



認知症の診断を行っています

認知症疾患医療センター

当院は、もの忘れ外来の受診者数の増加から、認知症医療の重要性を認識し、北海道の指定を受けて令和4年4月に認知症疾患医療センターを開設。認知症専門の医療機関として認知症に関する詳しい診断や、症状・相談などに対応しています。

令和4年5月の道路交通法改正では、都道府県公安委員会が認知症のおそれのある人に、診断書の提出命令を行えるようになりました。これに伴い、当センターでも運転免許更新のための認知症診断を実施しています。

江別市内では、江別すずらん病院も認知症疾患医療センターを開設しています。当院はそうした関係機関と連携し、認知症の方が安心して生活できる地域づくりに取り組みます。



北海道警察 運転免許センターでお話を伺いました

75歳以上ドライバーの運転免許証更新制度が改正
～免許証更新にあたり医師の診断が求められるケースも～

75歳以上のドライバーは、免許証更新時に認知機能検査などを受けなければなりません。認知機能検査とは、記憶力や判断力を測定する検査*で、点数に応じて、認知症のおそれがある方・ない方の判定を行います。なお、事前に認知症でない旨の医師の診断書を提出した場合は、認知機能検査は免除されます。

*警察庁のホームページから検査で利用する検査用紙や採点方法を入手し体験できます

この検査は以前からありましたが、令和4年5月から検査自体は簡素化され、「認知症のおそれのある方」については医師の診断書の提出が必要となりました。



認知症疾患医療センター長
松山 清治

老人看護専門看護師
山下 いずみ

認知症疾患医療室長
黒木 純子

運転免許更新のための認知症診断

当院での受診の流れ



当該受診にあたり来院される場合は、車の運転はお控えください。

受診初日

- 平日金曜日8:00～11:00に初診または再診窓口にて、診療科を「もの忘れ外来」で受け付け
- 臨床心理士、専門の看護師による問診・検査
- 画像検査の予約

検査・診察(2回目の来院)

- 脳血流シンチグラフィ検査
- MR I 検査
- 医師の診察



診断書発行(郵送)

医師の診察から約1週間後に診断書を郵送します。

※費用は1割負担の場合で10,000円程度
※もの忘れ外来で行う検査とは異なります

問合せ ☎382-5151(代表)
認知症疾患医療センターへ



健康を維持するために さあ! 歩こう!!

コロナ禍で体を動かす機会が減り、「筋力が落ちた」という声を耳にします。健康を維持したいけれども運動の習慣がないという方へ。まずはウォーキングから始めませんか? 当院の理学療法士がおすすめの「歩き方」をご紹介します!

「ウォーキング」は無理せず楽しく!!

「1日何歩、歩けばいいの?」とよく質問されます。厚生労働省の「健康日本21(第二次)」では65歳以上の場合、1日に歩く目標を男性7,000歩、女性6,000歩と掲げています。これは10分1,000歩として約1時間歩く計算になりますが、なかなか大変な目標です。歩く習慣のない方がいきなり長時間歩くのは、けがのもとに。無理は禁物です。

そこで、まずは日々の生活の中に歩くシーンをつくることから始めてみませんか? **週に3日ほど、いつもより歩く機会を増やしてみましょう。**最初は10分から。少しずつ体が慣れてきたら**“プラス10分”**ずつ時間を増やしていくとよいでしょう。

ウォーキングは血流を良くし、生活習慣病の予防や心肺機能の向上につながるなど、体にいいことがたくさんあります。そして何より、楽しく取り組むことで心のリフレッシュにもつながります。

ウォーキングは皆さんの自宅の周りからすぐ始められます。雪が解けたら春を感じつつ、思う存分ウォーキングを楽しみましょう!(頑張り過ぎには、くれぐれもご注意を!)

体がしっかり動く
歩き方

おすすめの



まっすぐ前を向く!

