

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2024

夏

SUMMER

vol. 109



特集

札幌禎心会病院・禎心会さっぽろ北口クリニック
婦人科の診療体制を拡充しています

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

【特集】

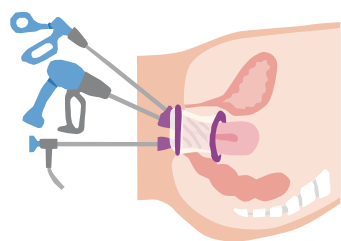
札幌禎心会病院・ 禎心会さっぽろ北口クリニック 婦人科の診療体制を拡充しています

6月より、札幌禎心会病院 婦人科に医長 西村 真唯 医師、松本 沙知子 医師が加わり、「婦人科・vNOTESセンター」として、診療体制を拡充しています。また、7月からは、JR 札幌駅北口地下歩道3番出口直結の、禎心会さっぽろ北口クリニックでも婦人科外来を開始しています。

Sapporo Teishinkai Hospital
Teishinkai Sapporo Kitaguchi Clinic

vNOTES（お腹に傷つかない手術）

経膈的内視鏡手術（vNOTES：ブイノーツと読みます）



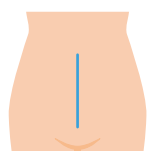
方法

膈を切開し、お腹の中の空間に入り内視鏡による手術を行うので、手術をしても外から見える傷ができない。

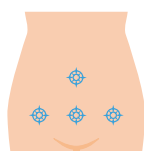
特徴

そのため、美容面ですぐれており、術後の痛みが通常のお腹から行う腹腔鏡手術と比較して軽い。

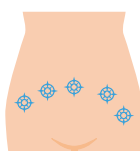
手術の傷あと



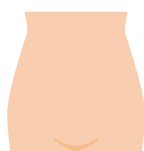
開腹手術



腹腔鏡手術



ロボット
支援下手術



vNOTES

また、当院の特徴として、子宮筋腫・卵巣腫瘍といった良性腫瘍で手術が必要と診断された際に、お腹に傷がつかない手術「vNOTES（ブイノーツ）」：経膈的内視鏡手術を行うこともできることが挙げられます。

「手術が必要ですよ」と言われたとき、一番不安になることは何でしょうか？ 痛みですか？ お腹に傷が残ることでしょうか？ 痛みやお腹に傷が残ること」に

お腹に傷がつかない手術
（vNOTES）

「生理痛がひどい」、「不正出血がある」、「生理の量が多い」、「下腹部が痛い」、「初めてでちょっと怖いけど婦人科検診を受けてみたい」。

一般的に婦人科の受診のハードルは高く、その症状はどうしても人に相談しにくいと思いますが、中には早めに治療したほうがよい病気が隠れていることもあります。婦人科では、臨床経験豊富な産婦人科専門医が、10代からご年配の方まで、健康的な生活が送れるよう

婦人科の診療について

うに総合的なケアを考えた診療を行っております。

主な対象疾患

- 生理痛（月経痛）、月経前症候群（PMS）、月経不順などの月経トラブル
- 更年期障害などホルモンの異常
- 子宮筋腫・卵巣腫瘍といった良性腫瘍
- 卵巣がん・子宮体がん・子宮頸がんといった婦人科がん
- 尿もれ、加齢によって骨盤の筋肉が弱って起こる子宮脱などの骨盤臓器脱

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 札幌禎心会病院・
禎心会さっぽろ北口クリニック
婦人科の診療体制を拡充しています

【禎心会インフォメーション】

- 5 陽子線治療 保険適用拡大、
6月から早期肺がんも
- 7 PETがんドック+Plusのご案内
- 8 乳がん検診を受けましょう
- 9 お薬の効き目が出るまで
～飲み忘れにご注意を！～
- 10 より包括的な支援を目指して
- 11 老健で特定行為看護師として
より良い生活を支える為に
- 12 訪問記録のICT（情報通信技術）化

- 13 [連載] 女性のヘルスケア
- 14 栄養レシピ
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 16 禎心会新人スタッフ紹介
- 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>

◀ スマホはこちらから

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。

については、vNOTESにより解決が可能です。

vNOTESは、腹腔鏡手術の一種で、腔を開いてそこからお腹の中の空間に入って行います。手術をしても外から見える傷ができないため、美容面ですぐれており、術後の痛みが通常のお腹から行う腹腔鏡手術と比較して軽いことが特徴です。自費診療ではなく保険診療であり、通常のお腹から行う腹腔鏡手術と費用はまったく変わりません。vNOTESの経験が豊富な腹腔鏡技術認定医、婦人科腫瘍専門医が手術を担当します。

vNOTESの適応について

卵巣腫瘍の手術（卵巣腫瘍のみ切除する卵巣腫瘍摘出術、卵巣・卵管ごと切除する付属器切除術）、子宮筋腫や子宮腺筋症、子宮頸部異形成に対する子宮全摘術など、婦人科の良性の疾患ほぼすべて、vNOTESの適応となります。当院では、癒着が予想される子宮内膜症、巨大

子宮筋腫の治療は、卵巣腫瘍と同じく、主に、薬物療法が手術療法か、子宮温存希望の有無によって治療法を検討します。手術の場合、vNOTESの他に子宮鏡・腹腔鏡・ロボット支援下手術といった体に負担が少なく、傷が小さい手術（低侵襲手術）で早期退院が可能です。

早期発見・早期治療の重要性

札幌禎心会病院および禎心会さっぽろ北口クリニックでは、婦人科の診療に加え、子宮頸がんの早期発見を目的とした子宮がんドックも行っております。子宮頸がん予防として、HPVワクチン接種も承っております（なおキャッチアップ接種は今年度で終了であり、公費で3回接種を行うためには2024年9月末までに1回目の接種を行う必要があります）。診察では、丁寧でわかりやすい説明を心がけ、ご希望をお伺いしながら、ベストな治療を提案させていただきます。どうぞお気軽にご相談ください。

