

ひまわり

2013

夏

vol.65

[特集]

新施設・クリニック開設のお知らせ

●インフォメーション

痛みを我慢したり、あきらめたりしていませんか? / がん温熱療法(ハイパーサーミア)と漢方〜がんをトリートメントする治療〜
我が家(城)での生活を続けていただくために / 利用者さまの希望、要望を引き出し実現するために / こんにちは、言語聴覚士です
難聴者とのコミュニケーションについて / 放射線の検査はこわい?

●栄養レシピ ●季節にピッタリ 家族でできる運動 ●新人スタッフ紹介 ●地域医療連携施設のご紹介 ●トピックス



新施設・クリニック開設のお知らせ

当法人初のサービス付き高齢者向け住宅(サ高住)「ら・かるま」が6月1日、札幌市東区に開設しました。8月5日には新たに「さっぽろ北口クリニック」をJR札幌駅北口から徒歩1分のビル内にオープンします。



札幌北ビル



ら・かるま居室



ら・かるまダイニング



さっぽろ北口クリニック受付完成予想図



ら・かるま正面

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。



ら・かるまセンターのスタッフ

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。

<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。

INDEX

特集

02 新施設・クリニック開設のお知らせ

[禎心会インフォメーション]

- 05 痛みを我慢したり、あきらめたりしていませんか?
- 06 がん温熱療法(ハイパーサーミア)と漢方～がんをトリートメントする治療～
- 07 我が家(城)での生活を続けていただくために
- 08 利用者さまの希望、要望を引き出し実現するために
- 09 こんにちは、言語聴覚士です
- 10 難聴者とのコミュニケーションについて
- 11 放射線の検査はこわい?

- 12 栄養レシピ
- 13 季節にピッタリ 家族でできる運動
- 14 禎心会新人スタッフ紹介
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 17 トピックス
- 18 禎心会総合案内



医療



介護施設



在宅事業



健康維持

SAPPORO KITAGUCHI CLINIC

当院は通常のクリニックとは異なるユニークさを持っています。クリニックながら四科(脳神経外科、整形外科、乳腺外科、ペインクリニック)の診療を行う点です。

一人の患者さまに各科が横断的な有機的連携で対応でき、よりニーズに合った治療を行うことが可能になります。一つの治療を行う場合でも縦割りの個別対応ばかりではなく、必要に応じて各分野の医師が協力し、集学的治療を施行できます。

開設地は北の玄関口で交通の基点でもある札幌駅の北口地下歩道と直結しており、JR、地下鉄からのアクセスが優れている一方、法人内の榎心会病院やセントラルクリニック、新札幌恵愛会病院などの連携も位置的に容易なことがセールスポイントの一つです。患者さまのニーズにあった、点と線のつながりがあるクリニックとして評価をいただけるのではない

MESSAGE よりニーズに合った治療を実施

かと考えています。

加えて、各分野のエキスパートである医師と医療機器の充実も特筆すべきです。最新鋭の医療機器(MRI、CT、乳房X線撮影装置、マンモグラフィ、超音波検査装置、骨密度測定装置など)を駆使した診断による質の高い医療の提供が可能になると確信しています。

さっぽろ北口クリニック
院長

武田 利兵衛 (たけだ りへえ)

1975年札幌医科大学卒業。中村脳神経外科病院(現・中村記念病院)、中村記念病院副院長、中村記念南病院院長を経て、12年4月から榎心会脳疾患研究所参与。

- 日本脳神経外科学会専門医 ●日本老年脳神経学会幹事
- 日本脳卒中学会認定脳卒中専門医
- 日本脳ドック学会評議員 ●日本救急脳神経外科学会評議員



MRI(1.5テスラ)



CT(64列128スライス)



マンモグラフィ

さっぽろ北口クリニックは最新のMRI、CTを設置し、脳神経外科、整形外科、乳腺外科、ペインクリニック外科の経験豊富な各専門医が最先端の医療を提供、多くの疾患に対応し、皆さまの健康を守ります。

クリニックとしては十二分な態勢を整えておりますので、ささいなお悩みのご相談から、お受けします。病気の早期発見のため、「脳ドック」「乳がんドック」検診も実施します。お気軽にご相談ください。

セントラル女性クリニックはさっぽろ北口クリニックに診療機能を移設するため、7月で閉院し、さっぽろ北口クリニックが札幌市乳がん検診指定医療機関となります。

この他、超音波検査装置(エコー)、X線撮影装置(レントゲン)、骨密度測定装置、キセノン光治療器などを設置、専門スタッフも手厚く配置し、より正確な診断、治療を行える態勢を整えています。

ご相談先

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2階

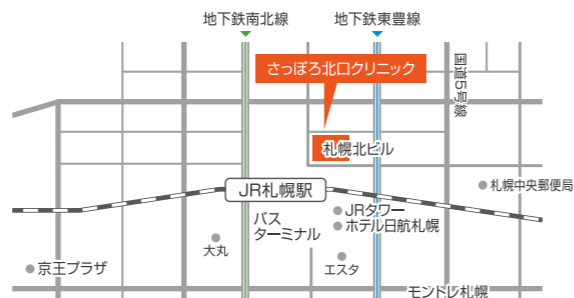
☎011-709-1131

[診療科目] 脳神経外科、整形外科、乳腺外科、ペインクリニック外科

[院長] 武田 利兵衛

[診療時間] 9時~12時(受付8時45分~11時30分) 13時~17時(受付12時45分~16時30分)

木・土曜午後、日・祝日休



- [アクセス] ●札幌駅北口東コンコース側出口から徒歩1分
●地下鉄南北線「さっぽろ駅」から徒歩5分
●札幌駅北口地下歩道3番出口直結

[近隣駐車場(有料)]

