

ご自由にお持ちください

社会医療法人 禎心会

# ひまわり

2017

秋

vol.82

[特集]

## 札幌禎心会病院 内視鏡センター

○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。



## INDEX

特集

### 01 札幌禎心会病院 内視鏡センター

[ 禎心会インフォメーション ]

- 05 お腹の中、気にしていますか？
- 07 MRI検査と金属製品
- 08 帯状疱疹予防に水痘ワクチンを！
- 09 穏やかな療養生活を送るために
- 10 アクティブ活動を通して
- 11 自宅での介護が大変になっていませんか？
- 12 褥瘡(床ずれ)対策、予防方法とおすすめ介護アイテム
- 13 [連載] 誤嚥性肺炎を予防するために
- 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



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。



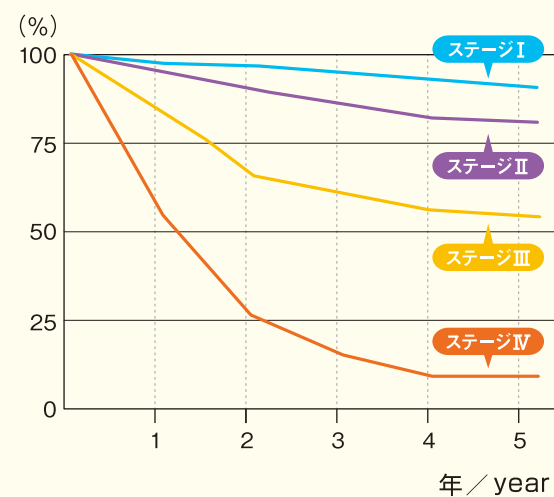
## [ 特集 ]

# 札幌禎心会病院 内視鏡センター

札幌禎心会病院は「内視鏡センター」を設け、  
病気の早期発見・治療へ向けた最新の内視  
鏡検査・治療を行っています。

photo:Kei Utsuki(SAPPORO COMMERCIAL PHOTO STUDIO)

## がんの発見段階と生存率の違い



進行度別に生存率を調査したグラフです。「ステージI」だと治療の目安となる5年生存率は90%以上となっています。

**早期発見と早期治療**

胃がんの場合、粘膜の表面から徐々に深く広がるにつれて、転移しやすくなります。がんの広がりが粘膜下層までにとどまっている時点を早期

重要です。

内視鏡検査は負担の少ない極細内視鏡や鮮明な高画質画像を得られるハイビジョン内視鏡が登場するなど着実に進化しています。

がん、筋層より深く広がると進行がんと呼んでいます。

がんの進行度は「ステージ(病期)」として分類され、初期段階が「ステージI」、最も進行したものが「ステージIV」です。

ステージIのがんは内視鏡治療や手術で治る割合が極めて高くなります。早期発見と早期治療が大切であることを示しています。

**内部を観察し、診断から治療までスムーズ**

内視鏡検査とは先端に小型カメラ(CCD)を内蔵した太さ1cm程の細長い管を口か肛門から挿入し、食道、胃、十二指腸や大腸の内部を観察する検査です。場合によっては、そのまま治療も可能です。

医療機器や技術の発達によって応用範囲が広がり、診断から治療までスムーズに行えるようになってきました。

観察する病変の場所、種類

**がんの早期発見のために**

がんが早く見つければ、大きな手術をせずに内視鏡で取り除ける可能性が高くなります。しかし、初期のがんは自覚症状がほとんどありません。早期発見のためには、自覚症状がない段階で定期的に検診を受けることが

によって検査方法が異なりますので、検査を受けられる際は十分に説明を受けてください。



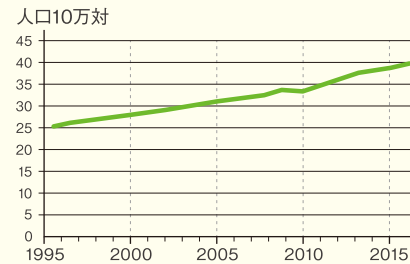
## 大腸内視鏡検査

### 大腸がんなどの大腸疾患の早期発見に不可欠

大腸は直腸と結腸(S状結腸、下行結腸、横行結腸、上行結腸、盲腸)の全体を指しますので、直腸がん、結腸がんは両方、大腸がんに入ります。大腸内視鏡検査は肛門から直腸、状結腸、下行結腸、横行結腸、上行結腸、盲腸、そして終末回腸という大腸につながっている小腸の一部を観察します。当院で使用している大腸内視鏡は径10mm位です。

#### ●大腸がんによる死亡率の推移

胃がんの死亡率が減少しているのに対し、大腸がんの死亡率は上昇しています。食生活の変化などが関係していると言われていますが、血便などの症状があっても痔や肛門の病気と思い込んでいる場合があります。より精度の高い検診を受けることで、初期のがんを発見する可能性が高まります。



#### [検査の流れ]

##### 1 検査前日

3食検査食を食べ、19時に下剤を飲みます。早めの就寝を心がけましょう。

##### 2 検査当日

飲食(水を除く)、喫煙は避けてください。常用薬がある方は事前に医師にご相談ください。

##### 3 検査前の準備

自宅、もしくは病院で下剤を約1.2リットル、水を約0.6リットル飲みます。

##### 4 排便のチェック

排便が透明な液状になったら検査が受けられます。

##### 5 内視鏡検査

医師がモニターを見ながら隅々まで観察します。検査は20分程度です。

##### 6 検査終了後

少し休んでいただいた後、検査結果を聞いていただきます。飲食は1時間後から可能です。

大腸がんドック

料 金 15,000円(税別)  
所要時間 約2時間(結果説明まで)

