

ひまわり



[特集]

放射線治療はQOL(生活の質)に 優れたがんの治療法です

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

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。



放射線治療装置
リニアック
「ノバリスSTx」

INDEX

特集

01 放射線治療はQOL(生活の質)に優れたがんの治療法です

〔禎心会インフォメーション〕

- 05 心臓血管センターの診療体制を強化しています
- 07 PET検査の時間
- 08 MRI検査を安全に受けていただくために
- 09 医療事務のお仕事
- 10 使いやすい福祉用具を提案し、安心できる在宅生活を支援しています
- 11 専門職として、選ばれるヘルパー事業所を目指して
- 12 「居宅介護支援事業所ら・かるま」が開設しました
- 13 [連載] 認知症とリハビリテーション
- 14 栄養レシピ
- 15 禎心会新人スタッフ紹介
- 16 地域医療連携施設のご紹介
- 17 禎心会トピックス
- 18 禎心会総合案内



Photo:Kei Utsuki(SAPPORO COMMERCIAL PHOTO STUDIO)

【特集】

放射線治療は QOL(生活の質)に優れた がんの治療法です

現在、「がん」はわが国の死因第1位です。一生涯で2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなっています。がん治療は手術療法、放射線療法、化学療法などがあり、放射線療法はがん病巣に放射線を照射し、がんを死滅させる高齢者に優しい局所療法です。

放射線治療は臓器を切除する手術と異なり、がん病巣があつた臓器の形態や機能を温存することができ、治療後も病気になる前とほぼ同じ生活を送れるQOL(生活の質)に優れた治療法です。

一方、欧米ではがん患者さんの60%以上が放射線治療を受けていますが、日本では30%以下(表)と低いのが現状です。

放射線治療は臓器を切除する手術と異なり、がん病巣があつた臓器の形態や機能を温存することができ、治療後も病気になる前とほぼ同じ生活を送れるQOL(生活の質)に優れた治療法です。

道内初導入の 世界最先端システム

当院は放射線治療に力を入れ、世界トップレベルの医療機関に導入されている高精度画像誘導放射線治療装置リニアック「ノバリスSTx」を道内で初導入し、昨年11月から放射線治療を実施しています。

同装置は3種類のX線エネルギーと短時間に多い量のX線を照射することができます。さらに、複雑な形状のがん病巣に対して、2.5mmの世界最小幅のマルチリーフコリメータを用いてがん病巣のみを照射することが可能です。

これらの特性をいかし、高精度放射線治療の回転強度変調放射線治療(VMAT)、強度変調放射線治療(IMRT)、脳定位照射(SRT)及び体幹部定位照射(SBRT)をより短時間で高精度に行っています。

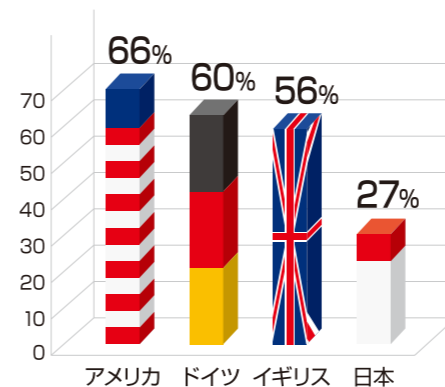
治療後も病前と 変わらない生活が可能

放射線治療は臓器を切除する手術と異なり、がん病巣があつた臓器の形態や機能を温存することができ、治療後も病気になる前とほぼ同じ生活を送れるQOL(生活の質)に優れた治療法です。

放射線治療

- 毎日(月～金曜日)
- 治療室に約15分間(治療時間は約2分)
- 25～37回あるいは10回以下の治療
- 痛み、熱さなどの辛さは全くない

加えて、治療装置に付属したCT装置と治療室内に設置した2方向のX線撮影装置(Exactrac 6D Systems)によって、がん病巣や周辺の重要な臓器の位置や変位、変形を画像解析装置で解析し、正確に照射することができます。



〔表〕
放射線治療を受けているがん患者さんの割合



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。

回転IMRT (VMAT-Rapid Arc)

従来のIMRTはリニアックを固定した状態で照射して... 加えて、より腫瘍形状に一致した照射を実現、正常組織への障害(副作用)を抑えることができる、ひとに優しい治療法です。



IMRTの適応症例

保険適応の対象は限局性の固形悪性腫瘍とすべての種類のがんです。当院では脳腫瘍や頭頸部腫瘍、前立腺などをはじめ、全身の病気に對して個々の状態に応じた治療を実施しています。

体幹部(肺がん、肝臓がん) 定位放射線治療と適応症例

現在、体幹部定位放射線治療の保険適応となるのは肺がん、肝臓がんです。当院では呼吸の影響を考慮した精度の高い放射線治療を行っています。

痛みの伴わない脳定位放射線治療の適応症例

基本的に3cm以下の転移性脳腫瘍(3、4個以内)や原発性悪性脳腫瘍などの悪性疾患に加え、動静脈奇形や良性脳腫瘍(聴神経腫瘍、髄膜腫)といった

良性疾患も適応です。

従来の脳定位照射は頭蓋骨を金属ピンで固定し、治療終了までそのままの状態であればならず、その間、頭部への圧迫痛が伴っていました。当院はそれぞれの患者さん専用頭部固定マスクを使用、赤外線位置照合システムとロボティックカウチ(ロボット制御)による治療台の自動補正機能(併用して、腫瘍部分にミリ単位の精度の照射が可能、ピン固定と同じ位置精度で痛みの伴わない脳定位放射線治療を行っています。