子宮がんドック

子宮がんドックは、子宮頸がんの早期発見を目的に、子宮入口部分の細胞を調べます。子宮頸がんは、20～40代に多いがんです。

子宮がんドックAコース

検 査 項 目 ●頸部細胞診 ●視診 ●内診

料 金 5,500円

子宮がんドックBコース

検 査 項 目 ●頸部細胞診 ●子宮超音波検査 ●視診 ●内診

料 金 7,700円

オプション

検 査 項 目 ●体部細胞診

料 金 2,200円

体部細胞診は、子宮体がんの早期発見を目的に、子宮の奥の細胞を調べます。子宮体がんは、閉経後に発症リスクが高まります。



札幌禎心会病院
婦人科
vNOTESセンター

医長
西村 真唯
(にしむら まい)

札幌禎心会病院 外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
午 前	鈴木	松本	西村	—	松本	—
午 後	西村	松本	西村	鈴木	松本	—

禎心会さっぽろ北口クリニック 外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
午 前	松本	西村	松本	—	島袋(非常勤)	※島袋(非常勤)
午 後	松本	西村	松本	—	島袋(非常勤)	—

※土曜は、月2回(第1・3)の診療となります。

【ご相談先】

札幌禎心会病院

代表：☎011-712-1131（ご予約）

地域医療支援センター：☎011-712-0920（医療機関からのご紹介）

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

禎心会さっぽろ北口クリニック

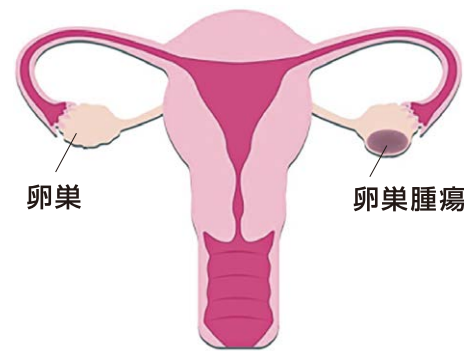
代表：☎011-709-1131

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

卵巣腫瘍について

な子宮筋腫、妊娠出産歴がない患者さん、帝王切開やその他の手術既往がある患者さんでも、vNOTESを多数行っております。がんや子宮筋腫核出術の場合は、原則、vNOTESの適応とはなりません（一部限られた症例では適応となる場合もあります）。

卵巣腫瘍とは、卵巣の様々な組織が大きくなり腫瘤（できもの）を形成したものです。腫瘍ができて、下腹部がぼこり出てくるほど大きくなるまで



は基本的に無症状です。しかし、腫瘍が4～5cmを超えてくると、腫瘍がねじれる可能性がでてきます。これを卵巣腫瘍の茎捻転といい、救急車を呼ぶほどの激痛をきたします。

古い血液がチョコレートのようになって、中にたまった卵泡ができるチョコレート卵泡の場合には、破裂し、この場合も激痛が生じます。チョコレート卵泡は良性の腫瘍ですが、年齢・サイズに関連してがん化リスクが上がります。

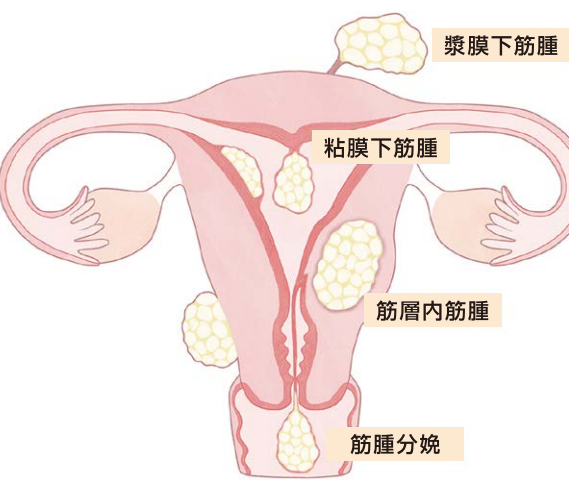
卵巣腫瘍の治療は、主に、薬物療法か手術療法か、妊娠希望の有無によって治療法を検討します。手術の場合、vNOTES、腹腔鏡手術といった体に負担が少なく、傷が小さい手術（低侵襲手術）で早期退院が可能です。

子宮筋腫について

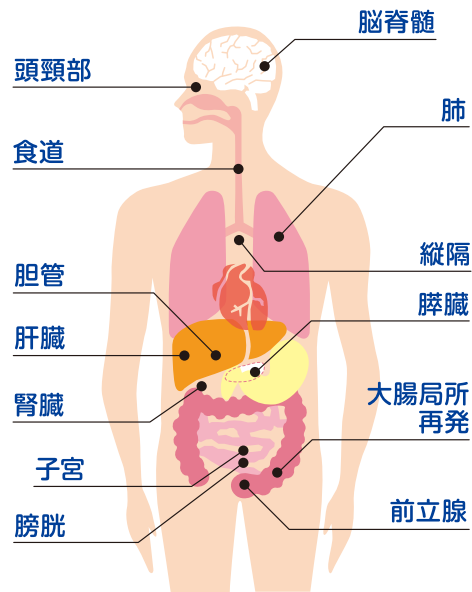
子宮筋腫とは、子宮の平滑筋組織が大きくなり腫瘤（できもの）を形成したものです。子宮筋腫は良性疾患ですが、

ませんが、筋腫ができる「場所」「大きさ」によっては治療が必要となることがあります。

主な症状は、月経量が増える過多月経、月経が長引く過多月経、疼痛、不妊症です。過多月経の場合、気が付かないうちに輸血が必要となるほどの重症な貧血をきたすこともあります。さらに大きくなると、腹部の腫瘤として腹壁から触れたり、頻尿・腰痛・便秘といった臓器の圧迫症状をきたすこともあります。



