

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2025

春

vol.112

[特集]

禎心会さっぽろ北ロクリニックは
皆さまのために変化し続けます

●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



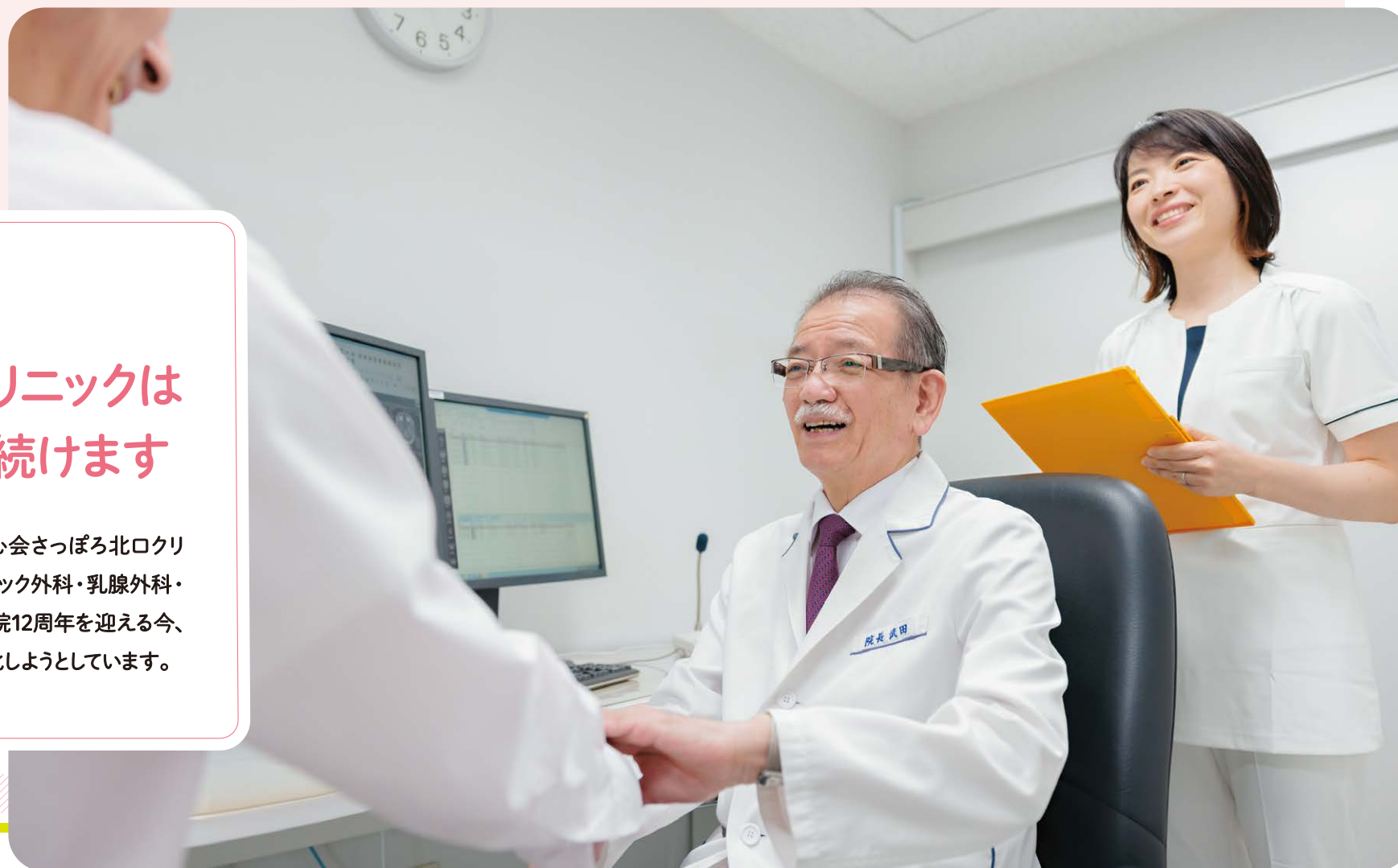
心に寄りそう、医療と介護をめざして。

 社会医療法人 禎心会

【特集】

禎心会さっぽろ北口クリニックは 皆さまのために変化し続けます

JR札幌駅北口より徒歩1分でアクセスできる「禎心会さっぽろ北口クリニック」は、脳神経外科・循環器内科・ペインクリニック外科・乳腺外科・婦人科の専門診療を提供するクリニックです。開院12周年を迎える今、皆さまのための様々な取り組みを通して、大きく変化しようとしています。



りましたが、4月1日よりAI（ボイスボット）を用いた予約専用電話を開設いたしました。こちらのお電話では、予約の申込・変更・キャンセル・確認に対応することができ、ボイスボットがいくつかの質問をいたしますので、人間と会話するように自然にお話しください。お話し頂いた内容は、当院スタッフが確認し、SMSまたはお電話で折り返しご連絡いたします。

