

診療内容

内科 消化器内科 消化器疾患(消化管・肝臓・胆のう・膵臓)の診断と治療、生活習慣病(糖尿病・高血圧・高脂血症など)の指導治療、胃・大腸内視鏡検査、内視鏡治療(ポリープ切除、粘膜切除、十二指腸乳頭切開、胆道ドレナージ)、各種がん検診など

循環器内科 高血圧、不整脈、高脂血症、動脈硬化、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症、心不全)など

外科 消化器外科 消化器疾患の手術治療(腹腔鏡手術)および化学療法、そけいヘルニア手術、乳腺・甲状腺疾患の診断と治療、胃・大腸内視鏡検査、内視鏡治療など

整形外科 頸椎・腰椎手術、人工関節手術、靭帯再建術、肩・膝内視鏡下手術、骨折・脱臼手術、外反母趾手術、軟部腫瘍切除術、神経ブロック、スポーツ整形外来、骨粗しょう症の検査・治療、内視鏡下椎間板ヘルニア手術

肛門外科 痔核、裂肛、痔瘻、肛門周囲膿瘍、肛門掻痒症など肛門疾患の診断と治療

リハビリ科 整形外科各疾患、症状に応じた運動療法、機能訓練などの理学療法、各種治療器を使用した物理療法(干渉波、SSP、低周波治療、ステレオダイネーター、ホットパックなどの温熱療法、頸椎、腰椎牽引療法)など

麻酔科・ペインクリニック 各種痛みを伴う疾患(帯状疱疹痛、三叉神経痛、肩膊痛、腰痛、膝痛、下肢痛、癌性疼痛など)、痛みを伴わない疾患(顔面神経麻痺など)に対する診断と治療(各種神経ブロック薬物療法など)、手術に伴う臨床麻酔

診療科目 内科、消化器内科、循環器内科、外科、消化器外科、内視鏡外科、整形外科、肛門外科、リハビリテーション科、麻酔科・ペインクリニック(近藤正一)

病床数 99床(うちICU2床、個室21床、特別室6床)

施設設備 手術室、超音波検査室、心電図検査室、電子内視鏡室、臨床検査室、診療放射線設備(CR・CT・MRI・一般X線)、骨塩定量装置 他

建物概要 鉄筋コンクリート造り 4階建て
建築面積/1,787平方メートル
延建物面積/4,981平方メートル
敷地面積/4,786平方メートル
敷地内駐車場/1,005平方メートル

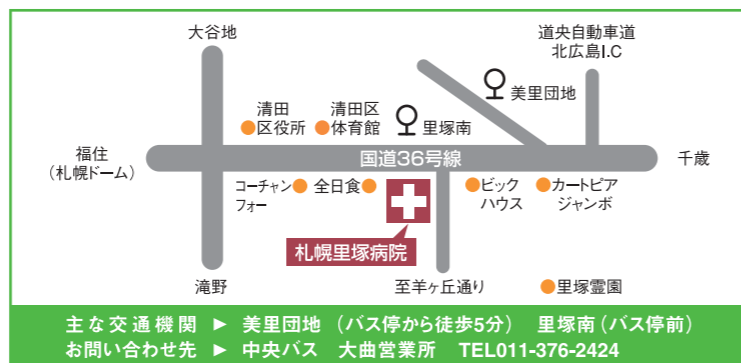
職員数 130名…医師10名(非常勤3名)、看護師66名、看護助手14名、薬剤師5名、診療放射線技師5名、臨床検査技師2名、管理栄養士1名、理学療法士7名、柔道整復師1名、鍼灸師1名、社会福祉士2名、診療情報管理士4名、医事課・事務職員など12名

施設認定 日本整形外科学会研修施設、日本消化器外科学会専門医修練施設、日本外科学会関連施設、救急指定病院、労災指定病院、看護学校実習施設

個室案内 シャワーユニット、ウォシュレットトイレ、テレビ(カード式)、空調システム(冷暖房)、冷蔵庫、電話、ロッカー(個室使用料については事務受付にお問い合わせ下さい)

