



留萌市立病院
ホームページ

随時更新中！



X

留萌市立病院
公式SNS

情報発信していますので
フォローお願いします！



Instagram

Vol.25

**TAKE
FREE**

01. 循環器内科ではどのような検査・治療をしていますか

《國兼医師・佐藤医師 より》

当院の循環器内科では、高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の治療に加えて、狭心症・心筋梗塞・不整脈・心不全など様々な心疾患（心血管病を含む）の診療をしているほか、心臓と密に関連している腎臓や透析治療に関しても携わっています。

また、心電図検査や心臓超音波検査（経食道心エコーを含む）、狭心症・心筋梗塞に対しては心臓カテーテル検査があります。

胸痛がある患者さんは、心臓の血管（冠動脈）の狭いところにカテーテルという細い管で血管を広げるPCI（ピーシーアイ）という治療も行い、また、脈が遅くなる不整脈の患者さんには、ペースメーカー移植術も行っています。

日々の生活の中で動悸や息切れ、胸の痛み、足の浮腫みなどの症状がある場合は、お気軽にご相談ください。

02. 患者さんに伝えたいこと

《國兼医師 より》

心筋梗塞や脳梗塞などの血管の病気は、発症してから治療を行うだけではなく、その発症を予防することが大変重要になってきます。

留萌地域では、北海道全域と比較しても普段の生活で塩分摂取量が多いことが知られています。これは高血圧症と密接に関わっており、高血圧が持続すると動脈硬化が進行していきます。血圧の目標値は、家庭で測定した血圧で125 / 75mmHg未満と設定されており、減塩を心がけることや必要に応じた薬物療法が重要となります。

また、脂質異常症（特にLDL（悪玉）コレステロール高値）も動脈硬化を進める大きな要因です。一般的には120mg/dL未満（喫煙される方は厳しく100mg/dL未満）が目標とされています。近年のLDLコレステロールは、『今の値』だけではなく、『高い状態がどれだけ長く続いてしまっているのか』ということも重要だと考えられています。

そのため、若いうちから早期に適切に管理することが大切です。食事や運動に取り組んでも改善が不十分な場合は、薬物療法を検討することにもなります。

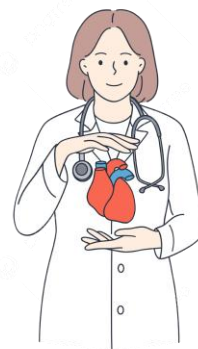
最後に、喫煙についてですが非喫煙者に比べ、心筋梗塞の発症リスクは3～4倍になることが知られ、禁煙は最も効果的な予防法の一つです。

現在留萌地域は心筋梗塞に対する緊急カテーテル治療を常時行うことが難しい状況で、旭川市や札幌市へ搬送を要することもあります。そのため私は病気になってから治療する医療だけでなく、病気にならないための医療こそ大切にしたいと考えております。高血圧症や脂質異常症などは自覚症状が乏しいため、放置されがちです。健康診断などで指摘された場合は、早期の受診・治療をご検討ください。



循環器内科の役割

國兼医師と佐藤医師にお話を伺いました —



《佐藤医師 より》

留萌地域は1日の塩分摂取量が全国平均に比べて多いことが報告されています。減塩の目標値は1日6gとされています(チキンラーメン約1食分)。塩分摂取量の過多は高血圧に繋がり、知らぬうちに動脈硬化が出現し、心臓の血管だけでなく、全身の血管が硬くなり狭くなります。動脈硬化が原因である心筋梗塞は、医療の発展により死亡率は年々低下しているものの、罹患率は減少していません。

最近、留萌管内にて心筋梗塞で搬送される患者さんは増えている印象です。心筋梗塞は一刻を争いますが、当院では緊急のカテーテル治療を常時行うことが難しいのが現状であり、旭川や札幌へ搬送するのに時間を要します。