これまで電話が繋がらず、ご予約を諦めた方々には大変申し訳ありませんでしたが、これから少しずつ改善できるよう努めてまいります。

スマホアプリによる モバイル診察券を導入予定

5月1日からはカルテシステム更新に伴い、スマホアプリ「PokeMed」による「モバイル診察券」を導入いたします。このアプリではご自身だけでなく「ご家族の診察

専門医が連携し、支える 総合診療体制

「禎心会さっぽろ北口クリニック」では、脳神経外科・循環器内科・ペインクリニック外科・乳腺外科・婦人科の5つの診療科を設け、各分野で経験豊富な専門医が診療を行っています。クリニックながらMRIやCTといった検査機器を備え、同法人の札幌禎心会病院との連携体制も整っており、患者さんの状態に応じて、精密検査や手術にも対応。皆さまが安心して

券」も登録することができ、更には「予約日時・内容の確認」や「予約前日の受診お知らせ通知」といった機能もご利用いただけます。

また、モバイル診察券導入に伴い、従来のカード式診察券は廃止となりますが、スマホアプリのご利用が困難な方は、ご家族のスマホにモバイル診察券を登録していただくか、健康保険証利用登録済みのマイナンバーカードをご利用いただくこともできます。もし困った場合にはお気軽にご相談ください。

AIを用いた予約専用電話 を導入

当クリニックは皆さまに支えられて今年12周年を迎えますが、一方でお問い合わせが急増し、お電話が非常に繋がりにくいという問題が生じております。

ホームページのお問い合わせフォームからご連絡をお願いするなどの対策を講じてお

受診できる身近な医療拠点を目指しています。

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 禎心会さっぽろ北口クリニックは皆さまのために変化し続けます

【禎心会インフォメーション】

- 5 安心して食べるために
～誤嚥を防ぐ日々の習慣と工夫～
- 7 PETってどんな検査？
- 8 親子で婦人科受診を
- 9 食事形態について
- 10 特定技能外国人の
指導者としての思い
- 11 紙パンツで困っていませんか？
- 12 当法人ケアマネジャーによる
介護相談コーナーを開設しています！

- 13 禎心会新人スタッフ紹介
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 16 栄養レシピ
- 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。

女性のための診療を充実

当クリニックでは女性専用ブースを設けて乳腺外科の診療を行ってまいりましたが、昨年7月に婦人科が新たに開設され、女性のための診療が更に充実しました。

乳腺外科では、乳房のしこりや痛み、検診での異常所見の精査などに対して、すべて女性スタッフが対応可能です。マンモグラフィ撮影・乳腺超音波検査に加え、必要に応じてMRIや細胞診、針生検などの精密検査も行っています。

婦人科では、月経不順やPMS、更年期症状、ピル処方などの一般診療のほか、子宮頸がんを予防するHPVワクチン接種にも力を入れています。手術が必要となった場合には、札幌殖心会病院と連携し、経腔的内視鏡手術（vNOTES）と呼ばれるお腹に傷がつかない手術の対応も可能です。vNOTESは、

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、婦人科の良性疾患ほぼすべてで適応となります。上記以外にも、他院で治療中の方を対象としたセカンドオピニオン外来、女性向けの総合的な検診であるフライダルチェックやMRIで骨盤内を調べる内診のない婦人科MRIドックなども実施しております。

乳腺外科と婦人科は、女性専用の待ち合いスペースの中にキッズスペースも設置しており、お子様連れの方にも安心して受診いただける環境を整えています。スマートフォンやパソコンからのWeb予約も可能となっておりますのでぜひご利用ください。

Wi-Fiの導入で待ち時間を快適に

当院では検査や診察までのお待ち時間を快適に過ごせるよう、院内でご利用いただけます。

るフリーWi-Fiを昨年導入いたしました。詳細につきましては院内の掲示物にてご確認ください。



婦人科 vNOTESセンター医長 西村真唯



女性専用の待合スペースにはキッズコーナーも設置

健康づくりを支える 予防医療と各種検診

当クリニックでは、病気の早期発見と健康維持を目的に、予防医療にも力を入れています。脳卒中のリスクを評価する「脳ドック」、女性の健康に寄り添う「乳がんドック」、婦人科ドック、心疾患のリスクを調べる「心臓ドック」など、多様な検診メニューを用意しています。

さらに、札幌市の助成制度を活用した特定健診・がん検診・各種予防接種も受け付けており、予防接種の種類によっては無料で受けられる場合もありますので、掲載の表もしくはWebサイトをご確認いただき、病気の予防にご利用いただければと思います。

〔札幌市の助成が受けられる主な予防接種のご案内〕

※接種日時点で札幌市に住民登録がある方が対象です。 ※料金は税込み価格です。

HPV(ヒトパピローマウイルス感染症)ワクチン

料 金 無 料

対 象 者 (右記のいずれか) ①小学6年生～高校1年生の女性(定期接種)
②1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性で、2025年3月31日までに1回以上接種している方(キャッチアップ接種)

带状疱疹ワクチン(高齢者定期接種)

