



病院の理念

私たち職員は、生命を尊び、病院の理念を实践するとともに、患者さんの権利を尊重し、お互い協力し合い、信頼される医療を提供します。

- 1. 私たちの病院は、「思いやりの心」を大切にし、発症急性期より専門的治療の実践を目指します。
- 2. 常に前向きに研鑽を深め、患者さんや家族の方が満足できる、安全で良質かつ高度な「チーム医療」を提供します。
- 3. 地域の医療機関との「連携」を密にし、地域医療の向上に貢献します。

HAKODATE NEUROSURGICAL HOSPITAL

- ### 患者さんの権利
- 誰もが良質で最善の医療を受ける権利
 - プライバシーを尊重され、診療についての情報を得る権利
 - 選択と同意に基づく医療を受ける権利
- ### 患者さんの責務
- 医療提供者に対し、患者さん自身の健康に関する情報を提供してください。
 - 治療を受ける上で、理解出来ないことがあれば質問してください。
 - 病院職員の医療提供がスムーズにおこなえるよう協力してください。

春の落語に「あたま山」というお噺がある。「もったいない」が口癖のケチ兵衛が、拾って来たサクラノボの種まで食べると、ある日頭のとっぺんに芽吹き始め、だんだん立派な桜の木に育っていく。そこに花見客が訪れる。花見客が騒がしいので、自分で桜の木を根こそぎ抜いてしまうと、今度はその穴に水がたまって、海水浴客や釣り人が集まってきてまた騒がしく。一見シユールなお噺ですが、春の脳外科は割とそんな感じで忙しかったりする。冬に滑って頭をぶつけた人、春先にかけてだんだん頭の中に血が溜まる（硬膜下血腫）。頭に穴を開け、血を抜いて事なきを得るのだが、また次のかた。春先だけでも10人は下らない。…冬に転んだかた、春先の頭痛にご用心。

おまけ
落語を聞いてもイメージが湧かないかた。
Youtubeで面白いアニメが見られます。「アニメ」あたま山で検索を。



広報誌はばたき

骨にあたる。歩けば

鼓翼

2024 vol. 65

HABATAKI

Hakodate NeuroSurgical Hospital Journal

鼓翼(こよく)と書いて「はばたき」。勢いのある、気の漲った鳳の羽の一打ちのような生命のきらめきを、すべてのひとが享受できますよう思いを込めて。

人生と踵に、適度な刺激を。

脳卒中の急げサイン

- ① 両手を前へならえ、左右差の確認
- ② 両眼をよく見て片側を凝視しているか
- ③ メガネや腕時計を見せて「これなあに」
- ④ 指を4本見せて「これ何本？」

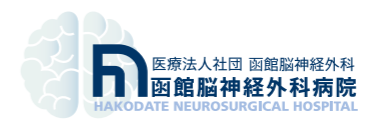
ひとつでも異常があれば

保存版
☎0138-53-6111

血栓回収可能施設へ優先搬送
or 119 通報
休日・深夜は問わず、急ぐこと

お問い合わせ ☎0138-53-6111 病院公式サイト <http://hnh.or.jp> 病院公式サイト
体調が悪いときはすぐに一報ください リクルートサイト <http://r.hnh.or.jp>

〒041-0832 函館市神山1丁目4番12号



マイナンバーカード
MY NUMBER CARD

○当院でのご利用方法

1 1

是非ご利用下さい

受け付け窓口設置の機器にて操作を行います。

操作手順



マイナンバーカードとは

平成28年1月に交付が開始されたプラスチック製ICカードです。人口に対する保有枚数率は令和5年12月現在、全国73.0%となっております。

北海道71.7% 道南71.3%
函館市70.5% 北斗市73.2% 七飯町71.3%

※総務省マイナンバーカード交付状況データ参照

マイナンバーカードはこんなことに使えます

- ・顔写真付き身分証明書になります
- ・健康保険証として活用できます
- ・コンビニで住民票の写し等公的な証明書を取得できます
- ・オンラインで行政手続きができます
- ・今後は運転免許証の代わりになります
- ・今後他院で行った検査データをオンラインで取り寄せることができるようになります

