

ひまわり



[特集]

札幌禎心会病院 聴覚・めまい医療センター

○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。

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 聴覚・めまい医療センター

[禎心会インフォメーション]

- 05 知っていますか？ 緩和ケア
- 07 大腸CT検査
- 08 認知症予防、治療に効果が期待されるサプリメントのご紹介
- 09 肺炎予防にワクチン接種を
- 10 利用者さん、ご家族とともに笑顔に
- 11 「アドバンス・ケア・プランニング」を
考えてみましょう
- 12 介護保険制度とケアマネジャーの役割
- 13 [連載] 緩和ケア
- 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。



photo : Daisuke Nishiyama

[特集]

札幌禎心会病院 聴覚・めまい医療センター

当院は難聴やめまい、顔面神経麻痺の患者さんの
検査、診断、治療を一貫して行う「聴覚・めまい医療
センター」を開設し、専門医が最先端の治療を提供
しています。

最先端治療を提供

最先端の難聴治療を専門とする氷見徹夫センター長が中心となつて難聴診療を行います。札幌医科大学先端聴覚医療センターの名譽センター長を兼任していますので、充実した難聴医療を提供できます。中耳の病気（真珠腫性中耳炎、慢性中耳炎など）による難聴の手術治療の経験も豊富で、内耳の難聴（感音難聴）を含めた「耳の病気」による難聴全般の診療を行っています。

す。加えて、補聴器に関しても補聴器相談医の資格を生かした診療を実施しています。難聴を起こす代表的な病気は加齢性難聴（老人性難聴）や突発性難聴、メニエール病、聴神経腫瘍、騒音性、薬剤性、先天性難聴といった神経性（感音）難聴のほか、各種中耳炎（急性・慢性中耳炎、真珠腫性中耳炎など）、耳管機能異常、中耳奇形、耳硬化症などの伝音難聴があります。

あなたの「聞こえ」は大丈夫？

聞こえのセルフチェック①

難聴の程度を知りましょう！

両耳とも同じ程度に難聴を認める方用（左右同じ程度に難聴がゆっくり進む場合は加齢性難聴の可能性が高いです）

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- 後ろから呼びかけられると気がつかないことがある
- 聞き間違いが多い
- 見えないところから来る接近にまったく気が付かないことがある
- 話し声が大きいわれる
- 集会や会議など数人の会話がうまく聞き取れない
- 電子レンジの「チーン」という音やドアのチャイム音が聞こえにくい

- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- 騒音の多い職場や大きくつるさい音のする場所で過ごすことが多い
- 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある

（社）日本補聴器工業会より

3個以上当てはまる場合は聞こえに問題があります。医療機関で聴力検査を受けましょう。



聞こえが悪く（難聴）になると何が困る？

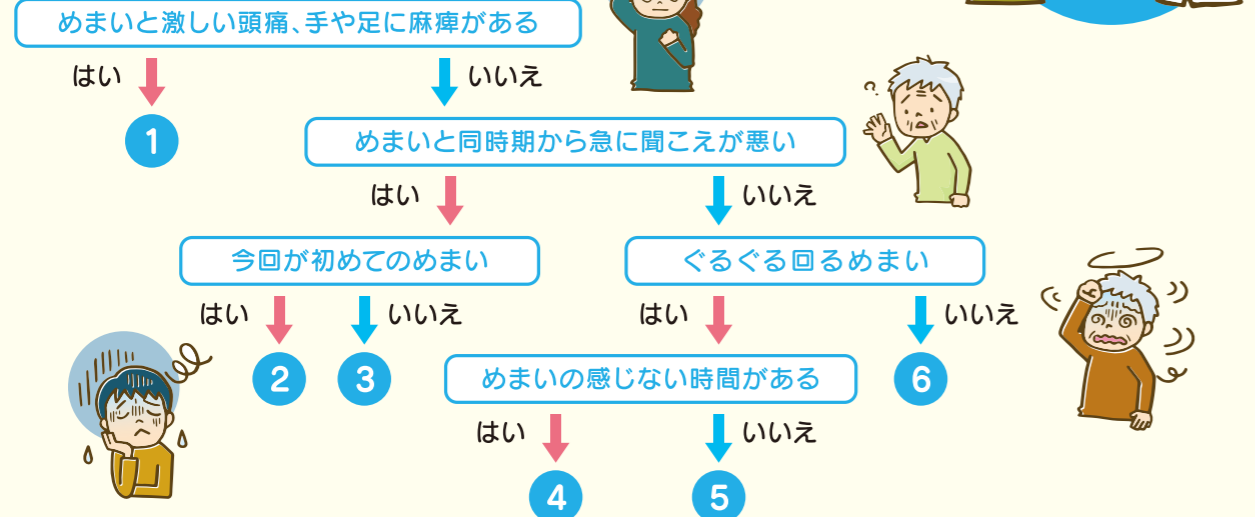
【直接的に困ること】

○ 電話の音やチャイムなど日常生活に必要な音が聞こえない

あなたのめまいは大丈夫？

「めまいのセルフチェック」

あなたのめまいは？



- 1 脳卒中の可能性がります。すぐに脳神経外科へ！
- 2 突発性難聴の可能性がります。耳鼻咽喉科(神経耳科)での検査、治療が必要です。
- 3 メニエール病の可能性がります。耳鼻咽喉科(神経耳科)での検査、治療が必要です。
- 4 良性発作性頭位めまい症の可能性がります。耳鼻咽喉科(神経耳科)での検査、治療が必要です。
- 5 脳卒中、前庭神経炎の可能性がります。脳神経外科、耳鼻咽喉科のある病院での検査、治療が必要です。
- 6 脳の異常や不整脈、動脈硬化、自律神経の影響などさまざまな病気の可能性がります。脳神経外科、神経内科、循環器内科、耳鼻咽喉科のある病院での検査、治療が必要です。

