

ひまわり

[特集]

心臓血管センター内に
「低侵襲治療センター」を開設しました。

○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。



INDEX

特集

01 心臓血管センター内に「低侵襲治療センター」を開設しました。

[禎心会インフォメーション]

- 05 あなたのお薬手帳は、こんな時に役立ちます
- 07 迷走神経反射について
- 08 乳がん検診・ドックを受けましょう。
- 09 MRI装置を更新しました
- 10 生活の質向上をお手伝いしています
- 11 介護保険制度の自立支援
- 12 サービス付高齢者向け住宅(サ高住)ら・かるまで、不安・寂しさや無縁の生活を
- 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]

心臓血管センター内に「低侵襲治療センター」を開設しました。

当院は心臓血管センター内に心臓血管外科治療部門の「低侵襲治療センター」を新たに開設しました。センター長として着任した大谷則史医師、心臓血管外科の坂田純一部長の心臓血管外科専門医2人体制で昨年11月にスタートしました。

photo:Kei Utsuki(SAPPORO COMMERCIAL PHOTO STUDIO)



●現在使用されている腹部用ステントグラフト

よって動脈瘤を血管の内側から治療する手術法です。腹部では大きく切開することなく、胸部では肋骨を切らずに体外循環(人工心肺)を使用しないで治療できますので、患者さんにとって身体に優しい治療法と言えます。

心臓(冠動脈)のステントと異なり、大動脈瘤のステントグラフトは挿入するための管が6〜9mmと太いので、通常、そけい部(足の付け根)を外科的に切開して実施します。

患者さんの中で、特に高齢者、合併症を多く有する方には従来の開腹、開胸手術と比べ、周術

身体に優しく、負担の少ない低侵襲治療

対象疾患は狭心症などの冠動脈閉塞症、胸部大動脈瘤、急性大動脈解離、腹部大動脈瘤、下肢慢性動脈閉塞、下肢静脈瘤、深部静脈血栓症などです。

開心術での皮膚小切開手術、心拍動下冠動脈バイパス術、治療範囲が広範に渡る胸腹部大動脈瘤などに対しては主要な臓器動脈へのバイパス術と血管内治療を併用するハイブリッド手術にも積極的に対応していきます。

期(術前、術後を含めた一連の期間)の重篤な合併症の発生を大幅に低減できます。最近の国内での検討では在院死亡は1%以下で、従来の開腹、開胸手術時の10分の1です。低侵襲治療は身体に優しいだけでなく、治療後の負担も少ないので、生活の質が落ちることがありません。

10年前から超高齢者に対する外科治療が当たり前のように行われてきましたが、今後はこれまで以上に超高齢化が進むと考えられ、外科治療の適応のある心臓血管疾患においても低侵襲治療を選択すべき症例がますます増加すると推測されます。

今後は救急対応も

当院は国内有数の脳神経外科専門病院から先進的ながん治療を専門的に行える総合病院となりました。

現在は医師も充足され、救急外来では脳疾患、循環器疾患を含め初期救急治療を要する患者さんをすべて24時間積極的に受け入れております。

心臓血管外科で外科治療を要する主な病気

心臓手術

開心術においても小皮膚切開による低侵襲手術も含め、弁膜症、冠動脈閉塞症に対する手術を行なっています。

特に大谷センター長は心臓を止めない冠動脈バイパス術を北海道でいち早く行なって来た経緯がありますので、超高齢者、動脈硬化のハイリスクな症例に対しても対応していきます。

胸部大動脈瘤

胸部大動脈瘤についてもステントグラフト実施指導医2人がすべてのステントグラフト機種を扱える施設となっています。北海道・東北地区では唯一です。破裂性胸部大動脈瘤や急性大動脈解離に対してもしっかり対応していきます。

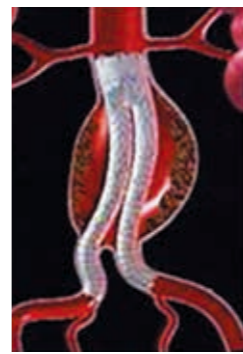
超高齢者、手術困難と診断された患者さんに関しても、胸を大きく開けて心臓を止め人工心肺

腹部大動脈瘤

腹部大動脈瘤に対しては腹部ステントグラフト実施指導医が2人おり、腸骨動脈瘤に対しても実施医認定・施設認定を取っています。

これまでの経験からも今後は、お腹を大きく切開する開腹術での腹部大動脈治療症例は少なくなると思いますが、当院では常時ステントグラフト治療ができる体制です。

緊急を要する破裂性腹部大動脈瘤症例などにもしっかりと対応していきます。



腹部ステントグラフト留置

下肢静脈瘤

下肢静脈瘤血管内焼灼術実施医及び指導医が治療しています。重症例には下肢静脈瘤除去術

も行いますが、画像診断、機能診断で治療方針を検討し、適応症例には低侵襲治療である下肢静脈瘤レーザー治療を始めます。

下肢つつ血が強い場合は小皮膚切開で静脈瘤除去術も行います。軽症の場合は硬化療法、弾性ストッキング着用などにも対応します。

下肢動脈閉塞症

四肢の動脈が閉塞する病気も積極的に治療していきます。

当院は大動脈ステントグラフト実施施設でもあり、札幌市内では心臓血管外科医が治療を行っている数少ない施設です。

カテーテルによる血管内治療、カテーテルで治療困難な重症虚血肢に対しても低侵襲治療を心がけています。

高齢で最近足が冷たくなった、歩くのが不自由になってきた、あまり歩かなくなったといった方が身近にいましたら、最新検査機器で痛みを伴うことなく的確な診断ができますので、受診をお勧めください。