※生検(細胞・組織検査)を行うことができます(健康保険適用)。  
※ポリープが発見された場合は後日、切除を行います(健康保険適用)。  
※腹部症状(腹痛、下痢等)がある方は、受けられません。



札幌禎心会病院  
消化器内科  
部長  
後藤 啓  
(ごとう あきら)

ご相談先

札幌禎心会病院内視鏡センター

☎011-712-1131

住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号

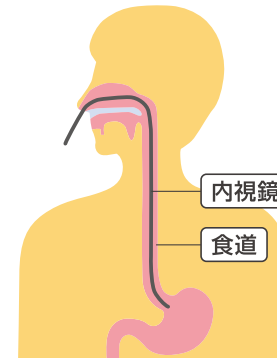
**苦痛軽減に睡眠導入剤や炭酸ガスを使用**

当院では検査中の苦痛を軽減するため、希望する方に軽い睡眠導入剤を注射し、鎮静した上で検査を受けることが、上部消化管内視鏡、大腸内視鏡とも可能です。

一方、大腸内視鏡は検査中、大腸の中に空気が入ることでお腹が張り、苦しいことがあります。当院はこうした負担を軽減するため、空気の代わりに炭酸ガスを全例で使用しています。炭酸ガスは空気に比べて吸収が早いので、お腹の張りが非常に軽減します。

#### 負担の少ない「経鼻用スコープ」

当院では希望する方に、鼻から挿入できる径約5mmの細い内視鏡を使って検査を行っています。のどを直接刺激することが少ないため、「咽頭反射」と呼ばれる吐き気に似た反応が出にくく、口から入れる内視鏡より検査時の負担が少なく済みます。



#### [通常光とNBIの比較]



●通常光画像

●NBI画像

●NBI拡大画像

通常観察では  
難しい病変も発見可能

近年、NBI(Narrow Band Imaging=狭帯域光観察)という技術を用いた内視鏡検査が世界的に注目を集めています。当院は道内の医療機関に先駆け、NBIを活用した検査を行っています。がん細胞は血管を使ってエネルギーを補給し増殖します。NBIは特殊な光を病変に当てることにより、がん細胞に特徴的な粘膜表面の血管を浮かび上がらせることで、通常の観察では発見が難しい病変でも見つけることが可能です。

## 上部消化管内視鏡検査(食道・胃・十二指腸内視鏡)

### 胃がんなどの消化管疾患の早期発見に不可欠

以前、「胃カメラ」と言われた検査は現在、「胃内視鏡検査」、正式には「上部消化管内視鏡検査」といいます。上部消化管は食道、胃、十二指腸の全体を指します。従って、胃内視鏡検査では胃だけではなく、食道、胃、十二指腸の病気の有無を調べます。最近は内視鏡が通過する咽頭、喉頭、声帯も観察することが常識となっています。当院で使用している胃内視鏡は径10mm位(経口用スコープ)、径5mm位(経鼻用スコープ)です。

#### [検査の流れ]

##### 1 検査前日

夕食は軽めにし、21時以降の飲食(水を除く)は避けて早めの就寝を心がけましょう。

##### 2 検査当日

飲食(水を除く)、喫煙は避けてください。常用薬がある方は事前に医師にご相談ください。

##### 3 検査前の準備

胃の中をきれいにするために消泡剤(白い液体の薬)を飲みます。

##### 4 のど、鼻の麻酔

のどに麻酔薬をスプレーします。鼻から内視鏡を入れる場合は鼻の中に麻酔をします。

##### 5 内視鏡検査

医師がモニターを見ながら隅々まで観察します。検査は5~10分程度です。

##### 6 検査終了後

少し休んでいただいた後、検査結果を聞いていただきます。飲食は1時間後から可能です。

胃がんドック

[オプション]  
●ピロリ菌抗体検査(血液):2,000円

料 金 10,000円(税別)  
所要時間 約1時間(結果説明まで)

※生検(細胞・組織検査)を行うことができます(健康保険適用)。  
※ポリープが発見された場合は後日、切除を行います(健康保険適用)。  
※腹部症状(腹痛、下痢等)がある方は、受けられません。



札幌禎心会病院  
栄養科  
管理栄養士  
井戸川 久美子  
(いどがわ くみこ)

## お腹の中、気にしていますか？

～便秘や下痢だけではない腸と身体の密接な関係～

近年、培養技術や解析技術の飛躍的な進歩により、人の腸内フローラの構成や働きが次々と明らかになってきています。

### 不調や病気の原因に

腸内フローラとは生物の腸の中で、さまざまな菌が増減しながら形成している固有の生態系を指します。善玉菌、悪玉菌、日和見菌に大別でき、これらの菌のバランスが崩れると腸内環境が乱れ、主に次ぎのような不調や病気につながることが明らかになっています。

- 腸脳相関(過敏性腸症候群、うつ、自閉症、認知症など)
- 免疫系の反応(アレルギー、花粉症、リウマチなど)
- 肥満
- 糖尿病
- 動脈硬化
- がん

### 環境を整える方法

腸内環境を整える「プロバイオティクス」と「プレバイオティクス」の2種類の方法を紹介いたします。

前者はヨーグルトや乳酸菌

飲料などから善玉菌を摂取する方法です。摂取する菌は「通過菌」とされ、元々いる善玉菌とは種類が異なるため、腸内に棲みつくことはできません。といわれており、十分な効果を得るためには毎日続けて摂取する必要があります。

