

お知らせ

☆河北医療財団の活動や取り組みなどをお知らせするコーナーです。

ゴールデンウィークの診療について

河北総合病院、河北総合病院分院、河北サテライトクリニック

4月29日(水)、5月3日(日)～6日(水)は、救急外来のみと予定しております。(4月17日時点)

新型コロナウイルス対応や上記以外の施設については、各ホームページをご覧下さい。

河北健康教室(全て参加無料)

2019年度開催実績

開催数:28回
延べ参加人数:1142人

満足度
ランキング

1位 脳卒中の最新治療
2位 子どもの食物アレルギー
~正しく知って、おいしく食べよう~
3位 HSC~ひといちはい敏感な子~

人気度
ランキング

1位 白内障の治療～メガネで見る?手術を受ける?～
2位 足と爪の健康
～生自分の足で歩くために足と爪のお手入れを学びませんか?～
3位 心臓病のお話



セミナー後の茶話会



白内障の治療セミナーの様子

郵便はがき

1 6 6 8 7 9 0

料金受取人払郵便

杉並局
承認

8111

差出有効期間
平成32年
3月31日まで
(切手不要)

(受取人)

東京都杉並区阿佐谷北1-7-3

社会医療法人 河北医療財団
広報課「かわぴたる」編集行当財団からイベント、セミナー情報を
ご希望の方へお届けいたします。

皆さまの個人情報は、上記以外での目的で使用することはありません。
個人情報の取り扱いについては、ホームページをご参照ください。
<https://kawakita.or.jp>

お名前:
郵送希望
ご住所:

メール希望の方は下記へお名前をお送りください。

kawaken@kawakita.or.jp 「件名:セミナー情報希望」

河北総合病院

検索

▼ご意見をお寄せください

広報課 kouhou@kawakita.or.jp

Webサイト



Facebook



採用サイト



かわぴたる No.166 2020.5 年6回発行(1月・3月・5月・7月・9月・11月)



かわぴたる

社会文化を背景とし 地球環境と調和した よりよい医療への挑戦

特集『COVID-19感染症に関してのお願い』

[社会医療法人 河北医療財団 理事長 河北 博文]

探検隊が行く

[河北ファミリークリニック南阿佐谷の在宅医療]

地域連携施設紹介

[あきやま内科クリニック]

[熊谷医院]

発行責任者:河北博文 編集責任者:山口 美紀 発行:社会医療法人 河北医療財団 広報課
〒166-8588 東京都杉並区阿佐谷北1-7-3 ☎03-3339-5724

河北リハビリテーション病院

COVID-19感染症についてのお願い

今日の COVID-19（新型コロナウイルス）の感染は、当初、国内に於いても、海外に於いても、このような脅威になるとは予想していませんでした。この国難という事態を乗り越えることは容易ではないことは思いますが、我が国の医療関係者の結束と英知を結集すれば必ず克服できるものと信じています。

COVID-19 の感染に関して、現状を皆さんに説明します。

クラスター（特定の状態にある人間の集まり）で感染が起こると今まででは感染者、接触者を追ってきました。それがクラスターから外れて追跡のできない感染に移りつつあります。この接触の確認できない感染が激増することをオーバーシュートと言っています。現在（4月10日時点）は、オーバーシュート直前の状態のようです。ここでオーバーシュートさせないで何とか持ちこたえ、感染の増加を防ぐことができればロックダウン（大きな社会的制限）は不要となります。オーバーシュートが起こるとロックダウンと言って特別措置法に基づき人権の制限を含め全ての外出禁止、地域の封鎖に発展します。ロックダウン後、2か月から3か月で感染の増加は収束すると考えられています。しかし、何とかロックダウンされない

状態を維持することが望れます。4月7日に緊急事態宣言が出されました。市民の生活ができるだけ制限しないように考えた苦肉の策だと思います。

これらのこと踏まえて皆さんにお願いしたいことは、日常生活において不要不急の人との接触、外出はできるだけ避けるということです。特に、若い人の行動が重要となります。若い人は感染していても症状の出ない不顕性感染が多いと言われていますが、その間にも周囲の人に感染を広げる恐れがあります。高齢者や基礎疾患を抱えているハイリスクの人たちは感染すれば重篤な肺炎を引き起こす可能性が高いと言われています。

