

令和7年3月吉日

関係各位

北海道中央労災病院  
地域医療連携室長

「北海道中央労災病院 地域連携ニュース（第109号）」の送付について

謹啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、「北海道中央労災病院 地域連携ニュース」を発行いたしましたので、送付させていただきます。ご高覧いただければ幸甚に存じます。

今後ともご指導、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

謹 白

掲載内容

第109号

- ・ 診療体制変更のお知らせ
- ・ 外来診療医師一覧
- ・ 北海道中央労災病院 地域公開講演の開催案内
- ・ 北海道中央労災病院 中央リハビリテーション部のご紹介
- ・ 自宅でできる転倒チェックリストと運動について
- ・ 当院の活動について

〒068-0004

北海道岩見沢市4条東16丁目5番地

独立行政法人労働者健康安全機構

北海道中央労災病院 地域医療連携室

TEL 0126-22-1300

FAX 0126-22-7771

# 外来診療変更のお知らせ

## 2025年4月1日

より外来診療体制が変更となる4つの診療科をお知らせいたします。

※最新の外来診療医師一覧を別紙に掲載しておりますので、患者様のご紹介等にご利用ください。

### <内科>

診療科		月	火	水	木	金	備考		
内科	一般内科	午前	1診	猪又 崇志	-	-	猪又 崇志	<ul style="list-style-type: none"> <li>・&lt; &gt;は専門外来です。</li> <li>・緩和ケア外来は、完全予約制です。</li> <li>・火曜日加地医師、水曜日中村医師の診察は、じん肺内科で行います。</li> </ul>	
			2診	中村(友) (出張医師)	大塚 義紀	大塚 義紀	-		-
			3診	木村 清延	木村 清延	高橋 歩	-		高橋 歩
			4診	五十嵐 毅 <糖尿病>	佐々木 (出張医師)	五十嵐 毅	大崎 (出張医師)		-
			じん肺	-	加地 浩 <甲状腺>	中村 (出張医師) <糖尿病>	-		-
	午後	高橋 歩 <緩和ケア> 第1、3、5週	-	-	-	-			
	じん肺内科	午後	-	猪又 崇志	木村 清延	高橋 歩 五十嵐 毅	-		

- ・水曜日と木曜日の消化器外来がなくなりました。
- ・月曜日の出張医師が変更となります

### <循環器科>

診療科		月	火	水	木	金	備考
循環器科	午前	1診	高野 英行	本居 昂	中村 公亮	林崎 美寿季	<ul style="list-style-type: none"> <li>・循環器科は、午前診療のみです。</li> </ul>
		2診	門坂 (出張医師)	本居 美羽	濱谷 (出張医師)	本居 美羽	

- ・一部常勤医師/出張医師が変更となります。

### <耳鼻咽喉科>

診療科		月	火	水	木	金	備考
耳鼻咽喉科	午前	-	-	出張医師	-	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>・金曜日 午後の診察は、午後3:30までの受付です。</li> </ul>
	午後	-	-	-	-	出張医師	

- ・常勤医師不在のため、出張医師の診察となります。
- ・水曜日午前と金曜日午後からのみの診察となり、金曜日午後は午後3:30までの受付です。

### <歯科口腔外科>

診療科		月	火	水	木	金	備考
歯科口腔外科	午前	山崎 文恵	山崎 文恵	山崎 文恵	山崎 文恵	山崎 文恵	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯科口腔外科は、完全予約制です。</li> <li>※火・水・金の午後の診察は、歯科口腔外科へお問い合わせ下さい。</li> </ul>
		-	堀川 雅昭	堀川 雅昭	堀川 雅昭	堀川 雅昭	
		-	-	栗林 (出張医師) (第2、4週)	-	関口 (出張医師)	
	午後	山崎 文恵	-	-	山崎 文恵	-	
		-	-	-	堀川 雅昭	-	

