

ご自由にお持ちください

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2021

春

vol.96



特集 |

介護報酬改定

●インフォメーション ●新人スタッフ紹介 ●地域医療連携施設のご紹介 ●栄養レシピ ●トピックス

心に寄りそう、医療と介護をめざして。

 社会医療法人 禎心会

わたしたちは法人理念に基づき、
良質な医療・介護を通じて
地域社会の繁栄に貢献します。



INDEX

特集

1 介護報酬改定

[禎心会インフォメーション]

- 5 CTとMRI ～違いは何?～
- 7 造影剤について
- 8 くも膜下出血について
- 9 過剰被ばくを抑制へ
- 10 「自分らしく生きる」ために
～人生会議で考え共有を～
- 11 交通安全の取り組み
- 12 ら・かるまの感染症対策

- 13 禎心会新人スタッフ紹介
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 16 栄養レシピ
- 17 禎心会トピックス
- 18 禎心会総合案内



禎心会のもっと
詳しい情報はこちら!

各施設の詳しい情報は
ホームページでもご覧
いただけます。ぜひご覧
ください。

<https://www.teishinkai.jp>

色弱の方にも見やすいユニバーサルデザインに
基づいた配色を採用しています。



[特集]

介護報酬改定

介護保険の利用者(要介護者、要支援者)に介護サービスを提供した対価として事業者へ支払われる介護報酬が4月、3年振りに改定されました。当法人各事業所は国の方針に沿いながら今後もサービスの質向上へ取り組んでいきます。

photo : Daisuke Nishiyama



感染症、災害対応力を強化

前回改定では以下の4つの大きなポイントがありました。

- 地域包括ケアシステムの推進
- 自立支援・重度化防止に資する質の高い介護サービスの実現
- 多様な人材の確保と生産性の向上
- 介護サービスの適正化・重点化を通じた制度の安定性・持続可能性の確保

● 感染症や災害への対応力強化

これは、いまだに新型コロナウイルス感染症が収束する見通しが立たない中、感染症や災害が発生しても、安定したサービス提供ができる体制作りを求めています。

感染症対策として、私たち各介護サービス事業者に対し、委員会開催、指針整備、研修な

どと、業務継続へ向けた準備として、計画などの策定、研修や訓練の実施が義務づけられました。

災害への対応力強化について、訓練の実施(災害シミュレーション)に当たっては地域住民の方々の参加が得られるよう連携に努めなければならぬとされています。

当法人各事業所でも感染症対策に努めています。より一層、皆さんに安心してサービスを利用してもらえよう感染防止を徹底していきます。

地域包括ケア推進へ7提言

災害対策に関しても地域の方々と強化していきたく考えていますのでご協力の程、よろしく申し上げます。

地域包括ケアシステムは少子高齢化に対応するため、国が打ち出した重要政策の一つです。高齢になっても住み慣れた地域で、自立した生活を最期まで送ることができるよう、必要な医療や介護、福祉サービスなどを一体的に提供し、すべての世代で支えられるまちづくりのためのシステムで、2025年をめどに整備する方針です。

今回、地域包括ケアシステムの推進へ向け、7つの提示がなされました。当法人もこれに沿った取り組みを実践し、地域包括ケアが目指す医療と介護の連携推進と、住み慣れた場所で安定したサービス提供を受けることができる環境作りを進めていきます。

1. 認知症への対応力向上に向けた取り組み

2. 看取りへの対応の充実

3. 医療と介護の連携の推進

4. 在宅サービスの機能と連携の強化

5. 介護保険施設や高齢者住まいにおける対応の強化

6. ケアマネジメントの質の向上

7. 地域の特性に応じたサービスの確保

データベースを利用

自立支援・重度化防止の取り組みは「リハビリテーション・機能訓練、口腔、栄養の取り組みの連携・強化」「介護サービスの質の評価と科学的介護の取り組み」「寝たきり防止等、重度化防止の取り組み」の3点で推進されます。

の配慮、ハラスメント対策の強化をし、職場環境の向上へつなげていきます。

一方、科学技術や情報通信技術の活用、書類の電子化などを推し進めることで、業務効率化、負担軽減を図り、皆さんのリハビリやケアに直接当たることができる時間を増やすなどして、より質の高いサービスを提供し、その人が持つ能力をできる限り使えるようにすることが目指すべき姿だと考えています。

切れ目ないサービス提供を

4月以降、請求書を見て「今までと同じサービスを受けているのに高くなった（または安くなった）」と感じるかも



禎心会東センター
事務課
係長
玉木 祐司
(たまき ゆうじ)

【ご相談先】

- 介護老人保健施設ら・ぱーす**
☎011-774-1131
住所：札幌市北区上篠路町上篠路9番286
- 老人保健施設ら・ぶらーさ**
☎0162-29-4322
住所：稚内市栄1丁目24番2号
- 禎心会東センター**
☎011-711-6110
住所：札幌市東区北44条東8丁目1番6号
- 禎心会北センター**
☎011-768-6110
住所：札幌市北区新川1条6丁目3番3号
- ら・ぱーすセンター**
☎011-774-1131
住所：札幌市北区上篠路町上篠路6番286
- ら・かるまセンター**
☎011-785-6110
住所：札幌市東区北47条東16丁目1番5号
- ら・ぶらーさセンター**
☎0162-29-4332
住所：稚内市栄1丁目24番2号
老人保健施設ら・ぶらーさ内

改定ではリハビリテーションや機能訓練、口腔、栄養、入浴などが自立の観点から多く見直されました。それとともに、データベースを利用したサービス提供が一層、進められることになりました。

多くのデータを収集、分析し、活用することで科学的な根拠のあるサービス提供を効率的に行えるよう、各事業で取り組んでいきます。

現場の人材不足に対応

近年、介護の現場は高齢化によるサービス需要の増加もあり、人員不足が顕著になってきています。2020年の時点で26万人、2025年には55万人の人員が不足するとの想定もあり、介護保険制度の維持のためにも早急な対応が求められます。

