

# ひまわり

ご自由にお持ちください

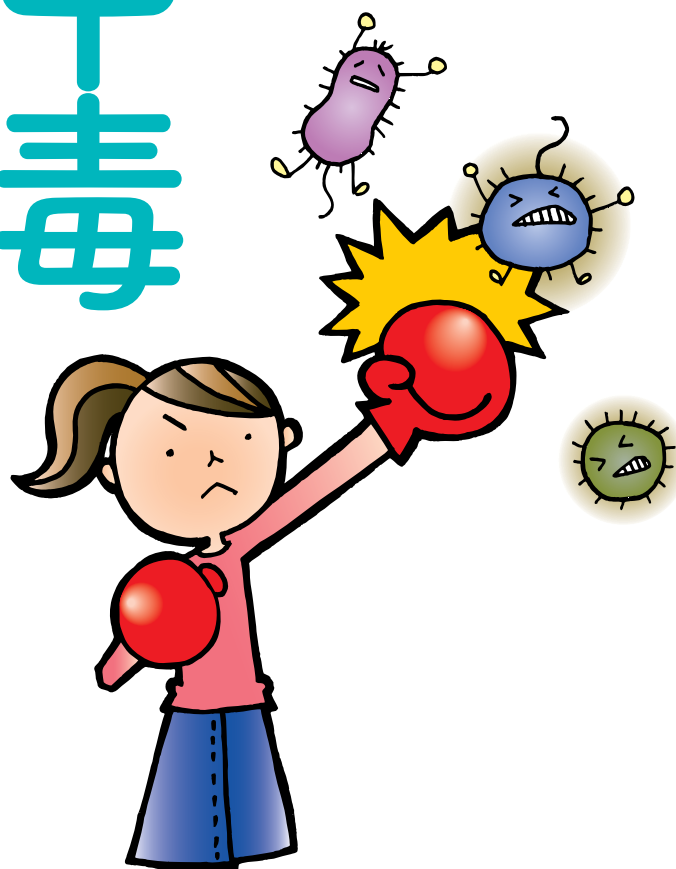
わたしたちは法人理念に基づき、良質な医療・介護を通じて  
地域社会の繁栄に貢献します

- 正しい姿勢で運動をしましょう
- 口腔ケアの重要性
- からだも脳もイキイキと
- 病気が教えてくれた大切なこと

特  
集

## 食中毒

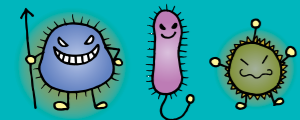
夏は食中毒が増える季節。  
夏季に増える食中毒のほとんどは細菌性食中毒で、  
日本国内ではカンピロバクター、サルモネラ、  
腸炎ビブリオが主な原因菌です。



特集

# 食中毒

夏は食中毒が増える季節。夏季に増える食中毒のほとんどは細菌性食中毒で、日本国内ではカンピロバクター、サルモネラ、腸炎ビブリオが主な原因菌です。冬は反対にノロウイルスによるウイルス性食中毒が増加します。どちらも、症状は腹痛や下痢、嘔吐、発熱などで、食べてすぐに症状が出る場合もあれば、数日経ってから発症するケースもあります。



## 家庭でできる予防法

食中毒を引き起こす多くの細菌は増殖しても味やにおいを変えないため、予防策を徹底することが重要です。家庭でできる予防の6つのポイントを紹介します。

### 1 食品購入

食品購入の際は、①鮮度 ②傷や汚染がない ③正しく保存されている ④消費期限内—を確認する。計画的に購入し、過剰な食品を長期保存することを避ける。

### 2 保存

持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫で保存する。生の食品と加工された食品は分けて保存する。



## 特集 食中毒 .....02

### TEISHINKAI INFORMATION [禎心会情報]

- 正しい姿勢で運動をしましょう .....05
  - 慢性腎臓病と透析導入基準について .....06
  - 受付は不安与えず、相談しやすい雰囲気にな .....07
  - 「ありがとう」の声、仕事の支えに .....08
  - 口腔ケアの重要性 .....08
  - デイサービスで楽しく心身リハビリを .....09
  - からだも脳もイキイキと .....10
  - 開院5周年を迎えて .....11
- 
- 栄養レシピ .....12
  - 禎心会新人スタッフ紹介 .....13
  - 病気が教えてくれた大切なこと .....15
  - みんなで守ろう! 地球環境! .....17
  - 200人余り集め、「がんフォーラム」を開催 .....17
  - 編集後記 .....17
  - 禎心会総合案内 .....18