札幌駅北口地下駐車場(北7条西3丁目)P-2番出口から徒歩1分

各科専門医が 最先端医療を提供

■ 入居時の料金

敷金	家賃の3か月分	135,000円
----	---------	----------

■ 月額の利用料

家賃		45,000円
共益費	5月~10月	35,000円
	11月~4月 [暖房費含む]	42,000円
食費	[食費の内訳は、朝420円、昼525円、夕630円です。]	47,250円
生活支援サービス		15,000円
季節行事参加費		5,000円
合計	5月~10月	147,250円
	11月~4月	154,250円



■ 入居申し込み対象者

- 60歳以上で身の回りのことが出来る程度自立してできる方。
- 外部の介護・医療サービスを受けて日常生活ができる方。
- 共同生活に支障なくお過ごしいただける方。

※連帯保証人及び、身元引受人がお一人必要です。



体験入居、見学も可能

サ高住は国土交通省、厚生労働省所管「高齢者住まい法」改定によって平成23年に創設された登録制度の高齢者向け住宅で、基準以上の規模、設備(バリアフリー)を整え、安否確認や生活相談・支援サービスを提供します。看護、介護が必要になった場合は外部のサービス事業者と契約し、介護保険サービスとして看護や介護を受けることができます。

ら・かるまはスペイン語で「平穏、平静、落ち着き」の意味。当法人の既存施設と連携しながら、医療や介護、福祉及び地域ケアの充実に取り組みます。入居のほか、体験入居、見学のお申し込みは専用ホームページからも可能です。



サービス付き高齢者向け住宅
ら・かるま
管理者

宮川 亮一

(みやかわ りょういち)

ご相談先

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

[建物] S造3階建て延べ約2,500㎡、オール電化

[居室] 全40戸(約25㎡で台所、水洗トイレ、収納設備、浴室完備)

[お問い合わせ]

フリーアクセス **0800-800-0911**

[専用ホームページ] <http://www.teishinkai.jp/lacalma/>

[担当] 宮川(みやかわ)、畠山(はたけやま)



- [アクセス] ●地下鉄東豊線「栄町駅」から徒歩10分
●中央バス「北47条東15丁目」下車



02

がん温熱療法(ハイパーサーミア)と漢方 ～がんをトリートメントする治療～



新札幌恵愛会病院
院長

八十島 孝博
(やせしま たかひろ)

当院はがんの標準治療に加え、“トリートメント”する
さまざまな治療法に取り組んでいます。

これまで多くの病気の診断学が飛躍的に進歩してきましたが、痛みそのものに対する診断、治療は確立されてきませんでした。理由はその痛みがどの程度なのか、客観的評価が難しい主観的な経験、感覚で、もっとも複雑な症状の一つだからです。

近年、痛みの研究や治療方法の発達により、ある程度、仕組みが明らかになりつつあります。代表的な症状として、長く続く痛みによって、痛みの悪循環に陥り、痛みが強くなって難治性(治り難いこと)が形成されることがあります。痛みの治療は、この悪循環を断ち切ることがもっとも重要です。

ペインクリニックとはさまざまな痛みの診断、治療を行う「痛み専門の診断部門」です。痛みに対する治療は神経ブロック法(知覚神経や交感神経に対するブロック)、薬物療法が中心で、他に神経電気刺激法、光線療法などを用います。

当院ペインクリニックセンターは

気持ちの良い治療を目指して

2人に1人ががんにかかる時代を迎え、その治療は現在、西洋医学が中心で標準的な治療となっています。治療成績は少しずつ良くなってきているものの、今なお進行がんや再発転移がんに対しては西洋医学のみでは解決しにくいことも多く、そのため、日本人の死因第1位につながっています。

当院はがんの治療法として標準治療(手術・抗がん剤)のほかに、がんをトリートメントする治療法として、ハイパーサーミア(がん温熱療法)や免疫療法(自家がんワクチン、活性化リンパ球療法)、緩和ケア、がんのリハビリや栄養指導にも取り組んでいます。

日本の伝統医療である漢方治療も加え、抗がん剤の副作用を軽くしたり、QOL(生活の質)の改善を期待したりできる治療法として、きめ細かながん治療を目指します。漢方は西洋医学とは異なっ



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

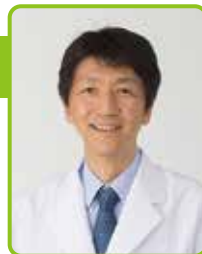
がん治療の種類と特徴

治療法	現時点の標準的治療 ※ガイドライン(EBM)にのっとり				代替療法・標準治療(3大治療終了後、あるいは併用療法、再発予防として)						
	化学療法(抗がん剤)	放射線治療	内視鏡的治療	外科的治療(手術)	温熱療法(ハイパーサーミア)	免疫療法	ホルモン療法	緩和医療	食事・栄養運動療法	代替・補完医療(漢方・サプリメントなど)	
保険	適応	適応	適応	適応	適応	適応外	適応	適応	一部適応	漢方は一部適応	
根治性(治療効果)	△	△	○	◎	△	△	△	—	—	—	
安全性	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	
合併症副作用	ある	ある	ある	ある	少ない	少ない	少ない	少ない	ない	少ない	
QOL(生活の質)	△	△	○	△	◎	○	○	○	○	○	
特徴	低用量だと副作用は少ない	保険適応外の最新治療も登場	早期に有効	がんを物理的になくすことを目指す。初期治療の中心	がんとの共存が主目的。他の治療との併用が可能・有効。緩和療法の一環としても	乳がん、前立腺がんなどに有効	さまざまな苦痛を軽減。薬物療法中心。メンタルサポート	がんになりにくい体質づくり。基本的治療。自分で可能	漢方は免疫力を上げ、副作用を軽減。現時点で科学的データが不十分		

統合医療的がん治療

01

痛みを我慢したり、あきらめたりしていませんか?