後者は善玉菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を摂取し、増殖を促す方法です。食物繊維やオリゴ糖は野菜やきのこ、海藻、果物などに多く含まれます。

食物繊維には水溶性と不溶性の2種類あり、善玉菌のエサになるのは水溶性です。不溶性は腸内の水分を吸収してふくらみ、便の量を増やすことで便秘を解消する効果が期待できますが、便秘の種類によっては逆に症状を悪化させてしまうことがあります。

オリゴ糖は砂糖の仲間ですが、ほとんど分解されずに大腸まで届き、善玉菌のエサになります。砂糖の代わりに手軽に

使用することができそうですが、多量にとると下痢をしたり、エネルギー摂取過剰になったりする恐れもあるので注意してください。

ヨーグルトや乳酸菌飲料以外の発酵食品も腸内環境の改善に役立つのではないかと、という研究も進んでいます。納豆やみそ、しょうゆ、甘酒、漬物など日本にはたくさん発酵食品がありますが、塩分の多い食品もあるので注意が必要です。

### メニューにひと工夫、情報は便から

野菜やきのこ、海藻が少なく、肉や揚げ物などの多い食事が続くと、悪玉菌が増え、腸内環境が乱れがちです。こうしたときは、めん類や丼物にお浸しや酢の物を添えたり、外食の際は丼物ではなく定食を選んだり、パンに野菜サラダや具沢山のスープを合わせ

腸年齢の老化度を測定してみましょう。下記の23問のうち、合計でいくつ該当しますか？

#### 生活習慣に関する質問

- トイレの時間は決まっていない
- おならが臭いと言われる
- タバコをよく吸う
- 顔色が悪く、老けて見られる
- 肌荒れや吹き出物が悩みの種
- ストレスをいつも感じる
- 運動不足が気になる
- 寝つきが悪い



#### 食事に関する質問

- 朝食は食べないことが多い
- 朝食はいつも忙しく、短時間ですませる
- 食事の時間は決めていない
- 野菜不足と感じる
- 肉が大好き
- 牛乳や乳製品が苦手
- 外食が週4回以上



#### トイレに関する質問

- 息まないと出ないことが多い
- 排便後も便が残っている気がする
- 便が硬くて出にくい
- コロコロした便がでる
- ときどき便がゆるくなる
- 便の色が黒っぽい
- 出た便が便器の底に沈みがち
- 便が臭いと言われる

#### ●チェックが4個以下の人

腸年齢=実年齢、腸年齢は若くてバッチリ合格！今の生活を続けてください。

#### ●チェックが5～9個の人

腸年齢=実年齢+10歳、腸年齢は実年齢より少し上。でも気を抜かないで。

#### ●チェックが10～14個の人

腸年齢=実年齢+20歳、腸年齢はがけっぴち。転げ落ちる寸前です。

#### ●チェックが15個以上の人

腸年齢=実年齢+30歳、腸年齢60歳以上。即、快腸になる生活を開始。

[イラスト出典元] 大鵬薬品 うちから腸内環境がわかる! <https://www.taiho.co.jp/kenko/otayori/chounai02.html>












たり、デザートをヨーグルトや乳酸菌飲料にするなどメニュー選びにひと工夫加えてください。

一方、自分の腸内環境を知る術が、体からの「便り、便です。悪玉菌が多い乱れた環境で作られた便はアルカリ性に傾くので色が黒く、においも強くなります。善玉菌が多い整った環境では酸性で色は黄色っぽくなり、においも少ないと言われています。

腸内環境はひとそれぞれですし、いろいろな情報がありますが、あくまで一つの目安です。同じものを食べても、食後のお腹の調子は一人ひとり少しずつ異なると思います。一つの食べ物や栄養素を絶対視せず、さまざまな情報を取り入れながら、体からの便りに耳を傾け、体調管理に役立て

#### 【ご相談先】

- 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
- 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
- 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

<h4 style="background-color: #e0f0ff; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">不溶性食物繊維の特性</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> 穀類</div> <div style="text-align: center;"> 豆類</div> <div style="text-align: center;"> きのこ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> えび・かにの殻</div> <div style="text-align: center;"> ココア</div> <div style="text-align: center;"> 野菜</div> </div>	<h4 style="background-color: #e0ffe0; border-radius: 10px; padding: 5px; text-align: center;">水溶性食物繊維の特性</h4> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> こんにゃく</div> <div style="text-align: center;"> 海藻</div> <div style="text-align: center;"> 干しシイタケ</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> 果物 (熟したもの)</div> <div style="text-align: center;"> うめぼし</div> <div style="text-align: center;"> 野菜</div> </div>
--	---



## 带状疱疹予防に水痘ワクチンを!

当クリニックで带状疱疹予防のワクチン接種ができるようになりました。



さっぽろ北口クリニック  
看護部  
伊藤 智美  
(いとう さとみ)

### ストレス、疲労で発症

带状疱疹はストレスや疲労、加齢、抗がん剤、ステロイド治療、糖尿病などにより免疫力が低下したときに、水痘・带状疱疹ヘルペスウイルスが神経周囲の細胞内で再活性化して起こる皮膚炎です。神経の分布に沿って水泡を伴う炎症を起こし、帯状に出現することから带状疱疹と呼ばれます。全身ではなく体の片側だけに出現するのが特徴です。50歳〜70歳代に多くみられますが、過労やストレスにより若い人が発症することもありありません。一生で20%の人が発症するとされています。

急性期の带状疱疹はピリピリ、ズキズキといった強い痛みを伴うことが多く、症状は2〜4週間持続します。この時期の痛みの治療が不十分だと、皮膚症状が消えた後も何か月、何年とつらい痛