当院は下肢動脈閉塞症の患者さんは動脈硬化の進行している全身病と考え、全科的に診療していきますので安心して受診してください。

リンパ浮腫

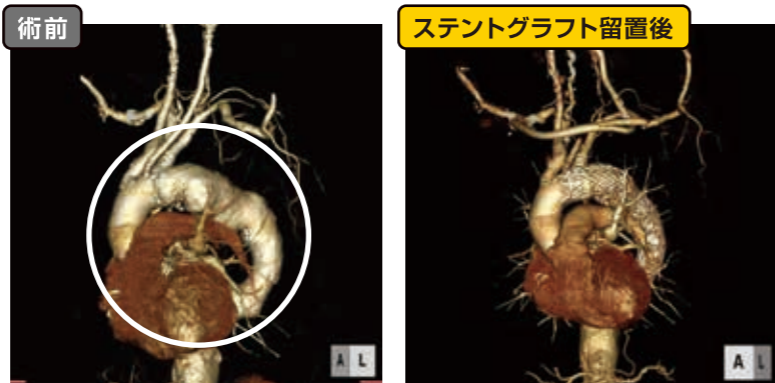
当院は最先端のがん治療施設でもあります。外科治療、放射線治療後に1年から2年かけて徐々に四肢がむくんでくるリンパ浮腫に対しても治療後から積極的に介入していきます。

特に腫れが強くなると、日常生活においても支障が出てきますので、自己管理も重要です。近隣の方で足が腫れるなどの症状があればご相談ください。

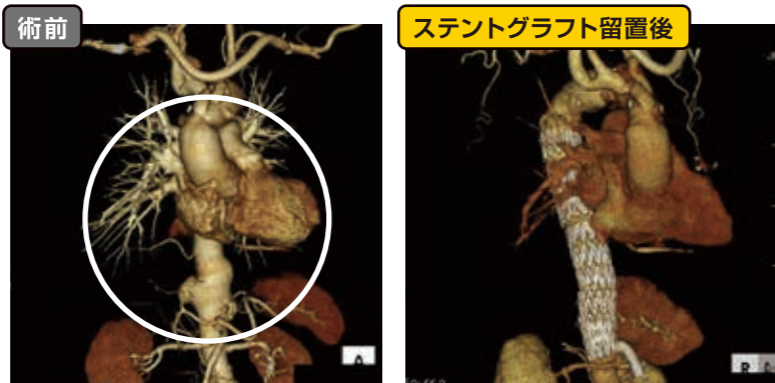
腫れる原因を特定し、病態に応じた治療を行なっています。当院ではリンパ浮腫療法士の研修をしっかりと受けたス



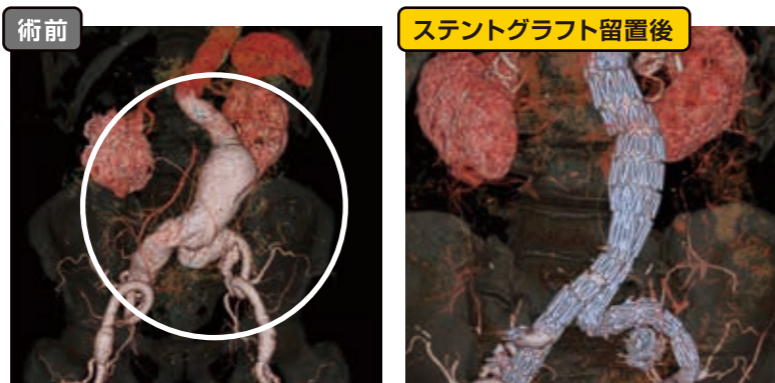
症例 1 胸部大動脈瘤



症例 2 胸腹部大動脈瘤症例



症例 3 腹部大動脈瘤+腸骨動脈瘤



※術前の白丸部分は病巣部です。

タッフがいますので安心して受診してください。

全身の脈管疾患を診療

心臓血管センター・低侵襲治療センターはこれからの超高齢者社会を見据えて、患者さんに安全、安心して心身に負担の少ない低侵襲治療を受

けていただけるよう努力していきます。

全国的にも珍しいと思いますが、当院は脳神経外科、循環器内科と協力して全身の脈管（動脈・静脈疾患）疾患を診療しています。

セカンドオピニオン、健診も含め心配なことがあります。たら気軽に来院してください。

札幌禎心会病院
心臓血管センター
低侵襲治療センター
センター長
大谷 則史
(おおたに のりふみ)

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



札幌禎心会病院
薬剤部
主任
坂本 和央
(さかもと かずひさ)

あなたのお薬手帳は、 こんな時に役立ちます

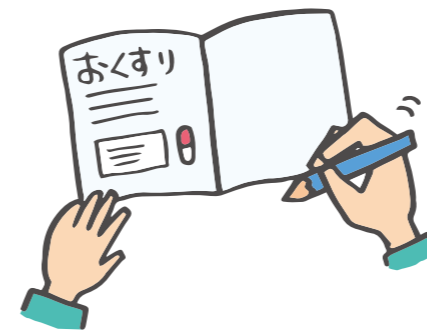
お薬手帳をきちんと使って、持ち歩いていますか。
お薬手帳は使用している薬の情報や副作用歴、
アレルギーの有無などを記録、管理する大切な手帳です。

情報をしっかりと残す

薬局に処方せんを持って行って薬を調剤してもらおう際、お薬手帳に張るラベルをもらう機会があります。このラベルをしっかりとお薬手帳に張り、適切に使用することで、薬による悪い効果を未然に防止できます。