密閉性が高く、人が密集し、騒いだり会話の多い場、の3要素が感染を増長すると言われています。前述したようにこのような場に加わることは今後1か月から3か月は避けてください。人にうつさないこと、人からうつされないことが最も大事です。

私生活では、体調を管理し、バランスの良い食事、十分な睡眠、適度な運動を心がけ、できるだけものに触らないこと、手洗いは十分におこなってください。一日に3回から4回体温を計り、発熱が持続する場合には職場を離れることも大切です。

そして、新型コロナウイルス感染症には3つの顔があることを強くご理解いただきたいと思います。この段落（パラグラフ）は主に、日本赤十字社のガイドラインによります。1つ目の顔は病気という感染症です。2つ目は心理的感染症です。不安と恐れが自分から人に伝わります。さらに社会的感染症が3つ目です。嫌悪、偏見、差別が社会に広く、早く、伝わってしまいます。特に、SNS等を通じて今日の社会はこの傾向が非常に強いと思います。病気が不安を呼び、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながることです。これを防ぐには、上に書いたようなことを一人一人が実践することが不可欠です。

COVID-19 の感染では人間の知恵が試されています。これを神が与えた時間と捉え、人間性を超えるような社会の時間の流れの中で自分のことを再度見つめ直す良い機会ととられることもあって良いのではないでしょうか。皆さんの健康を心から祈っています。

河北総合病院は杉並区と東京都と連絡を取りながら COVID-19 の感染者の入院を受け入れることにしました。この感染症以外の診療を大幅に制限せざるを得ません。救急医療体制を含め、命に関わる診療は継



続しつつも、患者さん、職員、物流の導線が交わらないよう体制を整えてまいります。今後も他区の感染症指定病院などと連携を強化し、柔軟に運営できるよう努力を続けてまいります。医療提供に関し、地域の方々のご理解とご協力を心から望んでおります。



社会医療法人 河北医療財団
かわきた ひろぶみ
理事長 河北 博文



河北ファミリークリニック南阿佐谷の在宅医療

河北医療財団は2006年に河北家庭医療学センター（旧 東京・杉並家庭医療学センター）を開設し、河北サテライトクリニックで外来診療と在宅医療を開始いたしました。

2019年3月に南阿佐谷に活動の拠点を移して「河北ファミリークリニック南阿佐谷」を開院しました。「河北訪問看護・リハビリステーション阿佐谷」を移転・併設し、これまで以上に地域の皆さまが住み慣れた地域で継続して、より健康に安心して生活できることをめざし、身近な医療のエキスパートとしての役割を担ってまいります。

生活の場で、医療とケアを提供

～小児から在宅看取りまで、通院ができなくなっても安心の包括的な医療～

通院困難となった方のご自宅に家庭医が定期的に診察にうかがい、小児から高齢者まで幅広く、医療とケアを皆さん的生活の場（地域・家庭）で提供しています。河北訪問看護・リハビリステーション阿佐谷も併設されており、経験豊富な訪問看護師・セラピストと共に、24時間365日くらしを支える在宅ケアを提供します。

ご利用者の声

河北ファミリークリニック南阿佐谷の在宅医療を利用している患者さんにお話をうかがいました。患者さんは9年前から訪問看護を、6年前から訪問診療を利用しています。

Q 在宅医療を利用するきっかけとなった経緯は？

体の麻痺の症状が進行して通院などの外出が困難な状態になった時に、当時入院していた河北総合病院で看護師から紹介され、利用することになりました。

Q 在宅医療を利用してよかつた点は？

排泄などの日常のケアを家族の手を煩わせることなくおこなってもらえるほか、発熱など体調に異変があった時にも医師や看護師から適切な処置・アドバイスをもらうことができるので、安心して自宅にいられます。