1、5、6に該当する方は脳神経外科、神経内科のある病院での検査、治療をお勧めします。
 ※めまいの状態は個人によって異なります。
 ①～⑥は、おおよその目安ですから、詳しくは脳神経外科医、耳鼻咽喉科医に相談してください。

※聖マリアンナ医科大学耳鼻咽喉科資料を基に作成



札幌禎心会病院
聴覚・めまい医療センター
センター長
氷見 徹夫
(ひみ てるお)

ご相談先
札幌禎心会病院
聴覚・めまい医療センター
☎011-712-1131
住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号

めまい・難聴外来診療時間

受付時間	8:15~11:30 / 11:30~16:30
診療時間	9:00~12:00 / 13:30~17:00

※めまい・難聴外来は完全予約制です。

	月	火	水	木	金	土
午前	-	氷見	氷見 (第2・4週)	氷見	-	-
午後	氷見	氷見	-	-	-	-



クラクション、火災報知器など危険を知らせる音が聞こえない
 【間接的に困る】
 ○会話が聞き取れずコミュニケーションが減る
 ○うつ状態になりやすい
 ○認知症になる可能性が高くなる
 特に難聴が認知症の危険因子であることがわかってきました。しかし、難聴は治療することができます。良い聞こえを維持することは認知症予防につながるのです。

聞こえのセルフチェック②
 難聴の原因を調べましょう！
 左右の聞こえに差があると感じる方用(左右の聞こえに差がある場合、聞こえの悪い方に病気が隠れている場合があります)
 ○片耳に耳だれがある…A
 ○片耳の聞こえが突然悪くなった…B
 ○自分の声が耳に響く…C
 ○片耳だけだんだん聞こえが悪くなる…D
 考えられる代表的な病気
 A 真珠腫性中耳炎を含めた中耳炎、外耳炎(両耳のことも多い)
 B 突発性難聴、蝸牛型メニエール病
 C 中耳炎、耳管狭窄症、耳管開放症(両耳のことも多い)

蝸牛型メニエール病、聴神経腫瘍、中耳炎、耳硬化症の一部
 これらはすべて治療が必要な病気です。片方の耳だけの聞こえの悪さを感じたら、必ず専門医を受診してください。※耳の状態は個人によって異なります。A~Dはおおよその目安ですから、詳しくは耳鼻咽喉科医に相談してください。
 脳外専門医と連携し、めまい診療
 日本めまい平衡医学会の専門会員、めまい相談医の両方の資格を持つ数少ないめまい専門医である氷見センター長が中心となって、めまい診療を積極的に行っています。当センターのように、めまいの専門家と脳神経外科専門家が連携を取り、最先端の機器を駆使して科学的根拠に基づいた診断や治療をしている施設は全国的にも希少です。重症のめまいに対する手術治療も行っています。

顔面神経麻痺もチームで診療
 顔面神経は脳の中、耳の中を通過して顔の筋肉を動かしています。顔面神経麻痺の原因は耳の中の顔面神経が動かなくなることで、顔面けいれんは脳の中の顔面神経が刺激されるため起こることが多いのです。
 当センターでは顔面神経のこのような症状を、脳神経外科の専門医と耳鼻咽喉科(神経耳科)の専門医が共同でチームを作りながら診療し、適切でより効果的な治療を提供できるように努めています。



札幌禎心会病院
看護部
主任
がん看護専門看護師
川瀬 文香
(かわせ あやか)

知っていますか？ 緩和ケア

緩和ケアとは、病気の治療の全経過を通して認められる身体や心のさまざまなつらさを和らげ、患者さんやご家族にとって可能な限り良好な生活の質(Quality of Life)を実現させるための医療です。

「緩和ケア」「終末期医療」ではない

「緩和ケア」「終末期医療」ではなく、緩和ケアは病いのどの時期においても行われるケアです。しかし、日本ではまだ誤解されることが多い現状があります。

病気が進行した時期だけでなく診断されて間もない時期から「つらさを和らげる」という緩和ケアの考え方を取り入れることで、つらい症状を緩和しながら日々の生活を送ることが出来ます。

心と体の痛みを緩和し、前向きな生活を送れるようサポート

がんに伴う苦痛は痛み、呼吸困難、倦怠感など身体の苦痛だけではなく、不安、抑うつなどの心の苦痛、仕事や家族、経済的な問題などの社会的な苦痛、さらに、死に対する

る恐怖や生きる意味への問いかけなど、いわゆるスピリチュアルペインと呼ばれる苦痛も全面的に出てきます。

心身ともに衰弱すればQOLが低下するのはもちろん、がん病変を縮小させる治療を継続できなくなる場合もあります。緩和ケアによって心と体の痛みが和らげば、食事や睡眠がとれるようになり、前向きな生活を送りやすくなります。そうならば、抗がん剤治療や放射線治療など、がんを縮小させ治療を前向きに受けられやすくなります。

