

# ひまわり



「特集」なぜ今、アンチエイジング（抗加齢）が注目されるのか？

○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 なぜ今、 アンチエイジング(抗加齢) が注目されるのか?

[禎心会インフォメーション]

- 05 知って役立つ薬の知識
- 07 PET検査  
-この季節にはこんなことにも注意-
- 08 高齢者の乳がん検診について
- 09 高気圧酸素治療が新しくなりました
- 10 心地良い空間作り
- 11 災害支援ナース活動報告
- 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。



## [特集]

# なぜ今、アンチエイジング(抗加齢)が注目されるのか?

老化のスピードは人によって差があり、「長寿遺伝子」が深くかかわっていますが、通常は働いておらず個人の努力や生活習慣などの工夫によって動くようになっていきます。そこで注目されているのが、アンチエイジング(抗加齢)です。

### 老化原因の75%は 生活習慣と環境

遺伝子が含まれる染色体の末端を保護する「テロメア」は細胞分裂を繰り返すたびに短くなり、ある長さまで減ると細胞が死ぬので、「命の回数券」と言われます。今のところ、長命でも120歳が限界とされています。

しかし、老化の原因の75%は生活習慣や環境とされており、老化と遺伝の関係性は低いことがわかっています。つ

から行うこと、つまり、アンチエイジングを実践することが大切です。

### 「3育」 アンチエイジングの実践

アンチエイジングの研究実践に関する第一人者の1人 同志社大学生命医科学部・アンチエイジングリサーチセンターの米井嘉一教授が示されている実践方法は、「知育」「食育」「体育」です。

#### ■知育

受診された方になぜ対応が必要か、どのように行動すべきかを理解してもらいます。

#### ■食育

生活の中心、栄養バランスを理解してもらいます。

●たんぱく質、脂肪、炭水化物の割合は2:2:6が理想的な食事のとり方。日本人はたんぱく質不足が多いし、高齢になるとかむ力が落ちてたん

#### ■体育

定期的な運動が必須です。

●有酸素運動、筋トレ、ストレッチに分けて行う(中高年では、有酸素運動週4日、筋トレ週2日、ストレッチ毎日)。

●1回30分1日2回のウォーキングを週4日行うと酸化作用が数日続く。長期継続で、免疫力が上昇し、抗炎症作用により動脈硬化も低下する。

●有酸素運動でも脳の海馬(記憶・学習能力)や前頭前野(注意・集中力、判断能力)の体積が保持される。

※筋力維持の3本柱は「筋トレ」「食事」「有酸素運動」だが、筋力をつけるには「筋トレ」が必要。



# なぜ今、アンチエイジング(抗加齢)が注目されるのか?

糖化防止を意識した食事方法、良い睡眠の確保も重要

## ■食事方法

必要以上に摂取され処理しきれなかった糖質がたんぱく質と結合してさまざまな疾患の原因になる「糖化」を減らすようにします。食生活の基本は、「糖質をゆっくり吸収させること」です。



## ① 食べる順にこだわる

空腹状態で糖質が入ると血糖値が急上昇しやすい。食物繊維の多い野菜類→肉・魚などのたんぱく質→最後にご飯・パン・麺など。

## ② ゆっくり、よくかんで食べる

食べ始めてから脳の満腹中枢が働くまでに約20分。ゆっくりよくかむと食べ過ぎることがなく、消化もゆっくりとなる。

## ③ 糖質の量や質にこだわる

食品によって血糖値の上がりやすさが異なる。

## ④ 規則正しい食生活

血糖値の上がりやすさは遺伝と生活習慣の影響。できるだけ毎日同じ時間にする。

## ⑤ 食物繊維の多い献立を選ぶ

【たんぱく質のとり方】  
体重60〜70kgで1日90g必要(1kg当たり1.2〜1.5g)。肉200gで35〜39g程度、肉、魚の主菜2回+卵、牛乳、ヨーグルト、豆腐、納豆など。

## ■睡眠

メラトニンは別名「眠りホルモン」です。睡眠調節以外にも重要なアンチエイジング作用があります。

① 加齢による記憶障害の回復  
軽度認知障害・軽度認知症の予防・進行抑制

## ② 骨粗しょう症予防

破骨細胞抑制

## ③ 抗酸化作用

脳内へ容易に入り活性酸素除去 抗酸化酵素の発現を高進

夜間の分泌量が低下すると、睡眠に影響するだけでなく、乳がんや前立腺がん、アルツハイマー、心血管障害、糖尿病の発症リスクが上昇します。日光浴から約15時間後に分泌され、1〜2時間後に眠気が差しますので、起床とともに夏場15分程度、冬場20〜30分程度の日光浴が必要です。日中の軽い運動の習慣と就寝前には入浴、眠りを妨げるブルーライトが出るテレビ、パソコン、携帯画面を見るのは2時間前に止めることです。



## ■節酒

今や、酒は百薬の長ではなく「万病(がん)の元」というのが常識です。厚労省が示す「節度ある適度な飲酒」は1日アルコール約20グラム程度(ビール中ビン1本、日本酒1合、焼酎0.6合、ウイスキーダブル杯、ワイン180ml)。

