

ご自由にお持ちください

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2020

秋

vol. 94

特集

3テスラMRIに更新しました



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

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 3テスラMRIに更新しました

[禎心会インフォメーション]

- 5 前立腺がんに対する陽子線治療
- 7 高齢者対象の肺炎球菌ワクチン
—予防接種を受けませんか?—
- 8 訪問診療の役割
—在宅で療養していくために—
- 9 どうして「作業療法士」って呼ぶの?
- 10 快適な眠り
- 11 認知症に対する集団リハビリの効果
- 12 薬の飲み忘れ防止、飲みやすくする
便利な商品があります
- 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]

3テスラMRIに 更新しました

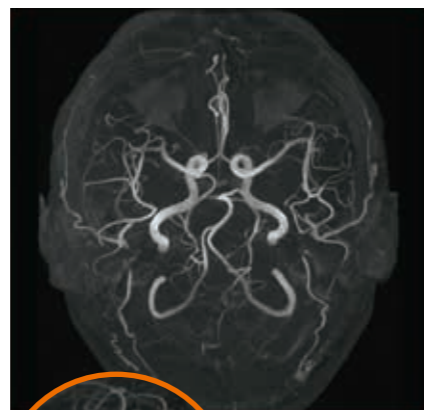
セントラルCIクリニックは従来使用していた1.5テスラ(T)のMRIを3Tの「GE社製 Signa Architect」に更新し、7月から稼働しています。現在はもう1台の1.5TMRIと合わせ、MRI2台体制で検査を行っています。

1.5T MRIでの画像



1.5T MRIでの
拡大画像

3T MRIでの画像



3T MRIでの
拡大画像

「AIRコイル」が使われ、従来製品より軽量になったことで、患者さんの負担を減らし、より快適に検査を受けていただけるようになったと思います。

検査目的で使い分け

1・5Tから3Tになると、機械の磁力は2倍になります。理論上、磁力が2倍になると、被写体からの信号も約2倍になると言われています。

単純に3Tで1・5Tと同じ画像を得るのであれば、2倍の信号が得られるため、検査時間は半分にになります。同じ検査時間であれば、1・5Tより詳細な画像を得ることが可能になります。当院では放射線科専門医と相談し、検

査目的によって1・5Tと3Tを使い分けています。

圧迫感軽減し、より快適に

1・5T以上のMRI装置はトンネルのような形をしています。今導入した3Tは従来の1・5Tの内径60cmより10cm大きい70cmの設計になっています。数字上はわずか10cmの違いですが、今までの機械より広く感じられ、圧迫感が軽減されています。腹部の検査に使用する機器も

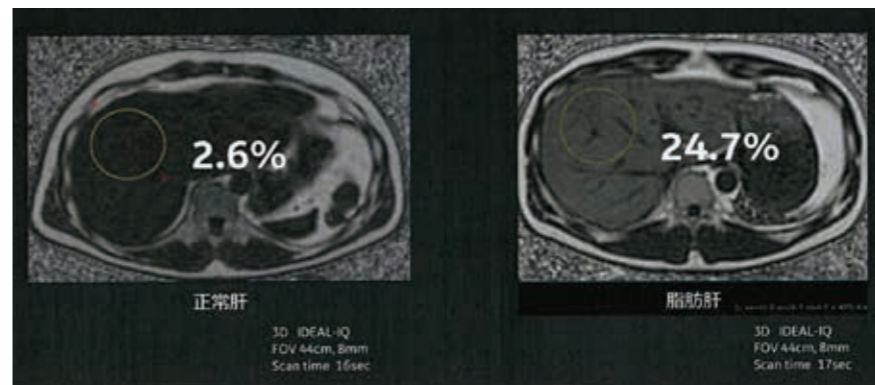
肝臓の脂肪含有率が検査可能

慢性肝疾患はアジアでは比較的罹患率の高い疾患です。肝炎、脂肪肝で炎症が続くと慢性肝炎となり、肝硬変が進行します。肝硬変は肝細胞がん発生の危険性が高ると言われています。

