

ひまわり



[特集]

陽子線治療の対象疾患を拡大、 前立腺がんなどが保険適用に

○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。

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 陽子線治療の対象疾患を拡大、前立腺がんなどが保険適用に

[禎心会インフォメーション]

- 05 転倒予防
～骨折で寝たきりにならないために～
- 07 PETがんドックのご案内
- 08 MRSを用いた認知症検査
- 09 脳ドックのすすめ
- 10 介護報酬の改定が行われました
- 11 身近なシニアが立ち上げた「新しい通いの場」のお話
- 12 まかせて安心! 当法人の私的サービス
- 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



[特集]

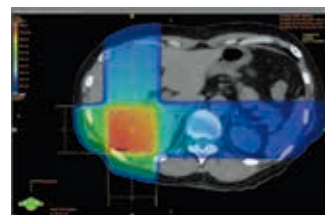
陽子線治療の対象疾患を拡大、前立腺がんなどが保険適用に

札幌禎心会病院は道内民間病院初のがん陽子線治療を先進医療として昨年2月から実施。前立腺がんから受け入れを始め、順次、治療対象の疾患を拡大してきました。今年4月には前立腺がんを含む、一部のがんが保険適用となりました。

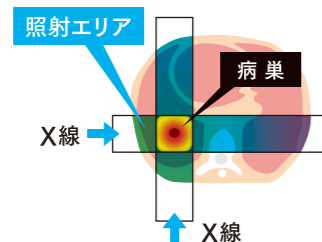
[陽子線とX線の線量分布比較]

X線治療

X線は病巣を突き抜けます

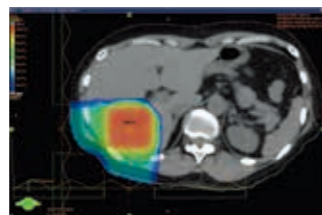


色の濃淡が放射線量を示す(赤が強い)

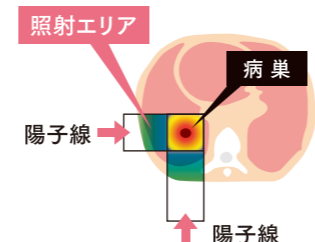


陽子線治療

陽子線は病巣でとまります



色の濃淡が放射線量を示す(赤が強い)



QOLに優れた治療法

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。正常細胞へのダメージが少なく、利点もあり、世界的に注目を集めているからだに優しい治療法です。陽子線治療は放射線治療の一種。放射線治療では長年X線やガンマ線を使用してきました。陽子線治療は陽子とい

仕組みです。

陽子線治療を含めた放射線療法は、がん細胞を死滅させる局所療法です。病巣がある臓器の形態や機能を温存することが可能なため、治療後も病気になる前と同じ生活を送ることができ、QOL(生活の質)に優れた治療法と言えます。

がんの種類にもよりますが、手術と比べ、5年あるいは10年生存率もほとんど遜色はありません。

加えて、外来(通院)で治療ができるので、仕事を続けたり、ご自宅でご家族と過ごしたりする時間も持てますし、身体への負担が少ないので、高齢の方や体力が低下した方も治療が受けられます。

ピンポイントに腫瘍を照射

従来のX線を用いた放射線治療は身体の表面近くで一番強いエネルギーを放ち、体内へ入るに従ってエネルギーは減少し、病巣を越えて体を突



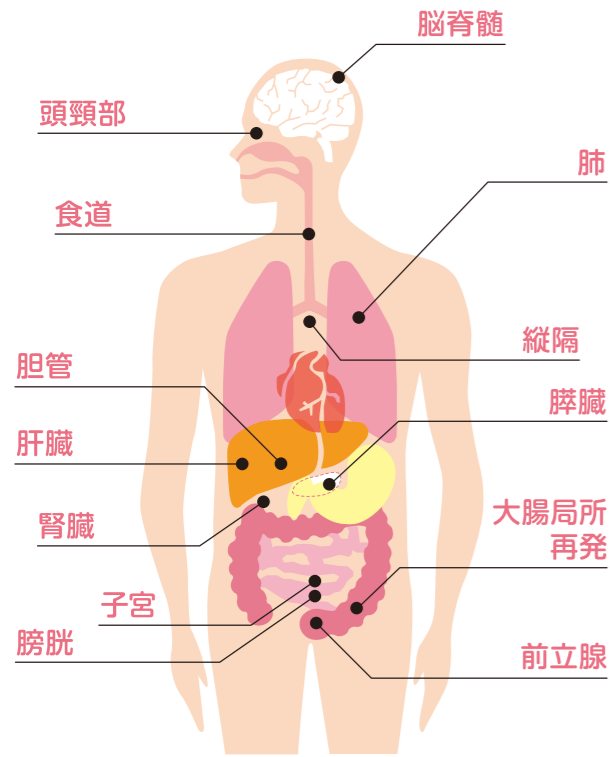
禎心会のもっと詳しい情報はこちら!