榎心会病院
副院長

表 圭一
(おもて けいち)

痛みを我慢したり、あきらめたりしていませんか?
当院ペインクリニックセンターは専門医が“痛みの治療”を行っています。

痛み専門の診断部門

これまで多くの病気の診断学が飛躍的に進歩してきましたが、痛みそのものに対する診断、治療は確立されてきませんでした。理由はその痛みがどの程度なのか、客観的評価が難しい主観的な経験、感覚で、もっとも複雑な症状の一つだからです。

近年、痛みの研究や治療方法の発達により、ある程度、仕組みが明らかになりつつあります。代表的な症状として、長く続く痛みによって、痛みの悪循環に陥り、痛みが強くなって難治性(治り難いこと)が形成されることがあります。痛みの治療は、この悪循環を断ち切ることがもっとも重要です。

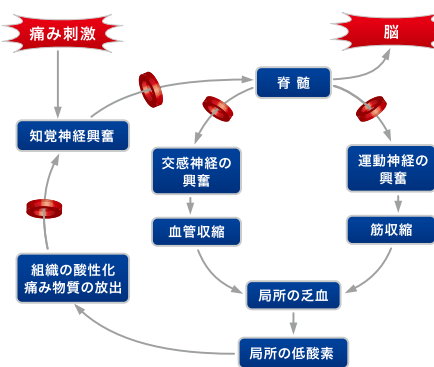
ペインクリニックとはさまざまな痛みの診断、治療を行う「痛み専門の診断部門」です。痛みに対する治療は神経ブロック法(知覚神経や交感神経に対するブロック)、薬物療法が中心で、他に神経電気刺激法、光線療法などを用います。

当院ペインクリニックセンターは



専用スペースに診察室2室と治療台8台を設置

：神経ブロックで痛みの悪循環を断ち切る



主な対象疾患のご案内

- | | |
|------|---|
| 痛み疾患 | ● 腰下肢痛
腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など |
| | ● 頸肩腕部痛
頸椎症、頸椎椎間板ヘルニアなど |
| | ● 頭痛
片頭痛、緊張型頭痛など |
| | ● 手術・外傷後に起こる難治性疼痛
反射性交感神経性萎縮症、ニューロバシクペイン |
| | ● 帯状疱疹後神経痛による痛み
● 末梢血行障害による痛み
● 三叉神経痛ほか |

- | | | |
|---------|----------|----------------------------|
| その他の疾患 | ● 多汗症 | 多汗症には内視鏡的胸部交感神経遮断術も行なっています |
| | ● 顔面神経麻痺 | |
| | ● 顔面痙攣 | |
| ● 突発性難聴 | | |

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

- 神経ブロック
X線透視下神経ブロック、高周波熱凝固法を含む
- 薬物療法
- 脊髄刺激療法
難治性慢性疼痛の治療
- 経皮的椎間板摘出・破砕術
椎間板ヘルニアの治療
- 光線療法
直線偏光近赤外線照射、キセノン光照射

さっぽろ北口クリニック(前項)でも同様のペインクリニックを実施します。

04

利用者さまの希望、 要望を引き出し実現するために

私たちは利用者さまの希望、要望を見つけ出すことを意識しながら、皆さまの意思を尊重したケア、行事の実施に努めています。



老人保健施設ら・ぶらーさ
療養棟介護科
介護福祉士
武内 聡
(たけうち さとし)

小さなサイン見逃さず

介護福祉士として当施設療養棟で働き始めて5年が経ち、これまでいろいろなことをさせていただきました。さまざまな身体状態の利用者さまが生活されている中、一番難しさを感じたのが「利用者さまの希望、要望を引き出すこと」です。

利用者さまの中には、遠慮してご自身の希望をなかなか言えない方や言葉で伝えることが難しい方もいます。そういった方々にも、より豊かな生活を送っていただけるよう努めていかなければならないと強く感じています。

当施設では「ミニコミュニケーションを図る際、「小さなサインを見逃



「何をやるか」「昔よく食べた物は」「食材は何を使うか」「調理方法は」「などについて利用者さまと話し合い、買い物から実施していきます。実際の調理が始まると、たぐさんの笑顔や意見が飛び交い、「〇〇はよく作ったなあー」「米を研いだのは何年振りかな」と昔を

希望の昼食作りを実施

現在、もっとも希望が多い調理を実施するため、利用者さまのADL(日常生活動作)を考慮したグループ分けを行い、「昼食作り」に取り組んでいます。



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

03

我が家(城)での 生活を続けていただくために

在宅支援をするケアマネジャーは利用者さまの生活環境や歴史、価値観など、さまざまなことを理解しなければなりません。

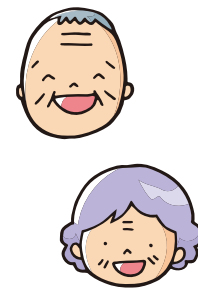


稚内市南地区
居宅介護支援事業所
介護支援専門員
黒川 佳奈子
(くろかわ かなこ)

施設は生活内容を目標に

老人保健施設から昨年2月に居宅介護支援事業所へ異動して約1年半が過ぎました。施設ではなく、在宅のケアマネジャーとして利用者さまの支援をするとは初めての経験でした。

施設では在宅復帰、長期療養希望、どちらのケースでも利用者さまは住み慣れた生活の場を離れ、これまでとはまったく異なる環境で集団生活を送ります。そのため、施設では利用者さまがどのような生活をしていきたいか、どういった生活ができるようになりたいか、ということを目指して支援を行いました。