〔陽子線治療の適応疾患〕



〔陽子線治療で保険適用されている疾患〕

適用年	がんの種類
2016	小児がん
2018	前立腺がん
	頭頸部がん
	骨軟部腫瘍
2022	肝細胞がん
	肝内胆管がん
	脾臓がん
	大腸がん術後局所再発
2024	早期肺がん

※腫瘍の大きさや切除不能など保険適用となる条件あり

ご相談先

札幌禎心会病院 陽子線治療センター

専用ダイヤル（平日9時～17時）

☎011-712-1134

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号



陽子線治療前



治療15ヵ月後

陽子線治療の治療実績

当院では、2016年11月より、陽子線治療を実施して

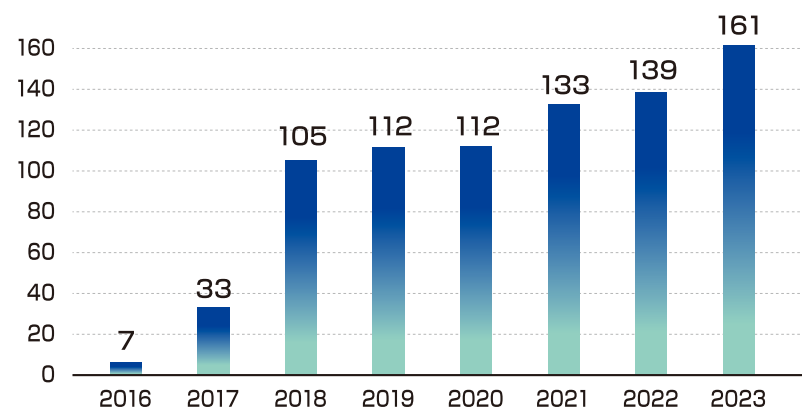
肺の機能をできるだけ温存することが重要です。陽子線治療は、周囲の健康な肺組織への影響を最小限に抑えることができるため、肺の機能を保ちながら治療を行うことが可能です。

おり、特に前立腺がん、脾臓がん、頭頸部がんの患者さんが多いです。前立腺がんは、治療開始以来、500名以上の患者さんが治療を受けられています。高精度放射線治療と比較しても、再発率が低い解析結果が出ています。陽子線治療は、根治率の高さと副作用の低さを特徴とし、治療後の生活の質（QOL）を保ちながら効果的にがんを治療することができます。

陽子線治療をご検討される場合

まず、診察・治療を受けられている主治医に相談していただくのが望ましいです。陽子線治療の適応や治療法の詳細を決めるためには、診療情報提供書や病理レポート、画像データ等の多くの情報をご提供いただく必要があります。主治医が陽子線治療に詳しくない場合は、セカンドオピニオンでの受診をご検討ください。ご不明な点がございましたら、陽子線治療センターまでお問い合わせください。

〔陽子線治療患者数 治療実績〕



札幌禎心会病院

陽子線治療 保険適用拡大、6月から早期肺がんも

2024年6月より、陽子線治療が公的医療保険の適用範囲を拡大し、早期肺がん（Ⅰ期～ⅡA期、切除不能なもの）に対しても適用となりました。



札幌禎心会病院
放射線・陽子線
治療センター
センター長

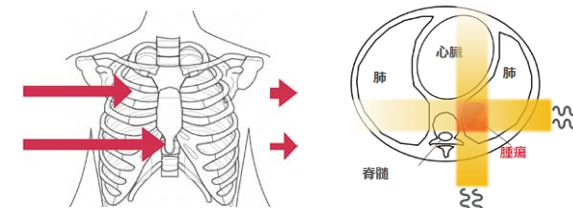
高木 克
(たかぎ まさる)

陽子線治療とはどのような治療か？

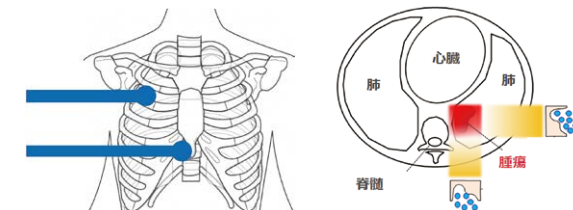
陽子線治療は、がん治療における先進的な放射線治療の一種です。がん病巣に対して、ピンポイントで照射し、周囲の正常な細胞への影響を最小限に抑えつつ、高い治療効果が期待できます。そのため、切らずに治すからだへの負担が少ない治療法として注目されています。

また、手術では治療が難しい、あるいは不可能とされたがんにも効果を発揮しつつあります。

X線は身体を突き抜ける。



陽子線は身体の中で止まる。



陽子線治療のメリット

- 正常細胞へのダメージを最小限に抑え、身体への負担を軽減
- 放射線の影響を受けやすい器官の周辺にあるがんにも照射可能
- 従来の放射線治療では生き残ってしまうがんも死滅可能
- 外来（通院）での治療が可能
- 身体への負担が少なく高齢者や体力が低下した方も治療可能
- 治療後、社会復帰や日常生活への支障が少なく、QOL(生活の質)を保つことが可能

す。手術ができない、治療の選択肢が限られている、手術や入院を避けたいといった患者さんの要望に対して、適応となる条件を踏まえて治療を進めていきます。

治療期間は、部位により、2～7週間ですが、医師による確認が必要です。例えば、肺がん・肝臓がんでは、最短10回（2週間）、前立腺がんでは、20回程度（約1ヵ月間）です。多くの患者さんは、外来通院で治療を受けられますが、入院での方もおられます。