これから在宅医療を検討している方に向けてのメッセージ

定期的な健康チェックもしてもらえますし、通院などの外出が難しい方にとっては大変良いサービスだと思います。ご家族にとっても、通院の付き添いの手間が不要になりますので、非常に良いと思います。

患者さんの声を真摯に受け止め、これからも必要とされる在宅診療を担ってまいります。

河北ファミリークリニック南阿佐谷

- 住所:〒166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-16-8 ISM ASAGAYA
- TEL:03-5356-7160 (3~5階)
- TEL:03-5913-7974 (6階 訪問診療)



今月のSMILEさん

河北医療財団を支える
スタッフを紹介

杉並区地域包括支援センター
ケア24松ノ木

石毛 彩佳

入職日:2005年4月
2005年長野県公衆衛生専門学校卒業
2004年看護師免許取得
2005年保健師免許取得
趣味:音楽を聞くこと



河北総合病院 リハビリテーション科
作業療法士(OT)

三宅 沙依

入職日:2018年4月
2018年杏林大学卒業
2018年作業療法士免許取得
趣味:美味しいもの食べること、散歩



Q お仕事の内容を教えてください

主に本館5階の中枢疾患病棟で、入院中の患者さんのリハビリテーションを担当しています。身体機能や高次脳機能の障害、日常生活上の問題に対して、その人らしい生活を取り戻せるように訓練をおこなっています。他にも、退院後の生活を想像して福祉用具や介護保険サービスの利用、在宅環境調整の提案などもおこなっています。

Q 当院を選んだ理由について教えてください

元々急性期病院で様々な疾患を勉強したいと考えていました。大学4年の時の臨床実習で2か月間実習させていたいた時に、先輩方が熱心に指導してくださったことや、患者さんに還元できるように自己研鑽を怠らず努力を続けている方が多くいたことを思い出し、ぜひ一緒に働きたいと思い応募しました。

Q どんな時に仕事のやりがいを感じますか？

患者さんの身体機能の回復や、元気になっていく過程に携われることが一番のやりがいです。患者さんと目標を共有し、どうすれば良くなるのかと一緒に試行錯誤しながらリハビリテーションをおこない、生活の質が向上したり、できることが一つでも増えたりするととても嬉しいです。

Q 当院でどんなことを学びましたか？

スタッフ同士や患者さんとのコミュニケーションの大切さ、物事を多角的に捉える視点、いかに仕事の効率を上げるか、治療の技術など先輩方や日々業務の中から学ぶことは多くあります。一つでも多くの事を吸収できるように、いろいろな方にアドバイスをいただきことを心がけています。

Q 今後の目標

5月から河北医療財団内の河北リハビリテーション病院やシーダ・ウォークに研修へ行く予定です。今後、作業療法士としてどのような分野で働いていきたいか、まだ自分の中で目標を立てられずにいるので、研修を通して考えていきたいと思っています。



Q お仕事の内容を教えてください

住み慣れた自宅、地域で健康的に生活できるようにサポートする、高齢者の総合相談窓口として、介護予防や健康増進のためのケアマネジメント、認知症相談、虐待高齢者の対応などをおこなっています。ケア24だけで解決できることはなく、どうしたら解決できるのかを考え、必要な機関やサービスにつなぐことが私たちの仕事です。

Q 当院を選んだ理由について教えてください

東京の病院で働きたいと思い、いくつかの病院に資料請求をし、検討しました。院内研修が充実している点に惹かれ、見学に行ったところ、すれ違う職員の皆さんととても気持ちの良い挨拶をしてくれたのが印象的でした。「明るくて、いい雰囲気の病院だな」と思い、当院を選びました。

Q どんな時に仕事にやりがいを感じますか？

まだ業務を覚えることに精一杯で、やりがいを感じられるほどではありませんが、担当している方やそのご家族から、「気にかけてくれてありがとう」とお言葉をいただいたら、困った時には頼って電話をしててくれたときは嬉しく思います。