診療受付時間
平日 9:00~12:00/13:30~17:00
土曜 9:00~12:00
休診 日曜・祝祭日

面会時間
平日 15:00~20:00
土曜 13:00~20:00
日祝日 10:00~20:00



主な交通機関 ▶ 美里団地 (バス停から徒歩5分) 里塚南 (バス停前)
お問い合わせ先 ▶ 中央バス 大曲営業所 TEL011-376-2424

救急病院指定・労災病院指定



社会医療法人 蘭友会

札幌里塚病院

理事長 下段 光裕 病院長 横田 勝至

予約診療
敷地内禁煙
実施中

こんにちは

2014 春号 VOL.80

こんにちは 2014年春号(季刊)VOL.80 発行/札幌里塚病院 編集/山藤三陽印刷株 表紙写真/菜の花 企画/札幌里塚病院広報委員会

当院の
理念

「一日一触」
患者さまとの温かなこころの
ふれあいを大切にします。

基本
方針

安全で安心できる医療を、十分な説明と患者さまの同意のもとに、もてなしの気持ちをもって提供していきたいと考えています。患者さまを頂点として、紹介する医療施設のトライアングルの良好な関係を築いていきたいと思ひます。

忙中閑あり 朝のラジオ体操

理事長 下段 光裕

二つの趣味

総務課 土谷 薫

札幌歩けば、晴ればれ
北海道の市町村名/地名の由来
漢字いろいろ・間違ひさがし

肛門外科より痔のおはなし

文責:広報委員 伊藤 善行

社会医療法人 蘭友会

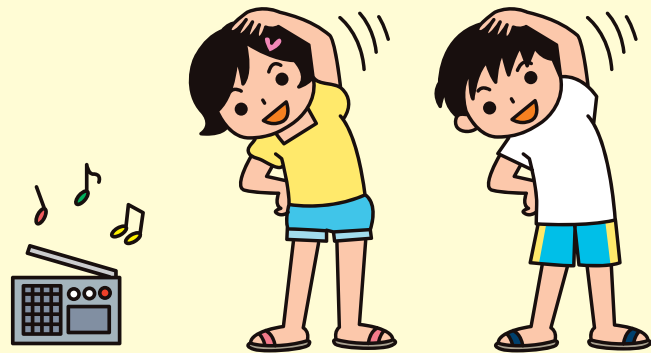
札幌里塚病院



朝のラジオ体操

理事長 下段 光裕

♪ 新しい朝が来た 希望の朝だ
 喜びに胸を開け 大空仰げ
 ラジオの声に 健やかな胸を
 この薫る風に開けよ
 そーれ イチ、ニ、サン ♪



藤浦洗作詞、藤山一郎作曲の、みなさん一度は耳にしたことのあるラジオ体操の歌です。子供の頃、夏休みに眠たい眼をこすりながら、早朝雨が降ってくれば良いものを、と思いつつ起きながら出席簿なるカードを首から下げ広場に駆けつけたものです。記憶にある世代は多いと思います。しかし体操後は眠さを忘れ子供ながら、すがすがしい気持ちになったのも憶えておきましょう。

還暦ちかくなりはじめた頃から、起床後階段を降りる動作にスムーズさがなくなり、膝、腰がギクシャクしてきたのに気づき、またからだ全体の関節も何かしらこわばっているのに気がきました。年なのか、運動不足なのか思案の毎日でしたが、たまたま朝のラジオ体操の歌が耳に入り、かけ声が入り……。そのうち自然と身体を動かしていました。これをきっかけにラジオ体操を続けているうちに早朝のイヤなからだの不調、動きは解消されました。(個人の感想です。)