- ・火曜日の午後の診療が未定になります。
- 火曜日・水曜日・金曜日の午後の診察は、歯科口腔外科へお問い合わせください。

外来診療医師一覧（北海道中央労災病院）

＜連携機関用＞

2025年4月1日現在

診療科		月	火	水	木	金	備考	
内科	一般内科	1診	猪又 崇志	-	-	猪又 崇志	庄司 (出張医師)	<ul style="list-style-type: none"> <li>＜ ＞は専門外来です。</li> <li>緩和ケア外来は、完全予約制です。</li> <li>火曜日加地医師、水曜日中村医師の診察は、じん肺内科で行います。</li> </ul>
		2診	中村 (友) (出張医師)	大塚 義紀	大塚 義紀	-	-	
		3診	木村 清延	木村 清延	高橋 歩	-	高橋 歩	
		4診	五十嵐 毅 ＜糖尿病＞	佐々木 (出張医師)	五十嵐 毅	大崎 (出張医師)	-	
		じん肺	-	加地 浩 ＜甲状腺＞	中村 (出張医師) ＜糖尿病＞	-	-	
	午後	高橋 歩 ＜緩和ケア＞ 第1、3、5週	-	-	-	-		
じん肺内科	午後	-	猪又 崇志	木村 清延	高橋 歩 五十嵐 毅	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>じん肺内科は、午後診療のみです。</li> <li>じん肺内科は、予約制です。</li> </ul>	
循環器科	午前	1診	高野 英行	本居 昂	中村 公亮	林崎 美寿季	本居 昂	<ul style="list-style-type: none"> <li>循環器科は、午前診療のみです。</li> </ul>
2診	門坂 (出張医師)	本居 美羽	濱谷 (出張医師)	本居 美羽	小林 (出張医師)			
外科	午前	-	-	朝田 政克 ＜血管・振動＞	伊藤 (出張医師)	菊地 (出張医師)	<ul style="list-style-type: none"> <li>＜ ＞は専門外来です。</li> <li>ストーマ外来は、完全予約制です。</li> </ul>	
午後	-	江屋 ＜血管・振動＞ (出張医師)	-	＜ストーマ＞ 第4週	-			
整形外科	午前	1診	萩原 宏樹	萩原 宏樹	萩原 宏樹	萩原 宏樹	武田 宏史	<ul style="list-style-type: none"> <li>整形外科は午前診療のみです。</li> </ul>
2診	武田 宏史	武田 宏史	武田 宏史	小林 (出張医師)	-			
泌尿器科	午前	大下倉 藤生	大下倉 藤生	大下倉 藤生	大下倉 藤生	-		
午後	大下倉 藤生	-	大下倉 藤生	-	-			
耳鼻咽喉科	午前	-	-	出張医師	-	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>金曜日 午後の診察は、午後3：30までの受付です。</li> </ul>	
午後	-	-	-	-	出張医師			
眼科	午前	出張医師	出張医師	出張医師	出張医師	出張医師	<ul style="list-style-type: none"> <li>眼科は午前診療のみです。</li> </ul>	
歯科口腔外科	午前	山崎 文恵	山崎 文恵	山崎 文恵	山崎 文恵	山崎 文恵	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯科口腔外科は、完全予約制です。</li> <li>※火・水・金の午後の診察は、歯科口腔外科へお問い合わせ下さい。</li> </ul>	
		-	堀川 雅昭	堀川 雅昭	堀川 雅昭	堀川 雅昭		
		-	-	栗林 (出張医師) (第2、4週)	-	関口 (出張医師)		
	午後	山崎 文恵	-	-	山崎 文恵	-		
-	-	-	-	堀川 雅昭	-			

診療受付時間 午前8：00～11：00  
午後1：00～3：00  
☎ 0126-22-1300

病院ウェブサイト  
QRコードはこちら



令和7年度

# 北海道中央労災病院 地域公開講演

～開院70周年を記念し、地域の皆様に感謝を込めて～

申し込みは不要です。皆様、お誘い合わせの上お気軽にお越しください。  
熱中症対策のための飲み物は、各自でお持ちください。



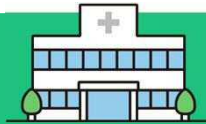
2025年4月23日(水) 13:30▶14:30 参加無料

場所

北海道中央労災病院 2階 講堂

〒068-0004 北海道岩見沢市4条東16丁目5番地

## 講演演目



### 1 「COPD – たばこ病について –」

北海道中央労災病院 院長 大塚 義紀

### 2 「運動は最良の薬」

北海道中央労災病院 副院長 五十嵐 毅



#### 岩見沢健康ポイント事業

紙もしくはアプリのポイントカードにポイントがたまります。

お問い合わせ

TEL

北海道中央労災病院 地域医療連携室 村田  
0126-22-1300 (代表)

#### アクセス



# 北海道中央労災病院 中央リハビリテーション部のご紹介

## 心不全・心臓リハビリテーションセンター

2018年10月より心不全・心臓リハビリテーションセンターを立ち上げ、包括的リハビリテーションを行っております。心臓リハビリテーションは、週に1～3回、外来通院において運動療法を行い、管理栄養士による食事療法や看護師、薬剤師による情報提供によって、病気や薬、生活上の注意点を知ってもらい、心臓病の悪化を予防し快適な社会生活を送ることができるようサポート致します。また定期的に心臓病教室を開催し、地域住民の方へ向けて知識の習得を行っております。

## 理学療法部門

けがや病気に対し、適切で安全な運動療法を行い、身体機能の回復と日常生活を送れるようサポート致します。最近では、生活習慣病、転倒、認知症に対する予防医療も行っております。また、鎮痛目的の温熱療法や牽引療法などの物理療法も行っております。