患者さん専用頭部固定マスクをオーダーメイドで作製。治療する部位に"しるし"を付けます。

各専門チームによる治療が可能

脳神経外科をはじめ、各科の専門医と放射線腫瘍医が専門チームを作り、放射線腫瘍医による高精度画像誘導放射線治療で最適な腫瘍治療を提供しています。

放射線治療のご相談

診察を受けるためには原則として主治医からの診療情報提供書(紹介状)や画像などが必要で、診察は予約制です。患者さん、ご家族、または、かかりつけ医療機関から直接お電話でご予約をお願いします。

他施設で治療法がないと言われた方も、緩和治療を含め、放射線治療についてご相談を受けますので、ご遠慮なく受診してください。

食道がんの放射線による治療



治療前



治療後(化学療法と併用)

道内民間医療機関初の「陽子線治療」、2016年冬に開始(予定)

陽子線治療は外科手術や従来の放射線治療では治すことが難しかった種類のがんに対しても、優れた治療成績を示すことが明らかになりつつあります。加えて、正常細胞へのダメージが少ない利点もあり、世界的に注目を集めている治療法です。

一般的に放射線治療はX線や電子線など用いますが、X線を体の深部のがんに照射すると、体表面の近くで線量が最大となり、その後ゆるやかに減少していきます。一方、陽子線は体の深さに合わせて線量を最大(ブラッグピーク)にすることができ、それより先は照射されません。従って、ブラッグピークをがんの形状に合わせることで、がんだけを照射し、周りの正常な臓器の線量を減らすことができます。がんの近くに重要な臓器がある、X線治療では困難なケースなどで高い治療効果が期待できます。

当院では動く臓器のがんには拡大照射法、動きのない臓器には高精度にがん病巣のみを照射することができるスポットスキニング法を用い、道内民間医療機関初の陽子線治療を2016年冬に開始する予定です。

陽子線治療の特長

正常細胞へのダメージを最小限に抑え、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返ってしまうがんも死滅

外来(通院)での治療が可能

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



札幌榎心会病院 放射線治療センター長 晴山 雅人 (はれやま まさと)

ご相談先

札幌榎心会病院 放射線治療センター

☎011-712-1131

住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号



心臓血管センターの診療体制を強化しています

三大疾病の一つである心臓病に対応するため、昨年11月に心臓血管センターを新たに開設しました。4月からは朝倉靖先生が加わり心臓カテーテル治療体制を一層充実させ、心臓血管外科治療との連携を含めた診療体制の強化を図っています。

胸がもやもや、苦しいは警告症状かも

「胸がもやもやする」「胸が締め付けられる」「動くとなかなか苦しくなってくる」といった症状は狭心症や急性心筋梗塞など心臓血管病の可能性があります。「少し休めば楽になるから様子を見よう」「心臓発作なんて大げさ」などと楽観視していると、命に関わるトラブルを起こすケースもあります。

心臓発作は冠状動脈という心臓を養っている細い血管が狭窄し、ときに閉塞することで前記のような警告症状を出すことが多いため、この警告症状に早く気づき適切な対応をすることが重要です。

最適な治療方法を提案

冠状動脈の検査は造影剤を使用し、CT検査や血管造影検査を行って血管の状態を評価します。多くは局所麻酔で

行えるカテーテル治療の適応となり、バルーンや金属のステントを用いた血管内治療で対応できます。

しかし、狭窄の程度によっては外科手術の方が安全で効果的な場合があります。当院常勤の心臓血管外科専門医と連携しながら、どの治療がより安全かつ効果的かをしっかりと検討し、最適な方法をご提案させていただきます。

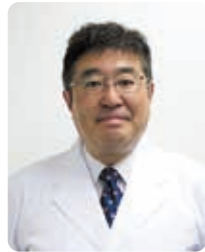
治療の選択は医師の都合や興味によってではなく、あくまでも患者さんご自身で決めていただくことが重要です。当センターではこれまでの経験を生かした質の高い医療を提供すべくスタッフ一同、努力して参ります。

生活習慣の早期改善が重要

多くの方はできるだけ「元気に長生きする」のが理想的と考えているでしょう。実践するた

朝倉靖先生が心臓カテーテル治療を担当しています

4月から朝倉靖先生が心臓血管センターでカテーテル治療を担当しています。先生は心臓カテーテル治療分野の全国的な第一人者で、特に重症冠動脈疾患の治療に優れた実績を持っています。先生の治療をご希望の方は長谷副院長の循環器内科外来を受診し、ご相談ください。



朝倉 靖 先生
(あさくら やすし)

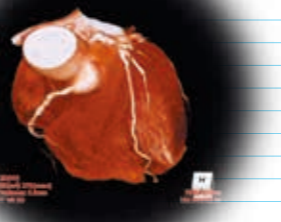


一番右が朝倉先生、左隣が長谷副院長

朝倉先生ご略歴

- 1984年 慶應義塾大学医学部卒業
- 2002年 慶應義塾大学専任講師
- 2008年 Asan Medical Center Visiting Professor
- 2015年 慶應義塾大学医学部客員准教授
- 2016年 一般財団法人博慈会記念総合病院循環器科テクニカルアドバイザー