みが残ってしまうケースがあります。

50歳以上の約2割の方がこのような状態(带状疱疹後神経痛)に移行するといわれています。中には痛みで日常生活に支障が出て、ペインクリニック外科での定期的なブロック治療などが必要になる方もいます。

### 50歳以上にワクチン開始

2016年、水痘ワクチンを「50歳以上の方の带状疱疹の予防」を目的に接種することが認められました。海外で行われた疫学調査では、水痘ワクチン接種により带状疱疹の発症率や重症化を抑えられることが報告されています。

带状疱疹の予防にはバランスの良い食事、十分な休養と睡眠、ストレスの発散、そして水痘ワクチン接種をお勧めします。

当クリニックでは10月から



50歳以上の方を対象に水痘ワクチン接種を開始しました。料金は5,400円(税込み)で1回の接種で済みます。ワクチンをご予約をいただいた後に発注しますので、必ずご予約をお願いいたします。

接種の可否については一定の基準があり、適応から外れてしまうケースがありますので、お気軽にお問合せください。

#### 【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  
札幌北ビル2階

## MRI検査と金属製品

MRI検査は磁力と電磁波を利用して体内を画像化する検査のため、検査室内に金属製品を持ち込むと事故や火傷、機械の故障につながる恐れがあります。



セントラル  
CIクリニック  
放射線部  
主任  
青塚 稚菜  
(あおつか わかな)

### 命が危険なケースも

どのようなものが検査室に持ち込めないかという点、代表的なのがペースメーカーです。磁力と電磁波により機械が故障したり、誤作動を起したりして、命に危険が及ぶ恐れがあります。

MRI対応のペースメーカーもありますが、循環器科医が常勤しているなどさまざまな施設条件があるため、当院では行っていません。人工内耳、体内除細動器など手術で体内に埋め込まれている精密機器も同様です。

質問として多いのは入れ歯やインプラントといった歯科の金属です。こちらは危険を伴うことはありませんが、検査画像に影響しますので、検査の際は入れ歯を外してもらいます。

しかし、マグネット付きの義歯はマグネットの力が弱くなる恐れがあるため、歯科に

確認が必要です。インプラントや歯科矯正などは外せませんのでそのまま撮像する必要があります。

### アイライン、マスカラも

明らかな金属や機械はわかりやすいと思いますが、一見関係がなさそうなものにも注意が必要です。

アートメイクや刺青(タトゥー)、アイメイクやカラーコンタクトレンズなどは染料や顔料に金属が含まれていることがあります。MRIの電磁波によって低温火傷を起す恐れがあるので、アイラインやマスカラなどは検査前に落とし、カラーコンタクトレンズは外していただくようご案内しています。

刺青やアートメイクは取り除くことができませんので、診察時に医師が検査による影響の説明をし、納得された患者さんのみ同意書をいただきます。

#### 【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1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

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

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  
札幌北ビル2階

稚内 禎心会病院

☎0162-29-4311

住所:稚内市栄1丁目24番1号

た上で検査を行っております。このほかに、増毛パウダーや増毛スプレーも金属粉が含まれる場合がありますので、使用せずに来院するようお願いしています。

検査について質問があれば、お気軽にご相談ください。

## アクティブ活動を通して

通所リハビリテーションでは在宅生活を維持するために必要なリハビリや日常生活支援に加え、余暇活動(アクティブ活動)を行っています。



老人保健施設  
ら・ぶらーさ  
通所リハビリテーション科  
介護福祉士  
**浅野 麻美**  
(あさの まみ)

### 余暇で主体的行動も

私たち介護職員は外出や外食をする行事班、ゲームや調理をするレクリエーション班、作業などの活動を行うアクティブ班、勉強会やケアについて話し合いの場を設けるケア班の4班に分かれ、介護サービスを提供しています。通所リハビリテーションの1日のスケジュールはリハビリ、入浴、食事以外に余暇活動があります。私が担当するアクティブ班では縫い物、張り絵、塗り絵、脳トレを行っています。

縫い物は経験者が多く、刺し子の布巾や座布団作りなど積極的に取り組んでおり、布巾は施設で使用するほか、ボランティアの子どもたちへプレゼントしています。張り絵は季節に合わせた作品を展示することで施設内を彩り、塗り絵は一つひとつの作品に個性があふれ、私たちの目を楽

ませてくれています。脳トレは漢字の読み書き、計算、間違い探しなどをしていきます。余暇活動の時間以外にも自由に持ち出しができる問題と鉛筆を廊下に設置しました。リハビリやトイレから席へ戻る際、数枚手に取るなど、主体的な行動も見られるようになりました。

稚内市内で行われる「平和折り鶴祭り」に二千羽の折鶴を贈り、地域活動にも参加しています。

### 変化をケアに生かす

こうした余暇の取り組みは特別な活動ではありませんが、継続的に見ると塗り方や縫い方、色使いなどで利用者さんの変化が見られる機会にもなります。以前の作品より色使いが華やかになったり、線から飛び出して塗るような変化があったり、病状の把握にもつながっています。

#### 【ご相談先】

##### デイケアセンター ら・ぶらーさ

☎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

##### デイサービスセンター 禎心会東

☎011-711-6110

住所: 札幌市東区北44条東8丁目1番6号

##### デイケアセンター ら・ぱーす

☎011-774-1131

住所: 札幌市北区篠路町上篠路6番286

一つの事に興味を持ち、完成させるという目標が利用者さんの心と身体を動かして生活意欲の向上にもなります。自宅で自発的に活動をする方は少ないと思いますが、アクティブな活動を通し、少しでも「やってみよう」という気持ちになっていただけるとうれしく思います。