高血圧は症状がないのがとても怖い疾患です。他の脂質異常症や糖尿病と同様、食事の見直しや積極的な運動を皆様で行ない、心疾患を予防しましょう。

03. プロフィール・趣味等



循環器内科 部長

くにかね ゆうき
國兼 祐樹

《プロフィール》

留萌に住んで3年目になります。患者さんやご家族へのわかりやすい説明を心がけ、安心して治療を受けていただけるよう努めています。

《取得資格等》

・日本専門医機構認定 内科専門医

《趣味》

趣味は旅行です。



循環器内科 医長

さとう あやか
佐藤 朱夏

《プロフィール》

旭川医科大学での診療の他、遠軽・北見地方を回り、今年度から当院へ赴任致しました。住民の皆様に関わり合いながら、きちんとした医療を提供できるように尽力致します。

《取得資格等》

・日本専門医機構認定 内科専門医

《趣味》

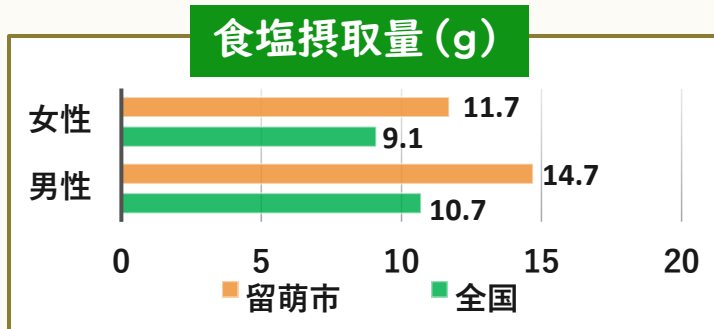
趣味でオーケストラでのバイオリン、ヴィオラ演奏を行なっています。

留萌市の食塩摂取量について

令和7年に実施した「留萌市における簡易自記式食事歴法質問用紙を用いた食習慣に関する実態調査」によると、留萌市民は全国平均よりも食塩摂取量が多いことが分かりました。

高血圧などの生活習慣病を予防するためにも食塩のとり過ぎに注意し、

1日6g未満を目標に減塩を心がけましょう。



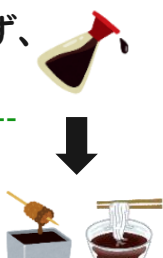
今日からできる減塩、一緒に始めましょう！



自宅でできる減塩方法の紹介

- ① 調味料はかけて使わず、つけて使う

*かけて使うと予想以上に量が出ることがあります。



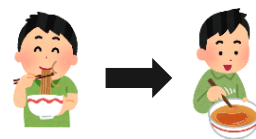
- ② 香辛料、出汁、酢、柑橘類等を使用する

*香辛料や酢には塩分がほぼ含まれていません。



- ③ 麺類の汁は残す

*汁を残すと、最大半分まで塩分カットができます。



自宅で行えるリハビリって？

運動には筋力をつける、血糖値を下げる、体力をつけるなどの効果があります。糖尿病の方は特に散歩などの有酸素運動が重要になってきます。今回は、散歩をするときのポイントについてご紹介します。

散歩のときのポイント

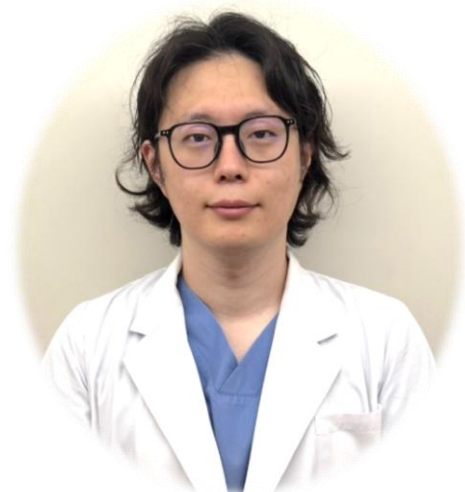


- ① 1回の運動は**20分以上**継続して実施することが推奨されています！
- ② **週に3日以上**は運動する機会を作りましょう！
- ③ 「**キツイ!**」と感じる運動は逆に血糖値をあげてしまうリスクも・・・
「**ちょっとキツイかな?**」くらいの早足で行うと良いでしょう。
- ④ 無理のない運動が大事です！
転倒することがないように**気を付けて**運動してみてください！



Information

10月に着任する医師をご紹介します。どうぞよろしくお願いいたします。



リ グンユル
李 根栗 初期研修医

- ① 出身：プサン 釜山（韓国）
- ② 卒業大学：全北大学校医学部
- ③ 趣味：料理・音楽・旅行
- ④ メッセージ：地域の皆様のお役に立てるよう、
精一杯頑張ります。
よろしくお願いいたします。

新人職員紹介

この春、新たな仲間が加わりました

令和8年4月に、看護師11名、助産師2名、放射線技師1名が当院に入職しました。

新人職員のネームプレートには、下部の画像のとおり「ひよこマーク」を身に付けております。

こちらは、入って間もない職員であることをお知らせするとともに、一日でも早く皆様に安心していただける医療・看護を提供できるよう、日々学びながら成長している目印です。

患者さんやご家族、地域の皆様には温かく見守っていただき応援していただけますと幸いです。

職員一同、新人職員の成長を支えながら、より良い医療の提供に努めてまいります。



↑ 看護部新人研修の様子



↑ レントゲン撮影時の様子
(放射線技師)



