生活で気をつけること>  
定期的な外来通院をする。  
生活習慣病（高血圧や糖尿病など）に注意。  
バランスの取れた食事をとる。  
お酒はほどほど、タバコは控える。  
十分な睡眠、疲労をためない。

## 生け花活動

## 作業療法室

当院高橋病院作業療法室では月に1回、生け花活動を行っています。1回に3～4名の患者様に集まって頂き、40分程度活動をしています。生花や鉄製の剣山、花鋏など道具にも少しこだわっています。また、使用しているお花器はかつて高橋病院にあったという花道部から譲り受けたもの。数十年眠っていたところを呼び覚まして使用しています！生け花の活動は楽しみや達成感を感じる、手作業をする、他の方と交流する機会を持つ、指先の細かい作業をするといったねらいがあります。花は春には桜やチューリップ、夏は向日葵、紫陽花、秋はコスモス、冬は雪柳など季節に合わせて用意しています。

生花を使用しているので実際の花の香りを楽しんだり、嗅覚への刺激が認知機能の賦活にも効果があります。流派にはとらわれず、患者様には自由に、気の向くままに活けてもらっており、女性の方は特に若い頃に生け花を習っていた、生け花を教えていたという患者様も多くいらっしゃり、昔のことを思い出す回想法という効果も期待できます。

「できないよー」と言いながらも、からだは感覚を覚えているようで皆さんテキパキと活けていらっしゃいます。また小人数での活動ということもあり、和気あいあいとした雰囲気です。「(固い枝を切ったり、剣山に枝を挿したり)なかなか力のいる作業だね。」と声を掛け合ったり、完成した作品を見合って「素敵ですね～」などと感想を言い合う様子も多く見られます。



時には「葉っぱのここを切ったらどうだろう。」など互いにアドバイスを送り合うこともあります。活けていただいた作品は病院の玄関ホールや病棟のロビー、リハビリ室に飾り、たくさんの方に見て頂けるようにしています。

ぜひ、高橋病院にいらした際には、患者様が活けた作品を見て季節の移ろいを少しでも感じて頂けると嬉しいです！

## 熱中症の豆知識

### 熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

### 熱中症予防ポイントとは？

部屋の温度をこまめにチェック！

(普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします)

室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！

のどが渴かなくてもこまめに水分補給！

外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！無理をせず、適度に休憩を！

日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



# 無料送迎 デマンドバスについて

自宅と病院を繋ぐ無料送迎バス(デマンドバス)を是非ご利用してみたいかがでしょうか?  
※希望される方は、事務デマンド担当までお問い合わせください!

**お見舞い用無料送迎バス**

**デマンドバス 運行中**  
ご自宅まで送迎  
お見舞い用家族専用送迎バス

**【送迎時間】** 月曜～土曜 (9時～16時)  
※日・祝は休み致します

**【利用対象】** 3階・4階(医療保険病棟)に入院の患者さま家族  
予約制となります  
※前日15時までにご連絡ください  
※予約状況によりご希望に添えない場合があります

**【予約方法】** 1階受付へお越しください。または、お近くの職員へお声かけください。お電話でも可能です (0138-23-7221)

**【その他】** ○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。  
○病院⇄ご自宅までの送迎となります。  
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。

**【お問い合わせ】**  
社会医療法人 高橋病院  
〒040-0054 函館市元町32番18号  
TEL:0138-23-7221  
デマンドバス担当 まで

**【送迎時間】** 月曜～土曜 (9時～16時)  
※日・祝はお休み致します

**【利用対象】** 3階・4階(医療保険病棟)に入院の患者さま家族  
予約制となります  
※前日15時までにご連絡ください  
※予約状況によりご希望に添えない場合があります

**【予約方法】** 1階受付へお越しください。  
または、お近くの職員へお声かけください。  
お電話でも可能です (0138-23-7221)

**【その他】**  
○原則として患者さま1名につきご家族1名で、1日1往復のご利用とさせていただきます。  
○病院⇄ご自宅までの送迎となります。  
○天候・道路状況等により、多少時間が前後することがございますので、あらかじめご了承ください。

**外来用無料送迎バス**

**外来デマンドバス**  
ご自宅まで送迎  
外来患者様 無料送迎

**【送迎時間】** 月曜日～土曜日 (朝8時～昼13時)  
※日・祝は休み致します

**【送迎範囲】** 西部地区

**【利用対象】** 【外来を受診される方】  
※付き添いについてはご相談ください  
※外来リハビリを受けられる患者様も対象  
【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

**【利用方法】** □お迎えをご希望の方は事前予約制となります  
※1階受付⑧にお申込書をご用意しております  
※予約は前日の15時までにご連絡ください  
□お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください  
※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします  
※1階受付前ロビーに運転手がおりますのでお気軽にお声をおかけください

**【お問い合わせ】**  
社会医療法人 高橋病院  
〒040-0054 函館市元町32番18号  
TEL:0138-23-7221  
デマンドバス担当 まで

**送迎時間** 月曜日～土曜日 (朝8時～昼13時)  
※日・祝はお休み致します

**送迎範囲** 西部地区

**利用対象** 【外来を受診される方】  
※付き添いについてはご相談ください  
※外来リハビリを受けられる患者様も対象  
【ご自身でバスの乗降が可能な患者様】

**利用方法** □お迎えをご希望の方は事前予約制となります  
※1階受付⑧にお申込書をご用意しております  
※予約は前日の15時までにご連絡ください  
□お帰りの際は定時に病院を出発するバスをご利用ください  
※10時～13時までの30分毎に帰りのバスが出発いたします  
※1階受付前ロビーに運転手がおりますのでお気軽にお声をおかけください

**その他**  
・病院⇄ご自宅までの送迎となります  
※場所により、ご相談させていただく場合がございます。  
・天候や道路状況等により、多少時間が前後することがございます  
・送迎範囲は西部地区のみとなります

【お問い合わせ】  
高橋病院 事務 デマンドバス担当 まで

## 編集部からのお知らせ



- 次回の広報誌『日和坂』は平成30年10月発行予定です。
- 『日和坂』につきましてご不明な点などございましたらお気軽にお問い合わせ下さい。

### 高橋病院の基本理念

地域住民に愛される、信頼される病院

### 高橋病院の方針

- 一、生活を支えるリハビリテーション医療を提供いたします。
- 一、チームワークのとれた魅力ある職場をつくりまします。
- 一、思いやりとおもてなしの心をもったサービスを提供いたします。
- 一、地域に根ざした連携文化を育みます。

### 患者様の権

- 1 適切な医療とケアを受ける権利
- 2 人格を尊重される権利
- 3 プライバシーを尊重される権利
- 4 医療上の情報、説明を受ける権利
- 5 自己決定の権利
- 6 セカンドオピニオンを求める権利