朝のラジオ体操の歴史は古く、昭和3年に郵政省簡易保険局が制定しNHKと共同で始まりました。言うなれば

生命保険会社協会とNHKが共同で普及させたものです。その後、改訂を重ね現在のラジオ体操の型は昭和27年の再改訂版が続いているものです。強制されないかけ声とメロディーで自然に身体が動いてしまうよう、全体は、(ラジオ体操第1、第2ともに)13の動作のパーツから成り立っております。ラジオ体操は朝6時30分から始まり10分間で終わります。この決まった時間に行くことが重要です。そのためには早寝早起きの生活リズムが必要です。十分な睡眠は健康を宿すと。

NHKですので、ラジオ体操中に突然中断し臨時ニュースが入り込みます。この場合でも体操は中断せずに自分のリズムで続けます。放送が戻った時、動きがピタリ合っていればもう本物です。明日からでも始めましょう。さらに詳しく知りたい方は、高橋秀実著“素晴らしきラジオ体操”の文庫本が出版されておりますのでおすすめします。驚きの内容です。



My Hobby



二つの趣味

総務課 土谷 薫

私の趣味は、主に剣道とスキーです。一つずつ書きたいと思います。

まずは剣道から、始めたきっかけは、子供たちがやり始めて一年が過ぎた頃、剣道のことをあれこれ言うと、父さんは口ばかりで子供たちに言われ、思わず「父さんも一緒にやる」と約束してしまったのがきっかけです。当時四十四歳の私は、「出来るかな」と不安な気持ちがありました。子供たちがお世話になっている剣秀館剣道スポーツ少年団に行き、最初はジャージで、初心者の子供たちと一緒に稽古を行いました。一カ月程がたち防具を付けて小中学生との稽古を続け、一年程で一級にチャレンジし合格することができました。月日がたち現在は四段ですが、今年は五段にチャレンジする予定です。剣道とは、稽古を続けることによって心身を鍛錬し、人間形成を目指す「武道」ともいわれているように、日々の稽古が大切です。しかも、稽古後の爽快感は何物にも代え難く格別のものがあります。月・金は少年団で稽古し、土曜日は北広島の武道場で先生方に教わりながら稽古に励んでいます。

もう一つの趣味、スキーですが本格的に滑り始めたのは社会人になってからです。札幌に転勤して

から指導員の資格を持っている先輩に教わり、いつしか自分も指導員資格を目指すようになりました。平成元年に、準指導員の試験に合格しこの年、指導員制度が変わるということで、特例で翌年指導員資格を受験することができ取得することができました。資格を取得したからと言って積極的に活動している訳でも無いのですが、毎年シーズンになると友人と滑りに行ったり、近所の子供を連れて行ったりしていました。今シーズンは三日間、講習で指導する機会がありました。三日目はアジアから観光で訪れた男女と埼玉県から転勤して来たばかりの男性で、これまで一度もスキーをしたことが無い方たちの講習でした。外国人の男女とは、言葉が通じずコミュニケーションに苦労しました。その結果、残念ながら上手に滑らせる事が出来ませんでした。埼玉県から来た男性は、ブルーク・ボーゲンで滑ることが出来たので初歩としての目標は達成することができ、スキーの楽しさを伝えられたのではないかと思います。

今後も事故なく安全に楽しめるよう、そして教えることで自分もレベルアップできるようスキーを続けていきたいです。剣道もスキーも一生継続していくつもりです。

札幌歩けば、晴ればれ

「西岡公園」

札幌市には2,700カ所あまりの公園(都市公園)があります。この数は東京都に次いで第2位。全国の市町村のなかでも、豊かな空間を有する街といえそうです。

緑や花に触れる、スポーツを楽しむ、散歩に出かけるなど、ひとことで公園といっても性格はさまざまですが、その一つに特殊公園という種別があります。これは、自然環境や景観を守ったり、史跡や名勝、動植物に親しむための公園で、風致公園、動植物園、墓園などが該当します。

札幌では大通公園、札幌芸術の森といった公園が当てはまりますが、同じ特殊公園でも豊平区にある「西岡公園」は、他にはない個性を持っています。それは、公園の中心が「大きな池、ということ」です。