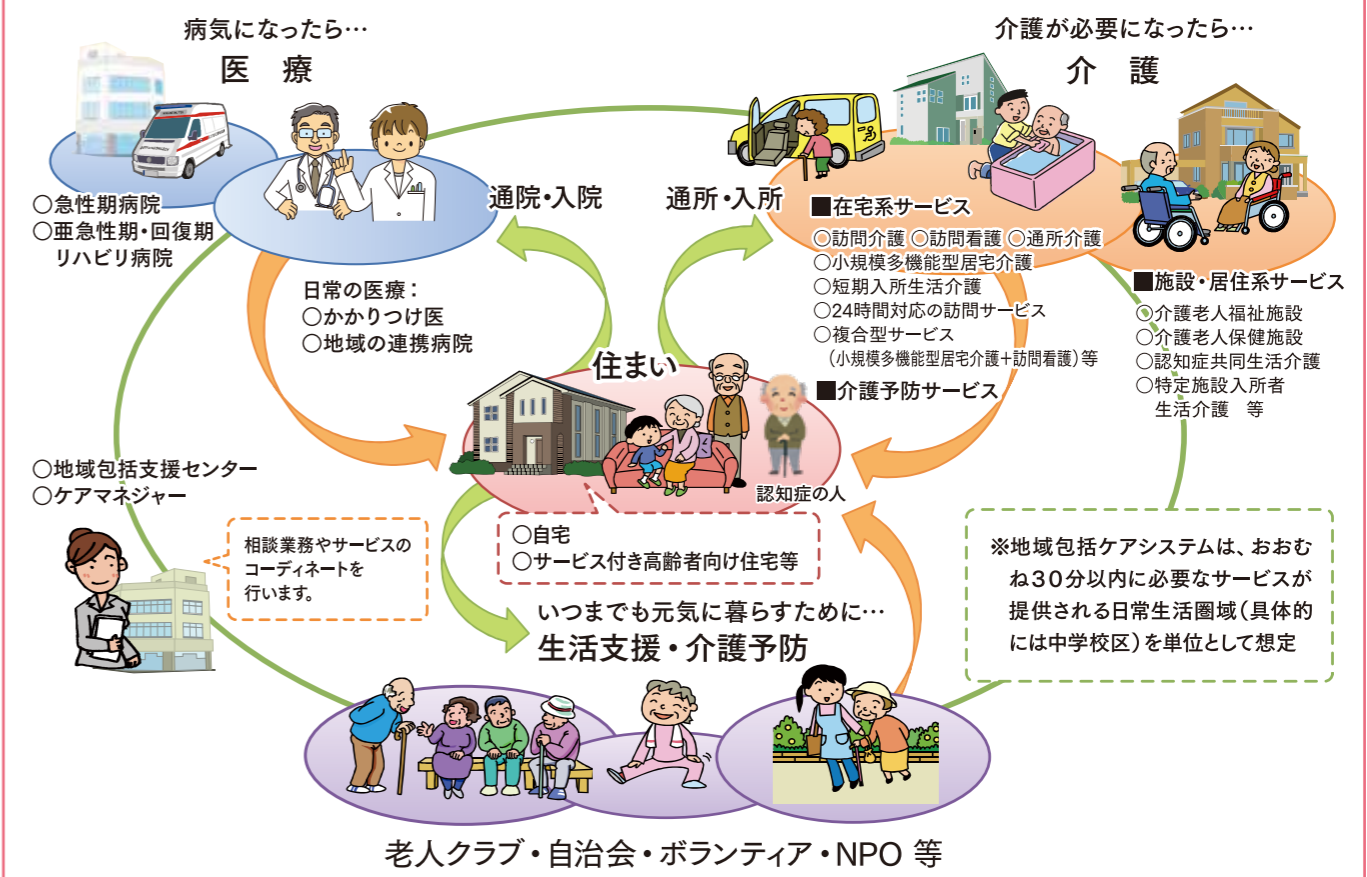
離職防止、定着促進へ、まず「介護職員の処遇改善や職場環境の改善に向けた取り組みの推進」が挙げられます。処遇改善や仕事と育児介護両立へ

健康や生活に心配のない安心した世の中になることを切に願うとともに、今後、予想される社会保障の圧迫と高齢化、介護の担い手不足の中、必要なサービスが切れ目なく提供できるような取り組みを国は推進しています。

私たちは住み慣れた地域で自分らしく生きるお手伝いをさせていただき、安心してご利用できるようこれからも努めていきます。

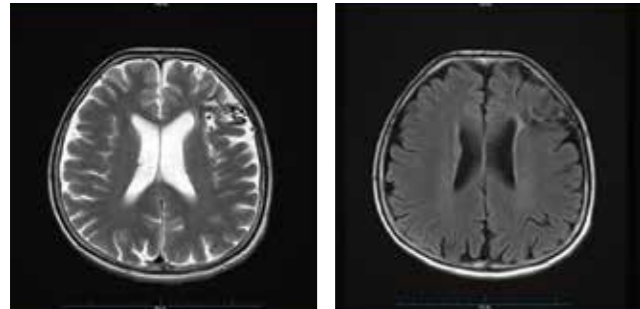


地域包括ケアシステムの姿



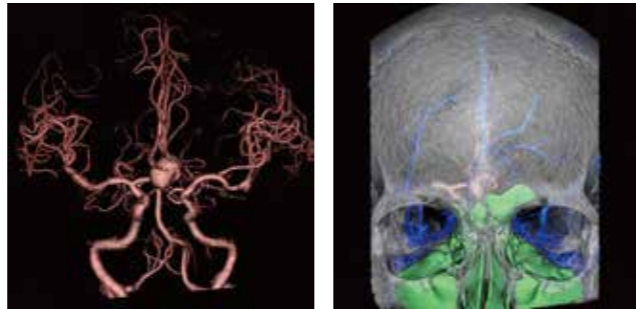
MRI

電波の与え方の違いによりさまざまな画像が得られる(写真は頭部)。



CT

3D画像処理による頭部の画像



MRI装置 (SEIMENS社)