胸を張って、
顎を引いて、
視線は約20m先に

肘を後ろに引く!

腕を振る時に肘を引くよう意識して! 自然に肩甲骨が動き、腰・膝に負担が少ないスムーズな歩き方に

かかとから着地!

かかとで着地すると自然につま先へ重心が移り、スムーズに歩けます。お尻も上がって体が起きるので、背筋もまっすぐ!

腰や膝が気になる方は、歩幅を短くすると、負担が減ります

靴は、かかとが厚くて
広いタイプがベスト!

前田理学療法士の
**My
ウォーキング
コース**

全長1.7kmの「四季のみち」がお気に入りです! 季節の風景を楽しみながら、私の場合は約20分で歩きます。

ウォーキング前の最重要ポイント

準備体操は欠かさずに!

どんなにウォーキングを頑張ってもけがをしては何にもなりません。けがをしないために必要なのは準備体操です。いすに座ったまま簡単にできるので、歩く前の習慣にしましょう。

ウォーキングの終盤はゆっくり歩いて体のクールダウンを。これだけでも**整理体操**の効果がありますよ!



リハビリテーション科
理学療法士 前田 裕介



①肩を回す

前と後ろにそれぞれ20回ずつ回して、肩甲骨を動かします。



②膝の裏をしっかり伸ばす

つま先をしっかり上げて膝の裏を伸ばしましょう。



③足踏み

約1分間、できれば腕を振りながら足踏みを。キツイと感じたら20回程度でもOK。

耳鼻いんこう科は、昨年9月から医師が2名体制になりました。ここでは、新たに着任した宮田医師による「難聴と補聴器」のお話をご紹介します。

自分の経験から「難聴」について思うこと

はじめまして！令和4年9月より江別市立病院に赴任しました、耳鼻いんこう科の宮田です。耳鼻いんこう科の医師が1名から2名に増えましたので、外来のお待たせする時間が減ったり、より丁寧な診療ができるようになりました。耳、鼻、のどは自覚症状の出やすいところで、お悩みのことも多いと思います。患者さま一人一人と向き合い、分かりやすい診療を心がけていますので、どうぞお気軽にご相談ください。

今回は、私自身が難聴を患っていることもあり、難聴についてお話しします。

私は幼少期に突然、右耳が全く聞こえなくなり、その後は左耳のみで生活をしてきました。片耳だけでは意外と不便なことも多く、右側から話しかけられても聞こえずに無視しているような形になったり、音の方向性が分からなかったりします。聞き返しが多く、そのうち聞き返すこともおっくうになるので、つい曖昧な返事をしてしまうということもありました。難聴がある方は同じような経験があるのではないのでしょうか。

難聴と補聴器
聞こえづらさを我慢しないで！



耳鼻いんこう科の診療概要

下記疾患の診断・治療を行っています。

- 中耳炎
- 咽頭炎
- 難聴
- 顔面神経麻痺
- めまい
- 慢性副鼻腔炎
- 扁桃炎
- 頭頸部腫瘍 など

睡眠時無呼吸症候群の入院検査にも対応するほか、スギ・ダニの舌下免疫療法や、日帰りまたは1泊2日の入院で行うアレルギー性鼻炎のレーザー治療も行っています。

問合せ

☎382-5151(代表)
耳鼻いんこう科外来へ



◀外来診療
日程表は
こちら

昨年9月に着任した宮田医師

- 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会認定 耳鼻咽喉科専門医・専門研修指導医
- 同学会認定 補聴器相談医



趣味・好きなこと:

読書、音楽(聴くのも歌うのも好き)、ゲーム

休日の過ごし方:

子どもと買い物に行くなど家族と過ごしています

昨年、リアル謎解きゲーム*に家族で参加して、市内のさまざまな場所を巡りました。おしゃれなお店などたくさんあることも知り、いろいろぜひ行ってみたいです

*江別市リアル謎解きゲーム「えべチュンクエスト」のこと

補聴器への不安を

一緒に解決していきましょう

また近年のコロナ禍では、マスクやアクリル板などにより聞き取りが難しく、困る場面が非常に多くなっており、日常生活においての聴覚の重要性を改めて感じています。

難聴の種類、程度によっては、補聴器をお勧めしています。先ほどのような日常生活での問題を解決する一助となってくれると思います。

難聴は、認知症の危険因子として最も影響が大きいと報告されていますが、補聴器によって認知機能の低下を抑えられるという報告もあります。補聴器は高価なものですし、雑音がうるさいとか、余計耳が悪くなるのでは？ など一部誤解もありがちで、敬遠している方もいらっしゃるかもしれません。補聴器の医療費控除や、使い方についてお話しできることもありますので、一度ご相談いただければと思います。

市立病院のちょっとした謎や疑問を追いかけてます! **市立病院のイロイロ調査隊!!**

病院ホームページがリニューアル! 今までと何が違うの?



昨年11月に新しくなった江別市立病院ホームページ。どのように変わったのかを私たちがご案内します!

病院ホームページは、次の3つのことを目指してリニューアルしました。

- 1 利用者が閲覧しやすいように
- 2 情報発信を充実させるために
- 3 江別市立病院らしさが伝わるように

例えば、閲覧者が多い外来診療日程表のページは、見やすさを意識して診療科ごとの表示に変更したほか、従来なかった休診情報の掲載を新たに始めました。また、利用が増えているスマートフォンでのアクセスしやすさなども徹底しています。

掲載する情報は内容の充実はもちろん、随時、発信・更新できるシステムを導入することで、より早く最新情報を掲載できるようになりました。

そして、江別市立病院らしさを大切にするため、新ホームページでは実際の院内施設やスタッフの写真を多く取り入れています。病院の日常を一枚の写真でお届けする「フォトギャラリー」のページや、「江別市立病院の紹介動画」など、病院の雰囲気を感じていただけるようなコンテンツもご用

意しました。

病院ホームページは、患者・家族、医療関係者、求職者など、さまざまな利用者に向けて発信しています。ぜひご活用ください!



<https://www.ebetsu-hospital.jp/magazine/public.html#enq>

スマートフォンでも見やすくなりました!

トップページをスクロールするだけで知りたい情報にアクセスできます!



さらに、画面右上の☰を押すとメニューが開き、病院のいろいろな情報にアクセスできます

トップページはこちらから!



◀ 和痛分娩のページはイラストも含め、麻酔科の中郷医師が作成。担当医師ならではの説明は「分かりやすい」と好評です。



麻酔科医師 中郷 あゆみ



昨年6月に行われた盆栽展の様子



病院サポーターズ

EBETSU CITY HOSPITAL

江別盆栽同好会

患者さまや病院スタッフをさまざまな形で支えてくださる皆さんをご紹介します!

当院では、市民に親しまれる病院を目指し、6月12日の開院記念日に合わせて「開院記念日事業」を実施しています。

江別盆栽同好会による**盆栽展**もその事業の一つで、平成11年から21年間続いてきた人気の催しです。令和2・3年の2年間は新型コロナウイルス感染症拡大のためやむなく中止となりましたが、再開を望む声もあり、昨年、同会の皆様のご協力が無事22回目を迎えることができました。

「昨年は天候不順だったため、盆栽の管理が大変でしたが、開催できて良かったです」と振り返るのは、江別盆栽同好会代表の中川隆さん。感染対策のため、開催期

間はいつもより1日短い2日間となりましたが、丹精込めて育てられた見事な作品を、患者さまやご家族、私たち職員も大いに楽しませていただきました。

<江別盆栽同好会>

市内で活動する盆栽愛好家団体。江別市文化協会所属。昭和53年4月設立。会員数13名。毎年11月の江別市民文化祭・市民盆栽展に出品している。