健康を考えるなら醸造酒に比べてカロリーが低く、糖質、プリン体が含まれない焼酎がお勧めです。

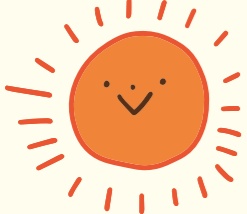
## ■禁煙

喫煙は肺がんなど24疾患の発症リスクを高め死亡率も上昇します。煙に発がん性物質が50種類以上含まれ、ニコチンは麻薬のヘロイン、コカインよりも依存性が高いので問題です。

## 眠りホルモン:メラトニン

- 加齢とともに激減
- 全身の臓器で作用(細胞膜に受容体あり)
- 夜間の分泌量が低下すると、乳がん、前立腺がん、アルツハイマー、心血管障害、糖尿病の発症リスクが上昇
- 若年のメラトニン低濃度の原因はブルーライトの可能性

### [メラトニンの分泌を促す生活習慣]



**朝6:00 起床**  
夏15分、冬20分程度窓際へ

**有酸素運動**  
食後30分以内や極端な空腹時は避ける。運動後30分位は体脂肪が燃え続けている。この時間は食事を避ける。

**朝**

- 運動前に水分補給や少量の糖分(キャンディーなど)補給
- 徐々にからだを目覚めさせる、ウォーミングアップを丁寧に軽めの運動



**昼や夕方**


- エネルギー代謝、心肺機能やホルモン分泌が活発な時間帯で運動に最適
- 昼休みなどを利用した短時間の運動でも効果的

**夜**

- 激しい運動は交感神経を活性化させ、睡眠の妨げ
- ゆったりとしたストレッチや体操

**日光浴から約15時間後にメラトニン分泌 1〜2時間後に眠気**



**夜21:00 メラトニン分泌**  
テレビ、スマホ、ゲームは20時に終了 20時30分までに入浴して1時間ほどのんびりし、寝床へ

**夜22:00 就寝**

### 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  
院長

徳田 禎久  
(とくだ ひさひさ)

アンチエイジングには、総合的な取り組みが必要です。個々人が自分の弱点を科学的な方法で確認して内容を理解し、しっかり取り組むという意思を持って専門家と相談しながら行うべきです。1年後の変わった自分を想像しながら、ゆっくり、確実に計画を実行することが必要です。「継続は力なり」。老若男女、家族一同で話し合っ取り組む、親しい友人や仲間と取り組むと、より効果が上がります。



札幌禎心会病院  
薬剤部  
主任  
**清水 勇基**  
(しみず ゆうき)

## 知って役立つ薬の知識

薬は人間の健康状態を回復、保持し、向上させます。そのために必要な正しい飲み方や使用方法、保存方法など知って役に立つ薬の知識を紹介します。

### 必ず「コップ一杯の水で

薬はいろいろな形で販売されています。薬の形のことを剤形と言います。病院でもよく処方される錠剤やカプセル剤といった口から飲む薬を内用剤、軟膏、湿布などを外用剤、点滴などで使用するものを注射剤といいます。

錠剤には表面にフィルムコーティングという処理をしたタイプがあり、コーティングをすることで苦味や刺激臭

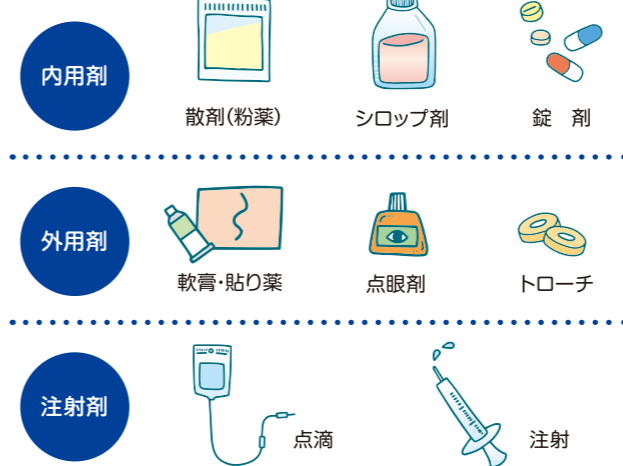
を抑えることができ、さらに湿気や光から有効成分を守ることができます。

胃酸で効果がなくなる薬剤は胃では溶けず、腸で溶ける工夫がされているものもあります。

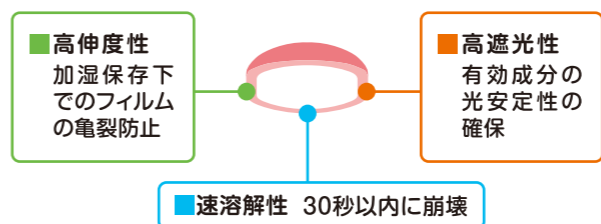
カプセル剤は錠剤と違って液体の中に入れることができるので、効果が違う薬をいくつか合わせて一つの薬にできる特徴を持っています。

このようなさまざまな工夫が施された薬をつぶしたり、

### 【薬の形】



### 【フィルムコーティング】



かんんだりして飲んでもいいでしょうか。先に記したように表面がコーティングされた薬も多く、飲みづらくなったり期待した効果が得られなくなったりすることがありますので、つぶしたり、かんたりしてはいけません。薬はかまずに水で飲み込んでください。薬の数が多かったり、大きくて飲みづらかったりするときもあると思います。その場合は水以外で飲んでいいかと聞かれることがよくあります。それでも薬は水で飲んでください。牛乳やジュースなどで飲んではいけません。理由は次の通りです。