一方、在宅での支援の場合、その方の生活環境や介護者の状況などは千差万別です。生活支援は利用者さまの現在に至るまでの状況を理解すること、つまり、生まれ育った環境や家族歴、職歴などはもちろん、これまでのように人と関わりを持ってきたか、何に価値を置いて生活をされてきたかなど、一人ひとり、歴史をひも解いて理解しなければなりません。

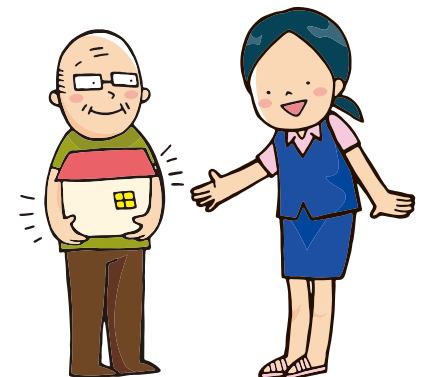
在宅は望む生活を支援

時には「衣食住」もままならない環境の中で生活をされているケースもあります。しかし、どのような環境であっても、その方にとって我が家(HOME)は城なのです。利用者さまの人生という歴史を理解し、望む生活はどのようなものなのか、望む生活を続けるために必要、可能な



ご相談先

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



支援は何かということに常にかえ、一日でも長く我が家(城)での生活を続けられるようご支援させていただきたいと思っております。

思い出される発言もよく聞かれます。調理を通して利用者さまの可能性や興味など、さまざまな発見があります。

今後はその発見を生かし、さらなる希望を引き出せるよう継続して取り組み、皆さまの意思を尊重したケア、行事を多く行っていけるよう努力していきたいと思っております。

06

難聴者との コミュニケーションについて

加齢に伴い聴力も低下します。65歳以上の高齢者の20～40%、70歳以上の50%が「老人性難聴」といわれています。



訪問看護ステーション
禎心会北
看護師

森下 由美子
(もりした ゆみこ)

ちょっとした工夫で円滑に

日本は高齢社会を迎え平成23年9月現在、65歳以上の人口は総人口の23.3%、20年間で倍増し日本人の4人に1人は65歳以上の時代です。加齢による難聴の特徴は高音域の子音(か・さ・た)は行が聞き落としたり、騒音や複数での会話の聞き取りが難しくなり、音が聞こえているのに何を言われているかわかりにくい事態が発生します。

これは、老人性難聴の方の心理や社会生活にも影響を与えることがあります。左記は難聴高齢者の悩みです

- 大切な話を「聞き間違えたら大変」と思つので頭に血が上り、ますます聞き間違え、気が滅入る。
- 聞こえていても言葉は正しく理解できないので、トンチンカンな返答をすることが恥ずかしく口数が減る。大声で優しくない言われ方をすると、自尊心が傷つけられ不快な気分になる。

このように、孤立感や誤解から対人関係の悪化などが生じることにも

言語聴覚士とは

言語聴覚士(Speech-Language-Hearing Therapist)は音声機能や言語機能、聴覚に障害のある人に、その機能の維持向上を図るため言語訓練や検査、助言、指導、その他の援助を行う職種です。1997年制定の言語聴覚士法に基づき国家資格化されました。



デイサービスセンター
禎心会東
言語聴覚士

大川 文子
(おおかわ ふみこ)

05

こんにちは、言語聴覚士です

「言語聴覚士」(ST)は皆さまにまだまだなじみが薄いと思います。どのような職種でどんな仕事をしているのか、ご紹介します。

実際のリハビリの具体例は次の通りです。
【失語症】
言葉の再習得を目指し、絵カードやプリントを使って「聞く、話す、読む、書く、計算」の訓練。電

先天性、病気や外傷による後天性の障害、子どもから高齢者まで幅広い障害、年齢層に対応しています。

発声訓練は呼吸訓練、首・体・口の体操、マッサーシなど。「コミュニケーション」手段などを提示。
【摂食・嚥下障害】
物を食べず唾を飲み込む訓練、咳払い、息をこらえて飲み込む訓練。飲食物を使った訓練、食べ方、飲み方、食べ物の形態の指導、注意点、介助の仕方などを指導。
※それぞれ症状や程度が異なるため、お一人おひとりに合った内容を考えリハビリをしています。

じっくり時間をかけて

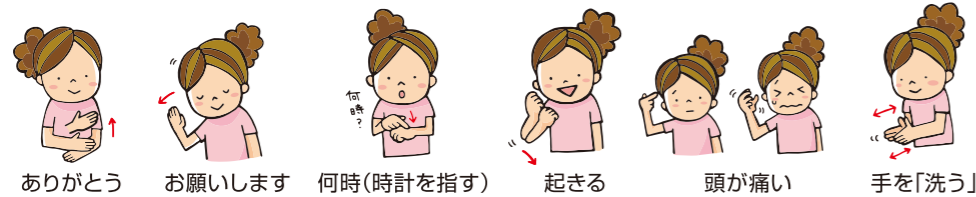
当センターの利用者さまに重い失語症の方がいます。当初はスタンプを始め、他の利用者さまともまったく関わりがありませんでした。しかし、リハビリを少しずつ続けることで、今では笑顔が見られカラオケを聞きに行くこともあります。自ら何かを訴えるようにも

なりかねません。そして、「一層」コミュニケーション不足に陥り、認知機能にも悪影響を及ぼします。つまり、私たちが難聴を理解し適切なコミュニケーション方法を実践できれば、このような問題は起きにくくなります。看護師をはじめ、医療や介護福祉に携わっている関係者はもちろん、高齢者や難聴者のご家族のちょっとした心がけや工夫でコミュニケーションは円滑になります。