料 金 生ワクチン(1回接種):4,500円 組換えワクチン(2回接種):2回で21,600円

対 象 者 (右記のいずれか) ①今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方および101歳以上の方
②接種日時点で60～64歳の方で、ヒト免疫不全ウイルスにより障がいをお持ちの方

風しん麻しん混合ワクチン(風しん第5期定期接種)

料 金 無 料

対 象 者 1962年4月2日～1979年4月1日生まれの男性で風しんの抗体が不十分である方

肺炎球菌ワクチン(高齢者定期接種)

料 金 4,400円

対 象 者 (右記のいずれか) ①接種日時点で満65歳の方
②接種日時点で60～64歳の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能障がい又はヒト免疫不全ウイルスにより障がいをお持ちの方

皆さまの健康に貢献できるよう変化し続ける当クリニックに、今後ともご注目ください。

ご相談・ご予約先

殖心会さっぽろ北口クリニック

代表: ☎011-709-1131 予約専用: ☎050-1722-9609

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(JR札幌駅北口より徒歩1分)



札幌禎心会病院
リハビリテーション部

言語療法科
科長

走上 ひとみ
(そうじょう ひとみ)

安心して食べるために ～誤嚥を防ぐ日々の習慣と工夫～

誤嚥を防ぎ、安全に食べる習慣を身につけましょう。

誤嚥ってなに？

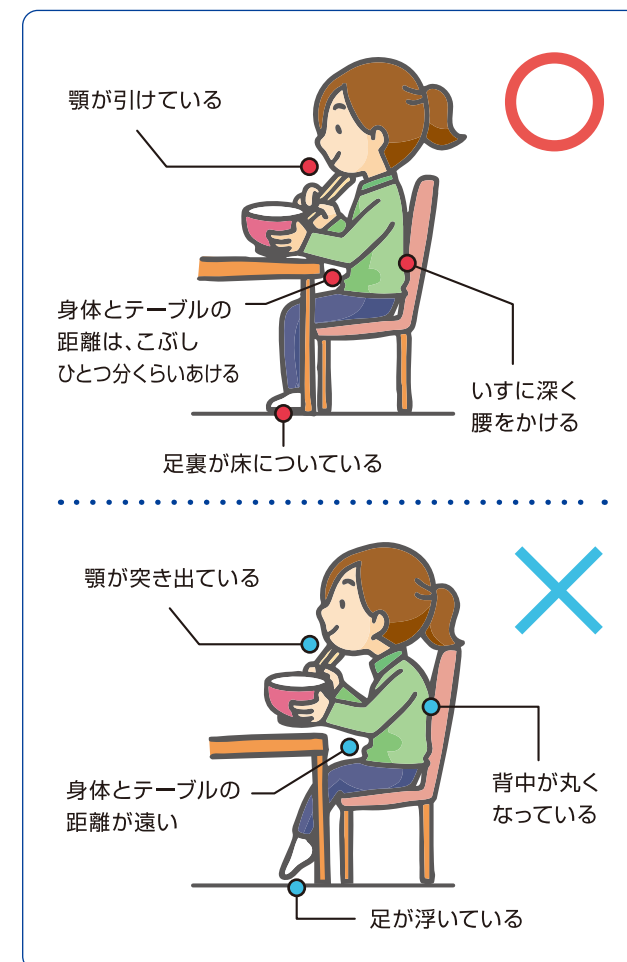
誤嚥（ごえん）とは、本来食道に入るべき食べ物や飲み物が、誤って気管に入ってしまったことをいいます。健康な方でも、ふとした拍子に「むせる」ことはありますが、高齢になると、のどの筋力や感覚の低下などにより、誤嚥が起こりやすくなります。

特に注意したいのが「むせない誤嚥（不顕性誤嚥）」です。本人が気づかないうちに食べ物や飲み物が気管に入り、肺炎を引き起こすことがあります。これが「誤嚥性肺炎」と呼ばれるもので、高齢者の健康に大きな影響を与えます。



嚥下の仕組みを知ろう

食べ物を飲み込む（嚥下する）という行為には、いくつかの段階があります。目で見て食べ物を認識し、体が食事の準備を始める「先行期」、口の中でよく噛み、飲み込みやすい形（食塊）にする「準備期」、食塊をのどに送り込む「口腔期」、食塊を飲み込む「咽頭期」、飲み込んだ食塊が食道から胃に送られる「食道期」が一連の流れです。どの段階でも不調



が起きると、嚥下障害につながる可能性があります。

食事中にこんな様子はありませんか？

誤嚥を防ぐには、食べる姿勢や食事の環境も大切です。座るときは背筋を伸ばし、足裏がしっかり床につくようにしましょう。また、テレビを消して、集中できる静かな環境を整えることもポイントです。早く食べてなどとせ

かさず、30～40分を目安に落ち着いて食べる時間を確保することも重要です。

食材や調理方法にも工夫が必要です。水分でむせやすい場合は、とろみをつけたり、ゼリーなどの形態を工夫したりすると飲み込みやすくなります。また、食材の形状や硬さにも配慮し、繊維が多

