

TAKE
FREE



済生会小樽病院広報紙

さいせいおたる

2025年
vol.74

病院と地域の皆さまをつなぐ情報誌

健康
コラム

てんかん特集



8月、院内保育所なでしこキッズクラブの子どもたちが「済生会農園そらし〜ど」で収穫に挑戦!とった枝豆は、おやつ時間に笑顔でいただきました。植えて、とって、食べる、一連の体験を通じて食の大切さと喜びを味わいました。

INDEX

- 2 巻頭言〈近藤真章名誉院長〉
- 3 地域連携医療機関の紹介
- 4 健康コラム ～小樽っ子さとし君が聞く!～
- 6 さいせいニュース〈ウォーキングの効果について〉
リハビリテーション室より
- 8 外来担当医師一覧表(2025年10月)



2.5人称の視点

名誉院長

近藤 真章 Masaaki Kondo

今年の夏は、北海道としては暑い日が長く続きました。8月に入って、広島・長崎平和記念式典、8月12日には「御巣鷹の尾根」での日航ジャンボ機墜落事故後40年の追悼式、そして8月15日戦後80年戦没者追悼式が行われ、小樽市で開催された追悼式に小樽市社会福祉協議会会長として参列してまいりました。いろいろの行事が開催されていましたが、この間のお盆期間を利用して、私の好きなノンフィクション作家柳田邦男著の「それでも人生にYESと言うために」を読みました。これは20年前に起きたJR福知山線事故の真相と被害者・遺族を含めた20年間の経過、更には組織の責任をヒューマンエラーの視点で解明しております。著書の「フェイズ3の眼」、「恐怖の2時間18分」、「死角巨大事故の現場」、「想定外の罟」などでもヒューマンエラーを追及しております。

著書の1つの「犠牲 わが息子・脳死の11日」の中で死というものを「一人称の死」（自分の死）、「二人称の死」（近親者の死）、「三人称の死」（他人

の死）があり、それらは全く異質であり、医師が一生懸命治療してもその患者の死は「三人称の死」にすぎない。これを「1人称

の視点」（患者の視点）、「2人称の視点」（家族の視点）、「3人称の視点」（医師の視点）に置き換えて、医師・医療従事者は「2人称の視点」患者さんに対して自分の家族に寄り添うような温かさ、「3人称の視点」専門家としての知識と能力を兼ね備えた「2.5人称の視点」になることを提唱していました。

現在医療・介護の現場ではちょっとした小さな行為、言動でもパワハラ、セクハラで訴訟問題になりますが、「2.5人称の視点」を私はこれからも続けたいと思います。これが済生会小樽病院の院是に通じると考えるからです。



済生会小樽病院の院是



：じょ（意味：おもいやり）

地域連携 医療機関の きずな

～ 安心の地域医療サービスをめざして ～

長橋地区

医療法人社団潮乃音耳鼻咽喉科

おたるイアクリニック

耳鼻咽喉科・気管食道科

耳鼻咽喉科に係わるすべての疾患に関して 専門医療を提供しています

すずき としお
院長 鈴木 敏夫先生

当院は昭和34年に開院(昭和54年閉院)した旧鈴木耳鼻咽喉科医院の後継として新たに平成4年に開院し、以来30年以上に渡り耳鼻咽喉科専門医として小樽後志の地域医療を担っています。



補聴器適合判定医(相談医)、言語機能判定医、騒音性難聴担当医、めまい相談医の資格を持ち、特に難聴と補聴器診療に関しては、講師として全国の専門医に指導を行っています。

往診にも対応しており、在宅においても内視鏡検査が可能です。市内・札幌圏の高次医療機関と連携紹介も行っています。

医療法人社団潮乃音耳鼻咽喉科 おたるイアクリニック

小樽市長橋2丁目17番16号十字街クリニックビル3階

TEL 0134-33-0301 FAX 0134-33-0302

診療時間 月・火・木・金 9:00～12:00、14:00～18:30
土 9:00～12:00、14:00～17:00
電話による診療日時予約が可能です。

休診日 水曜・日曜・祝日、年末年始(概ね12/30～1/3)、
その他クリニックの定める日

交通案内

- JR小樽駅より余市方向へ北海道中央バス9分、長橋十字街バス停。
- 駐車場 16台(ビル共用)



かかりつけ医を 持ちましょう

かかりつけ医とは、病気やけがなどの通院治療はもちろん、日頃の健康管理を行っていただく、地域の身近なお医者さんのことです。気になることがあったら、まず「かかりつけ医」に相談しましょう。専門的な治療や検査、入院などが必要となった場合は適切な医療機関を紹介し、病院への架け橋となってくれます。



かかりつけ医をお持ちでない患者さんには、病状やお住まいの地域に合わせてご紹介いたします。お気軽にご相談ください。

てんかんってどんな病気?

さとし君は小樽市の手宮方面に住む野球少年です。
お友達が突然倒れて「てんかん」と診断されたよ。
「てんかん」ってどんな病気なんだろう?
今日は脳神経内科部長の林先生に質問に来ました。

教えてくれるのは

脳神経内科部長
林 貴士 先生



Q1 「てんかん」ってどんな病気?