お薬手帳には自分の情報を書き込むページがあります。このページに副作用歴やアレルギー歴を書き込むことで、これらを引き起こす恐れのある薬が処方されるのを防げます。

病歴を記入することで、その



病気に使用できない薬が処方されることを防ぐこともできます。他にも情報を書いておくことで、悪い効果の防止にもなりますので、自分の情報をしっかりと残すことが大切です。

1 つにまとめて使用を

お薬手帳には現在使用している薬の情報をしっかりと載せてください。複数の医療機関で薬を処方してもらっている場合、お薬手帳を使用することで、同じ薬が同時に処方されてしまうのを防げます。薬の飲み合わせについても事前に確認することができ、なので、お薬手帳は病院毎に使い分けず、一つにまとめて使用することが重要です。

病院で処方される薬だけでなく、市販薬やサプリメントの情報も記載してください。これらの飲み合わせによっても薬の効果は変わってしまう恐れがあります。市販薬やサプリメント

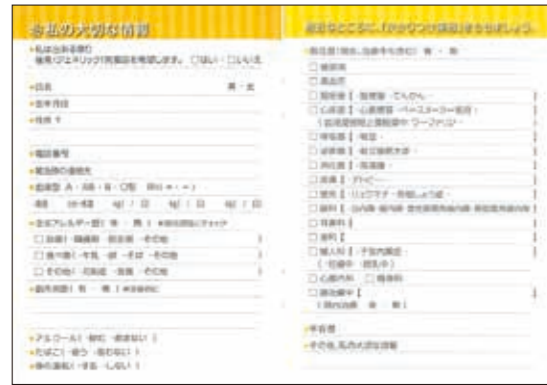
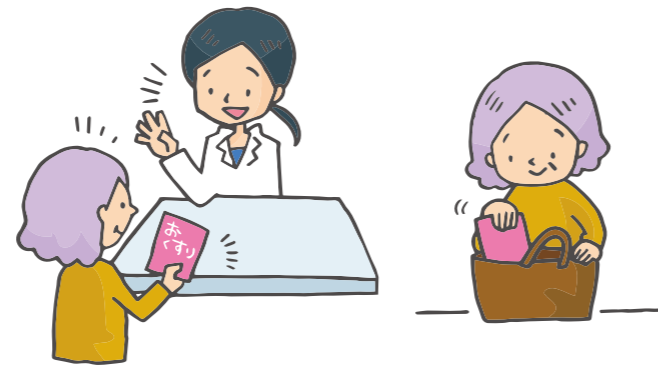
トの情報もしっかりと記入し、病院へ伝えてください。

災害時の情報提供に

お薬手帳は情報の記載だけでなく、普段から持ち歩くことも重要です。

東日本大震災では使用していた薬が流されてしまい、自分の使っていた薬がわからなくなってしまうことがありましたが、お薬手帳を持っていた人はスムーズに薬を準備することができました。非常時、限られた人員で業務をしなければならぬ中、業務効率が上がりに多くの人を助けることが可能となりました。

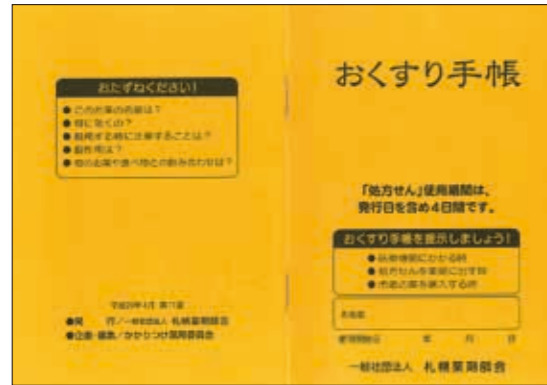
他の地域や避難所へ移動する際の情報提供にも活用されました。このように、お薬手帳を持ち歩くことは、自分だけでなく他の人の助けにもなります。震災や台風などで避難するときはお薬手帳を持って行ってください。



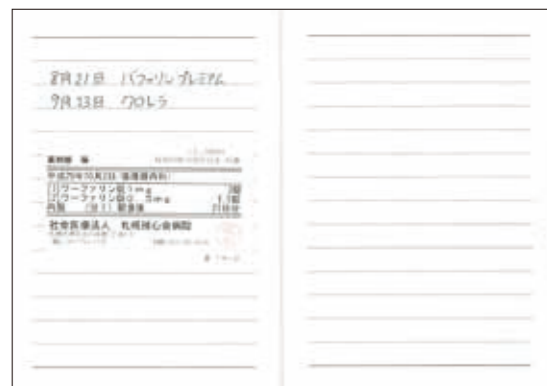
①お薬手帳の中の私の大切な情報のページ

お薬手帳を持ち歩き、調剤薬局などへ提出して常に最新情報にすることも重要です。薬が変わらないからと古い情報のままにしておく、急病などで病院に運ばれた際、本当にその薬を飲んでいるのか分からないことがあります。

歯科医院にも持参が必要なケースがあります。血液をサラサラにする薬を飲んでいたり、抜歯など出血を伴う治療で血が止まらなくなる危険性がありますが、事前にお薬手



②お薬手帳(札幌病院薬剤師会)



③お薬手帳に市販薬・サプリメントも記入

【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

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

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

稚内 禎心会病院
☎0162-29-4311
住所: 稚内市栄1丁目24番1号

帳で情報を伝えることで防ぐことができます。

お薬手帳を適切に使用して持ち歩くことは、薬の悪い効果から身を守り、もしものときの情報提供にも利用できます。次のことをきちんと行って、今後の治療に役立ててください。

