

ひまわり

医療法人 禎心会

2009 冬号

vol. 47

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

顔面片側の痛み(三叉神経痛)、
ピクツキ(顔面けいれん)について

 医療法人 禎心会



特集

顔面片側の痛み(三叉神経痛)、 ピクツキ(顔面けいれん) について



脳・脊髄は中枢神経といい、その名の通り神経の中枢です。

そこから枝のように伸びる末梢神経がそれぞれの役割を担う。仕事場につながっています。顔面を仕事場とする末梢神経は感覚を司る三叉神経、運動を司る顔面神経です。

これらの神経は片側のみを仕事場とするので、機能異常がある場合、必ず左右片側の症状として現れます。感覚神経が障害される顔面の感覚低下、異常な刺激が加わり激痛が走る三叉神経痛。

運動神経障害によって顔が曲がってしまう顔面神経麻痺、運動神経に異常な刺激が加わり、顔がピクピクけいれんする顔面けいれん。

今回は脳神経外科で治療することが多い『三叉神経痛』と『顔面けいれん』

二つの機能異常について説明します。



特 集 顔面片側の痛み(三叉神経痛)、 ピクツキ(顔面けいれん)について…02

TEISHINKAI INFORMATION [禎心会情報]

- 鼠径ヘルニアって?05
 - 変型性膝関節症の治療について06
 - がんに対する高濃度ビタミンC療法07
 - 安心してご自宅で過ごすために08
 - 『宗谷地域リハビリテーション広域支援センター』の役割09
 - ご家族の介護、がんばり過ぎていませんか?10
 - 楽しみ持って通っていただくために10
 - 雪道に負けない歩き方と靴選び11
 - 介護で困っていませんか?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14
 - 地域医療連携施設のご紹介15
 - 栄養レシピ17
 - みんなで守ろう! 地球環境!18
 - ひまわりクイズ18
 - 編集後記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。

表紙の写真



浦臼町 樺戸連山

北海道空知支庁管内のほぼ中央に位置し、西部は隈根尻山などの樺戸連山が南北に走る。農業の盛んな地域で、ワイン用ブドウ生産量では日本一です。3つの連なりからなる樺戸連山を背景に壮大な景色が広がります。

三叉神経痛

「死にたくなる」「くらい激しい痛みを伴う病気です。歯磨きのときや食事中、冷たい風に当たったときなど口の中や顔面に何らかの刺激が加わったときに痛みが出ます。」

歯か歯肉の異常と考え、歯医者さんへ行く人も多いようですが、診断は症状で確定できます。電気が走るような激痛で、しばしば症状の出る側の鼻翼付け根を人差し指でポンポンと刺激を与えると痛みが誘発されます。治療の基本は抗てんかん薬の一種であるカルバマゼピンの服用。これは特効薬で大部分の人は症状が改善します。しかし、副作用が出る人が一定の割合いて、その割合は民族によって異なるようです。薬の効果が時間とともに弱まってくる人もいます。このような人は次の三つの治療法が検討されます。

1 頭蓋内微小血管減圧術

手術です。1週間程度の入院が必要となります。8割の人は完治しますが、全く効果がない人、数年で再発してしまう人もいるため、手術は日々改良が重ねられています。

2 ガンマーナイフ治療

放射線治療です。10年程前から高線量のガンマー線を照射するようにになり、効果的な治療となりました。

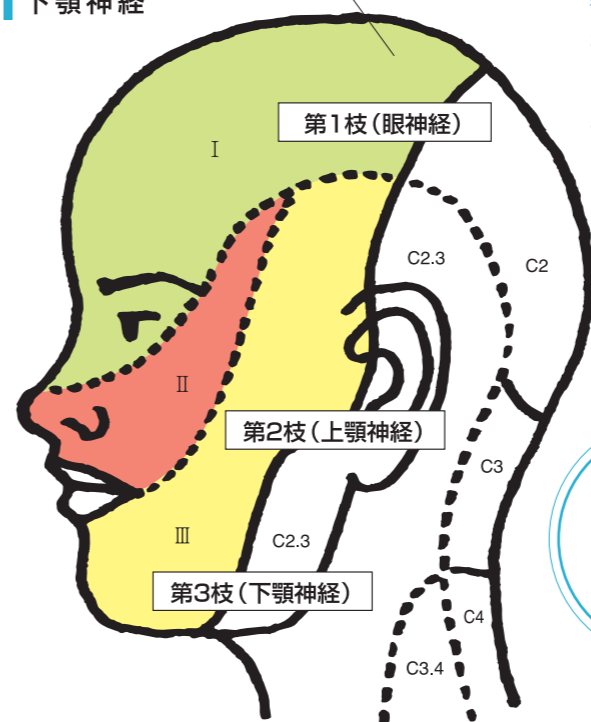
3 神経ブロック

針を刺し、三叉神経痛の根源を熱にて焼き、神経を麻痺させる方法です。

三叉神経痛は本人にしかわからない激痛です。そのような人が周囲にいたら教えてあげてください。

三叉神経

- 眼神経
- 上顎神経
- 下顎神経



三叉神経領域



片側顔面けいれん

顔面片側がピクピクとけいれんします。緊張したときや話しているときなど、顔の表情変化に伴って出やすいのが特徴です。重度だと自動車を運転しているときに片側の目が開けられなくなったり、料理をしているときなどに遠近感を失ったり危険が及ぶケースもあります。人相が悪くなるので人前に出るのがおっくうになり、うつ病として治療され、精神・神経科から脳神経外科へ紹介されてくることもあります。