- 日本内科学会内科認定医
- 日本循環器学会専門医
- 日本心臓病学会特別正会員
- 日本心血管インターベンション治療学会専門医
- 日本血管内治療学会評議員
- 日本心血管画像動態学会評議員



※イメージ画像



札幌禎心会病院
副院長
心臓血管センター長
長谷 守
(はせ まひろ)

して、患者さんご自身がご自分の健康状態に向き合い、元気で長生きできるサポートに努めています。

■主な対象疾患

- 心臓病
- (狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈、弁膜症、心筋症)
- 血管病
- (大動脈疾患、末梢血管疾患)
- 生活習慣病
- (高血圧、脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドローム、高尿酸血症)

札幌禎心会病院

ご相談先

☎011-712-1131

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

MRI検査を安全に受けていただくために

03

MRI検査は放射線被ばくも痛みもない検査ですが、安全に受けていただくための注意点があります。

磁力と電波を利用

MRI検査は強力な磁力と電波(ラジオ波)を利用して主に断層撮影を行う検査です。装置の構造上、磁力を遮断することはできません。目に見えませんが装置周辺には常に強力な磁力が働いています。従って、装置に近づくと金属(磁石につくもの)は強力な磁力で装置へ引き付けられます。近づくほど磁力は強くなりますので、誤ってキーケースやヘアピンなどを身に付けて近づくと強い力で引き付けられ、吸着されます。飛んでしまうこともあり大変危険です。検査室入口に「金属持込み禁止」と書かれているのはこのためです。

携帯電話、腕時計などは吸着し故障することがあるほか、クレジットカードなどの磁気カードは記録が消去され使用不能になりますのでご注意ください。



MRI

近年「MRI対応」の体内金属が多くなり、治療後も検査可能な方が増えています。患者さんは当該手術、治療をした病院、または主治医にMRI

体内金属の事前確認を

刺激装置(MRI対応もあり)、人工内耳など体内に金属がある患者さんは原則受けられません。動脈瘤クリップ、血管内ステント、人工関節や脊椎の固定なども同様です。磁力による体内金属のずれや移動、ラジオ波による発熱の恐れがあり、重大な事故を引き起こす可能性があります。があるからです。



さっぽろ北口クリニック
検査部放射線科
科長
伊藤 禎洋
(いとう よしひろ)

検査が可能かどうか確かめておくといでしょう。普及が進んでいる歯科のインプラントも確認が必要です。詳細不明だと、安全のため検査を受けられないケースがあります。当院でも検査前に必ずスタッフが金属などのチェックを行っています。安全に検査を受けていただくためですのでご協力ください。ご不明な点があればスタッフにお尋ねください。

ご相談先

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 札幌ビル2階

禎心会北44条クリニック
☎011-712-5161
住所:札幌市東区北44条東8丁目1番6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

稚内禎心会病院
☎0162-29-4311
住所:稚内市栄1丁目24番1号

PET検査の時間

02

FDG-PET検査は注射から検査終了まで時間が長いと感じている方が多いようですが、それにはきちんとした理由があります。

薬剤の集まるスピードに差が

FDG-PET検査は腫瘍診療において広く用いられており、多くの有用性が報告されています。しかし、検査時間がとても長いという印象を持たれている方が多いと思います。待機時間、撮影時間についてご説明いたします。

がん細胞は正常細胞に比べ、ブドウ糖を3〜8倍取り込む特徴があり、PET検査はその特徴を利用して行います。ブドウ糖とよく似た物質(FDG)に放射線を放出する物質を結びつけた薬剤を注射し、がん細胞に集まる薬剤を身体の外からとらえることで断層像を得ます。

注射する薬剤はCTなどの造影剤と違い、臓器や組織によって集まるスピードが異なります(図1)。注射直後は血液とともに全身に薬剤が運ばれ、その後、脳へ集まる量が増加します。

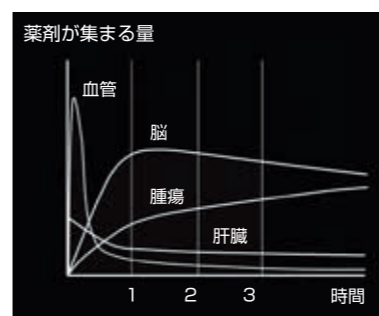


図1

撮影を繰り返し全身画像に

当クリニックで導入しているPET装置で一度に撮影できる範囲は、15〜18cm程度に限られています(図2)。撮影は定例か

肝臓は注射直後に集まる量が最も高く、その量は時間とともに低下していきます。腫瘍は種類によっても異なりますが、集まる量が注射後1時間で増加し、それ以降も経時的に増えていきます。そのため、正常組織に集まる量が低下し、腫瘍へ集まる量が增大する1時間程度で検査を開始することが推奨されています。