池の名前は、西岡水源池。そしてこの池は、川をせきとめて造られた人工池(貯水池)なのです。西岡水源池が完成したのは1909(明治42)年。旧陸軍第7師団歩兵第25連隊の軍用水道として建設された月寒水道がその発祥です。同連隊をはじめ、月寒種畜牧場などに給水を行い、1945(昭和20)年からは旧豊平町の上水道として利用されます。その後、豊平町が札幌市に合併となったのにも関わらず、1971(昭和46)年まで、札幌市が管理する上水道としても使われました。

上水道としての役割を終え、1977(昭和52)に、札幌

市がこの水源池と周辺を都市公園として整備、現在の「西岡公園」が誕生したというのが、その歴史です。西岡水源池には明治期に建設された木造の取水塔が保存されています。六角形で下見板張、軒蛇腹をもつ洋館のようなこの取水塔は国の有形文化財に登録されています。

今は水辺の公園として市民に親しまれている「西岡公園」。湿地ではミスバショウなどの湿生植物や野鳥、多様な種類のトンボのほか夏にはヘイケボタルの姿も見られる、自然豊かな憩いの場です。



写真協力:公益財団法人 札幌市公園緑化協会



北海道の市町村名／地名の由来

豊かな湧水がつくった町

1日の湧水量は約8万トン。これは、およそ30万人分の生活用水に匹敵するといえます。しかもその水は、1985(昭和60)年に環境庁(現環境省)の名水百選に選ばれた「おいしい水」。羊蹄山の麓の町、「京極町」にある「ふきだし公園」の湧水です。

遠くからわざわざ汲みにくる人も多いこの名水は、透水性の高い羊蹄山に降った雨や雪が数十年の歳月をかけて地下に浸透し、湧き出しているもので、年間を通して豊かな湧水量は変わりません。そしてここは、北海道「開拓、当初から聖なる場所として崇められていた」とい、鎌をふるう人々の暮らしの大きな助けとなりました。

京極町の開墾は、1895(明治28)年に牧場経営の目的で行われたのが最初です。しかし、これはうまくいかず、2年後の1897(明治30年)に子爵京極高徳という人物が開拓地

約800haの貸与を許可され、管理人を置いて開拓に着手したのが実質的なスタートとなりました。

その後、1910(明治43)年に胆振国虻田郡倶知安村から分離して北海道2級村東倶知安村となり、1923(大正12)年には1級村政に昇格。そして1938(昭和13)年に開基者である京極高徳が所有していた京極農場が開放されたのを記念し、1940(昭和15)年、京極村と改称、1962(昭和37)年に町政が施行され、現在に至ります。

町の基幹産業は農業。なかでも生産額の4割を占める男爵いもが特産品として知られ、ほかにもアスパラガス、カボチャ、麦などが生産されています。豊かな農産物は、豊かな水の恵みがあってこそ。湧水を使ったコーヒーや酒、じゃがいもでんぷんでつくられた水飴やお菓子など、加工品の生産も盛んです。

■京極町のホームページ等を参考にしました。

読めおかな
書けおかな

漢字いろいろ

A. 次の漢字の読みを答えましょう。

- 1. 董 2. 躑躅 3. 辛夷
- 4. 馬酔木 5. 万年青 6. 胡瓜
- 7. 分葱 8. 蒺藜草 9. 無花果

B. 次の□にあてはまる漢字を書き入れて、五字の熟語を完成させましょう。

- 1. 井□端会□ 2. □識□験者
- 3. □育□本法 4. □在進□形
- 5. 国□競□力 6. 災□救□犬
- 7. 自□車保□ 8. □子高□化
- 9. 情□化□会 10. □用対□果
- 11. 文□人□学 12. 未□予□図