面画像を得ます。強力な磁石と特定の周波数の電波を用い、人体を構成する水素原子の分布状態をコンピュータで画像化します。ほとんどすべての臓器、組織をいろいろな角度から検査することができます。私たちの体内の脂肪や水分には無数の水素が含まれています。この水素(H)原子核陽子(には強い磁場の元で「核磁気共鳴」を起こす性質があります。人体は約6、7割が水分ということを知ることがあると思いますが、水分や水素と結合している物質を含んでいる所を撮影し、コンピュータ解析することで臓器やがんを画像化します。

- キャッシュカードやブリードカード
- 眼鏡、補聴器、磁気治療器具といった金属製品は取り外す必要があります。金属は画像を乱し撮影に障害をきたすほか、電子機器が故障する危険があります。
- ヘアピン、イヤリング、入れ歯、眼鏡、補聴器、磁気治療器具といった金属製品は取り外す必要があります。金属は画像を乱し撮影に障害をきたすほか、電子機器が故障する危険があります。

【ご相談先】

札幌禎心会病院
☎011-712-1131
住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号

セントラルCIクリニック
☎011-623-1131
住所:札幌市中央区大通西17丁目1番27号 札幌メディアセンタービル1階

さっぽろ北口クリニック
☎011-709-1131
住所:札幌市北区北7条西2丁目8番1号 札幌北ビル2階

稚内禎心会病院
☎0162-29-4311
住所:稚内市栄1丁目24番1号

1

CTとMRI ~違いは何?~



札幌禎心会病院
放射線部 副部長
診療放射線技師
倉重 勲
(くらしげ いさお)

放射線技師の仕事をしているとCTとMRIの違いを聞かれることが少なくありません。CTとMRIはどちらが優秀ということではなく、原理が全く異なり、患者さんの状況によって使い分けられる画像診断機器です。

身体を輪切りに画像化

CTの正式名称は「Computed Tomography」(コンピュータトモグラフィ)で、1973年に世界で初めて商品化されました。

通過したエックス線量の差をデータとして集め、コンピュータで処理することによって身体内部を画像化します。360度から連続的にエックス線を当てて身体を輪切りにした断面像を構成します。得られる情報が切れ目のないデータのため、病変の見逃しも少なく、データを基に3次元画像が作れるのも大きな特徴の一つです。

当初、X線管と検出器が回転して得られるのは1断面(1スライス)でしたが、2000年頃からマルチスライスCTと呼ばれる多断面を取得できる機種が登場し、現在の主流となっています。性能は一般的に列数で表します。列数とは体軸方向の検出器の数を指し、

一回転で得られる画像の枚数で、列数が多い程一回転で広範囲を撮影できます。マルチスライスCTのメリットは広い範囲を細かく早く撮影でき、時間分解能が格段に良い点です。

320列を設置

当院が設置している320列CTは従来の機種よりも撮影範囲が広いため検査時間の大幅短縮が可能で、被ばく線量も低減し、心臓や脳、微細な血管などを高解像度で画像化します。

320列CTのメリット

- 撮影時間が短い
 - 被ばく量が少ない
 - 心臓や血管も拍動の影響を受けずに高精度のスキャンが可能
 - 心臓、脳疾患に対し迅速かつ高精度の検査が可能
- 加えて、当院では高性能CT(80列)と血管撮影装置を組

金属に注意が必要

当院は1.5テスラ(1テスラ=10000ガウス)1台と3テスラ2台のMRIが稼働しています。患者さんはベッドで横になるだけで20分~40分程度で検査が受けられます。

注意事項

- 心臓ペースメーカーやその他磁気に反応する金属が体内にあると検査は受けられません(MRI対応のペースメーカーもあります)。
- ヘアピン、イヤリング、入れ歯、眼鏡、補聴器、磁気治療器具といった金属製品は取り外す必要があります。金属は画像を乱し撮影に障害をきたすほか、電子機器が故障する危険があります。

み合わせることで、CTと血管撮影検査が一つの撮影室で行える体制となっています。連続的にX線を照射して検査を行うことによってX線検査(レントゲン)に比べると被曝が多くなるため、適正なX線量で検査しています。



CT装置 (Canon社)

磁石と電波を利用

MRIは「Magnetic Resonance [magi]」(マグネティック・レゾナンス・イメージング)の頭文字をとった略語です。日本名は「磁気共鳴画像診断装置」です。MRIはX線を使いません。強い磁場を利用して身体の断

ドなどの磁気記録媒体を持ち込むと確実に読み取り不能になります。

得意、不得意で使い分け

当院にはCT、MRI各3台、法人全体ではCT5台、MRI7台が設置されています。CTとMRIには得意、不得意があるため使い分けたり、検査目的によっては両方の検査が必要なことも多いです。疾患の状態をある程度予想し、医師はCTとMRIどちらが適しているかを決めることとなります。

3

くも膜下出血について

気温変化の大きいこの季節、血圧も変動しやすくなり脳出血の危険性が増すと
言われています。突然の激しい頭痛はくも膜下出血(SAH)かもしれません。



さっぽろ北口クリニック
放射線科
診療放射線技師
主任
千川 賢
(ほしかわ まさる)