【話し方】

- できるだけ一対一で。複数での会話にしない。
- 互いの顔が見えるような位置で話す前に手を振るなどして注意を求め。
- 明瞭にゆっくり話す。
- 声は自然な大ききさで(大声は補聴器を装着している方にはかえって聞き難い)。
- 不必要に頭を振らない。
- 【相手の選択】
内容のトピックを先に簡単に伝える。
話の内容が変わるときはそれを伝える。
- 一般的な話し、シンプルな文章を伝える。

【ジェスチャーコミュニケーションの例】



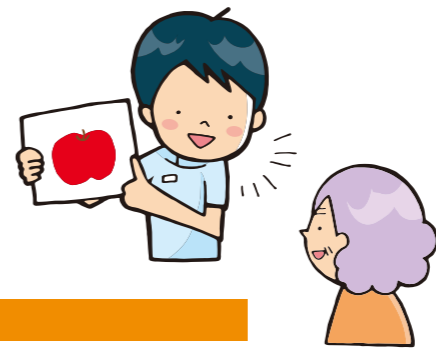
※ジェスチャーは手話表現を参考にしています。

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

ご相談先

デイサービスセンター禎心会東 ☎011-712-0915
住所:札幌市東区北45条東9丁目2番7号



なりました。言語のリハビリはすぐに結果が出ないことが多いですが、じっくり時間をかけ、ゆっくりと行っています。
利用者さまは人生の大先輩でもあり、経験も豊富で教えられることが多く、刺激を受けて勉強の毎日です。「コミュニケーション」を図るにあたって、少しでも皆さまのお手伝いができ、日常生活を送る上でお役に立てればと思っています。

栄養レシピ [第20回]



禎心会病院
栄養科 主任
管理栄養士
角 直子
(かくなおこ)



ひと皿で野菜100g 夏野菜の揚げサラダ

材料 [4人分] 150kcal / 1人分

- ナス2個
- ズッキーニ1本
- グリーンアスパラガス 1束
- パプリカ(赤・黄) 各1個
- ししとう 8本
- ミニトマト 8個
- すし酢(市販品) 少々
- コショウ 少々
- 揚げ油 適量
- ※用意できれば、エシャロット 少々

[作り方]

- 1 ナスとズッキーニは1cm程度の輪切り、パプリカは乱切り、グリーンアスパラガスは長さ5cmに切る。ししとうは切り込みを入れておく。
- 2 ミニトマトはへたを取って大き目のボールに入れておく。
- 3 野菜を揚げて油を切り、熱いうちに2のボールへ入れ、調味料と合わせる。
- 4 エシャロットを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

ひと皿で野菜100g以上たっぷり食べることができる元気メニューです。
揚げた野菜に甘めの酢はぴったり合いますが、玄米酢や黒酢、バルサミコ酢といったアミノ酸の豊富な酢を使えばさらにおいしいいただけます。
カラフルな夏野菜はさまざまなビタミンの宝庫。中でもカロテンとビタミンCの供給源として夏場はおおいに食べたい食材です。油と組み合わせればカロテンの吸収率もアップしますのび、おちあがり一品です。



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)

07

放射線の検査はこわい?

福島原発事故以来、放射線への関心が高まっており、画像診断専門クリニックの当院へ検査に来る方からも質問を受けることがあります。

ベクレルとシーベルト

X線写真(レントゲン写真)、CT、PETが放射線を使って検査しますが、その影響や量を示すのにベクレル(Bq)、シーベルト(Sv)が使われています。簡単にいうと、放射線をベクレル、その影響をシーベルトで表しています。

例えば、チョコレートを食べると1kg太るといふことであれば、100gにあたるのがベクレル、1kg太るのその影響でシーベルトです。太る影響が食べ物によって違つように、同じベクレルでも放射線の種類によって受ける影響のシーベルトは違ってきます。

放射線の影響

では、放射線はどのような影響を及ぼすのでしょうか。皆さんが気になる画像診断に使われる程度の少量の放射線について説明します。

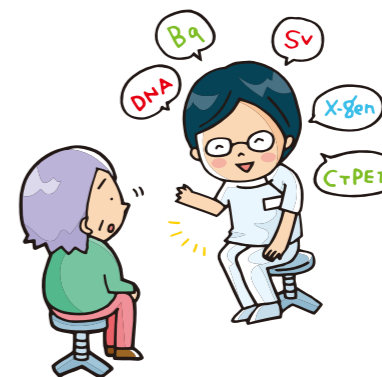
放射線はどんなに少量でもDNAを壊すことが知られていますが、

DNAに影響を及ぼすのは放射線だけではありません。世の中の発がん物質と呼ばれるものはほとんど同じです。そして大抵の場合、DNAが壊されても人間には回復能力があるため、壊されたDNAはほとんど治つてしまつたり、排除されたりして発がんに結びつくのはごくわずかなのです。

日本は医療用放射線を世界一使用している国ですが、がんが早期にしている人が多い訳ではないのです。もちろん、大量の放射線は発がんどころか直接、体に影響しますのび、これはまた別の話です。

本音トーク

放射線は体にまったく影響のない物質ではありませんから、使わなくていいときはなるべく使わない方がいいのです。私たち医師も放射線検査を必要最小限にするよう努めています。放射線検査によって起き得るごくわずかな発がんを恐がるよりも、今かかっている病気を明らかにして治療に結び



つけることが大切なケースがあります。こうしたときは迷わず検査を受けてください。むやみに恐がって、治療を遅らせることがないようにしてください。不安なときは医師とよく相談しましょう。

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

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。



禎心会病院

氏名
坂井 あずさ
(さかい あずさ)

職種
看護師

氏名
福土 崇夫
(ふくし たかお)

職種
事務員

氏名
横林 美咲
(よこばやし みさき)

職種
看護師

氏名
荒田 さやか
(あらかた さやか)

職種
看護師

氏名
平田 直子
(ひらた なおこ)

職種
看護師

氏名
高橋 明美
(たかはし あけみ)