1 頭蓋内微小血管減圧術

三叉神経痛と同じ種類の手術で、診断が確かなら100%

2 ボツリヌス菌毒素皮下注射

顔面筋肉の異常緊張を一時的に抑える治療法です。比較的簡単に施行できますが、数か月しか効果が持続しないため繰り返し治療が必要となります。

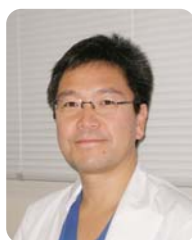


根治できる可能性が高いので、私は基本的に**1**の手術を勧めます。

完治後はご飯もおいしく!?

三叉神経痛も片側顔面けいれんも脳腫瘍等が原因で生じることもあるため、一応、画像診断で頭蓋内病変の有無を検査します。しかし、脳腫瘍によるケースは極めて珍しく、ほとんどは神経出口の弱い部分を脳動脈が圧迫刺激するのが原因です。

三叉神経痛、片側顔面けいれんは治療で完治できたら、それまでとはまったく違うプラスの生活が待っています。ご飯がおいしくなるからでしょうか、体重もプラスになる人が多いです。脳神経外科で扱う疾患は生死に関わることが多く、もっとも厳しいストレスが医師にかかりますが、今回紹介した手術は比較的安全にできるので、私個人的にはほとんど術前にストレスを感じることはありません。



禎心会病院 脳神経外科部長
諫山 幸弘 (いさやま ゆきひろ)

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



禎心会病院
整形外科
小山 健司
(こやま けんじ)

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



人工関節置換術の術前(左)と術後(右)

何かのきっかけがあり、レントゲン画像などで異常が確認できる場合はその原因に基づいて治療を行っています。しかし中には、はっきりとしたきっかけがなく膝の痛みが出て来院し、レントゲン写真をとると、年齢的な変化で関節軟骨の磨耗を指摘される方が多くいます。

**薬や注射で早期に軽減
する人も**

外来で来院される方の訴えで多いものの二つに膝関節の痛みがあります。原因に心当たりがなく、加齢による関節軟骨の磨耗によって痛みが出るケースも多く、症状に合わせて話し合いながら治療をしています。

変形性膝関節症の治療について

変形性膝関節症の膝の状態は長年の生活の中での使い方を反映しています

長年の生活習慣を反映

中高年に多い「変形性膝関節症」といって、磨耗度合いによって初期から末期までレントゲンで5段階程度に評価します。末期で疼痛が強い方には手術を勧めることもあります。進行の度合いにかかわらず、まずは内服薬や外用薬、関節内注射、リハビリテーション、物理療法などを組み合わせてご本人と相談しながら治療を進めます。レントゲン写真上は初期で、一時的な過負荷により発生したケースであれば、薬や注射などで比較的早期に軽減することが多いです。



中高年に多い「変形性膝関節症」といって、磨耗度合いによって初期から末期までレントゲンで5段階程度に

から、ある意味では、「生活習慣病」とも言えるでしょう。

そのため、体重増加や筋力の低下、慢性的な過負荷によるものは、投薬や注射よりもリハビリテーションによって疼痛の原因を改善することが最善と考えられています。



「すこやか健康教室」(無料)のご案内

- 1月29日(木)
 - 血圧のお話 ● 塩分制限ってどうすればいいの?
- 2月12日(木)
 - 脳卒中の予防～できる事とできない事～
- 2月26日(木)
 - 動悸を感じたら～病院に来院される前に～
 - 検査はどうするの?

会場: 禎心会病院2階会議室
開始: いずれも13時30分から
お問い合わせ: ☎011-712-1266 (禎心会病院総務課)
※申し込みは不要です。お気軽にご参加下さい。

鼠径ヘルニアって?

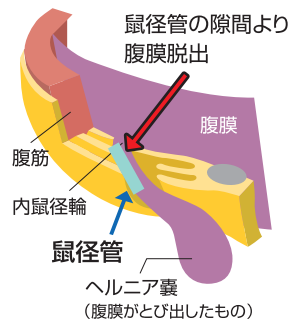
「ヘルニア」と聞くと、腰を思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。ヘルニアとは体の一部が正常な部分から飛び出してしまった状態を言い、腰の場合、椎間板というものが飛び出すことを意味します。では「鼠径ヘルニア」とは?