## 作業療法部門

疾患や障害に対し、自分の力で円滑に日常生活が行えるよう援助を行っております。また、がん患者さんに対して治療サポート、緩和ケアなども行っております。



最近、転倒事故が増えています。  
自分で転倒チェックをやってみましょう！

## 転倒リスクのチェック方法

### やってみよう転倒リスク評価！

① 質問紙を用いて、自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
過去1年間に転んだことがある	5点	0点
歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
杖を使っている	2点	0点
背中が丸くなってきた	2点	0点
毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

● 合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

② 椅子からの立ち上がりで脚の機能をチェックしてみましょう。

- 椅子に座り、立ち上がり動作を5回繰り返します。  
12秒以内で完了できれば、脚の機能が保たれています。



出典：鳥羽研二他、日本老年医学学会誌 2005  
Okochi J, et al. Geriatr Senolol Int 2006 巻基に作成  
出典：Chen LK, et al. J Am Med Dir Assoc. 2020

自宅でできる運動です。  
時間のある時に手軽にやってみましょう！

## 転倒予防のトレーニング

\* いずれの運動も、膝や腰に痛みがある場合には無理せず、  
理学療法士や医師に相談してください。

### やっておきたい2つの運動！

● 転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。

#### ①椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。  
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット10～15回
- 2セット行いましょう



#### ②片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると  
バランス能力低下のサインです。  
片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ10秒
- 10～15回行いましょう



出典：Ganz DA. N Engl J Med 2020 ※著者に作成

### 頭と体を同時に動かす2つの運動！

- 転倒予防には、頭と体を同時に動かす運動も大切です。
- 野菜や果物の名前など、連続して言葉を発しましょう。

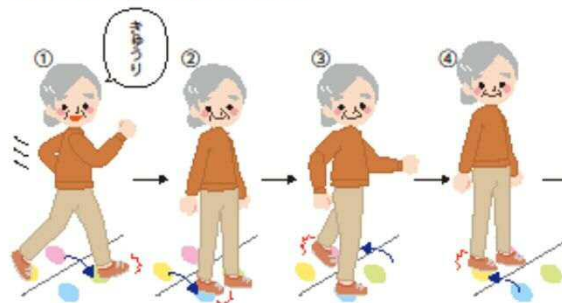
#### ①足踏み 語想起運動

- なるべく早く足踏みしましょう
- 足踏みしたまま、5秒間言葉を発しましょう。
- 5秒間を5セット行いましょう。



#### ②前後ステップ 語想起運動

- ①左足を前→②右足を前→③左足を後ろ→④右足を後ろ
- ①のタイミングで言葉を想起しましょう。
- 課題を変更しながら1分間を3セット足踏みしましょう。
- ※立って行っても、座って行っても結構です。



※語想起とは言葉を思い起こし、発音することです。

# 当院の活動について

## 心臓病教室



令和7年3月6日（木）に、医師や看護師などが心臓病や生活上の注意点などを講演する「心臓病教室」を開催しました。

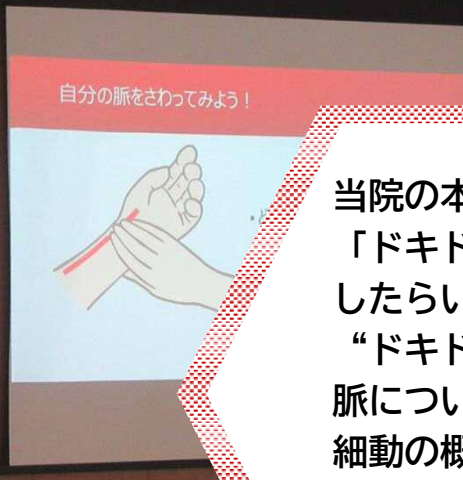
当日は、通院患者や地域住民など12名の方にご参加いただきました。

当院の村田 真弓看護師より

「人生100年時代-まだ間に合う筋活 腸活-」と題し、健康寿命を延ばすための筋活と腸活について講演いたしました。転倒や骨折をしにくくなるロコモ（ロコモーショントレーニング）や発酵食品と食物繊維・オリゴ糖を日常の食事に取り入れるコツを説明しました。



「筋トレ」を推奨する理由は？	
名称	定義
ロコモ	「骨や関節の痛み」「筋力の低下」「立ち上がり」「歩行スピードの低下」が認められ、転倒・骨折しやすくなること。ロコモが進行することで意識が心臓となりリスクが高くなる。
サルコペニア	加齢に伴って骨格筋量と筋力低下すること。
フレイル	身体に陥らず「精神的」「社会的」「住環境」など生活の場が幅広く保たれていること。



当院の本居 昂循環器科医師より

「ドキドキしたら不整脈？いつ受診したらいい？」と題し、日常生活の“ドキドキ”から不整脈と呼ばれる脈について講演いたしました。心房細動の概要と最新の治療（アブレーション）についての説明や、最後に不整脈のクイズを行い、理解を深めました。