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。

〔陽子線治療の適応疾患〕



札幌禎心会病院
放射線治療センター
センター長
晴山 雅人
(はれやま まさと)

ご相談先

**札幌禎心会病院
放射線治療センター**

専用ダイヤル (平日9時~17時)
☎011-712-1134

住所: 札幌市東区北33条東1丁目3番1号

順次、対象疾患を拡大

当院の陽子線治療は前立腺がんからスタートした後、数々の準備や治療装置の調整を行い、肝がん、肺がん、頭頸部領域、脳腫瘍(神経膠芽腫、神経膠腫)、骨軟部腫瘍、膀胱がん、子宮がんへ順次、対象疾患を拡大し、先進医療として実施してきました。

先進医療とは厚生労働大臣の承認を受け、通常の保険診療と併用できる治療です。患者

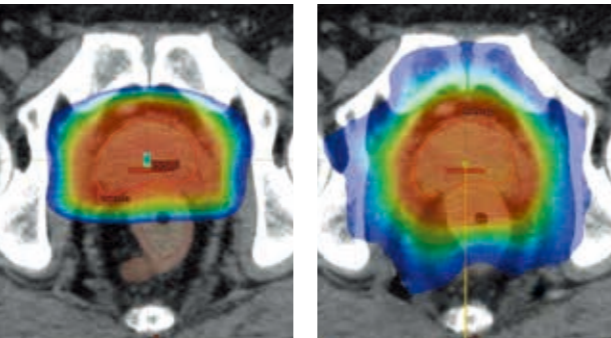
前立腺がんなどが保険適用に

今年4月の診療報酬改定により、一部のがんの陽子線治療が保険適用となり、先進医療から保険診療に移行しました。2016年から小児腫瘍の

さんの費用負担は先進医療の陽子線治療は全額自己負担、保険診療(診察、検査、投薬、入院など)は一部負担(3割など)となります。

当院は前立腺がん治療について、最新のスキニング法を用い、これまでよりも1回当たりの線量を増やし、治療回数を減らすことで治療期間を短縮、患者さんの負担を一層軽減しています。

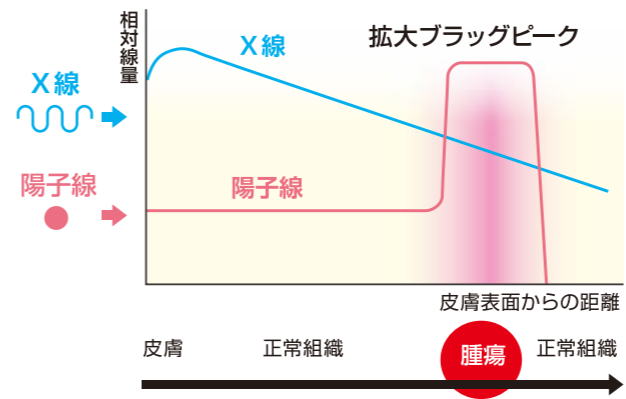
〔前立腺がんの線量分布(放射線の量と当たっている部分)〕



陽子線スキニング法 **IMRT(放射線治療)**

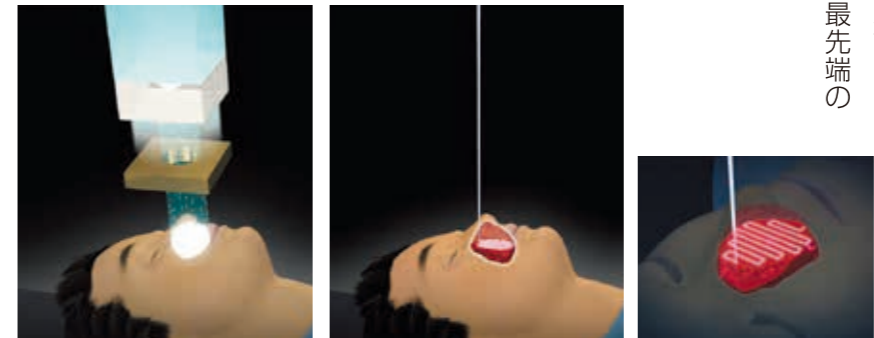
IMRTに比べ、陽子線スキニング法は前立腺に線量を集中して照射可能

〔X線と陽子線の深部特性〕



- 陽子線治療のメリット**
- 正常細胞へのダメージを最小限に抑え、身体への負担を軽減
 - 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残ってしまうがんも死滅可能
 - 外来(通院)での治療が可能
 - 身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

〔疾患別の使い分けが可能〕



拡大ビーム法
〔適応疾患〕
肺がん、肝がんなど

スキニング法
〔適応疾患〕
頭頸部がん、前立腺がんなど

き抜けます。病巣以外の正常な部分へも放射線が当たることにより、結果として副作用が生じていました。

これに対し、陽子線はあらかじめ設定した深さに達したときに最大(ブラッグピーク)のエネルギーを放出して停止する性質を持っていません。この性質を利用して、病巣のある深さに合わせて照射する設定をすることで、腫瘍に対してピンポイントに治療することが可能です。そ

