

ひまわり

ご自由にお持ちください

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

特
集

認知症



記憶力や言語の理解や表現、判断力などが低下、
さらに感情表現が不適切となったり、性格変化を
もたらしたりする病態です。

長寿大国日本では今後さらに増えることは確実視され、
認知症介護をどのようにすべきか、
大きな社会問題になりつつあります。



医療



介護施設



在宅事業



健康維持

認知症



認知症とは大人になってから脳の知的な働きが持続して低下してしまう状態をいいます。獲得した知的機能が失われるのは、主に大脳皮質が萎縮したり、複数の小病変や広範な病変のために働きに障害が起こるためです。記憶力や言語の理解や表現、判断力などが低下、さらに感情表現が不適切となったり、性格変化をもたらしたりする病態です。最も多いアルツハイマー型認知症などでは、最終的に自分で生きるためのさまざまな行為ができなくなり、生活維持に介護を必要とする状態となります。加齢とともに発症が増えることは明らかで、65～70歳は100人に1～2人ですが、75歳を過ぎると急増し10～20人に1人、85歳以上では4人に1人が認知症となっています。「認知症の方が長生きの傾向」との報告もあり、長寿大国日本では今後さらに増えることは確実視され、認知症介護をどのようにすべきか、大きな社会問題になりつつあります。

このような状態になると周囲もおかしいと感じ、多くの方は医療機関を受診することになります。残念ながら、私が担当している「物忘れ外来」受診者の大半は70歳以上、少し進行してからというのが現状のため、早期発見には啓蒙活動も必

要と考えています。早期発見に大変重要なのは、軽度の障害を周りが問題視すること。人名の度忘れや置き忘れることが多く、軽度の記憶力(今のことを覚えている機能)障害を認めるものの、全体的に知的障害がない状態は、認知症と健康者の間に位置するとされます。以前は「良性の高齢者の物忘れ」と言われたもので、本人も周囲も「年齢のせいでは…」と思う程度の変化です。

しかし、このような状態を5年間経過観察した愛媛大の調査によると、約15%(10%がアルツハイマー型、5%がその他タイプ)の方が認知症になっていました。多くの施設からも軽度の認知障害の中に、確実に認知症となる人がいるという報告が相次ぎ、軽症でも定期的な検査が必要だとわかってきま

始まりは「物忘れ」

認知症はその名の通り認知に関する障害で、物忘れから始まることがほとんどです。人や物の名前が出てこない、置き忘れるという状態は要注意。進行すると時刻や日付を間違えたり、場所がわからなくなったり、さらに、道具や機械を上手に使えない実行機能障害、衣服の着脱、食事や排便、排尿といった日常生活動作の障害も起きてきます。

初期症状とその後の経過、早期発見の重要性



特集 認知症02

TEISHINKAI INFORMATION [禎心会情報]

- 認知症の検査について05
 - 体と心に優しい、がん温熱療法(ハイパーサーミア)06
 - 一貫したリハビリ提供施設に勤めて07
 - 「この施設で良かった」のために08
 - 在宅介護の多様なニーズを実感08
 - 住みなれたご自宅での生活をお手伝い09
 - 腰痛予防について～自分を知ること～10
 - 20～30代で急増する子宮頸がん11
-
- 栄養レシピ12
 - 禎心会新人スタッフ紹介13
 - 地域医療連携施設のご紹介15
 - みんなで守ろう! 地球環境!17
 - ひまわりクイズ17
 - 編集後記17
 - 禎心会総合案内18

病院及び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。

<http://www.teishinkai.jp>



色弱の方にも見やすいようユニバーサルデザインに基づいた配色を取り入れております。



- 相談できる人をつくり、気分転換や手を抜く方法を身に付ける。
- 医療機関から正確な情報を得て、家族、親類全体で今後の介護の取り組みについて合意しておく。
- 医療機関に普段の情報をできるだけ伝達する。
- 介護保険などの公的サービスを上手に利用し、医療機関とも連携する。分からないことがあれば「物忘れ外来」などで相談する。
- 自分の心身両面の健康管理が重要。体調が悪ければ、医療機関を受診したり、他の助けを借りたりする。

た。このような症状の方は早めに専門医を受診してください。

諸症状と影響する要因

認知症の中心となる症状(中枢症状)は記憶や判断力、実行機能の障害ですが、関連する周辺症状も見られます。周辺症状は一般に病状が進行してから起こり、精神症状として幻覚や妄想、情緒障害などが、問題行動として徘徊や不潔行動、不穏などが挙げられます。日常生活にあまり支障がない状態を軽度、周りからの注意や介助などが必要となると中等度、自立不可能で常に注意や介助が必要だと重度と表現するのが一般的です。

認知症に影響する要因はさまざまあります。身体的要因として他の病気や服用している治療薬の有無、心理的要因は家族との情緒的關係、性格などが関係するといわれていますし、

本人の病気の理解度とも関連します。地域が持つ老人観、つまり、お年寄りをどうみているのか、助け合いの風土があるのかどうかも影響しますし、独居か同居か、快適な住まいになっているのかなど環境要因も大いに関係します。

診断と治療

認知症の診断は第二に症状(物忘れ、判断力低下、日常行動の変化など)を十分に確認し、次に診断機器を使って判断をします。脳の形状と機能をみるにはMRIやSPECT(脳の血流を測定)は欠かせません。