肝臓の脂肪含有率は肝生検をし、実際の肝臓の組織から値を得ていましたが、3Tを使用し、3Dマルチエコー脂肪測定(IDEAL-IQ)で画像を得ることで、脂肪含有率の情報を得ることが可能になりました。

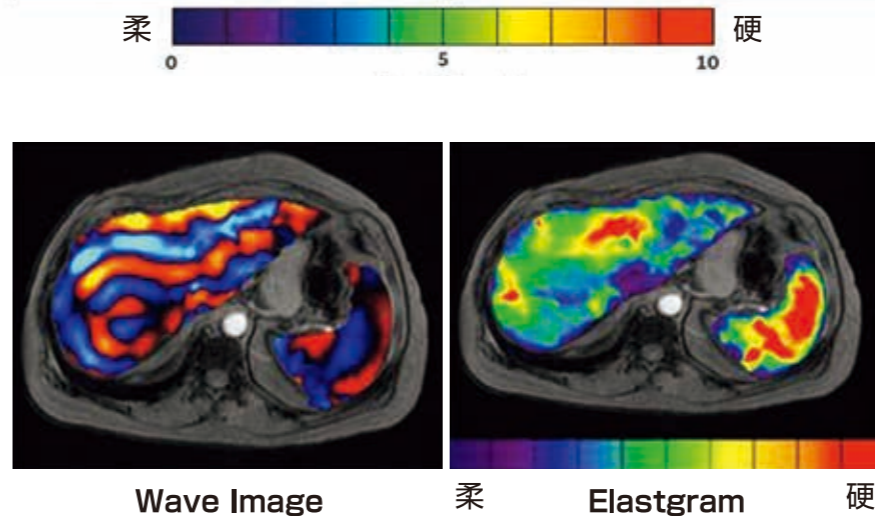
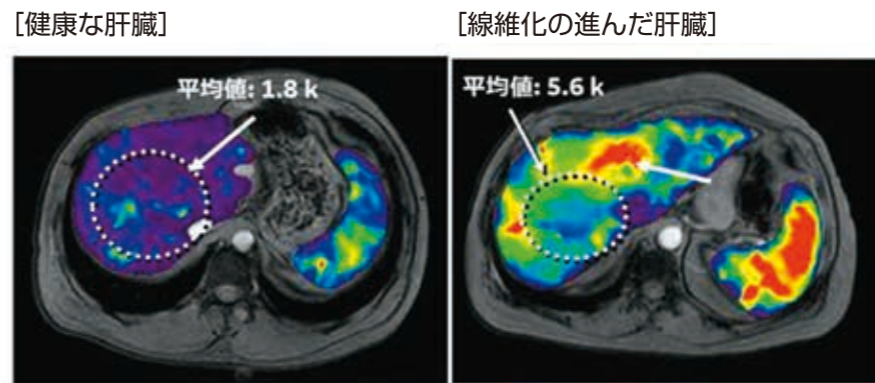


これにより、NASH(非アルコール性脂肪肝疾患)、脂肪肝の診断が非侵襲的にできる可能性や、治療効果のモニタリングができるようになりました。同時に肝臓の鉄沈着の様子も知ることができます。



一方、体表にあてた機械から肝臓に振動を与えて撮像することにより、非侵襲的に肝臓組織の硬さを評価するMRIエラストグラフィ検査で、肝臓の繊維化の程度がわかるとされています。超音波検査でも同様な検査が可能です。MRIで行うことで深部の評価や大柄な体型の方でも検査ができる利点があります。

●IDEAL-IQ Fat Fraction画像



波の伝播
(硬い所では波長が長くなる。)

