

ひまわり

2020

夏

vol.93

特集

札幌禎心会病院の新型コロナウイルス感染対策と
「新しい生活様式」



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

- 1 札幌禎心会病院の新型コロナウイルス感染対策と「新しい生活様式」

〔禎心会インフォメーション〕

- 5 頸椎症性神経根症に負担の少ない最新の「FESS」(完全内視鏡下脊椎手術)を実施
- 7 3テスラMRIの稼働を開始しました
- 8 乳がん検診を受けましょう
- 9 保険証と高齢者・公費受給者証の提示にご協力ください
- 10 生活の質を取り戻す「生活期リハビリテーション」
- 11 介護でお困りのことはありませんか？
- 12 たくさんの薬、「一包装(いっぽうか)」で飲み忘れ防止を
- 13 [連載] 認知症を正しく知るために
- 14 栄養レシピ
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 16 禎心会新人スタッフ紹介
- 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。

<https://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〕

札幌禎心会病院の 新型コロナウイルス感染対策と 「新しい生活様式」

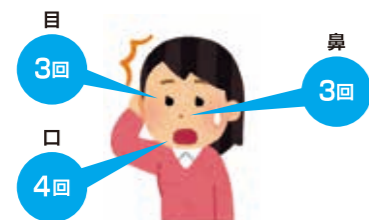
札幌禎心会病院は日本国内で初めて新型コロナウイルス
感染症(COVID19)患者が確認された1月当初から、感染
症予防の水際対策を実施してきました。

飛沫感染予防のため、各受付窓口にアクリルパーティションを設置しました

新型コロナウイルスの感染経路として
飛沫感染のほか、**接触感染**に注意が必要です。

人は、“無意識に”顔を触っています！

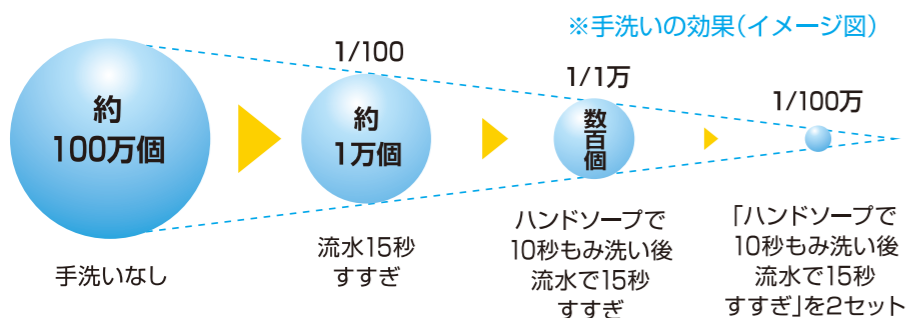
そのうち、
目、鼻、口などの
粘膜は、**約44%**を
占めています！



- 1階エントランスホールでのトリアージ(検温、問診など)による選別にご協力ください
- ※トリアージ項目に該当する方は一般の患者さんと別の動線で別室へ移動し、詳しい検査を受けていただきます
- 咳やくしゃみが出る場合は、鼻と口をマスク、ティッシュ、ハンカチや袖で覆い、周囲の人からなるべく離れてください
- 咳やくしゃみを手で押さえた場合、トイレを利用した後など、こまめに石鹸と流水で手洗い、もしくは手指消毒を行ってください

手洗いのすすめ

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



【面会】
主治医が許可した場合を除き、原則、禁止させていただきます。面会許可が出た場合は、大人2名以内でマスクを着の上、手指消毒を必ず実施していただきます。ただし、発熱や咳、くしゃみなどの症状がある方の面会はお断りしています。

感染防止対策を徹底

当院は急性期病院であり、「断らない」ことを原則に24時間365日、救急患者を受け入れています。いつ感染者が来院してもおかしくない状況の中、院内に「持ち込まない」「拡大させない」「持ち出さない」ための感染防止対策を徹底してきました。

一時、感染防止対策の資源となるサージカルマスクやガウンなどの防護用具が不足する事態となりましたが、個人の方、さまざまな団体の方からた

くさんのご支援をいただきました。皆さんの温かい支援に支えられ、日々を乗り越えられて来たことに、この場をかりて謝辞を申し上げます。

7月上旬現在、札幌市内の感染者数は減少傾向にありますが、感染防止対策に気を緩めることはできません。当院で実施している対策をご紹介します。

【来院時のお願い】

- マスクを装着してください
- 病院への出入りの際、正面玄関内で手指消毒をしてください



1階エントランスホールで問診とサーモカメラによる検温を実施しています

参考資料

- 1) 厚生労働省：新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(5月29日)
- 2) 厚生労働省：新型コロナウイルス感染症対策専門家会議「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」(5月4日)
- 3) 厚生労働省HP：国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）
- 4) 北海道庁HP：「新型コロナウイルス感染症対策に関する基本方針～感染症に強い北海道の構築に向けて～」北海道新型コロナウイルス感染症対策本部（5月29日）