余暇活動の時間は1時間程度と限られています。その中で利用者さんが有意義な時間を過ごせるよう楽しんでいただける活動を企画し、気付いた変化をケアに生かしていきたいと思えます。

## 穏和な療養生活を送るために



稚内禎心会病院  
看護部  
科長  
**吉本 和美**  
(よしもと かずみ)

当院の病床数110床のうち、慢性期医療を担う療養病棟は半数以上の60床を占めています。

### 手厚い支援、ケアが必要

療養病棟(2病棟)に入院している方の平均年齢は80歳と高齢です。筋肉が持続して収縮したり、関節の動きが制限されたりする拘縮のほか、皮膚乾燥やかゆみといったスキントラブルを起こしやすい、失語で訴えができない、認知症のため環境変化に敏感—など、療養生活を送る上で手厚い支援、ケアが必要な患者さんが大多数です。

私たちは患者さんいかに穏和な療養生活を送っていただけかを日々検討し、改善を重ね、次ぎの2つの取り組みを行いました。

- 1 申し送りの短縮
- 2 スキンケアの見直し

### 不安軽減、精神的安定も

申し送りを短縮することでスタッフのベッドサイドケア



が増えた結果、患者さんとコミュニケーションを取る時間が長くなり、患者さんの笑い声や明るい表情が見られるようになりました。

「コミュニケーションの利点は患者さんの不安軽減や信頼関係の構築につながります。私たちは日々、笑顔であいさつすること、穏やかに話しかけること、目線を合わすこと、やさしく触れること、親身になって話しを聞くことを常に心掛けています。

一方、高齢者は皮膚の乾燥やかゆみの症状が多いためスキンケアを改善しました。ポディソープや洗浄方法の見直し、保湿剤活用といった工夫をすることで、こうした症状



が軽減し、精神的安定が図られ、スキントラブル予防につながりました。肌トラブルの予防には栄養状態も大きな影響があるため、患者さん個々に検討しています。

今後も患者さんが穏和な療養生活が送れるように日々検討、改善を続けていきます。

#### 【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



## 褥瘡(床ずれ)対策、 予防方法とおすすめ介護アイテム

寝たきりなど自力で動くことができないと、長時間、同じ部位に圧力がかかり、褥瘡(床ずれ)の原因となってしまいます。



訪問看護ステーション  
禎心会北  
作業療法士  
**八木 亜弥**  
(やぎ あや)

### 皮膚や組織が壊死

普段、私たちは無意識に姿勢を変えて身体へかかる圧力を分散しています。

褥瘡とは、身体の同じ部分が圧迫され続けることで皮下組織の血流が悪くなり、酸素や栄養が行き渡らず循環障害が生じ、皮膚や組織が壊死することです。圧力だけでなく、栄養状態が悪くやせていることや尿失禁、便失禁が続く皮膚が軟らかくなっていることなど、さまざまな要因が絡み合って発生します。

### 予防の基本は除圧、 スキンケア、栄養管理

介護用ベッドの背上げをすると、マットレスと身体の間で摩擦が生じ、かかとに圧力が集中します。加えて、肩甲骨や仙骨など骨が突出している部分にも圧力がかかったまま摩擦が起こる状態になります。

### 悩み、不安のご相談を

病気や転倒による骨折、認知症の進行などにより、ご本人やご家族の次のような悩みや不安が増えてきていませんか。

- 退院を勧められているが、自宅に戻ってからの生活が心配
- 最近、物忘れがすすんできた
- 自宅で転ぶことが多くなった
- トイレの失敗が増えた
- お風呂に入るのが面倒になってきている
- 外出することが少なく、自宅で寝ていることが多い
- 介護をすることに疲れてきている

こうしたことがあれば、私たちケアマネジャーにご相談ください。電話はもちろん、来訪にご対応しますし、ご自宅へ訪問してお話を伺うこともできます。

相談は無料で介護保険の認定を受けていなくても可能で

すので、お気軽にお問い合わせください。

### さまざまなお手伝い

ケアマネジャーができるさまざまなお手伝いは次の通りです。

- 複雑な介護保険制度の仕組みをわかりやすく説明
- 介護保険の申請が済んでいない場合の代行手続き
- 住み慣れた自宅で生活できる方法を一緒に考えて提案
- デイサービスやホームヘルプ、リハビリといった介護保険サービスの利用調整
- 医療機関と連携し、必要時には主治医の意見を確認



居宅介護支援事業所  
禎心会東のスタッフ

す。そのため予防には、介護用ベッドで背中の上げ下げをした後、身体のずれと摩擦、同じ部位にかかった圧を取り除く除圧が欠かせません。

除圧は部位毎に「背抜き」「尻抜き(腰抜き)」「かかと抜き(足抜き)」と呼ばれ、身体とマットレスの接触面をいったん離すことで、ずれや摩擦を軽減し圧を分散させる効果があります。褥瘡だけでなく、筋肉の緊張緩和による拘縮予防にもつながります。

除圧の際、滑りやすい素材で作られた「介助グロップ」(写真①)を用いると、でん部など重い部分にも簡単に手を差し込むことができます。体重がかかっているところへ、体表面をなでるようにグロップをはめた腕を移動させます(写真②)。背の上げ下げ後にこのひと手間を加えることで、集中していた圧力を分散し、ずれや摩擦を軽減します。