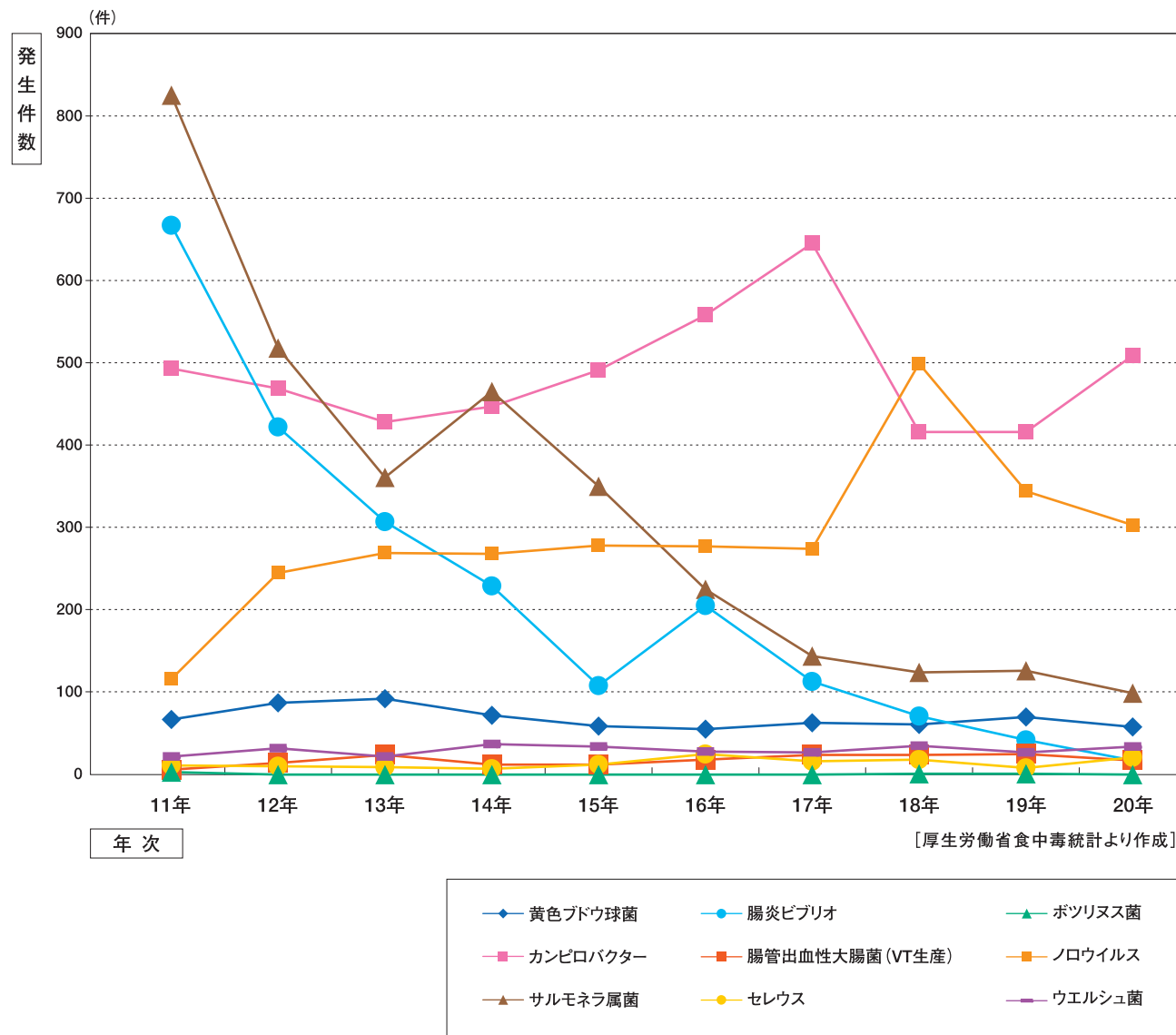
色弱の方にも見やすいようユニバーサルデザインに基づいた配色を取り入れております。

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>



病因物質別食中毒発生推移



### 3 下準備

まず手をよく洗い、野菜や果物など生で食べる食材もきちんと洗う。清潔な調理器具を使い、まめに洗浄する。特にまな板や包丁は肉類、魚介類用とその他用で分けて使用することが望ましい。洗浄後に十分乾燥させることも重要。冷凍食品の解凍は室温ではなく流水か冷蔵庫内で行う。

### 4 調理

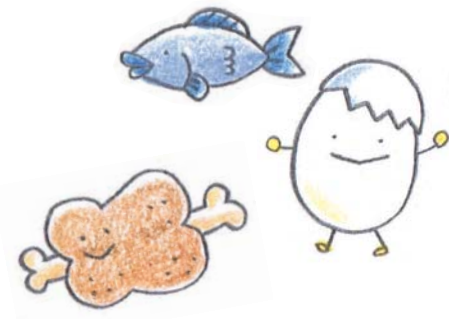
肉、卵、魚介類は十分に加熱する。特にひき肉、大きなかたまり肉、鶏肉の調理には注意が必要。電子レンジでの加熱は均等に行き渡らないことがあるため、食品全体が十分に過熱されていることを確認する。

### 5 食事

食事前に手をよく洗う。調

### 6 残った食品

理品を室温に長く放置しないよう注意する。  
清潔な容器でふたやラップをして保存する。冷ましてから冷蔵庫か冷凍庫で速やかに冷却する。



### 原因菌別の対策

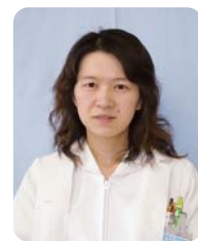
原因菌別で見ますと、サルモネラは食肉や鶏卵に多いため、しっかりと加熱調理をすることが予防策となります。ペットにも付着しているため、ペットに触れた後の手洗いを習慣付けることが重要です。カンピロバクターは食肉やその加工品、牛乳、飲料水から感染します。低温に強いため冷蔵庫を過信せず早めに調理することが大切です。生肉は他の食材と分けて保存し、十分に加熱調理しましょう。腸炎ビブリオによる食中毒は魚介類を真水でしっかり洗うことが予防策です。数年前に問題となった病原性大腸菌(腸管出血性大腸菌)は、発生数は少ないですが重症化の危険性があります。症状は激しい腹痛と血便で、牛肉や生野菜、果物が原因食品となります。この菌は熱に弱

いため、十分な加熱調理、調理器具を熱湯で消毒することが対策となります。食中毒による胃腸炎は自然治癒するものがほとんどなので、治療は脱水症状に対する点滴などの対症療法が中心です。重症の場合は絶食、投薬による治療を行います。

### ノロウイルスによる食中毒

貝類、感染したヒトの糞便や嘔吐物が感染源となるノロウイルスによる食中毒。平成18年に発生した食中毒の71%がノロウイルスによるものとされ、感染力が強いのが特徴です。激しい吐き気、嘔吐と発熱、下痢が主症状で、一、二日で症状が軽くなることがほとんどですが、子どもや高齢者は重症化する可能性があります。治療には決まった薬はない

め、脱水に点滴を行うといった対症療法が行われます。予防策は貝類の十分な加熱調理と手洗い、調理器具の消毒(熱湯、塩素系漂白剤)を励行することです。  
◆ **食中毒は、知識があれば防ぐことができ、家庭での対策や教育はとても大切です。これからも、食品の安全や食中毒に関する情報に関心を持ってください。**