当院ではマイナンバーカードでの受診をおすすめしています

マイナンバーカードは2021年3月から「健康保険証」として医療機関や薬局などでも利用できるようになりました。当院は対応しておりますが、まだ全ての医療機関に対応している訳ではありません。今後利用できる施設が増えていく予定ですので、これからは健康保険証をもち歩かなくても良くなる可能性があります。

活用するためには、健康保険証としての利用申込みが必要となりますのでお忘れなく！

流行りのスタイル



1病棟看護主任 路奥 未来

NEW DOCTORS

Dr. Michiru Katayama

「はじめまして、片山 満と申します。」

かたやま みちる

東京慈恵会医科大学 2019年卒 函館脳神経外科病院



2024年4月から函館脳神経外科病院で働かせていただくことになりました。この歴史ある脳神経外科病院で研鑽を積めることを大変嬉しく思っています。東京出身で函館に住むのは初めてですが、ご飯が美味しく温泉も充実している素晴らしい街だと先輩から伺ったので、非常に楽しみにしております。地域の皆様の健康に少しでも貢献できるよう、一生懸命頑張りたいと思っています。皆様、どうぞよろしくお願い申し上げます。

HAKODATE NEUROSURGICAL HOSPITAL

院内行事委員会

私たち院内行事実行委員は、少しでも季節を感じてもらい、患者さんの気分転換や療養の癒やになれるようなイベント活動を行っています。



昨年12/25には、クリスマスのイベントとして手作りカードをメンバーで作成し、サンタクロースやトナカイ、雪だるまやツリーの衣装を身にまとい、病室を訪問しました。



手を握って離さない患者さん、泣いて喜んでくれた患者さん、一緒に写真を撮る患者さん、拍手しながら私たちを歓迎してくれ、沢山の笑顔に触れることができました。私たち委員メンバーもその様子を見て感動し、思わず涙ぐむ場面も…。コロナが収束し、クリスマスコンサートがまた開催できるよう準備をしていきたいと思ひます。患者さんの前でトーンチャイムを演奏するのが楽しみです。

院内行事実行委員 介護福祉士 勝木 茜

おしいて！ トクター！

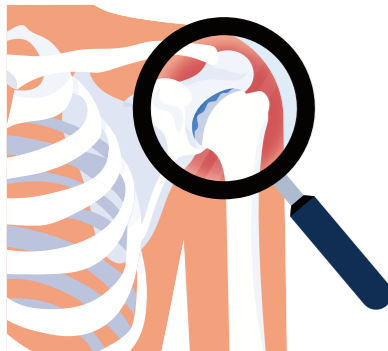
人生五十にして、肩など痛くなるものなり。

「それって本当に五十肩!?!」

先日、私の中学時代の同窓会グループラインが炎上していました。
 「昨日から急に肩が挙がらなくなった！どうしよう？歯磨きできない。スポンも履けない。」
 「それって五十肩でしょ。俺もなったぜ両方。」
 「私もなりました。痛くても肩をぐるぐる回すと良いと聞きました。半年かかった。」
 「動かさ寝る。」「五十肩なら時間が過ぎるのを待つしかない、医者じゃ治らない。」
 「良い方法あるよ、アイロン体操毎日30回してごらん。友達が病院行ったらそう言われたみたい。」
 …ほとんどの意見が間違っていたので、しつこく修正コメント入れさせていただきました。

☑ お医者さんの答え： **まずは正確な診断から。**

Q 肩関節が痛い??



肩といっても肩こりの部位とは違って腕の付け根?といったところでしょうか? 肩関節には、多くの筋肉・骨・腱・靭帯・滑液包が関わり合っていて複雑です。全身の関節には3種類あり(繊維/軟骨/滑膜)このうち滑膜性関節として関節包に粘性の滑液を満たしているのが肩関節の特徴です。そしてこれらの各組織すべてに炎症が起き得ます。

ここでは、肩関節の炎症なのか、腱板病変なのか、はたまた脳や脊髄に由来する二次的な変調なのかという、3つの視点がありうることを知っておくと良いでしょう。

Q 何科に行けばいいですか?