C. 次のカタカナを漢字で表した場合、正しいのはア・イのどちらでしょう。

- 1. 期待にソウ ア. 添 イ. 沿
- 2. 入会をススめる ア. 勧 イ. 薦
- 3. 過去をカエリみる ア. 省 イ. 顧
- 4. 施設をカイホウする ア. 解放 イ. 開放
- 5. 音楽をカンショウする ア. 観賞 イ. 鑑賞
- 6. 真理をツイキユウする ア. 追究 イ. 追求

D. □の中に色を表す漢字をあてはめて、熟語や慣用句を完成させましょう。

- 1. □ニ才 2. □印船 3. □一点
- 4. □真珠 5. □字塔 6. □番劇
- 7. □化週間 8. □杏並木 9. □砂□松
- 10. □の他人 11. □天の霹靂 12. □屋の□袴

★ 間 違 い さ が し ★ 左右のイラストに違いが5つあります。全て見つけてみましょう。



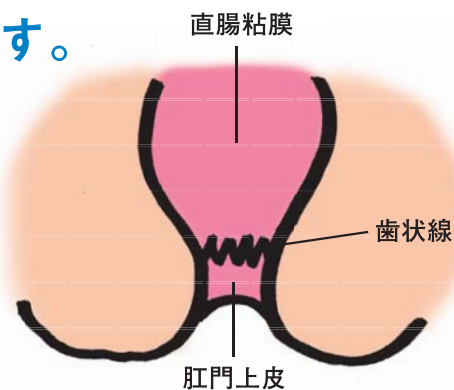
※漢字いろいろ・間違いさがしの答えはP7の下に掲載しています。

肛門外科より 痔のおはなし

日本で痔に悩む人は3人に1人とされており、しかも症状の出ない人までを含めると、ほぼ成人の半数が痔であると考えられます。痔を患っている人の中には、長年この病気とお付き合いしている方も多く、その人なりのイメージがあって、それが治療の妨げになる場合がよく見受けられます。痔でお悩みの方は自分が「**どういうタイプの痔**」なのか「**何て言う痔**」であるか知っておくことが大変重要です。

痔とは肛門と肛門の周りに起きる病気です。

痔は一般的に痔核(イボ痔)、裂肛(切れ痔)、痔ろう(あな痔)の3つに分けることができます。痔のうち、約半数程度を占めるのが痔核です。裂肛、痔ろうはそれぞれ15%となります。女性は、半分以上が痔核(いぼ痔)、次に切れ痔が多く、痔ろうは男性に比べて少ないようです。女性の場合、慢性的な便秘や妊娠・出産が原因となることが多いようです。また、立ちっぱなし、座りっぱなしの仕事やストレス、冷え症なども痔を悪化させます。排便時、便に血が付着して痔だと思って放置していたら、大腸がんや大腸ポリープなど他の病気だったということがあります。自己判断せず、病院を受診し、医師の診察を受ける事が安心です。



● 痔核

肛門内の静脈がたくさん集まった部分に、血液がたまってふくらんだ状態が痔核です。歯状線の内側にできたものを内痔核、外側にできたものを外痔核といいます。

症状

● **外痔核**
肛門の縁に、皮下の内出血や血栓(ちまめ)ができて痛みます。

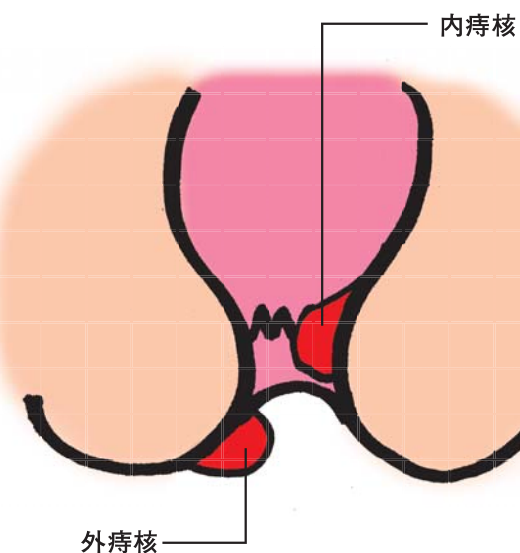
● **内痔核**
初期の場合、痛みに鈍感な部分にできるので、痔核ができて気づかないこともあります。ただ、症状が進めば排便時に粘膜が破れて出血します、炎症などが強くなれば痛みます。内痔核はその症状や程度によって分類されます。