MRIは主に脳のやせ方、脳出血や脳梗塞の跡がないか、脳腫瘍や脳室拡大(髄液と言う液体の流れの障害)がないかなどを見ます。最近では記憶に重要な海馬のやせ方を機械で自動解析する方法もでき、専門外の医師の診断支援にもなってい

ます。さらに、SPECTで脳血流の変化、MRSで正常活動や破壊を示す脳内物質の分布状態を確認し最終判断をします。SPECT、MRSは早期診断に大変有効です。

治療は薬物と非薬物治療があります。薬物療法は脳を活性化させる薬(アリセプト、漢方薬など)や周辺症状を調整する薬(抑肝散)最近テレビで効果ありとされる漢方薬(なご)を使います。

薬を使わず、患者さまの活動性を高め規則正しい生活を行うことによつて、睡眠障害や問題行動を改善させたり、いろいろな活動で楽しい体験をし、不安やイライラを減少させたり、コミュニケーション能力を高めるタクティールケアや回想法、音楽・絵画・園芸・ペット療法、身体機能や日常生活の作業能力を維持する理学・作業療法などを行います。これらの活動を通し、介護者が患者さまの心

認知症の予防

アルツハイマー病を中心とする変性疾患による認知症の予防は今のところ不可能ですが、動脈硬化などによつて引き起こされる血管性認知症だけは予防ができます。高血圧や糖尿病、高脂血症、喫煙、飲酒などに注意し、日本型の食事と適度な運動による生活習慣病対策によつて発症を抑えられます。脳の機能低下を防ぐには、大脳の前頭前野の活性化を図る簡単な読み書き計算を毎日続けることが有効のようです。「高齢者を見たら認知症と思え」と、多くの人がいう医学界の常識を知つて、身近な人に物忘れはないか、性格変化はないかと日ごろから注意を払い、早期発見に努めることこそが重要です。

心配なご家族へ

高齢のご家族と別居している方は認知障害の有無を意識して定期的に電話や訪問をしてください。最近の大きな出来事を話題にしたり、食事内容を尋ねたりして物忘れがないか確認することが大切です。訪問の際は部屋の整頓具合や冷蔵庫の中の物が新鮮か、薬の飲み忘れがないかを見てください。不安な方は日常生活の変化をできるだけ細かく記録し、専門医に相談することが重要です。認知症の方は、自分は何問題がないと考えている人がほとんどで、病院へは行きたがりません。受診させるコツは節目の年齢になったら「隠れた病気がないか調べてもらいましょ」と連れ出したり、家族と一緒に診てもらつてつて誘導したりすることです。

のありようを理解することも重要です。

介護者へのアドバイス

介護をするご家族は一般的に、次の4つの心理ステップを踏むと言われています。

- 1 戸惑いと、「自分の家族が認知症なんてことはない」という否定の気持ち
- 2 予想できないことが起こり混乱したり、怒ったり拒絶したりする最も辛い時期
- 3 割り切り、あきらめ
- 4 現実を受容

できるだけ早期から介護の負担を少なくするため、知っておいていただきたい事柄は次の通りです。

- 認知症で起こりうる症状を把握し、先読みした対策と自分の介護法を確立する。

ご相談先

「物忘れ外来」を行っています。ご家庭で悩む前に、お気軽にご相談下さい。

禎心会病院

住所:札幌市東区北44条東8丁目1番6号
水曜日/13:30~15:30 ※完全予約制 ☎011-712-1131
「物忘れ外来の予約」とお伝えください。担当者におつなぎします。

セントラル女性クリニック

住所:札幌市中央区大通西17丁目1番27号 札幌メディケアセンタービル3階
火曜日/14:00~17:00、金曜日/9:00~12:00 ※予約優先 ☎011-633-1131



医療法人禎心会理事長
徳田 禎久
(とくだ さだひさ)

認知症の検査について

認知症が疑われる場合は、症状によって高次機能検査や画像診断、検体検査、生理検査を組み合わせて、総合的に診断します。

■認知機能検査(高次機能検査)

質問に答えていただき、解答から記憶や見当識、計算、注意力、言語機能などを点数化する検査です。鉛筆を持って答えを記入していただく検査もあります。

■MRI検査

脳の形態や大きさを調べるMRI、血管(血流)の状態を調べるMRA、脳の記憶を司る部分の代謝情報を調べるMRSの3種類あり、単独または組み合わせて検査します。

■SPECT検査

脳の血流の情報を測定することで、脳の活動の様子を調べる検査です。薬を注射して検査します。

■脳波検査

電気生理学的に脳の活動の様子を調べる検査です。頭皮に電極を装着して検査します。

■血液検査

採血して血液を検査することにより全身状態を確認します。採血量は測定する検査項目によって変わります。

※血液検査以外の検査所要時間は30分から1時間程度で、検査中は安静が求められます。

認知症は診断が難しい病気

認知症は診断が難しい病気の一つです。内科的疾患やうつ病、神経疾患などの鑑別に加え、神経変性疾患(アルツハイマー病など)なのか脳血管障害なのかの鑑別も必要だからです。