脳動脈瘤の破裂が8割超
SAHは脳のすぐ周りを取り囲むくも膜下腔というスペースに起きる出血で、8割以上は脳動脈瘤の破裂によって生じ、40〜60代の女性に多いと言われています。脳動脈瘤とは脳の動脈にできる血管のふくらみを指し、血管の分岐部分にできやすく、危険因子として高血圧や喫煙、家族歴などが挙げられます。
動脈瘤が破裂して急激な出血が起こると、「突然」「ハンマーで叩かれたような」強烈な頭痛が生じ、脳の圧迫や損傷といった生命にかかわる事態となるため、発症後は早急に治療を開始することが重要となります。
まれですが、わずかな出血でとどまり頭痛だと思って受診されるケースもあります。当院では頭痛で外来を受診された患者さんのうち、昨年12月だけでも3人にSAHが見つかっています。



図1 動脈分岐部に発生した動脈瘤の模式図
図2 SAH症例におけるMRIのFLAIR画像
図3 動脈瘤症例におけるMRAの立体画像(MIP像)

※図2、3は日本医学放射線学会「画像診断ガイドライン2016版」より引用・改変

【ご相談先】

- さっぽろ北口クリニック**
☎011-709-1131
住所:札幌市北区北7条西2丁目8番1号 札幌北ビル2階
- 札幌禎心会病院**
☎011-712-1131
住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号
- 稚内禎心会病院**
☎0162-29-4311
住所:稚内市栄1丁目24番1号

軽症であっても、その後に再出血が起きた場合は死亡率が高いと言われています。当院の検査でSAHが見つかった際は、そのまま札幌禎心会病院へ紹介し、適切な治療を受けていただけます。
ただの頭痛と思わずに
MRI検査にはいくつかの撮影法があり、中でもFLAIR法

は出血が白く映るためSAHの所見を捉えるのに有用です。加えて、MRAと呼ばれる脳血管撮影は造影剤を使うことなく動脈瘤などの血管の異常を見つけることができ、3次元画像にすることで動脈瘤のサイズや形状も把握することが可能です。
当院は事前に電話をいただければ、スムーズに受診できる日時をご案内でき、同日内に検査と結果説明を行っています。ただの頭痛と思わず、ぜひお問い合わせください。

2

造影剤について

造影剤を使用することで画像診断上、重要な情報が得られる一方、使用の際には注意しなければいけないことがあります。



セントラルCIクリニック
看護部
看護師
深川 可奈子
(ふかがわ かなこ)

CT、MRI検査に使用
造影剤は検査用の薬でいくつか種類があります。消化管検査で使用される飲むタイプと血管造影やCT、MRI両検査などに使用される血管注射のものがあります。
当クリニックはCT用のヨード製剤とMRI用のガドリニウム製剤を静脈注射で使用しています。投与量は検査の種類や受診者の体重によって異なります。造影剤を使用することで血管の状態、臓器および病変の血流状態や特徴がわかり、画像診断上、重要な情報が得られます。一方、副作用が起きる頻度は軽微な例を含め、CTが約3%、MRIが1〜2%といわれ、検査中や直後(即時性)、検査後数時間から数日後(遅発性)に生じる場合があります。
即時性のほとんどは吐き気や嘔吐、皮膚の異常、くしゃみや、咳などで症状は軽く、自然に回復します。まれに、CTで2.5万人に1人程度、MRIで1.9〜4万人

に1人程度で血圧低下、呼吸困難などの重い副作用が起きることがあり、CTで40万人に1人程度、MRIで83万人に1人程度、死に至るといふ報告もあります。
検査中は常にスタッフがモニターカメラなどで患者さんの状態を確認しています。検査装置に入る際は呼び出し用ブザーを持つてもらい、何かあれば直ぐに知らせていただきます。
医師と相談の上、決定
左記の方は造影剤使用に注意が必要です。
● 以前に造影剤を使用して具合が悪くなったことがある
● 気管支喘息や重いアレルギーがある
● 腎臓の機能が低下している、あるいは腎臓の病気と診断されている
● 妊娠中、妊娠している可能性がある、授乳中である

【ご相談先】

- セントラルCIクリニック**
☎011-623-1131
住所:札幌市中央区大通西17丁目1番27号 札幌メディアセンタービル1階
- 札幌禎心会病院**
☎011-712-1131
住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号
- さっぽろ北口クリニック**
☎011-709-1131
住所:札幌市北区北7条西2丁目8番1号 札幌北ビル2階
- 稚内禎心会病院**
☎0162-29-4311
住所:稚内市栄1丁目24番1号

● 甲状腺機能亢進症と診断されている(CTのみ)
● 糖尿病治療薬(メトホルミン製剤)を服用している(同)
造影剤のほとんどは尿と一緒に1日程度で排泄されますので、検査後は水分を多めにとるようにしていただきます。治療で水分制限されている方は医師にご相談ください。造影剤の使用は医師から説明を受けた上で、必要性や体調などを考慮し、相談して決めます。心配や不安なことがある場合は遠慮なくお声掛けください。

5

「自分らしく生きる」ために ～人生会議で考え共有を～

「人生会議」という言葉をご存じですか。治療や最期の時などについて、ご本人の希望を考えたことがなかったというご家族も多いと思います。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
介護科 係長
看護師
佐々木 めぐみ
(ささき めぐみ)

話し合うプロセス

人生会議は長い人生、将来の変化に備え、どこで、誰と、どんな生活をしたいか、どんな治療やケアを受けたいか、どのように最期を迎えたいかなどについて、ご家族や信頼できる大切な人、医療やケアスタッフと繰り返し話し合う「プロセス」を指し、「ACPP II アドバンス・ケア・プランニングII」とも呼ばれています。私たちは入居者さんの体調が急変して病院へ搬送され、治療や医療の希望を問われたり、口から食べることが難しくなり胃ろう造設の検討を問われたりする場面など状況は



さまざまですが、医師から話しを聞いたご家族が悩まれる姿に遭遇します。ご本人にとって何が良い選択か、そのときが来るまで考えたことがなかった、というご家族も多いのではないのでしょうか。