職種
看護師

氏名
楢館 志保
(ならだて しほ)

職種
診療放射線技師

氏名
山元 美栄
(やまもと みえ)

職種
事務員

氏名
室本 菜津美
(むろもと なつみ)

職種
事務員

新札幌恵愛会病院

氏名
篠原 麗愛
(しのはら よしえ)

職種
保健師

北センター

氏名
川分 結花
(かわわけ ゆか)

職種
介護支援専門員

ら・かるまセンター

氏名
大西 章子
(おおにし あきこ)

職種
看護師

氏名
北村 由香里
(きたむら ゆかり)

職種
看護師

氏名
鈴木 亨
(すずき こう)

職種
作業療法士

氏名
南川 理奈
(みなみかわ りな)

職種
事務員



[第1回] 夏編



1 ウォーキング(散歩)

ダイエットや体力向上、血圧低下に効果がある最も一般的な運動です。歩くことで足の筋肉はもちろん、骨も鍛えることができます。早朝、夕方のウォーキングは生活リズムを整え、安眠にも効果があります。無理をしないことに気を付け、はじめは短い距離をゆっくり、正しい姿勢を意識して、慣れてきたら少しずつ距離、速さを上げていきましょう。

2 パークゴルフ

次のような効果があります。
「歩く」
市内のパークゴルフ場は全長が4、500mのところが多く、全ホール回るだけでかなりの歩行量になります。

「打つ」
狙いを定める目、強さを加減して打つ手先、打った後にバランスを崩さないで立ってられる足腰と全身を使った運動になります。

「交流」
数人でコースをまわる競技なので、必然的に人と会話をする機会が増えます。

3 水中歩行

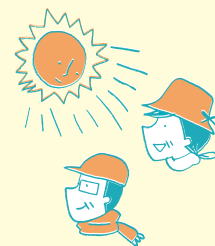
次のような利点があります。
●浮力が働くため関節などへの負担が少なくなります。
●水圧がかかるため自然に腹式呼吸になります。
●体温より水温が低いいため、エネルギー消費が大きいです。

水中歩行は「体への負担が少ないのに効果が大きい運動」と言えます。



4 ひなたぼっこ(日光浴)

1、2の運動がどうしてもできない方におすすなのが玄関先などでのひなたぼっこ(日光浴)です。日光浴にはビタミンDを作る効果があります。ビタミンDは骨を丈夫にしたり、免疫を高めたりするのを助ける働きがあります。気分転換による脳の活性化も期待できます。長時間の強い日差しは避け、15分程度が適切です。車いすを使っている方は、訪問リハビリや訪問介護のサービスで外出の支援を受けることができます。



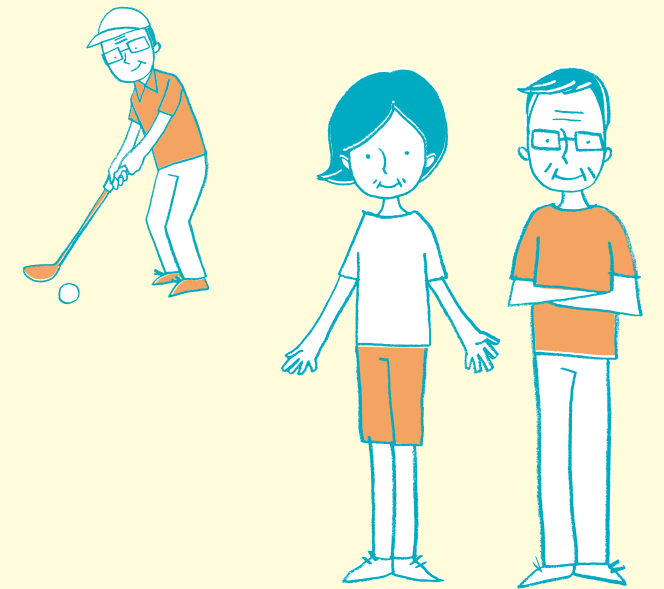
[連載]

季節にピッタリ 家族でできる 運動

FAMILY
SUMMER EXERCISE

今号から3回にわたり、「季節にピッタリ」で「ご夫婦・ご家族と一緒にできる運動」を紹介します。高齢者の生活はご自身の健康状態だけでなく、その方の環境にも多大な影響を受けます。家族の健康は自分の健康と同じくらい重要です。ぜひ、この機会に、ご家族皆さんで健康づくりの運動をやってみましょう!

第1回は夏編です。本道の冬は厳しく、夏に比べると閉じこもりがちになってしまうことは否めません。今の時期に体力を付け、運動習慣を作ることはとても重要です。



介護老人保健施設ら・ぱーす
リハビリ科
理学療法士 主任

渡部 和也
(わたなべ かずや)

次回は「ちよっぴり寒くなった秋に家の中でできる体操」です。



- 医療法人社団 くく耳鼻咽喉科クリニック
- 内科・循環器科・消化器科 新川ファミリエ内科

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、循環器科、消化器科

〒001-0923
 札幌市北区新川3条7丁目1-10-1
 ☎011-763-8118
<http://s-familie.jp/>



院長
富岡 拓志 先生
(とみおか ひろし)

【標榜科目】
耳鼻咽喉科、アレルギー科

〒007-0842
 札幌市東区北42条東16丁目
 N42メディカルビル3階
 ☎011-789-3387
<http://kuku-jibika.jp/>



理事長
久々湊 靖 先生
(くくみなと やすし)

医療法人社団 くく耳鼻咽喉科クリニック

榎心会病院連携施設

Q 対象疾患を教えてください。

A 耳鼻科全般で、アレルギー性鼻炎や花粉症、中耳炎、副鼻腔炎、鼻出血、めまい、難聴などを診ています。
 大学病院時代の専門は扁桃腺感染症でした。口の渇き、いびき、睡眠時無呼吸症候群のほか、扁桃や副鼻腔にたまった物質が口臭の原因になっていることも多いので、気になる方はご相談ください。