早期肺がんへの保険適用拡大

2024年6月、診療報酬改定により、ステージⅠ期～ⅡA期で切除不能な早期肺がんに対して、公的医療保険が適用となりました。早期肺がんは、通常、手術が効果的とされていますが、手術が困難なケースも少なくありません。陽子線治療は高齢者や既往症があるために手術が難しい患者さんにも適用できるため、新たな治療の選択肢となります。

また、肺がん治療の際には、

乳がん検診を受けましょう

日本では現在、乳がんは女性の9人に1人がかかり、すべてのがんの中で女性の罹患数第1位、死亡数第4位のがんです。



禎心会さっぽろ
北口クリニック
乳腺外科

西川 紀子
(にしかわ のりこ)

早期発見で高い治癒率

乳がんで亡くなる女性は増加傾向にあり、1980年と比べて約3倍にもなっています。割合は30代から増加し、40～50代という比較的若い世代で最も多くなっています。若い年代で患う女性も少なくありません。一方で乳がんは早期に発見すれば、治癒率の高いがんです。2センチ以下のしこりで、リンパ節への転移がない状態であれば約90%の人が10年生存しています。つまり、ほぼ完治しているという結果です。

加えて、がんが小さいうちに発見できれば、女性にとって大切な乳房を温存できます。早期発見につなげるためにも月に一度のセルフチェックを心がけ、定期的に乳がん検診を受けられることをお勧めします。

乳がん検診の流れ

乳がん検診は国の指針では、対象は40歳以上で問診、

少ない他の検査を組み合わせることにより発見率を向上させています。

検査は5時間ほどで終了し、画像診断の結果は当日面談にてご報告いたします。他医療機関での受診が必要な所見があった場合は紹介状をご用意いたします。

PETがんドックの基本コースの検査項目は次の通りです。

- PET/CT
- 甲状腺超音波
- 胸部CT
- 腹部・骨盤腔MRI
- 血液検査
(腫瘍マーカー・血糖)
- 尿検査
- 便潜血
- 身体測定
(身長・体重・BMI・血圧)

この他に、ご希望のオプション検査を組み合わせることで、オリジナルのドックコースをご受診いただけます。

専属担当者がご案内

ドックの当日はPET検査の6時間前から絶食していただきます。糖分を含む飲み物も飲むことができません。

検査中は専属の担当者が付いてご案内しており、検査の不安や緊張は随時ご相談していただける環境ですので安心して受診してください。

PETがんドックは受診日の一週間以上前からの完全予約制となっています。ご質問やパンフレット送付のご希望は専門コールセンターまでお気軽にお問い合わせください。

PETがんドック専門コールセンター

☎0120-505-118

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桂和1階

ご相談先

禎心会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

乳がん検診は基本的に症状がない方でも1年に1回は受けていただくことをお勧めします。乳腺量には個人差がありますので、できれば初回検診はマンモグラフィ、超音波検査の両方の検査を受けていただき、ご自身が今後のような検査をどのぐらいの間隔で受けるべきかを乳腺外科医師に相談していただけると良いと思います。

の性状を詳しく調べたりする検査です。細かい石灰化は見えません。

より包括的な支援を目指して

デイケアから相談課へ異動になりました。介護支援専門員、支援相談員として、引き続き皆さんの生活を支えるためにがんばっていきます。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
相談課
介護支援専門員
金谷 由香
(かなや ゆか)



笑顔と感謝が励み

デイケアには2010年4月から今年の4月まで勤務していました。これまでのデイケアでの経験を生かし、利用者さん一人ひとりのニーズに寄り添った支援を提供していきたいと考えています。

デイケアでは利用者さんとの直接的な交流を通じ、多くの笑顔と感謝の言葉をいただきました。この経験が私にとって大きな励みとなり、介護の現場での実務的なスキルをつちかう貴重な機会となりました。

自立支援を重視

相談課では利用者さんやご家族の方々が抱える悩みや不安に対して、適切なアドバイスとサポートを提供することが求められます。

介護支援専門員としての役割を果たしながら支援相談員としての視点を持ち続けることで、より包括的な支援を目指し、実現していきたいと思っています。

特に利用者さんの自立支援を重視し、可能な限り日常生活の維持、向上を図るため、利用者さんの希望に耳を傾け、その人の望む生活に寄り添っていきけるよう、常にコミュニケーションを大切にしていきたいと思っています。

まず利用者さんを知っていきこうと思っています。直接、顔を向け合い積極的な言葉を交わしていきたいと考えています。困っていることがあっても言い出せないでいたり、

生きづらさを抱えたりしたまま生活しているかも知れません。利用者さんが安心して話をしてくれ、本当の思いを引き出すことができるようになれば良いと思います。

加えて、利用者さん、ご家族、地域の皆さん、多職種の方々と信頼関係を深め、より多くの方にサービスを利用していただけるよう努めてまいります。経験が浅く不慣れな部分も多いかと思いますが、先輩方のアドバイスを受けながら日々、学び、成長していきたいと考えております。

利用者さんの生活の質が向上し、安心して生活ができる環境を作っていけるお手伝いができるとに喜びを感じています。

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



稚内禎心会病院
薬剤科
薬剤師
大谷 望
(おおがいのぞみ)

お薬の効き目が出るまで ～飲み忘れにご注意を！～

お薬は口から入って小腸で吸収された後、肝臓で分解され、腎臓から体外へ出されて量を減らしながら全身の血液に入ることによって効果が出ています。

「定常状態」で効果安定

お薬の中でも効き目が長く続くものは、繰り返し飲んでいくとお薬の血中濃度が常に一定になっていきます。

例えば、てんかん発作や片頭痛の抑制に使われるバルプロ酸ナトリウムもその一つ。血中からお薬がなくならないうちに次の分を飲んでいくので、少しずつお薬の血中濃度が上がっていきます。一般的にお薬の血中濃度が上がると体外に排出される量も増えるため、繰り返し服用すると、血液の中に入っていく速度と外へ出ていく速度が等しくなって常に一定の量が残ることになります。これを「定常状態」と言います(図1)。