新札幌恵愛会病院 外科  
福井 里佳 (ふくい りか)

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



### がんの温熱療法、3台目の機器導入

新札幌恵愛会病院は患者さまの要望に応え、がんの温熱療法(ハイパーサーミア)の医療機器を6月に1台増設し、3台体制で稼働しています。

わが国の透析患者数は増加の一途をたどり、毎年約1万人増え28万人を超えました。高齢者・糖尿病患者増に伴う腎疾患の増加、長期透析による合併症の増加、医療費増の問題もあり、腎疾患予防・治療が求められています。医療費節約と効率良い医療のための基準として慢性腎臓病(CKD)が腎臓病の病期分類として世界的に用いられるようになりまして、次の2つのうち、いずれかに該当するとCKDと診断されます。

- ①腎障害(腎臓の構造・機能異常)が3か月以上持続
- ②原疾患にかかわらず、GFR(eGFR)(糸球体濾過率)60ml/min/1.73m<sup>2</sup>以下が3か月以上持続

CKDは腎不全の前段階で血圧、た

# 慢性腎臓病と透析導入基準について

透析治療の対象となる慢性腎不全が増加している現在、透析導入前段階である慢性腎臓病に対する考え方と予防、治療の重要性が増しています。

## 透析患者は増加の一途

ん白尿をいかにコントロールするかが大切です。腎不全末期は高血圧や溢水(浮腫、胸水、腹水、心のう水)、高度貧血、食欲不振を主症状に、やがて心不全、肺水腫などから尿毒症へと進展します。以前の透析導入は臨床症状、腎機能、活動力の3点で判定、中でも腎機能を重視し、血清クレアチニン8mg/dl以上が重要な導入根拠でした。その後、高齢者や筋肉の少ない女性、糖尿病患者らに同8mg/dlを超えない腎不全患者が増え、従来基準の見直しを検討されました。

## 透析導入は3カテゴリーで評価、決定

現基準(表)はI~IIIの3カテゴリーを均等、かつ客観的に評価し決定します。



新札幌恵愛会病院 副院長  
穴戸 隆之 (ししど たかゆき)

### 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

### 慢性腎不全透析導入基準(表)

#### I. 臨床症状

- 体液貯留(全身性浮腫、高度の低たん白血症、肺水腫)
- 体液異常(管理不能の電解質、酸塩基平衡異常)
- 消化器症状(悪心嘔吐、食欲不振、下痢など)
- 循環器症状(重篤な高血圧、心不全、心膜炎)
- 神経症状(中枢末梢神経障害、精神障害)
- 血液異常(高度の貧血症状、出血傾向)
- 視力障害(尿毒性網膜症、糖尿病網膜症)

3項目以上該当で高度(30点)、2項目で中等度(20点)、1項目で軽度(10点)とする

#### II. 腎機能

血清クレアチニン(mg/dl)(クレアチンクリアランスml/分)	点数
8以上(10未満)	30
5-8未満(10-20未満)	20
3-5未満(20-30未満)	10

#### III. 日常生活障害度

- 尿毒症症状のため起床できない(30点)
- 日常生活が著しく制限される(中等度:20点)
- 通勤通学あるいは家庭内労働が困難(軽度:10点)

(厚生科学研究・腎不全医療研究班より引用)

# 正しい姿勢で運動をしましょい

日常的な運動は正しい姿勢で行うことが重要です。姿勢を誤れば、効果が低ばかりか、痛みの原因にもなります。

## 足の位置関係はO、Xなど人さまざま

健康やスポーツ能力の維持、向上を図るために、私たちはジョギングや散歩などをしたり、スポーツジムへ行って筋力トレーニングを行ったりすることがあります。しかし、筋力トレーニングは正しい姿勢や構えで行わなければ、効果が低かったり、目的に反して痛みを引き起こしたりする可能性があります。立った状態(立位)の下肢(足、脚部)



禎心会病院 理学療法科 科長  
小林 雅之 (こばやし まさゆき)

### ご相談先

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

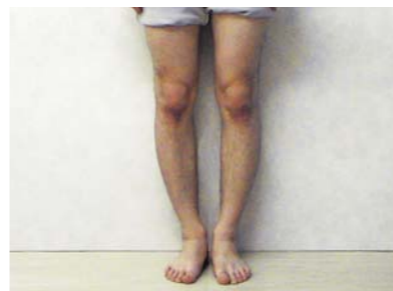


写真1



写真2

の大腿、膝、下腿、足部の位置関係(アライメント)を見ると、ほぼ真っ直ぐの場合(写真1)やO脚(写真2)、X脚などがあり、人によって下肢のアライメントはさまざまです。O脚の場合、膝の外側には伸張ストレス、内側には圧迫ストレスがかかり、痛みの原因となることがあります。立位姿勢では真っ直ぐでも、ジョギング中やジャンプの着地といった動作の中でO脚やX脚のように膝が外側や内側にそれることがあります。



写真3

スクワット(下肢の屈伸運動)は下肢全体の筋力維持、向上のため、自宅でも気軽に行うことができ、下肢のアライメントを見ながら行うと効果的です。ポイントは膝の向きと足先の向きが一致するように重心を落とすこと。その際、足の裏はつま先、かかと、親指側、小指側の全面が床に接地するように意識しましょう。個人の能力に合わせて何かにつかまりながら行ったり(写真3)、屈伸角度を浅くしたりするのも工夫の一つです。

## 屈伸は膝と足先の向きがポイント



# 受付は不安与えず、相談しやすい雰囲気

病院受付は苦痛を訴える患者さまやご家族が最初に訪れる場。どのような状況でも不安を与えないよう対応し、診療後の相談をしやすい雰囲気、環境づくりにも取り組んでいます。

## 心かけは笑顔で迅速、丁寧に

医療事務職員として稚内禎心会病院に勤め、今年で7年目を迎えました。日々、受付で患者さまの対応をしています。不安を抱えている方や、苦痛を訴えて来られる方が多く見受けられます。