く噛みにくいものは避け、なめらかにまとめられる工夫を加えることで、飲み込みやすくなります。

毎日できる「嚥下体操」も取り入れてみましょう

嚥下機能を保つには、食事前に簡単な体操を取り入れるのも効果的です。以下のような「嚥下体操」は、のどや口まわりの筋肉をほぐし、誤嚥を予防するサポートになります。

- 深呼吸：鼻から息を深く吸って、口からゆっくり吐く。
- 首の体操：左右に回したり前後に倒したりします。

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋を舌先をつける



- 肩の上下運動：肩をすくめるように上げ下げして緊張をほぐす。
- 発声練習：「パ・タ・カ・ラ」と大きく口を開けてゆっくり言うことで、口や舌の筋肉を刺激します。
- 口すぼめ・頬ふくらまし運動：頬の筋肉を鍛えて、飲み込みを助けます。

体操は食前に無理のない範囲で、毎日続けることが大切です。

カ 口蓋の奥の舌の付け根付近をつける



ラ 巻き舌にして口蓋を押し当てる



日常のちょっとした変化にも気づくことが大切

誤嚥を防ぐには、日々の体調管理も欠かせません。口の中の乾燥、食欲の低下、体重の減少、発熱などが見られた場合は、早めの受診をおすすめします。また、食事後の咳や夜間の咳込みが増えてきた場合も、誤嚥のサインの可能性があります。

食べる喜びをずっと大切に

「食べること」は、体を維持するだけでなく、生きる喜びそのものです。誤嚥のリスクを理解し、適切に対策することで、安心して食べることを続けられます。少しでも「飲み込みにくい」、「むせやすい」と感じたら、遠慮せずにご相談ください。私たち言語聴覚士（ST）は、ひとりひとりの「食べる力」を支えるお手伝いをしています。

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

親子で婦人科受診を

当クリニックは婦人科外来を昨夏に開設しました。保険診療はもちろん、婦人科ドックやワクチンの対応も行っています。



禎心会さっぽろ
北口クリニック
看護部
科長

大 志保
(だい しほ)



私の娘も昨年12歳を迎えたタイミングで1回目のワクチン接種をしました。0歳から今までさまざまなワクチンを小児科で接種してきた娘が、HPVワクチンをきっかけに

婦人科で接種可能なワクチンに「HPVワクチン」があります。「HPVワクチンのキャッチアップ接種（1997年度〜2008年度生まれの女性対象）」という無料接種ができる経過措置中なので聞いたことがある方もいると思います。

この接種期間は来年3月末で終了となりますが、本来定期接種の対象者は小学校6年生から高校1年生相当の女子となっています。

気軽に相談できる場に

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがんで、主にヒトパピローマウイルス（HPV）というありふれたウイルスの感染が原因です。HPVは性交渉での感染がほとんどで、性交渉の経験がある女性なら誰でも感染する可能性のあるウイルスといわれています。

親子で気軽に受診を

娘にはこれをきっかけに生理のこと、女性特有の体の不調や子宮頸がん予防などについて気軽に相談ができる場所となってくれたらと思っています。

婦人科デビューをしました。その際、「生理の悩みや疑問を婦人科の先生に相談してみようね」と話しました。HPVワクチンをきっかけに婦人科を受診でき、生理等の疑問を専門家である婦人科の医師に相談できたのは今後のためにも非常に良かったと思っています。

自覚症状がないまま進行する特徴があり、発症年齢のピークが出産年齢と重なります。子育て世代の母親が子どもを残して亡くなるケースもあることから「マザーキラー」とも呼ばれています。

女性にとって深刻な病気ですがワクチン接種と検診の両方で予防ができます。ぜひ、親子で気軽に婦人科を受診してみてください。当クリニックは乳腺外来日であれば乳がん検診も同日に受けることが可能ですのでご希望の方はご相談ください。



@TEISHINKAI_FUJINKA
禎心会さっぽろ北口クリニック
婦人科 Instagram



乳腺外科・婦人科
[Web予約サイト]

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

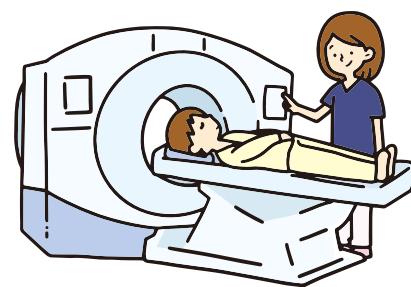
PETってどんな検査？

PET検査は糖代謝が高い部分に集まる性質の放射性薬剤を注射し、薬が集まった状態をCTやMRIのように撮影装置で撮影します。



セントラル
CIクリニック
看護部
主任

深川 可奈子
(ふかがわ かなこ)