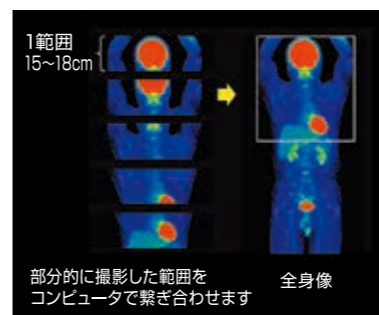


図2

ら順にベッドを移動させ、1範囲2分で撮影していきます。全身を均等に撮影するためには画像の重なりが必要で、ベッドは撮影範囲の約半分、8cmずつ移動していきます。この撮影を11回ほど繰り返すことで全身画像を得ることができ、身長により撮影回数は異なります。1範囲2分で全身を11回撮影すると22分、これにCT撮影を加えると25分程度の時間が必要となります。PETの画質は時間をかけるほど良くなりますが、そうすると検査時間がとても長くなるため画質評価を行って最適な撮影時間を決定しています。



セントラルCIクリニック
放射線科
副部長
越智 伸司
(おち しんじ)

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

使いやすい福祉用具を提案し、 安心できる在宅生活を支援しています

05

在宅でリハビリに携わるスタッフは、
さまざまな障がいを持った方が安心して生活を続けられるよう支援しています。

自立をサポートし 介護負担を軽減

私たちの立場からできる支援の一つに、福祉用具の選定があります。販売業者やケアマネジャー、私たちリハビリスタッフ、スタッフが協働し、福祉用具の提供へ向けた支援を行っています。

福祉用具が利用者さんの自立をサポートすることで、ご家族の介護負担を減らすことができます。しかし、使い方を間違えると生活する力を奪うことにもつながります。

例えば、背もたれの形が合わない車いすに座り続けていると、体の一か所が集中して圧迫され、褥瘡などの皮膚トラブルを招くケースがあります。高さの低い車いすに座ること、立ちにくくなることもあります。

一方、「今は立てているけれど無理をした動作を繰り返すことで、筋肉のつっぱりや痛み

04

医療事務のお仕事

医療事務はレセプト(診療報酬明細書)作成と受付業務を中心に、患者さんと他部署のスタッフをつなぐ役割を担っています。

笑顔と思いやりある 接遇を

現在、当院医事課には8人の職員がおり、受付やカルテ出し、パソコン入力、会計、予約、電話応対などについて、それぞれ役割分担し、協力しながら業務を行っています。

患者さんが来院して最初に会ったのが受付である医事課職員です。体調が優れず、頭痛やめまいといった症状を訴えるなど、さまざまな悩みをかかえて来られるのが患者さんです。

こうした方々に対し、何気ない言葉遣いや態度で不快に感じさせることのないよう臨機応変に対応し、常に見られているという意識を持って、笑顔と思いやりのある接遇を職員一同日々心がけています。

患者さんは高齢の方も多いため、ご家族やホームヘルパーに付き添われて来院する方も少なくありません。付き添いの方々との円滑なやり取り、コ

ミニケーションを取ってお話をすることも患者さんと職員の信頼関係のために大事なことで感じています。

脳ドックの案内も

「脳神経外科に受診する症状かどうかわからない」「こんな症状でも診てもらえるのだろうか」、このような不安をおっしゃる方がいます。受診を迷ったときは、一度お電話をさせていただければ状況などをお聞きし、必要に応じて予約などの案内をいたします。

今は特に症状は出ていないが脳の状態が気になる、一度頭の検査を受けたいなどと考えている方は脳ドックの予約を受け付けていますので、お電話をいただくか、直接窓口へお越しください。当院は毎週水・金曜日(祝祭日は除く)午後から予約制で脳ドックを実施しています。

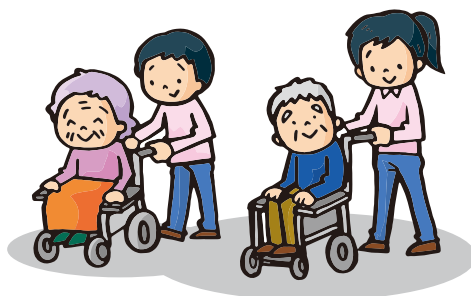
診断結果はドック受診から

の原因となり、生活に支障を来すことがあります。

動作や生活習慣を考慮し 提案、関与

より安心できる在宅生活を続けていくために、姿勢や動作の「質」を考えるのがリハビリスタッフの役割です。その場限りでなく、生活習慣から起こる問題を予測し、福祉用具の提案を行っていきます。その後も「提供して完了」ではなく、環境やご家族の介護力の变化に応じ、用具の交換を検討することもあります。

私たちリハビリスタッフは利用者さんの動作や生活習慣、福祉用具の特徴を考慮しながら提案、関与していくことに意義があると考えています。福祉用具に関する疑問などがあれば、ぜひ私たちにもご相談ください。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
リハビリテーション科
理学療法士
石垣 広大
(いしがき こうだい)

稚内禎心会病院
事務部
医事課
酒井 晴香
(さかい はるか)



10日以内に文書、CD-Rを郵送し、報告いたします。ご不明な点はお気軽にご相談ください。

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	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あい ☎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
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	介護老人保健施設ら・ばーす ☎011-774-1131 住所: 札幌市北区篠路町上篠路6番286	

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	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	禎心会北44条クリニック ☎011-712-5161 住所: 札幌市東区北44条東8丁目1番6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	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 札幌ビル2階	