Q 診療方針を教えてください。

A ご縁があって来院いただいた皆さまに対し、専門医の立場から可能な限り、準家庭医の役割を担えるよう親身になって対応しています。加えて、地域経済と耳鼻咽喉科の発展に少しでも貢献していきたいよう努力しています。
 スタッフ一同、常に笑顔が絶えない元気で明るいクリニックを目指し、忙しい日常の中、皆さまとともに少しでも穏やかにくつろげる時間と空間を提供できるよう心がけています。

Q 施設の特長を教えてください。

A 急性・難治性中耳炎の治療に鼓膜切

開用レーザーを活用し、短時間で効果的な治療を行っています。乳幼児の難聴を調べるOAE耳音響放射も導入しています。
 遮音性能が高い聴力検査室を設置しており、お子さんが廊下を走り回っても全く気になりません。キッズスペースもあります。

携帯電話で受付ができれば来院する前に受付番号を受け取れたり、携帯やインターネットで待ち状況を確認できるサービスが待ち時間短縮、解消に好評です。地下鉄駅に近く、アクセスも良いです。

Q 読者にメッセージをお願いします。

A 総合病院の外来のように幅広く対応できればと考えています。手術やより専門性が必要な場合はスムーズに他施設へ紹介していますので、何かありましたら、お気軽にご相談ください。

内科・循環器科・消化器科 新川ファミリエ内科

榎心会北センター連携施設

Q 対象疾患を教えてください。

A 内科、循環器科、胃腸消化器科を診ています。内科は風邪や気管支炎から甲状腺疾患、生活習慣病の予防、管理といった全般、循環器は不整脈や心筋梗塞症、狭心症、弁膜症、心不全などの心臓病、動脈硬化症、動脈閉塞症、静脈瘤、血栓症、脳梗塞症といった血管疾患の予防などを行っています。

胃腸消化器科は食道炎や逆流性食道炎、胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、肝炎、肝硬変のほか、胃カメラと大腸カメラで胃がんや食道がん、大腸がん、大腸ポリープの検査を実施しています。

Q 理念、方針を教えてください。

A 地域の家庭医として、皆さんの健康への貢献を目指し平成19年に開設しました。
 スタッフにも恵まれており、一同、幅広い年齢層を対象に安心と信頼を得られる医療、保健サービスの提供、技術の向上に努めています。

Q 施設の特長を教えてください。

A 高度医療の提供に設備の充実はもちろん、各種検査機器を導入しています。気になる貧血、感染の重症度のほか、各数値の結果が早く15分程度で出る血液検査装置やX線撮影装置、電子内視鏡に加え、血圧脈波検査装置、体外式除細動器、心電計、運動負荷心電図(トレッドミル)、トプラー超音波検査機、ホルター24時間心電図を設置しています。