7割は希望を伝えられず

皆さんにも「痛いのは嫌だ」「意識がなくなったら人工呼吸器はつけてほしくない」「延命治療をしてほしい」「家族に迷惑だけは掛けたくない」などいろいろな考えがあると思います。

一方で命の危険が迫った状況では約7割の方が自身の希望を伝えることが困難と言われており、認知症などで意思決定が難しい場面も想定されます。

元気なうちからこうした話し合いは必要ない、考えたくないという方もいると思います。しかし、人生会議を重ね

【ご相談先】

老人保健施設ら・ぶらーさ
☎0162-29-4322
住所：稚内市栄1丁目24番2号

4

過剰被ばくを抑制へ

診療放射線に関わる装置を備えているすべての医療機関に対し、4月から新たな義務が追加されました。



稚内禎心会病院
放射線部
診療放射線技師
小林 黎
(こばやし れい)

過剰被ばくを抑制

新たな義務化の一つに放射線診療を受ける者の被ばく線量の管理及び記録、その他の診療用放射線の安全利用を目的とした改善のための方策の実施があります。

具体的には、検査装置によって違いはありますが、検査部位ごとの線量などを記録し、1年に1回以上、記録したデータと診断参考レベルといわれる線量の基準値を比較して、撮影内容の見直しなどを図ります。

これにより、過剰被ばくを抑制することができ、基準値と比較することで施設間の被ばくのバラつきを抑えることが可能となります。患者さん



電離放射線障害防止規則
改正ポスター

一人ひとりの実効線量を推定し、患者さん毎の被ばく線量を管理することも重要となるでしょう。

スタッフの被ばく低減も

他に義務化された中に放射線診療に従事する者を対象とした安全利用のための研修の実施があります。医師、放射線技師だけでなく他の医療スタッフとも情報共有を行い、病院全体で被ばく低減に対する理解を深め、スタッフの被ばくを抑えることも求められていきます。

4月の電離放射線障害防止規則の改正により目の水晶体が

受ける等価線量の限度が引き下げられ、年間150mSvから年間50mSvかつ5年間100mSvへ変更になりました。一般的に水晶体の被ばく低減に防護眼鏡が有効なので、これまでよりも需要が増えていくのではないのでしょうか。

今回、立て続けに被ばくに関する規則が改正されました。今後も患者さんだけでなくスタッフを含めたすべての人たちの被ばく低減に努めていきたいと思っています。

【ご相談先】

稚内禎心会病院

☎0162-29-4311

住所：稚内市栄1丁目24番1号

札幌禎心会病院

☎011-712-1131

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

セントラルCIクリニック

☎011-623-1131

住所：札幌市中央区大通西17丁目1番27号 札幌メディアセンタービル1階

さっぽろ北口クリニック

☎011-709-1131

住所：札幌市北区北7条西2丁目8番1号 札幌北ビル2階

ら・かるまの感染症対策

当施設は入居者さん、職員の安全のためさまざまな新型コロナウイルス感染症対策を行っています。



サービス付き高齢者向け住宅
ら・かるま
相談員
社会福祉士
佐藤 綾
さとう あや

安心できる対策を

当施設は3階建てで、1階は「ら・かるまセンター」(居宅介護支援事業所、訪問看護ステーション、サービス付き高齢者向け住宅Ⅱサ高住Ⅱの事務室)、2、3階が「サ高住Ⅱ」のサ高住(定員40名)で各階20名入居者さんが暮らしています。入居者さん、職員が安心できるように新型コロナウイルス感染症防止に向け、以下の対策を講じています。

■ら・かるまセンター

- 改築工事をし、机と机の距離が十分できるように配置変更。
- マスク、フェイスガード(またはガラスシールド)を常に着用、職員間の情報交換の際は密にならないよう配慮。
- 更衣室の入室は3人までとし原則、会話禁止。
- 一日2回、手すりやドアノブの消毒と室内の換気。

行事を中止し特別食を

サ高住では一同に集う季節行事を中止し、季節を感じられる特別食を提供しています。毎月の誕生会も季節のお菓子

- 入居者さん同士の距離が十分取れるよう食堂のテーブルを増やし配置変更。
- 医療、福祉関係者以外の立ち入りを禁止、宅急便やスパーの配達などは事務室で受け取り、職員が入居者さんへお届け。
- ご家族の入館は通院付き添いや入浴、掃除の手伝いに限定、面会は正面玄関でもらうよう依頼。
- 各階にアルコール消毒薬を設置、一日2回手すりや共用部分を消毒、食事や体操中の換気、マスク着用を徹底。
- 施設に来る移動販売の買い物は密にならないよう5、6人ずつに調整。



サ高住ら・かるまの食堂

の配布に変え、誕生月の方にはメッセージカードを添えています。不要不急の外出を控えていただいているので、移動販売の回数を増やしました。住居見学は受け付けていますが人数制限の場合がございます。ご不明な点はお問い合わせください。

[ご相談先]

サービス付き高齢者向け住宅
ら・かるま

☎011-785-6110

住所:札幌市東区北47条東16丁目1番5号

交通安全の取り組み

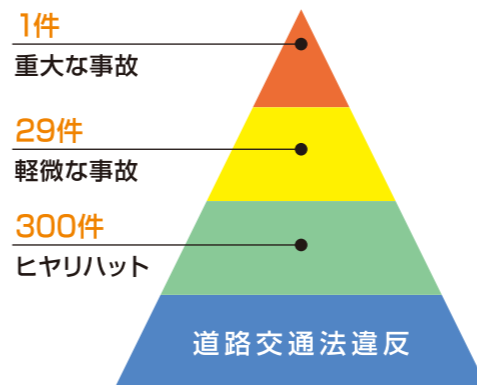
「禎心会の車、よく見かけるよね」と利用者さんから言われることがあります。当センターには31台の公用車があり交通安全の取り組みを行っています。