発症や病状の進行を遅らせるには、できるだけ早期に検査、診断して予防や治療を始める必要があります。近年、脳脊髄液に含まれる物質を測定し、アルツハイマー病に罹患するリスクや進行度合いを推測することができるかどうか試みられています。

より簡便に通常の採血で行なえるような検査方法の開発も期待されています。



榎心会病院
臨床検査科
科長
出口 直人
(でくち なおと)

ご相談先

榎心会病院
☎011-712-1131
住所:札幌市東区北44条東8丁目1番6号

「体と心に優しい、がん温熱療法(Haiparthermia)」

当院で実施している温熱療法(Haiparthermia)は進行したがんに対する新しい治療法として注目されています。副作用が少ないことが大きな特長で、対象も幅広く、緩和療法のひとつとしてがんとの上手な共存もサポートします。

副作用少なく他の治療法との併用も可能

がんに対する温熱療法は比較的新しく保険適応となった治療法です。患部をラジオ波で42.5度まで加温し、がん細胞を直接死滅させることを目指します。さらにがんを加温することで「熱ショックタンパク質」を誘導し、免疫細胞ががん細胞を攻撃しやすくなる作用を応用しています。脳や眼球など治療できない部位

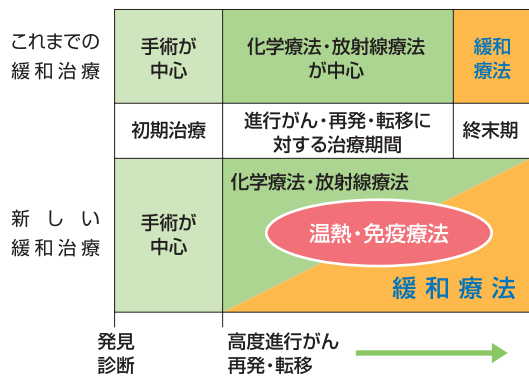
もありませんが、ほとんど全身のがんに施行でき、体の表面近くだけでなく内臓など深部も対象となります。

現在、がんの標準治療は「手術」「化学療法(抗がん剤)」「放射線治療」が3大治療と呼ばれ、がんと分かった時点で最初に検討されます。温熱療法の最大の特徴は3大治療と比べ、副作用が少なく体に優しいことで、3大治療と併用もできます。

約7割が食欲アップ、体調改善

進行がんや再発がんの方は生活の質(QOL)を保ちながら、がんと上手に付き合うことができる休眠・緩和治療のひとつとしても受けられます。副作用に耐えられない方や、がんとの共存を希望する方にはぜひ知って欲しい治療法です。

●新しい緩和医療の考え方



当院で行ったアンケート調査によると、温熱療法を受けている60〜70%の患者さまが、以前より食欲が増したり、体調が維持できたり改善した、と答えています。

がんは痛い、苦しいというイメージを持つ方がいまだに多いですが、適切に緩和療法を受けることで残された時間を豊かに過ごすことが可能です。

完治が難しい段階で、「がん」と仲良く共存していき「こ」と考えることも大切だと思います。私自身、苦しく痛い治療はできれば受けたくないと考えていますので、「気持ちの良いがん治療」を目指し、新しい取り組みを続けています。



新札幌恵愛会病院
院長
八十島 孝博
(やしまたかひろ)

ご相談先

新札幌恵愛会病院
☎011-893-7000
住所:札幌市厚別区大谷地東5丁目5番35号

セントラル女性クリニック
☎011-633-1131
住所:札幌市中央区大通西17丁目1番27号
札幌メディケアセンタービル3階

一貫したリハビリ提供施設に勤めて

稚内禎心会病院は宗谷管内で唯の脳神経外科標榜病院です。手術などに始まって、急性期治療から慢性期、在宅支援まで患者さまの状態に合わせて対応。地域では数少ない、一貫したリハビリテーションを提供できる施設となっております。

継続的に関われる環境に魅力

私は昨年4月に旭川市内の専門学校を卒業し、理学療法士としてリハビリテーション部に勤務しています。継続的に患者さまの変化を観察しながらリハビリを行える当院の環境に魅力を感じ、志望動機の一つにもなりました。

新人のため業務を覚えるだけでも必死な一年でしたが、患者さまとの関わりの中、今も勉強の日々です。教えていただくことも多く、一日では消化しきれない量の知識と経験を得ています。大変ながらも充実の毎日です。これからもいろいろな変化を見逃さないよう、毎日患者さまと真剣に向き合いながらリハビリを通して援助していきたいと考えています。そして、少

しでも皆さまの笑顔を見られるようにがんばりたいと思います。

明るく楽しい毎日のために

旭川の生活で雪には慣れたつもりでしたが、稚内では風の強さに驚かされました。通勤は毎日が強風との闘いで、その後に患者さまとのリハビリが始まります。

働き始めて二年が経過し、勢い任せに進んできた部分も多いですが、きちんと毎日を振り返ることができるよう日々精進しようと思います。今後、長期間の治療経過を通し、時には悩むこともあると思いますが、患者さまのために役立てるよう努め、明るく楽しい毎日ができるよう努力していきたいと思っています。



稚内禎心会病院
リハビリテーション部
理学療法科
池津 亮太
(いけつりょうた)