てんかんは、「発作」という症状を繰り返し起こす脳の病気です。脳は電気の活動で働いていますが、「発作」は、脳の一部分や全体に一時的で異常な電気信号が生じることで起こります。

Q2 発作が起きると、どんなことが起こるの?

発作の症状で分かりやすいのは、けいれんです。腕や脚の筋肉が硬く突っ張ったり、ガクガクと動いたりします。ただけいれんしない発作もあり、異常な電気信号が起こる脳の場所によって症状は異なります。例えば、ボーっとして動きが止まってしまう、全身や顔面あるいは腕や脚が一瞬ピクッと動く、突然に筋肉の力が抜けて転んでしまう、などがあります。

突然力が抜ける
(脱力発作)

Q3 どうして「てんかん」になるの? 誰でもなるの?

生まれつきの体質や元々脳の形に異常があったり、脳への感染や脳の血管の病気(血管が詰まったり破れたりして起こる)、頭の酷い怪我で脳に傷がついてしまった場合などに起こることがあります。

感染症や脳の血管の病気などは誰にでも起こる可能性があるので、てんかんは誰でもなるかもしれない病気です。





Q4 「てんかん」って予防できるの？

てんかんを予防する薬はありませんが、発作を起こさないようにするお薬はあります。

Q5 てんかんの人は、どんなふうに治療しているの？

発作を起こさないようにするお薬を飲むことによって、発作が起こるのを防ぎます。お薬にはいくつか種類がありますが、基本的には脳の異常な電気信号を抑えることで働きます。もし薬だけで発作を止められない場合には、手術で治療することもあります。

Q6 もしお友だちが発作を起こしたら、どうすればいい？

もし発作が起きたら、安全のため座らせたり、寝かせてあげましょう。吐いてしまうかもしれないので、体を横に向けるとよいでしょう。ケガをするといけいないので周りの危険なものを取り除きましょう。のどを詰まらせてはいけいないので口にもものを入れないでください。周りの大人を呼びましょう。発作が始まった時間を見ておくとより良いと思います。たいていは数分で発作は治まるので慌てないでください。

Q7 てんかんのお友だちと、どう付き合えばいいの？

てんかんは特別な病気ではありません。お薬を飲んで皆さんと同じように学校生活を送っています。ふつうにお友達として勉強したり遊んだりしてお付き合いして下さい。ただ友達が発作を起こした時にどのようにしたら良いか覚えておくと良いでしょう。



Q8 てんかんの人でも、学校や部活はできるの？

もちろん学校生活や部活動を行うことは出来ます。ただ水泳や高いところでの運動など、発作が起きると危ない活動にはある程度の制限が必要かもしれないので先生とよく相談して下さい。

さとし君がまとめた『てんかん』のポイント

またいつでも
聞いて下さい！



- ① てんかんは脳の病気。症状はけいれんだけではない。
- ② お薬で発作を抑え、普通の生活を送ることができる。
- ③ 発作が起きたら、慌てずに安全な場所に寝かせ、口に何も入れず、大人を呼びましょう。