さらにがんを縮小させる治療が効かなくなってからでも、



がんと共存することも可能になります。

医療用麻薬の誤解

疼痛コントロールでは、しばしば「医療用麻薬」が使われます。医療用麻薬は、がんの痛みにとっても有効な薬です。使う量に上限がないので、痛みが強くなれば、それに合わせて薬を増やすことができます。しかし、麻薬中毒のイメージから、医療用麻薬を誤解、敬遠し、痛みを我慢して過ごしている方も少なくありません。

医療用麻薬は痛みがある状態で適切に使用すれば、たとえ量が増えても依存や中毒にならないことがわかっています。むしろ、痛みを我慢し続けているとストレス脳になり、うつ状態に陥るリスクが高まります。医療用麻薬の副作用に対しては、さまざまな薬や対処法が開発され、十分に対応できるようになっています。

また、医療用麻薬の種類も増えており、一人ひとりの痛みに応じた薬を使用できます。がんになっても自分らしく、しなやかに生活していくには、医療用麻薬を適正に使いこなしていくことが重要です。



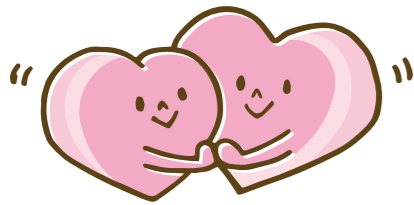
がんだけでなく、緩和ケア

我が国の緩和ケアチームや緩和ケアの普及は、国のがん対策基本法を基に大きく広がった部分があります。緩和ケアを専門的に行う医療者の多くは、がん患者さんの緩和ケアを専門的に行ってきたスタッフが中心となっているの

が現状です。

しかし、緩和ケアはがん患者さんだけに行われることではありません。がん以外の病いを患う方々への緩和ケアは今後大きな課題であると思います。当院の緩和ケアチームは、がんに限らず「がん・脳卒中・心臓病」という三大疾病に特化した医療提供を支えるチーム構築を目指しております。

また、院内に「緩和ケア相談室」も開設しています。「緩和ケア相談室」は、当院に通院していない方々も無料でご利用いただけます。がん以外の患者さんでも、お気軽にご相談ください。



緩和ケア相談室は主に以下のような「つらさ」のご相談に乗ります

- 身体のつらさ(痛み、吐き気、倦怠感、便秘など)
- 死の恐怖や将来への不安など
- こころのつらさ(不眠、苛々する、気分が落ち込むなど)
- 家族や仕事の悩み
- 治療の選択や療養先の決定について



火・木曜日 / 10時～12時(無料)

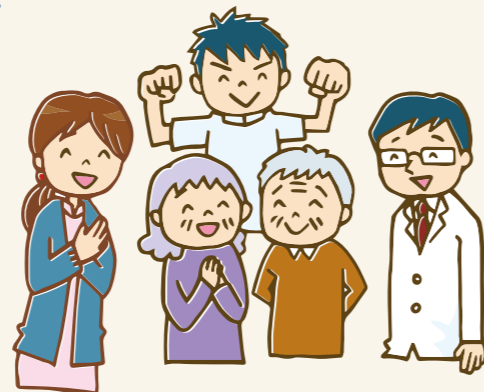
※その他の曜日、時間をご希望の方はご相談ください

【ご相談先】

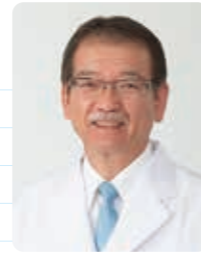
札幌禎心会病院

☎011-712-1131

住所:札幌市東区北33条東1丁目3番1号



認知症予防、治療に効果が期待されるサプリメントのご紹介



さっぽろ北口クリニック
院長

武田 利兵衛
(たけだ りへえ)

当院では常時、認知症の診断、治療を行っております。

今回は認知症の予防、治療に効果が期待されるサプリメントについて紹介します。

学会認定サプリメント

当院で扱っているサプリメントは「フェルガード」という製品で、日本認知症予防学会「認定サプリメント★」になっています。

「認定サプリメント★」とは日本認知症予防学会が定める認知症及び認知症予防に関する効果があるか否かの基本的な基準をクリアした、科学的根拠(エビデンス)に基づいたサプリメントです。

●フェルラ酸

米ぬかや小麦、コーヒーなど食品に広く存在するポリフェノールの一種で、漢方薬の当归(とうき)などにも含まれてフェルラ酸は、かねてより強い抗酸化作用があるとされており、認知症においても、その改善と予防について数多くの報告がなされてきています。

当院でも販売

●ガーデンアンゼリカ
せり科の植物で、欧州では古くから食用ハーブとして用いられており、脳のニューロンを構築する作用や、神経保護効果などが報告されており、認知症などの症状の緩和に有効であると考えられています。

●フェルガード
ガーデンアンゼリカは、フェルラ酸と併せて摂り入れることで相乗効果が得られることから、フェルガードには2つの成分が含まれています。フェルガードはさまざまな研究からMCI(軽度認知障害)の進行予防や認知症の周辺症状の改善が期待されているサプリメントです。