札幌禎心会病院
看護部
看護師(感染管理認定看護師)
科長
宮木 未果
(みやき みか)

【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

「新しい生活様式」の実践例

1 一人ひとりの基本的感染対策

感染防止の3つの基本

①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける。
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける。
- 外出時や屋内でも会話をするとき、人との間隔が十分とれない場合は、症状がなくてもマスクを着用する。ただし、夏場は、熱中症に十分注意する。
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人混みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる。
- 手洗いは30秒程度かけて水と石けんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)。

※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする。

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える。
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする。接触確認アプリの活用も。
- 地域の感染状況に注意する。

2 日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
- こまめに換気(エアコン併用で室温を28℃以下に)
- 「3密」の回避(密集、密接、密閉)
- 一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱又は風邪の症状がある場合はムリせず自宅で療養
- 咳エチケットの徹底
- 身体的距離の確保



3 日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画をたてて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツ等

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは、十分に人との間隔をもしくは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやお猪口の回し飲みは避けて

イベント等への参加

- 接触確認アプリの活用を
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

4 働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務
- 時差出勤でゆったりと
- オフィスはひろびろと
- 対面での打ち合わせは換気とマスク
- 会議はオンライン

※業種ごとの感染拡大予防ガイドラインは、関係団体が別途作成

感染拡大予防へ「新しい生活様式」を

皆さんには引き続きご不便をお掛けしますが、院内感染防止のため、ご理解、ご協力の程、よろしくお願いいたします。

緊急事態宣言が解除されて以来、社会経済活動が急速に活発化しており、感染拡大防止との両立が次なる感染の波を防ぐ重要な課題とされています。

新型コロナウイルスの出現に伴い、飛沫感染や接触感染、近距離での会話への対策をこれまで以上に取り入れた生活様式を実践する必要があります。従来のご生活では考慮しなかったような場においても感染予防が求められます。

今後はすべての地域において、一人ひとりが「3密の回避」や「身体的距離の確保」「マスクの着用」「手洗い」をはじめとした基本的な感染対策を継続することが大切です。地域毎の感染状況を確認し、感染が流行している地域への移動を避ける

るなど、感染拡大を予防する「新しい生活様式」を日常生活の中に取り入れていくことが重要となります。

厚生労働省が示した新型コロナウイルスを想定した「新しい生活様式」の実践例と「人との接触を8割減らす10のポイント」をぜひ参考にしてください。

新型コロナウイルス感染症対策は自らを感染から守るだけでなく、周囲に感染を拡大させないことが不可欠です。そのためには、一人ひとりの心がけが何より大切で、人と身体的距離をとり接触を減らすこと、マスクをすること、手洗いをすることが重要です。

日常生活の中で「新しい生活様式」を心がけていただき、新型コロナウイルス感染症をはじめとするその他の感染症の拡大を防ぐことが、自身だけでなく大切な家族や友人の命を守ることに繋がります。

皆さんも「新しい生活様式」を実践しましょう。

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

- 1** ビデオ通話でオンライン帰省
- 2** スーパーは1人または少人数ですいている時間に
- 3** ジョギングは少人数で公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 4** 待てる買い物は通販で
- 5** 飲み会はオンラインで
- 6** 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整
- 7** 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- 8** 飲食は持ち帰り、宅配も
- 9** 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・物流など社会機能維持のために
- 10** 会話はマスクをつけて

3つの密を避けましょう

1. 換気の悪い密閉空間
2. 多数が集まる密集場所
3. 間近で会話や発声をする密接場面

手洗い・咳エチケット・換気や、健康管理も、同様に重要です。

顕微鏡手術と比較したFESSのメリット

- 傷口が小さく、身体への負担が少ない。
- 術後3時間で歩行可能(顕微鏡手術では早くも6時間後以降)。
- 術後の痛みが非常に軽く、回復も早い。
- 術後の鎮痛剤使用量が極めて少なく済む。
- 手術中、常時生理食塩水を還流しているため感染の危険性が極めて少ない。
- 退院が早く(2~3泊)、日常生活や仕事への復帰が早期に行える。

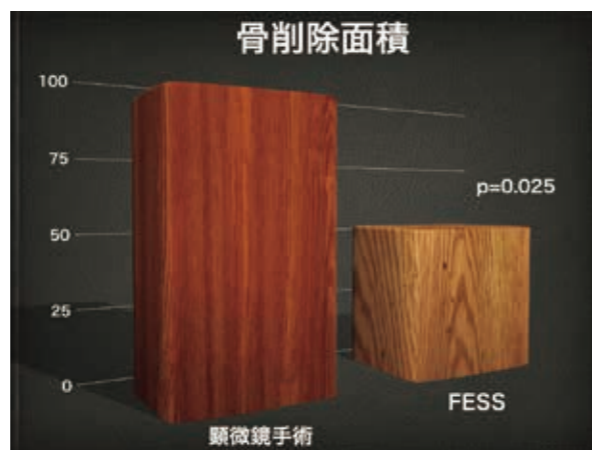


顕微鏡手術とFESSの術後のCT所見

FESSでは顕微鏡手術よりも骨を削る範囲が少なく、神経根の圧迫を効率よく解除することができます。



手術後の臨時の鎮痛剤使用回数は顕微鏡手術が平均約8回、FESSは平均1回未満で多くの患者さんはほとんど鎮痛剤を使わずに済んでいます。



顕微鏡手術とFESSの術後CTで骨を削った面積を計算した比較。顕微鏡手術は平均93.5cm²、FESSは51.7cm²でした。FESSでは約40%骨削除面積が少なく神経の圧迫を解除できています。