の結果、通常の放射線治療に比べて正常細胞へのダメージが少なく、副作用を少なくすることが可能です。

全国で14施設

日本は世界をリードする陽子線治療先進国で、当院を含め全国で14施設(2018年4月現在)が陽子線治療を行っています。当院は他施設と比較して以下の特徴を持っています。

2種類の治療法を採用し使い分けが可能

当院の陽子線治療装置は陽子線の出口部分に、ユニバーサルノズルという構造を採用しています。これによって、がんの種類に応じて2種類の照射法を使い分けることができ、より適切な治療を実施します。

拡大ビーム法

呼吸などにより動くことが予

想されるがんに対して行います。照射室まで運ばれてきたビームを拡大し、専用器具でがんの形状に合わせて照射します。

スキニング法

動きが少ないがんや、より精密な治療が必要ながんに用います。ビームを点描のように、がんを塗りつぶすように照射する最先端の方法です。

身体を動かしてみよう



体操前に正しい姿勢にしましょう!



1 膝の曲げ伸ばし
～太ももの強化～



2 つま先上げ
～すねの強化～



3 かかと上げ
～ふくらはぎの強化～



4 もも上げ
～股関節の強化～



5 骨盤の前・後傾～体幹強化～



6 足じゃんけん

グー チョキ パー

①～⑥を「各20回」「一日3セット」「毎日継続」してください。難しければ、一日1セットから始めてみてください。

骨折しやすいのは骨粗しょう症、毎日の飲酒や喫煙習慣がある人と言われています。転ばない身体づくりへ向けて、栄養バランスの良い食事を取り、しっかりと水分補給をして、積極的に身体を動かすことが大切です。

転ばない身体に必要なことは①良い姿勢②適度な筋力③適度な柔軟性④バランスを取れる⑤自分の身体のことをよくわかっていくことです。

【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

転倒予防

～骨折で寝たきりにならないために～



札幌禎心会病院
リハビリテーション部
理学療法科
主任
大澤 奨道
(おおさわ まさみち)

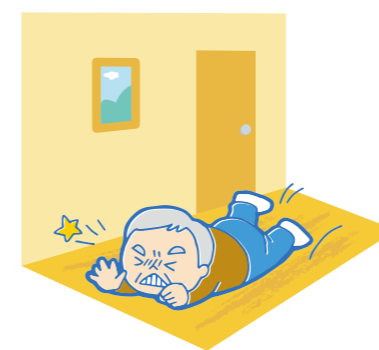
骨折で寝たきりにならないため、転倒予防はとても重要です。

6か月以上で寝たきり

寝たきりとは病気やけがなどが原因で、寝ている状態が6か月以上経過し、介護が必要な状態を指します。

障がい高齢者の日常生活自立度(寝たきり度を詳しくみると、「生活自立」は何らかの障がいがあるが、日常生活はほぼ自立して自力で外出できる状態です。以下、屋内の生活は概ね自立しているが介助なしに外出できないランクA、屋内の生活は何らかの介助を必要とし、日中もベッド上での生活が主体だが、座位を保てるランクB、一日中ベッド上で過ごし、排泄や食事、着替えに介助を要するランクCに分類されます。

骨折・転倒は65歳以上で寝たきりになる主な原因(平成12年厚労省調査)で3位(1位・脳卒中、2位・高齢による衰弱、4位・認知症)、介護が必要になった原因(平成25年厚労省



調査)で4位(1位・脳卒中、2位・認知症、3位・高齢による衰弱)となっています。

転んで骨を折って、寝たきりになったり介護が必要になったりするのを防ぐため、転倒予防はとても重要です。

「家の中」は意外と危険

転倒しやすい場所の1位は普通の道(屋外)で以下、階段(屋外、屋内)、家の中(屋内)です。転び方はつまづいたがトップで、滑った、足がもつれた、と続きます。転んだときの履き物を見ると、屋外は運動靴、革靴、サンダル、屋内は靴下、ストッキング、スリッパ

の順で、転んだ方向は前が最も多く、次が横です。

順位が低く盲点となりがちですが、「家の中」は最も過ごす時間が長いので、意外に危険との指摘があります。

特に注意が必要なのは浴室やキッチンといった床がぬれていて滑りやすい場所です。このほか、玄関や階段、敷居など段差がある場所には手すりを設置したり、段差を解消したりするなど環境整備をすることが望ましいです。

一方、屋外を歩く際に履く靴は自分のサイズに合っている、軽くて滑らないなどに留意してください。適度に休憩を取りながら時間に余裕を持って行動することも大切です。

積極的に運動を

骨折の傾向として、60代までは腕の付け根や手首付近が多いのに対し、70代以降は太もも付け根の骨折が増えま

MRSを用いた認知症検査

当院は認知症検査にMRI検査の一種であるMRSという検査を用いています。



さっぽろ北口クリニック
検査部放射線科
主任
千川 賢
(ほしかわ まさる)



