

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2025

夏

vol.113

[特集]

チーム医療をつなぐ力 診療看護師の役割

●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

1 チーム医療をつなぐ力
診療看護師の役割

[禎心会インフォメーション]

- 5 脳卒中患者の命を救うために
- 7 CT like imageについて
- 8 脳梗塞のリスクを見逃さないために
- 9 医療相談室へご相談ください
- 10 介護負担軽減に向けた関わり方
- 11 通いの場について
- 12 在宅生活の要!!
ホームヘルパーのすばらしさ
- 13 [連載] フレイルの予防
- 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

【特集】

チーム医療をつなぐ力 診療看護師の役割

診療看護師は、患者さんにとって最適なタイミングで適切な処置が行えるよう支える、医師や看護師、薬剤師など多職種との橋渡しを担う存在です。札幌禎心会病院では、診療看護師がチーム医療の連携をつなぐ役割を果たしながら、より質の高い医療サービス提供の実現に向けた取り組みを進めています。



なぜ今、診療看護師が必要なのか

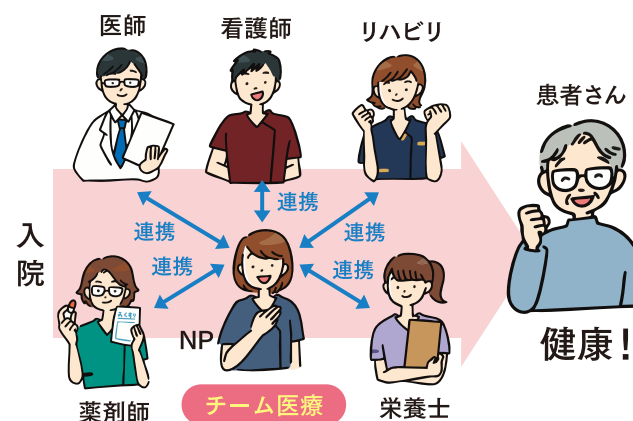
日本の医療現場では医師不足や地域格差に加えて、高齢化の進行により複数の併存疾患を持つ高齢患者が増加しています。こうした患者さんをトータルで診てマネジメントできる総合内科医は非常に少なく、それがその役割を担うのが今日の日本において大きな課題となっています。アメリカでは、1960年

診療看護師 (Nurse Practitioner) (※以降NP) は、看護学を軸に大学院2年間、医療の知識・技術を学び、資格認定試験に合格することで医師の診療の一部を担うことができる看護師です。NPは、医療と看護、双方の視点を併せ持つことから、より多角的に患者さんのニーズを捉え、サポートできることを強みとし、チーム医療のキーパーソンとしての役割にも期待が寄せられています。

多角的視点による 包括的支援

NPは治療・看護・リハビリ・生活支援など、患者さんへの対応を個別に捉えるのではなく、患者さんを中心として包括的に捉えて対応しています。医師を含む多職種と連携しながら、患者さんのニーズに応じた必要な支援を検討・調整し、個別性の高い医療サービスの提供に貢献しています。

代からすでにNP養成がスタートしており、現在では35万5千人ほどがアメリカ国民の健康を支えています。また、NPが診療や処方まで行うことが制度として認められており、医師と連携しながらも自立して医療に貢献できる存在となっています。一方日本では、アメリカのNPに相当する制度はまだ発展途上であり、法的な整備や役割の明確化が課題となっています。これらの日本の医療にはNPのよ



禎心会のもっと
詳しい情報は
こちら!



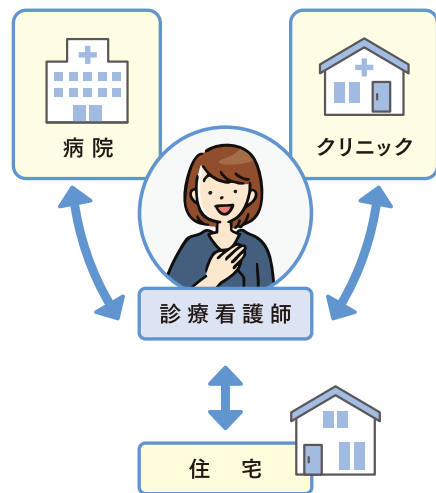
各施設の詳しい情報はホームページでもご覧いただけます。ぜひご覧ください。



<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。



今後の展望
地域医療との協働

今後より一層高齢化が進むことから、在宅や地方での医療ニーズがさらに高まると予測され、医療の在り方も柔軟な対応が求められます。当法人は、急性期病院だけではなく、地域医療に根差したクリニックや老人保健施設などにも力を入れています。

医療資源の限られた地域と病院の間をNPがつなぎ、遠隔的に医師と連携を取りながら予防医療・スムーズな診療への誘導といった役割や機能についても検討していきたいと考えています。

札幌禎心会病院の制服が変わりました

看護師



[ダークレッド]

診療看護師



[ネイビー]

リハビリテーション部 放射線部・臨床検査部



[ネイビー(ゴールドライン)]

介護福祉士



[ライトブルー]

医療ソーシャルワーカー



[ネイビー(ブルーライン)]

薬剤師



[グリーン]

栄養士



[パープル]

看護・薬剤・検査助手



[ホワイト]