- ① 自分の情報をしっかりと書き込む
- ② お薬手帳をひとつにまとめる

- ③ 処方薬だけでなく、市販薬やサプリメントの情報も載せる
- ④ お薬手帳を普段から持ち歩く
- ⑤ 病院、調剤薬局、歯科医院などにきちんと提出する
- ⑥ 常に最新情報に更新する

乳がん検診・ドックを受けましょう。

当クリニックは乳がん検診・ドックを行なっています。
安心して生活できるよう年1回の受診をお勧めします。



さっぽろ北口クリニック
事務部
冷水 里緒
(ひやみず りお)

乳がんドック

Aコース

- マンモグラフィ
- 乳腺超音波検査
- 甲状腺超音波検査
- 視触診

7,000円

日本人女性の12人に1人
生涯に乳がんを患う日本人女性は2017年現在、12人に1人と言われ、とても身近な病気となりました。しかし、早期に発見し適切な治療を行えば、良好な経過が期待でき、9割以上は治ると言われています。
当クリニックは札幌市乳がん検診指定医療機関となっており、札幌市に住民票がある40歳以上の偶数歳の方はマンモグラフィと視触診の検査を定額で受けることができます。費用は40歳以上50歳未満の方が1,800円(マンモグラフィ2方向)、50歳以上の方は1,400円(マンモグラフィ原則1方向)です。奇数歳の方は

Bコース

- マンモグラフィ
- 視触診

5,000円

でも、前年度に検査を受けていなければ対象となります。
乳がんドックは左記の表の通り3コースあり、結果は受診後に口頭で説明し、後日レポートをご自宅へ郵送しています。
症状があれば健康保険で
しこりや痛み、皮膚の変化(くぼみや腫れ)、脇の腫れやしこりといった気になる症状がある方は健康保険での受診も可能です。
一方、札幌市は40歳の方に無料クーポンを配布しています。有効期限は3月31日までとなっていますので、まだ使用していない方は一度、検査を受け

Cコース

- 乳腺超音波検査
- 視触診

4,000円

※金額はすべて税別

【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

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

迷走神経反射について

採血中、貧血で具合が悪くなった経験はありませんか。
これは穿刺による疼痛や処置に対する過度の緊張、
ストレスにより迷走神経が刺激されて起こる症状です。



セントラルC1クリニック
看護部
主任
佐藤 こそえ
(さとう こそえ)

迷走神経って何？

迷走神経は血圧を下げる副交感神経に含まれる脳神経の一つで、脳(延髄下部)から頸部、胸部、腹部にわたり広く分布し、心拍数の調整や呼吸、胃腸の蠕動運動といった生命活動に重要な役割を担っています。
この迷走神経が何らかの原因で刺激されて起こる反応を迷走神経反射といい、誰にでもある生理現象です。しかし過度の刺激(痛み、ストレス)がかかると、迷走神経が過剰に反応しさまざまな症状が出現することがあります。
心拍数抑制による除脈や急激な血管拡張による血圧低下によって、一時的に脳虚血(脳血流量低下)が起こり、めまいやふらつき、時には失神することもあります。他にも吐気や冷汗、顔面蒼白、耳鳴り、視界が悪くなるなどの症状が出現します。

症状の予防と対応



私たちは「採血で具合が悪くなったことはありませんか」と聞くことがあります。これは過去に迷走刺激反射を起こしたことがないかを確認しています。経験がある方は事前にお伝えください。迷走神経反射による血圧低下を防ぐため、横になって処置を受けていただくなどの対応をします。
初めて症状が出たケースも同様で、すぐに横になり、頭を低くして下肢を上げさせて血圧低下による失神を防ぎ症状改善を促します。
過去になつたことがある方でも、その日の体調により起こらなかったり、今まで何度

も採血の経験がある方でも起こしたりする場合があります。もし採血の途中でどうきかしてきた、視界が悪くなってきた、吐気があるなど穿刺前と違う異変を感じたときは、我慢せず看護師へ知らせ、迷走神経反射による血圧低下や失神を防ぎましょう。

【ご相談先】

セントラルC1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

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

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

稚内禎心会病院

☎0162-29-4311

住所:稚内市栄1丁目24番1号

生活の質向上をお手伝いしています

当事業所は稚内禎心会病院併設のら・ぷらーセンター内にあり、南地区居宅介護支援事業所、在宅介護支援センター、ヘルパーステーション優とともに運営されています。



訪問看護ステーション
あい
所長
小林 真由美
(こばやし まゆみ)

各所と連携し事業実施

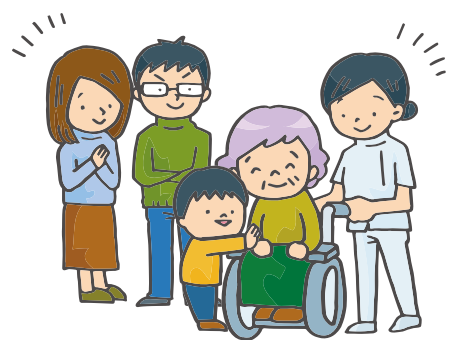
開設から17年目を迎え、社会保険制度や医療保険、介護保険制度の変遷を経て今日に至ります。法人内の札幌の各事業所を始め、宗谷地域の医療機関や介護施設、障がい者施設、地域包括支援センター、保健所などと連携を取りながら事業を行っています。