受付は院内で患者さまが最初と最後に顔を合わせる場ですから、すべての患者さまに目を配り、状態や症状を理解しながら、どのような場面においてもこちらから不安を与えないよう、常に笑顔で迅速、丁寧な対応を心がけています。入院する際のオリエンテーションでは、入院する患者さまだけでなく、ご家族と話す機会も多々あります。金銭面や治療について心配しているご家族も多く、できるだけ分かりやすく、細かな説明を行っています。患者さまやご家族の

不安を少しでも取り除き、安心して入院生活を送り、治療に専念してもらえよう努めています。

## 遠慮せずにご相談ください

医療や診療費などは一般の方に分かりづらい点があり、診療を終えた後に疑問を持つケースも少なくないと思います。そのようなときは遠慮せず、受付へご相談下さい。いつでも対応させていただきます。

今後も気軽に声を掛けていただける雰囲気、患者さまが満足して診療を終えられる環境づくりに取り組んでいきたいと思えます。



稚内禎心会病院  
事務部医事課  
鳴海 まどか  
(なるみ まどか)

### 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

## 「ありがとう」の声、仕事の支えに

### 施設でのターミナルケアを経験

老人保健施設の看護師として働き始め、もうすぐ5年が経つとしています。

この間、何人かの利用者さまにターミナルケア(終末期ケア)をさせていただく機会がありました。施設での看取りを希望されるご家族が多いように感じています。

### 最後までその人らしく

ターミナルケアを行うに当たっては、利用者さま、ご家族の意向に沿い、最後までその方らしく、自然な経過の中で安心して安らかに死を迎えられるようなケア

を心がけています。

利用者さま、ご家族から「ありがとう」と言われたときは、この仕事をしていて本当に良かったと思う、心の支えにもなります。

私たちはこれからも、施設内のターミナルケアを希望された場合は、利用者さまが少しでも穏やかに最期を迎えられるよう、ご家族が少しでも安心して看取りができるよう、誠心誠意を込め、工夫、努力していきます。



老人保健施設  
ら・ぶらーさ  
療養棟看護科  
係長  
駒本 妙  
(こまもと たえ)

### 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

## 口腔ケアの重要性

口腔(口からのごまでの部分)は会話や食物摂取、呼吸などの働きを持ち、非常に重要な役割を果たしています。口腔の状態を良好に保つことは口腔ケアが欠かせません。虫歯や歯周病の予防だけでなく、誤嚥(ごえん)性肺炎の予防や食欲増進にもつながります。

### 「口腔ケアの例」

- 1 義歯がある場合は必ず義歯はブラシなどを使って清掃する。
- 2 唇、口腔内を観察する唇や口腔内が乾燥しているとブラシを使った際に痛みや出血が起きることがあるため、保湿剤などを塗って乾燥の改善を図る。

3 大きな食物残渣(残りかす)を除去する  
うがいをし、口腔内の食物を取り除く。うがいができない場合は指でかき出す。

4 清掃をする  
歯、舌、口腔内全体をブラシなどで清掃する。

5 ガーゼでふく  
うがいができない場合は濡らしたガーゼでふく。

口腔ケアの方法は口腔内や全身の状態によって変わります。ブラシや保湿剤の選択、ケア方法についてお困りのことがありますいたら、お気軽にご相談ください。



訪問リハビリステーション  
ら・ぶらーさ  
言語聴覚士  
美田 恵美子  
(みた えみこ)

### ご相談先

訪問リハビリステーション  
ら・ぶらーさ  
☎0162-29-4332  
住所:稚内市栄1丁目24番1号

# デイサービスで楽しく心身リハビリを

私たちデイサービスセンター禎心会東は一入ひとりの利用者さま、ご家族の目的、要望にあった介護の提供を一番に考えています。

## さまざまな要望に対応

利用者さまの要望は、体の機能回復を図りたい、引きこもりを解消したい、友達や仲間を作りたいなどさまざまだと思います。

当センターはリハビリ専門スタッフによる機能訓練、レクリエーション、さまざまなクラブ活動といった作業療法を通し、身体的な機能回復はもちろん、心のリハビリも提供。快適で楽しい時間を過ごしてもらいながら、要望に応えていきたいと思っています。

## ■サービス内容 (日帰り介護サービス)

● **リハビリ(機能訓練)**  
利用者さまの状況を考慮して計画を立て、個別の機能訓練に加え、リズム体操などの集団リハビリを行います。

● **入浴**  
一般浴槽だけでなく、体の不自由の方、寝たきりの方専用の介護浴槽を設置しています。身体状態に応じて無理なく入浴できます。

● **食事**  
施設専属栄養士が高齢者に合った力口リーを計算し、栄養面と利用者さまの身体状況に配慮した食事を提供します。

● **健康チェック**  
看護師が体温・血圧測定、お薬確認などを行い、利用者さまの全身状態把握に努めます。

● **行事**  
花見やビール園の博物館見学、夏祭り、紅葉狩りといった月ごこの行事を通し、季節感をあじわえるひとときを提供します。

● **送迎**  
ご自宅、施設間を無料送迎しています。車両はリフト付きなので、車いすの方も安心してご利用できます。

介護を通し、利用者さまに、ごころもからだも元気になっていただき、ご自宅へ帰っても、「また、行きたいな」と楽しみに思っていたいただけるサービスを目指しています。



5月行事、花見  
(石狩市厚田区)の風景

# 「からだも脳もイキイキと

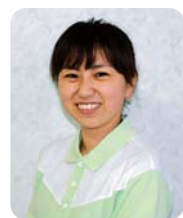
近頃の「脳トレ」ブームによって、身体の健康を維持するリハビリだけでなく、脳を鍛えることに興味が高まってきているようです。