がんや炎症は糖をよく使うことが多く、PETはこの性質を利用してがんや炎症の診断に使われます。検査の流れとしては、検査6時間前から水以外の飲食の摂取を止めていただきます。飲食物をとると病気の部位への薬の集まりが抑えられ、うまく検査ができません。医師による問診後、検査着に着替え、金属の付いている下着やアクセサリを外します。補聴器などは撮影直前までしていても構いません。放射性薬剤の注射は一般

がん、炎症の性質を利用

的な静脈注射と同じです。薬剤は少量で、副作用はほとんどないと言われています。被ばく線量は胸部腹部CT検査で受ける線量よりも低く、放射能は時間とともに減っていく、注射後2時間で半分、翌日にはほぼ無くなります。

撮影は仰向けで25分

注射が終わったら針を抜き、リクライニングチェアで1時間程安静にして薬剤が取り込まれるのを待ちます。その間、画像をわかりやすくするために、造影剤を少量混ぜた400mlの水を飲んでいただきます。造影剤アレルギーがある、体調が悪くて飲めないといった場合は飲まずに検査します。

携帯電話などの機器は検査フロアへ持ち込めませんが、本などは可能ですので、持参した本を読みながら安静時間を過ごされる方もいらっしゃいます。

1時間の安静後、CTやMRIのように検査台に仰向けに寝て25分程撮影します。腰痛のため仰向けが辛い、狭いところが苦手といった方は体位の調整やアイマスクの使用などで対応いたします。撮影終了後、医師が画像を確認し、わかりにくい部分などがあつた場合は1回目の撮影終了から40〜50分時間をあけて2回目の撮影（5〜10分）をします。その都度、スタッフが説明、案内しており、介助が必要な方は検査フロアにご家族が付き添うことも可能です。何か気になることがありましたらお問い合わせください。

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

特定技能外国人の指導者としての思い

当法人初の特定技能外国人の介護の特定技能指導員に指名されたさきは正直、とても不安でいっぱいでした。



老人保健施設
ら・ぷらーさ

介護科2棟
主任

松谷 和華子
(まつや わかこ)

特定技能外国人を指導する人を「特定技能指導員」といい、介護の特定技能外国人を指導する場合は介護福祉士や看護師などの一定の専門性を持つ者が選任されます。

手探りで準備を進める中、インドネシアから特定技能外国人となる19歳の双子の姉妹を昨年10月に迎えました。第一印象は「かわいらしい」で、私には同年代の息子がいるため我が子と重なり親近感が湧きました。

1か月目は座学中心で利用者さんの名前をすぐに覚えてくれ、漢字を読むこともできるようになりました。2か月目からは現場へ入って排泄や食事、入浴介助などについてゆつくりと時間をかけて指導しました。

認知症介護基礎研修も終了し、環境整備やその他、細かい業務も実施できるようになりました。

インドネシアから双子の姉妹

彼女たちは頭が良く、素直で優しく、家族思いです。指導する中、私が学ぶこともたくさんあります。

しかし、初めての日本で知人はおらず、親元を離れ姉妹二人きりで大きな不安を抱えているのは間違いありません。彼女たちが「ら・ぷらーさ」を選んで良かったと思うてもらえるようコミュニケーションを重視し、信頼関係を築けるように日々指導を進めています。

仕事を始めて4か月、「介護は好きですか」と質問しました。二人は笑って「介護好きです!」と答えてくれました。指導者としてとてもうれしい言葉でした。

私たちの仕事を「つらい、大変」と言う方が多くいる中、私はとても尊い、素敵な仕事だと思って働いています。指導する中、たくさんの方に介護という仕事が理解され、介護が「楽しい」と思われること



は利用者さんも職員も笑顔につながる素晴らしいことだと思います。

今後も職員一丸となり指導を続けていきます。二人は私たちを支えてくれる大切な人材になると確信しています。

ご相談先

老人保健施設ら・ぷらーさ

☎0162-29-4322

住所: 稚内市栄1丁目24番2号

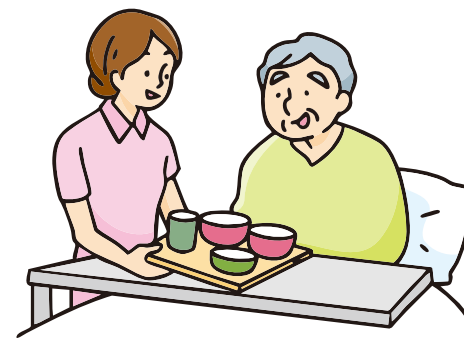
食事形態について

当院は入院患者さんの状態に合わせた複数の形態でお食事を提供しています。



稚内禎心会病院
栄養科

片川 千穂
(かたがわ ちほ)



2種ベースに複数形態提供

食事形態のベースとして硬さに制限がなくさまざまな食材を使用する「常食」と海藻やきのこ類、れんこん、ごぼうといった硬くて噛むことが困難な食材を取り除き、摂食、嚥下に配慮した「軟菜食」の2種類を提供しています。