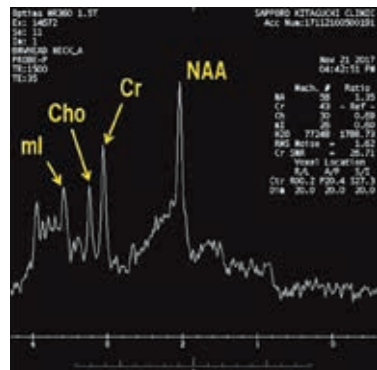
1

細胞内の成分を測定

MRIという検査を一度は耳にしたことがあるかと思いますが、MRIは身体の断面の撮影だけでなく、血管の立体像の作成や血流速度の測定、組織の硬さの評価、さらに、脳機能の評価など多様な検査が可能です。

MRI検査の一種にMRS (MR Spectroscopy) という検査があります。あまり聞き慣れないと思いますが、簡単にいうと、MRI装置を用いた「成分測定」です。

具体的には測定したい体の部位に立方体の関心領域(写



2

症状と経過を裏付け

一般的にアルツハイマー型認知症の診断支援を目的としたMRI検査は、脳の萎縮の度合いを調べるVSRADという検査が有名ですが、萎縮

真①を設定してデータ収集を行うことで、細胞内にある成分がグラフで表示されます(写真②)。

特に頭の検査においては脳細胞内の成分比を調べることにより、アルツハイマー型認知症に特徴的なパターンを見つけることができると言われています。

がまだ起こっていない「早期」の症例ではVSRADでの評価が困難であることも知られています。

この問題を取り上げた最近の研究では、VSRADに加えMRSを併用することで、VSRAD単独よりも診断精度が良くなったという結果が報告されました。

MRIの結果だけで認知症の診断を行うことはできませんが、当院の物忘れ外来では患者さんの「症状と経過」を裏付ける有力な診断支援情報として、VSRADとMRSを併用したMRI検査を活用しています。

【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

PETがんドックのご案内

当クリニックはPET検査を取り入れたがんの早期発見を目的とする「PETがんドック」(人間ドック)を行っています。



セントラル
CIクリニック
事務部
ドックアテンダント
熊谷 香織
(くまがい かおり)

複数検査で発見率向上

PET検査は多くのがんの早期発見に有効ですが、不得意な臓器、部位があります。それらのがんを見つげるためには他の検査を組み合わせる必要があります。

当クリニックのPETがんドックは見逃しがないようPET検査のほかに、CT、MRI検査を行なって放射線診断専門医が画像診断するのに加え、甲状腺の超音波検査、腫瘍マーカーなどの血液検査を組み合わせて発見率を向上させています。

医師による検査前の問診、検査後の結果説明も行いますので、健康状態に心配がある方も安心して受診していただけます。

専任担当者がご案内

当ドックは問診から結果説明まで、ご受診者一人ひとり

PETがんドックの流れ

受付をして開始→医師による問診→MRI検査→超音波検査→血液・尿検査→FDG投与(PET検査のための注射)→安静(FDGを体内に行き渡らせるため)→PET/CT検査→安静(FDGを減らすため)→軽食→医師による結果説明→終了

※完全予約制で所要時間は約5時間です。

詳細な情報やパンフレットをご希望の方はドック専用コールセンターまでお気軽にお問い合わせください。

【PETがんドック専用コールセンター】
0120-505-118

【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



う、いつも丁寧な対応を心掛けています。

介護報酬の改定が行われました

介護保険の利用料を決める介護報酬が4月に改定されました。



老人保健施設
ら・ぷらーさ
事務課
川口 誠一
(かわぐち せいいち)

6年一度の同時改定

介護保険制度は平成12年の施行以来、3年に一度、制度改定が行われてきました。前回の平成27年は通所介護を中心に基本報酬がマイナスとなり、高額所得者の自己負担は2割へ上がりました。今回の介護報酬改定でも、より所得が高い方の負担割合が今年8月から3割となります。

6年に一度の医療と介護の同時改定のため、診療報酬との整合性を図りながら通常の介護報酬改定以上に医療との連携を促す内容となっています。

サービス提供時間を変更

当施設では通所リハビリテーション(デイケア)を運営しています。定員は1日70名で平日及び祝日も行っています(年末年始除く)。

通所サービスと聞くと通所介護(デイサービス)を思い浮

予防のきっかけに

近年、自動車運転中の病気が原因で起きる突然死による交通事故が増えています。増加要因は運転手の高齢化、脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)や心疾患の既往患者が運転中に再発してしまったためです。既往歴のない健常者が突然、発症するケースもあります。

当院は脳ドックを実施しています。血管の動脈硬化チェックと診断に加え、早期発見した場合や危険な徴候を見つけたときは早期の受診を促します。

- 脳ドックを受診していただいても将来的に脳卒中になるかならないかの予測はできませんが、ご自身で予防していただくきっかけになると思います。次に該当する方にはお薦めします。
- 血圧やコレステロール値が高い
- 頭痛などの自覚症状がある
- 糖尿病