ら・ぱーすでは入所者さま数人のグループを作り、独自プログラムによる認知リハビリを行っています。漢字の読み書きやことわざ、間違い探しなどの学習訓練、音楽やゲーム、はり絵といった活動、季節に合わせて園芸や畑作業などをしています。参加する皆さまは毎回異なる課題に、今日はどんなことをするの?」ととても積極的。グループ活動は仲間ができるきっかけになりやすく、相談や協力する機会、一緒に成功したときの楽しさを体感しています。

日常生活でご家族と会話を楽しみ、刺激を感じるだけでも脳を鍛えることができると言われていきます。身体も脳もイキイキと過ごしていきましょう。



ストローでインクを吹いて絵を作成



介護老人保健施設ら・ぱーす  
リハビリ科  
作業療法士

伊藤 真希

(いとう まき)

ご相談先

介護老人保健施設ら・ぱーす

☎011-774-1131

住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286



## ご存知ですか? 高額介護合算療養費

医療・介護保険  
自己負担、  
新たな軽減制度  
スタート

医療保険と介護保険、両方のサービスを利用する世帯の自己負担が著しく高額になる場合の負担軽減制度が今年度からスタートします。

医療・介護保険の自己負担年間合計額が年間限度額を超えた場合、超えた額が「高額介護合算療養費」として支給されます。年間合計額は高額療養費、または高額介護サービス費、高額介護予防サービス費が支給される場合はそれらを控除した額です。

初年度対象期間は平成20年4月1日～平成21年7月31日。次年度からは8月1日～翌年7月31日で、限度額も変更になりますのでご注意ください。

### ■ 手続方法

手続き開始は8月以降になりますが、各市町村や保険者窓口によって異なりますので、当該窓口へお問い合わせ下さい。

### 【お問い合わせ窓口】

◎国民健康保険加入者・後期高齢者医療制度加入者  
市区町村役所

◎健康保険加入者

市区町村役所(介護保険)と健康保険組合等(医療保険)

### ■ 初年度における限度額

	後期高齢者医療制度 +介護保険	被扶養者保険または 国民健康保険+介護 保険(70歳~74歳 の者がいる世帯)	被扶養者保険または 国民健康保険+介護 保険(70歳未満 の者がいる世帯)
現役並み所得者 (上位所得者)	89万円	89万円	168万円
一般	75万円	75万円	89万円
低所得者	II	41万円	45万円
	I	25万円	

# 開院5周年を迎えて

セントラルCIクリニックは8月に移転新規開院5周年を迎えます。今後も皆さまに信頼される施設を目指し、スタッフ一同努めていきます。

## ニーズに応えられる 診断が使命

当クリニックは平成7年10月、札幌市中央区北11条西15丁目JR桑園駅前にMRI、CT機器を導入した画像診断専門クリニックとして開設し、同16年8月、PET導入を機に、現住所へ移転して新たに開院しました。専門施設として、札幌市内外約400医療機関から画像診断の依頼を受けています。

現在、2台のPET/CTが稼働しています。当クリニックのPET/CTは道内で初めて導入されました。年間約4000件の検査を行っており、道内でもトップクラスの実績を誇っています。この他にMRI、CT検査を行い、それぞれの機器の特徴を十分に理解した放射線技師が疾患に合った画像を作成し、経験豊かな放射線科専門医、核医学専門医がこれらの画像を診断しています。

## 「PETドック」を実施

各医療機関からのニーズを的確にとらえ、それに応えられる結果をお返しし、患者さまの治療に役立てていただくのが私たちの使命と考えています。

移転以来、一般の皆さまを対象とした「PETドック」も実施しており、現在まで約6500件行いました。

PETだけでなく、MRIやCT、超音波など体によさしい検査を組み合わせることで、がんの発見率を向上させています。5月末現在まで、71人の方のがんが見つかりました。発見された方には専門医を紹介しており、適切な治療を受けていただいています。ドックも開始5年が経過し、毎年受診される方も大勢います。今後も皆さまに信頼され、より専門性の高いクリニックの実現を目指し、職員一同努力していきます。



セントラルCIクリニック  
院長  
塚本 江利子  
(つかもと えりこ)

### 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号札幌メディケアセンタービル1階

## 栄養レシピ

05

# フルーツの栄養と注意点

果物は全般的にビタミンCやクエン酸が豊富なので、かぜ予防や疲労回復に効果的と言われています。ほかに、カリウムによる利尿作用や高血圧予防、ペクチンなど食物繊維による整腸作用によって便秘や下痢改善に効果を上げるなど、いろいろな働きをしています。

しかし、あまり知られていませんが、病気や薬との関係で注意が必要なフルーツもあります。

アボカドは「森のバター」と言われるように脂肪分が多く、栄養価の高い果物。甘みや酸味がないので野菜感覚、料理の食材として考えた方がよいでしょう。しかし、糖尿病でエネルギー制限のある方は高エネルギーなので注意が必要です。グレープフルーツはビタミンCやクエン酸が多く、糖質が少ないのが特徴。

血圧降下剤のCa拮抗剤(アダラート、ノクスタール、ニレーナ等)を服用中は、合わせてとると薬が効きすぎ、血圧の下がりすぎが起きる場合があるので避けた方がよい果物です。

マンゴーは世界三大美果の一つにあげられますが、ウルシ科のため、かぶれやすい人は要注意。未熟な実ほどかぶれやすいことを知っておいてください。

## フルーツヨーグルト

材料(1人分:約100kcal)