ご相談・ご予約先

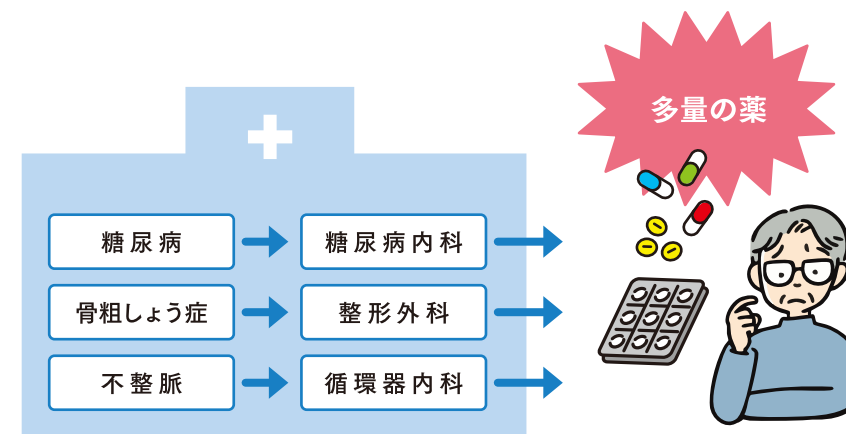
札幌禎心会病院

予約専用：☎050-1722-9609

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

(地下鉄 南北線「北34条駅」2番出口から徒歩7分)

インターネット
予約QR



うに患者さんを包括的に診る力と、実践力を持つ人材の活用が不可欠です。NPの導入と活用は医療の質を保ちながら、健康と安全の持続可能な体制を築くための重要な力ギとなります。

札幌禎心会病院での実践

当院では、2022年9月からNPが活動をスタートし、2024年に診療サポート室を設置し、診療看護師の活動を全体で支援する体制を整えました。2025年からは新たに4名のNPが入職し、各診療科で業務にあたっています。メンバーが一丸となって各専門職と連携しながら、札幌禎心会病院のチーム医療の推進と、患者さんの健康のために尽力していきます。

また、当院はNP養成の実習生の受け入れを行っており、医



久保田



倉 茂



黒 岩



横 山

チームとしての安心を支える

前述したように、医療の質向上には、多職種同士の連携が要となります。当院のNPは現在、心臓血管外科、循環器内科で活動を行っています。加えて、脳神経外科、麻酔科で

師の指導下で医療行為の実践を行い、実際に働くNPの役割を経験できる環境の提供を行っています。今後も当院は診療看護師の受け入れを拡大していく予定で、日本のチーム医療における潤滑油となる存在を増やす体制づくりに貢献していきます。

卒後研修として新たにNPが活動する土台作りを行っています。NPの業務は、毎朝指導医とカルテ回診を行い、患者さんの情報と治療の方向性について認識を共有します。回診が終わると指導医は外来診療や手術に入るため、NPは指導医と共有した情報をもとに追加の検査や、検査結果の確認、抗菌薬を含む輸液の調整などを行います。

また、今年度より新たに心臓血管外科において、NP外来を立ち上げました。看護と医療の立場から緊張と不安に包まれている患者さんの気持ちを緩和できるよう、一つひとつ丁寧に説明を行い、手術前から信頼関係を構築できるよう尽力し、術前から退院まで安心を支える体制づくりを行っています。併存疾患を抱えていたり、生活上の課題を持つ高齢の方に対して、あらゆる角度からサポートをし、多職種と連携して安心安全な医療環境となるよう努力して行きます。



多職種カンファレンスの様子



ISLSコース受講の様子

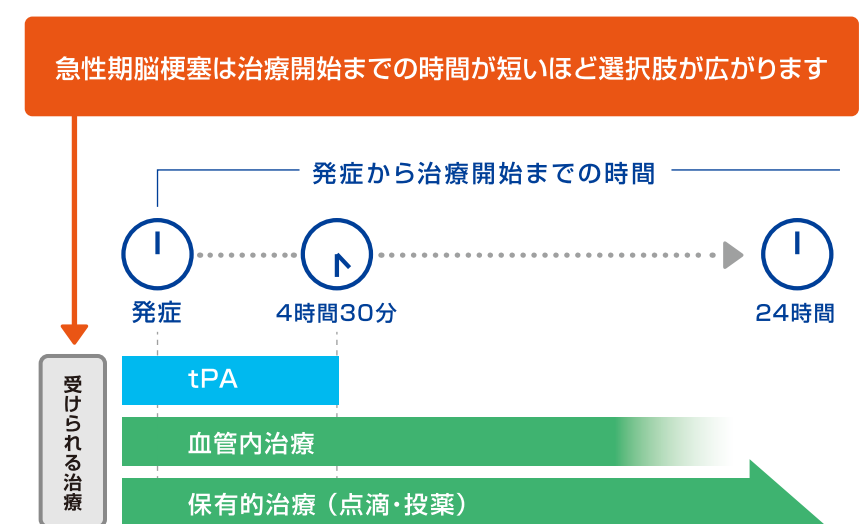
を開設しました。コースを立ち上げた当時は、道央圏にISLSを学べる医療機関がなく、学習環境を整えたい思いがありました。活発にコース開催をしている道南の医療機関でも、距離の問題もあり、道央圏の参加者はほとんどいませんでした。

当院では、救急車の受け入れを断らず、すべての脳卒中患者さんの診療を積極的に行うことを使命としています。その一環として、ISLSコースを立ち上げ、札幌視心会病院のスタッフはもとより、道央圏を中心としたすべての医療従事者を対象に学習支援を行いたいという思いから、本コースの開設に至りました。