- 牛乳／胃の環境を大きく変えてしまい、薬の効果が弱くなる場合があります。
- ジュース／薬の効果を強めてしまう場合があります。
- コーヒー、お茶／カフェインが入っています。カフェインを含有している薬もあるため、効果が強く出てしまうことがあります。

●お酒／アルコールの影響で薬の効果が強く出てしまうことがあります。  
こうした理由から薬は必ずコップ一杯の水で飲み込んでください。

### タイミング、使用方法に注意

薬はそれぞれ飲むタイミングが決まっています。

「食前、食後」はそれぞれ食事の30分前後、「食直前」は食べる直前、「食直後」は食事の直後、「就寝前」は寝る30分〜1時間前です。

「食間」は間違えている人が多いので注意が必要です。食事中に飲む、と勘違いしている患者さんが結構多いです。食事中ではなく食事の2〜3時間後、つまり食事と食事の間です。例えば朝食と昼食の間などです。お腹が空いているときに飲んで欲しいとき、食間で薬が出されることがあります。

「頓服、屯用」は、症状が出たとき、痛みが出たときなど必要に応じて使用し、定期的に飲む訳ではありません。一回に飲む量、何の症状が出たときに飲む薬なのかを確認しておくことが重要です。症状が治まっていたら、無理に服用する必要はありません。薬の飲み方や使用方法についても注意をしてください。

座薬の使用方法がわからず座って飲んだ、という事例がありました。ご存じの通り、座薬は肛門に挿入するのが正しい使用方法です。  
一方、包装シートのまま飲んでしまった、ということがたまにあるようです。現在、さまざまな形の薬、薬の包装シートがありますので、包装シートから取り出さずにそのまま服用し喉につまらせてしまった事故が過去に起きています。包装シートの角のどや胃などが傷つき非常に危険ですので、包装シートから出して正しく飲む必要があります。

### 保存方法で品質変化も

薬は温度や湿度、光に影響を受けますので、適切な環境、場所に保管しなければ品質が変化してしまいます。その結果、薬の効果が無くなることもあるので注意が必要です。

温度に関して、冷所保存の薬は1〜15℃で保管しなければなりませんので、冷蔵庫に入れてください。室温保存は1〜30℃での保管ですので冷蔵庫でも、部屋にそのまま置いても大丈夫です。

湿度に注意が必要な薬を湿度が高い状態で保管すると、薬が空気中の水分を吸って溶けてしまいます(写真)。湿度



### 【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

に弱い薬は乾燥剤を入れたファスナー付きビニール袋で保管するのがいいと思います。光については窓辺や車のダッシュボードなどは直射日光が当たるため避けてください。特にダッシュボードは温度がかなり上昇する可能性があるため注意が必要です。保管場所は空いた缶や箱の中、たんすの中をおすすめします。保管の基本は温度が低く乾燥した直接日光が当たらない場所です。冷蔵庫は子どもが間違えて飲む危険性があるので、しっかりと食品と区別する必要があります。



## 高齢者の乳がん検診について

以前、「70歳を超えたら乳がん検診は必要ないと思っていたのだけど」と話される高齢の患者さんがいました。実際はどのようなのでしょうか。



さっぽろ北口クリニック  
乳腺外科  
西川 紀子  
(にしかわ のりこ)



さっぽろ北口クリニック  
看護部 係長  
大 志保  
(だい しほ)

**60代以降でも高い発症率**

上記のエピソードを踏まえ、高齢者の乳がん検診について、乳腺外来担当の西川医師と話しをする機会がありましたので紹介します。

**大** 乳がんは50代前半でピークを迎えると聞いていますが、60歳以上の方は乳がんにかかりにくいのですか？

**西川** 日本で乳がんにかかる人が多いのは40〜50代の女性ですが、20代でも発症が認められていますし、60代以降でも高い確率で発症しています。

**大** 私が診察についていて、高齢の方がしこりを自覚して受診された場合、「乳がん」と診断されるケースが多い印象があります。

**西川** 高齢の方の乳房は脂肪成分が多いため、しこりができたときに触れやすいことが多いです。良性のしこりは20〜40代の女性に多くみられ、高齢の方は少ないので、しこりがあった場合は乳がんのし

こりである可能性が若い方より高いと思います。

**大** 検診に来られる方には結果で異常がなくても、1年に1回の検診受診をお勧めしています。高齢の方の検診も同じペースでいいですか？

**西川** 高齢者の方の乳がん発症率が高いことを考え、1年に1回の検診をお勧めしています。

**「年だから」と安心しない**

その後も同じように「もう年だから検診は受けなくていいかな」という高齢の方が数人いました。こうしたときは、普段の自己検診と定期検診受診のお話しをさせていただいています。

「年だから」と安心せずに、ぜひ、「悪いものがないかのチェック」を検診でしてみてください。

### 札幌市乳がん検診

40歳以上の女性で年齢が偶数の札幌市民を対象とした検診です。年1回、下記の料金で受診できます。札幌市以外に住民登録をされている方、対象年齢以外の方には乳がんドックをお勧めいたします。