ホースをイメージするとわかりやすいでしょうか。入る量と出る量が同じならホース内の水量は常に一定です。体がお薬を分解して外に出す速さには限りがあるので、どんどんお薬の量を増やしていけば、肝臓がお薬を分解し続けてもいつも同

じ量のお薬が血中に残ります。こうした状態になると常に体中に一定のお薬が残っている状態で安定した効果が得られるようになります。バルプロ酸ナトリウムなら普通錠で約2日、徐放錠(ゆつくり長く効くお薬)の場合は約1週間です。

飲み忘れで効果不安定に

定常状態に入ると効き目は安定して続くので、決められた量を忘れず飲み続けることが大切です。

加えて、この期間は本来の効果がしっかりと出ているか判定しやすい時期でもあり、医師はその効果を見ながら量を決めていきます。逆に同じくらい飲み忘れが続いてしまうと、効き目が不安定になってしまふので注意が必要です。

効果が安定するまでの時間はお薬によって違い、期待した効果以外の働き(副作用)が出ることもあ

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

禎心会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

【図1】定常状態がある薬物の血中濃度の推移

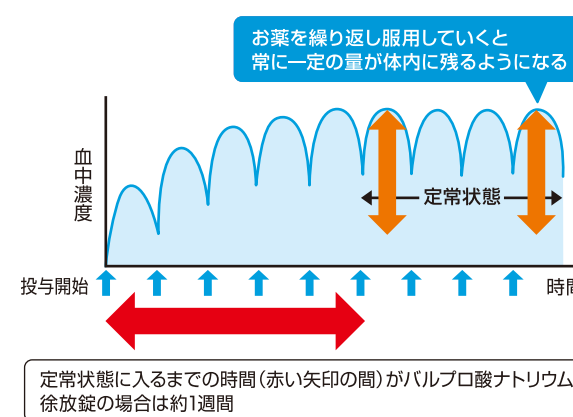


図1引用：どんぐり未来塾の薬物マスター術第2版より

ります。ご自身の使っているお薬がどれくらいで効果が出るのか知りたい方、お薬で何か気になることがある方は薬剤師にお気軽にご相談ください。

訪問記録のICT (情報通信技術)化

当法人訪問介護事業所は生産性向上を目指し、訪問記録のICT(情報通信技術)化を図りました。



ホームヘルプ
サービスステーション
禎心会東
介護福祉士
主任
鈴木 貴子
(すずき たかこ)

業務効率化、生産性向上

ICT化とは情報通信技術を活用してコミュニケーションを円滑化し、業務効率化や生産性向上、サービス向上などに生かすことを指します。

昨今の介護業界は限られた人員の中、効率化によってサービスの質を落とさずに業務を遂行できる体制作りが課題となっており、当法人訪問介護事業所もその一環として、サービス提供記録の電子化を図りました。

従来は複写式の記録用紙を利用者さんのお宅に置かせていただき、毎回サービス内容を記録し、複写の1枚を持ち帰り事業所で保管する方法でしたが、訪問内容の把握に時間がかかっていました。

今はサービス終了時に携帯電話もしくはタブレットを利用してサービス内容を記録し、利用者さんに確認のサインをいただいています。中にはサインが困難な方もいます。その場合は事前に了承をいただきサ

ご相談先

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

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

ヘルパーステーション優

☎0162-29-4332

住所:稚内市栄1丁目24番2号
老人保健施設ら・ぱーさ内

老健で特定行為看護師として より良い生活を支える為に

特定行為看護師とは特定行為を実施する為に必要な高度な知識・技能を有し、医師の作成した手順書に従い、自己の判断で特定行為の実施が出来ます。



介護老人保健施設
ら・ぱーす
ケアサービス科
看護師
係長
秋山 恵介
(あきやま けいすけ)



これから考え得る医療の未来は

国は超高齢社会を迎え、医療資源の限界から、入院医療の在り方を見直しと在宅医療の推進を目指しています。又、医師・看護師不足も懸念されており、人口減少で医療機関は集約され、在宅医療のニーズがより高まると見込まれています。

病院以外で働く特定行為看護師は1割程度

特定行為看護師(以下特定看護師)は夜間や休日等、医師の不在時でも手順書の条件下ではありますが、医師の代わ

りに治療を率先して行えます。しかし、研修を終えた特定看護師は全国で6,875名(令和5年3月現在)と、そのほとんどが病院で働いており、訪問看護、老健施設等で働く特定看護師は約1割程度となっています。その為、道内の老健施設で活動している特定看護師はごくわずかと考えます。

医師の業務量の軽減や、タスクシェアといった側面もある一方で、今後の在宅医療の推進という観点からも、老健等の施設における特定看護師の存在意義は大きいと考えます。

特定行為による支援

特定行為の内容ですが、まず、脱水の疑いがある、又は脱水症状のある利用者様に必要水分量、電解質バランスを考慮した点滴を即座に対応いたします。

又、尿路感染症や肺炎疑い等の一部感染症疑いのある利

用者様に、抗生剤の点滴を実施することが出来ます。すぐに特定行為で介入する事により、発熱等の苦痛症状を早期に取り除くことが出来ます。

高齢者は脱水や尿路感染症、肺炎を発症しやすいのが特徴です。又、それらの重症化をきっかけに、入院等を繰り返すことでADLや認知機能の低下を招く等、悪循環に陥りやすいです。