#### 【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

##### 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

##### 訪問看護ステーション あい

☎0162-34-9812

住所:稚内市栄1丁目24-2  
老人保健施設 ら・ぶらーさ内



①



②

防が可能です。介助者に負担をかけず、簡単にできるこのような介護アイテムを活用することをおすすめします。グロップ以外にも寝具の工夫やスキンケア、栄養補給などさまざまな方法があります。お気軽にご相談ください。

#### 【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44条東8丁目1番6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

##### 稚内市南地区居宅介護支援事業所 稚内市南地区 在宅介護支援センター めくもり

☎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

禎心会東センターは4月に旧禎心会病院3階へ移転しました。地域包括ケアシステムの一層の推進のため、1階で診療を行う禎心会北44条クリニックとの連携を密に、医療と介護のさらなる一体化を図り、認知症の早期発見や介護予防、生活支援の強化を目指します。現在、「居宅介護支援」「訪問介護」「通所介護」「介護予防事業」の4事業を実施しています。

# 栄養レシピ 第37回

北海道の食材で風邪防止に便秘解消

## 包丁を使わずに作れるジャガイモピザ

ジャガイモはビタミンCが豊富で、風邪防止や美白効果が期待できます。加えて、ペクチンという食物繊維を含んでいますので便秘の解消に役立ちます。高血圧やむくみの改善に効果的なカリウムも豊富です。これから収穫を迎える野菜や道産食材と合わせた料理で健康を保ちましょう。



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



### 作り方

- 1 ジャガイモ、タマネギをピーラーで細かくせん切りにする
- 2 フライパン(スキレット鍋)にオリーブオイルを入れて火にかける
- 3 ジャガイモをフライパンに入れ、透き通ってきたら裏返して焼く
- 4 ピザソース(ケチャップ)を全体にぬり、タマネギ、きのこ、ピザ用チーズをかける
- 5 ピザ用チーズが溶けたらできあがり

※ジャガイモは水にさらさず、細長く切るのがポイントです。外はカリッ、中はモチッとしたピザ生地になります。

材料 [1人分]	250kcal
ジャガイモ	中1個
タマネギ	5g
お好みのきのこ(今回は十勝産のブラックマッシュルーム)	適量
ピザソース(市販)ケチャップ	大さじ1杯
ピザ用チーズ	10g
オリーブオイル	10g
バジルの葉(なくても可)	1枚

# 誤嚥性肺炎を 予防するために

連載

## 誤嚥とは？

誤嚥とは、食べ物や飲み物、唾液などが何らかの理由で食道ではなく気管に入ってしまう状態を指します。肺炎の原因として知られ、重症化すると死に至るケースもあります。

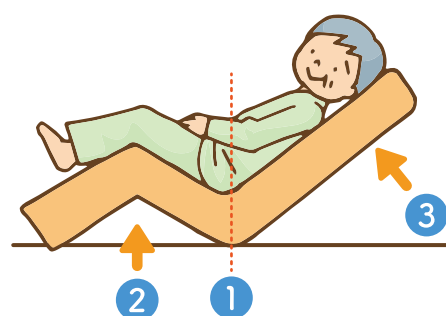
## 誤嚥予防のための ポジショニング

身近な方が食事の際にむせることが多かったり、たんが絡んだりしていることはありませんか。もしかしたら、誤嚥を起しているかもしれません。今回は電動ベッド上で食事をしている方の注意点を説明します。

電動ベッドで背上げを行う際はより安楽な姿勢で圧力の集中や床ずれがない状態が理想的です。使用手順は次の通りです。

- 1 身体を中心(股関節)とベッドが曲がる支点の位置を合わせて寝る
  - 2 膝側を先に上げ、ズレを防止する
  - 3 頭側を所定の角度まで上げる
  - 4 ある程度、姿勢が安定したら、一度マットから身体を離し、背抜きや足抜きを行いズレや圧迫感を逃がす
- ※この手順でもずり落ちてしまう場合は腕の下や足底部に枕やクッションを置くことで改善が図れます。

食事の際のベッドの角度は一般的に最も誤嚥が少ないと言われる30度が理想とされています。45度や60度で行う場合は角度を上げることで視野が広がり、食べる意欲は向上しますが、自力で頭や体を支える力が必要になりますので、主に自力摂取を目指す場合に用います。



### 介助者が気を付けるポイント

- 患者さんが正面を向き、軽くあごを引いた状態(あごと首の間が指3、4本程度)を意識する
- 食べ物が見えるよう下方から口へ運ぶ
- ひと口の量や運ぶタイミングを決める
- 右手で介助する場合は患者の右側から介助を行う(左手は左側から)

飲み込みに障害がある方は、食後、満足感と疲労感が生じやすいため、食後は速やかにリラックスできる姿勢をとることが重要です。背上げ15度で全身の背抜きを行うと安楽さが得られやすいです。

次回冬号は「作業療法士からのアドバイス」です。

[第2回]

## 理学療法士からのアドバイス

今回は誤嚥予防のための福祉機器の使い方を解説します。



訪問看護ステーション  
禎心会東  
理学療法士  
**鈴木 泰斗**  
(すずき たいと)



## 地域医療 連携施設の ご紹介

[標榜科目] 緩和ケア科・内科

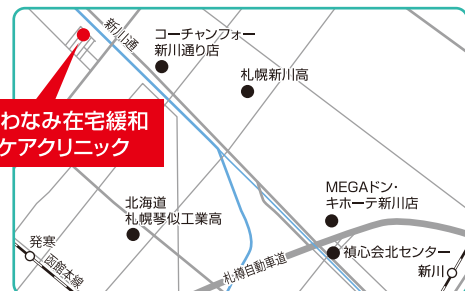
〒006-0807

札幌市手稲区新発寒7条2丁目3-10

クレール新発寒 201号室

☎011-213-8666

<http://www.iwanami-zaitaku.jp/index.html>



院長  
岩波 悦勝 先生  
(いわなみ よしかつ)