大きさにも配慮し、そのままの形のものや一口大にカットしたものに加え、1〜1.5cm程度の荒キザミ食、0.5cm程度のキザミ食、さらにこれらにあんかけをか

けたもの、ミキサーにかけゲル剤を混ぜてムース状にしたムース食など複数の形態に分けています。

多職種の関わりが重要

お食事だけでなく飲み物も患者さんの状態に合わせて、汁物やお茶に3段階でとろみを付け、カロリーなどを補助する食品も液体タイプの高カロリー飲料やゼリータイプの水分ゼリー、ブリックゼリー、ムースタイプなどを提供しています。

脳神経疾患の方が多く入院している当院では麻痺の状態や嚥下機能などが皆さんそれぞれで異なり、食事状況も個々で大きく違うため、食事形態の種類が多くなっ

ています。

この形態で患者さん一人ひとりに合った食事を提供するためには、管理栄養士だけでなく、医師や看護師、言語聴覚士など多職種が関わるのが重要です。今後他のスタッフとの関わりを大切にしながら、安全な食事を提供できるよう努めていきます。

食事形態が変わることで、見た目による食欲が減少することもあるため、これからもどのようにすれば食べてもらえるのか検討していきたいと思っています。

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

当法人ケアマネジャーによる 介護相談コーナーを開設しています！



道央在宅事業部

副部長

岩内 敏晃

(いわない としあき)

当法人の4居宅介護支援事業所が協力し、札幌禎心会病院2階待合室にて
介護相談コーナーを昨年10月から開設しています。

そのため、ケアマネジャーが実際にうかがうまでに2、3日はかかり、実際の介護サービスのご利用開始はさらに時間がかかっていました。病院で直接相談をお受けすることで、その場で区役所への申請代行をお引き受けできま

外來待ち時間やお帰りの際、介護支援専門員（ケアマネジャー）にお声がけいただければ、その場で相談対応が可能です。

サービス開始へ時間短縮

これまで、外來にお越しの方から介護サービスのご相談をいただいた際は病院の医療ソーシャルワーカーが対応していました。医療ソーシャルワーカーが相談内容をまとめ、ケアマネジャーに依頼し、ケアマネジャーがご相談者へお電話でご都合を確認した上、訪問させていただく流れになっていました。



ご相談先

居宅介護支援事業所禎心会東

☎011-711-6110

住所：札幌市東区北45条東9丁目2番7号

居宅介護支援事業所禎心会北

☎011-768-6110

住所：札幌市北区新川1条6丁目3番3号

居宅介護支援事業所ら・ぱーす

☎011-774-1131

住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286

居宅介護支援事業所ら・かるま

☎011-785-6110

住所：札幌市東区北47条東16丁目1番5号

【場 所】

札幌禎心会病院2階受付カウンター向かい側(窓側)

【日 時】 ※相談内容により時間延長も可能です。

●月・火／10:00～11:00 ●木／14:00～15:00

【参加事業所】

- 居宅介護支援事業所禎心会東
- 居宅介護支援事業所禎心会北
- 居宅介護支援事業所ら・ぱーす
- 居宅介護支援事業所ら・かるま

ことがない事業所へ相談に行くよりも来院に合わせで立ち寄れる便利な窓口です。どうぞお気軽にお声がけください。

紙パンツで困っていませんか？

紙パンツを使っているけど、種類がたくさんあってどれを選んでいいのかわからないと、困っている方は多いと思います。

訪問看護
ステーション
禎心会北

看護師

小谷野 美香

(こやの みか)

交換は毎日

紙オムツにはパンツ型とテープ止めオムツがあります。歩行可能な方は動きやすいパンツ型、ベッド上で過ごす時間が長い方は交換がしやすく体にぴったり装着できるテープ型がいいでしょう。

紙パンツはウエストサイズを参考に選びます。着脱しやすいようにと大き過ぎるサイズを選ぶと漏れてしまう可能性があるため、ぴったりサイズがいいですが、お腹周りが苦しい場合は股ぐりのサイズを優先し、お腹のギャザーの伸びが良い商品にしたり、ギャザーに何か所か切り込みを入れたりすることをおすすめします。

高齢者の方の1回尿量は約150mlです。尿を1～2回程度吸収する薄型のタイプや4～5回程度吸収する厚型の長時間タイプがあります。汚れていないように見えても、床ずれや尿路感染を防ぐため毎日交換しましょう。

パットを紙パンツと組み合わせること、交換時にパンツを脱ぐ手間がなくなり、経済的かつ快適に使用できます。

はき心地や思いうかがい

漏れを防ぎ快適に過ごすための装着方法は次の通りです。

- ① はく前にウエスト部分へ両手を入れて前後に数回伸ばし、紙パンツの横漏れ防止ギャザーを立たせる。
- ② 膝あたりまで上げる。パットを紙パンツのギャザーの内側に収める。
- ③ 紙パンツをウエストまでしっかり引き上げる。両横を持って上げた後、紙パンツの前と後ろを持って上げることでフィットし、尿が吸収しやすくなる。

紙パンツは種類がたくさんありますが、ご本人のはき心地や紙パンツに対する思いをうかがいながら、いろいろと

試されるといいかと思えます。私たちもお一人おひとりの体格やお困りごとに耳を傾けながら一緒に考えたいと思います。お尻のお肌のトラブルにもご相談に応じますので、お気軽に看護師へお声がけください。



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

☎011-790-8102

住所：札幌市東区北47条東16丁目1番5号

春が旬のわかめを食べて生活習慣病予防!!