鼠径にあるヘルニア

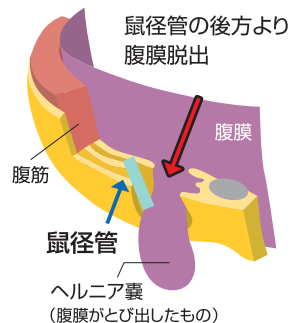
鼠径の筋膜の間からお腹を包んでいる膜(腹膜)が飛び出し、その中に腸やお腹の中の脂肪が入り込む病気を鼠径ヘルニアといいます。「脱腸」とも言われ、高齢の方にはこの言葉がなじみ深いようです。わかりやすい男性でお示します。

睾丸とお腹は鼠径管で連続しており、腹膜が鼠径管の中から脱出してくるのが「外鼠径ヘルニア」(図1)、年齢とともに筋力が低下し、鼠径管後方の弱った筋肉が腹膜とともに伸びて生じるのが「内

【図1】外鼠径ヘルニア



【図2】内鼠径ヘルニア



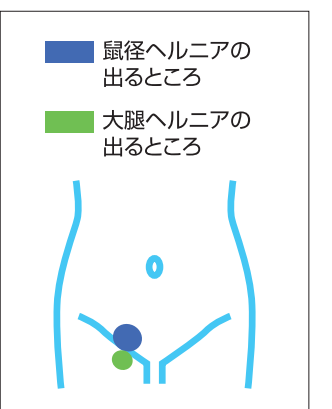
鼠径ヘルニア」(図2)です。体の外側からごちうかを判別するのは困難です。血管周囲の組織が弱って出てくる「大腿ヘルニア」(図3)もありますが、頻度はそれほど多くありません。

腸が大量に入り込むと危険

症状は腹膜が引っ張られることによる違和感や痛みです。この時点で緊急性はありませんが、腸が大量に入り込み戻らなくなると腸が腐ってしまうことがあるので危険です。

早めにはまった腸を戻せると緊急性はなくなり、後日手術を行えば良いので、疑わしい場合は消化器外科のいる施設を受診して下さい。大腿ヘルニアの場合、小さい膨らみでも腸が腐ってしまうことがあります。ヘルニアがあっても、お腹が痛くなったりした場合も緊急で病院にかかって下さい。

男性に多く、発症が少ない病気



【図3】

幼少時は先天性が多いですが、大人の場合は体の組織が弱くなることと一因と考えられています。頻度は人口1000人に対して15人(1.5%)程度とされていますが、男性だけだと約5%と、実は頻度の高い病気です。症状が軽いとなかなか受診しない場合が多いですが、怪しいと思った方は専門医の診察をお勧めします。



新札幌恵愛会病院
副院長
総合診療部長
江副 英理
(えぞえ えいり)

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

がんに対する高濃度ビタミンC療法

がんの手術や化学療法、放射線療法といった標準治療は高い効果が期待できる反面、副作用が比較的強いという欠点があります。近年、がん治療は多様化し、副作用の少ない治療法が登場、点滴による高濃度ビタミンC療法も副作用の少ない代替療法のひとつとして注目されています。

ビタミンCは抗酸化作用を持つ生理活性物質として古くから知られ、細胞を保護する働きを持っています。ビタミンCを高濃度で投与すると、酸化促進作用を併せ持つと言われ、酸化促進作用により細胞はダメージを受けませんが、カタラーゼという酵素の活性が高い細胞はダメージを回避できます。

一般に正常細胞はカタラーゼ活性が高く、がん細胞は低いと言われています。この差を利用したのが高濃度ビタミンC療法です。つまり、原理的には正常細胞にはダメージを与えず、がん細胞のみを攻撃することができるわけです。この作用により、副作用の少ない治療を行うことができます。ビタミンCの持つ抗酸化作用は高濃度でも失われませんので、正常細胞の保護効果も期待できます。

現在は保険適応でないため自由診療(自費)で行っています。しかし、ビタミンC自

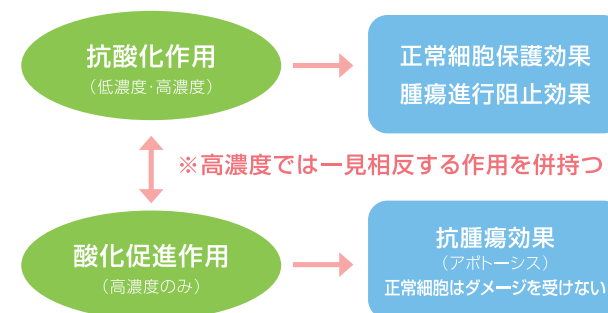
体は高価ではないので、経済的負担は比較的少ない治療です。副作用もほとんどなく、どのような状態の患者さまでも受けられるというメリットがあります。詳しくはお問い合わせください。

■セントラル女性クリニックで行っている高濃度ビタミンC療法

ビタミンC	投与時間	点滴料(税込み)
25g	50分	13,650円
50g	100分	16,800円
75g	150分	19,950円
100g	200分	23,100円

※点滴料は変動しますので、受診の際は予めご確認ください

■高濃度ビタミンC療法の作用機序



セントラル女性クリニック 院長
本間 敏男 (ほんま としお)

■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

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

新たに婦人科を始めました!