訪問看護ステーション
禎心会東
作業療法士
主任
林 忠利
(はやし たたとし)

公用車を運転する責任

私たちの生活において、自動車は欠かすことができないものとなっている反面、交通事故というリスクを併せ持っています。社名が入った公用車を運転するということは、その社員であるという責任があります。公用車による交通事故は企業側も使用者として、管理体制や違反行為など責任が厳しく追及され、最悪の場合、金銭的・社会的損失を被ることになるかもしれません。1件の重大事故にはおよそ



具体的な取り組み事項

- 安全運転講習会(年2回)
センター内で発生した事故の振り返りや交通ルールの再確認、マナーの大切さについて話し合います。昨年度は密を避けるため事業所内でwebを使って講習会を行いました。
 - 車両点検(週1回)
車載備品のチェック、車両ライトなどの点検を始業前に行います。特に冬期間は事故が発生しやすい場所の情報共有もしました。
- 私たちは安全運転するため、以下に取り組んでいます。
- 29件の軽微な事故や300件のヒヤリと感じる場面があると言われています。そして、そのヒヤリと感じる場面には必ず交通違反やマナー違反が潜んでいると言われています。

[ご相談先]

訪問看護ステーション禎心会東

☎011-790-8102

住所:札幌市東区北47条東16丁目1番5号

訪問看護ステーション禎心会北

☎011-768-6110

住所:札幌市北区新川1条6丁目3番3号

訪問看護ステーションあい

☎0162-34-9812

住所:稚内市栄1丁目24番2号 老人保健施設ら・ぶらーさ内



車両点検の様子

と同時に法人の宣伝をしながら走行しているといっても過言ではありません。これからも安全運転で地域に根差したサービス提供ができるよう努めていきたいと思えます。

食物繊維豊富でデトックス効果

大根もちの焼き春巻き

春の野菜には冬を乗り越えたからこそその栄養素が豊富に含まれています。大根はビタミンCや辛味成分のイソチアシアネート、消化酵素のジアスターゼなどが含まれており、生で食べることで血液をサラサラにしたり消化を助けたりするなどの効果があるのは有名です。食物繊維も豊富で、加熱しても腸内環境の改善やデトックス効果が期待できます。低カロリーで加熱すると甘味が増し食べやすくなる大根を普段とは違った調理法で食卓へ並べてみてはいかがでしょうか。



札幌禎心会病院
栄養科
管理栄養士
丸山 沙織
(まるやま さおり)



作り方

- 1 大根は皮をむき、すりおろすか細かくみじん切りに。ベーコンも約0.5cm幅で切る
- 2 ①の大根にベーコン、枝豆、片栗粉、顆粒コンソメを加えて混ぜる
- 3 ②を電子レンジで3分程度加熱する
- 4 春巻きの皮に冷ました③とカマンベールチーズを乗せて巻く。
- 5 フライパンにオリーブオイルを敷き、焼き目が付くまで④を焼く。

材料 [1人分] 2本:308kcal

- 大根 300g
- ハーフベーコン 1枚
- 枝豆(冷凍) 10g
- カマンベールチーズ 15g
- 春巻きの皮 2枚
- 片栗粉 大さじ2
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- オリーブオイル 適量

※付け合わせなどをご自由に

Introduction of
community based
health facilities

地域医療 連携施設の ご紹介

私たちは、
近隣の先生方、
施設と連携して
地域密着の
医療・介護に
取り組んでいます。

【標榜科目】
内科、消化器内科

〒065-0018
札幌市東区北18条東1丁目3-3
ともえビル1階

☎011-752-1801

<https://www.tsuji-clinic-sapporo.com>



院長
辻 直樹 先生
(つじ なおき)

北18条 つじ内科・消化器内科

Q 対象疾患を教えてください。
A 高血圧や高脂血症、糖尿病といった生活習慣病、食道、胃、十二指腸、大腸の病気、肝臓、胆のう、膵臓の病気、ぜん息、花粉症などの呼吸器疾患、甲状腺の病気、風邪やインフルエンザのほか各種ワクチン接種を行っています。幅広い病気に対応する地域の「かかりつけ医」の役割を担いたいと思っています。

Q 診療方針を教えてください。
A 「患者さんの目線に立った温かいクリニック」を目指しています。わかりやすく丁寧に説明をし、些細なことでも気軽に相談できる雰囲気づくりを常に心がけています。患者さんの不安や要望に配慮しながら検査や治療を進めており、最新の医学情報も取り入れて質の高い医療を提供しています。高度医療が必要な場合は迅速、スムーズに他機関へご紹介しています。