「居宅介護支援事業所ら・かるま」が開設しました

ら・かるまセンター内に今年4月1日、新たに「居宅介護支援事業所ら・かるま」が開設しました。

地域の暮らしもサポート

ら・かるまセンターは2、3階がサービス付き高齢者向け住宅(以下サ高住)で、1階に訪問看護ステーション、ヘルパーステーションを併設して運営してきました。

サ高住は平成25年6月の開設から3年が経ち、介護サービスを必要とされる入居者の方が増えてきたことから、より一層、安心して暮らしていただくために居宅介護支援事業所の立ち上げ準備を進め、開設の運びとなりました。

札幌市も少子高齢化が進み、高齢化率は平成26年10月現在で23.6%。10年後には30.5%となり、市民の約3割が65歳以上の高齢者になると予想されています。

当事業所はサ高住にお住いの方がよりスムーズにサービスをご利用できることはもちろん、今後、増えていくことが予想される地域の方々から

のご相談にも積極的に対応していきます。住み慣れた地域で安心した生活を継続できるよう管理者と主任介護支援専門員2人の3人体制で在宅生活をサポートさせていただきます。

地域の暮らしもサポート

今年度の診療報酬改定では医療と介護のさらなる連携強化が求められています。

入院期間の短縮化、急速な高齢化、認知症高齢者の増加などにより、医療依存度の高い在宅高齢者が増加していく中、当事業所は訪問看護ステーション併設という強みを生かして、医療系サービスを組み入れたケアプランの作成にも力を入れています。

利用者さんのほとんどは「介護」を初めて経験する方ばかりです。地域の皆さんが安心して暮らせるよう、より多くの方々々に介護保険を知っていた



居宅介護支援事業所ら・かるま
管理者
島影 真智子
(しまかげ まちこ)



いただきたいと思っておりますので、お困りの方はもちろん、将来に不安を感じている方がいらっしゃいましたらお気軽にご相談ください。

ご相談先

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

居宅介護支援事業所慎心会東
☎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慎心会北
☎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
☎011-774-7766
住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286

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2号
老人保健施設ら・ぶらーさ内

専門職として、選ばれるヘルパー事業所を目指して

ホームヘルパーは住み慣れたご自宅で可能な限り自立した日常生活を営んでいけるようお手伝いしています。

札幌市内4事業所で合同研修を実施

私たちはケアプランに基づき、家事援助や身体介護等、利用者さんにとって必要なサービスを提供しています。笑顔で在宅生活を続けるためには、安心、安全な介護が必要です。「どうすれば、安全な介護を提供できるのか、安心して生活していただけるのか」を日々考え、ホームヘルパーとしての知識や技術の向上を図っています。

札幌市内に当法人のヘルパーステーションは4つあり毎年、年間計画を立て4事業所合同で研修会を実施しています。「倫理・法令遵守(個人情報保護・虐待防止法)」「介護技術」「感染症や食中毒の予防(夏場の調理と注意点)」「ノロウイルス予防対処法」「接遇」「排泄介助(オムツ交換と皮膚観察)」「認知症の介護」「緊急時の対応」などが主なテーマです。

専門的で心のこもったサービスを

テーマに応じて法人内の認定看護師や理学療法士ら他職種が講師を務めています。

5月には、理学療法士に「福祉用具の選定・評価と視点について」でも分かりやすく講義してもらいました。実技も交え、福祉用具や自助具の適切な使い方、注意点などを参加者全員、興味深く学びました。

6月は車いすの介助方法について実技を行いました。こうして毎月、知識、技術向上という同じ目的を持って4事業所のヘルパーが研修を重ね、一歩成長し続けたいと思っています。

地域の利用者さんやご家族から信頼され「安心して任せられる事業所」として選んでいただけるよう、専門性を持った介護サービスと心のこもったサービスを提供していきます。ご要望、お気付きの点などがありましたら、お気軽に声をかけてください。



ホームヘルプサービスステーション慎心会北
介護福祉士
主任
角谷 幸子
(すみたに さちこ)



ご相談先

ホームヘルプサービスステーション慎心会北
☎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慎心会東
☎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ら・ぱーす
☎011-774-2233
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

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

栄養価高く、吸収を促進

夏野菜と豆腐の田楽

暑い日に火を使う料理はできるだけ避けたいものです。そのため、この時期は冷奴が食卓に並ぶことも多いはず。今回は食欲が低下する夏も、しっかり栄養がとれる焼き豆腐のレシピをご紹介します。焼き豆腐はエネルギー量、たんぱく質などの栄養価が高く、特にカルシウムは絹ごし豆腐の約3.5倍含まれています。なすやトマトといった夏野菜のビタミンと一緒にすることでより吸収を促します。絹ごし、木綿、好みはそれぞれですが、栄養のことを考えて焼き豆腐を選択してみてもいいのではないでしょうか。



介護老人保健施設
ら・ばーす
栄養課 係長
管理栄養士
永田 摩貴
(ながた まき)