■主な対象疾患や対応内容

子宮がん検診 (20歳以上の女性で年齢が偶数年の札幌市民が対象です)
子宮がんドック (乳がんドックとのセット割引もあります)

その他 子宮筋腫、子宮内膜症、卵巣腫瘍、性感障害、月経異常(月経痛、月経前症候群)、骨粗しょう症、ピル処方、緊急避妊法、不妊症相談、更年期相談

※予約優先。診療時間は曜日によって異なります。お電話でご確認ください。
木・日・祝日休診

安心して ご自宅でも過ぐすために

在宅生活を支援する 訪問リハビリ

訪問リハビリは利用者さまのご自宅にスタッフが訪問し、リハビリを行うサービスです。

入院で回復した身体機能をさらに改善、維持し、安心して在宅生活ができるお手伝いをします。自宅での生活し、体調を崩して歩行や動作が困難となった方も利用しています。

利用者さまの機能維持・改善、重度化予防や介護負担の軽減を図って、安心してご自宅で生活を続けられる支援をし、地域の皆さまに貢献していきたいと思っております。

自宅改修、福祉用具の相談も

具体的には、生活状況のほか、血圧や脈拍といった体調を確認した上で、機能訓練や歩行、トイレ利用、入浴などの動作練習、家事練習などを行います。生活

しやすいよう家の改修や福祉用具に関するアドバイスをしたり、相談を受けたりすることも大切な仕事です。

医療法人禎心会は札幌市内で『訪問リハビリステーションら・ぱーす』『訪問看護ステーション禎心会東』『訪問看護ステーション禎心会北』の3事業所で訪問リハビリを行っています。疾患や地域などにより対象となる事業所が異なりますので、ケアマネジャーや当事業所へお問い合わせ下さい。



ら・ぱーすスタッフ

デイケア美術館見学報告

■美しいガラスに感動

「ルネッサンス in ら・ぱ」と銘打ち、利用者さまとボランティア、職員で石狩美術館へ行ってきました。館内は薄暗く、作品それぞれがライトアップされとても幻想的な空間。参加者のお一人小坂悦郎様は、民間美術館としてはスケールが大きなことに驚き、「光に照らされたガラスの限らない美しさを見る」とほっとした気持ちになった。何よりそれぞれに物語があり、一つ一つ思いを広げていくような美しさに出会えたことが何よりも嬉しかった」と感動していました。本当に素敵な一日でした。今度はまた違った美術館へ行ってみたいです!



訪問リハビリステーション
ら・ぱーす 所長
青木 祐輔 (あおき ゆうすけ)

■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

『宗谷地域リハビリテーション 広域支援センター』の役割

稚内禎心会病院は宗谷地域で唯一理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のリハビリテーション三職種の専門スタッフがそろっており、稚内市内はもちろん、利尻や礼文といった離島を含めた地域全体のリハビリを担っています。

技術、知識向上へ平成16年発定

宗谷地域は他地域に比べ、リハビリ資源に乏しく、地域住民への十分なリハビリ提供が難しいのが現状です。

こうした中、障がいのある方や高齢者が機能低下によって寝たきりになることを予防するため、支援するスタッフやボランティア、地域住民の技術、知識などの普及向上を目指し、「宗谷地域リハビリテーション広域支援センター」が平成16年に発定、当院は事務局病院を務めています。

より良いサービス提供を

広域支援センターの活動として、地域住民の方々にリハビリの啓蒙や指導

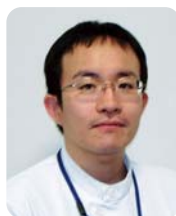


勉強会の様子

を行っています。多くの方に必要性や方法を知ってもらうため、看護師や介護福祉士らを対象とした研修会も随時企画、実施し、専門職以外でもできるリハビリの知識、技術の普及に励んでいます。

依頼内容によってはスタッフが施設などまで出向き、勉強会やリハビリ教室を開催、介護予防、重度化防止に努めているほか、近隣のスタッフとも一緒に勉強会を開いて、より良いサービスを提供できるよう心がけています。

病院併設の介護老人保健施設らぶらーにもリハビリスタッフが勤めており、施設内のリハビリと訪問リハビリも実施しています。今後も地域の方々に信頼していただけるリハビリを提供できるように研さんしていきたくと思っています。



宗谷地域リハビリテーション
広域支援センター事務局長
稚内禎心会病院
リハビリテーション部 主任

源間 隆雄
(げんま たかお)