現在では、過去に受講し当コースの理念に共感された道内各地の医療機関や救急隊の方々が運営スタッフとして継続的に関わってくださっており、これまでに14回、延べ300人以上の参加者へ学習支援を行ってまいりました。

地域との医療連携

ISLSは、病院内だけで完結するものではありません。救急隊、地域の診療所、さらには患者さんのご家族との連携も欠かせません。当院では、近隣の医療機関や救急隊と協力し、情報共有や連携体制の強化を進めています。例えば、救急隊が用いている評価スケールを一般市民向けに変えた「FAST」というものがあります。「脳卒中の気づき方」です。脳卒中はほかの病気と比べても気づきにくい場合があります、様子を見るとい判断をする方も少なくありません。脳卒中の症状に気づき、迷わ



ご相談・ご予約先

札幌視心会病院

予約専用：☎050-1722-9609

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

（地下鉄 南北線「北34条駅」2番出口から徒歩7分）



ISLS ロゴマーク

脳卒中から命を守るために

当院では今後も脳卒中診療に携わる医療スタッフの学習

す救急車を呼ぶ・受診するということが重要です。治療開始までの時間が短いほど治療の選択肢が広がります。

を支援することで、地域の皆さまが安心して暮らせる医療環境づくりに貢献してまいります。脳卒中は誰にでも起こり得る病気ですが、正しい対応と準備があれば、命を守り、後遺症を最小限に抑えることができます。

札幌視心会病院

脳卒中患者の命を救うために ～札幌ISLSコース立ち上げと今日までの取り組み～

脳卒中の早期対応は「人生」を救います。大切なのは“気づき”と“準備”です。



札幌視心会病院
看護部

脳卒中リハビリテーション
看護認定看護師
ISLS認定コーディネーター

清水 政孝
（しみず まさたか）

ISLSとは？

国民病とも言われる脳卒中の患者さんを救うには、いかに早期に的確な診断と治療を開始できるかが重要です。こうした初期対応の力を高めるために、医師・看護師・救急救命士などを対象に開発されたトレーニングコースが、ISLS (Immediate Stroke Life Support / 神経救急蘇生) コースです。ISLSでは、脳卒中が疑われる患者さんに対し、救急隊による救護活動から病院到着後の初期診療までを体系的に学習します。現在、全国の病院で開催されており、北海道では当院を含む4地域で実施されています。

命を守るための医療教育プログラム

ISLSは、脳卒中が疑われる患者さんに対して、迅速かつ的確な初期対応を行うた



めの医療教育プログラムです。脳卒中は「時間との戦い」とも言われており、発症から治療開始までの時間が患者さんの予後に大きく影響します。1分1秒でも早く対応することが、回復の可能性を高める鍵となります。適切な治療を行えば回復が見込める患者さんも多く、そうした方々を取りこぼさずに救うことは、脳卒中診療に関わるすべての医

療従事者の使命です。同じ目標意識を持ち、チームとして連携して動くことが重要であり、その意識と技術を学ぶ場として、ISLSコースは非常に有用です。

当院がISLSコースを立ち上げた背景

札幌視心会病院では、2017年にISLSコース

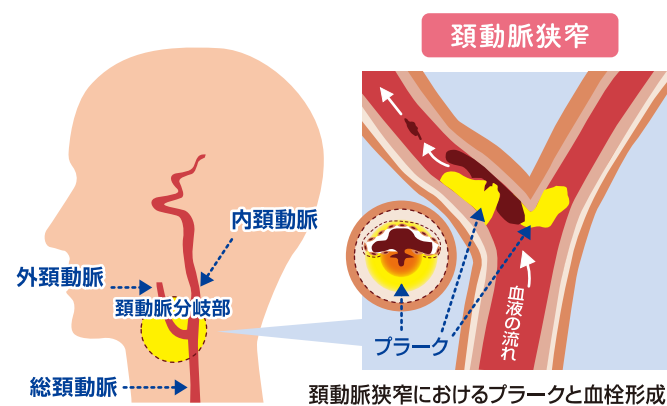
脳梗塞のリスクを見逃さないために ～首の血管“頸動脈”の狭まりにご注意を～

頸部頸動脈狭窄症は脳梗塞の原因となることもある病気です。その分類と治療方針の基本についてご紹介します。



禎心会さっぽろ
北ロクリニック
副院長
脳神経外科

上山 憲司
(かみやま けんじ)



日本で増加中

頸部頸動脈狭窄症は動脈硬化により首の血管が細くなり、脳梗塞を引き起こすことのある病気です。日本でも患者数が増えており、決してめずらしい疾患ではありません。

この病気はいくつかの視点から分類され、それに応じて治療方針が決まります。中でも基本となるのは「症候性」「無症候性」という分類です。すでに脳梗塞などの症状が出ている場合

合を症候性、症状がなくても血管が狭くなっているだけの状態を無症候性と呼びます。

次に重要なのが、「狭窄度（血管の細くなり具合）」です。狭窄の程度はパーセントで示され、90%狭窄だと血流の通り道が10%しかない深刻な状態です。一般的には50～70%未満を「中等度狭窄」、70%以上を「高度狭窄」と分類しています。