(内痔核の分類)

- 第1度 痛みはなく、排便時に出血することが多いが痔核は脱出しない。
- 第2度 排便時に脱出するが、自然に戻る。出血があり痛みも出てくる。
- 第3度 脱出して、指で押し込まないと戻らない。出血、痛みがある。
- 第4度 常に出ている、指で押し込んで戻らない。固くなって痛みも出血もなくなる。下着が汚れる。

● **血栓性外痔核**
肛門周囲に血栓(血のかたまり)ができたもの、皮膚が破れて出血する。激しい痛みがある。

● **嵌頓痔核**
痔核内に血栓が多くでき、嵌頓(かんとん)状態(脱出して腫れ、戻らなくなる)激しい痛みがある。



原因

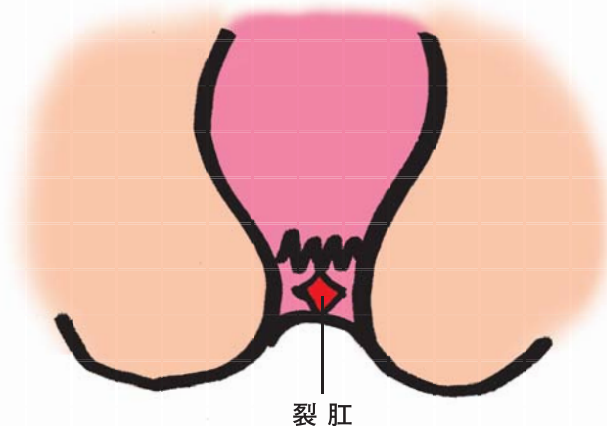
痔核は、肛門内の静脈の血流が悪くなり、うっ血した状態です。排便時の強いいきみや加齢、長時間同じ姿勢でいるため肛門への加重、日常生活の不摂生、ストレスなどが原因で起こります。特に**女性の場合、妊娠・出産が痔には大敵**。赤ちゃんの重さで肛門に圧力がかかるうえ、便秘になりやすく、出産時には強いいきまなければならないからです。

治療

まずは、便通をととのえること。状態によって、坐薬や軟膏の鎮痛剤や抗炎症剤を使ってイボを小さくします。内痔核の第二度までは、手術はしません。第三度以上が手術の適応ですが、ご本人とよく相談し、納得された場合に行うことになります。外痔核は、早いうちであれば、温めて血行をよくし、軟膏や坐薬を使うだけでもかなり良くなります。イボがあまり大きくなって痛みがひどい場合は、麻酔をして、切開して血栓を取り除きます。

● 裂肛

硬い便などによって肛門に切り傷ができたもの。排便時に激痛を感じることもありますが、しばらくすると、痛みは消えてしまいます。痛みがつらいために排便を避けがちですが、そうすると便秘になり、ますます肛門を痛めるという悪循環を起こしやすいので注意しましょう。早めの治療が大切。慢性化して潰瘍になると、手術が必要になることもあります。



症状

排便時や排便後に肛門がひどく痛みます。出血は、紙でふくと少しつく程度。慢性化して症状が進むと、排便後の激痛が何時間もつづくようになり、傷が炎症を起こして激痛をとまぬ肛門潰瘍となります。

原因

一番の原因は、便秘です。便秘がちだと便が硬くなり、無理やり出すために肛門を傷つけてしまうのです。

治療

初期には、**食事を見直して便秘を防ぎ、患部の清潔を保つことが大切です。**同時に、便をやわらかくする薬や痛み止めの軟膏などを使います。慢性化した肛門潰瘍になると、入院して手術しなければなりません。