しかしながら、治療薬ではなくサプリメントであるため、効果をすぐに感じる方がいらっしゃる一方で、長期間(3か月〜半年)の服用で良い効果を感じる方もいらっしゃるかと思います。サプリメントです。



で治療薬のような副作用の心配も少なく服用できます。当院でも数種類の「フェルガード」を販売しておりますので、スタッフにお問い合わせください。

【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

大腸CT検査



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)

大腸CT検査は内視鏡を使わない大腸検査で、

仮想内視鏡と呼ばれる内視鏡に似た画像を作って大腸の診断をします。

痛みなく20分程で終了

内視鏡検査では粘膜の色調がわかり診断が正確ですが、CTでも6mm以上の病変の診断率は90%以上で内視鏡検査と同等とされています。2012年には米国のオバマ前大統領も健康診断の際に内視鏡の代わりに大腸CT検査を行っています。

大腸CT検査は内視鏡を進めたときに感じる痛みがありません。ただ、炭酸ガスを入れるので、お腹が張った感じはあります。鎮痙剤も使用しないので、20分程の撮影後、すぐに仕事に戻ることができます。



大腸仮想内視鏡画像。大腸に隆起する腫瘍(矢印部)が明瞭に認められます。

内視鏡検査のように検査前に検査食や下剤は摂取していただきますが、下剤の量は半分以下ですみます。下剤の中に少量の造影剤を入れますので、大腸に少量の水分が残っているも検査に支障はありません。

腹部骨盤をすべて撮影するので、大動脈瘤や腎結石といった臓器の異常も発見することができます。

唯一の欠点は、ポリープなどの腫瘍が見つかった場合、組織検査ができないため、改めて内視鏡検査をしなければならなくなります。

当クリニックでは専門病院からの紹介で大腸CT検査を



大腸全体の立体画像。炭酸ガスで拡張した大腸全体が立体的に映し出されます。

施行してはいますが、今年度からPETがんだックのオプションとしても受けていただけるようになりました。

放射線診断医が5人常勤

今回CT検査の利点を紹介しましたが、放射線診断医は画像診断全般の良いところを知っています。

北海道には少ない放射線診断医が5人も常勤しております。当クリニックに、画像診断に関することはご相談ください。良いアドバイスができると思います。

【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

PETがんだックに関しては
専門コールセンターまでお問合せください。

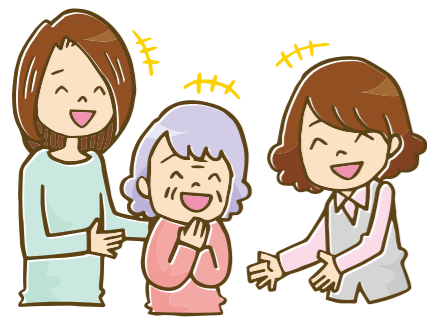
0120-505-118

利用者さん、 ご家族ともに笑顔に

私たちは利用者さん、ご家族がともに笑顔になっていただくため、より良いサービス提供に努めています。



老人保健施設
ら・ぷらーさ
相談課
館洞 利香
(たてほらりか)



知ってほしい利用施設、サービス

私の祖父母は生前、当施設を利用していました。週2回のデイサービスのほか、祖父は数年間、入所していました。当時、私は別の職場に勤めていたので、週末に祖父の様子を見に足を運んでいました。そのときの印象は声掛けなど職員のあたたかさに加え、さまざまな行事を通して季節を感じられて、とても和やかな雰囲気施設だということでした。

施設での生活の様子はパンフレットなどからはなかなか

伝わり難いですが、家族も実際に日常生活に振れてみて、初めて実感するのだと思えました。

現在、ご家族が通院していただき、介護保険サービスでさまざまな施設を利用しています。利用する施設はどのようなところか、デイサービスではどのようにして過ごすのか、ご本人はもちろん、ご家族の方々にも知っていただくことが大切です。

利用者さん、ご家族がともに笑顔になっていただくため、「この施設に来て良かった」「また利用したいな」と思っているだけでいい、私自身も笑顔で寄り添い、より良いサービスが提供できるように努めていきたいと思えます。

住み慣れた地域で自分らしく

今年度から稚内市の介護保険料が変わりました。介護保

- 【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
 - 介護老人保健施設ら・ばーす
☎011-744-1131
住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286

肺炎予防にワクチン接種を



稚内禎心会病院
看護部
看護師
北島 円
(きたじま まどか)

肺炎はがん、心疾患に次いで、日本人の死因の第3位となっていますが、ワクチンによる予防は有効な手段です。

最多の原因は肺炎球菌

肺炎の原因は感染です。成人が日常的にかかる肺炎の原因菌は、肺炎球菌が一番多いと言われていています。肺炎が原因で亡くなった方の約95%は65歳以上で、高齢者では急に症状が悪化することから、肺炎を予防することが重要です。