一方、血管が狭くなる原因のひとつが「プラーク」と呼ばれる血管内のかたまりです。ハードプラーク（固く安定していて破れにくい）、ソフトプラーク（やわらかく壊れやすく脳梗塞を起こしやすい）という分類があります。この性質の違いも治療方法を選ぶ大切なポイントになります。

早期発見・治療が大切

前記の情報をもとに治療を検討します。一般的に症候性症状や病気が他の病気や原因によって引き起こされている状



ご相談先

禎心会さっぽろ北ロクリニック

☎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

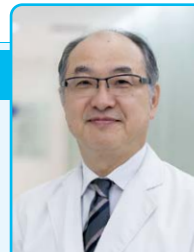
態)の方には狭窄度が50%を超えていれば血管を広げる手術や狭くなった部分を取り除く手術が勧められることが多いです。最近では30～50%未満の比較的小さい狭窄でも手術を検討するケースがあります。

無症候性の方は症状がないためまずは内科治療(お薬処方)を行うことが多くあります。ただし、血管の状態や他の病気の有無によって治療方針は一人ひとり異なります。

頸動脈狭窄症は早期の発見と治療が何より大切です。健康診断などで異常を指摘された方や不安な症状がある方はどうぞお気軽に当院脳神経外科までご相談ください。

CT like imageについて

一度のMRI検査で、MRIとCTのような画像が撮像できます。



セントラル
CIクリニック
院長

玉川 光春
(たまかわ みつはる)

身体の横断像を撮像

MRIはCTと同じく身体の横断像を撮像します。CTと比べ軟部組織コントラストが良好で、大脳や腹部骨盤臓器、関節の構造を色の濃淡として明瞭に描出することが出来ます。腫瘍や炎症、外傷など異常な状態は臓器と異なった色調に表現できるため、肺を除く身体のひとつの領域でも有用な診断手段です。

CTはX線を使用した撮影装置のため骨の描出に優れ、微細な骨折などに大変有用です。MRIは骨などの硬い組織では信号を収集することができず、通常低信号(黒色)となってしまう、評価が難しい領域でした。

被曝せず骨の状態を把握

しかし最近、MRIで高解像に骨を描出する手法が一般化しています。それがCT

※T2*減衰とは、グラジエントエコー法において、RFパルス印加後に位相分散によって起こる信号減衰



●MRIのCT like image ●CTの骨条件

10歳代男性 第5腰椎右椎間関節突起間部に骨欠損が見られ(黒い線)分離症を示す。

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2階

like imageといわれるものです。

撮影方法は三次元的に水脂肪を合算した信号を1回の撮影で複数回収集し、得られた画像をすべて加算します。骨はT2*減衰(※)が極端に早いいため複数の信号収集でも信号が低下したままですが、他の組織は信号が残っていますので、加算することで信号が高くなってきます。

こうして骨だけが際立って低い信号となります。こうして得られた画像を白黒反転することで骨が白く描出され、

まるでCTのような画像(CT like image)が得られます。MRIの撮影に加えてやや時間(4分弱)がかかりますが、CT like imageを加えることで、被曝をせずに骨の状態を把握できるようになります。小児や妊婦などでは被曝を避けることが有用です(図)。

当院では撮影時間が増えることもあり、臨床的に必要とされる被験者に使用していません。MRIを依頼される際にこの撮影法が必要と思われる場合にはCT like imageを追加して撮影します。

介護負担軽減に向けた関わり方



老人保健施設
ら・ぷらーさ

理学療法士
加藤 溪祐
(かとう けいすけ)

訪問リハビリは利用者さんの自宅へうかがってリハビリを提供するサービスです。

介護疲れは無理せず相談

認知症の方へのリハビリとして、日常生活の環境下で行う動作練習、家族支援・介助方法指導、環境調整があります。困っている動作を実際の環境で練習し、同時に必要な環境

医療と介護で負担軽減

ご自宅を訪問していると、ご家族から「体調が悪い、体が痛い」「話しを聞いてくれない」「リハビリ以外では動いてくれない」といった介護疲れや日々の困りごとに関する相談も多く寄せられます。

特に認知症の方は記憶力低下や嚥下機能低下、失禁増加、失行(服の着方、トイレの方法がわからない)、ささいなことで怒りやすくなるなどの困りごとが多く見られます。そのため、リハビリを含めた医療・介護サービスでご本人とご家族の負担軽減が必要となります。



調整や介助方法をお伝えして安全にリハビリを行います。

特に認知症の方は動作練習だけでは動作の定着に時間がかかる、もしくは困難なことが多いため同時に調整する必要があります。リハビリ時の関わり方として、**①無理をさせない**、**②嫌な思いをさせない**、**③否定しない**、**④本人を尊重する**、**⑤その人に合った難易度で実施する**、**⑥疲労に注意する**が挙げられます。嫌な出来事は記憶に残りやすいため、リハビリに対する拒否や認知機能のさらなる低下を予防するためにも重要な関わりと言えます。

家族の関わり方としては**①**できるだけ短い言葉で伝える



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

医療相談室へご相談ください



稚内禎心会病院

医療相談室
社会福祉士

館岡 誠
(たておか まこと)

医療相談室では患者さん、ご家族のさまざまな相談をうかがっています。



不安や悩みの相談を

病気になると、治療のことを第一に考えると思います。治療が終わったときに今まで通り社会復帰できることが一番良いのですが、生活や仕事、経済面、住環境などで新たな問題が発生しスムーズな社会復帰が難しくなる場合があります。