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。

**Q** 診療方針を教えてください。  
**A** 私はさまざまな病院で勤務する中、病状が落ち着いているときは少しでも自宅で過ごしてほしい、ご家族との時間を大切にしてほしい、という思いが強くなり、平成29年4

**Q** 対象患者さんを教えてください。  
**A** がんの治療中、治療後、または身体機能の低下などにより通院が難しくなってきた方、人生の最終段階を病院ではなく自宅で過ごしたい方です。こうした患者さんを対象に病を抱えても自宅で必要な医療を受けられる在宅医療、がんなどの重い病気の苦痛を和らげる「緩和ケア」を実施しています。医療の進歩により自宅でも十分な緩和ケアができるようになってきています。

## いわなみ在宅緩和 ケアクリニック



**読者にメッセージを。**  
住み慣れた自宅で生活することは、その人らしく生きられたり、ご家族との時間を今以上に大切にできたりもします。それが一番のんびりと穏やかな気持ちで過ごすことにつながると思います。ご相談があれば、お気軽にお問い合わせください。

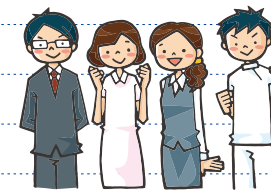
月に当クリニックを開設しました。患者さん、ご家族の悩みのケアも行い、安心して自宅で過ごしてもらええるケアに取り組んでいます。  
大切にしていることは「患者さんご家族がともに望む過ごし方」です。自宅での生活を最優先に考える、辛い症状を緩和する、患者さんご家族に「安心」を提供するという基本方針の下、同じ方向を向いて生活していくことができようしっかりとサポートしています。