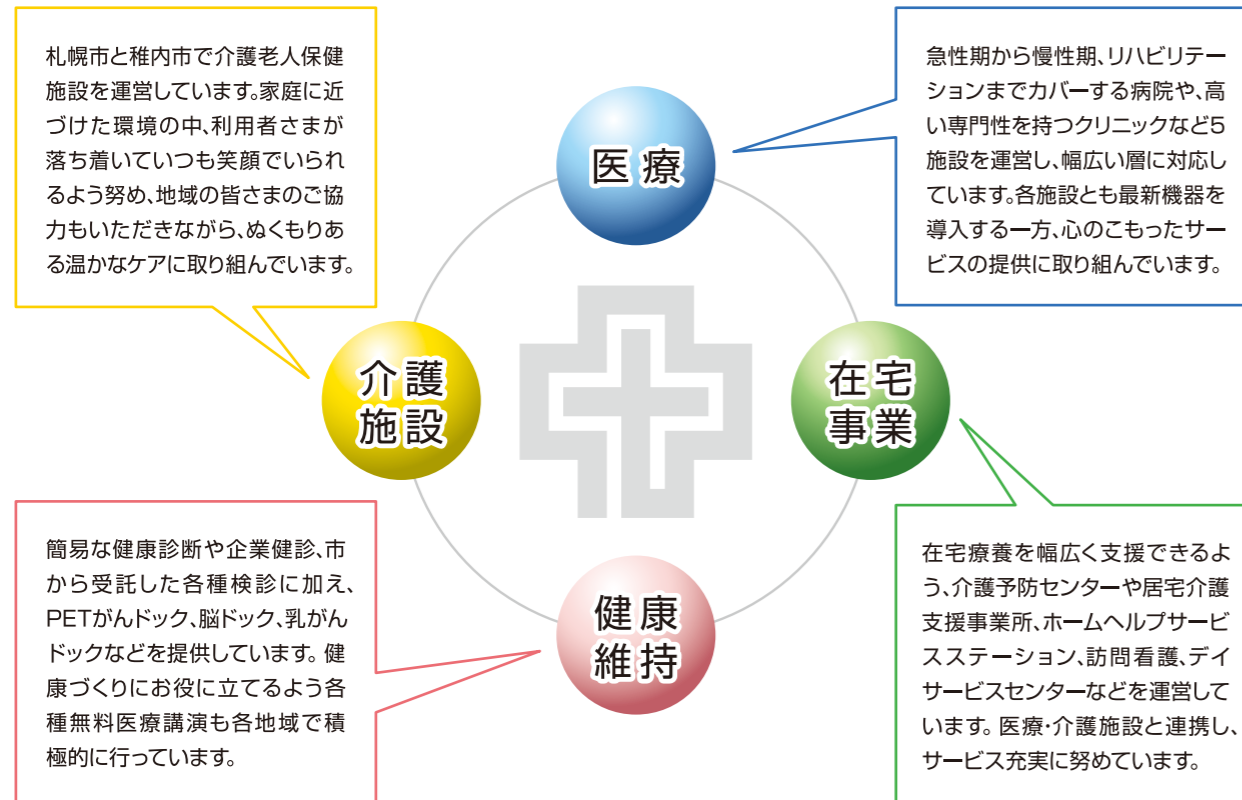
Q 施設の特長を教えてください。
A 超音波や胃カメラ、大腸カメラなどの検査、大腸ポリートの日帰り内視鏡手術を行っています。「体調に不安や不良を感じる」「何科を受診したらいいかわからない」「健康診断で精査や治療を勧められた」といった際もお気軽にご相談ください。
施設内はいろいろこだわりがあります。2つある診察室に設置している患者さん用のいすは診察用ベッドに変わります。ご高齢の方などはお腹の診察のためにベッドへ移るのが大変でしたが、このいすはその必要がありません。電導式なので楽に起き上がることができ、大変喜ばれています。

読者にメッセージを。
女性医師(辻彰子副院長)も常勤していますので、女性特有のお悩みについてもご相談ください。

禎心会総合案内

INTRODUCTION

私たち社会医療法人禎心会は、『良質な医療、介護を通じて地域社会の繁栄に貢献する』という理念の下、札幌市、稚内市で医療や介護、在宅関連事業、健康維持に役立てるさまざまな活動を実践しています。各地域に密着しながら、患者さまや入所者さま、利用者さま、ご家族の立場に立ち、信頼される各種サービスの提供に職員一同、努めています。



医療	介護施設	在宅事業	健康維持
医療機関のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●札幌禎心会病院 ●稚内禎心会病院 ●セントラルCIクリニック ●さっぽろ北口クリニック ●禎心会北44条クリニック 	介護老人保健施設のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●介護老人保健施設ら・ぱーす ●老人保健施設ら・ぷらーさ 	在宅事業のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●禎心会東センター ●禎心会北センター ●ら・ぱーすセンター ●ら・ぷらーさセンター ●ら・かるまセンター(サ高住ら・かるま併設) 	各種ドック検診のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●PETがんドック ●脳ドック ●隣がんドック ●胃がんドック ●大腸がんドック ●乳がんドック・検診 ●子宮がんドック・検診

TOPICS 1

職員の新型コロナワクチン接種がスタート

札幌禎心会病院は3月24日から大会議室で職員に対する新型コロナワクチンの接種をスタートしました。

接種回数は1人2回(2日間隔)で初回は375人分。市立札幌病院からワクチンの供給を受け、4月9日までに375人が1回目を終え、4月14日から2回目の接種へ入りました。第2弾も4月19日から始まりました。

稚内では市保健福祉センターから70人分のワクチンが4月6日に運ばれ、稚内禎心会病院、ら・ぷらーさセンターの職員が接種。残りの職員の分についても4月下旬までに届けられます。



TOPICS 2

さっぽろ北口クリニック、脳神経外科の夜間診療を開始

さっぽろ北口クリニックは4月から脳神経外科の夜間診療を開始しました。働き盛りの忙しい方でも仕事帰りに受診しやすくなりました。頭痛やめまい、物忘れなど脳の気になる症状がある方はお気軽にお問い合わせください。

- 診療日: 毎月第2・第4水曜日
- 受付時間: 16時30分～18時
- 診療時間: 17時～18時30分



TOPICS 3

札幌禎心会病院、「てんかん外来」開設に糖尿病診療日を拡大

糖尿病内科外来診察日

	月	火	水	木	金	土
午前	—	—	—	●	●	—
午後	●	●	●	●	—	—

※火・木曜日は完全予約制

札幌禎心会病院は「てんかん外来」を開設しました。実施日は第1・3土曜日。完全予約制で医療法人深仁会定山溪病院の井上周子先生が担当しています。てんかんのセカンドオピニオンや認知症と似ている高齢者てんかん等に対応しており、「適切かつ丁寧な診療で患者さまお一人おひとりに合わせた診療を行っていきたいです」と井上先生は話しています。