入院した際、「退院後は今まで通りに生活できるかな」「仕事は続けられるかな」「介護が必要になるのかな」といったどうしたらいいかわからない疑問や不安を持つ方は多いので

ではないでしょうか。

医療相談室ではそういった「治療」と「生活」の間にある不安や悩みに関する相談をうかがっています。

問題解消へ一緒に考える

相談室の仕事は医師や看護師、リハビリスタッフのように直接治療や機能回復に携わることではありませんが、その経過を共有し、今後の生活へつなげていくお手伝いをしています。

相談室には専門の医療ソーシャルワーカーが在籍し、患者さんやご家族のお話をうかがいその中で不安に思っていることや困っていることを整理し課題を探していきます。主なご相談内容は次の通りです。

- 医療費や生活費
- 後遺症や仕事復職
- 退院後の住環境
- 介護サービスの利用方法



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

- 施設入所の検討
- 他の医療機関への転院希望

私たちは相談内容から課題を見つけ、今後の社会生活に向けて不安や問題が少しでも解消できる方法を一緒に考えていきます。

一方、病気を治すことと同じくらいその人らしく暮らすことは大切です。患者さんだけでなく、生活を支えともに暮らすご家族も同じだと思います。どこに相談していいかわからない、こんなこと聞いているのかなという疑問などありましたら、ご遠慮なく医療相談室へお声がけください。

ホームヘルプサービスステーションら・ぱーす

在宅生活の要!! ホームヘルパーのすばらしさ

生活の変化を発見！ ヘルパーは在宅生活の要です。

ホームヘルプ
サービスステーション
ら・ぱーす

所長

木村 智美

(きむら ともみ)

変化に気づく探偵

介護が必要になった際、皆さん、住み慣れたご自宅での生活を希望されます。ご自宅の生活に特化して支援するのがホームヘルパーで、在宅生活の要とも言えます。

生活の支障となるのは主に家事や風呂、排泄、食事などの身体介護で、その介護が私たちの仕事です。定期的にご訪問しサービス提供をすると信頼関係ができ、生活様式が見えて情報収集や観察で身体や生活環境の変化に気づくこともあります。「探偵はヘルパーステーションにいる」というのも過言ではありません。例を上げると、

- 食材ゴミがいつも少ない
↓ 夏バテ？ 病気？ 食事は？ お金がない？
- 冷蔵庫に同じ食材が複数入っている↓ 物忘れが始まった？
- 多額の振り込みや支払いがあると話している↓ 詐欺被害？



悲しみを共有し人

優しいさ、寂しさ、

ヘルパーは魅力的な仕事

介護の仕事は3Kや4K、「きつい」「汚い」「危険」「給与が安い」などマイナスイメージがあると思いますが、利用者さまとの出会いに感動し、懸命に生活している姿や笑顔に励まされています。命の尊さや

- 室内が暑く窓も閉まっている
て唇が渴いている↓ 脱水？

ご相談先

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

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

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・ぶらーさ内

札幌市東区介護予防センター栄町

通いの場について

当センターは通いの場の設立、運営のお手伝いもさせていただいております。

札幌市東区
介護予防センター
栄町

社会福祉士

石井 優奈

(いしい ゆうな)

誰でも参加可能

厚生労働省は通いの場の定義を「年齢や心身の状態等によって高齢者を分け隔てることなく誰でも参加することができ、住民が主体的に介護予防などを目的とした活動を月に1回以上行う場」としています。

通いの場は体操や運動をはじめ、手芸や麻雀といった趣味活動、スマホ教室などの生涯学習、地域でのボランティアなど社会参加の場にもなっています。介護予防のため、体操などで筋力や体力を維持するためには、週1回以上の実施が理想的です。実際に通いの場への参加頻度が高い程、転倒や認知症のリスクが低くなることが分かっています。



「介護予防教室 すこやか倶楽部」体操



「すこやか倶楽部 オンライン」

自分に合った活動の場を

当センターが支援する自主グループ「タッピー体操金曜日」は毎月2回禎心会東センターに15人程のメンバーが集まり、体操や健康講話、茶話会などで交流を深めています。

さまざまな趣味をお持ちの皆さんに、札幌禎心会病院のボランティア活動のお手伝いを提案したところ、「できることがあればやってみたい」と前向きなお返事をいただき、子供の日へ向け折り紙で兜を250個作ることにしました。「患者さんに季節を感じてもらおうお手伝いができてうれしい」と熱心に取り組み無事、届けることができました。



ご相談先

札幌市東区介護予防センター栄町

☎011-748-8484

住所：札幌市東区北45条東9丁目2番7号
禎心会東センター内

参加した70代のAさんは自主グループに月2回参加。その際、当法人デイサービスのボランティアをご案内したところ、お友達がデイサービスに通っており、以前から興味があったとのことでした。実際にボランティア活動をし、レクリエーションの準備や利用者さんとコミュニケーションを図り、Aさんは、「とても楽しい。将来、自分がお世話になるかもしれない場を知れて良かった。これからも続けたい」と話していました。