脊椎・脊髄末梢神経外科(専門外来)診察日

※完全予約制

札幌禎心会病院(脊椎・脊髄末梢神経外科外来)

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	-	-	-
午後	-	-	-	-	-	-

さっぽろ北口クリニック(脊椎・脊髄末梢神経センター)

	月	火	水	木	金	土
午前	-	-	-	-	-	-
午後	●	-	●	-	-	-

【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

1

頸椎症性神経根症に負担の少ない 最新の「FESS」(完全内視鏡下脊椎手術) を実施



札幌禎心会病院
脊椎・脊髄末梢神経センター
センター長

秋山 雅彦
(あきやま まさひこ)

腕や手のしびれ・痛みを発症する「頸椎症性神経根症」に対し、身体への負担が少ない最新の「FESS(フェス・完全内視鏡下脊椎手術)」を実施しています。

全国でも限られた実施施設

頸椎症性神経根症は加齢による頸椎症(椎間板の膨隆、骨のとのけの形成)の変化によって、脊髄から分かれて上肢へゆく「神経根」が圧迫されたり刺激されたりして起こります。腕や手指のしびれが出ることも多く、痛みは軽いものから耐えられないような痛みまで程度はさまざまです。

当院はこの頸椎症性神経根症に対し、全国的にも実施施設が限られている最新のFESSを行っています。FESSは「Full-Endoscopic Spine Surgery」(略し、日本語では「完全内視鏡下脊椎手術」)。内視鏡下手術は身体への負担が少ない低侵襲手術を代表する治療法です。

従来の内視鏡よりもさらに細い直径7mmの微小内視鏡を使用して行う最小侵襲手術の総称で、皮膚切開が小さい身体に優しい手術方法です。



手術痕の比較
上がFESS(約8mm)、下が顕微鏡手術(約30mm)

傷口はわずか8mm程度

FESSはこれまでP.E.D (Percutaneous Endoscopic Dissection)と呼ばれるいた手術と、使う機器やアプローチの仕方はほぼ同じですが、術者の技術向上により、より多くの部位や疾患に対応できるようになりました。

中でも、上半身の片方だけに痛みやしびれ、筋力低下などの症状が現れる頸椎症性神経根症に相性が良いとされています。



FESS用内視鏡



FESS用外筒
(直径8mm。内視鏡をこの中に挿入します)

従来の顕微鏡手術は当院では約3cmの傷口でしたが、FESSではわずか8mm程度で済みます。術後3時間で歩行可能、入院期間は術後長くても3日程度で、術後の痛みも極めて少なく早期の社会復帰が可能です。

症状がある方は痛み、しびれを我慢せず、お気軽にご相談ください。

3

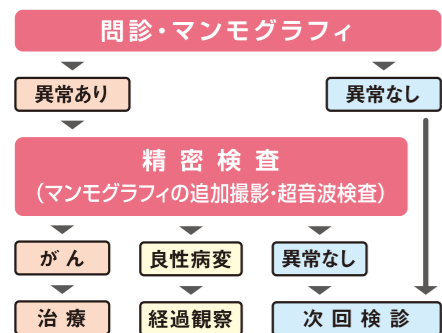
乳がん検診を受けましょう

生涯で乳がんを患う日本人女性は11人に1人とされています。乳がんで亡くなる女性は増加傾向にあり、1980年と比べて約3倍にもなっています。



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)

乳がん検診の流れ



早期発見で高い治療率

乳がんになる割合は30代から増加し、40〜50代という比較的若い世代で最も多くなっています。若い年代で患う女性も少なくなく、若いときから関心を持つことが大切です。

乳がんは早期に発見すれば治療率が高いがんで、2cm以下でリンパ節への転移がなければ、約90%の人が10年生存している、つまりほぼ完治しているという結果が出ています。

一方、がんが小さいうちに発見できれば、女性にとって大切な乳房を温存できます。早期

乳がん検診は基本的に症状がない方でも1年に1回は受けていただくことをお勧めします。乳腺量には個人差がありますので、できれば初回はマンモグラフィ、超音波検査の両方を受けていただき、今後ご自身がどのような検査をどれ位の間隔で受けるべきかを乳腺