しかし、特定看護師が重症化予防や急変時の迅速な対応、特定行為の実践や適切なアセスメントによる質の高いケアの提供により、悪循環の予防に貢献出来ると考えます。

今後も介護と医療を両立しながら安定した施設生活の継続や次の生活の場に繋がられるよう活動していきます。

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

インは省略しています。利用者さんの中には初めて携帯電話やタブレットに触る方もいましたが、今ではサインを楽しむにしている方もお見受けします。

5月に完全電子化へ

記録したサービス内容はリアルタイムで事業所やサービス提供責任者の携帯電話かタブレットで確認ができます。

各ヘルパーは前回の記録を確認し、利用者さんの状況や連絡事項を把握した上で訪問させていただいています。4月から段階的に開始し、

5月に完全電子化へ移行、作業の効率化と情報共有化を図ってきました。ペーパーレスの実現にもつながっています。

介護記録の電子化は事務作業のような間接業務を効率化し、スタッフの負担削減やサービスの質向上を実現します。これからも利用者さんが安心して過ごせるようサービス向上を目指し、「ともに笑顔で、信頼と安心を築く訪問介護」をモットーに、より一層、ご満足いただけるよう励んでいきます。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

夏野菜のなすを使ったメインディッシュ

なすの肉詰めめの白だしあんかけ

なすは代表的な夏野菜のひとつですが、水分が多くあまり栄養がないというイメージを持ってはいないでしょうか。なすの鮮やかな紫色の皮にはナスニンというポリフェノールが含まれており、体内の活性酸素を取り除く抗酸化作用があります。活性酸素は増えすぎると老化や生活習慣病の原因となる為、それらの予防に役立ちます。その他にもビタミンや食物繊維、塩分の摂りすぎを調節するカリウムなど体の調子を整える栄養が含まれています。是非、旬のなすを活用してみたいはいかがでしょうか。



札幌禎心会病院

栄養科
管理栄養士
主任

丸山 沙織
(まるやま さおり)



作り方

- 1 なすは3等分、または4等分に輪切りにして真ん中をくり抜き、くり抜いた部分はみじん切りにする。
- 2 玉葱をみじんぎりにして油で炒め、粗熱をとる。
- 3 ボウルにひき肉とみじん切りにしたなすと玉葱、(A)を加えて混ぜる。
- 4 なすの皮の内側にはがれ防止の為に片栗粉をつけ、③を詰める。
- 5 フライパンに油を敷き、④を並べて中まで火が通るよう弱火でじっくり焼く。
- 6 (B)の白だしと水を混ぜ、水溶き片栗粉を加えてあんを完成させる。
- 7 完成したなすの肉詰めを皿に盛り付けてあんをかけ、最後にかいわれ大根などお好みで添える。

材料 [1人分] 210 kcal

なす 1本
豚ひき肉 25~30g
炒め油 少々
片栗粉 少々
かわれ大根 お好みで

A

しょうが 1g こしょう 少々
塩 0.5g ごま油 小さじ1/2

B

白だし(あん用) ... 20ml 片栗粉 小さじ2
水(あん用) 80ml 水 大さじ1

連載

女性のヘルスケア

【第1回】貧血

夏号から3回にわたり「女性のヘルスケア」をテーマにお話します。今回は「貧血」について、特に女性に多い鉄欠乏性貧血を中心に取り上げます。

札幌禎心会病院
婦人科
松本 沙知子
(まつもと さちこ)

貧血とは

貧血とは、赤血球に含まれるヘモグロビンというタンパク質が不足している状態を指します。ヘモグロビンは鉄とタンパク質からできており、酸素と結びついて体中に酸素を運び、二酸化炭素を回収するはたらきを持っています。貧血では、体内に酸素が十分に行き届かず、めまいや立ちくらみ、だるさ、息切れなどの症状が表れます。

見逃されがちな『隠れ貧血』

『隠れ貧血』(潜在性鉄欠乏症)とは、ヘモグロビンの値は正常でも、体内で蓄えられている鉄(貯蔵鉄)が不足している状態のことを言います。健康診断では貯蔵鉄が測定されず、ヘモグロビンが正常値の場合は見逃

されてしまいます。貯蔵鉄が不足すると、血液の中の鉄の不足、ヘモグロビンの不足につながり、鉄欠乏性貧血へと進行していきます。

『隠れ貧血』では体がだるい、やる気が出ない、疲れやすいなど、なんとなくの不調が多く、見過ごされやすいのも特徴です。特に月経のある女性では、4割がこの『隠れ貧血』だとも言われています。

月経と貧血

1日の食事に含まれる鉄は平均20mgと言われており、そこから体内に吸収される鉄は約1mgです。一方、1周期の月経で出血により失われる鉄の量は平均30mg、およそ1か月分の食事に含まれる鉄の量に相当します。出血量が多い方ではそれ以上の鉄が体から出ていってしまうことになります。

食事で効率よく鉄分を摂るには

食品に含まれる鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類があり、貧血予防としてはより吸収されやすい「ヘム鉄」を多く含む食品を選ぶことが推奨されます。また、緑黄色野菜や果物などに多く含まれるビタミンC、クエン酸、良質なタンパク質などと一緒摂取することにより吸収率が上がります。

過多月経、その他婦人科系の疾患が隠れていることも

貧血の原因として婦人科系疾患が隠れていることもあります。例えば過多月経では、経血量は他人と比べることがないため量が多い自覚が無い場合もあります。レバーのような塊が出る、日中でも夜用ナプキンを使

■食品に含まれる2種類の鉄

ヘム鉄

レバー・赤身の肉や魚貝など

●レバー(豚、鶏、牛)
●牛肉(赤身)
●赤貝
●いわし
●かつお
●まぐろ

非ヘム鉄

野菜・豆類・海藻など

●小松菜
●ほうれん草
●レンズ豆
●納豆
●小豆
●大豆
●ひじき

何度も交換する、タンポンを使っても漏れるなどは過多月経の可能性があり、病気が隠れていることもあり、貧血と言われたり、気になる症状がある方は、遠慮なく婦人科にご相談ください。