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

ご家族の介護、 がんばり過ぎませんか？

サポートする ご家族の懸命な姿

訪問看護師として仕事をし、4年目を迎えました。住み慣れたご自宅で過ごす利用者さまのリラックスした表情が見られたり、「やっぱり家は良いね」という言葉が聞けたりすると、こちらまで嬉しくなります。

ただ、そこには在宅生活をサポートするご家族の懸命な姿があります。ご本人、ご家族は、私自身、病棟で働いていた頃には想像もしなかった苦勞、不安を抱えて生活していることが多く、「少しでも楽に安心して生活してほしい」と感じています。

笑顔で安心生活の お手伝いをします

ご家族は「自分たち家族で何とかしてあげたい」という優しい気持ちから、サービス利用に積極的になれないケースもあるようです。これから在宅生活・介護を始める方、現在している方で悩みや苦勞を抱えているなら一度、主治医やケアマネジャーにご相談して下さい。体調の不安、介護のこと、薬がスムーズに飲めないなど何でも構いません。笑顔で安心して生活していただけるお手伝いをいたします！



らぶらーセンター
訪問看護ステーションあい
佐々木 めぐみ
(ささき めぐみ)

ご相談先

らぶらーセンター
訪問看護ステーションあい
☎0162-29-4332
住所:稚内市栄1丁目24番1号

楽しみ持って 通っていただくために

満足感を常に自問

らぶらーさに勤め、早いもので5年が経ちました。入職後は一貫して行事企画委員として活動し、利用者さまがいかに楽しみを持って通っていただけるかをいつも考え、外出やレクリエーション、誕生会といった行事を企画してきました。

利用者さまの性格や身体、生活状況はさまざまです。全員が満足感を得られているかという自問は常にあり、アンケートを定期的に実施しています。行事後、利用者さまに直接感想も伺いながら、一人ひとり満足してもらえるよう取り組んでいます。

利用者さまに励まされて

行事を通し、利用者さまの笑顔や互いに助け合っている様子にふれ、仕事に対する自信や喜びを再確認することが多々あります。私たちは利用者さまの笑顔を見ることで励まされ、助けられて日々がんばれているのです。

今後も期待や楽しみみの声が聞かれるような行事の企画、実施に努めていきます。



介護老人保健施設
らぶらーさ
通所リハビリテーション科
小谷 智幸
(おたに ともゆき)

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

雪道に負けない歩き方と靴選び

札幌市東区介護予防センター栄町は介護予防事業として、雪道に負けないコツを学び、転ばない体づくりに取り組んでいます。転ばずに冬を乗り切る雪道対策の参考にしてください。

雪道で転びやすい場所は？

- バスやタクシーの乗降場所
- 地下鉄の出入口
- 車の出入りがある歩道
- 建物の入口付近や交差点近く
(点字用タイル)
- ロードヒーディングの切れ目
- 横断歩道

転ばぬ先のつえ

―アイスピックの取り付け―

どのような場所を歩くことが多いかを考え、適切なアイスピックを選びをしましょう。



● 庄雪/シングルタイプ



● アイスバーン/ツメタイプ

靴底選び

万能の靴底はありません。油断大敵です！

- 庄雪路面/ゴムが柔らかいタイプ、ゴムに樹脂などを練り込んだタイプ。せつかくの滑り止めゴムも磨り減っていたら逆効果です！
- アイスバーン/スパイク付き



転びにくい歩き方

- 構え/①両足を肩幅くらい開く
- ②両膝を軽く曲げる
- ③体の力を抜く
- ④やや前方重心
- 転びにくい歩き方/①小さな歩幅で歩く
- ②足の裏全体をつけて歩く
- 転ばないための心得/①時間に余裕を持つ
- ②滑りにくい道を選ぶ
- ③歩き始め、方向転換、速さを変える際は特に注意！



介護予防センター栄町は転ばない体づくりをする「縄はしこ体操」をご紹介します。町内会や老人クラブへの出張講座もしていますので、興味のある方はお気軽にお問い合わせください。

介護で困っていますませんか？

『介護保険』という制度があるのは知っているけれど、困ったとき、誰に相談したらよいかわからない？
こうした疑問を抱えている方はいませんか？

こんなことで困ったり、不安を抱えたりしていませんか？

- 家族が認知症と診断された。これらどうしたらよいかわからない
- 家族が寝たきりになってしまった。どのように介護したらよいかかわらない

- 病院へ行きたいけど、一人で行くのが不安
- 自宅で入浴したいけど、つかまるところがなく一人で入るのが不安
- 室内に手すりがあったらいいのに、もつすぐ退院。でも、自宅に帰ってからの生活が不安
- いすから立ち上がることができないだけ
- デイサービスに通ってみたいけれど、ヘルパーさんに手伝ってもらうにはどうしたらいいの？