Q 当院でどんなことを学びましたか？

新人時代は看護師としてCCUに配属され、一分一秒を争う医療現場から人の命の重み、看護師としての仕事の責任の重さを学びました。また、報告が遅れたことで患者さんの状態が変化してしまったことがあります、「報告・連絡・相談」の大切さを痛感しました。昨年8月より、ケア24松ノ木に異動しました。ここには、看護師（保健師）のほか、社会福祉士、主任介護支援専門員が配置されています。毎日のミーティングではそれぞれの専門性を生かし意見を出し合っており、「そうなんだ！ そういう考え方もあるんだ！」と日々学ぶことがあります。

Q 今後の目標

ケア24松ノ木に異動して半年以上経ちましたが、介護保険制度をはじめ、業務に関する制度や地域資源など、まだまだ知識不足を感じています。研修や、様々なケースを通して知識と経験を積み、困難ケースでも自信を持って担当できるようになりたいです。



地域連携施設紹介

急性期病院である河北総合病院は、地域のかかりつけ医（診療所・クリニック・病院）と連携し、よりよい地域医療をご提供する「地域医療支援病院」として、2006年に東京都知事より承認を受けています。ともに、患者さんお一人おひとりに最善の医療をご提供する地域連携施設をご紹介します。

あきやま内科クリニック [内科・脳神経内科]

診察時間／月、火、金9:30～12:30 15:00～18:00 水、木、土9:30～12:30 休診日：日・祝



院長 秋山 尚子

日本内科学会総合内科専門医
日本神経学会神経内科専門医

東京都杉並区久我山3-20-15 A&T HOF 1F
03-5336-3301
<https://www.akiyama-naika-clinic.com/>

■ 医師をめざしたきっかけ

15歳の時に当時は治療が難しかった血液疾患で父が入院し、昼夜変わらぬチーム治療に感銘を受けたことが医師をめざすきっかけとなりました。

臨床実習では、画像検査に頼らず問診やベッドサイドの診察で鑑別診断ができる神経内科に魅力を感じ入局を決めました。その後に母親が神経難病を患うことになり、治療のみではなくリハビリ、介護サービスなど多職種連携に興味を持つようになりました。

■ 地域連携（紹介）において

昨年まで杉並区の高齢者保健医療を中心とする病院で、副院長として外来、地域包括ケア病棟と回復期リハビリ病棟で診療をおこなっていました。多職種と連携し、これまでの総合内科専門医、神経内科専門医の経験を生かして

地域の皆さまの健康維持・増進に貢献してまいります。お一人おひとりとじっくりとお話をうかがい寄り添っていく所存です。

■ メッセージ

働く世代の方、高齢者の皆さま、高血圧、糖尿病などの生活習慣病や、パーキンソン病・認知症などの神経疾患治療をおこなっています。物忘れ、頭痛、ふるえなどご心配の方はお気軽にご相談ください。マスコットのくちゃんもお出迎えいたします。



熊谷医院 [内科・放射線科]

診察時間／月～金9:00～12:00 15:00～18:00（火曜日往診時間15:30～16:30） 土9:00～12:00 休診日：木、土午後、日・祝



院長 福島 祥子

日本医学放射線学会専門医
(治療)
がん治療認定医
日本核医学会専門医

東京都中野区鷺宮3-32-5
03-3338-1515
<https://medikuma.com/>

■ 医師をめざしたきっかけ

1937年に祖父が開業し叔父・父・私と4代続いている。私自身生まれも育ちも鷺宮で、父方も母方も医療従事者だったので、私も医師になるのかなとは感じていました。思春期に一度は小さな反抗があり文系に進みましたが、やはり最終的には医学部へ進みました（笑）。私はずっと勤務医だったので、両親の体調がおもわしくなく、正式に父から2018年に引継ぎ院長を務めています。弟は隣で歯科医を、妹は皮膚科医、親戚などにも医師が多く、協力しあいながら盛り立ててくれています。