自分に合った活動の場を見つけて、いつまでも元氣なアクティブシニアを目指しましょう。

塩レモンのレアチーズケーキ

夏バテ予防

爽やかでビタミンCが豊富に含まれる事で知られるレモンですが、ビタミンCだけでなく、クエン酸やポリフェノール、カリウムも多く含まれています。特にレモンに含まれるクエン酸には、疲労回復や食欲増進の効果に加え、ミネラルを水に溶けやすい形に変える「キレート作用」があります。この作用により、乳製品などのカルシウム豊富な食品と一緒に食べる事で、骨粗しょう症予防にも効果が期待できます。またハチミツを加えることで、疲労回復の効果がさらに促進されます。

ワンポイントアドバイス

今回は塩とレモンを組み合わせる事で、夏に不足しがちなビタミンやミネラルを手軽に補えるレシピを考えました。冷たく爽やかなスイーツを楽しみながら、夏を元気に過ごしましょう。

札幌榎心会病院
栄養科
管理栄養士

樋口 智恵
(ひぐち ちえ)



作り方

〔下準備〕

- バターは室温に戻す。
- クリームチーズは600wの電子レンジで30秒加熱し、やわらかくしておく。
- 塩レモンゼリー用の分量の水に粉ゼラチンを振り入れ、水に浸しておく。

- 1 ビスケットは袋に入れ、めん棒等で細かく砕き、バターを入れて袋の中で混ぜ合わせる。
- 2 ①を容器の底に敷き詰め、表面を平らにならし冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 ボウルにクリームチーズを入れ、ゴムべら等でよく練り、滑らかになったら砂糖を加え、泡たて器でよく混ぜる。
- 4 「A」を上からヨーグルト、豆乳、レモン果汁、バニラエッセンスの順に加え、その都度よく混ぜる。
- 5 レアチーズケーキ用の水に浸したゼラチンを、電子レンジで20～30秒加熱してしっかり溶かし、ボウルに加えて混ぜる。
- 6 ビスケットを敷いた容器に⑤の生地を3等分になるように流し入れ、冷蔵庫に入れ冷やし固める。
- 7 ⑥の表面が固まってきたら、水100ccの中から大さじ2の水を取り、ハチミツにかけ電子レンジで30秒ほど加熱して、よく混ぜて溶かす。
- 8 ボウルに水、レモン果汁、塩「B」を入れ、⑦のハチミツを入れてよく混ぜる。
- 9 塩レモンゼリー用の水に浸したゼラチンを電子レンジで20秒加熱してしっかり溶かし、⑧のボウルに加えてよく混ぜる。
- 10 ⑨を⑥の上に3等分に静かに流し入れ、レモンの輪切りを上に乗せ、冷蔵庫で1時間～2時間しっかり冷やし固める。

栄養成分表示 (1個当たり)

エネルギー	241kcal	たんぱく質	6.8g	カルシウム	154.3mg
糖 質	20.0mg	塩 分	0.4g		

材料 [210ml × 3個分]

レアチーズケーキ

クリームチーズ	100g
砂糖	30g
プレーンヨーグルト	100g
豆乳	50cc
レモン果汁	小さじ1杯
バニラエッセンス	数滴
粉ゼラチン	4g
水	大さじ1杯
ビスケット	20g
バター	10g

塩レモンゼリー

水	100cc
レモン果汁	大さじ1杯
塩	ひとつまみ
はちみつ	大さじ1杯
※1歳未満のお子様が食べる場合は、ハチミツの代わりに砂糖23gで代用してください。	
粉ゼラチン	3g
水	大さじ1杯
レモンの輪切り	3枚

※1歳未満のお子様が食べる場合は、ハチミツの代わりに砂糖23gで代用してください。

連載 第1回

フレイルの予防

高齢者の健康寿命をのばすために、「フレイル」予防の取り組みが大切です。フレイルについて、予防方法などを連載でお伝えします。

札幌榎心会病院
健診センター
保健師 係長
辻屋 久美子
(つじや くみこ)

正しい理解と対策

日本は、65歳以上が4人に1人と世界で1番の長寿国です。人生100年を見据え、「健康寿命」を長く保つことが重要です。

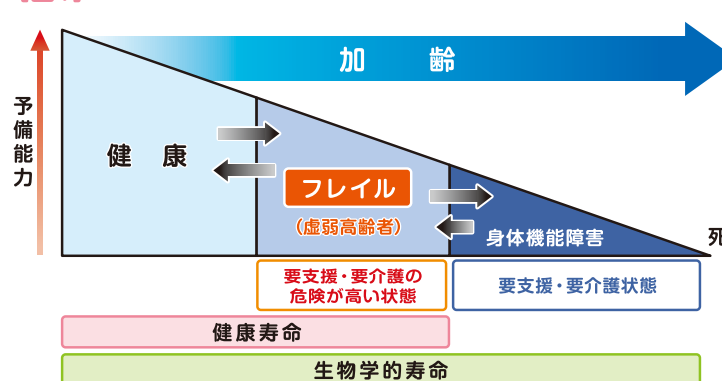
平均寿命は、「0歳で平均何年生きられるかを示す」のに対し、健康寿命は、「元気に自立して生活できる期間」のことです。

厚労省の2022年調査では、平均寿命は男性81・05歳、女性87・09歳、健康寿命は男性72・57歳、女性75・45歳と、平均寿命と健康寿命の差が男性8・49年、女性11・63年もありました。