発見につなげるためにも月に一度のセルフチェックを心がけ、定期的に乳がん検診を受けられることをお勧めします。

検診対象は40歳以上

乳がん検診は国の指針では対象は40歳以上で問診、乳房X線検査(マンモグラフィ)が基本になっています。乳がん検診はマンモグラフィ検査が国際基準ですが、乳腺密度が高い40代の検診精度が低くなるという課題があり、マンモグラフィ検査に超音波検査を組み合わせたり、単独で用いたりする方法を採用しているところもあります。

【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号
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

	マンモグラフィ	超音波検査
長所	<ul style="list-style-type: none"> ○超音波でしこりを認めない乳がんでも石灰化、乳腺のゆがみとして乳がんを発見できる。 ○石灰化の性状や範囲がわかる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○数ミリの小さなしこりを見つけやすい。 ○しこりの性状がわかりやすい。 ○妊娠中でも可能な検査である。
短所	<ul style="list-style-type: none"> ○痛みを伴うことがある。 ○年齢、乳腺量の個人差により詳細な診断ができないことがある。 ○妊娠中またはその可能性があるときは検査不可能。 	<ul style="list-style-type: none"> ○細かい石灰化や性状、範囲は確認できない。

外科医師に相談すると思います。

2

3テスラMRIの稼働を開始しました

当クリニックは2台あるMRIの1台を1.5テスラから3テスラに更新し、7月から稼働を開始しました。



セントラルCIクリニック
院長
玉川 光春
(たまがわ みつはる)



GEヘルスケア製
[SIGNA Architect 3.0T]

画像、血流が明瞭

3テスラとは磁場強度(磁力の強さ)の単位で、1テスラは10,000ガウスです。肩こりの治療などに使われる磁気治療器のピックアップは通常1,000ガウスで、3テスラMRIはエレキバンの約30倍の磁場強度となっています。3テスラに更新することで次の効果が得られます。

- 磁場強度が強いと画像がはっきり光るようになります。細かい画像を明瞭に描出することが可能となり、画質が格段に向上します。
- 血管内の信号を強く描出させることができ、MR

angiography(血管造影)や毛細血管レベルで血流・動態を画像化する灌流画像(ASL)が明瞭になります。造影剤投与後の造影効果が強くなりわかりやすくなります。

- 出血部位の検出が容易な反面、体や臓器の動き、空気と臓器の境界では画像のゆがみが強くなる欠点に対し、さまざまな技術で画像が歪まないようにしています。

本道初の新技術も搭載

装置自体も最新タイプですので性能が向上し、新技術も搭載しています。

- MRI検査はうるさく検査時間が長いことが欠点でした。今回導入した装置は音の少ないSILENT SCANが可能となり、寝た状態で検査する小児に有効です。体調が悪い方には1回3分から5分の撮影で7種類の画像を作成できる技術が使用できます。通常、15分はかかる内容です。

●体を振動させて物質の硬さを計測するエラストグラフィーMR Touchが本道で初めて使用できるようになりました。肝臓の線維化を計測でき、通常の腹部検査に40秒の検査を追加するだけで肝硬変の進行度が高い精度でわかります。

- 従来、体幹部を撮影する際は約3kgの大きな板状のコイルを腹部に乗せて撮影していましたが、体幹部コイルはAIRコイルという毛布のように柔らかく、1.8kgの軽量タイプで検査中の負担を軽減します。

磁場が強くなると分、体に大きな影響が現れるため、体内金属の制限が厳しくなります。心当たりの方はお気軽におたずねください。

【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
札幌メディアセンタービル1階

5

生活の質を取り戻す 「生活期リハビリテーション」

「生活期リハビリテーション」は病気や障害の回復が緩やかになり、状態が安定した時期から生涯にわたって行われるリハビリテーションです。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
リハビリテーション科
理学療法士

田村 郷博
(たむら あきひろ)

生活の質を取り戻す

私が勤務する通所リハビリテーション(デイケア)は主に生活期リハビリテーションを対象としています。実際、どのようなリハビリを行っているのか、利用者Aさんのケースを紹介します。

Aさんは脳卒中で右半身がまひし、発症半年後から通所リハビリテーションを利用し始めました。Aさんの趣味は裁縫でしたが、右手が使えなくなったためにやめてしまい、外出や近所付き合ひまでもしなくなっていました。

Aさんと話している中で、近所の方々が野菜などを差し入れてくれたお礼に、Aさんは自分で裁縫した小物を渡していたことがわかりました。Aさんにとって裁縫は社会との橋渡しの役割を果たしていて、そこに自分らしい生活があったのではなかったのかと私たちは考えました。

そこで、「自分で裁縫した小



物を近所の方々へ渡す」ことをリハビリの目標としました。Aさんとリハビリスタッフは左手だけでも裁縫ができるセットを作り、左手で縫う練習を行うことで、1か月後にはAさん一人だけでできるようになりました。再び裁縫が上手にできるようになったAさんは近所の方々に自作の中着袋を渡しました。その後、その方々は頻りにAさんの自宅を訪ね、野菜などを持ってきてくれるようになり、近所付き合ひは再開しました。