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

「この施設で良かった」のために

在宅生活が困難な利用者が多数

介護老人保健施設のケアマネジャーとして、入所者の方々のケアプランの作成、相談援助をさせていいただいています。当施設は在宅生活への復帰を支援する施設ですが、在宅復帰率は74%ととても低くなっています。

新たな生活の場、ストレスに配慮

この仕事に就き10年が経ちました。接する入所者の多くが高齢

のため、「残りの人生をいかに心地良く過ごしていただくか」をいつも考えさせられます。

在宅復帰が困難な方にとって、入所した施設は新たな生活の場となります。自宅から施設、集団生活への環境変化は少なからずストレスになるでしょう。こうしたストレスに配慮しながら、一人でも多くの方に「この施設で良かった」と思ってもらえるよう、利用者さまのニーズを把握し、より良いサービス提供と家庭的な環境づくりに努力しています。

安心な暮らしのため 自問し訪問

ケアマネジャーとして入職し3年が経ちました。施設での介護経験はあったものの、在宅分野の知識はまったくないスタートでした。ご迷惑をかけながらも、利用者さま、ご家族の笑顔に励まされながら日々がんばっています。

在宅介護のニーズは利用者さまの経験や暮してきた環境によって多様だと実感しています。これまでの生活歴や環境をいかにしながら、在宅で安心して暮らしていただくにはどのようなサポートが必要か。日々、自問しながら訪問し、生活状況の確認、さまざまなサービスの紹介や提案をさせていただいています。

介護は一人で抱えず、 ご相談を

長年親しんだ自宅で利用者さまとご家族が一緒に暮らせるお手伝いをしたいと思っています。「気持ち良かったー楽しいー」と感じ、充実した気持ちで毎日過ごせるサポートを続けていきたいです。介護するご家族には精神的なゆとりが必要です。すべて一人でしようとし、心や体のバランスを崩すことも決してめずらしくありません。自分だけで抱え込まず、どうぞお気軽にご相談ください。



介護老人保健施設
ら・ぶらーさ
相談課
黒川 佳奈子
(くろかわ かなこ)



ご相談先

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



ら・ぶらーさセンター
稚内市南地区
居宅介護支援事業所
濱田 みゆき
(はまだ みゆき)

ご相談先

ら・ぶらーさセンター
稚内市南地区
居宅介護支援事業所
☎0162-29-4332
住所:稚内市栄1丁目24番1号

住みなれたご自宅での生活をお手伝い

「ホームヘルパー」の役割をご存知ですか？私たちホームヘルパーは住み慣れたご自宅での生活を続けていただくため、さまざまなお手伝いをしています。

「自宅での悩みはありませんか？」

お体の不自由な方、認知症の方がご自宅で生活していると、ご本人、ご家族は次のようなことで困ったり、悩んだりしていますか。

- 家事が大変になってきた
- 通院や外出を手伝って欲しい
- お風呂に入りたい、入れてあげたい
- トイレの介助が大変になってきた
- 寝たきりになりたくない、したくない

2 生活援助 家事のお手伝い

調理、衣類の洗濯・補修・入れ替え、住居の掃除・整理整頓、生活必需品の買い物など

3 混合型他

1と2、両方することもできます。このほか、関係機関との連絡・調整、相談を受けたり、助言を行ったりもします。

訪問しもお手伝いします

皆さまのご自宅へ訪問し、次のお手伝いをいたします。

1 身体介護

身体に直接触れて行う行為

食事、排せつ、衣類の着脱、入浴、通院、起床就寝などの介助、身体の清拭

介護保険制度をご利用の場合は居宅介護支援センター、地域包括支援センターのケアプランに基づいたお手伝いです。内容は介護保険、障害者自立支援法、高齢者生活支援型と利用する制度によって多少異なりますので、まずはお気軽にご相談ください。



ホームヘルプサービスステーション
ら・ぱーす 所長
平賀 浩美
(ひらが ひろみ)

禎心会のホームヘルプサービスステーション



ホームヘルプサービスステーション
ら・ぱーす
☎011-774-1131
住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286



ホームヘルプサービスステーション
禎心会東
☎011-711-6110
住所:札幌市東区北45条東9丁目2番7号



ホームヘルプサービスステーション
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

腰痛予防に「ご自身」を知ることが大切です

腰が痛くなったことはありませんか？「ない」というの方が少ないのではないのでしょうか。腰痛には多くの原因があります。今回はいろいろな検査をしてもこれといった異常がみられない腰の痛み、いわゆる「腰痛症」と予防のお話しです。

腰痛症のメカニズム

主な要因として、次の3つが挙げられます。

- 1 骨格／良い姿勢と悪い姿勢、長時間の同じ姿勢、無理な姿勢、左右のバランス、姿勢の違いにより腰への負担が増す。
- 2 筋／筋力や筋持久力が低下すると、腰にかかる負担が増す。
- 3 血行／血行が悪くなると、体に「コリ」が生じ、筋力が低下する。

これだけではありませんが、さまざまな要因が絡み合い悪循環を招いています。

予防に勝る治療なし！

腰痛は「予防に勝る治療なし」と言われています。そのためにはまず、自分を

知ることがとても重要です。

姿勢や癖、日常生活、仕事内容、食習慣、ストレスの原因などを見つめ直してください。ただ筋トレをすれば良いという訳ではありません。原因をつきとめて改善しなければ、どんなに良い治療を受けても、どんなに運動をがんばっても、腰痛を繰り返してしまつことになりかねません。もっと自分の心身の状態に興味を持ち、大切にして欲しいと思います。ただ、痛みが出ってしまった場合は医師の診断を受け、理学療法士や作業療法士といったリハビリの専門家に相談してください。