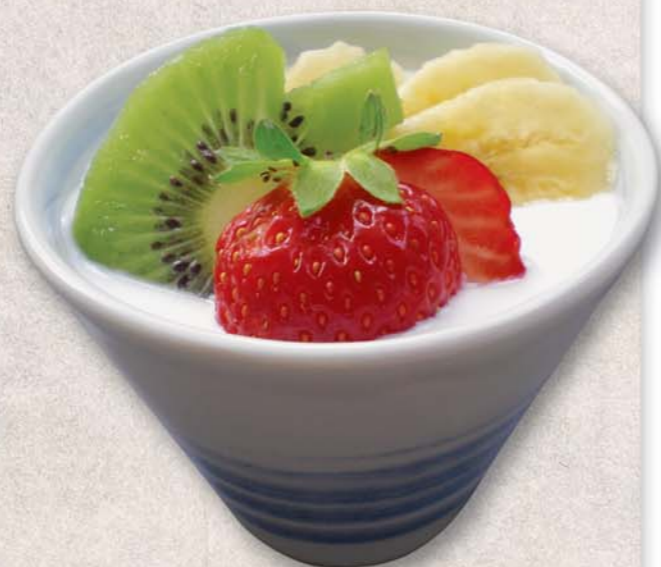
イチゴ.....1粒  
キウイ.....1/3個  
バナナ.....1/4本  
ヨーグルト.....100g

### ■主な果物等100g中の栄養成分

	エネルギー(kcal)	脂質(g)	カリウム(mg)	VC(mg)	VE(mg)	食物繊維(g)
アボカド	187	18.7	720	14	3.4	5.3
(牛乳)	67	3.8	150	1	0.1	
スイカ	37	0.1	120	10	0.1	0.3
マンゴー	64	0.1	170	20	1.8	1.3
メロン	42	0.1	340	18	0.2	0.5
イチゴ	34	0.1	170	62	0.4	1.4
グレープフルーツ	38	0.1	140	36	0.1	0.6
キウイ	53	0.1	290	69	1.3	2.5
バナナ	86	0.2	360	16	0.5	1.1
レモン果汁	26	0.2	100	50	0.1	
リンゴ	54	0.1	110	4	0.2	1.5



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。



山下さんが作った多面体折り紙

# 亡き夫が 苦しいリハビリを後押し



山下 美子さん  
(やました よしこ)

医師の一言をきっかけに、リハビリを開始した山下さん。入院中に夫の死を経験しましたが、外出意欲を持てるまでお元気になり、家族の思いや支えに感謝しています。

平成17年12月、大脳皮質下出血で禎心会病院に救急搬入されました。当日は法事で親戚らが家に集まり、普段より忙しい一日でした。夕食を終えたら立ち上がれなくなり、息子に救急車を呼んでもらいました。少しあつた意識は係員に背負われて間もなく失いました。

目覚めたのは翌年元旦。しばらくは脳が眠っているような状態で1か月以上、激しい頭痛が続き、何も考えられない一番辛い期間でした。落ち着いた頃、担当の先生に「いつまでも寝てばかりいたら寝たきりになるよ」と喝を入れられ、リハビリを始めました。苦しかったですが、今となっては早くやる気させてくれた先生に感謝しています。

入院中に夫を亡くしました。家に帰っていた一週間程リハビリを中断し、病院に戻って再開したら休んだ悪影響を痛感、リハビリの重要性和毎日続ける

ことが本当に大切だと実感しました。夫がそのことを気付かせ、背中を押してくれたように思っています。

同18年7月に自宅へ戻って以来、禎心会北センターの訪問看護・リハを利用し、動かなくなった左手が握れるまでに回復しました。手先を動かすことが好きで、多面体折り紙を始めました。病気で左目が不自由になり、距離感や組み合わせに苦勞しますが、「何でもリハビリですよ」とスタッフに励まされ、楽しみながら続けています。絵手紙もしてみたいですね。

デイサービスも週2回通っています。在宅サービスやデイサービスといったシステムのおかげで、リハビリが続けられています。ありがたいですね。その効果でしよつか、今年は体調が良く、外へ出かけた気持ちになっています。外出レク、リエーションでお花見に参加しましたし、これからも外出機会を増やしたいです。

入院の際、家族は先生から「家には帰れないかも知れない」と告げられたそうです。昨年ですが、大分歩けるまで回復した頃、息子が教えてくれました。多くの人に心配を掛け、支えられていることに感謝しています。

## 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、よろしくお願いいたします。



### 介護老人保健施設 ら・ぱーす



氏名 木村 奈津恵(きむら なつえ)  
職 種 准看護師  
趣 味 ドライブ、音楽鑑賞  
抱 負 一日も早く仕事を覚え、がんばりたいと思います。よろしくお願いいたします。



氏名 佐藤 典子(さとう のりこ)  
職 種 作業療法士  
趣 味 絵画、お菓子作り  
抱 負 明るく、健康的にがんばりたいと思います。



氏名 船曳 尚広(ふなびき なおひろ)  
職 種 介護支援専門員  
趣 味 水泳  
抱 負 早く仕事を覚え、がんばっていきたいと思います。不慣れな点もあるかと思いますが、よろしくお願いいたします。

### 禎心会病院



氏名 佐藤 ゆい(さとう ゆい)  
職 種 言語聴覚士  
趣 味 剣道、スキューバダイビング  
抱 負 患者さまのために精一杯がんばりたいと思います。よろしくお願いいたします。

### 法人本部



氏名 須藤 弦(すどう げん)  
職 種 事務(財務部経理係)  
趣 味 サイクリング、インターネット  
抱 負 患者さま、利用者さまと直接お会いする機会は少ないと思いますが、人と人の関わりを大切に、一生懸命働きます。よろしくお願いいたします。

### 禎心会東センター



氏名 河邊 敦哉(かわべ あつとし)  
職 種 介護福祉士  
趣 味 スノーボード、晩酌  
抱 負 利用者さまや先輩方の指導を受け、吸収していき、デイサービスセンターを一層盛り上げていきたいです。よろしくお願いいたします。



氏名 小泉 香織(こいずみ かおり)  
職 種 介護支援専門員  
趣 味 スノーボード  
抱 負 日々勉強し、柔軟な対応ができるようがんばっていきたいと思います。よろしくお願いいたします。



氏名 谷 亜希子(たに あきこ)  
職 種 介護福祉士  
趣 味 ドライブ、よさこい  
抱 負 日々学習し、精一杯がんばりたいと思います。よろしくお願いいたします。