が必要かを一緒に考えていくのが私たちケアマネジャーの役割です。相談費用はかからず、内容は秘密厳守します。お気軽にご相談してください。



私たちが伺います！

そこで私たち、ケアマネジャーの出番です！
こんなときはまず、お電話をください。ケアマネジャーが自宅へ伺い、介護保険制度に関する説明や手続き、申請のほか、必要なお手伝いをします。
ご本人、ご家族が安心して自宅で暮らしていくために、どのようなサービス



居宅介護支援事業所榎心会北係長
谷口 紀子
(たにくちのりこ)

ご相談先
居宅介護支援事業所榎心会北
☎011-768-6110
住所:札幌市北区新川1条6丁目3番3号

強い活動意欲、 家族の支えあってこそ



森谷 政男さん
(もりや まさお)

突然の病、行動派の森谷さんに麻痺が残りました。しかし家族の支えを受け、失敗してもいい、できることは何でもしたいと、楽しく前向きに作製活動に取り組んでいます。

.....

平成12年大晦日、浴室天井付近の塗装準備のためはしごを登ったためまいがし、何とか下りられましたが、もう歩けません。妻があわてて呼んだ救急車に乗った後、私は意識を失いました。禎心会病院で脳出血の手術を受け、ICU(集中治療室)に入り、意識が戻ったのは翌3月。5月末に自宅へ帰れましたが、左片麻痺が残り、通院しリハビリしてきました。現在は禎心会東センターの訪問看護を隔週、ら・ぱーセンターの訪問リハビリを週1回利用しています。通院より個別・重点的にリハビリでき、どんだん体を動かしたい私には合っていますね。がんばり過ぎを家族は心配していますが、今では階段の昇降に杖を使えば十数メートル歩けるようになりました。

定年(同7年)前から所有する旧厚田村望来地区の山に自分でログハウスを建てたり、家がすっぽり入るくらいいの池を作った。

.....

て魚を飼ったり畑で野菜栽培をしたりしていました。今ほど環境が問題になっていない当時から植樹もしています。地球に緑が少ないと困りますからね。今は植樹のため拾ってきたおんこの実の種から苗木を作っています。自分で考えて何かを作る、するといことが好きなんです。

私の性格を家族はよく知っていて、退院後のためにと1階車庫を作業所に改修してくれました。「高い費用をかけ、どうしてこんなことを」と最初は文句を言っていました。が、今では1日の大半を過ごす大切な空間。浴室の手すり、ドアや窓の開閉を楽にする取っ手なども自分で作製し取り付けました。今年も手すりをいちらから作るつもりで、庭に伸びた9メートルの木を昨秋、家族に切ってもらい皮をはいで乾燥させています。本当に楽しみです。

今こう思えるのも家族の支えがあってこそ。「世話をかけてすまない」。感謝する妻への率直な思いです。辛い時期もありましたが、どんなことでも失敗を気にせず前向きにやっつけていかなければなりません。こつた自分の姿を見て、周囲が何かを感じてくれたら嬉しいですね。

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 齋藤 優樹(さいとう ゆうき)
職種 介護福祉士
趣味 ボウリング、麻雀、将棋、オセロ、野球観戦、パソコン、手話
抱負 不慣れな点も多くご迷惑をかけることがあるかもしれませんが、一生懸命がんばっていきたくと思います。よろしくお願いいたします。



氏名 山田 美央(やまだ みお)
職種 介護福祉士
趣味 映画鑑賞
抱負 明るさを忘れず前向きに、より良いサービスを提供できるようにがんばっていきます。



氏名 竹内 まゆみ(たけのうち まゆみ)
職種 介護福祉士
趣味 雑貨屋めぐり
抱負 早く仕事を覚えてがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。



氏名 山本 美香(やまもと みか)
職種 介護福祉士
趣味 映画鑑賞
抱負 一日も早く仕事に慣れ、利用者さまに安心していただき良いサービスを提供できるようにがんばります。

稚内禎心会病院



氏名 廣山 祐平(ひろやま ゆうへい)
職種 介護福祉士
趣味 バスケットボール、バドミントン、サッカー
抱負 一生懸命がんばります。よろしくお願いいたします。



氏名 荒川 縁(あらかわ ゆかり)
職種 管理栄養士
趣味 ドライブ
抱負 たくさん学んで成長していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

新札幌恵愛会病院



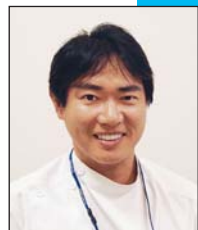
氏名 山崎 ちあき(やまざき ちあき)
職種 ケアマネージャー
趣味 フィットネス、読書
抱負 健康を保ちがんばります。