- 肥満気味
- 家族に脳卒中患者がいる
- 最近、物忘れが多い

今は特に症状はないが脳の状態が気になる、頭の検査を一度受けてみたいなどとお考えの方は、お電話か窓口で脳ドックを予約してください。

毎週水・金曜日(祝日は除く)午後から実施しています。診断結果はドック受診後、10日以内に文書とCD-Rを郵送し、報告しています。

循環器内科診療を実施

血管障害として脳卒中と緊密な関係にあるのが虚血性心疾患です。厚生労働省発表の「平成26年人口動態統計(確定数)の概況」によると、同年1年間の死因別死亡者総数のうち、心疾患は約20万人で全体の15.5%を占め、悪性新生物(がん)に次いで2位でした。

現在、稚内市の循環器診療は

出張医か内科医が担っている状況で、当院でも出張医が対応しています。

当院で受けられる検査は24時間心電図計測ができる「ホルター型心電図検査」や心臓の形態的・機能的診断が可能な「心臓超音波検査」、さらに、安静時ではわからない心電図の変化、脈や血圧の変化を調べるため、運動しながら心電図記録などを行う「ツリッポミル検査」です。

循環器内科診療は毎週ではありませんが、火曜日午後、水曜日午前(祝日は除く)です。循環器疾患でお悩みの方、循環器内科を受診したい方はお気軽にご相談ください。

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

【当施設の1日のスケジュール】

- 職員による送迎(自宅から施設へ送迎)
- 体調チェック(血圧、脈拍など)
- 入浴(希望者のみ)
- リハビリテーション(個別リハビリ、集団体操、マシン操作)
- 昼食
- レクリエーション(ゲーム、体操など)
- おやつ
- 帰宅(施設から自宅へ送迎)

今回の介護報酬改定を受け、4月からサービス提供時間を次の通り変更しています。

- 4時間以上6時間未満 → 5時間以上6時間未満
- 6時間以上8時間未満 → 6時間以上7時間未満
- 6時間以上8時間未満 → 7時間以上8時間未満

※1日の基本スケジュールに変更はありません。

変更に伴い、利用料金の変更や書類の説明などでご自宅へうかがったり、施設へお越しのお願いがあります。

- 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
- 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

脳ドックのすすめ

脳卒中予防のきっかけとして、脳ドックの受診をお薦めします。



稚内 榎心会病院
医事課
主任
遠藤 寛昌
(えんどう ともあき)

まかせて安心！ 当法人の私的サービス

当法人札幌在宅事業所は介護福祉士、ホームヘルパーがご自宅に訪問し、お困り事のお手伝いをさせていただき私的サービスを提供しています。



ホームヘルプサービス
ステーション慎心会北
管理者
兼崎 満江
(かねざき みつえ)

サービス提供は365日年中無休で、時間は9時から22時です。
サービスご利用までの流れは、まずはお電話でご相談、お申し込みをいただき、事前

365日年中無休

ご家族不在時の見守りやデパートへの買物、散歩などの同行もできます。

当法人在宅事業所は「まかせて安心！」を掲げ、例えば、窓ガラス拭き、換気扇やご家族同居のトイレやリビングといった共有部分の掃除、入退院の付き添いなど、介護保険、障害者自立支援法など公的保険では対応できないサービスをカバーしています。

公的保険外をカバー

■ 私的サービス利用料金表

私的サービス料金について

介護保険制度の支給限度額を超過したものと及び障害者自立支援法の介護給付支給量を超過したものは厚生労働省で定めた費用の全額実費負担とします。

サービス利用料

現在、当事業所のサービスを受けている方

サービス種類	30分未満	30分以上60分未満	30分増すごとに
家事援助・身体介護	1,100円	1,900円	700円
通院介助中の待ち時間	無 料	500円	500円

現在、当事業所のサービスを受けていない方

サービス種類	30分未満	30分以上60分未満	30分増すごとに
家事援助・身体介護	1,750円	3,500円	1,750円

※交通費込みの料金となっております。 ※上記料金に消費税が加算されます。

【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ら・ばーす

☎011-774-1131

住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286



デパートへの
買い物や散歩の同行

簡単な庭仕事、
鉢の植替え

に訪問させていただきます。以降、ご契約書の手続き、サービス調整、訪問サービスという流れです。
訪問するのは介護福祉士や初任者研修を終了したヘルパー2級の資格と経験があるスタッフですので、ご安心していただけると思います。お気軽にご相談ください。

身近なシニアが立ち上げた 「新しい通いの場」のお話



札幌市東区介護
予防センター栄町
センター長
加藤 奈穂子
(かとう なおこ)

当センターは地域のシニアの皆さんが「新しい通いの場」をつくることを目的としたモデル事業の委託を札幌市から受けました。

広がる介護予防

平成29年度は東区の8か所の介護予防センターが受託し、地域住民が住み慣れた地域で、自らが運営する通いの場をつくり、自立した生活が続けられるよう運動を中心とした活動をサポートしました。