これを読んでいる姿勢は今、どうなっていますか？



訪問看護ステーション
禎心会北
係長 理学療法士
三上 香織
(みかみ かおり)

ご相談先

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禎心会東
☎011-711-6110
住所:札幌市東区北45条東9丁目2番7号

20〜30代で急増する子宮頸がん

子宮がんは子宮入り口にできる子宮頸がんと子宮体がんの2種類あります。子宮頸がんの原因はヒトパピローマウイルス(HPV)の感染であることがわかっており、最近、20〜30代の発症が急激な増加傾向にあります。

性交渉経験者は誰でも感染の可能性が

HPVは性交渉によって感染しますので、性交渉経験者であれば誰でも感染の可能性がります。しかし、すべての人が子宮頸がんになる訳ではなく、多くの場合、HPVは自然に排除されます。一部の人がだけ感染が持続して前がん病変となり、がんへ進行します。

HPVのスクリーニング検査は保険診療ではありませんが、今では実用化されたタイプも判定可能です。今後は感染の有無で、その後の検診を受ける間隔も考慮される時代が来るのではないかと予想されています。

今年中にはワクチンも認可される可能性がありますが高くなっており、子宮頸がん発症率の抑制に期待が持たれています。26歳までの女性が無料で接種を受け

られるオーストラリアのような国もあります。

初期対応で子宮摘出を回避

子宮頸がんは初期には症状がありませんから、自覚症状が出るころには病状が進行していることが少なくありません。初期に発見できれば子宮頸部の一部を切除するだけの治療で済み、子宮摘出を回避することができます。そうすれば、後の妊娠を期待することもできます。

20歳以上の方は自治体の補助を受け、子宮がん検診ができます。自身の体を守るため、ご家族のためにも子宮がん検診の受診をお勧めします。

■日本人女性における子宮頸がんの発症状況(2001年)

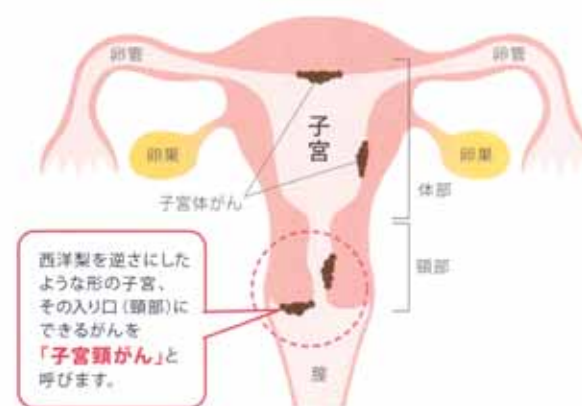


セントラル女性クリニック
副院長
北島 義盛
(きたじま よしみつ)

ご相談先

セントラル女性クリニック
☎011-633-1131
住所:札幌市中央区大通西17丁目1番27号
札幌メディケアセンタービル3階

■子宮頸がんと子宮体がん



栄養レシピ

04

アスパラで滋養強壮、体力回復

アスパラガスはグリーンとホワイトの2種類があり、栄養的にはグリーンの方が優れています。たんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいて、特に体内でアスパラギン酸に変わる成分は新陳代謝を活発にし、滋養強壮や体力回復、美肌に効果を発揮します。

「北海道の野菜」のように言われているアスパラですが、最近では輸入が増え、メキシコ産やアメリカ産も季節を問わず出回っています。しかし国産の方がたんぱく質やビタミンC、カリウムなどの含有量が高いという報告もあるようです。

旬の時期に地元産を食べる。やはりこれが一番良いようです。

アスパラの焼きびたし

- 1 焼き網を使い、弱火でじっくり中心が軟らかくなるまで焼いて3〜4等分に切る
- 2 しょうゆ、酢、だし汁を合わせ、食べる直前に和える

材料(1人分:約15kcal)

グリーンアスパラ ……………60g (2〜3本)
しょうゆ ……………小さじ1/2杯弱
酢・だし汁 ……………小さじ1/2杯

*アスパラはゆでると水溶性ビタミンが逃げてしまいますので、焼いたり、揚げたりする調理法がお勧めです。

例) バーベキュー、天ぷら、フライなど



禎心会病院 栄養科
科長
山吹 三枝子
(やまぶき みえこ)



※写真の器は、山吹の作品です。

新札幌恵愛会病院



新人代表者

氏名 田澤 算朗(たざわ かずあき)
 職種 薬剤師
 趣味 ドライブ
 抱負 初心を忘れることなく、みなさんに頼りにされる薬剤師を目指して、日々努力していきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

禎心会北センター



新人代表者

氏名 大石 克江(おおいし かつえ)
 職種 訪問看護師
 趣味 ピアノ
 抱負 今年はバレエを習ひ、心も体も柔軟にしていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。