↑ 新人職員ネームプレート

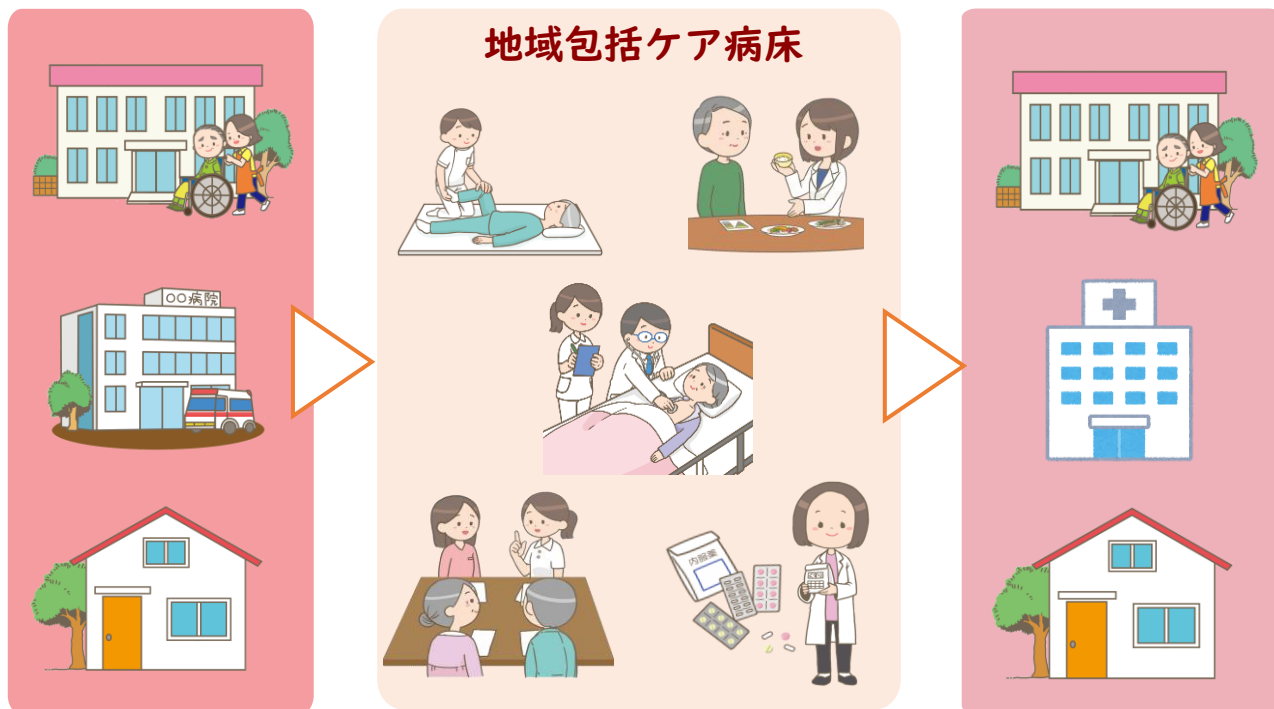
今回は、令和8年10月に開設された「地域包括ケア病床」についてご紹介いたします。

地域包括ケア病床を開設しました

主治医・看護師・薬剤師・管理栄養士・リハビリスタッフ・医療ソーシャルワーカー等が協力し、患者さんやご家族とともに安心して退院できるよう、退院支援を行っていきます。

地域包括ケア病床とは？

治療と共に生活の場（自宅・施設等）への復帰に向けて支援や準備ができる病床です。



一般病棟（一般病床）との違い

	一般病棟（一般病床）	地域包括ケア病床
役 割	病気やけがの治療 （急性期治療）	「医療（治療を続けながら）」＋ 「生活へ戻る準備」をする
特 徴	集中的な治療や検査	退院支援に向けた多職種が 提供するチーム医療
目 標	病気やけがを治療し、 症状を安定させること	退院後も安心して生活ができること

どのような場合に入院する病床なのか？

軽症な即日入院や急性期治療が終了した患者さんが対象になります。



- 入院治療により病状は改善したが、もう少し経過観察が必要な方
- 入院治療により病状が安定し、在宅復帰に向けてリハビリが必要な方
- 自宅や施設での療養中に、重症ではないものの緊急入院が必要な方