地域医療 連携施設の ご紹介

[標榜科目]

内科・消化器内科・女性内科・乳腺外科

〒063-0811

札幌市西区琴似1条1丁目7番25

ファインクラス札幌琴似2F

☎011-676-9952

<https://kishi-clinic-sapporo.com>

YouTube

[https://www.youtube.com/
@kishi-clinic-sapporo](https://www.youtube.com/@kishi-clinic-sapporo)

ホームページ



院長
岸 宗佑 先生
(きし そうすけ)

AMS きしクリニック札幌

Q 対象疾患を教えてください。

A 女性医師も在籍し、日本病院総合診療学会の専門医・指導医による生活習慣病(糖尿病・高血圧・脂質異常)から頭痛、肩こりなどの治療や消化器癌、乳がんの診療も行っています。

Q 診療方針を教えてください。

A 内科、消化器内科、女性内科、乳腺外科の4診療科を標榜科とさせて頂き、胃がん、大腸がん、肺がんや乳がんなど早期病変を見つけるため最新機器を多数設置しております。AI(人工知能搭載)内視鏡4台、道内初の画像撮影装置、最新のマンモグラフィが稼働しております。クリニックの半分は女性専用エリアで、女性医師・女性スタッフによる女性医療(乳がん検診・甲状腺診療など)も行っております。日帰りでCVポート手術などを行っており、一般的な疾患から専門性の高い疾



患、手術まで行う新しいスタイルの「琴似のまち医者」です。

Q クリニックの特長を教えてください。

A 札幌市のがん検診(胃がん、大腸がん、前立腺がん、乳がん)の認定施設です。一般内科は当然に、消化器、内痔核へのA・L・T・A注射治療、乳がん、甲状腺など、各種の専門医が複数在籍しており、1つのクリニックにて幅広い疾患に対応しています。

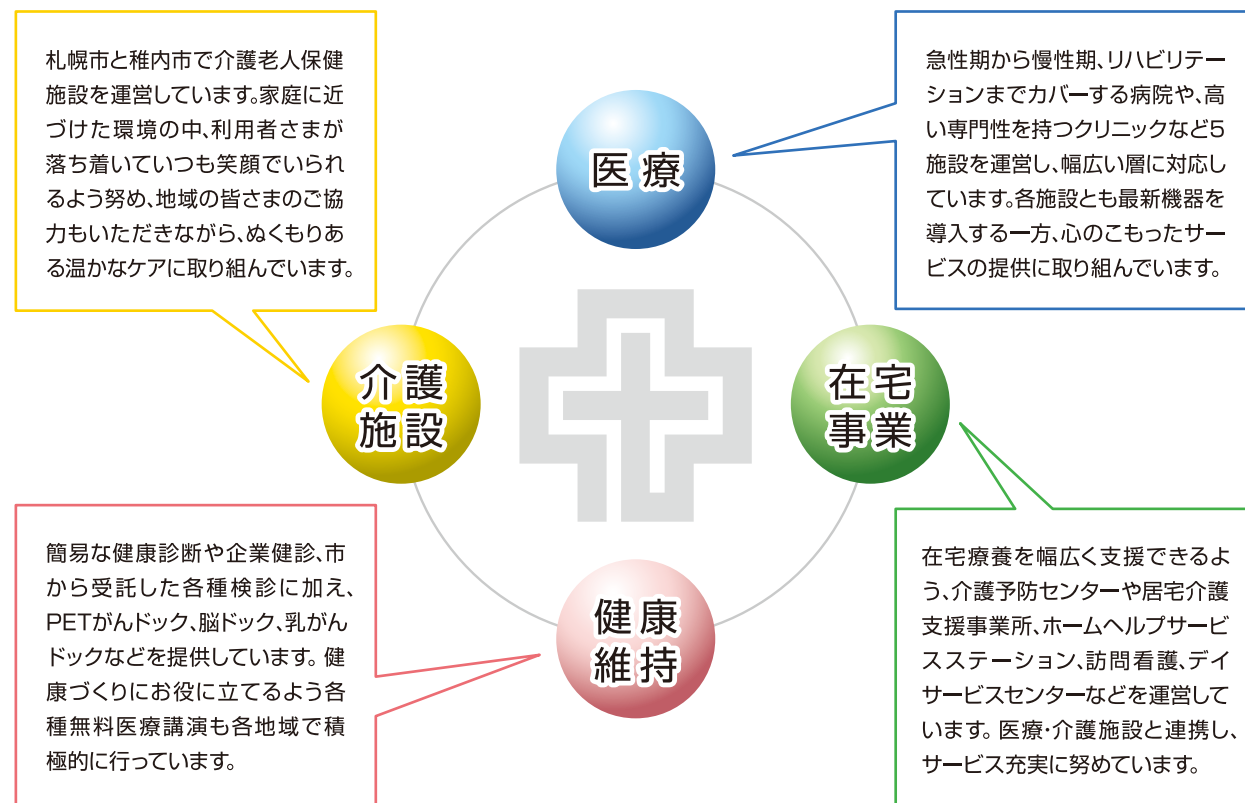
読者にメッセージを。

点滴1本から、血管1本から大切にして医療を行っており、患者様に医療の本質を理解して頂きたく「医療を文化にする」という目標を胸に取り組んでおります。西区にお越しの際にはお立ち寄りください。お待ちしております。

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。



医療	介護施設	在宅事業	健康維持
医療機関のご案内 ● 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 ● 禎心会さっぽろ北口クリニック ● 禎心会北45条在宅クリニック	介護老人保健施設のご案内 ● 介護老人保健施設 ら・ぱーす ● 老人保健施設 ら・ぶらーさ	在宅事業のご案内 ● 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・ぶらーさセンター ● 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 ● PETがんドック ● 脳ドック ● 肺がんドック ● 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