原因菌である肺炎球菌は、肺炎の他に菌血症や敗血症、髄膜炎など命に関わる重度な感染症を起こすことがあります。

肺炎球菌には少なくとも93種類もの血清型が存在します。重症化を予防するために複数の血清型を含むワクチン接種が望ましくです。

5年に一度はワクチン接種を

現在、予防接種で使用されているニューモバックスは23種類の血清型に効果があります。この23種類は成人の重症



肺炎球菌感染症の約7割を占めています。

そのため、65歳以上の高齢者、心臓や呼吸器、腎臓などに持病のある方に予防接種が推奨されています。過去に肺炎や肺炎球菌感染症にかかったことがある方、プレベナーを過去に接種した方でもニューモバックスを接種することが可能です。

予防接種後、免疫がつくまで平均3週間かかると言われています。一度ついた免疫は5年間持続するため、肺炎球菌ワクチンは毎年接種する必要があります。とは言っ

- 【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
 - 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
- も、免疫は徐々に低下しますので、5年に1回の接種が望ましいです。
- ワクチンによる予防は有効な手段です。かかりつけの医師や当院に一度ご相談してみたいかがでしょうか。
- 一方、肺炎の予防には、ワクチン接種以外にもうがいや手洗い、口腔内の保清、規則的な生活、バランスのとれた食事、適度な運動、禁煙、持病の治療など、健康的な生活習慣を維持することも大切です。

介護保険制度と ケアマネジャーの役割

40歳以上の方は介護保険に加入し、保険料を収めています。
介護が必要な方は費用の一部を負担し、さまざまな介護サービスを受けることができます。



居宅介護支援事業所ら・ぱーす
管理者
主任介護支援専門員
山崎 ちあき
(やまざき ちあき)

4月改定のポイント
介護保険は介護が必要になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることを目指すとともに、いつまでも自立した生活を送れるよう支援します。「自立支援」「重度化防止」へ向けて、高齢者人口や社会状況を踏まえ定期的に見直し(改正)が行われています。今年4月の変更点の主なポイントは以下の通りです。

1 地域包括システムの推進
○介護医療院(急性期の治療を終えて病状は安定しているもの、長期間の療養が必要な医療中心の施設)の新設。
○共生型サービス(介護保険、障害福祉の両方を担うサービス)が新たに創設。
2 質の高いサービスの実現
○リハビリテーションに関する医師関与の強化、通所リハビリや通所介護におけるアウトカム評価の導入、褥そう(床ずれ)や排せつ、栄養に係る支援の評価

3 多様な人材確保と生産性向上
○調理、掃除といった生活支援の担い手の拡大、介護ロボット、ICT(情報通信技術)の活用促進。
4 制度の安定性、持続可能性の確保
○訪問看護、報酬体系の見直し。リハ職の訪問利用で看護師の定期的な訪問の必要性の見直し、通所サービスの提供時間区分の見直しなど。

このほかに、今年8月から65歳以上で特に所得が高い方の自己負担割合が3割に高額の医療合算サービス費の自己負担額の変更。10月からは福祉用具貸与全国平均価格が公表され上限が設定されます。

生活を支えていく仕事
ケアマネジャーはケアプラン作成だけでなく、サービス事業所への連絡、調整、手配を行い、適切にサービスが実施される

【ご相談先】

- 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榎心会東**
☎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榎心会北**
☎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・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ぬくもり**
☎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



ているか、利用者さんがどう感じたか、効果はどうかなどチェックも行います。介護サービス以外でも利用者さん、ご家族を取り巻く生活全般の相談に乗り、生活を支えていく仕事です。

「アドバンス・ケア・プランニング」を 考えてみましょう



訪問看護ステーション榎心会東
管理者
今野 好江
(こんの よしえ)

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)は将来の意思決定能力の低下に備え、ケア全体の目標や具体的な治療、療養について話し合う課程(プロセス)です。

「もしものとき」に備え、あらかじめ話し合う
アドバンス・ケア・プランニングは自身に「もしものとき」が訪れた際、受けたい治療や受けたくない治療、自分はどうしたいのか、何が大事なのかという自らの価値観を、事前に大切な人へ話ししておくことです。

以下はアドバンス・ケア・プランニングのポイントです。一度、ご家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。

ポイント① 大切な人に自分の意思を理解してもらおう
自分の意思を最大限尊重してほしいという方は、まず、自分がどのように最期を迎えたいのかを考え、それを大切な人(意思決定の代理人になつてくれる人)と話し合い、しっかりと理解してもらいましょう。
仮に、急に病状が悪化し、自分で意思決定を下げない状況になっても、あなたの意思を

■ アドバンス・ケア・プランニングのイメージ



- | 家族・本人 | 医療チーム |
|-----------------------------------|--|
| 希望や思いを整理・共有 | わかりやすく説明 |
| ■ 受けたい医療、受けたくない医療 | ■ 今後、予想される症状 |
| ■ どこで、どういう生活がしたいか | ■ 治療の種類と効果・デメリット(心肺蘇生、人工呼吸器、抗生物質の使用、胃ろうによる栄養補給…) |
| ■ 意志決定できなくなったときに希望を伝える「代理人」を誰にするか | |

意志決定し、記録する(変化したら見直す)

- 【ご相談先】**
- 訪問看護ステーション榎心会東**
☎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榎心会北**
☎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**
☎0162-34-9812
住所:稚内市栄1丁目24-2 老人保健施設ら・ぶらーさ内