フレイルを予防し、健康寿命の期間をいかに長く保てるかが、元気で長生きするためのポイントになります(図1)。

フレイルは、2014年に日本老年医学会が提唱した言葉で、「健康な状態と要介護状態の中間に位置

【図1】



置き、身体機能や認知機能の低下がみられる状態」のことで、65歳以降から増加し、(図2)のサイクルで起こります。

簡単なセルフチェック

フレイルは早期発見・対策により、改善が期待できることが様々な調査で分かっています。歳のせいとあきらめず、予防が大切です。

「指輪っかテスト」(図3)は、サルコペニア(筋肉量の低下)のリスクを測ります。両手の人差し指と親指で輪を作り、利き足ではない方のふくらはぎの一番太いところを軽く囲みます。「隙間ができる」場合は、筋肉が低下し、転倒のリスクがあります。

半年～年1回は、ご自身で「指輪っかテスト」によるセルフチェックを行い、フレイルを早期発見しましょう。

次回は、フレイルを予防するための食事・運動についてお伝えします。

【図3】

指輪っかテスト

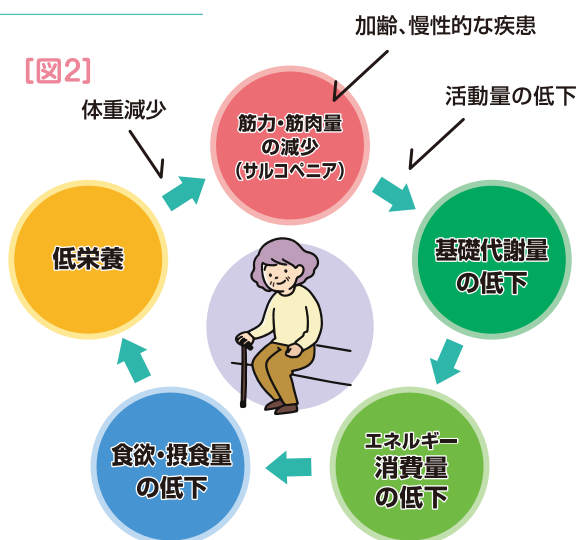
サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



低い サルコペニアの危険度 高い

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。

【図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、消化器内科、リウマチ・膠原病科、
呼吸器内科、循環器内科、アレルギー科

〒007-0838
札幌市東区北38条東7丁目2-17
北栄メディカルビル1階

☎011-600-0802

休診日：日曜・祝日



Q 診療方針を教えてください。
A 患者様ひとりひとりの健康の保持・増進を目的とした「ヘルスナビゲーション」をめざして、日々の診療にあたっております。当院では、病気の予防方法から、早期発見後、診断を行い治療…というように一貫した医療をご提供することで、地域のかかりつけ医として、ご家族みなさんの健康や病気に関することを気

Q 対象疾患を教えてください。
A 当院では、一般的な内科をはじめ、消化器内科や循環器内科、関節リウマチなどの自己免疫疾患、気管支炎、肺炎などの呼吸器感染症、アレルギー関連の疾患など幅広く診療を行い、治療いたします。また、大腸ポリープ切除、肝炎の抗ウイルス薬を使用した治療、生物製剤を使用したリウマチ治療など専門性を活かした治療も行なっております。



読者にメッセージを。
開院して1年のまだ新しい当院ではございますが、「近くに頼れる病院があつてよかった」と思っていただけのような、安心できる医療の提供と患者様とのコミュニケーションを大切に、日々の診療を行っています。健康面でご心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

Q クリニックの特長を教えてください。
A 当院は、北区屯田に本院（メディック北札幌）を構え、2024年6月に東区北38条に分院として新規開院いたしました。どちらも地域の中で大病院と同等の診療をご提供することが私たちのモットーです。