このように、生活期リハビリテーションは、自分らしい生活(生活の質)を取り戻すためのリハビリです。

【ご相談先】

老人保健施設ら・ぶらーさ

☎0162-29-4332

住所: 稚内市栄1丁目24番2号

デイサービスセンター 榎心会東

☎011-712-0915

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

人生の新たな第一歩を

障害を抱えたことでうつ病を患ってしまう方がいます。しかし、ご家族やご友人に支えられ少しずつ前へ進み、やがて障害を受け入れ、自分らしい生活を取り戻していただけるのではないかと思います。

例えば、Aさんのように右半身にまひがあっても、「左の手足だけでもこんなことができるとだ」「まひがある右の手足も自分の一部なんだ」という価値観の転換により、自分自身を認めて人生の新たな第一歩を踏み出していただけるよう私たちは支援させていただきます。

4

保険証と高齢者・公費受給者証の 提示にご協力ください

受診の際、毎回保険証を提示していただく理由をご存じでしょうか。受付で大切なことを確認するためです。保険証の持参、提示のご協力をお願いします。



稚内榎心会病院
医事課
中川 由似
(なかがわ ゆに)

受付で3点を確認

通常の保険診療の場合、私たちが受付で確認しているのは次の3点です。

- 正しい金額を請求するため**
保険証・高齢者受給者証には医療費の負担割合、公費受給者証には負担限度額が記載されており、私たちはそれを基に請求をしています。初診で加入保険が確認できなければ、原則10割を会計でいただいています。
- 保険者へ正しく請求するため**
保険者とは市町村(国民健康保険・後期高齢者医療保険)、社会保険診療報酬支払基金(社会保険)を指します。医療機関の診療報酬は患者さんへ窓口で請求する分と保険者へ請求する額を合わせて10割となります。保険証番号や負担割合が違えば、正しい請求とみなされず請求が戻ってきてしまい、保険者から患者さんへ手続きやご負担額修正の通知が届く場合もあります。このような事態

を防ぐために毎日に保険証の確認が必要となります。

中には使用できない保険証を提示される方がいます。保険変更が事前にかかっているときは新しい保険証ができていなくてもその旨をお知らせください。会社で手続き中に資格証明書を発行してくれることもありすが、原本が届き次第、改めて提示をお願いします。

③ 本人確認としても使用

初診の方は保険証の情報から患者さんの登録を行って、カルテを作成しています。そのカルテを基に診療を行います。一方、救急搬送された方の身元確認にもつながる重要な証書としても使われます。

こうした小さな積み重ねは医療事務として大切な業務の一つです。私たちは今後も患者さんへ保険証提示をお願いしていきます。患者さんにはお手数をおかけしますが、ご協力をお願いします。

【ご相談先】

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

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
札幌メディアセンタービル1階

種 類	負 担 割 合
社 会 保 険	協会けんぽ、船員保険、日雇特例保険、健康保険組合、共済組合(公務員・私立学校等)、自衛官、特例退職者 本人・家族は3割 義務教育就学前は2割
国 民 保 険	市町村国民健康保険、国保組合(医師国保、建設国保等)、退職者医療 本人・家族は3割 義務教育就学前は2割
後期高齢者医療	75歳以上・65歳以上の寝たきり状態等 1割(現役並み所得者は3割)
高 齢 受 給 者	70~74歳 1割(現役並み所得者は3割) *1

*1 誕生日が昭和19年4月2日以降の方は2割

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

たくさんの薬、「一包化(いっぽうか)」で飲み忘れ防止を

たくさん処方された薬の管理が大変という声をよく聞きます。こうした方には飲み忘れや飲み間違いを防ぐ「一包化」という方法があります。

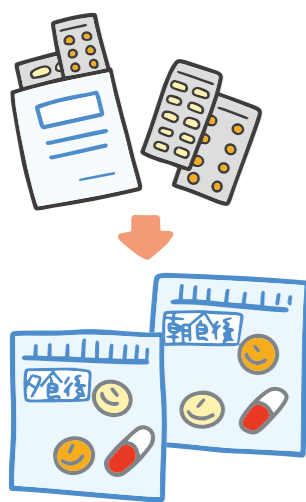


訪問看護ステーション
禎心会東
保健師
主任
佐藤 おりえ
(さとう おりえ)

1回分をビニール袋に

内服薬には粉薬や錠剤、カプセルがあります。錠剤やカプセルは一般的にプラスチック部分を押し出すPTPシート、銀色や金色のアルミで包装されているヒートといわれるタイプがあります。

これらの薬を複数種類処方されている場合、飲み忘れや飲み間違いを防ぐ一つの方法が一包化です。1回に飲む薬がたくさんあり、「シートから取り出すのが大変」「毎回全部用意するのが面倒」という方に、薬局が小さなビニール袋に1回分をまとめて入れ