代弁してくれるはずですが。

ポイント② 書面に残しておく
口頭で話しているだけでは、あいまいになってしまふ部分もあると思います。しっかりと記録に残しておくことが重要です。

ポイント③ 状況が変化する度に相談する
一度だけの話し合いで決めてしまふのではなく、何度も相談できる関係を作っておくことも大切です。健康時と病気になる

た場合では、「いつしたいのか」という意思は変わることがあるからです。

例えば、元気なときにはがんになっても、抗がん剤治療はしないと考えている方もいるでしょう。しかし、余命宣告をされ、つらい治療をしてでも生きていきたい、生きていなければならぬと思えば、治療をするケースが実際にあります。大切な人の自分への思いを聞くことで、気持ちに変化がみられることもあります。

夏バテ・認知症予防のよくばりレシピ

カレー風味のとんてき

ビタミンB1は疲労回復のビタミンといわれ、糖質をエネルギーに変えるのに使われる栄養素です。身体や脳に働きかけ、ストレスを緩和する効果があるといわれます。特に豚肉には牛肉の8倍以上含まれています。効率よく吸収するには、「焼く」「アリシンという臭気成分と一緒にとる」ことです。とんてきはこの条件を満たし、認知症の予防効果が期待できるカレー粉も用いました。スパイシーな香りと濃厚な味わいで暑い夏も体力をつけましょう。



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 豚ロース肉に切込み(切り離さないようにグローブ状)を入れ、カレー粉、塩をまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油、ニンニクを入れ、きつね色になったら取り出しておく。
- 3 [2]のフライパンに豚ロース肉を入れしっかりと焼く。
- 4 豚ロース肉を取り出したフライパンにAを入れ弱火で軽く温める。
- 5 キャベツ、その他好みの野菜とともに皿に盛り合わせ、[4]のソースをかけ、ニンニクを散らす。

材料 [1人分]	1人分:360kcal
豚ロース肉(とんかつ用)	120g
カレー粉	小さじ1/2
塩	少々
ニンニク	適量
サラダ油	小さじ1
[A]	ウスターソース大さじ1、ケチャップ小さじ1
※つけ合わせ:	キャベツ30g(小葉1枚)、ミニトマト、ブロッコリー

※ポイント:豚ロース肉は食品用重曹液3%溶液に1時間程度浸すとやわらかくなります。

連載

より良く生きるための 緩和ケア①

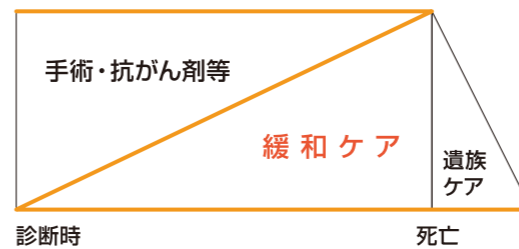
今号から3回にわたり、
緩和ケアをテーマに連載をします。

緩和ケアって何?

緩和ケアについて、WHO(世界保健機構)は「生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対し、疾患の早期から痛みやその他の身体的問題、心理社会的問題、スピリチュアルな問題に関する確かな評価を行い、それが障害とならないよう予防したり、対処したりすることで、クオリティ・オブ・ライフ(生活の質)を改善するアプローチ」と定義づけています。

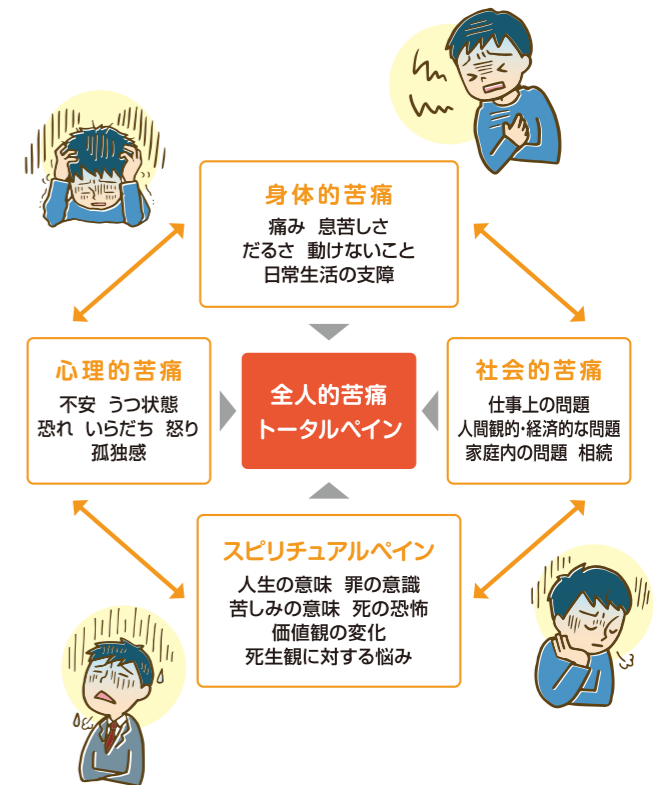
つまり、病気の種類や発症してから時期に関わらず、患者さん、ご家族に対し病気によって起こる、またはこれから起こりうる身体や心、すべてのつらさを緩和するために行われるケアを意味しています。

がん治療については診断されたときから心身両方の苦痛に対するケアを意味し、「終わりの医療」ではありません。最近では慢性腎不全や慢性心不全、閉塞性肺疾患といった慢性疾患の緩和ケアにも注目が集まっています。