わかめチヂミ

わかめは、古くから親しまれている海藻の一つであり、日本人の食生活には欠かせません。しかし、味噌汁や酢の物などに使われることが多く、食べ方のバリエーションが少ないと感じる方も多いのではないのでしょうか。

わかめに含まれる食物繊維（アルギン酸ナトリウム）は腸内環境を整える効果や高血圧、糖尿病の予防にも役立ちます。食物繊維の他にも鉄分やカルシウム、マグネシウム、ヨウ素などのミネラルも豊富に含まれています。今回はいつもとは違うわかめを使用したレシピを考えました。ぜひ作ってみてください。

※甲状腺に異常のある方はヨウ素の過剰摂取に注意しましょう。



札幌禎心会病院

栄養科
管理栄養士

笠師 有紗
(かかし ありさ)



作り方

- 1 わかめは水で戻し、水切りをする。
大きい場合は食べやすい大きさに切る。
- 2 人参は長さ3〜4cmの細切りにする。
- 3 ボウルに卵を溶きほぐし、薄力粉、片栗粉、**[A]**の材料を入れてよく混ぜる。
- 4 **③**に**①**、**②**、桜エビを加えてさらに混ぜる。
- 5 フライパンにごま油の半量を入れて熱し、**④**を広げて焼く。
- 6 焼き色がついたらひっくり返し、弱火にして蓋をし、2〜3分焼く。
- 7 **⑥**に火が通ったら、残りのごま油を回し入れてさらに焼き色を付ける。
- 8 まな板の上に取り出し、食べやすい大きさに切って盛り付ける。
- 9 **[B]**の材料を全て入れ混ぜつけダレを作り、お好みでつけて食べる。

材料[4人分] 200kcal 塩分:1.5g/1人分

チヂミ

わかめ(乾燥).....	3g	卵.....	1個
人参.....	50g	薄力粉.....	80g
桜エビ.....	5g	片栗粉.....	40g
ごま油.....	大さじ1		

A

塩.....	少々	醤油.....	大さじ1/2
水.....	大さじ3	鶏がらスープの素...	小さじ1

B /つけダレ

醤油.....	大さじ1	ごま油.....	大さじ1
酢.....	大さじ1	白いりごま.....	小さじ1
砂糖.....	小さじ2		

Introduction of
community based
health facilities

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・消化器科・リウマチ科

〒001-0907
札幌市北区新琴似7条9丁目6-21
☎011-766-0666
https://www.osaki-naika.com



Q 対象疾患を教えてください。
A 生活習慣病をはじめ、胃炎・胃潰瘍や肝機能障害などの消化器疾患、関節リウマチなどのリウマチ性疾患、気管支喘息などの呼吸器疾患、腎臓疾患、甲状腺疾患など、様々な内科疾患診療を行っています。

Q 診療方針を教えてください。
A 患者さんとの対話を大切にしながら、丁寧な問診と診察を行うように心がけています。地域の皆さまの健康管理や生活の質の向上や維持にお役に立てるような診療に取り組んでいます。

Q クリニックの特長を教えてください。
A 当院におけるニーズが特に高い分野はリウマチ性疾患の診療ですが、内科全般についても幅広く診療を行っています。食道や胃などの消化管疾患・肝臓疾患などについては、症状に応じて腹部エコー検査や胃力メーラ検査(経鼻対



応可です)を行っています。生活習慣病などについては、必要に応じて、頸動脈・腎動脈・血管エコーや心エコーなどの超音波検査を行います。病状に応じた診療を心がけています。甲状腺疾患についても、エコー検査を行いながら診療をしています。関節リウマチ・脊椎関節炎や膠原病の診療については、関節エコーも行いながらの診療をしています。リウマチ性疾患の疼痛・炎症・関節破壊を抑えるため、生物学的製剤やJAK阻害薬といった新しい治療薬も積極的に用いた診療も行っています。