スタッフは看護師とリハビリスタッフ(理学療法士、言語聴覚士)が専従し、かかりつけ医の指示の下、利用者さんのご自宅へ訪問してケアを提供しています。

介護保険利用は担当ケアマネジャー、医療保険では相談支援員らと連携しながら、生活の質の向上が図れるようお手伝いします。

住み慣れた地域で生活を

利用者さんがおかれている状況は病気や障がいによりさ



まざりです。生活習慣病や先天性疾患、慢性疾患、難病、事故などによる後遺症、高齢による心身機能低下など、生活障がいが生じることは、ご本人はもちろんです。ご家族や周囲の人たちにとっても生活する上で悩まされるケースが多々あると思います。

ご家庭は介護を受ける側もする側もがんばり過ぎず、困り込み過ぎず、ご自身の心身両面からの健康維持が大切です。ご家族でできること、専門職に相談して解決できることを整理してみることをお勧め

[ご相談先]

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・ぷらーさ内

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

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

めします。対話により、気持ちを表に出すことも大切です。私たちは学生時代に実習先で患者さんやご家族それぞれのライフステージにおける背景、疾患とその治療法、生活の再構築、尊厳や死生観について多くのことを学ばせていただきました。

住み慣れた地域で安心して生活を維持できるよう、協力機関と連携を図りながらお手伝いさせていただきます。お電話での相談も受け付けております。

MRI装置を更新しました

当院は昨年10月にMRI装置を更新し、検査環境を充実させました。



稚内禎心会病院
放射線部
診療放射線技師
加藤 拓也
(かとう たくや)

時間短縮、追加検査も

更新前のMRI装置と比べ、寝台が低い位置まで下がるようになりました。車いすやつえをついて歩行困難な患者さんでも寝台に上り下りしやすくなり、恐怖心や転倒、転落のリスクを回避できたと思います。

撮影時間も短くなり、脳血管を調べる検査は以前の約半分に短縮できました。患者さんの身体にかかる負担を少しでも軽減できていると感じています。

検査画像の画質も向上しており、脳卒中とよばれる脳梗塞や脳出血、くも膜下出血の判別がより一層しやすく、診



断に役立っています。新しい撮影方法も可能となったことで、これまでできなかった検査も追加して行えるようになりました。

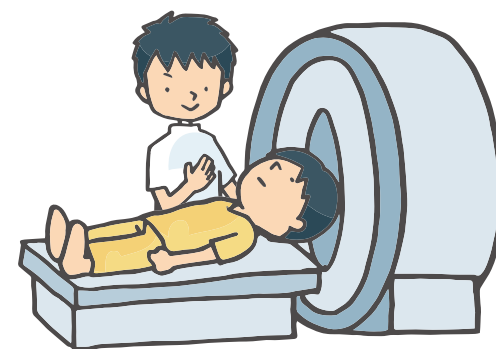
装置が新しくなったことにより、検査環境を大きく充実させることができました。

市内唯一の脳神経外科

稚内市内に脳神経外科は当院しかありませんので、頭痛やめまい、吐き気といった症状がある方や家族に脳卒中の病歴がある方、高血圧、糖尿病といった病歴のある方は気軽に受診して、検査を受けていただけたいと思います。

ただし、MRI検査は強力な磁石を使用するので、検査の際はペースメーカーや3か月以内に身体へ人工関節やス TENTといった金属を入れた方は、検査ができない場合があります。このような方には別の検査が可能ですので、安

心して受診してください。今後も患者さんに安心していただける医療、検査を提供できるようスタッフ一同、努めていきます。



[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

サービス付高齢者向け住宅(サ高住)ら・かるまで、不安、寂しさと無縁の生活を

サ高住ら・かるまでは生活支援サービスを受けながら、各季節の楽しい行事に参加できます。一人暮らしの不安、寂しさとは無縁の生活が待っています。



サービス付高齢者向け住宅ら・かるまで
社会福祉士 管理者
岩内 敏晃
(いわない としあき)

単身高齢者の新生活スタイル

お一人で「家」を維持していくのはとても大変なことですが、万が一のときは、家や荷物の整理をすべて子どもに託してしまいます。元気がうちに身一つにさっぱり整理し、新しい生活をスタートさせたいとお考えの方もいると思います。しかし、高齢単身者だと札幌市内の賃貸物件はなかなか契約できない傾向にあります。そんなとき、新しい生活スタイルとして選択肢にサ高住を加えてみてはいかがでしょうか。

当施設は生活支援サービスとして、2週に1回の居室清掃、週1回の買物代行、1日3回の安否確認を行っています。健康管理のため、ご希望の方には血圧測定、毎朝の体操を実施しています。体調が優れないときは、体温測定や必要に応じてアイソロンを使ったクーリング、心身状態の観察、安静の声かけ、

ご家族への連絡などを行います。居室に緊急呼び出しボタンがあり、24時間緊急対応をします。ほかに、クリーニングや訪問理美容、訪問マッサージ、訪問歯科などの利用のお手伝いをしています。社会福祉士2人を配置し、介護サービスにとどまらず、日常のお困り事への相談にも対応しています。

加えて、当法人の医療・介護・在宅事業所だけでなく、地域の各医療機関、サービス事業所とも連携しながら入居者さんの生活を支えています。

寂しさ無縁な快適生活

部屋は2、3階に各20戸で40世帯が入居可能です。全室ワンルーム15畳(25㎡写真)と一人暮らしには適度な広さで快適に生活ができます。全室に浴室があり、生活スタイルに合わせ自由に入浴ができます。食事は栄養士が考えた栄養バランスに優れたメニューを提供する