**検査項目** ●問診 ●視触診 ●マンモグラフィ **料金** 40歳以上50歳未満：1,800円  
50歳以上：1,400円

### 札幌市無料乳がん検診

札幌市は一定の年齢に達した女性に対し、乳がん検診手帳と検診費用が無料になるクーポン券を送付し、正しい健康意識の普及啓発、受診促進を図っています。国の方針に基づき、全国統一基準で実施しています。

**検査項目** ●問診 ●視触診 ●マンモグラフィ

#### [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

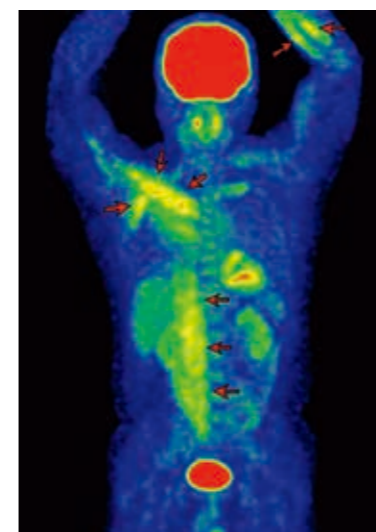
## PET検査

### —この季節にはこんなことにも注意—

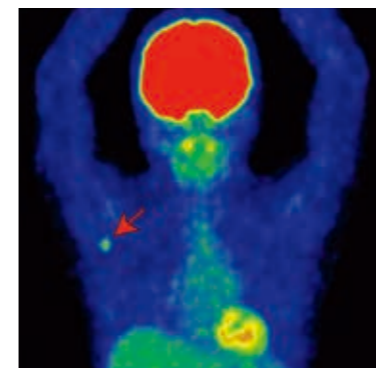
PET検査では運動や食事などによって、撮影した画像に影響が出ることがいくつかあります。



セントラルC1クリニック  
看護部  
西村 カンナ  
(にしむら かなな)



写真①



写真②

**雪かき、予防接種が影響**

PETの薬は激しく動いた筋肉に集まります。激しく筋肉を動かすというスポーツなどを思い浮かべますが、一例として、この季節は雪かきも筋肉をたくさん使う動きのため、画像に影響することがあります。

写真①は検査当日の朝に2時間除雪をした方の画像です。左腕と右上半身に薬が集まっており、雪かきでこの筋肉が使われたことが分かります。筋肉への薬の集まりは運動で起こることがほとんどで、診断に影響することはありません。ただし、病気と紛らわ

しいことがありますので、できるだけ控えた方が無難です。この季節はインフルエンザなどの予防接種をする方も多

いですが。

写真②は検査の数日前にインフルエンザの予防接種を受けた方の画像です。注射した側の腋のリンパ節に薬が集まっています。注射をした事や部位を事前に伝えていただければ、診断に差し支えはありません。

**検査6時間前から絶食**

前記した2つのケースは診断に影響することはありませんが、著しく影響するのが食

事です。

食事をしてしまうと病巣に薬が集まらなくなるため、診断ができなくなります。食断だけでなく、あめやガムのほか、糖分が入っている飲み物なども画像に影響が出てしまいます。点滴も注意が必要です。

当クリニックは検査6時間前から絶食をお願いしています。何か食べてしまった場合は食べた時間や内容をお知らせください。検査日、検査時間の変更をさせてもらうことがあります。

検査について何かわからないことがあればいつでもご相談ください。

#### [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  
札幌メディケアセンタービル1階

## 心地良い空間作り

入所者さんの特徴を考慮してグループ分けすることで、それぞれに合った環境を整えることができました。



老人保健施設  
ら・ぷらーさ  
認知症専門棟 主任  
介護福祉士  
**本間 朋子**  
(ほんま ともこ)

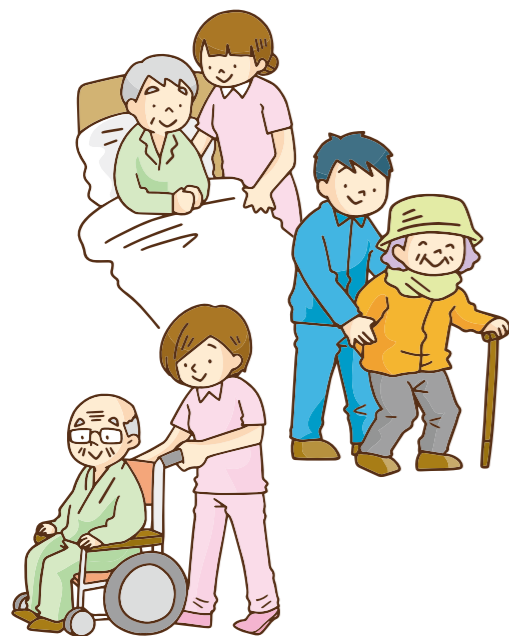
### 試行錯誤重ね 4グループに再編

当施設の入所定員は一般棟50名、認知症専門棟50名の計100名です。

私の勤務している認知症専門棟では昨年度、利用者さんの環境や日常生活のスケジュールを大きく見直し、それぞれの特徴を考慮した4つのグループに再編成しました。入所するまでそれぞれの家庭で生活をされてきた利用者さんが同じ環境、同じ日常生活を送るのは、とてもストレスを感じることで

す。そこで私たちは、アクティブに過ごされる方、静かな空間を好まれる方、ベッドで寝ている時間が長い方など、一人ひとりに心地良い空間を提供できるように何度も話し合いを重ね、試行錯誤をしてみました。