● 痔ろうと肛門周囲膿瘍

痔の中でも一番やっかいな病気が痔ろうと言われます。肛門の奥から細菌(大腸菌など)が入って、肛門の周囲が化膿したものが肛門周囲膿瘍と言います。これは痔ろうの前段階です。進行すると肛門の周囲が腫れて激痛があり熱も出ます。手術して、早く治療しなければなりません。膿瘍が自然に破れると膿(うみ)が出ます、炎症をくり返し、肛門の奥とつながってトンネルができた状態が、痔ろうです。痔ろうは薬では治らず、化膿をくり返して長い間に複雑化したり、がん化することもあるので、手術が必要となります。患者様のほとんどは男性です。普段から下痢がみの人に多いようです。

症状

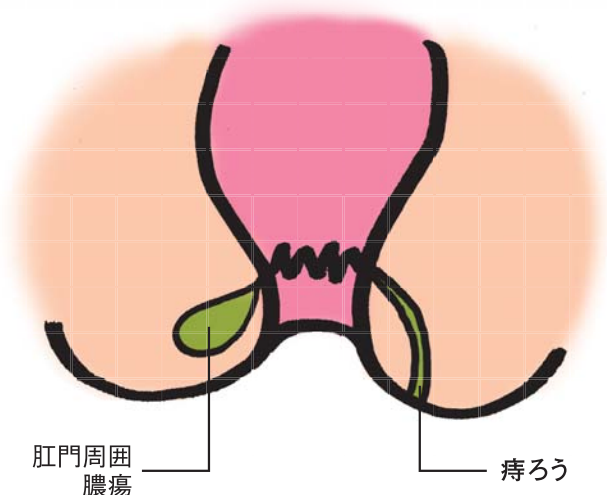
肛門周囲膿瘍は、突然おしりにおできのような腫れ物ができて、痛みます。発熱することもあります。切開して膿を出せば治ります。痔ろうになると、おしりの皮下で膿のトンネルができるため、膿で下着が汚れたり、ベタベタすることがあります。

原因

肛門の歯状線にある肛門小窩(しょうか)というくぼみに傷がつくと、便に混じっている細菌で炎症が起こります。その炎症が広がり、膿をもった状態が肛門周囲膿瘍です。この膿瘍が自然に破れたり、切開した後に何度も炎症を繰り返して、体内に膿のトンネルが何本も伸びた状態が痔ろうです。

治療

痔ろうの前段階ともいえる**肛門周囲膿瘍は、切開して膿を出せばラクになります。**ただ、この後痔ろうになる可能性が高いので、注意が必要です。また、痔ろうと診断された場合は、手術をしなければ治りません。放置しておくのは危険なので、早めに診察を受けることが大切です。



漢字いろいろ/A 1.すみれ 2.つづじ 3.こぶし 4.あせび・あしび 5.おもと 6.きゅうり 7.わけぎ 8.ほうれんそう 9.いちじく B 1.戸・讀(いどばたかいぎ) 2.学・経(がくしきけいけんしゃ) 3.教・基(きょういききほんほう) 4.現・行(げんぎいしんこうけい) 5.際・争(さいさいきょうそうりよく) 6.書・助(さいがいきゅうじょけん) 7.動・険(どうしやほけん) 8.少・齡(しょうしこうれいか) 9.報・社(じょうほうしゃかい) 10.費・効(ひようたいこうか) 11.化・類(ぶんかじんるいがく) 12.来・想(みらいよそうず) C 1.ア 2.ア 3.イ 4.イ 5.イ 6.ア D 1.青 2.朱 3.紅 4.黒 5.金 6.茶 7.緑 8.銀 9.白・青 10.赤 11.青 12.紺・白
間違いさがし/①髪型 ②帽子のリボン ③洋服 ④表情(くち) ⑤植木鉢の花