軽に相談できるようなクリニックをめざしております。



理事長
樋口 正人 先生
ひぐち まさと

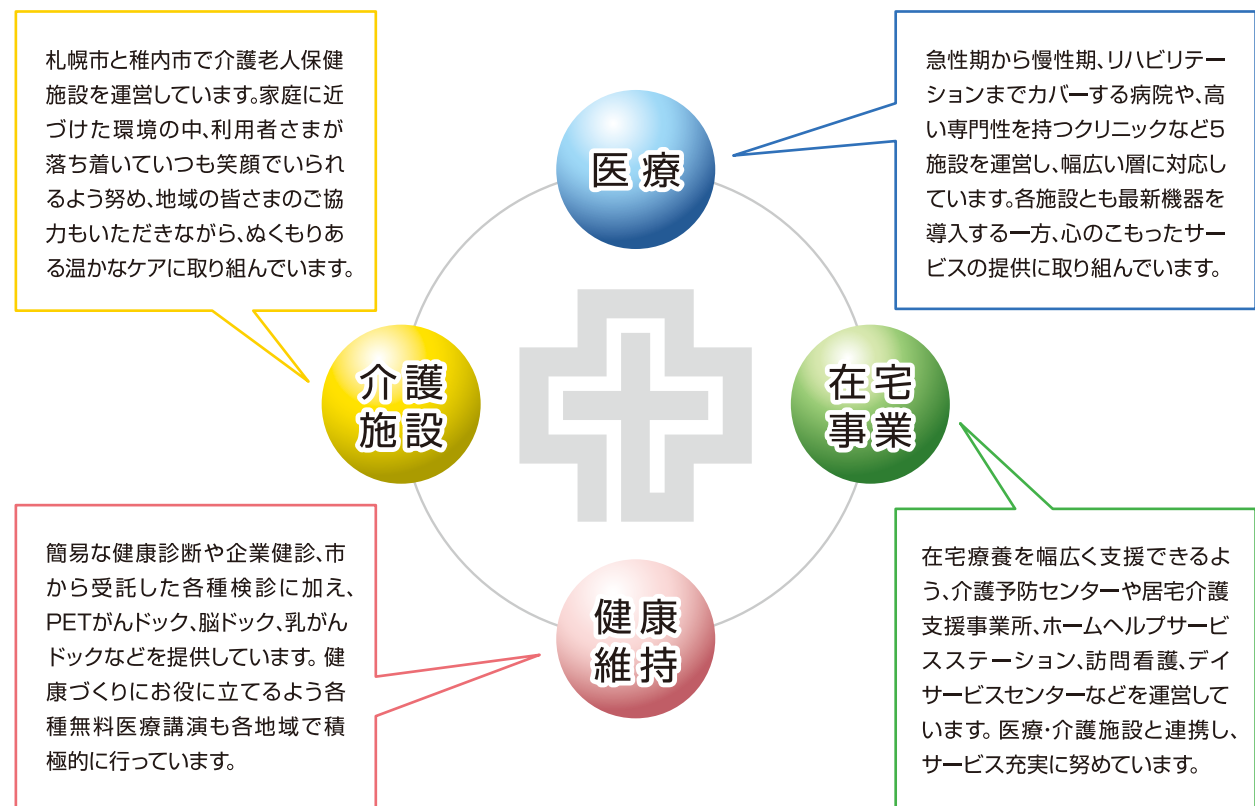
医療法人エルム北社会

メディック北栄

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・ぷらーさ	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・ぷらーさセンター ●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



札幌禎心会病院は、紹介受診重点医療機関です

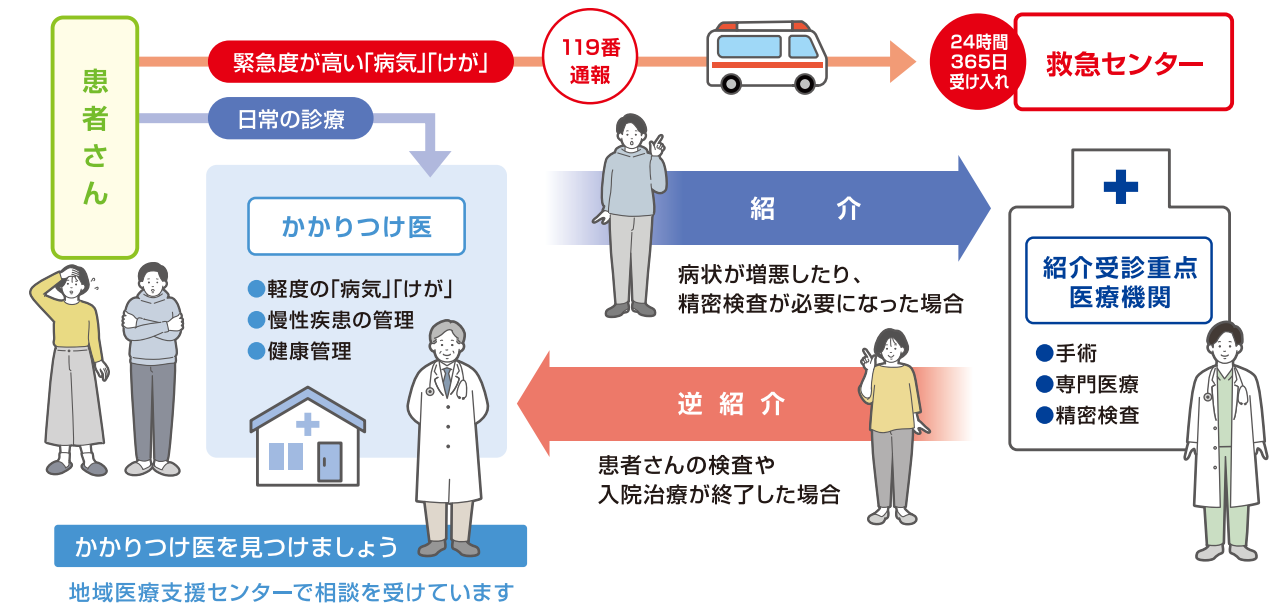
紹介受診重点医療機関とは？

外来機能の明確化、「かかりつけ医」との連携により、専門的医療や高度医療、救急医療を必要とする外来診療を重点的に行います。具体的には、専門的な検査、手術・処置、化学療法、放射線治療などを行います。

紹介受診重点医療機関では、紹介状に基づき検査、治療を行い、状態が安定されましたら、もとの「かかりつけ医」に診ていただきます。

紹介受診重点医療機関は、紹介状がなくても受診することは可能ですが、紹介状なしで受診した時は、医療費とは別に「特別な料金」がかかります。なお、救急患者さん、再診の患者さんには「特別な料金」はかかりません。

[紹介状を用いた場合の受診のながれ]



禎心会 広報誌「ひまわり」

ご意見・ご感想募集

社会医療法人 禎心会 広報誌「ひまわり」のご意見・ご感想や次号以降の掲載内容についてのご要望を募集しております。皆様のご意見をふまえてより良いものになればと思っております。ぜひQRコードから簡単なアンケートにご協力をお願いいたします。



アンケートは
こちらから



バックナンバーは
こちらからご覧頂けます。



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
 - ・婦人科



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 めくもり