氏名 竹内 祥子(たけうち しょうこ)
職種 クラーク
趣味 ドライブ
抱負 一日も早く仕事を覚え、皆さんの力になれるようにがんばりたいです。

医療法人社団五風会

さっぽろ香雪病院



副院長
小林 一利 先生

対象としている疾患

精神科全般で急性期から慢性期まで対応しています。疾患も統合失調症や感情障害、神経症、アルコール性疾患、てんかんなど幅広く診療し、認知症にも力を入れています。

最近、うつ疾患が増えています。一人でくよくよ悩まず、「少し気持ちが重い」方は早目に受診してください。仕事や趣味などのやる気が急になくなるといった予兆のほか、高齢者は認知症の初期症状といったこともありますから、ご家族のことでもご相談ください。

診療モットー

患者さまには常に笑顔で接しています。緊張したり、不安を抱えたりしている方もリラックスして「こやかに」してくれることが多く、大切さを実感しています。



施設特長

病院の床面積が広く、特にスペースを広くとった作業療法はスタッフ、設備が充実し、精神科・デイケアともゆったりと治療ができています。院内の体育館に加え、昨秋、敷地内にグラウンドを造りました。スタッフや他の患者さまとの交流の場として活用していきたいです。

趣味

ゴルフです。以前はボウリングで、平成8年にワールドカップ日本代表としてフランスへ行ってきました。平成元年には国体で優勝しました。



〒004-0839
札幌市清田区真栄319

☎011-884-6878

標榜科目：精神科、神経科、内科、心療内科、歯科

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。



セントラルクリニック連携施設

医療法人社団

中野整形 北クリニック



院長
中野 薫 先生

対象としている疾患

整形外科全般です。専門は脊椎で、頸椎・腰椎の豊富な手術経験があります。中野整形外科医院（札幌市中央区南7条西15丁目）の分院で、入院、手術は本院で対応しています。

るだけ手術をせずに済む方法を勧めています。麻酔科医の免許もあり、痛くなく注射をする自信があります。

施設特長

明るく楽しい雰囲気クリニックを目指し、優秀で気さくなスタッフを集めました。診療は英語でも行え、留学生にも対応しています。

趣味

水泳です。

診療モットー

きちんとした診察と丁寧な説明を心がけています。医師の前では萎縮してしまう方もいらしゃいます。病状や治療方針などわからないことは気軽に質問してもらい、納得するまで説明するよう努めています。

高齢の方にはでき



〒001-0027
札幌市北区北27条西5丁目1-28 エフタービル2・3階

☎011-736-4002

標榜科目：整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科、麻酔科、放射線科

禎心会病院連携施設

医療法人社団

田辺医院



理事長
田邊 邦雄 先生

対象としている疾患

内科全般で、かかりつけ医として幅広く対応しています。医師は私と腎臓専門医の院長（田辺達雄先生）2人が常勤しており、腹部超音波診断装置（腹部エコー）による肝臓や胆のう、腎臓、脾臓などの検査、バリウムを使った胃がんや胃潰瘍の検査も行っています。

診療モットー

少しでも体調が悪ければ、気軽に相談に来てもらえる施設でありたいと思っています。医療は専門化が進んでいますから、こちらで対応できない方は、速やかにそれぞれの専門施設へ紹介しています。その窓口としてできるだけ早く正確な診断と適切な治療ができるよう心がけています。

施設特長

昭和11年の開業以来、現院長まで三代に渡ってこの地で診療しています。住民の入れ替わりが多い地区ですが、親

子三代という患者さまもいます。これからも地域に貢献していきたいと思っています。

趣味

読書、散歩。昭和40年頃に始めた「ゴルフ」は、三、四年前にやめてしまいました。



〒065-0010
札幌市東区北10条東6丁目1-35

☎011-741-2688

標榜科目：内科、消化器内科、小児科

1人1日1kg、CO₂削減生活を目指そう!

国民1人当たりが排出するCO₂の量は、1日平均で約6kgです。自分にできることから一つひとつ、取り組みを積み重ねていくことで、1人1日1kgのCO₂が削減できます。毎日の生活の中でできる方法をご紹介します。

※1kgのCO₂の量はサッカーボール100個分の体積に相当します。

これで1日1,000g=1Kg!
できるところから始めてみませんか?

朝	シャワー時間を1分間短く	-74g
	車のアイドリングを5分短く	-63g
	運転時、アクセルをふんわりスタート	-280g
昼	出かける時は主電源を切って待機電力を節約!	-65g
	暖房の設定温度を22℃→20℃に!	-96g
	暖房のつける時間を1時間短く	-37g
	買い物時はマイバックを持参。包装の少ないものを選ぶ	-62g
夜	パソコンの使用時間を1時間減らす	-13g
	電球を電球型蛍光灯ランプに交換する	-43g
	余ったご飯は保温しない	-37g
	ガス給湯器のお湯の設定温度を低くする	-29g
	ゴミを徹底分別してプラスチックをリサイクル	-52g
	電球を消して早く寝る	-2g
冷蔵庫	省エネタイプに変える	-132g
	きちんと壁から離す	-19g
	詰め込みすぎない	-18g
1日トータル		-1,022g

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

[出典・参考/チーム・マイナス6%]
<http://www.team-6.jp/>

ひまわりクイズ 第3回

それぞれの文字を組み合わせてできる2文字の熟語は何でしょうか?