協業法人

社会福祉法人 禎心会

<https://www.sw-teishinkai.jp>



ケアセンター山の手

札幌市西区山の手433番地1 ☎011-642-1152

ケアセンター栄町

札幌市東区北47条東17丁目1番1号 ☎011-789-1152

ケアセンターら・せれな

札幌市北区百合が原3丁目1番1号 ☎011-702-1152

ケアセンターら・そしあ

札幌市北区新川1条6丁目3番3号 ☎011-768-6111

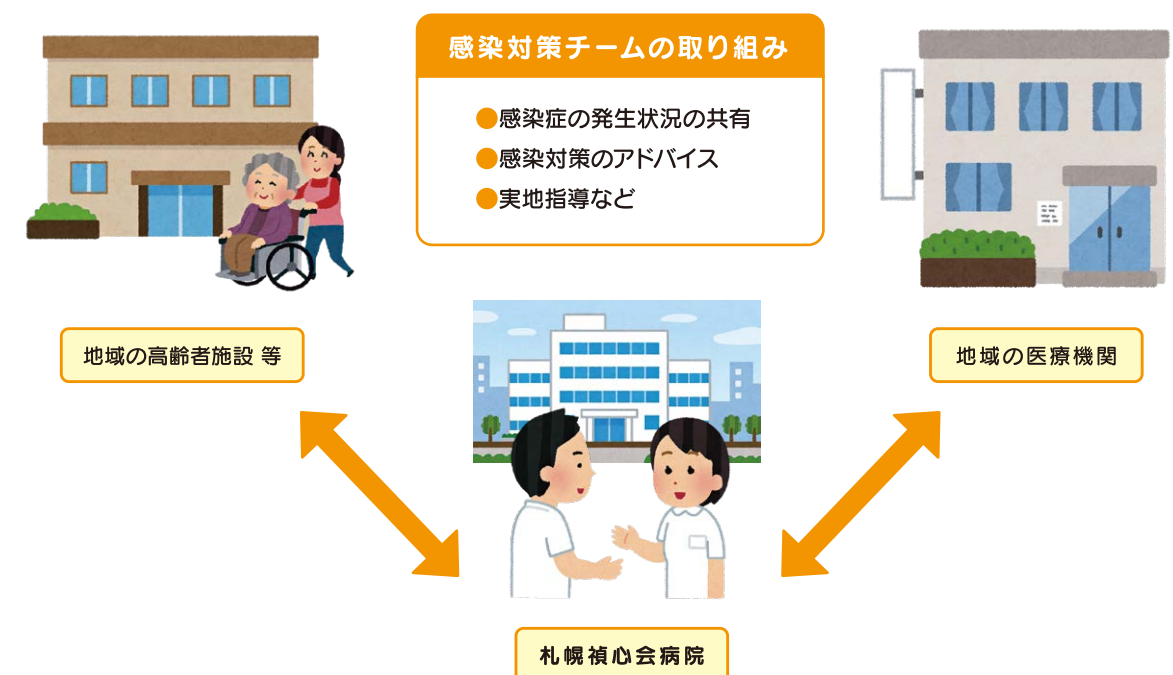
禎心会トピックス

TEISHINKAI TOPICS



感染症対応力の向上を目的とした取り組みを推進しています

今年度の診療報酬改定により、医療と介護の連携推進のためいくつか加算が新設されました。それに伴い、札幌禎心会病院 感染防止対策室を中心とした感染対策チームでは、高齢者施設等と、各施設における感染症対応力の向上を目的とした取り組みを行っています。現在は法人関連施設の6施設と連携しています。施設内で感染者が発生した場合に、感染者の対応を行う医療機関との連携の上で、施設内で感染者の療養を行う事や他の入所者等への感染拡大を防止する事が重要です。平時からの感染対策を強化するために、施設内のラウンドや研修会の開催などを実施・予定しています。また、月1回、法人内の担当者が集まる連携会議において、感染症の発生状況などを共有し、感染症が拡大した場合には直ぐに相談できるようにしています。今後も法人内外で地域の方々に安全に医療・介護・福祉のサービスの提供ができるよう、感染症の拡大防止や対応力の向上に関する取り組みを推進していきます。



今回の特集では、婦人科の診療体制の拡充と札幌禎心会病院での治療の特徴についてご紹介いたしました。最近では、「低侵襲手術」について、見聞きする機会が増えたかと思えます。手術において、安全性、根治性、機能保存が優先的に考えられますが、患者さんにとって、体への負担が少ない低侵襲性や傷が少ない整容性も大切なことです。特集で掲載したVNOTES（フイノーツ経腔的内視鏡手術）は、低侵襲手術であることから、術後、早期退院も可能となります。

また、早期肺がんに対する陽子線治療の保険適用開始についても取り上げました。陽子線治療は、外科的手術をすることなく、がん病巣に対して、ピンポイントに照射し、治療を行うため、副作用も小さい治療といわれています。

今後、体への負担が少ない治療の提供や早期発見・早期治療に向けた取り組みを法人全体で推進してまいります。

（佐藤）

編集
後記

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

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。

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
 - ・呼吸器内科
 - ・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CI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桂和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



禎心会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45条在宅クリニック

〒007-0845 札幌市東区北45条東9丁目2番7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



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
 - ・内科
 - ・循環器内科
 - ・リハビリテーション科
 - ・消化器内科



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)



<https://teishinkai.jp>

ていしんかい



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

- 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

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

- 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

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

- 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)

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

- 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

ら・ぷらーさセンター

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番2号 老人保健施設 ら・ぷらーさ内
☎ 0162-29-4332

- 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)
- ヘルパーステーション 優
- 稚内市南地区在宅介護支援センター ぬくもり