作り方

- 1 焼き豆腐は水気をしっかりきる。
- 2 なすは軽く火を通す。
- 3 トマトは好みの大きさに切る。
- 4 甘味噌を作る。
ごま油以外の調味料を混ぜ、フライパンで軽くとろみがつく程度まで熱する。
やや冷えたところでごま油を入れ風味を利かせる。
- 5 野菜と豆腐を器に並べ甘味噌をかける。

材料 [4人分] 1人分:105kcal

焼き豆腐	1丁
なす	1本
ミニトマト	適量
スナップエンドウ	適量
甘味噌	味噌大さじ1 みりん大さじ2 砂糖小さじ1 胡麻油適量(好み)

今号から3回に渡り、「認知症とリハビリテーション」をテーマに連載をします。
第1回目は「認知症予防」についてです。

[連載]

認知症とリハビリテーション

第1回

「認知症予防」



MCI(軽度認知障害)での進行防止が重要

健常者と認知症の中間にあたる、MCI(軽度認知障害)という段階があります。記憶や決定、理由づけ、実行といった認知機能のうち一つの機能に問題が生じてはいるが、日常生活には支障がない状態のことです。MCIは認知症へ進行する可能性が高く、この段階での進行防止が重要とされています。

運動に関しては日本の研究で1日5000歩以上、そのうち早歩きといった中程度の運動を7分半以上行うと認知症予防に効果があると言われています。認知機能に関してはパズルや計算、書き写しといった目と手を同時に使う刺激が効果的で、近年は体を動かしながら頭を使う「デュアルタスク」と呼ばれる方法が脳の血流量を上げやすいと言われています。具体的には「足踏みしながら手を挙げる」「ひとりじゃんけん」といったメニューです。

認知機能向上につながる行動

- 1 「動物性脂肪や塩分」を控え、「野菜や魚」を積極的に摂取する食事
- 2 1日30分程度の早歩きと軽い筋力トレーニングといった運動
- 3 週3回10分程度、神経衰弱のような認知トレーニング

4 血圧測定や腹囲測定といった健康管理

「二人で行うのは大変」「運動が続かない」といった感想もあるかと思いますが、その際は住まいの地域の介護予防センターや地域包括支援センターでさまざまな取り組みを行っています。まずはご相談してみてください。

次回秋号は「認知症と診断された後のリハビリテーション」です。



介護老人保健施設
ら・ばーす
リハビリ科・デイケア科
副部長
根布谷 厚志
(ねぶや あつし)

地域医療 連携施設の ご紹介

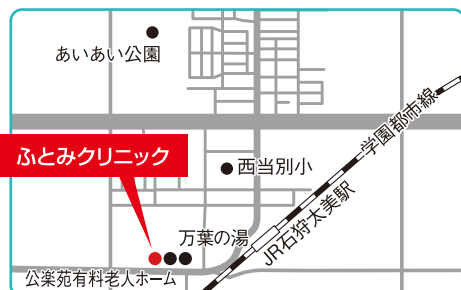
私たちは、
近隣の先生方、
施設と連携して
地域密着の
医療・介護に
取り組んでいます。

[標榜科目] 整形外科

〒061-3776
石狩郡当別町太美町2343-101

☎0133-25-3800

http://futomi-cl.com/



院長
秋田 真秀 先生
(あきた まさひで)

Q 対象疾患を教えてください。
A 整形外科一般、体の運動に関係する背骨や手足のけが、脊髄、筋骨格系の病気が対象で打撲や捻挫、骨折、脱臼、切創などの外傷から腰痛、五十肩、軟部腫瘍、骨粗鬆症まで幅広く対応しています。スポーツによる外傷、障害の治療、予防も行い、適切なリハビリテーションとトレーニングで復帰をサポートします。

Q リハビリは一人おひとりに合ったきめ細かなサポートを通して、再び自分らしい生活が送れるように早期の回復を目指します。

Q 一方、変形性関節症や関節リウマチといった関節疾患の痛みや炎症の抑制、症状の進行を防ぐ治療も行っています。

Q 施設の特長を教えてください。
A 当クリニック2012年6

医療法人社団 ふとみクリニック



Q 読者にメッセージをお願いします。
A 地域の医療スタッフと連携をとり、患者さんが自分らしい生活を送れるようなサポートができればと思っています。安心、親身な医療サービスの提供を通して、地域の皆さんの暮らしを支えていきたいです。

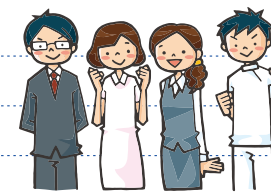
月に開院しました。ホームドクターとして皆さんに愛され親しまれるよう施設名を町名からいただきました。地域のお一人おひとりに少しでも役に立ちたいと思っています。

院内はグリーンを基調とした明るく開放的な空間です。待ち時間はもちろん、診察やリハビリの際もリラックスしていただける設計としました。

外来診療に加え、高齢者施設へ訪問しています。受診困難な方への診療や健康相談を定期的に実施し、近隣のご自宅への訪問診療も行っています。万が一の緊急時には、協力医療機関と連携しながら365日24時間体制で対応します。