【ご相談先】

サービス付高齢者向け住宅ら・かるまで
☎011-785-6110
住所:札幌市東区北47条東16丁目1番5号

介護保険制度の自立支援

介護保険制度の目的に「自立支援」があります。では、自立支援とは何でしょうか。



ホームヘルプサービスステーションら・ばーす
介護福祉士 管理者
九町 ゆかり
(くちよう ゆかり)

意欲的に実行できる支援

自立支援とは、たとえ年をとっても、障がいを持っても、介護が必要になっても、そのとき持っている体力、気力を使って、生活の中でできることは自分で行ってもらい、その人らしく生活をしていたく支援です。老化や病気、障がいなどにより、ごきないことや必要なことは手助けさせていただく一方で、利用者さんの自己決定を尊重します。私たちホームヘルパーが自立を強制するのではなく、利用者さんの望む生活を理解し、ご本人が意欲的に実行できるように支援します。

「生活援助」と「身体介護」

ホームヘルパーの支援には「生活援助」と「身体介護」があります。生活援助は日常生活の家事を利用者に代わって行う支援です。利用者さんが生活するスペースの掃除や調理、洗濯、

- 買い物代行、薬の受け取りなどがあります。一方、身体介護は次の3つです。
 - 1 身体に直接触れて行うもの
 - 2 生活動作や意欲向上を目的とし、一緒に行うもの
 - 3 専門的な知識や技術を必要とするもの
- 具体的には次の通りです。
- 食事介助
 - 排泄、更衣、整容、清拭や入浴の介助
 - 体位交換、移乗・移動介助
 - 利用者さんが家事を行う際、安全を確保するための声かけや見守り
 - 共同で行う調理や掃除などの家事
 - 服薬介助
 - 嚥下困難な方に対する流動食や糖尿病食など、特別な配慮が必要な食事を作るため、医師や管理栄養士などの指示に沿って行う調理
- 直接働きかけるのが身体介護ですから、体力の低下により

1人で買い物に行けない利用者さんに同行し、ご自分の目で見て買物をしていただいたり、台所に長く立っているのが大変であれば、安全に調理ができるように、食卓のいすに座って味付けや盛り付けを行っていただいたりします。

認知症で段取りを忘れてしまった利用者さんには、声かけにより一緒に家事を行っていく、入浴は手の届く部分をご自分で洗っていただくようになります。

【ご相談先】

ホームヘルプステーションら・かるまで
☎011-785-6110
住所:札幌市東区北47条東16丁目1番5号

ホームヘルプサービスステーション積心会東
☎011-711-6110
住所:札幌市東区北44条東8丁目1番6号

ホームヘルプサービスステーション積心会北
☎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・ばーす
☎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
☎0162-29-4330
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

旬のうまみたっぷり!

冬野菜のラタトゥイユ

ラタトゥイユと言えばナスやズッキーニといった夏野菜を使ったものが一般的ですが、今回は今が旬の冬野菜を使ったラタトゥイユをご紹介します。冬の野菜はビタミンCを多く含んでいるのが特徴で、免疫力アップや健康な皮膚、粘膜の保護、老化予防の効果を期待できます。加えて、レンコンなどの根菜類には体を芯から温めてくれる働きもあり、寒い冬にぴったりの食材です。旬の野菜をたくさん食べて、風邪に負けない体を作りましょう。



札幌禎心会病院

栄養科
管理栄養士

早坂 愛

(はやさか あい)

作り方

- 1 タマネギ、カブは2cm角に切り、レンコン、ゴボウは乱切り。ブロッコリーは洗って一口大に切り、ゆでておく。にんにくはみじん切り。
- 2 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出てきたらタマネギを加えて炒める。タマネギがしんなりしてきたらカブ、レンコン、ゴボウを加えて炒める。
- 3 具材に火が通ったらトマト缶、白ワイン、ローリエを加えてふたをし、中火にかける。煮立ったら弱火にして15～20分ほど煮込む。
- 4 最後に塩、コショウで味を調えたらできあがり。

材料 [4人分]

594kcal

タマネギ	1個
カブ	小1個
レンコン	160g
ゴボウ	1本
ブロッコリー	1房
ニンニク	1片
カットトマト缶	1缶
白ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1
ローリエ	1枚
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

誤嚥性肺炎を 予防するために

連載

今回、誤嚥性肺炎予防のための食事環境の注意点を解説します。

作業療法士からのアドバイス

【第3回】

訪問看護ステーション
禎心会東

作業療法士
林 忠利

(はやし たたとし)



年齢とともに死亡率が増加

厚生労働省によると、肺炎による死亡率は年齢とともに増えています。肺炎治療の安静期間中に身体機能や認知機能が低下する危険性もあり、普段から予防することが大切です。

体に合ったいすと テーブルを

食事中に体の大きさに合わないいすやテーブルを使っていると、猫背であごが上がった姿勢をとりやすくなり、飲み込むための筋肉が働きづらく、誤嚥を引き起こしやすいといわれています。誤嚥予防には体の大きさに

に合ったいすとテーブルの使用が重要です。

いすは「両足がしっかりと床に着く高さ」が理想的で、着かない場合は足台を利用しましょう。もともと猫背の人が背もたれ付きのいすに座ると、背骨の一部に体重がかかるため、姿勢が崩れやすくなります。背もたれに触れていない部分へタオルなどを入れ、背中から腰全体で寄り掛かると姿勢を長時間保ちやすくなります。(図1)

テーブルは「腕を乗せ肘の角度が90度となる高さ」が理想です。高過ぎると視線が自然に上がるため、あご上がり姿勢になりやすくなります。(図2)