それぞれ特徴の持ったグループに編成したことによ



#### 【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

## 高気圧酸素治療装置が 新しくなりました



稚内禎心会病院  
看護部1病棟  
看護師  
**山本 聖奈**  
(やまもと せいな)

当院は昨年7月に新しい高気圧酸素治療装置を導入し、主に看護師が対応しています。



### 脳梗塞治療などに

高気圧酸素治療は2気圧（水深10mで受ける圧力）の環境の中で酸素を吸入することにより、血液の中に溶け込む酸素量を増やし酸素が不足している部分の改善を図る治療法です。当院では主に脳梗塞の患者さんに高気圧酸素治療を行っています。ほかにも、低酸素脳症や急性一酸化炭素中毒も適応となっています。

### 検査依頼が増加

安全に治療を行うための注意事項があります。治療に1時間30分かかるため、事前にトイレを済ませてもらいます。酸素は燃えやすい気体のため、所持品はすべて持ち込み禁止です。入れ歯やメガネ、コンタクトレンズ、補聴器など身につけているものも外してもらいます。静電気防止のため着用できるのは綿100%の専用治療衣と下着だけです。掛け物もすべて綿100%のタイプを使用します。

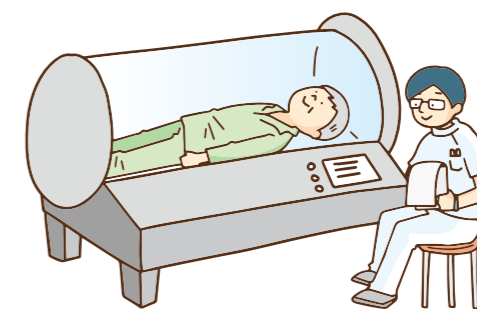
治療中は気圧により飛行機に乗ったときのような耳が詰まる感覚があります。糖尿病など制限がない方に限り、唾液が出るのを促して耳抜きをしやすいするため、袋から出したあめ玉と、それを包む綿100%のガーゼの持ち込みを許可しています。安全に実施、終了できるよ

り、今までできなかったことにチャレンジしたり、ご自身の落ちつける居場所を見つけたり、ゆったりと過ごしたりすることができ環境が整いました。

### 訴えを見逃さないケアを

今、私たちは利用者さんがこんなことができるのではないかと、こんなことがしたいのではないかと、いろいろな模索しながらケアにあたっています。認知症の利用者さんは、上にご自身の気持ちを言葉に

う治療前に所持品の確認を行いますので、ご協力をお願いしています。治療中は必ず看護師が付いていますので、安心して治療を受けていただけます。



#### 【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  
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



## 災害支援ナース活動報告

昨年9月6日未明に発生した北海道胆振東部地震の被災者の健康維持をサポートする「災害支援ナース」として、当法人の看護師2人が道看護協会の依頼に応え、胆振管内安平町で活動してきました。



訪問看護ステーション  
禎心会東  
係長  
**大和田 真美**  
(おかわだ なおみ)

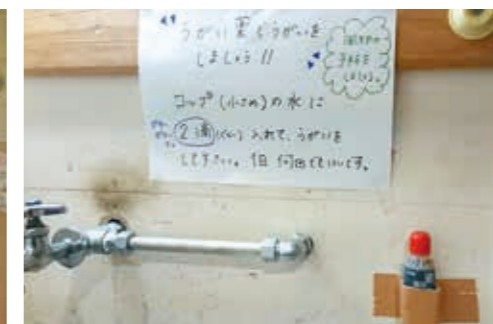
### 多職種協力支援を体験

道看護協会の依頼の受け、安平町民センターの避難所で支援を行いました。  
現地では医療チームや感染対策チーム、道薬剤師会、道歯科医師会、災害リハビリチーム、こころのケアチーム、保健師チームが活動し、炊き出しなどのボランティアや自衛隊の入浴支援があり、多職種で協力して支援していく体制を実際に体験することができました。  
町民センターの避難者は約100人で65歳以上が約75%（このうち約3割は75歳以上）、幼児が2人でした。日中は自宅の片付けや仕事へ出かける人が多く、10人程度になっていました。電気や水

道は通っているものの、飲料水は給水車とペットボトルの水を使用していました。  
活動としては、自立している方がほとんどだったので体調や生活状況の確認を行ないました。DVT（深部静脈血栓症）のエコー検査で血栓を認めたり、むくみや下肢静脈瘤のある方の弾性スッキングの着脱介助や血栓予防の指導を行ったり、発熱者の確認や手洗いやうがい、マスク着用の徹底といった感染拡散予防に努め、感冒症状ある方へは早めの与薬と受診を促しました。  
加えて、掃除や転倒予防の環境整備や室内外でのラジオ体操を実施し、地震が起きた当時や自宅の状況、今後について話を傾聴しました。慣れない環境で十分に睡眠が取れないという声も多く、少しでも早く元の生活に戻る支援が必要だと感じました。  
今後、災害支援する機会



段ボールベッド



風邪予防のため、うがい薬を設置

があれば今回の経験を生かし、多職種と協力して状況に応じた活動を行っていくこと、過ぎしやすい環境づくりができるように心がけたいと思いました。



訪問看護ステーション  
禎心会北  
管理者  
**鈴木 絵麻**  
(すずき えま)