## 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、

よろしくお願いたします。



### 札幌禎心会病院

	氏名	小山 里衣子 (こやま りえこ)
	職種	看護師

### 札幌禎心会病院

	氏名	佐藤 幸恵 (さとう さちえ)
	職種	看護師

### 札幌禎心会病院

	氏名	松澤 里佳 (まつざわ りか)
	職種	看護師

### 札幌禎心会病院

	氏名	小泉 さやか (こいずみ さやか)
	職種	看護師

### 札幌禎心会病院

	氏名	室井 菜那 (むろい なな)
	職種	看護師

### 札幌禎心会病院

	氏名	蛇池 未紗 (じゃいけ みさ)
	職種	看護師

### 札幌禎心会病院

	氏名	宮本 香奈 (みやもと かな)
	職種	看護師

### 札幌禎心会病院

	氏名	山本 みさき (やまもと みさき)
	職種	看護師

### 稚内禎心会病院

	氏名	津嶋 澄江 (つしま すみえ)
	職種	看護助手

### 老人保健施設 ら・ぷらーさ

	氏名	峠 紀子 (とうげ のりこ)
	職種	介護福祉士

### 介護老人保健施設 ら・ぱーす

	氏名	深見 聡大 (ふかみ あきひろ)
	職種	看護師

### 介護老人保健施設 ら・ぱーす

	氏名	三浦 誓也 (みうら せいや)
	職種	看護師

### 介護老人保健施設 ら・ぱーす

	氏名	廣島 真紀 (ひろしま まき)
	職種	介護福祉士

### 禎心会東センター

	氏名	加藤 麻衣 (かとう まい)
	職種	介護福祉士

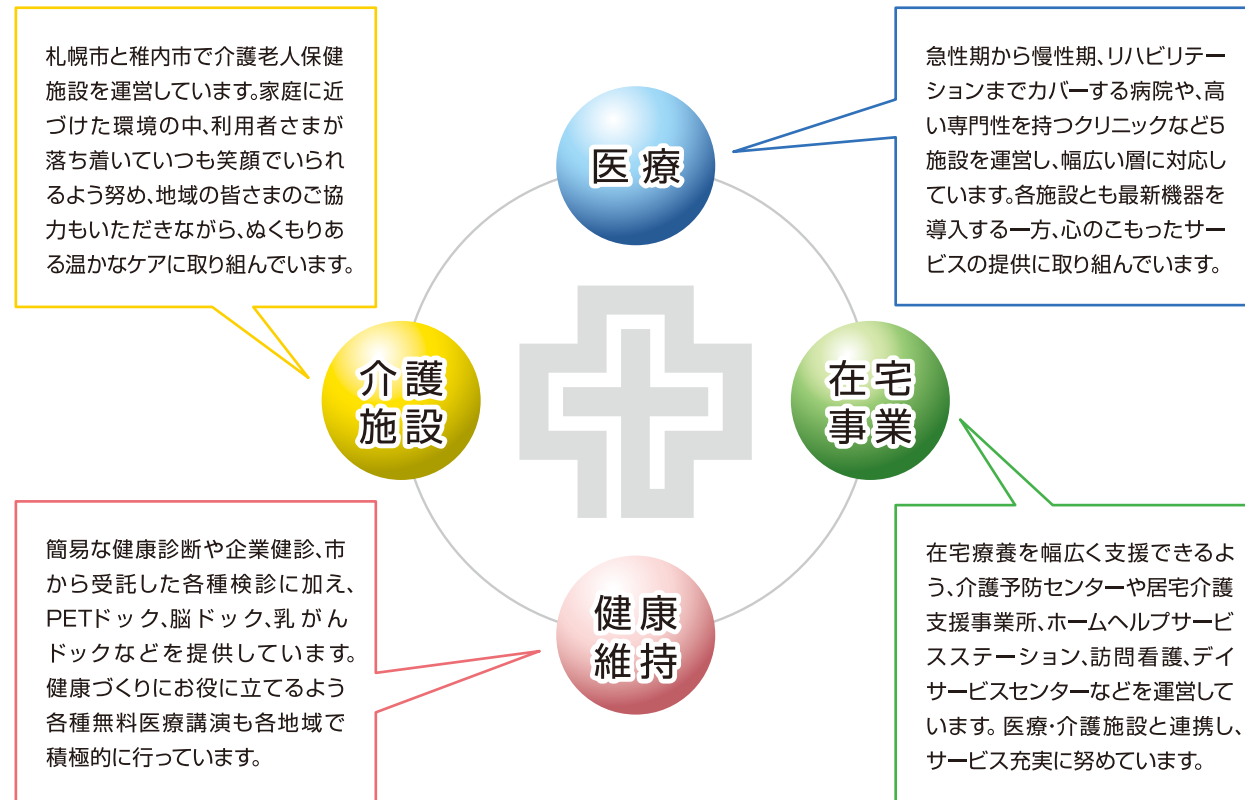
### 禎心会東センター

	氏名	鎌田 まどか (かまだ まどか)
	職種	介護福祉士

# 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
<b>医療機関のご案内</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●札幌禎心会病院</li> <li>●稚内禎心会病院</li> <li>●セントラルCIクリニック</li> <li>●さっぽろ北口クリニック</li> <li>●禎心会北44条クリニック</li> </ul>	<b>介護老人保健施設のご案内</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●介護老人保健施設ら・ぱーす</li> <li>●老人保健施設ら・ぷらーさ</li> </ul>	<b>在宅事業のご案内</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●禎心会東センター</li> <li>●禎心会北センター</li> <li>●ら・ぱーすセンター</li> <li>●ら・ぷらーさセンター</li> <li>●ら・かるまセンター(サ高住ら・かるま併設)</li> </ul>	<b>各種ドック検診のご案内</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>●PETドック</li> <li>●脳ドック</li> <li>●隣がんドック</li> <li>●胃がんドック</li> <li>●大腸がんドック</li> <li>●乳がんドック・検診</li> <li>●子宮がんドック・検診</li> </ul>

協業法人 社会福祉法人 **札幌山の手リハビリセンター**

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

# 禎心会トピックス

TEISHINKAI TOPICS



## TOPICS 1

### 札幌禎心会病院、現代版画を道内巡回展示

札幌禎心会病院は多摩美術大学、風の美術館(新十津川町)と共催で同大学生、卒業生の現代版画優秀作品16点を道内で巡回展示しています。

同病院は患者さんの癒しにつなげようと、2015年の新築移転時から渡り廊下に18作品を展示(写真)。こうした効果と版画の魅力を幅広く伝えるために巡回展示を企画し、7月から老人ホーム緑寿園(滝川市)と新十津川スポーツセンター、8月末から士別市立博物館で現代版画小品展を開始しました。作品は半年毎に巡回して入れ替え継続して実施。今後は東川町でも展示し、6カ所をめどに開催地を増やしていく予定です。



## TOPICS 2

### ピンクリボンロードに参加

乳がんの早期発見、治療を訴えるイベント「ピンクリボン in SAPPORO2017 ピンクリボンロード」が中央区で7月末に開催され、当法人は例年通り専用ブースを設け、乳がんの模型に触れてもらったり、質問に答えたりしました。

このほか、休日の中心部路上で家族連れや観光客も多数参加し、サンバカーニバルや合唱観賞、玉入れ大会、ダーツ大会などを実施。夜はさっぽろテレビ塔がピンク色にライトアップされ検診の意義を伝えました。



## TOPICS 3

### 札幌禎心会病院、17カ国から120人を集め第3回FEN開催

札幌禎心会病院は第3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7月23日から28日まで院内で開催、国内だけでなく中国や韓国、ブラジルなど世界17カ国から120人が参加し6割が海外からでした。

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とし、谷川緑野副院長・脳卒中センター長らが2000年に設立。以来、毎年1回、海外を含め全国各地から脳外科医が参加し、手術手技のVTRなどをを用いながら症例検討、討論を行う学術集会で2005年に改称しました。



特集で紹介した通り、内視鏡検査は消化管疾患や大腸がんの早期発見に寄与します。一方でがんは早期ではほとんど症状が現れませんので、定期的な検査を受けていないと、見つかったときには既に進行しているケースも少なくありません。

早期発見へ公費を使ったがん検診が行われていますが対象は胃、大腸、肺、乳、子宮の5つに限られ、受診率も男性40%台、女性30%台と低いのが現状です。これら以外のがんはほとんど個人の判断に委ねられますので、早期発見はさらに困難です。

一つの有効な方法は「危険因子」に注目することです。これはがんになりやすくなる因子で最も良く知られているのが喫煙、食道がんであれば喫煙に過剰飲酒、胃がんだと塩蔵食品の摂取、ロリ菌などが加わります。参考(1)ついでに。

編集  
後記

(1)(1)



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



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。

## 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
- ・ペインクリニック外科
- ・乳腺外科



## 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1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・ぶらーさ

〒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)



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

〒007-0844 札幌市東区北44条東8丁目1番6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
- 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・ぶらーさセンター

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

- 稚内市南地区居宅介護支援事業所
- 訪問看護ステーション あい
- デイケアセンター ら・ぶらーさ(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