レスパイト入院としてもご利用できます

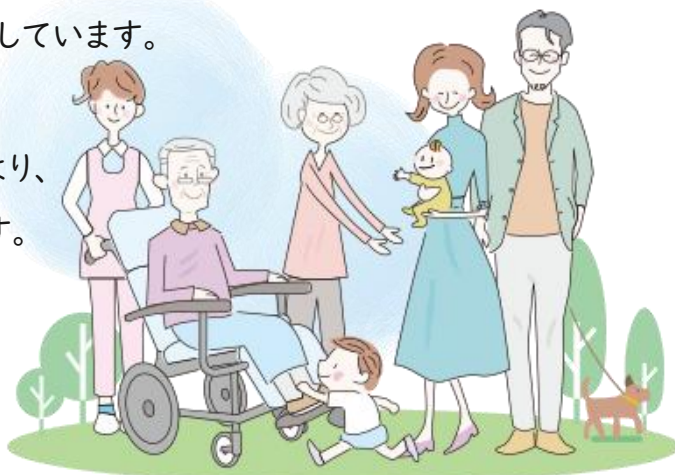
介護度の高い患者さんを自宅で介護しているご家族を対象に、一定期間「休んでもらう」ための入院です。

☒ 介護は毎日続くため、ご家族の負担が大きくなることがあります。

☒ 介護を続けるためには、ご家族が心身ともに健康でいることが大切です。

レスパイト入院は、介護する方を支えることを目的としています。

☒ ご利用には、患者さんの病状や病床の状況などにより、事前のご相談・調整が必要になる場合がございます。



入院費について

医療費の負担上限が定められているため、一般病棟に入院した場合と負担上限は変わりません。
また、食事代やオムツ等は保険診療対象外となります。

入院費についての詳細は、4番会計窓口にてお気軽にお尋ねください。



Topic 表紙を飾る、フォトグラファーを紹介します！



自然写真家

たつかわ ゆうへい

龍川 悠平 さん



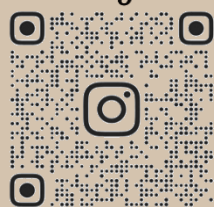
1986年生まれの留萌市出身。

道北・北空知を中心に風景、野生動物の撮影をしています。神の使いと言われる、「白いエゾシカ」を撮影し続け、2023年に日本テレビ「嗚呼！みんなの動物園」のロケにて国内で初めて「白いエゾシカ親子」の撮影に成功しました。その後も白いエゾシカの撮影・観察を続け、見守っています。
← このように、白い鹿を撮影するためには、先の動きを読み、鹿を驚かせないように何時間も待ち伏せをし撮影をしています。また、10月中旬に1階の外来に通じる廊下にて、龍川さんの写真を展示していますので、ぜひご覧ください。

受賞歴

- ・2019～2024年 シーニックバイウェイ北海道道北ルート連携フォトコンテストルート賞など連続入賞
- ・2021年第18回 全日本写真連盟北海道フォトコンテスト 金賞
- ・2022年第73回 アサヒ北海道写真展 特別賞
- ・2022年第69回 写真道展 第三部ネイチャーフォト部門 入選
- ・2022年第19回 全日本写真連盟北海道フォトコンテスト 銅賞
- ・2023年第70回 写真道展 第三部ネイチャーフォト部門 入選
- ・2024年第41回 日本の自然フォトコンテストプリント部門 優秀賞
デジタル部門 優秀賞
- ・その他、多数のフォトコンテスト受賞

Instagram



@TATSUKAWA.YUUHEI

公式ホームページ



・販売ショップ、Facebook、X、TikTokなどのSNS

来歴

- ・2019年～留萌市・観光関連団体などに写真提供
- ・2020年 北海道じゃらんに留萌市神居岩公園の桜の写真掲載
- ・2020年 女性週刊誌「女性自身」に留萌市オロロンサマーフェスタ花火大会の写真掲載
- ・2021年 猪鹿防止策パンフレット表紙担当
- ・2021～2025年 留萌市オロロンサマーフェスタ花火大会のポスターに写真採用
- ・2023年 HTB「イチモニ」「イチオシ」に白いエゾシカの写真・動画提供
- ・2023年 留萌本線関連記念グッズの写真担当
- ・2023年 日本テレビ「嗚呼！みんなの動物Xmasスペシャル」に出演。国内で初めての白いエゾシカ親子の撮影に成功。
- ・2024年 英国紙「DailyMail」にて子ぎつねの写真を取り上げられる。
- ・2024年 ANN スーパーJチャンネルに白いエゾシカ親子などの動画提供
- ・2025年 道の駅るもいで個展「風鹿景(ふうろくけい)」を開催
- ・2025年 ABCマート「ダナーグレイシア」のプロモーションビデオに出演