てくれます。一包化には別途費用が必要で、作ってもらったために薬局で少し時間もかかります。希望する際は担当医に相談し、処方せんに記載してもらった必要があります。担当医に伝え忘れたときは、薬局の薬剤師に改めて相談してみてください。薬剤師から担当医へ連絡を取ることもできます。

薬剤師へ相談を

薬はだいたい、1か月間は効果が低下しないと言われていますが、長期間の保存により効果が減少する薬はほかの

【ご相談先】

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

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番2号 老人保健施設ら・ぶらーさ内

薬と一包化できないことがあります。こうしたケースは薬剤師から注意事項の説明がありますのでしっかり確認してください。薬局によって一包化した薬に日付や「朝食後」「昼食後」といった服用のタイミングを記載してくれるところがあります。印字の内容、字の大きさなども各薬局でさまざまです。不明な点は薬剤師へお気軽にご相談ください。

介護でお困りのことはありませんか？

当事業所は介護支援専門員(ケアマネジャー)が相談に応じ、介護保険制度を利用するための一人ひとりに合ったケアプラン(居宅サービス計画書)を作成しています。



居宅介護支援事業所
禎心会北
主任介護支援専門員
主任
塩野 香織
(しおの かおり)

さまざまなサービス

介護保険は介護が必要になっても、残された能力を生かしてできる限り自立し、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることを、社会全体で支えていくための仕組みです。

介護が必要な方は介護認定を受け、費用の1割(一定以上所得者は2割または3割)を負担し、日常生活のお困りごとに対してさまざまなサービスを受けることができます。

介護保険で利用できるサービスは自宅でも受けられる訪問サービス、施設へ通う通所サービス、短期間施設へ入所する短期入所サービス、福祉用具の貸与や購入、住宅改修費補助などいろいろあります。

費用が多くかかったときは、世帯収入に応じて上限額が設定され、申請によって払い戻しされる「高額サービス費」の制度もあります。受けられるサービスや費用について詳しくは担当のケアマネジャーに

おたずねください。日常生活で次のことに困っている方もご相談ください。

- 最近足腰が弱ってきた感じがする
- お風呂に入るのが大変になってきた
- 調理や掃除が大変になってきた
- 歩行がおぼつかなくなった
- 介護に疲れてきた
- 退院後の生活が不安

介護保険の相談窓口

介護保険の相談窓口である居宅介護支援事業所では、ケアマネジャーが次のようなお手伝いをしています。

- 日常生活での困りごとや介護保険に関する相談
- 介護保険サービスを利用するための要介護認定の代行手続き
- 介護保険関係書類の作成や申請
- ケアプランの作成
- サービス提供機関との連絡や調整

【ご相談先】

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ら・ばーす

☎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

☎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

ケアプランの作成、相談や調整はすべて無料です。要介護認定を受ける前の相談にも対応しています。何か困ったことがありましたら、ささいなことでも構いませんので、お気軽にお電話でご相談ください。お待ちしております。

夏バテ予防、健康維持に

丸ごとトマトの洋風炊き込みご飯

トマトはさまざまな栄養が豊富な健康野菜です。免疫力の維持や美肌効果に役立つビタミンC、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維に加え、抗酸化作用を持つリコピンやβカロテン、ビタミンEなどが含まれています。中でも注目のリコピンは油との相性が良く、熱に強い性質を持っているため、生でそのまま食べるよりも加熱した方がより吸収が高まります。おいしくて健康、美容にもうれしい効果があるトマトを洋風炊き込みご飯にしました。夏場は冷たい料理に偏りがちですが、夏こそ加熱したトマト料理を積極的に摂取し、夏バテ予防や健康維持に役立てましょう。



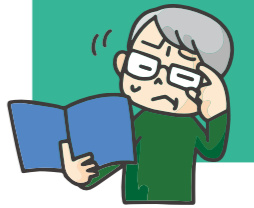
札幌禎心会病院
栄養科 科長
管理栄養士
角 直子
(かくなおこ)

作り方

- 1 コメは研いでザルに上げておく。トマトはヘタを切り落とし、反対側に浅く十字の切込みを入れる。ベーコンは5mm幅程度に切る
- 2 炊飯器にコメを入れ、真ん中にトマトを置き、水を目盛まで入れる(※トマトをのせた状態で水を加えてください)。トマトの周りへ小房に分けたしめじ、ベーコン、顆粒コンソメ、めんつゆ、おろしニンニク、バターをのせて炊く
- 3 炊きあがったら、トマトの皮をむき、つぶしながら混ぜる
- 4 一度蒸らしてから器へよそい、粉チーズと黒コショウを適量かけ、イタリアンパセリを飾る

材料 [4人分] 1人分:344kcal、塩分1.8g	
コメ	2合
トマト	大1個
ベーコン	1枚
しめじ	50g
顆粒コンソメ	小さじ1/2
めんつゆ	大さじ1
おろしニンニク	少量
バター	15g
粉チーズ	適量
黒コショウ	適量
イタリアンパセリ(あれば)	適量