### 継続的な心のケアが必要

札幌から車で1時間程の地域で多くの被災者が非現実の生活を強いられました。避難所には笑顔や冗談がありながらも、度重なる余震で身を小さくして震えている方や胸を押さえてじっと耐えている方を見て、今後も継続的な心のケアが必要だと強く感じました。

エコノミー症候群を発症した方がいて、看護だけでなく、診察介助や段ボールベッドの設置、弾性ストッキングの装着を行うことで、震災に伴う健康被害の現実を目の当たりにし、貴重な体験でした。 団生

### 派遣期間と場所

- 派遣期間：大和田  
平成30年9月19日～22日（3泊4日）
- 派遣期間：鈴木  
平成30年9月22日～25日（3泊4日）
- 活動場所  
安平町民センター避難所

### 主な活動内容

- 健康管理（バイタルサイン観察、話しの傾聴、傷の手当、ラジオ体操など）
- 感染や転倒予防のための環境整備
- 感染拡散予防
- エコノミー症候群診察の補助と、患者へのケア、受診調整
- エコノミー症候群予防のための段ボールベッドのセッティング、交換調整、弾性ストッキングの着脱介助
- 皮膚のケア（乾燥に伴う、スキンケアの励行）
- 停電に伴う環境整備、心的ストレスに対する精神的介入
- 多職種、他機関との調整、協働、連携

活で風邪症状の方が多く、感染を蔓延させない取り組みの重要性を学びましたが、幅広い世代が生活をともにする中、安全で安楽な環境を整えることが難しく感じました。  
多職種が全道、全国各地から来ていましたが、私が派遣された避難所は指揮を取る役割職員が1人、かつ毎日交代していたため指揮系統があまり良くないと感じました。本来の役割ではありませんが、各支援グループが数日で交代する中、活動の橋渡しをする

役目も担いました。  
日赤：心のケア班や埼玉の保健師グループ、道薬剤師会、道歯科医師会、静脈血栓専門医と情報共有しながら、医療面では健康維持の支援ができたのではないかと思います。  
一方、避難者の食事はマンネリ化し、高血圧や糖尿病、腎臓病の方々は健康被害が起りそうでした。ニュースで取り上げられることの多い避難所は炊き出しや支援物資、調理ボランティアなどの資源や食料の種類も豊富ですが、マスクミ

にあまり取り上げられない小さな避難所の食生活はとても乏しくなることが東日本大震災でも発生したそうです。今回も厚真の避難所に比べ、生活に偏りが生じていました。  
こうした際のSNSの活用法、報道のあり方についても、多くの震災支援をしてきた方々と話す機会があり、学ぶことが多かったです。初めての災害支援ナースの派遣は自らの希望であり学びが多く、ありがたい貴重な経験をすることができました。

安平町民センター  
避難所



骨粗しょう症予防に

## 小松菜とじゃこのカルシウム巾着

小松菜はビタミンやカルシウム、鉄、食物繊維など栄養豊富な緑黄色野菜の1つです。中でもカルシウムはホウレン草の3倍以上含まれ、骨粗しょう症予防にも効果的です。カルシウムはタンパク質や脂質などが多く含まれる食品と組み合わせることで吸収率が高まるため、じゃこやチーズといった魚介類や乳製品を油揚げで包むとさらに効果的にとることができます。カルシウムといえば牛乳というイメージですが、さまざまな食品からとることができます。



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

- 油揚げは半分にカットし油抜きする。
- とろけるチーズを半分にカットし、2枚重ねた上にじゃこを乗せて巻く。
- さらに②を小松菜で巻く。
- 袋状になった油揚げに③を入れて、口を折りたたむようにしつつまようじで留める。
- 水と白だしを鍋に入れて火にかけ、④とサヤエンドウ加えて5分程煮る。  
※お好みで生ショウガをすって乗せる

材料 [2個分] 2個:173kcal

油揚げ	1枚
小松菜	1束
じゃこ	大さじ2
とろけるチーズ	2枚
サヤエンドウ	2枚
水	250cc
白だし	30cc
生ショウガ	少々

連載

## より良く生きるための 緩和ケア③

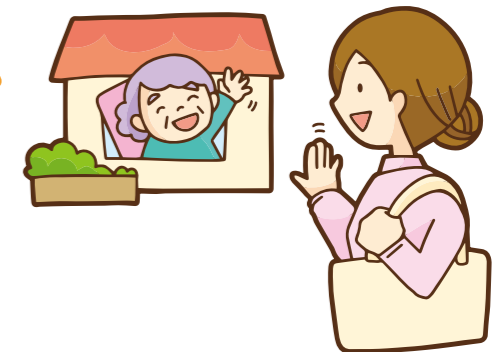
訪問看護ステーション  
禎心会北

緩和ケア認定看護師

中村 瞳  
(なかむらひとみ)



### あなたらしくいられる場所はどこですか？



#### 病院は「生活の場」ではない

これまでの連載で、緩和ケアとは「自分が自分らしくいられること」、そのために「病気とどう付き合いながら、どう過ごすか話し合うことが大切」という話しをしてきました。

過去に病院で勤務をしていたときに、入院していた患者さんが「家に帰りたい」「自宅の庭が見たい」「飼っている犬に会いたい」などと話していたことを思い出します。当たり前ですが病院は「生活の場」ではないことを実感しています。自宅へ戻り、ご家族が作ってくれた慣れ親しんだお食事で、病院では増えなかった体重が増したと嬉しそうに教えてくれた方もいました。