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。

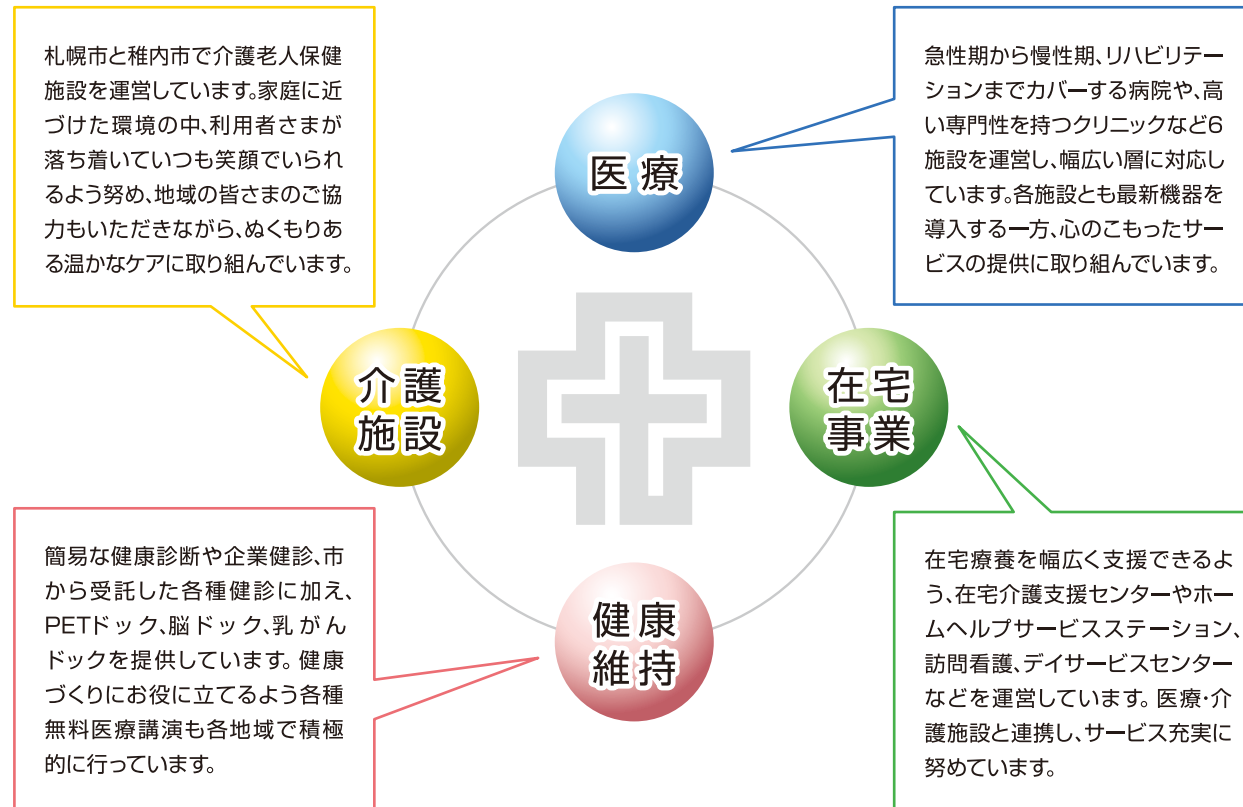


<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 羽賀 愛美 (はが まなみ) 職種 看護師</p>	<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 佐々木 香奈絵 (ささき かなえ) 職種 看護師</p>	<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 島田 光基 (しまだ みき) 職種 看護師</p>
<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 若本 理恵 (わかもと りえ) 職種 介護福祉士</p>	<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 栗林 芳恵 (くりばやし よしえ) 職種 臨床工学技士</p>	<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 昼八 恭祐 (ちゅうぱち きょうすけ) 職種 事務員</p>
<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 工藤 佳代 (くどう かの) 職種 看護師</p>	<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 伊藤 はる香 (いとう はるか) 職種 看護師</p>	<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 中谷 恭子 (なかや きょうこ) 職種 看護師</p>
<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 成川 亜美 (なりかわ あみ) 職種 介護福祉士</p>	<p>札幌 禎心会病院</p>  <p>氏名 丸山 沙織 (まるやま さおり) 職種 管理栄養士</p>	<p>稚内 禎心会病院</p>  <p>氏名 堀口 由似 (ほりぐち ゆに) 職種 事務員</p>
<p>さっぽろ北口クリニック</p>  <p>氏名 中沢 多麻江 (なかざわ たまえ) 職種 看護師</p>	<p>さっぽろ北口クリニック</p>  <p>氏名 井上 奈美 (いのうえ なみ) 職種 事務員</p>	<p>さっぽろ北口クリニック</p>  <p>氏名 工藤 亜沙美 (くどう あさみ) 職種 事務員</p>
<p>さっぽろ北口クリニック</p>  <p>氏名 佐藤 由梨 (さとう ゆり) 職種 事務員</p>	<p>禎心会東センター</p>  <p>氏名 五十井 友和 (いまい ともかず) 職種 介護支援専門員</p>	<p>老人保健施設ら・ぶらーさ</p>  <p>氏名 井口 新一 (いぐち しんいち) 職種 介護福祉士</p>

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 <ul style="list-style-type: none"> ●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 ●さっぽろ北口クリニック ●禎心会北44条クリニック 	介護老人保健施設のご案内 <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 	在宅事業のご案内 <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・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) 	健康診断各種検診のご案内 <ul style="list-style-type: none"> ●PETドック ●脳ドック ●乳がんドック