- 肩に痛みがある場合
多くは肩関節のトラブルなので、整形外科外来へ
- 肩に痛みがない変調の場合
脳卒中や神経麻痺、脊髄症も考えられるため、すばやく脳神経外科や神経内科へご相談を。また脳梗塞の後遺症等でもリスクがあります。

Q 五十肩なら様子見ててもいいですよね?

それ本当に五十肩(肩関節周囲炎)ですか? 貴方はおいくつ??

四十肩や五十肩と呼ばれる「肩関節周囲炎」は40-50才あたりに多い病気ですが、60才頃からは五十肩より**腱板断裂の方が多**くなります。腱板断裂の場合、様子を見ても治りませんし、痛みがないからと放置していると重症化し取り返しがつかなくなる場合があります。また五十肩では、**急性期-慢性期-回復期**と、時期に応じて適切な治療を行わなければ、「凍結肩」として肩関節が固まってしまうこともあります。

早過ぎる時期のアイロン体操や素人療法は、かえって病状を悪化させてしまうので、どちらの病気も、まずは専門医で正確な診断を受けから。

Q 検査は急ぎますか?

肩のトラブルは救急の病気ではありませんので、平日整形外科を受診してください。
脳梗塞等、脳に関係がある場合は治療を急ぎます。
 迷ったら様子を見るのではなく、病院に電話相談を。

☎ 0138-53-6111

Q 脳も肩も異常ないと言われたのですが、一向によくなりません。

今回は前回と違う病気かもしれません。前回の診断名にこだわらず、再発する都度、診察が必要です。

【肩関節周囲炎】

長年腕や肩を動かすうちに、肩関節にある腱や筋肉が疲労して弱くなり、筋肉が慢性的に緊張を続けることによる結果、血液循環が悪化して肩関節の周辺に炎症が起きて痛みが発生するとされるもの。

【腱板断裂】

腕の骨の近くにある腱板という4つの筋肉部位に断裂が起こると症状が悪化すると断裂が拡大し、二の腕まで強い痛みを引き起こします。軋轢音などが伴うことも。

【脳疾患/二次性】

脳や脊髄神経がトラブルで麻痺になっている事もあります。

痛いんですよね…



現在当院で活躍中の認定看護師の活動を紹介します!

2020年から認定看護師として活動し、主に院内研修を担当しています。研修では、上を向いたまま飲むことがどんなに難しいかなど、体験型を心がけています。体験することで、多くの気づきが得られます。今後も、仲間と共に学びを深め、患者さんの気持ちに寄り添える看護を提供できるように努めてまいります。

脳卒中リハビリテーション看護認定看護師
手術室師長 藤本 奈美



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

脳卒中患者のリハビリに特化した看護師の資格です

脳卒中により障害を持って生活する人々のQOL(生活の質)向上を目指し、熟練した技術と知識を養う教育を7ヶ月間受けて資格を取得します。

回復期 リハビリテーション 病棟だより

回復期病棟が始まってから初めての年始。リハビリを一生懸命頑張っている患者さんと一緒に絵馬に今年の願いを描きました。

回復期リハビリテーション病棟って?

医学的・社会的・心理的なサポートが必要な脳血管、脊髄疾患の術後などの患者さんに対し、医師を中心に看護師・介護福祉士・リハビリスタッフ、ソーシャルワーカーなど多くの専門職種がチームを組み協働して、入院中に集中的なリハビリを実施し、可能な限りの生活機能の改善と、在宅復帰、社会復帰を目的とした病棟です。患者さんが、今何ができ、何が困難なのかを見極めながらリハビリ計画を立て、より良い生活を目指し支援を行います。



願いが叶いますように…

『帯状疱疹ワクチン』

帯状疱疹は水ぼうそうと同じウイルスの「水痘・帯状疱疹ウイルス」が原因で起こる感染症です。いちど水ぼうそうに罹ると治癒後もウイルスが背骨付近の神経に潜み続け再感染する可能性があります。日本の成人でウイルスを保有している方は約90%です。疲労や加齢等原因で免疫機能が低下すると、帯状疱疹を発症し感染している神経付近の皮膚の痛みや水疱が出ます。治癒後に神経の痛みが続く場合もあります。