病気による4つの苦痛

病気になると生活が一変し、さまざまなことを考えると思います。身体や心のつらさ、仕事やお子さんの心配、これらのつらさすべてを合わせ、「トータルペイン(全人的苦痛)」とされています。緩和ケアには身体だけではなく、トータルペインを緩和することが求められています。



病気になっても退職などすぐに重大な決断はせずに、看護師やMSWに相談してください。傷病手当の給付や育児ボランティアの紹介などご相談に乗れることがあります。

自分が自分らしく

クオリティ・オブ・ライフ(Quality of Life)は「生活の質、生命の質」と訳されます。私は「自分が自分らしくいられること」だと思っています。

「自分らしさ」については、人それぞれ大切にしているものが違うと思います。自分が自分らしくいられ、病気による苦痛がなく過ごせることが緩和ケアだと思います。そして、皆さんが自分らしく過ごせるようお手伝いをするのが、私たち医療者に求められる役割と考え、日々、試行錯誤しながら看護をしています。

訪問看護ステーション
禎心会北
緩和ケア認定看護師
中村 瞳
(なかむらひとみ)



地域医療 連携施設の ご紹介

【標榜科目】内科・小児科・外科・整形外科
リハビリテーション科

〒007-0841
札幌市東区北41条東15丁目1番18号
☎011-723-8633
<http://www.sakaemachi-fc.com/>



院長
中川 貴史 先生
(なかがわ たかふみ)

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 施設の特長を教えてください。
A 当院の常勤医4人はすべて
家庭医です。家庭医とは小さな
お子さまから高齢者まで、住み

Q 診療方針を教えてください。
A 個々の生き方や考え方を尊
重し、心や身体の病気のケアに
努めるだけでなく、地域の皆さ
まが病気を抱えていても、夢や
生きがいを持って楽しく安心し
て暮らせるための地域に根差し
た医療、地域づくりを推進して
います。

Q 対象疾患を教えてください。
A 総合診療として「身体のこと
で困ったことがある」「どの科
を受診していいかわからない」
といった地域の方のご相談を受
けているほか、生活習慣病やも
の忘れ、心のケア、禁煙支援、睡
眠時無呼吸症候群などに対応し、
各種予防接種、健診も行ってい
ます。



医療法人北海道家庭医療学センター 栄町ファミリークリニック

なれた地域で元気に生活を送る
ための診療、支援をしています。
扱う健康問題は多岐にわたり、
それらに包括的に対応していま
す。当院で完結ではなく、最適
な専門医へ橋渡しする大切な役
割も担っています。
訪問診療は「通院が難しいけれ
ども自宅で過ごしたい」と考える
患者さんの思いに寄り添うこと
を主軸に、ご家族の思いや介護
力を考慮し、他の医療機関、訪
問看護ステーションやケアマネ
ジャーと連携して診療・支援を進
めています。さらに理学療法士、
作業療法士の協同で、幅広い利
用者さんの訪問リハビリテー
ションも行っています。