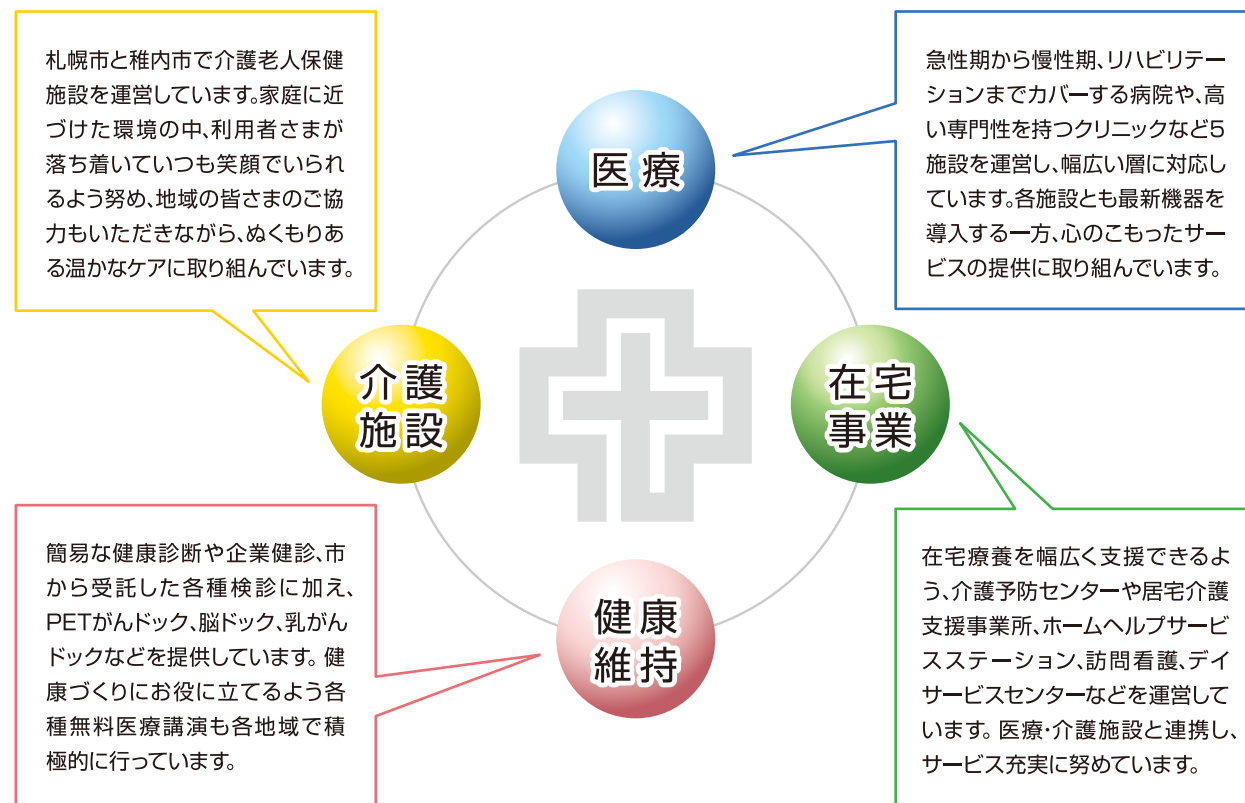
クリニックや病院との連携も積極的に行っており、患者さんの紹介や受け入れなども積極的に行っています。

読者にメッセージを。
お身体に関することで、困りなこと、心配されていることがございましたら、お気軽にご相談ください。

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	介護老人保健施設のご案内	在宅事業のご案内	各種ドック検診のご案内
●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 ら・ぱーす ●老人保健施設 ら・ぶらーさ	●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）	●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



禎心会、 新入職員オリエンテーションを開催

4月1日、札幌禎心会病院にて、法人内各事業所から80名の新入職員が集まり、「令和7年度新入職員オリエンテーション」を開催いたしました。

理事長の徳田 禎久より、「新入職員に求めるもの」と題し、社会人・職業人としての心構えや良質な医療介護行為ならびに接遇の重要性、禎心会グループについての沿革、事業内容などについて講話をいたしました。

その後、外部講師によるマナー研修やコミュニケーション技法などの説明や実演がありました。オリエンテーション2日目以降は、社内システムや医療安全対策、感染対策などの講義があり、心肺停止または呼吸停止に対する一時救命処置であるBLSでは、グループに分かれ、救急救命士による胸骨圧迫やAED(自動体外式除細動器)の実技指導なども行われました。全3日間の研修中には、活発な意見交換もなされ、今後の成長が期待されます。



今回の特集では、JR札幌駅北口すぐの「禎心会さっぽろ北口クリニック」についてご紹介しました。脳神経外科・循環器内科・ペインクリニック・外科・乳腺外科・婦人科の5つの診療科において、専門医による診療と札幌禎心会病院との連携により、予防から治療、手術まで幅広く対応しています。通院しやすい立地や女性があ心して受診できる環境づくりにも力を入れ、地域に根ざした医療の実現を目指しています。

また、札幌禎心会病院の言語療法科の記事では、誤嚥を防ぐための正しい知識や日常生活での工夫、簡単に取り組める嚥下体操をご紹介しました。「食べる力」を守ることは、生活の質を保つ上で欠かせません。今後も私たちは、医療・介護の現場から皆さまの健康やかな日々を支える情報をお届けしてまいります。

(佐藤)

編集
後記

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
 - ・循環器内科
 - ・乳腺外科
 - ・婦人科
 - ・ペインクリニック外科



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
 - ・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)



<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