### 新札幌恵愛会病院



氏名 山川 あさみ(やまかわ あさみ)  
職 種 ケースワーカー  
趣 味 カメラ(風景、植物の撮影)、音楽鑑賞、野球観戦  
抱 負 笑顔と努力を忘れず、日々がんばっていこうと思います。よろしくお願いいたします。



## こなり整形外科・ 内科クリニック



院長  
小成 幹久 先生

### 対象としている疾患

整形外科医の私と内科医の副院長（小成かなえ先生）、顧問（坂牛栄治先生）3人が常勤し、整形外科、内科とも、かかりつけ医として幅広く対応しています。  
整形外科は腰や膝、肩の痛み、手足の痛みやしびれ、骨粗しょう症などを診て、手術が必要な場合は各分野の専門医を紹介しています。患者さまは高齢の方も多く、合併症があるケースもあり、内科と密に連絡を取り合うことでよりお役に立てるよう努めています。

### 診療モットー

説明はなるべくわかりやすくお伝えすることを心がけ、治療法は自分や家族ならどうするかを常に念頭に置きながら選択しています。  
スタッフ一同、地域の皆さまの信頼と期待に応えられるクリニックを目指します。



〒064-0809  
札幌市中央区南9条西7丁目2-26  
☎011-511-2277  
標榜科目:整形外科、内科、リハビリテーション科

### 施設特長

運動療法の二つとして、北欧生まれの「スリングエクササイズ」を取り入れています。レッドコード（赤い紐）を使って体のさまざまな部分を吊るした状態で行う運動です。重力の影響を受けにくいためリラクゼーション効果が得やすく、筋力低下の予防・改善、関節可動域の拡大、姿勢改善に有効です。

### 趣味

水泳と散歩です。

# 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

## おおやち耳鼻咽喉科 クリニック

### 対象としている疾患

耳鼻咽喉科全般です。アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎、中耳炎のほか、めまいを訴えて受診される患者さまも多いです。  
鼻かぜがなかなか抜けなかったり、かぜの症状が1か月以上続いたりするようになるときは、副鼻腔炎をおこしていることや、お子さんと、中耳炎を併発している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

患者さまの約6割はお子さんです。心配されている親御さんへわかりやすく、親切、丁寧に説明することを心がけています。病状だけでなく、病期なども詳しく話し、不安を解消してもらえようとするよう努めています。



患者さま、ご家族はもちろんです。地域の皆さまに貢献できるよう、スタッフとともに診療に取り組んでいます。

### 施設特長

特殊光を使った内視鏡（NBI）を導入しています。咽喉、喉頭といった頭頸部領域の早期がんや、粘膜表層の小さな異常も見つけやすく、耳鼻咽喉科のクリニックでは珍しいと検査機器だと思います。

専門治療を受けなければならない病気が見つかったり、他科の受診が必要となったたりした場合は、きちんとご紹介いたします。

### 趣味

溪流釣りです。



〒004-0041  
札幌市厚別区大谷地東2丁目3-35  
☎011-896-4187  
標榜科目:耳鼻咽喉科

禎心会病院連携施設

## さの内科循環器 クリニック

### 対象としている疾患

専門は内科、循環器内科ですが、内科全般を対象にしています。患者さまの年齢層は小さいお子さまから高齢の方まで幅広く、9割以上が地域の方です。ホームドクター的な役割を果たしていきたいと考えています。患者さまの状況に応じ、往診もしています。

専門的な検査、治療が必要な場合は専門施設を紹介するほか、紹介先の希望がある場合は対応しています。

### 診療モットー

とにかく、患者さま、ご家族の話をよく聞くよう努めています。説明にもできるだけ時間をかけ、わかりやすく伝えるよう心がけています。

何科にかかったらよいかわからない場合でもお気軽に受診していただき、適切なアドバイスをしたいと思っています。



〒007-0812  
札幌市東区東苗穂12条2丁目21-15  
☎011-791-5333  
標榜科目:内科、循環器内科

### 施設特長

院内にはすぐに結果の出る血糖、ヘモグロビンA1c、貧血検査の測定器、心臓や腹部のエコー、撮影直後に見られるデジタルのレントゲン装置等を導入しています。各種予防接種、特定健診、企業健診等も行っていますので、ご相談ください。