一方、専門外来として診療を行ってきた糖尿病の外来を4月から「糖尿病内科」として標榜科目に加え、診療日を拡大しました。

編集後記

今号で紹介した通り当法人は例年同様、新入職員オリエンテーションを行いました。新社会人を迎えるこの季節、1年の早さを口にする方が多いように思います。

この感覚について、19世紀のフランスの哲学者ポール・ジャネが発案し甥の心理学者ピエール・ジャネが著書で紹介した法則があります。「主観的に記憶される年月の長さは年少者にはより長く、年長者にはより短く感じられることを心理学的に説明しました。ジャネの法則によると、時間の経過の早さは年齢に比例して加速することです。例えば、50歳の人にとって1年の長さは人生の50分の1ですが、5歳の子にとっては5分の1です。つまり、50歳にとつて10年間は5歳にとつての1年間、5歳の1日は50歳の10日にあたることとなります。個人差があると思いますが、皆さんの感覚はいかがでしょうか。

(三上)

協業法人

社会福祉法人 禎心会

ケアセンター栄町

〒007-0847 札幌市東区北47条東17丁目1番1号
☎ 011-789-1152

- 障がい者支援施設栄町
- シヨートステイ栄町
- 生活介護栄町
- デイサービスセンター栄町
- 居宅介護支援事業所栄町
- 地域密着型介護老人福祉施設栄町

ケアセンター山の手

〒063-0009 札幌市西区山の手433番地1
☎ 011-642-1152

- 障がい者支援施設山の手
- 生活介護山の手

ケアセンターら・せれな

〒002-8081 札幌市北区百合が原3丁目1番地1号
☎ 011-702-1152

- 介護老人福祉施設ら・せれな
- シヨートステイら・せれな
- 居宅介護支援事業所ら・せれな

心に寄りそう、医療と介護をめざして。

社会医療法人 禎心会

札幌禎心会病院

〒065-0033 札幌市東区北33条東1丁目3番1号
☎ 011-712-1131

三大疾病(がん・脳卒中・心臓病)に特化した医療を提供いたします

- 科目
- ・脳神経外科
- ・神経内科
- ・消化器内科
- ・消化器外科
- ・内科
- ・循環器内科
- ・心臓血管外科
- ・頭頸科
- ・整形外科
- ・皮膚科
- ・泌尿器科
- ・糖尿病内科
- ・腫瘍内科
- ・乳腺外科
- ・婦人科
- ・放射線治療科
- ・放射線診断科
- ・リハビリテーション科
- ・形成外科
- ・ペインクリニック外科
- ・麻酔科
- ・病理診断科
- ・歯科口腔外科



セントラルCクリニック

〒060-0042 札幌市中央区大通西17丁目1番27号 札幌メディアセンタービル1F
☎ 011-623-1131

がん診断にPETを活用
PET、MRI、CTの画像診断専門クリニックです

- 科目
- ・放射線診断科、PETドック



さっぽろ北口クリニック

〒060-0807 札幌市北区北7条西2丁目8番1 札幌北ビル2F
☎ 011-709-1131

最先端の医療で皆さまの健康を守ります

- 科目
- ・脳神経外科
- ・乳腺外科
- ・ペインクリニック外科
- ・循環器内科



禎心会北44条クリニック

〒007-0844 札幌市東区北44条東8丁目1番6号
☎ 011-712-5161

在宅療養される地域の方々を支援します

- 科目
- ・内科
- ・脳神経外科



介護老人保健施設 ら・ぱーす

〒002-8052 札幌市北区篠路町上篠路6番286
☎ 011-774-1131

和みの時間を提供いたします

- 利用施設
- 入所定員80名(全室個室8ユニット)
- 短期入所療養介護(入所定員内)



サービス付き高齢者向け住宅 ら・かるま

〒007-0847 札幌市東区北47条東16丁目1番5号
☎ 011-785-6110

生き生きとした落ち着いた暮らしを提供いたします

- 利用施設
- 全40戸(約25㎡で台所、水洗トイレ、収納設備、浴室完備)



稚内禎心会病院

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番1号
☎ 0162-29-4311

道北における信頼の地域医療を目指して

- 科目
- ・脳神経外科
- ・リハビリテーション科
- ・内科
- ・消化器内科
- ・循環器内科



老人保健施設 ら・ぷらーさ

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番2号
☎ 0162-29-4322

このぬくもりが大好きです

- 利用施設
- 入所定員100名(一般棟50名/認知症専門50名)
- 短期入所療養介護(入所定員内)



私たちは良質な医療・介護を通じて、
地域社会の繁栄に貢献します。

<https://teishinkai.jp>

ていしんかい 🔍

札幌市東区

〒007-0844 札幌市東区北44条東8丁目1番6号
☎ 011-711-6110

- 居宅介護支援事業所 禎心会東
- ホームヘルプサービスステーション 禎心会東
- デイサービスセンター 禎心会東(70名/日)
- 札幌市東区介護予防センター 栄町

札幌市北区

〒001-0921 札幌市北区新川1条6丁目3番3号
☎ 011-768-6110

- 居宅介護支援事業所 禎心会北
- ホームヘルプサービスステーション 禎心会北
- 訪問看護ステーション 禎心会北

札幌市北区

〒002-8052 札幌市北区篠路町上篠路6番286
☎ 011-774-1131

- 居宅介護支援事業所 ら・ぱーす
- ホームヘルプサービスステーション ら・ぱーす
- デイケアセンター ら・ぱーす(75名/日)

札幌市東区

〒007-0847 札幌市東区北47条東16丁目1番5号
☎ 011-785-6110

- 居宅介護支援事業所 ら・かるま
- 訪問看護ステーション 禎心会東

稚内市

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番2号
☎ 0162-29-4322

- 稚内市南地区居宅介護支援事業所
- ヘルパーステーション 優
- 訪問看護ステーション あい
- 稚内市南地区在宅介護支援センター ぬくもり
- デイケアセンター ら・ぷらーさ(70名/日)