当センターが担当している栄西地区では、シニア対象に「期間限定3か月週1回の介護予防教室」を4か所で立ち上げ、東区で普及啓発をしている。※みんなのタッピー体操」を実施しました。

合わせて、理学療法士と連携し「転倒予防のお話」や教室の開始時と終了時に歩行スピード測定などの体力測定を行いました。63歳から99歳までの延べ約550人が参加し、終了後のアンケートでは「手足の動きが良くなった」「つまづきがなくなった」「体の温かくなった」などの声が聞かれました。介護予防教室終了後は参加

者が主体的に運営する通いの場が新たにできたことや、所属する老人クラブの例会で体操を継続するなど、参加する皆さんの活躍によって介護予防の取り組みが栄西地区に広がりました。

意義ある社会貢献

モデル事業に参加したシニアの方はご自身たちが体操を続けられるために、慎心会東センターで新たに通いの場を立ち上げました。栄西地区に週1回タッピー体操ができる環境が整い、転倒予防に向けた継続的な取り組みが可能となりました。



※みんなのタッピー体操

転倒予防のため、東区で作成した筋トレ、ストレッチ体操です。

地域のシニアの方が主体的に参加、運営し、介護予防へ積極的に取り組み、住み慣れた地域に何も無いところから新しい通いの場を生み出していくことは決して簡単なことではありません。このように、地域に新たな社会資源を生み出すことは地域にとって大変有意義なことであり、活動を継続していくことは地域への社会貢献にもなっています。介護予防センターは身近な地域で、介護予防活動が自主的に続けられるよう、普及啓発や技術支援、運営についての助言などをしていきたいと考えています。シニアの皆さま、よろしくお願ひします。

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44条東8丁目1番6号

新入職員 オリエンテーションを実施

当法人は4月2日、「平成30年度新入職員オリエンテーション」を札幌 禎心会病院大会議室で実施し、同市、稚内市の各事業所から新卒、中途採用を合わせ81人が参加しました。

徳田禎久理事長は訓示の中で、自分、他人を大切にすることを求めたほか、健康管理の重要性、社会人、職業人としてのあり方を伝えた上で、「患者さん、利用者さん、ご家族から感謝の言葉をいただけるよう努めてほしい」と期待を寄せました。

このほか、各担当者が就業規則や給与、人事評価、情報システムなどについて解説。午後は外部講師を招き、社会人としての心得やビジネス マナー、コミュニケーション技法を学びました。



介護老人保健施設 ら・ぱーす



佐々木 勇太
(ささき ゆうた)
介護福祉士



田代 裕子
(たしろ ゆうこ)
准看護師

ら・かるまセンター



秋山 早希恵
(あきやま さきえ)
看護師

禎心会北センター



原田 桃
(はらだ もも)
理学療法士

稚内禎心会病院／老人保健施設 ら・ぷらーさ



禎心会東センター



玉木 祐司
(たまき ゆうじ)
事務員

近藤 七星
(こんどう ななせ)
介護福祉士

高橋 淳平
(たかはし じゅんぺい)
ケアマネジャー



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。

※4月1日に入職した職員についてはスペースに限りがあるため氏名、職種を割愛させていただきます。

札幌 禎心会病院



馬場 智子
(ばば ともこ)
看護師



小野 佳央理
(おの かおり)
看護師



原田 彰仁
(はらだ あきひと)
看護師



佐々木 瑞帆
(ささき みずほ)
看護師



瀧澤 愛
(たきざわ あい)
看護師



南 真貴子
(みなみ まきこ)
看護師

セントラルCIクリニック



小松 由紀子
(こまつ ゆきこ)
事務員



小林 葉月
(こばやし はづき)
診療放射線技師



倉田 遥平
(くらた ようへい)
診療放射線技師



坂本 滯美
(さかもと ねみ)
診療放射線技師



杉本 亜由美
(すぎもと あゆみ)
歯科衛生士



栄養レシピ 第39回

ヘルシーで塩分ひかえめ!

鶏肉と豆腐のゆず風味サラダ

鶏肉は脂肪分が少なく皮を取るとヘルシーに食べることができます。新タマネギは春に出回り甘味があるため、苦味が苦手な方でもおいしく食べられます。加えて、ビタミンB1が豊富で糖質から有効的にエネルギーを作り出す手助けをしてくれます。ゆず皮粉末やレッドペッパーなどで味にアクセントを付けることで薄味でも食べやすくすることができ、塩分の摂り過ぎが気になる方にもいいです。



札幌禎心会病院
栄養科
管理栄養士
丸山 沙織
(まるやま さおり)

作り方

- 豆腐の水をきる(キッチンペーパーや重石を使い冷蔵庫に1時間以上おいてしっかりきる)。
- 鍋に[A]を入れて沸騰する前に鶏肉を入れ、弱火で約15分程度ゆでて火からおろし粗熱をとる。
- 鶏肉と豆腐は2mm程度、新タマネギは1mm程度の厚さ、ラディッシュは実を薄切り、葉を食べやすい長さに切る。
- [B]を混ぜドレッシングを作り、鶏肉と野菜を加えて混ぜ合わせる。豆腐は崩れやすいので最後に加えざっくりと混ぜる。