環境、一口量、温度にも配慮

テレビを見ながらなど、食事から気がそれやすい環境は誤嚥の危険性が高まります。

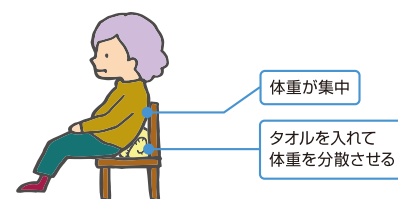
一方、とても静かな状態は緊張してしまう可能性があるため、ゆったりとした音楽をかけるなどリラックスできる環境をつくるのが効果的です。

1回に口へ運ぶ量はデザートスプーン3分の2程度を目安に。一口量が少な過ぎると飲み込みづらく、多過ぎると誤嚥の危険性が出てきます。口に入れた食事を確実に飲み込んでから、次の一口を運びましょう。

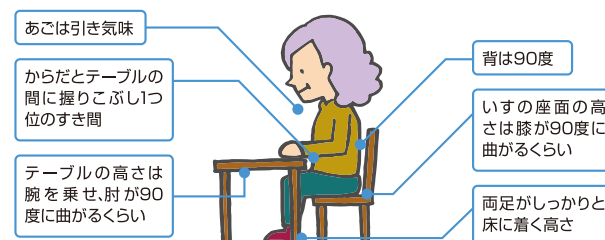
口内に熱い(50℃)、冷たい(10℃)と温度差のはっきりした料理が

運ばれることで、飲みこみの反射が刺激されます。逆に口内と同じ温度だと刺激が少なく飲み込みにくくなるため、料理の温度にメリハリをつけましょう。

【図1】



【図2】



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・外科・放射線科

〒060-0042
札幌市中央区大通西15丁目1-10
ITOメディカルビル札幌5階
☎011-688-6440
<http://www.kojin-kai.jp/sapporo/>



院長
岩久 建志 先生
(いわく けんじ)

Q 施設の特長を教えてください。
A 現在、甲状腺疾患診療の95%以上は外来で完結できるようになっています。当院は入

Q 診療方針を教えてください。
A 「甲状腺を病む方々のために」を理念に掲げています。伊藤病院で培った経験を駆使し、患者さま目線で、質の高い医療を提供できるよう職員一同努めています。

Q 対象患者さんを教えてください。
A 施設名の通り甲状腺疾患の方です。東京で80年続く甲状腺専門の伊藤病院の診療連携施設として、昨年11月に開業しました。北海道の皆さまが抱えている甲状腺疾患の治療を少しでもお手伝いできればと思っています。

医療法人社団 甲仁会 さっぽろ甲状腺診療所



読者にメッセージを。
ほとんどの疾患は即日診断、治療開始が可能です。札幌への通院が負担となる方、仕事などで十分な時間が取れない方々にも安心して治療を受けていただける環境をご用意しています。

院施設こそ無いものの、迅速血液検査の実施やアイソトープ治療施設など伊藤病院と同等の体制を整えています。
アイソトープ治療はⅡ治療や核医学治療とも呼ばれ、放射性同位元素を含む薬を用いて治療を行います。放射性の薬剤が内服、注射などにより体内へ入ると、特定の組織(甲状腺、腫瘍、がんなど)に集まります。当院では放射性ヨウ素の内服による、パセドウ病アイソトープ治療、甲状腺分化がん全摘術後の外来アブレシオン治療を主にこなしています。