生ワクチン(ウイルス毒性を弱めたもの)

- 乾燥弱毒性水痘ワクチン
- 1度の接種
- 費用は8,000円程で安価
- 予防効果は50%で効果は5年程度で減弱
- ステロイド使用中・免疫不全の方は使用不可

不活化ワクチン(ウイルスの感染能力を失わせたもの)

- 乾燥組換え帯状疱疹ワクチン(シングリックス)
- 2度接種
- 費用は2回で44,000円程
- 予防効果は90%程度9年以上効果持続
- 感染力がなく免疫が弱い方も使用

当院でも接種可

50代から?リスクが上がります

かかりつけ医と相談し、どちらか選択して予防接種を受けてみましょう。(文責:岸伸彦)



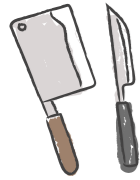
お料理をする時間が〜

おしえてシェフ

～函館脳神経外科病院じまんの厨房から～

難しい料理は
ちょっとナ

「失敗ナシで華やかな見栄え! 栄養バッチリのおもてなしメニュー!」



暦の上で春といえども! まだちょっと寒く油断のならない季節、いかがお過ごしでしょうか? お正月に食べ過ぎて体重が増えた方も、「今年こそは痩せる!」と目標を立てた方も、わかっちゃいるけど、ついお家でゴロゴロしちゃいますよね。でも、段々と日が長くなり、木々が芽吹いてくる今日この頃。春を感じる旬の食材を使った食事で、心を上向きにしてみませんか? これからのシーズンは、何かと忙しい行事続き。人が集まる機会も増えて、おもてなしメニューに困ることも…。そんな時に役立つのが、今回ご紹介する、炊き込み風まぜご飯です。



具材を変えれば、自分流の混ぜご飯を楽しめます。

低カロリーで、かさ増しができる具材をチョイスするのがポイントです。今回の味付けは塩味でしたが、醤油味やカレー風味などにアレンジするとレパートリーが広がります。ぜひ挑戦してみてくださいね!

- 味付けした具材を炊いたご飯に混ぜるから失敗ナシ
- 具材アレンジでレパートリーは無量大
- おかずが少なくても華やか見え
- 具材でかさ増しされたご飯でヘルシーな満腹感

「炊き込み風まぜご飯」

(5~6人分)

材料

・精白米	2合 (300g)	・舞茸	40g	・塩	3g
・ふき	60g	・にんじん	10g	・砂糖	6g
・たけのこ	20g	・小揚げ	1枚	・顆粒かつおだし	10g
・わらび	20g	・焼きor木綿豆腐	100g	・昆布	1枚

(エネルギー239kcal / たんぱく質7g / 脂質3.3g / 炭水化物46.6g / 塩分1.3g)

手順

- ① 鍋に水1Lと昆布を入れ、一晩置いておく
- ② ①を火にかけて沸騰したら火を消して昆布を取り出し、粗熱をとっておく
- ③ 具材は、お好みの大きさにカットする
- ④ 山菜はやわらかくなるまで煮て水にさらす。ざるに上げて水を切る。
- ⑤ ②の昆布だしに④を入れ、塩、砂糖、かつおだしで味を整える
- ⑥ 舞茸、油揚げ、豆腐(握ってつぶす)を入れ、一煮立ちさせる
- ⑦ 人参を入れ、やわらかくなりすぎないように気をつけ、火が通ったら火を止める。
- ⑧ 具材と煮汁を分けて、粗熱をとっておく
- ⑨ 2合の米を洗い、⑧の煮汁のみ入れて炊く
- ⑩ ⑧の具材を加えて混ぜたら、出来上がり!

アレンジ具材

ひじき・つきこん・白滝・ごぼう・れんこん
しいたけ・しめじ・えのき・エリンギ・
鶏胸肉・なると・アサリ・水煮大豆など

失敗シラズ!