材料 [2人分]		2人分:382kcal
鶏胸肉(皮なし)	150g	[B]
豆腐	100g	オリーブ油
新タマネギ	40g	穀物酢
ラディッシュ	15g	砂糖小さじ
[A]		塩
水	1ℓ	黒コショウ
しょうが	5g	ゆず皮粉末
塩	少々	レッドペッパー
		少々

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

〒060-0042
札幌市中央区大通西6丁目10
大通公園ビル3階
☎011-208-3020
<http://www.hjgic.or.jp/shiduko/>



院長
古山 土津子 先生
(ふるやま しづこ)

医療法人社団 寿功会 シヅコ大通公園ビル 内科消化器クリニック

Q 対象疾患を教えてください。
A 糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病や喘息などのアレルギー疾患、更年期障害や不眠症です。専門は消化器内科で消化管の疾患(逆流性食道炎、胃炎や潰瘍、大腸炎、便秘など)や肝臓、胆嚢の疾患も診ています。未病の方にも予防医学(健康診断、アンチエイジング診療)を通し、元気でハツラツとした毎日をサポートしています。

Q 診療方針を教えてください。
A 患者さん目線で悩みに優しく耳を傾け、信頼されるホームドクターを目指し、昨年12月にオープンしました。経鼻レーザー内視鏡装置をご用意し、ご希望の方は鎮静剤で眠って検査を受けることができます。苦痛を軽減することで検査の敬遠を減らし、がんの早期発見につながる。



Q 施設の特長を教えてください。
A 最新の経鼻レーザー内視鏡、デジタルX線TVによる鮮明なレントゲン画像、バリウム検査、骨密度測定や超音波装置を駆使して確実な診断につなげています。

自由診療で免疫能向上、抗酸化・抗老化作用増強、疲労回復などを目的とする高濃度ビタミンC、プラセンタ、マイヤーズカクテルなどをご用意しています。

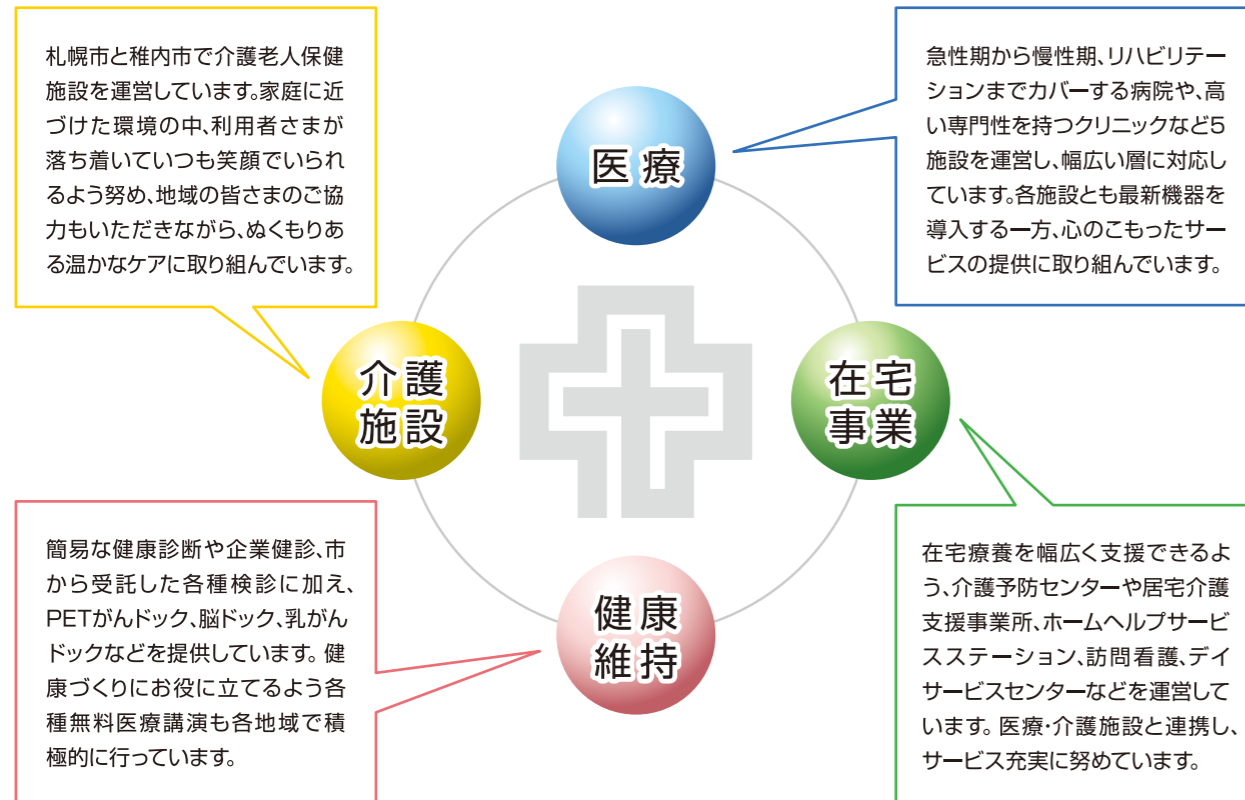
読者にメッセージを。
経験豊富なスタッフと充実した設備で地域の皆さまが明るく健康で、いきいきと毎日を過ごせるよう全力でお手伝いします。オフィス街の皆さまも受診しやすいよう昼休みや夕方方も診療していますので、お気軽にご相談ください。