読者にメッセージを。

A 当院は皆さまとともに歩ん
で参ります。身体のことでも何か
疑問、不安がある場合はお気軽
にご相談ください。

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。

札幌禎心会病院



氏名
江刺家 綾
(えさしか あや)
職種
歯科衛生士

札幌禎心会病院



氏名
小林 黎
(こばやし れい)
職種
診療放射線技師

札幌禎心会病院



氏名
福田 春奈
(ふくだ はるな)
職種
事務員

札幌禎心会病院



氏名
長嶋 梨花
(ながしまりか)
職種
看護師

さっぽろ北口クリニック



氏名
金澤 文音
(かなざわ あやね)
職種
看護師

禎心会北センター



氏名
松本 則子
(まつもと のりこ)
職種
看護師

介護老人保健施設 ら・ぱーす



氏名
大山 一恵
(おおやま かずえ)
職種
介護福祉士

介護老人保健施設 ら・ぱーす



氏名
虻川 裕喜
(あぶかわ ひろき)
職種
介護福祉士

介護老人保健施設 ら・ぱーす

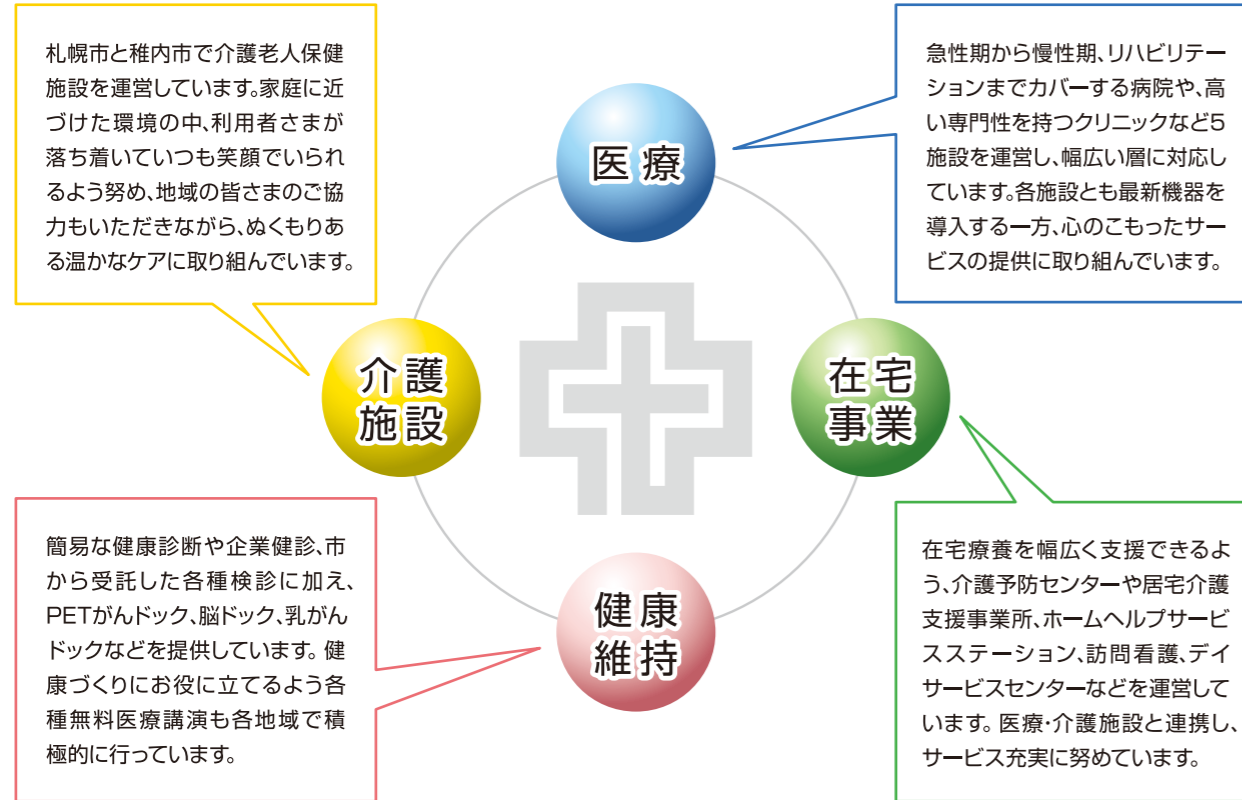


氏名
檜山 泰子
(かしやまたいこ)
職種
介護福祉士

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 |

TOPICS 1

札幌禎心会病院、「看護の日」に無料相談などを実施

札幌禎心会病院は5月10、11の両日、「看護の日」のイベントを行いました。看護の日は看護・ケア・助け合いの心を国民が分かち合い、誰もが認識するきっかけとなるようナイチンゲールの誕生日5月12日に制定。同病院は広く知ってもらう機会として5月7日から13日を看護週間とし、患者さんらに周知しました。

11日は看護師数人が2階に設けた特設コーナーで無料看護相談や血圧、体脂肪、骨密度測定を行ったほか、12日には札幌東稜高校、藤女子高校の学生10人が2グループに分かれ病棟で「ふれあい看護体験」をし、患者さんの手足浴や車いすへの移乗サポート、配膳などを行いました。



TOPICS 2

札幌禎心会病院、第2回札幌ISLSコースを開催

札幌禎心会病院は7月7日、第2回札幌ISLS/PSLSコースを大会議室で開催しました。

ISLS (Immediate Stroke Life Support) コースは日本神経救急学会と日本救急医学会と日本臨床救急学会が合同で開発した脳卒中初期診療のトレーニングコースで、脳卒中診療における病院前救護から病院到着後の初期診療までの目標を各職種に応じて設定し、学習します。

対象は脳卒中初期診療に携わる医師や看護師、リハビリテーション療法士、救急救命士、消防士らで、今回はコースディレクター・コースコーディネーターを野田公寿茂札幌禎心会病院脳神経外科部長、森脇寛先生(函館脳神経外科病院)が勤め、院内外から約30人が受講しました。

8月4日に第3回を開催します。



TOPICS 3

サ高住ら・かるま、5周年式典を開催

サービス付き高齢者向け住宅ら・かるまは6月の開設5周年を記念し、施設内で式典を開きました。

ら・かるま (La・Calma) はスペイン語で「平穏、平静、落ち着き」。開設以来、入居者さまの身体、建物などの施設面ともに大きな事故もなく経過しています。当日はボランティア団体が南京玉すだれを披露したほか、記念の仕出し弁当を提供し、楽しい時間を過ごしました。



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

〒003-0009 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

編集
後記

特集で紹介した通り、難聴は認知症の危険因子であることがわかってきました。昨年7月の国際アルツハイマー病会議(AIIC)で高血圧や肥満、糖尿病などとも9つの危険因子の一つに挙げられ、「予防できる要因の中で最も大きな危険因子である」との指摘がありました。ただし、先天性難聴や一側性難聴はこの限りではありません。

一方、難聴になると人との会話を避けようになってしまう、次第に抑うつ状態に陥ったり、社会的に孤立してしまう危険があります。実はこれも認知症の危険因子と考えられており、「難聴が最も大きな危険因子」と言われるゆえんです。

ただし、こうした事実を補聴器をつけるなどして、難聴に正しく対処することで認知症を積極的に予防できることも意味しています。

(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
- ・呼吸器内科
- ・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

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
- 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
☎ 0162-29-4322

- 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・ぶらーさ(70名/日)