炊き込み際に、味付けする段階で、出来上がりの味が想像出来なくて…。なんていう方にオススメです。味付けした具材を炊いたご飯に混ぜるから、失敗せず、自分好みのおいしいご飯が作れます。具材をアレンジすれば自分流の混ぜご飯が楽しく、レパートリーは無量大。おかずが少なくても華やかに見えること間違いなし! ご飯が具材でかさ増しされているから満腹感があって、とってもヘルシー! 是非、お試し下さいね。



炊飯ジャーの水加減は、おこわ、おすし、かため等のラインまで

神山先生のイメージカルテ⑦

どうする骨粗鬆症(こつそしょうしょう)??

腰山 細子 さん(仮) 67歳 No.3578

お肌も筋肉も骨がカギ?!



先生～、先ほどの骨密度の検査どうでした?

レントゲンでは骨は潰れていませんが、骨密度は20歳の人に比べると約3割近く減っていますね。

「エエエ!!」

「そそそんなに? もともと腰痛持ちで、。これからは圧迫骨折とか怖いんですけど大丈夫でしょうか?」

「今まで大きな骨折を起こしたことは?」

「いいえ。」

「では、お母様やお婆様はどうですか?」

「多分ないと思います。」

女性は、閉経後急激に骨密度が低下することは知られていますが、骨の強さは骨の量と質で決まります。建物に例えると、骨強度(建物の強度)=骨密度(コンクリート量)+骨質(鉄筋の量)です。単純に「骨密度が低い」=「折れやすい」ではないんです。最近、長年の研究で2つの事が分かってきました。

①骨の強さの半分は遺伝に関係し、軽い転倒で骨折したことがある近親者をもつ女性は骨粗鬆症に注意が必要。

②生活習慣病が骨質を悪くし、骨折リスクを上げる。(喫煙、過度の飲酒、糖尿病、運動不足等)

「せんせ～! では骨を強くするには?」

基本の3本柱 ①タンパク質 ②運動 ③日光
肉魚など骨の材料となる良質なタンパク質をしっかりと! 骨はコツコツと刺激によって骨を造る細胞が目覚めます。歩きましょう! 食べ物だけではビタミンDが足りないの、紫外線も必要です。

「カルシウムは気をつけて摂ってるのに、もっとサプリとか飲んだほうがいいのかしら?」

カルシウムやビタミンDの市販サプリメントは、骨を強くする効果が証明されていないだけでなく、過剰摂取は健康被害につながるの注意が必要です(副作用に腎結石や心臓病、高カルシウム血症など)。食事からのカルシウムの吸収率を上げるためにはビタミンD(魚類とキノコが王様)が必須。加えて日光浴で皮膚からビタミンDを作ること! でも女性は紫外線=シミソバカスが大嫌い。特に北海道は冬の日照時間が短く冬場は骨のピンチ。残念ながらガラス越しの日光浴では効果がありません(UVBが通らない)。北海道の冬場なら10分程度の紫外線ではシミや日焼けの心配無用、将来の骨折予防のためにもプチ日光浴を! 手のひらだけの日光浴も有効ですよ。

「骨密度を上げる薬は飲まなくていいのですか?」

- ・圧迫骨折や大腿骨頸部骨折の経験者
- ・ステロイドを飲んでいる女性

これらのかたは飲む必要があります。本人の骨折歴がなくても、骨密度や年齢、生活習慣病、近親者の骨折歴等によっては早期からの予防が必要な方もおられます。骨密度が7割以下の方は掛かりつけ医とご相談ください。今は、半年ごとの注射薬もあります。

脳外科学会支部会 主催

市民公開講座

「超高齢社会の脳神経外科」
～超高齢社会を幸せに生き抜くために～

- 社会医療法人仁会中村記念病院 理事長・院長 …… 中村 博彦 先生
副院長 …… 大里 俊明 先生
脳神経外科部長 …… 野呂 秀策 先生
脳神経外科医長 …… 石田 裕樹 先生
医療法人社団函館脳神経外科函館脳神経外科病院 院長 …… 妹尾 誠 先生
副院長 …… 山崎 貴明 先生

定員
300名
予約不要

会場 函館市亀田交流プラザ (P有)

▶函館市美原1丁目26番12号 0138-86-7980

とき 2024/5/18(土) 13:30~16:00