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
高橋 美香
(たかはし みか)
職種
看護師

札幌禎心会病院

氏名
石川 琴音
(いしかわ ことね)
職種
看護師

札幌禎心会病院

氏名
生沼 淳子
(おいぬま じゅんこ)
職種
臨床検査技師

札幌禎心会病院

氏名
佐々木 美聡
(ささき みさと)
職種
薬剤助手

ら・かるまセンター

氏名
浅野 佳子
(あさの けいこ)
職種
言語聴覚士

ら・かるまセンター

氏名
谷 裕美
(たに ひろみ)
職種
介護支援専門員

稚内禎心会病院

氏名
山岸 佑実
(やまぎし ゆうみ)
職種
看護師

稚内禎心会病院

氏名
富永 良英
(とみなが よしひで)
職種
診療放射線技師

稚内禎心会病院

氏名
加藤 さとみ
(かとう さとみ)
職種
看護助手

介護老人保健施設 ら・ぱーす

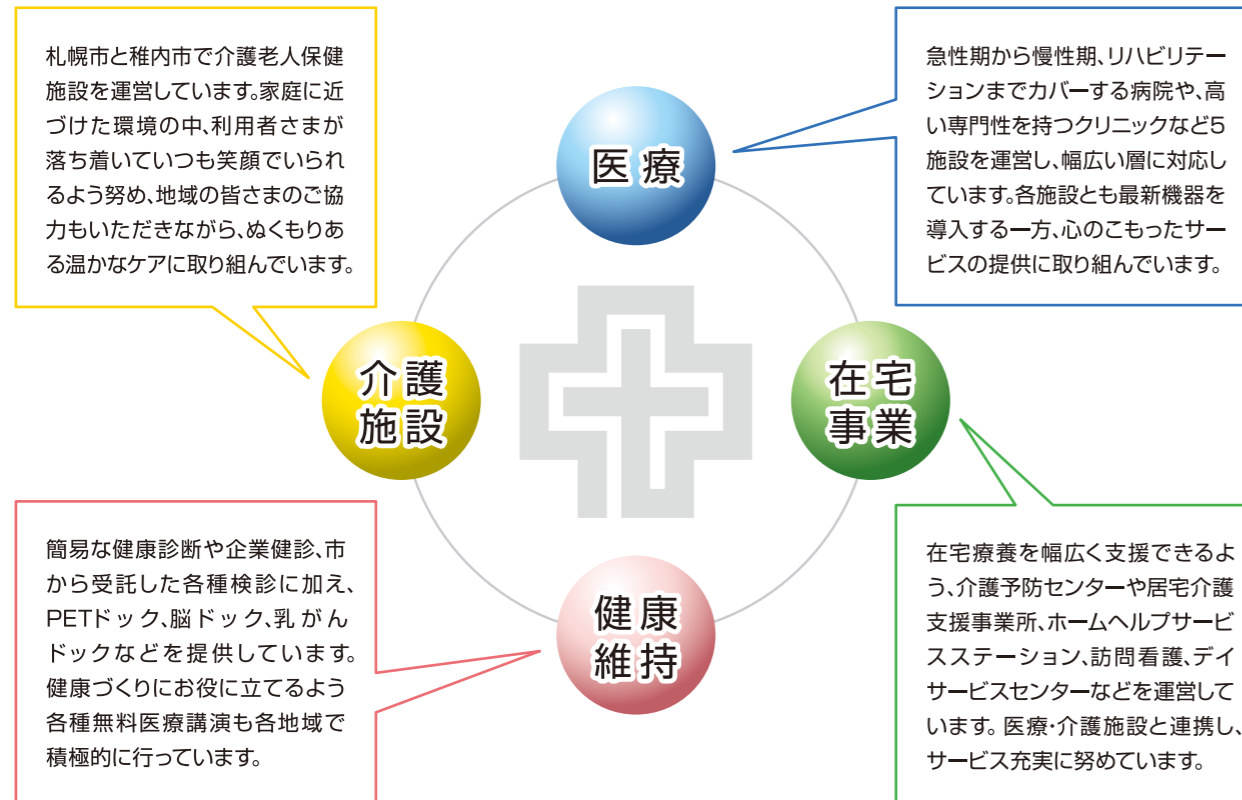
氏名
結城 良介
(ゆうき りょうすけ)
職種
介護福祉士



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
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・ぷらーさ 	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・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 <ul style="list-style-type: none"> ●PETドック ●脳ドック ●隣がんドック ●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 **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

- 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

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

- 障がい者支援施設山の手 (短期入所)
- 生活介護山の手

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

- 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

TOPICS 1

札幌禎心会病院、ロシアサハリン州で道内医療情報を提供



札幌禎心会病院は道内医療情報をロシアへ提供するため、サハリン州ユジノサハリンスク市で昨年10月に医療セミナーを開催しました。

同州政府保健省の全面協力を受け、州立がんセンターで実施。同州の医療関係者を対象に徳田禎久院長が「日本における認知症診療—Alzheimer型認知症に対する取り組み—」、晴山雅人放射線治療センターセンター長が「新しい放射線治療：がん陽子線治療」をテーマに各1時間講演しました。参加者からは具体的な効果や費用について質問が相次ぐなど、日本の最新医療技術に高い関心が寄せられましたほか、現地医療機関の視察や同州医師との意見交換を行いました。セミナーの様子はNHKのニュースで紹介されました。

TOPICS 2

セントラルCIクリニック、チャリティーマラソンに初参加



セントラルCIクリニックのスタッフ12人は昨年10月に豊平川河川敷で行われたチャリティーマラソン「テリーフォックス・ラン札幌2017」に初参加しました。

テリーフォックスは18歳で骨肉腫が判明し右足を失いながら、がん治療の研究資金を募るため義足を着けてフルマラソンを毎日走り続けたカナダ人。彼が亡くなった1981年以降、意思を受け継いだチャリティー大会が世界各国で催され、集まった寄付金は全額、カナダ・テリーフォックス財団を通じ、がん研究機関に寄付されています。

札幌では一昨年に続く2回目の開催。参加無料で400人以上が出場し、1,000m、3km、5km、10kmの各種目を走りました。募金総額は100万円を超えたとのことです。

TOPICS 3

ら・ぱーす、コンサドーレサントラ隊を招き楽しいひととき



介護老人保健施設ら・ぱーすはプロサッカーチーム、北海道コンサドーレ札幌のサントラ隊と一緒にクリスマスイベントを行い、楽しいひとときを過ごしました。

昨年に引き続き、チームマスコットのドーレ君、オフィシャルダンスチーム、コンサドーレの女性2人に加え、今回は進藤亮佑選手が選手として初来所。デイケア利用者さんとのPK対決やダンスパフォーマンスで大いに盛り上がったほか、チームスポンサーからニットマフラーとお菓子が利用者さん全員に配られました。

編集
後記

8ページで乳がん検診・ドックについて紹介しました。乳がんになる方は年々増え、今後増加することが予想されています。

乳がんはほかの臓器のがんに比べて若い女性がかかることが多く、子育てや職場の中心で活躍する女性を直撃する、家族や社会に対する影響が大きい病気といわれています。

一方、乳がんは比較的進行が遅く、早期発見・治療ができれば、予後が良いがんとしても知られています。体の表面にできるため、自己発見が期待できる数少ないがんの一つでもありますので、自己検診を行うことも重要です。

「自分の健康は自分で守る」という意識を持つことが大切です。皆さんも早期発見へ向け、定期的な自己検診に加え、積極的に乳がん検診・ドックを受けてください。

(三上)

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
- ・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・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

〒007-0844 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
- ティサービスセンター 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
- 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
☎ 0162-29-4332

- 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 優
- 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)