一方で、体調が思わしくない状態で自宅へ帰ることに不安がある方もいると思います。そのような場合に利用できるサービスの一つが訪問看護です。

#### 自宅で安心して過ごすために

訪問看護は体調確認のほか、治療のための点滴やチューブの管理など、ご自身やご家族では不安になる

ことのお手伝いをしたり、体調がすぐれないときに訪問し受診調整をしたりするなど、ご自宅で安心して過ごすためにご利用していただけます。

治療が終わっていない方でも次の入院までの退院中に利用できます。通院が難しい方は訪問診療を受けながら治療は入院して行うなど、入院先の主治医の診療と併用している方もいます。保険適応外のサービスですが、看護師が旅行に同行してケアを提供できる事業所もあります。

療養や生活の仕方に合わせた在宅サービスを利用することで、「自分らしくいられること」を実現できるかもしれません。訪問看護や各種在宅サービスについて説明を聞きたい方は、病院のソーシャルワーカーやお住まいの地区の地域包括支援センター、お近くの居宅介護支援事業所にご相談ください。

#### 訪問診療

- 診療
- 薬の処方
- 緊急時の対応



#### 訪問看護

- 体調確認
- 医療機器の管理
- 排泄や清潔ケア
- 介護相談
- 緊急時の対応



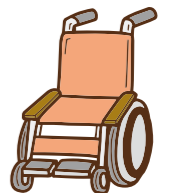
#### 訪問介護

- 生活援助
- 家事支援
- 通院介助



#### 訪問用具

- 入浴時の福祉用具
- 介護用ベッド
- 褥瘡予防マットレス
- 車いす





# 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。

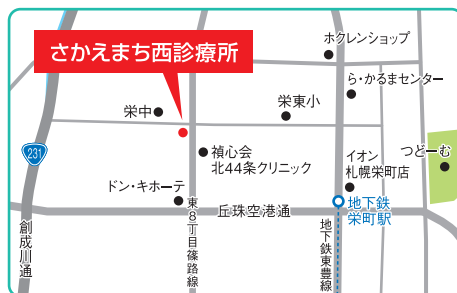
【標榜科目】内科・糖尿病内科

〒007-0845

札幌市東区北45条東7丁目6番16号

☎011-731-6636

<https://sakaemachi-nishi.or.jp/index.html>



院長  
谷口 潤 先生  
(たにくち じゅん)

## 医療法人イコロ庵 さかえまち西診療所

**Q 対象疾患を教えてください。**

**A** 高血圧や脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症といった生活習慣病、胃痛、腹痛、下痢などの消化器疾患、喘息や気管支炎、肺気腫などの呼吸器疾患のほか、かぜやアレルギー性鼻炎、花粉症、不眠症、自律神経失調症などです。西洋医学ではなかなか改善しない症状への漢方診療や、何となくだるい、原因不明の発熱など何科にかかればいいのかわからない症状も診ています。

加えて、吉田名誉院長と私は糖尿病専門医として、糖尿病の診断から治療、指導、合併症の早期診断・治療を積極的に提案しています。

**Q 診療方針を教えてください。**

**A** 基本方針として以下を掲げ、常に心がけています。  
1. いつも身近で、待たせない。  
2.丁寧な診察と詳しい説明。  
3. 苦痛の少ない検査。

4. 病気によっては適切な医療機関への迅速な紹介。

**Q 施設の特長を教えてください。**

**A** 昨年7月に「よしだ内科クリニック」を引き継ぎ、改称しました。についての説明と同意はもちろんですが、患者さんのおかれた環境や普段の生活、家族関係も含め、できるだけトータルに診療していきたいと思っています。特に、糖尿病をはじめとした生活習慣病では非常に大切なことと考えます。