1 戸 + 主 + イ + 斤 →

2 貝 + 各 + 木 + 次 →

3 東 + 白 + 糸 + 羽 →

※答えはこのページの下にあります。



※一部引用 [ウィキペディア]
<http://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%9C%88%E4%BB%A4%E5%BA%83%E7%BE%A9>

編集後記

2009年が明けました。昔から、「年の計は元旦にあり」と言いますが、今年こそ一年からと、新年を迎え、新たな抱負を持っている方も多いのではないのでしょうか。文字通り、二年中の計画はその年の初めに決めておくのがよい(広辞苑)、「と」の意味ですが、この故事成語は、日本だけのものではありません。

元々は中国明代の官僚で学者でもあった馮應京(ひょうおうきやう)が記した、伝統的な年中行事や儀式、しきたりなどの解説本「月令広義」(げつれいこうぎ)に記載されていました。歳令「四計」の項に、「一日の計は晨(あした)にあり、一年の計は春にあり、一生の計は勤にあり、一家の計は身(み)にあり」とあります。

英語で「New Year's Day is the key of the year.」と云います。1年の目標や計画を自分の中で明文化し、継続する努力を怠らさない、きこした毎日を過ごしたいものです。(鈴木)

栄養レシピ

03

風邪、インフルエンザには
ビタミンA・C

風邪、インフルエンザにかかったら栄養補給と免疫力アップが必要。これに有効なのがビタミンAとCです。ビタミンAには動物性食品に含まれるレチノールと、植物性食品に含まれる体内でビタミンAにかわるカロテンがあり、カロテンは免疫力を高めて病気を治癒を早める働きがあります。レチノールはレバーやウナギ、タマゴ、牛乳などに、カロテンは小松菜やニンジン、春菊、カボチャといった緑黄色野菜に多く含まれています。

ウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンCは果物やブロッコリーのほか、ジャガイモ、サツマイモなどのイモ類にも多く含まれています。予防には果物、かかってしまったら軟らかく煮た

イモ類やニラ粥など消化されやすく体を温める料理でビタミンCを補いましょう。

カボチャの中華炒め

- 1 カボチャは食べやすい大きさに切り、レンジで1～2分温めます。
- 2 荒みじんにした長ネギとすりおろした生姜を鶏ひき肉と一緒に炒めます。
- 3 味付けは市販の合わせ調味料を使ってもいいです。3cmに切ったニラとカボチャを加え、和えるように火を通してできあがりです。

材料(1人分:約150kcal)

カボチャ	70g	油	適宜
ニラ	15g	しょうゆ	
鶏ひき肉	20g	味噌	
長ネギ	10g	豆板醤	
生姜	5g	みりん	

※鶏肉にはレチノール、カボチャとニラにはカロテンが豊富。ネギや生姜には体を温める働きがあります。



榎心会病院 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。

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。

医療

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、心のかもったサービスの提供に取り組んでいます。

介護施設

在宅事業

健康維持

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、人間ドックや脳ドック、乳がんドック、PETがんドックなどを提供しています。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。

医療法人 禎心会

<http://www.teishinkai.jp>

医療施設	<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 	札幌市東区北44条東8丁目1番6号 札幌市厚別区大谷地東5丁目5番35号 稚内市栄1丁目24番1号 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 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	☎011-712-1131 ☎011-893-7000 ☎0162-29-4311 ☎011-623-1131 ☎011-633-1131	
介護施設	<ul style="list-style-type: none"> ● 老人保健施設 ら・ぱーす ● 老人保健施設 ら・ぷらーさ 	札幌市北区篠路町上篠路6番286 稚内市栄1丁目24番2号	☎011-774-1131 ☎0162-29-4322	
在宅事業	<ul style="list-style-type: none"> ○ 居宅介護支援 ○ 訪問看護 ○ 訪問介護 ○ 訪問リハビリ ○ 通所介護 ○ 通所リハビリ ○ 支援センター ○ 介護予防センター 	<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 	札幌市東区北45条東9丁目2番7号 札幌市北区新川1条6丁目3番3号 札幌市北区篠路町上篠路6番286 稚内市栄1丁目24番1号	☎011-711-6110 ☎011-768-6110 ☎011-774-1131 ☎0162-29-4332
管理部門	<ul style="list-style-type: none"> ● 法人本部 	札幌市北区新川1条6丁目3番3号 TSビル3階	☎011-299-1731	
関連企業	(株)TSヘルスケアネットワーク	<ul style="list-style-type: none"> ● グループホーム ら・そしあ ● デイサービスセンター ら・そしあ 	札幌市北区新川1条6丁目3番3号 札幌市北区新川1条6丁目3番3号	☎011-768-6119 ☎011-768-6111