■ 地域連携（紹介）において

祖父の代からこの地で開業医としてあるべき姿を大事にしつつ、今の医療を提供しています。地域の方に長きに渡り医療

サービスを提供させていただいているし、私も育てていただきましたので地域の皆さまの期待に応えられるよう、恩返しをしていきたいと思っています。高齢化社会ですので介護問題なども含め気軽に相談していただきたいです。

■ メッセージ

バリアフリー対応など環境も整えています。話しやすい雰囲気を心がけていますので、些細なことでも構いません。ぜひご相談ください。



外観
前:熊谷歯科医院

リハビリ体操

椅子に座って肩こり解消体操

監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部 部長 森山 広樹

日本の肩こり人口は、年齢層で違いはあるものの、腰痛と肩を並べるくらい多いと言われています。肩こりは、学生から働く世代まで勉強や就職活動、仕事などで慌ただしい時間過ごしている人たちによくみられます。今回は、多くの人が苦しむ肩こりを解消する体操をご紹介します。少しの時間でもできるので、ぜひ実践してみてください。

① 肩の上げ下げ A



両肩を上に上げます。肩を下に下げるときはすとんと肩を落とすように力を抜きます。

② 肩甲骨の内外転 AB



両肩をそばめて腕を前に出し、続いてゆっくりと腕を後ろにもっていきながら肩を開きます。

③ 肩甲骨の上方・下方回旋 A



右手は上から、左手は下から、背中で握手をします。反対もおこないます。



体の固い人は、近づけるだけ、またはタオルを使ってOK

④ 肩回し AB



肘も一緒に、肩で円を描くように、肩の前回しと後ろ回しをおこないます。



※それぞれ10～15回を1～3セットおこないましょう。※勢いよく動かすと、筋肉が痛く感じることがありますので、無理をせず、優しく、少ない回数から始めてください。一回に多くおこなう必要はありません。できる限り継続しましょう。

豆知識

大人の風疹、麻疹、帯状疱疹の予防接種

1. 大人が打つべきワクチンとは

大人にも打つべきワクチンがいくつかあります。今日はその中でも特に重要な「風しんワクチン」、「麻しんワクチン」「帯状疱疹ワクチン」について解説します。（＊日本には現在風しん・麻しんの単独のワクチンではなく、必要な場合は麻しん風しん混合ワクチンを接種します）

2. 風しんワクチンについて

風しんは胎児への悪影響が大きい病気です。妊娠を希望する女性と周囲の全ての人のワクチン接種が望まれます。昭和37年から54年の間に生まれた男性や、妊娠を希望する女性などは、区の助成で検査・ワクチンが受けられます。

3. 麻しんワクチンについて

麻しんは感染力がとても強い、危険な感染症です。昭和47年以前に生まれた方は麻しんのワクチンを受けていません、ぜひ医療機関に相談しましょう。

4. 帯状疱疹ワクチンについて

帯状疱疹は年齢とともに増加し、80歳までに3人に1人が経験すると言われています。ワクチンで帯状疱疹の発症を約50%減らすことができます。60歳を超えたたら帯状疱疹ワクチンを打ちましょう。

監修：河北ファミリークリニック南阿佐谷 院長 塩田 正喜

ご愛読いただきまして、ありがとうございます。
読者アンケートにご協力をお願いします。

Q1 性別(男・女)

Q2 年齢(20代・30代・40代・50代・60代・70代・80代・90代以上)

Q3 お住まい

(杉並区・中野区・練馬区・世田谷区・その他：)

Q4 もっともおもしろかった記事は何ですか？

(ページ：)

Q5 今後、特集してほしい記事はありますか？

()

Q6 河北総合病院を何でお知りになりましたか？

(ホームページ・友人からの紹介・医療機関からの紹介・近所・JR阿佐ヶ谷駅看板・広告物：)

Q7 河北健康教室に参加したことはありますか？

(はい・いいえ)

Q8 当財団へご意見をお寄せください

()

アンケートについて

当財団へご支援を賜り、誠にありがとうございます。より充実した誌面作りのために、アンケートへのご協力を願いいたします。