認知症を正しく知るために



「第1回」

神経認知機能障害とは

今号から3回に渡り認知症について連載します。

訪問看護ステーション
禎心会東
言語聴覚士
齊藤 ゆき
(さいとう ゆき)



認知症は「神経認知機能障害」ともい、脳の神経や認知機能が障害された状態を指します。多くの方はこの病気に対し、「何もわからなくなる」「何もできなくなる」「家族に迷惑をかける」といった漠然とした不安を感じるでしょう。

WHOが認知症を改称

世界に先駆けて超高齢社会を迎えた日本は2050年には認知症の方が1千万人を超えると言われていきます。認知症に対する考え方や見方も変わってきており、2015年にはWHOが神経認知機能障害に改称しました。

まさに、脳の神経や認知機能が障害されているのが認知症です。神経認知機能障害を知るには、脳の働きを理解することが大切です。脳の入り口はいわゆる、五感で、出口は言葉や行動です。入口から出口までの道筋を認知機能といいます。入口から出口までのどこかで問題が生じている、それが神経認知機能障害です。食べた物は体内で消化、吸収され外へ出ていきます。同様に五感を通して入ってきた情報も脳で処理され、言葉や行動となって出ていきます。

今この文章を読んでいる間に、本を離したり近づけたりして見ている中高年の方はいませんか。「あれ、さっき何て書いてあったっけ」などと思っていませんか。それは脳の入り口の一つ、目による見る働きや読みながら記憶する力が低下しているのです。悲しいことですが、年齢を重ねると目や耳、舌などの入口が徐々に

亀の甲より年の功

狭くなってしまいます。でも、そこは「亀の甲より年の功」。年をとってできなくなった現実を受け入れて、経験や知識を生かして対応できれば良いのです。私も先日、老眼鏡を買いました。これも認知機能が成せる一つの技ですよ。



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、循環器内科、消化器内科

〒001-0040

札幌市北区北40条西4丁目1-1
ASABU LAND 1階

☎011-374-7667

<https://asabu-heart.com/>



院長
福島 新 先生
(ふくしま あらた)

あさぶハート・内科クリニック

Q 対象疾患を教えてください。

A 高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の管理から重症度の高い心不全診療に加え、消化器系がんの検査まで幅広い内科疾患に対応しています。禁煙外来や睡眠時無呼吸検査・管理、健診、人間ドック、各種予防接種も行っています。

Q 診療方針を教えてください。

A 未病の段階から慢性疾患に至るまで気軽に相談できるホームドクターでありたいと思っています。患者さんの心に寄り添う医療を心がけながら、最新の科学的知見に基づいたお一人おひとりに合った最適な治療法を提供します。

Q 施設の特長を教えてください。

A 内科、循環器専門医の私と消化器内科を専門とする弟(福島拓副院長)と2人で昨年4月に開業しました。常勤の検査技



師がおり、心臓や腹部、頸部、下肢動静脈、関節の精度の高い超音波検査が可能です。鎮痛剤を使用した苦痛の少ない内視鏡検査も行っているほか、クリニックではめずらしい心肺運動負荷検査、不整脈を調べるホルター心電図、動脈硬化判定、呼吸機能検査、迅速血液検査など専門的検査を多数実施しています。