禎心会病院



新人代表者

氏名 小野 史織(おの しおり)
 職種 理学療法士
 趣味 旅行、散歩
 抱負 病院、社会、そして患者さまのために一生懸命がんばります。よろしくお願ひします。

稚内禎心会病院/介護老人保健施設 ら・ぶらーさ



新人代表者

氏名 山本 朗子(やまもと あきこ)
 職種 理学療法士
 趣味 自転車(ロードレーサー)、料理
 抱負 札幌の禎心会病院で学生の時に実習し、地方に行きたくて稚内までやってきました。稚内を楽しむとともに、患者さまに笑顔になってもらえるような理学療法士になりたいです。よろしくお願ひします。

介護老人保健施設 ら・ぱーす



新人代表者

氏名 吉田 善博(よしだ よしひろ)
 職種 介護福祉士
 趣味 靴の収集、いい景色を眺めること
 抱負 利用者みなさまの生活の自由と権利を守り、より良い生活をしていただけるよう精一杯努めていきたいと思ひます。よろしくお願ひします。一步一步確実に歩み、支援者として成長していきたいです。

禎心会東センター



新人代表者

氏名 小助川 剛(こすけがわ こう)
 職種 介護福祉士
 趣味 ボウリング、麻雀、将棋、パークゴルフ、卓球など
 抱負 常に心(人を思いやる心と笑顔を欠かさない)・技(常に技術や知識の向上)・体(健康第一)の精神を忘れず介護の仕事で尽力していきます。

禎心会

新人
スタッフ紹介

私たちは禎心会の新しいスタッフです。
 皆さまのお声を励みに
 進んでいきますので、
 よろしくお願ひいたします。



医療法人糖生会

大通り内科クリニック

対象としている疾患

専門の糖尿病が患者さまの8割を占めるほか一般内科や、高血圧、高脂血症、痛風といった生活習慣病にも対応しています。禁煙外来ではパッチよりも効果的と言われる飲み薬を処方し、サポートしています。

検診などで血糖や血圧、コレステロール、中性脂肪などの値が高かった方は自覚症状がなくても早期に受診することが大切です。お気軽にご相談ください。

診療モットー

一人ひとりの生活習慣が異なるように糖尿病を悪くしている原因も人それぞれですから、その人その人に合った治療を提供できるように努めます。話し合いの中からコントロール不良の原因を探り、治療の選択肢を示し、こちらの考えを押し付けずに一緒に検討していきます。

長いお付き合いになる方も多いため、患者



理事長
小森 克俊 先生

さまの希望を尊重しながら、人間関係にも配慮して診療しています。

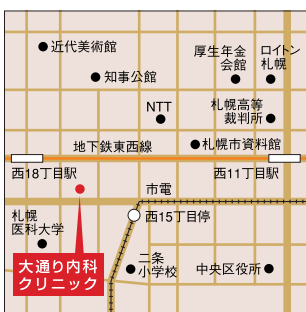
施設特長

糖尿病の診断に必要な血液データ(HbA1cなど)を院内で採血後に15分程度で出せる体制を整え、外来で迅速に対応しています。脈波測定装置、超音波装置で動脈硬化の程度が診断できます。

アメリカの糖尿病医学会の会員でもあるので、インターネットを利用して最先端の知識を取り入れ、診療に生かしています。

趣味

毎年出かける海外旅行を楽しみにしています。



〒060-0061
札幌市中央区南1条西16丁目1-245
レーベンビル4階
☎011-632-8500
標榜科目:内科

地域医療連携施設のご紹介



私たちは、近隣の先生方と連携して地域密着の医療・介護に取り組んでいます。

新札幌恵愛会病院連携施設

医療法人社団

平岡公園整形外科・消化器科クリニック

対象としている疾患

整形外科医の私と消化器科医の副院長(小澤桂子先生)2人が常勤し、整形外科を専門に、消化器科は一般診療や各種検診、胃力マラ検査などを行っています。内科、外科の両科にかかっている患者さまも多く、地域のかかりつけ医となれるよう努めています。

診療モットー

わかりやすく、ゆっくり、せかさずに接するよう心掛けています。患者さま個々のニーズや特徴、要望を理解し、オーダーメイドの治療を行うことも常に念頭に置いています。

施設特長

何科に行けばよいか分からなかったり、軽い体調不良があったりした際、専門分野でなくても、まず受診していただき、気軽に相談を受けられるクリニックでありたい



〒004-0882
札幌市清田区平岡公園東1丁目12-12
☎011-888-8808
標榜科目:内科、消化器科、胃腸科、外科、整形外科、麻酔科、リハビリテーション科



ようチームドクター的な役割も担いたく考えています。テーピング技術に優れたスタッフもおります。

趣味

マウンテンバイクです。家族で楽しんでいます。



理事長
小澤 桂子 先生

と思っています。

2階のリハビリスペース約80平方メートルを充実させているほか、スポーツをしている学生さんには練習、競技を休ませる治療ができる

禎心会病院連携施設

たいら耳鼻咽喉科クリニック

対象としている疾患

耳鼻咽喉科全般とアレルギー疾患です。耳、鼻の病気に加え、頭頸部外科を専門としてきましたので、のどの違和感や首のしこりも診ており、手術が必要なケースは高度な設備が整った施設へ責任を持って紹介しています。