げたいです。
わが国が直面する超高齢化社会の問題に対し、予防医療も活用して皆さんの元氣と活力と癒しに貢献したいと思っています。

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 |
|--|---|--|---|
| <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 | <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 | <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) | <ul style="list-style-type: none"> ●PETがんドック ●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	ケアセンター山の手	ケアセンターら・せれな
〒007-0847 札幌市東区北47条東17丁目1番1号 ☎011-789-1152	〒063-0009 札幌市西区山の手433番地1 ☎011-642-1152	〒002-8081 札幌市北区百合が原3丁目1番地1号 ☎011-702-1152
<ul style="list-style-type: none"> ●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 	<ul style="list-style-type: none"> ●障がい者支援施設山の手 (短期入所) ●生活介護山の手 	<ul style="list-style-type: none"> ●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、モスクワ州立学術臨床研究所と関係強化へ

札幌禎心会病院は1月下旬、ロシア連邦のモスクワ州立学術臨床研究所「MONIKI=モニキ」、メディカルツーリズム・ジャパン(MJT、本社・札幌)と医療と公衆衛生分野の協力関係を強化していくことで合意(写真上)し、その要旨を記した議事録に院内で署名しました。今後はMONIKIとの国際医療交流協定の締結に向けた話し合いを進めていく予定です。

道は2017年度からロシア欧露部、いわゆるヨーロッパロシアとの地域間交流を推進し、同日はモスクワ州との交流事業の一環として、ジェット口北海道貿易情報センターと協働でMONIKIを札幌に招へい。MONIKIの副理事長とリハビリテーション部長が来院し、署名前には施設見学も行ないました。MJTは日本とロシアの医療交流を推進しており、今回、同病院とMONIKIの仲介、来札のコーディネートをしました。

一方、同病院は同日、ロシア連邦議員団の視察を受け入れました(写真)。道・日露地域間交流意見交換会への出席、高橋はるみ知事に表敬訪問し共同記者会見をするため来道したロシア各地域選出の国会議員、政府関係者計9人のほか、道庁職員や報道関係者が多数来院。徳田禎久院長が病院概要、特徴を説明した後、高木克放射線治療センター副センター長が陽子線治療について解説し、実際に治療装置を見学しました。



TOPICS 2

札幌禎心会病院、版画巡回展示を開始

札幌禎心会病院は多摩美術大学、風の美術館(新十津川町)などと共催で第1回目の現代版画巡回展示を2月中旬から開始しました。

同病院は彫刻家、デザイナーの五十嵐威暢元同大学長の提案を受け、2015年11月の新築移転時から優秀作品16点を展示。同大学生、卒業生の作品を本院と陽子線治療センターの渡り廊下に設置し、患者さんの癒しにつなげています。こうした効果と版画の魅力幅広く伝えたいと、昨夏から老人ホーム緑寿園(滝川市)、新十津川スポーツセンター、土別市立博物館、2月に東川町役場で小品展を開始するのに合わせ、初となる作品巡回展示を行ないました。8月には中札内町が新たに加わり、年2回、6会場作品の入れ替えを実施していきます。



編集
後記

14ページで紹介した通り、当法人は平成30年度新入職員オリエンテーションを札幌禎心会病院で実施しました。新卒、中途採用を合わせた4月の入職者94人うち、札幌市、稚内市から81人が出席しました。

理事長訓示や外部講師の接遇講習を皆、真剣な表情で聞き入り、小まめにメモを取っていました。おそらく、多くの出席者は新生活への不安を抱えていたと思えますが、社会人になった喜びや自分への期待、新たな職場への意気込みからか、休憩中は明るい笑顔が多くあふれていました。早く仲間を作ろうと、積極的に両隣や前後の職員へ話しかけ合う姿も随所に見られました。

この季節、新入生や新社会人になった頃の不安や初々しい気持ちを思い出し、懐かしさを感じる読者の方も少なくないのではないのでしょうか。

(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・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)



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

札幌会東センター

〒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 札幌会東
- ホームヘルプサービスステーション 札幌会東
- デイサービスセンター 札幌会東(70名/日)
- 札幌市東区介護予防センター 栄町

札幌会北センター

〒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 札幌会北
- ホームヘルプサービスステーション 札幌会北
- 訪問看護ステーション 札幌会北

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 札幌会東

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
☎ 0162-29-4322

- 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
- デイケアセンター ら・ぶらーさ(70名/日)