立地は地下鉄南北線「麻生駅」から徒歩1分、麻生バスターミナルから徒歩2分とアクセスが良く、300台以上駐車可能なビル内立体駐車場も備えています。

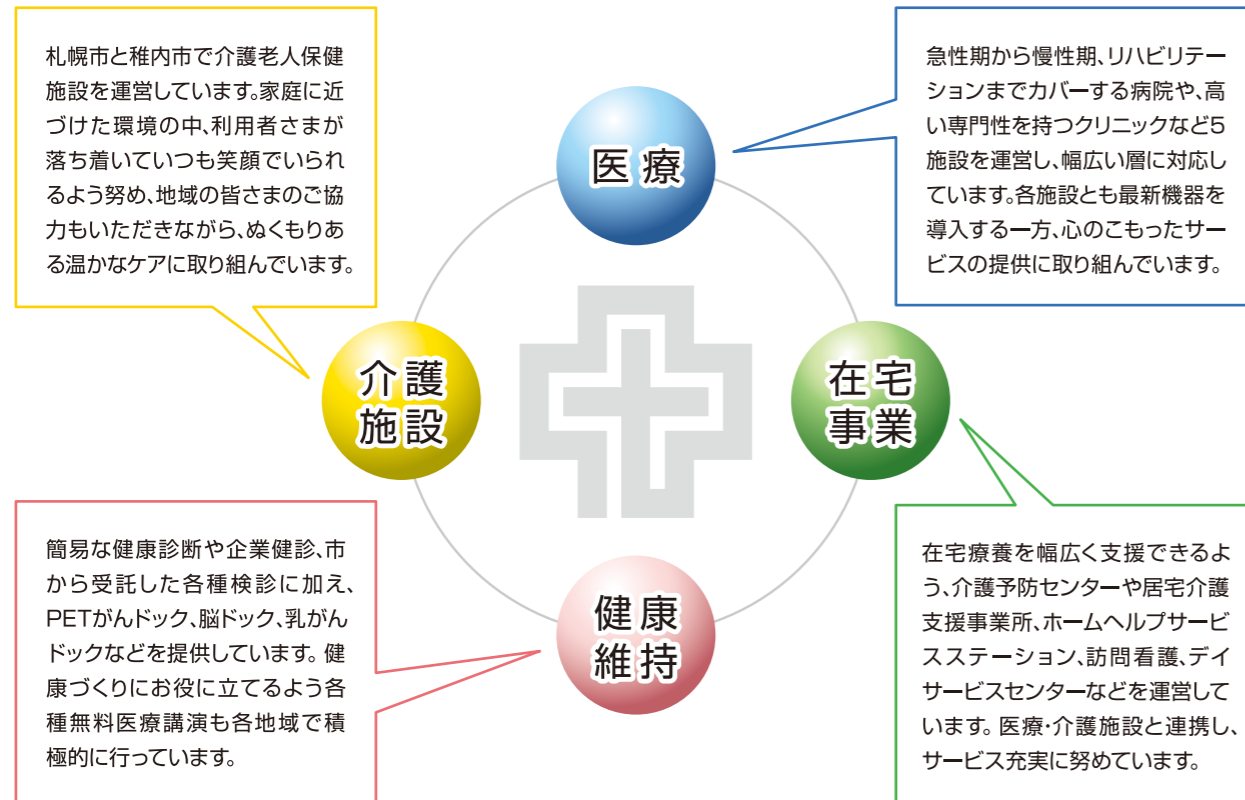
読者にメッセージを。

地域に根差した医療を行いながら専門医療機関と密に連携し、質の高い医療を目指しています。インターネットでの外来予約、電話や情報通信機器を用いたオンライン診療も行っていますので、ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

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

協業法人

社会福祉法人 禎心会

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
- 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
- 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

禎心会グループ、天使大学と包括連携協力に関する協定を締結

禎心会グループ(社会医療法人禎心会、社会福祉法人禎心会、(株)TSヘルスケアネットワーク)は学校法人天使学園と包括連携協力に関する協定を締結する調印式を5月に札幌禎心会病院で行いました。保健医療福祉、食と栄養の分野を中心に両者それぞれの特性を生かして包括的に連携協力することで、相互の発展に寄与するとともに、地域社会に貢献する技術開発と次世代を担う創造性豊かな人材を育成することを目的としています。当グループが医療職者を養成する大学と包括連携協定を結ぶのは2018年の学校法人鶴岡学園北海道文教大学について2施設目。



TOPICS 2

札幌禎心会病院、道医療大・塚本教授に感染対策の意見求める

札幌禎心会病院は感染管理が専門の北海道医療大学臨床看護学の塚本容子教授を5月に招き、新型コロナウイルス感染防止対策や対応について意見を求めました。患者待機場所へのビニール設置の提案や換気への配慮、物品保護の必要性などについて幅広く助言を受け、早急に改善を図りました。当日は塚本教授の取材にHTBが同行しました。



TOPICS 3

職員に栗大福600個、パッケージには「感謝」「医療」

札幌禎心会病院は徳田禎久理事長の知人で税理士法人さっぽろ経営センターの川端忠範代表税理士から一久大福堂の「栗大福」を600個いただきました。新型コロナウイルス感染症の対応に関し、医療従事者への感謝と敬意を表してくださり、職員でおいしくいただきました。栗大福のパッケージには画家、野村一晟氏のアンビグラムで、縦に「感謝」、横で「医療」と読める文字がデザインされていました。アンビグラムは回転させるなど見る角度を変えることで別の何かを発見するアートでアメリカが発祥。日本語はアルファベットに比べ、難易度が高いといわれてきました。



編集後記

今号特集は札幌禎心会病院の新型コロナウイルス感染症対策、「新しい生活様式」などを紹介しました。国内での同症発症以来、法人を挙げて感染防止に努め、必要物資の供給状況やさまざまな情報を踏まえながら、対策の強化、改善を図っています。法人職員だけでなく、委託先の清掃業者や警備会社など多くの皆さんが不安を抱える中、日々の業務を通して各施設の運営を陰から支えています。

一方、医療従事者や医療機関で働く人たちが周囲の差別や無理解に苦しむケースが報道で見られ、厚労省が保育所における差別や偏見の禁止に関する政府広報を出すに至りました。

こうした中、当法人は複数の企業様からマスクや防護服などを寄付していただいております。職員の励みになっております。この場を借りて感謝申し上げます。

(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
- ・整形外科
- ・皮膚科
- ・泌尿器科
- ・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
- ・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・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)



<https://teishinkai.jp>

ていしんかい 🔍

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11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
- 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・ぷらーさ内
☎ 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 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・ぷらーさ(70名/日)