対象部位のがんのスクリーニング、めまいのほか、長引く鼻やのどの風邪はアレルギー疾患の場合がありますので、お気軽にご相談ください。

診療モットー

時間をかけて話すことを心掛けています。特に初めて受診された方はその後の治療に影響を与えるケースもあるので、しっかりと話し合います。

症状を確認した上で、治療法の選択肢の提示を希望される方、こちら側に決めて欲しい方と要望は異なりますから、一人ひとりに合わせた対応をしています。



施設特長

父の代から40年以上に渡り、この地域で診療しています。昨秋に移転新築し、最新の頸部エコーや診断能力の高い最新のファイバースコープを新たに導入したほか、待合室はきれいな環境映像を流したり、採光に配慮したデザインを採用したりするなどリラックスできる工夫を施しました。キッズスペースもあります。

スタッフ一同、明るく、優しく患者さまに接するよう努めています。

趣味

スポーツ観戦、旅行です。



〒065-0023
札幌市東区北23条東8丁目2-2-1
☎011-723-5555
標榜科目:耳鼻咽喉科、アレルギー科

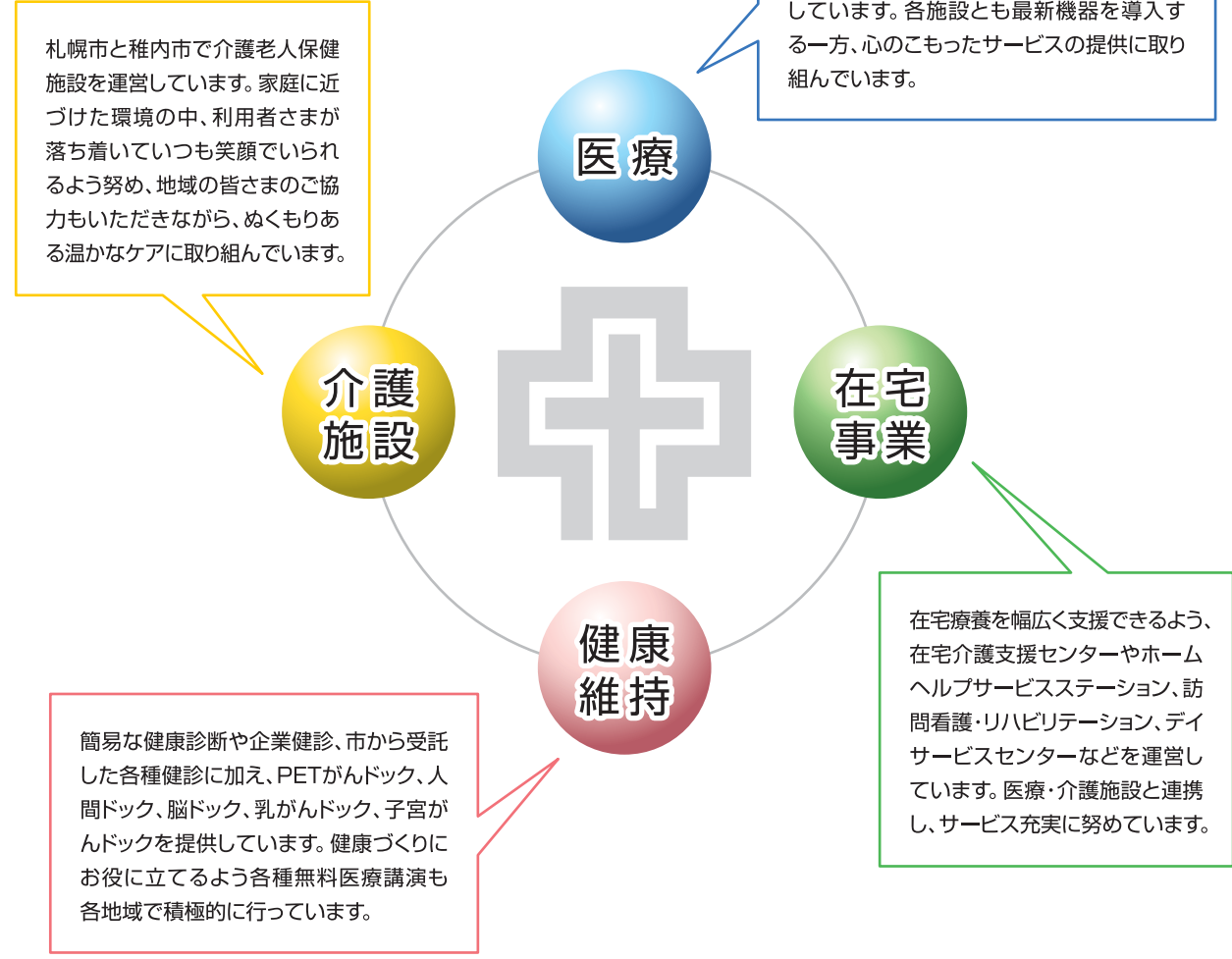


院長
平 篤史 先生

禎心会総合案内

INTRODUCTION

私たち医療法人禎心会は、『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"> ● 禎心会病院 ● 新札幌恵愛会病院 ● 稚内禎心会病院 ● セントラルCIクリニック ● セントラル女性クリニック 	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 ● 介護老人保健施設ら・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 	人間ドック・健康診断各種検診のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ● PETがんドック ● 人間ドック ● 脳ドック ● 乳がんドック ● 子宮がんドック

みんなで守ろう! 地球環境! vol.4

病院の生ごみを堆肥にしています!