待ち合いスペースは曲線でやわらかみを持たせ、採光に配慮したり、木を多く取り入れたりと、多くの方がリラックスできる空間にしました。

### 趣味

テニス、読書です。



院長  
佐野 均 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。

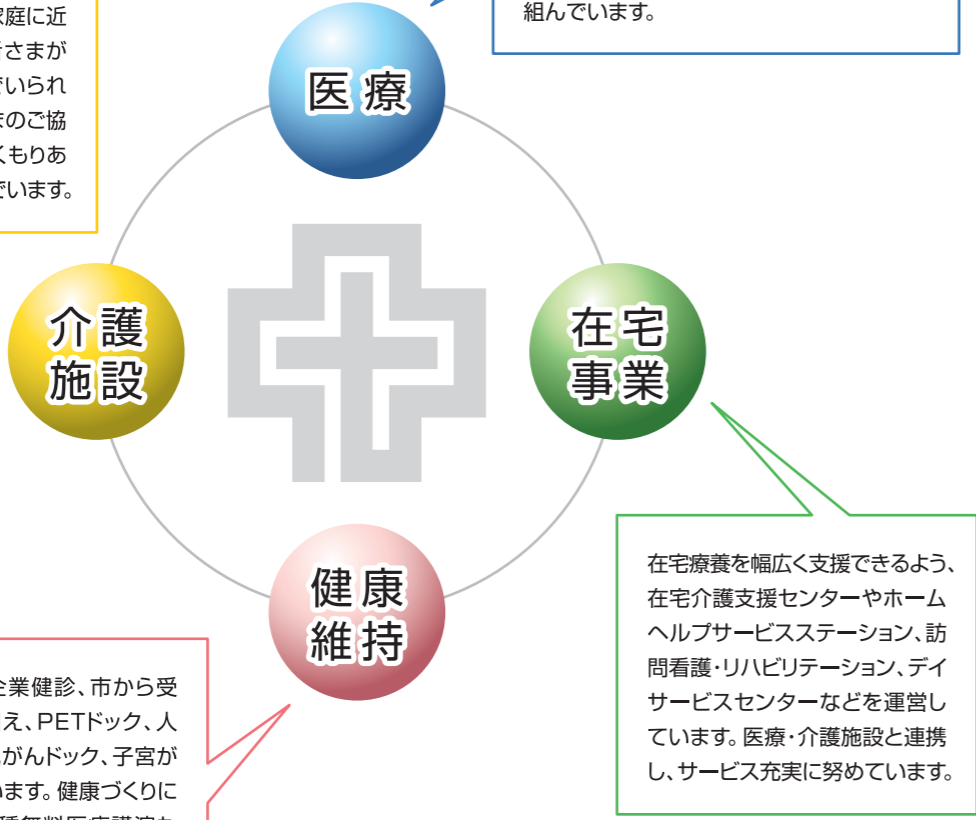
各地域に密着しながら、患者さまや入所者さま、利用者さま、

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。

札幌市と稚内市で介護老人保健施設を運営しています。家庭に近づけた環境の中、利用者さまが落ち着いていつも笑顔でいられるよう努め、地域の皆さまのご協力もいただきながら、ぬくもりある温かなケアに取り組んでいます。

急性期から慢性期、リハビリテーションまでカバーする病院や、高い専門性を持つクリニックなど5施設を運営し、幅広い層に対応しています。各施設とも最新機器を導入する一方、心のこもったサービスの提供に取り組んでいます。



簡易な健康診断や企業健診、市から受託した各種健診に加え、PETドック、人間ドック、脳ドック、乳がんドック、子宮がんドックを提供しています。健康づくりにお役に立てるよう各種無料医療講演も各地域で積極的に行っています。

在宅療養を幅広く支援できるよう、在宅介護支援センターやホームヘルプサービスステーション、訪問看護・リハビリテーション、デイサービスセンターなどを運営しています。医療・介護施設と連携し、サービス充実に努めています。

医療 介護施設 在宅事業 健康維持

- |   |  |  |   |
|---|--|--|---|
| <p><b>医療機関のご案内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 禎心会病院</li> <li>● 新札幌恵愛会病院</li> <li>● 稚内禎心会病院</li> <li>● セントラルCIクリニック</li> <li>● セントラル女性クリニック</li> </ul> | <p><b>介護老人保健施設のご案内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 介護老人保健施設ら・ぱーす</li> <li>● 老人保健施設ら・ぷらーさ</li> </ul> | <p><b>在宅事業のご案内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 禎心会東センター</li> <li>● 禎心会北センター</li> <li>● ら・ぱーすセンター</li> <li>● ら・ぷらーさセンター</li> </ul> | <p><b>人間ドック・健康診断各種検診のご案内</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● PETドック</li> <li>● 人間ドック</li> <li>● 脳ドック</li> <li>● 乳がんドック</li> <li>● 子宮がんドック</li> </ul> |
|---|--|--|---|

# みんなで守ろう! 地球環境!

vol.5

## 支笏湖復興の森づくり、春の同窓会に参加しました

新札幌恵愛会病院の職員は支笏湖周辺台風被害・復興の森づくり「森の育て親」の春の同窓会に参加しました。

春らしい暖かな5月の日曜日に支笏湖の植樹エリアで開催。同院職員が2年前に植樹したトドマツは50cm位まで順調に成長し、ほかの参加者の担当地域を手伝ったり、補植作業を行ったりしてきました。秋の同窓会にも参加の予定です。

支笏湖周辺台風被害・復興の森づくりは、平成16年秋に甚大な台風被害にあった支笏湖周辺の森林を再生するため、市民が「森の育て親」になって100haの土地に10万本の植樹を行う取り組みです。



みんなで止めよう温暖化  
チーム・マイナス6%

## 200人余り集め、「がんフォーラム」を開催

当法人は社会貢献活動の一環として、がんに関する正しい知識、予防法や治療法をわかりやすく伝え、市民の健康維持・管理に役立ててもらおう「がんフォーラム」を札幌市内で6月末に開催しました。関心の高さを示すように、参加した200人余りは演者の話に熱心に耳を傾けていました。

当法人の医師4人が、「知っておきたい、消化器系がんのはなし」「乳がんを早期発見するには～女性20人に1人がかかる時代に～」「温熱治療7年間の実績とがん治療への上手な利用法」「PET検査はどんなふうにかん診断に役立つのか」についてそれぞれ講演。「2人に1人はがんの時代」に大切なこと」をテーマにしたパネルディスカッション(写真)も行いました。



出典:フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』

### 編集後記

「夏バテで食欲がなくて。暑くなると耳にすることが多くなります。暑気あたり、暑さ負け、夏負けなどとも呼ばれるこの夏バテは「夏」と、疲れ果てるという意味の「ハテス」を併せて縮めたことばです。

夏バテすると、全身の倦怠感や食欲不振、むくみ、下痢、便秘、風邪症状など、人によってさまざまな症状が出てきます。原因は冷房による冷え、ストレス、睡眠不足などが上げられ、十分な栄養と栄養補給をし、体を休めることが改善・予防に大切です。

ビタミンやタンパク質の不足も因のため、豚肉や大豆、魚、野菜などいろいろな食品をバランス良くとり、冷えを增長する冷たいものは控え、温かいお茶などを飲むようにすると効果的。特に水分補給が重要で、夏場は意識的に水分をとること、加えて、冷房を入れる際は体に負担がかからないよう、外気との差を5℃以内に、できない場合は、ひざ掛け、カーディガンなどで冷え過ぎないように調節しましょう。

(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暮らしのために

- 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



## 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 (75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 (70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