おたふく風邪や水痘、インフルエンザのワクチン接種、企業、個人対象の健診も実施しています。

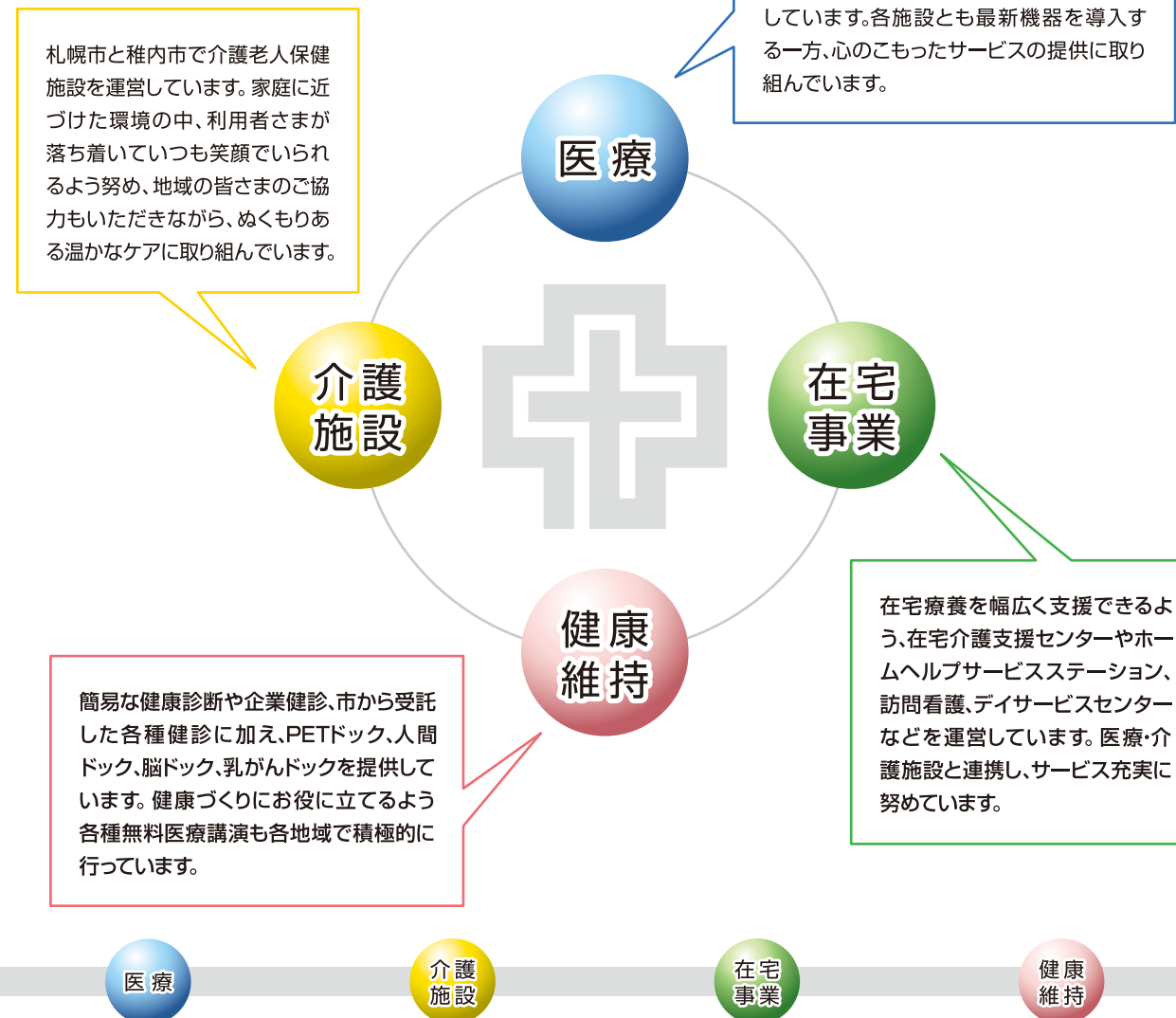
Q 読者にメッセージをお願いします。

A 気になる症状があれば、お気軽にご来院、ご相談ください。必要に応じて専門機関を紹介しますし、電子カルテを導入していますので、他院へのデータ紹介がスムーズに行えます。必要な情報は印刷してお渡しいます。

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。



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6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。

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、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。

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。

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <p>医療機関のご案内</p> <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Cクリニック ● さっぽろ北口クリニック ● 禎心会東在宅クリニック | <p>介護老人保健施設のご案内</p> <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・ぶらーさ | <p>在宅事業のご案内</p> <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・かまセンター (サ高住ら・かま併設) | <p>人間ドック・健康診断各種検診のご案内</p> <ul style="list-style-type: none"> ● PETドック ● 人間ドック ● 脳ドック ● 乳がんドック |
|--|--|--|--|

TOPICS 1

禎心会病院・谷川副院長 ヘルシンキで手術デモ実施

谷川緑野禎心会病院副院長・脳卒中センターセンター長はフィンランド・ヘルシンキ大学脳神経外科 Hernesniemi教授から招待を受け、6月2～7日に同大で開催された“Helsinki LIVE course” (The 13th Helsinki Live Demonstration Course in Operative Microneurosurgery)で講演と手術デモンストレーションを実施し、脳血管バイパス手術の指導を行ってきました。同月11～13日開催のLINNC学会 (Live Interventional Neuroradiology Neurosurgery Course)で執刀したバイパス手術の様子は衛星中継され、フ



ランス・パリ会場にいる1,000人の脳外科医の注目を集めました。



TOPICS 2

当法人医師がさまざまな場で講演

当法人の医師がさまざまな場で講演をしています。札幌テレビ放送(STV)主催の「STV医療セミナー～脳卒中を考える～」(写真右)で上山博康脳疾患研究所所長は「治療困難な動脈瘤への挑戦」、谷川緑野禎心会病院副院長・脳卒中センターセンター長は「脳卒中の薬物療法と外科治療」について抽選で招待された400人を前に講演し、ユーモアを交えながら事前に寄せられた質問にも回答しました。



上山所長は6月上旬にも日刊留萌新聞創刊55周年記念事業の一環として招かれ、留萌市文化センターに集



まった市民650人を前に「最後の砦と呼ばれて—私の欲びと挫折—」を話しました。一方、塚本江利子セントラルCクリニック院長は株式会社HDC会から依頼を受け、札幌市内で「がんを知る、がんを防ぐ」をテーマに解説。本間敏男セントラル女性クリニック院長(写真左)は同市東区の道銀北栄支店で女性職員を対象に「乳がんを知ろう!」と題し、検診の重要性などを訴えました。

編集後記

トピックスにも掲載した通り、当法人の医師はいろいろな講演会や医療セミナーに招かれ、最新医療や病気の仕組み、予防法、治療法、介護などについて専門の立場からわかりやすく解説させていただいています。

当法人以外でも一般の方向けの講演会や院内勉強会を実施する法人、施設が特に札幌市内ではここ数年で増えてきたのでは、という声をよく耳にします。講演内容も多岐に渡り、聞きに来る方の目や耳も年々肥えてきているようです。医療講演会の開催は各法人、施設の周知活動、患者サービスの 일환という側面を当然持つていますが、高齢化に伴う、健康、医療への関心の高まりが背景にあるように感じています。

今号特集でご紹介した「さっぽろ北口クリニック」でもこうしたニーズに応えるべく、各種講演会を企画、実施し、診療以外でも皆さまの健康づくりに貢献して参ります。

(三十一)

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
 - ・麻酔科
 - ・形成外科
 - ・放射線科
 - ・リハビリテーション科
 - ・ペインクリニック外科

脳卒中センター



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長とした医療展開

- 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
 - ・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

8月5日開設

- 科目
 - ・脳神経外科
 - ・整形外科
 - ・ペインクリニック外科
 - ・乳腺外科



禎心会東在宅クリニック

〒060-0032 札幌市中央区北2条東12丁目9番21 リーヴ駅前ビル1F
☎ 011-233-5141

在宅で療養生活を送られる方々へ、訪問診療専門の診療所です

- 診療内容：在宅診療専門

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

- 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)



●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
- ホームヘルプサービスステーション禎心会東
- 居宅介護支援事業所 禎心会東
- デイサービスセンター 禎心会東(60名/日)

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
☎ 011-774-1131

- ホームヘルプサービスステーション 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・かるまセンター

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

- 訪問看護ステーション 禎心会東

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