林先生、今日はありがとうございました。
またひとつ賢くなりました。



〈リハビリテーション室 運動器認定理学療法士 花田 健〉

心と身体に、いいこといっぱい！ ウォーキングの効果

ウォーキングは手軽に始められる有酸素運動で、
健康維持や体重管理、精神的な安定に多くの効果をもたらします。

**身体を正常に保ち、生活体力を維持し、
生活習慣病を防ぐ！**

心肺・血管強化効果

酸素摂取量が増え、心肺機能が向上し、血管が強化され、心臓血管病などを防ぐ。また持久力が向上する。

メタボ予防改善効果

体脂肪を減らし、代謝を活性化し、インスリンの働きを良くして内臓肥満、高血圧、糖尿病等のメタボリック・シンドロームを予防。

悪玉追放効果

悪玉の酸化LDLコレステロールを減らし、善玉のHDLコレステロールを増やし、高脂血症、動脈硬化を防ぐ。

貯筋・良姿勢効果

階段や坂道を歩く等して、足腰を鍛えれば、赤筋が増えて基礎代謝が高まり、体脂肪が溜まりにくくなる。体幹筋を鍛え、良姿勢が保たれる。

脳活性化効果

脳の働きを活発にし、五感を鍛え、自己制御機能を発達させる。

免疫力増進効果

NK細胞を強化し、がん細胞を抑制

リラックス効果

ストレス、不安感「うつ」をとり、肩こり、腰痛等を和らげる

快調快眠快通効果

生体リズム、自律神経のバランス、体温を整え、眠りの質を改善する。また、大腸を活性化し通じをよくする。

骨太効果

骨芽細胞を活性化させて、骨密度を高め、骨を丈夫にして骨粗鬆症、転倒による寝たきりを防ぐ。

参考：(社)日本ウォーキング協会「人も社会も元気になるウォーキングの効果と魅力」

身体的な効果

心肺機能を高め血流を改善し、筋力や骨を強化して骨粗鬆症を防ぎ、脂肪燃焼で体重管理にも役立つ有酸素運動です。

精神的な効果

セロトニンやエンドルフィンの分泌を促しストレスを軽減、気分を安定させ、さらに睡眠リズムを整えて深い眠りを助けます。

その他の生活面でのメリット

姿勢の改善

正しい歩き方を意識することで姿勢を良くし、腰痛や肩こりの予防にもつながります。

歩き方のポイント

- ① 背筋を伸ばしまっすぐ
- ② 腕は大きく前後に振る
- ③ かかとから着地し、つま先で地面を蹴る
- ④ いつもより速歩きで歩幅はやや大きく



生活リズムの安定化

朝や夕方のウォーキング習慣は生活リズムを整え、日中の活動量も増加します。

効果的に ウォーキングする ためのポイント

1回20～30分程度、
週に3～5回程度の
頻度を目安に行う

少し息が弾む程度の
速さで歩き、
軽い汗をかく
運動強度が理想的

無理なく
継続することが
最大の効果を生む

天候に
左右されない

リハビリテーション室 理学療法士監修

ウイングベイウォーキングを実施中!

ウォーキングは特別な準備や設備が不要で、天候や体調に合わせて無理なく取り入れられる運動です。健康増進や心身のリフレッシュに役立ててみてはいかがでしょうか。小樽市は山や坂に加え、冬は積雪や路面凍結で歩くことが難しいと思います。そんなときは、ぜひ「ウイングベイウォーキング」をご活用ください。

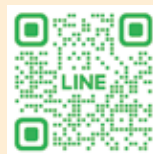
北海道済生会では、市民の健康づくりを後押しすることを目的に、商業施設ウイングベイ小樽を運営する(株)小樽ベイシティ開発様のご協力を得て、同施設内にウォーキングコースを設置しました。本コースの特長はご自身の体力に合わせてウォーキングが楽しめるよう、済生会小樽病院の理学療法士が監修しA・B・Cの3コースを設定したことです。



LINEアプリを使って各地点でポイントが貯まる!
貯まったポイントは景品と交換できます!

LINEアプリを活用したポイントシステムも導入しておりますので、本コース活用やイベント参加によりポイントを貯めることができ、ポイントは景品と交換していただけます。多くの方々のご参加をお待ちしております。

詳細は
ホームページを
ご確認ください。



外来担当医師一覧表

2025年10月

受付時間 午前 8:50~11:30
午後 0:40~3:00

診療科		月	火	水	木	金
内科・ 消化器内科	午前	明石浩史 舩谷治郎	水越常德 池田 博	宮地敏樹 水越常德	宮地敏樹 明石浩史	永洞明典 舩谷治郎 石上啓介
	午後	水越常德 志谷真啓	宮地敏樹 永洞明典	本谷雅代	舩谷治郎	水越常德 明石浩史
循環器内科	午前		高田美喜生 村上直人	國分宣明	高田美喜生	中田 圭
	午後					高田美喜生
脳神経内科 ※午後予約制	午前	林 貴士	松谷 学	藤倉 舞	脳神経内科 医師	松谷 学 佐久間裕也
	午後	藤倉 舞		佐久間裕也		
緩和ケア内科 ※完全予約制	午前	菊地未紗子	菊地未紗子	菊地未紗子	菊地未紗子	菊地未紗子
	午後	菊地未紗子 (第1・3・5)		菊地未紗子		菊地未紗子
外科・消化器外科	午前	木村雅美	外科医師	木村雅美	田山 誠	松村将之
乳腺外科 ※完全予約制	午後				島 宏彰 (第3)	
整形外科 ※午後予約制	午前	和田卓郎 鍋城尚伍 大山智充 阪田 学	織田 崇 鍋城尚伍 竹中理紗	織田 崇 大山智充 清水淳也 整形外科医師	近藤真章 和田卓郎 鍋城尚伍 阪田 学	織田 崇 大山智充 竹中理紗
	午後	近藤真章				杉 憲 (第2・4) 札幌医大医師 (第3)
	15:00~ 17:00			織田 崇 (第1・3・5)	鍋城尚伍	
リハビリ テーション科	午前				梅本安則 (第2)	
	午後					
泌尿器科	午前	堀田浩貴	安達秀樹 栗栖知世	堀田浩貴	堀田浩貴	安達秀樹 栗栖知世
	午後					

ちょこっと便り

もしもし

今号のテーマ

診療について

Q. 病院に行きたくても、金銭的な理由で
行くことをためらっています…。

A. 当院では経済的な理由で診療費の支払いが
困難な方の為に**無料低額診療事業**を実施して
います。詳しくはホームページをご覧ください。



こちらからアクセス



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部北海道
済生会小樽病院

〒047-0008 北海道小樽市築港10番1号
TEL 0134-25-4321(代) FAX 0134-25-2888

発行 和田卓郎 発行日9月29日
編集 広報室(松尾覚志)

<https://www.saiseikai-otaru.jp/>