**読者にメッセージを。**

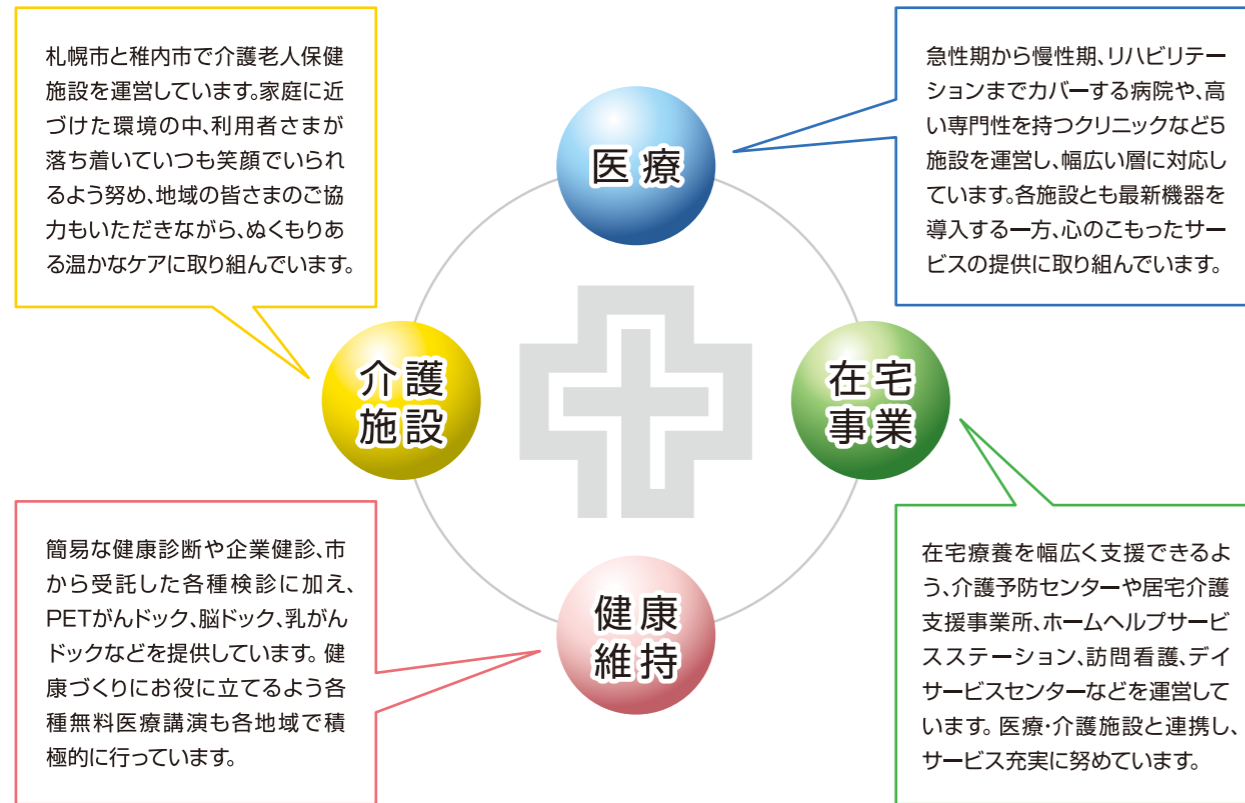
**A** 「わかりやすい、納得できる診療」を日々心がけております。吉田名誉院長と一緒に地域のホームドクターとして、誠実で笑顔のある、安心して治療を受けていただけるクリニックを目指しています。



## 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
<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がんドック</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>

## TOPICS 1

### 札幌禎心会病院、ロシア・中国で事業協力へ

札幌禎心会病院の徳田禎久院長は昨年11月上旬にロシア連邦と中国内モンゴル自治区を訪れ、それぞれ州立研究所、現地法人と事業協力を結びました。

同病院は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(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昨年1月に合意し、その主旨を記した議事録に院内で署名。今回はモニキで正式に協定を締結しました(写真①)。今後はモニキが施設内に設立する「日本の総合リハビリテーションセンター」「日本の遠隔医療センター」で取り組む画像診断や病理診断、セカンドオピニオン、日本向け渡航医療患者の渡航前後のサポート、カンファレンス、オンラインでの教育、指導などを3者で推進していきます。

一方、日中民間友好交流促進のため、道の経済貿易代表団の一員として中国内モンゴル自治区フフホト市を訪問。地元企業の「内蒙古興淳蒙医薬康養産業発展有限公司」と友好都市の協力関係を強化するとともに、相互の強みを生かした事業発展を目指す基本合意に達し、覚書を交わしました(写真②)。同院は①機能的な建物・設備の設計に関する助言②「蒙医五療」の理念に基づいたモンゴル医学に対し、温泉資源を生かした新しいリハビリ療法の開発支援③施設の運営・管理システムならびにサービスの資質向上に関する助言④人材育成の支援一を行い、同有限公司は①健康診断受信者の紹介②放射線治療が対象となるがん患者の紹介一を通し、PETや陽子線治療を利用した健診、治療の普及に協力します。



写真①



写真②

## TOPICS 2

### 札幌禎心会病院、福祉のまちづくり賞を受賞

札幌禎心会病院は「平成30年度北海道福祉のまちづくり賞」の公的施設部門を受賞しました。受賞理由は「利用者視点を重視しユニバーサル化を目指した病院」。条例に基づく整備基準に適合し、利用者視点と安全性への配慮、地域貢献を十分に考えた病院として評価されました。

同賞は福祉的配慮に優れた優良事例を道民らに紹介し、普及啓発を図ることを目的として平成10年「北海道の福祉のまちづくり条例」の施行に合わせ立ち上がり、今回で20回目を迎えました。



## 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
- ショートステイ 栄町
- 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
- ショートステイ 山の手
- 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

公益財団法人日本漢字能力検定協会(本部・京都市)が一年の世相を表す漢字一字を全国公募する「今年の漢字」、昨年は応募(193,214票)の10.8%を集めて1位となった「災」が選ばれました。

北海道胆振東部地震や大阪府北部地震、島根県西部地震、西日本豪雨、台風21、24号の直撃記録的猛暑など自然「災」害が多発し、その脅威を痛感。「災」害の経験から全国的に防災意識が高まり、自助共助の大切さを再認識した一年でした。

一方、仮想通貨流出やスポーツ界のパワハラ問題、財務省決裁文書改ざん、大学不正入試問題などが発覚し、多くの人がこれらの出来事の人「災」と捉えました。

今年はどうな一字が選ばれる一年になるでしょうか。職員一同、明るい一年になることを願っています。本年もよろしく願っています。

(三十一)



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
- ・乳腺外科
- ・ペインクリニック外科
- ・循環器内科



## 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)