協業法人 社会福祉法人 **札幌山の手リハビリセンター**

ケアセンター栄町 〒007-0847 札幌市東区北47条東17丁目1番1号 ☎011-789-1152	ケアセンター山の手 〒063-0009 札幌市西区山の手433番地1 ☎011-642-1152	ケアセンターら・せれな 〒002-8081 札幌市北区百合が原3丁目1番地1号 ☎011-702-1152
●障がい者支援施設栄町 (短期入所) ●生活介護栄町 ●地域密着型介護老人福祉施設栄町	●障がい者支援施設山の手 (短期入所) ●生活介護山の手	●介護老人福祉施設ら・せれな (短期入所) ●ショートステイら・せれな ●デイサービスセンターら・せれな ●居宅介護支援事業所ら・せれな

TOPICS 1

札幌禎心会病院、総長外来(がんセカンドオピニオン、膠原病)を開始

札幌禎心会病院は今井浩三総長が7月1日から「総長外来」(がんセカンドオピニオン外来、膠原病外来)を開始しました。専門外来として毎週金曜午後、完全予約制で実施しています。



札幌禎心会病院 今井浩三 総長

セカンドオピニオンとは「第二の意見」を指します。がんの治療や診断に関して主治医以外の医師に意見を聞く患者さんは増えており、聞いた上で、主治医の元で治療を継続しても、主治医を変えても構いません。主治医に失礼ではないかと感じるかもしれませんが、アメリカでは一般的で日本でも着実に普及しています。セカンドオピニオンを受けることで、治療に不利益を被ることはありません。

対象者は他施設でがん診断された、またはがん治療中の方。ご本人からの相談を原則としますが、同意書があればご家族だけでも相談可能です。主治医に対する不満、医療過誤(訴訟)や医療費、医療給付に関わる相談、死亡した方を対象とする場合などは受けられません。料金は1回40分以内1万円(税別)で健康保険は使えません。

一方、膠原病とは全身の血管や皮膚、筋肉、関節などに炎症が見られる病気の総称で、原因不明の発熱や湿疹、関節の痛みなどの症状が出ます。女性に多く見られる病気で、比較的若い女性の不明熱(原因不明の発熱)として発見されることが多いです。リウマチ、SLE、シェーグレン症候群、皮膚筋炎など数種類の病気が含まれています。

総長外来のご予約、ご質問は電話のみの対応です。詳しくはTEL:011-712-1131までご連絡ください。

TOPICS 2

「第2回FEN札幌脳血管・頭蓋底手術マイクロサージェリーコース」を開催

札幌禎心会病院は7月24日から29日までの6日間、「第2回FEN(Far East Neurosurgical)札幌脳血管・頭蓋底手術マイクロサージェリーコース」を院内で開催します。FENは脳血管障害、頭蓋底腫瘍に対する研究交流、治療技術向上を目的に、2000年に谷川緑野副院長・脳卒中センターセンター長らが中心となって設立した学術集会以昨年、名称変更し、毎回、国内外から100人前後の脳外科医が参加しています。



昨年の様子

同コースは脳動脈瘤に対する基本的アプローチ、頭蓋底手術、解剖、脳血管再建の実際を学びます。谷川副院長のほか、上山博康脳疾患研究所所長、脳卒中センターの専門医3人が講師を務め、手術見学、術前後の症例検討、術式に関するディスカッションなどを行い、手術のライブ映像、音声を確認できる別室も用意。招待講師として日本、海外から各4人の医師も来院します。

これに先立ち、24日午前は卓上顕微鏡を使って血管見本吻合デモ、実習を行う「バイパスハンズオン」を実施します。

がんの治療法は現在、大きく分けて手術、放射線治療、化学療法(抗がん剤治療)の3つ。特集の通り、このうち放射線治療を受けているがん患者さんは欧米の約60%に対し、日本は30%弱と低い状況にあります。

一方で放射線を用いたがん治療の歴史は古く1895年、レントゲン博士がX線を発見すると翌年には医学応用され湿疹、にきびといった皮膚疾患の治療が成功。以降、がんにも積極的に用いられ同時期キュリー夫人がラジウム放射線を見つけ、がんに応用しています。当初は副作用への理解が乏しく、レントゲン博士はやけどを負い、発明家のエジソンは実験中に弟子を亡くすなどしたといわれます。

抗がん剤治療が第2次大戦以後に開始されたのに対し、放射線治療は100年以上の歴史、進歩を経て、今日の揺るぎない地位を確立しています。

編集
後記

(千葉)

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

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
- ・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

- 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
- ・消化器内科(肝臓)
- ・神経内科



禎心会北44条クリニック

〒007-0844 札幌市東区北44条東8丁目番6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
- ・脳神経外科



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)



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。

QRコード



<http://teishinkai.jp>

ていしんかい

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

- 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
- ティーサービスセンター 禎心会東(60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11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
- ティケアセンター 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
- ホームヘルプサービスステーション 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
☎ 0162-29-4322

- 稚内市南地区居宅介護支援事業所
- ヘルパーステーション 偲
- 訪問看護ステーション あい
- 稚内市南地区在宅介護支援センター ぬくもり
- ティケアセンター ら・ぷらーさ(70名/日)