新札幌恵愛会病院は病院食の調理過程で発生する野菜くずの生ごみを廃棄せず、EM(有用微生物群)を用いて堆肥にしています。目的はごみの削減、生ごみのリサイクル。食べ残しや残飯は衛生面を考慮し使用せず、密閉式容器を使うので特に臭いはしません。堆肥は職員が持ち帰り家庭菜園に使ったり、介護老人保健施設ら・ぱーすの畑で利用したりしています。

日本全国のごみの量は年間約5,000万トン。うち約3分の1は生ごみだと言われています。生ごみは通常「燃やせるごみ」として焼却処分されますが、それが大気中のCO₂を増大させ地球温暖化を促進していますから、ごみ削減は温暖化防止にもなります。平成19年の新札幌恵愛会病院の一般ゴミは平成18年に比べ10%削減で

きました。生ごみの堆肥化は、わりと手軽にできます。まず野菜の水を切り、大きいものは少し小さくして容器に入れ、ボカシ(米ヌカをEMで発酵させたもの)を振りかけ混ぜます。その後、毎日容器の底にたまる液(液肥)を抜きます。1、2週間程で甘酸っぱい臭いがし、堆肥になります。皆さまのご家庭でも簡単にできますよ。この堆肥を使って野菜を作ると、収穫が増え、味もとても良くなります。有効利用できる生ごみを燃やすなんて、本当にもったいないですね。



みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

ひまわりクイズ 第4回



1、2、それぞれに共通する部首は何でしょうか?

1	ヒ	ニ	ム	士	中	→	<input type="text"/>
2	女	寸	元	示	玉	→	<input type="text"/>

※答えはこのページの下にあります。

出典:フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』

編集後記

長かった北海道の冬が終わり、ようやく春が到来しました。しかし、花粉症同様、この時期のやっかいな風物詩の一つが黄砂。近年の増加傾向もあり問題となっています。

日本では7万年前以降には飛来していたと考えられており、文献に登場するのは江戸時代頃。「泥雨」「紅雪」「黄雪」など黄砂に関する記述が見られるようになり、俳句の季語に、「霾(つちふるばい)」「霾雲(みなぐもり)」「霾風(ばいふう)」なども用いられています。

黄砂の健康被害として、せき、たん、喘息、鼻水、かゆみといった呼吸器や目、耳への影響が目立ち、個人差はありますが、多い日には花粉症や喘息、アトピーなどのアレルギー疾患が悪化する場合があります。対策としてメガネやマスクの着用、うがいや手洗い、洗顔のほか、黄砂が大量に降っている場合は外出を控えることなどが挙げられます。

黄砂対策を万全にし、短い春を満喫できるようにですね。

(鈴木)

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。

禎心会病院

〒007-0844 札幌市東区北44条東8丁目1番6号
☎ 011-712-1131

豊かな未来と健やかなくらしのために

- 科目 脳神経外科、循環器内科、整形外科、
ペインクリニック外科、消化器内科、麻酔科、
形成外科、放射線科、リハビリテーション科



新札幌恵愛会病院

〒004-0041 札幌市厚別区大谷地東5丁目5番35号
☎ 011-893-7000

がんと消化器病の診療を特徴とした医療展開

- 科目 総合外来、消化器外科・消化器内科、内科、外科、整形外科、肛門外科、
循環器内科、呼吸器内科、リハビリテーション科、麻酔科(痛みの外来)、
腫瘍外科(温熱・免疫療法)、乳腺・甲状腺外来、女性専用外来、
セカンドオピニオン外来、人工腎臓(透析)、人間ドック



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 放射線科、PETがんドック



セントラル女性クリニック

〒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3F
☎ 011-633-1131

すべての女性のために ~女性のさまざまな悩みに対応し、健康づくりをサポートします~

- 科目 乳腺外科、一般外科(甲状腺疾患・肛門疾患等)、婦人科、
頭痛・肩こり・めまい外来、物忘れ外来、
リウマチ・膠原病外来(骨粗鬆症、脂質異常症、糖尿病)、
乳がん検診・ドック、子宮がん検診・ドック



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号
☎ 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
短期入所療養介護(入所定員内)



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、消化器科、
循環器科、外科



介護老人保健施設 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)



● 禎心会ホームページ
<http://www.teishinkai.jp>

在宅関連事業所

禎心会東センター

〒007-0845 札幌市東区北45条東9丁目2番7号
☎ 011-711-6110

- 札幌市東区介護予防センター栄町
- 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 (60名/日)
- 訪問看護ステーション 禎心会東

禎心会北センター

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

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

ら・ぱーすセンター

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

- ホームヘルプサービスステーション ら・ぱーす
- 訪問リハビリステーション ら・ぱーす
- 居宅介護支援事業所 ら・ぱーす
- デイケアセンター ら・ぱーす (70名/日)

ら・ぷらーさセンター

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番1号
☎ 0162-29-4332

- 稚内市在宅介護支援センターぬくもり
- 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
- デイケアセンター ら・ぷらーさ (60名/日)
- 訪問看護ステーション あい
- 訪問リハビリステーション ら・ぷらーさ