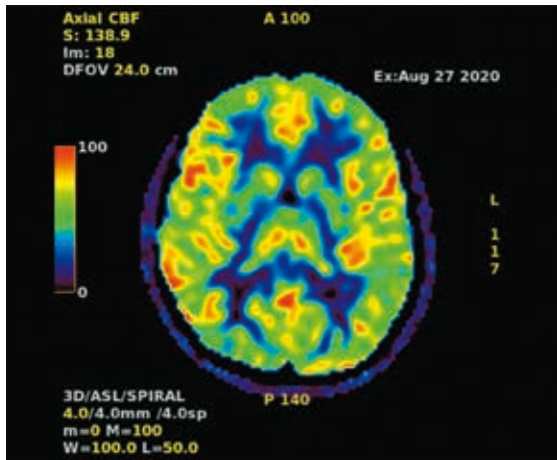
- Wave Image
MRの位相差で捉える
- Elastgram
肝臓の硬さへ変換

造影剤を使わずに脳血流を測定

従来、MRIで脳血流を測定するためには造影剤を使用しなくてはなりませんでした。3DASL(Arterial Spin Labeling)で、造影剤を使わず脳全体の血流の情報を得ることができるようになりました。特に信号の高い3Tが有利な検査です。

1.5T向きの検査も

3Tは強い信号を得られる反面、1.5Tより画像に動き



●3D ASLでの脳血流測定

の影響がより強く現れます。

飲み込みや呼吸の動き、心臓や腸など、人間の体内には動きがあるところが多数存在します。動きが出るところの撮影はそれに対応した方法で検査をしますが、検査時間が長くなったり、対応しきれなかったりする動きもあり、3Tより1.5Tの方が向いている検査もあります。

MRIの機械の中に人体が入ると機械内の磁場が乱れ、これが原因で画像の歪みや欠損が生じることがあります。特に空気と組織が接する所で磁化率は大きく変化します。

体であれば顔面や肺、胃や腸といった消化器などです。



セントラルCIクリニック
放射線部
科長

伊藤 禎洋
(いとう よしひろ)



[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

特長生かしより良い検査を

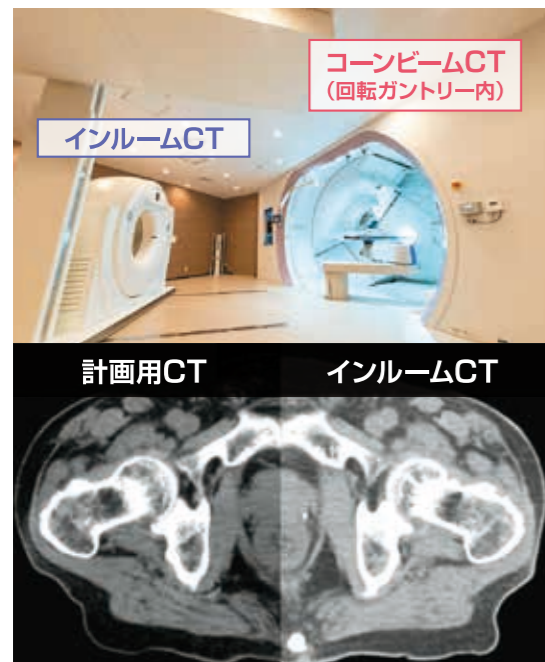
当クリニックは患者さんを紹介された医療機関からの診療情報を基に検査を行っています。

3Tでは高精細な画像、撮影時間の短縮という装置の特長を生かし、頭部や四肢、乳房、骨盤内臓器の検査を中心にを行っています。特に有利に働かない部分は1.5Tで行い、患者さんや紹介元の医療機関へ有用な検査結果を提供できるよう努めています。

これからも有用な撮影法や技術の習得に励み、より良い検査を患者さんに提供できるようにスタッフ一同、日々努力していきたいと思っております。

新しい陽子線治療

画像誘導陽子線治療



治療前に毎回、画像で確認することにより、正確な治療が可能。

前立腺がんの陽子線治療の特徴

- 治**
 - 手術と根治性(治りやすさ)は同等。
 - 進行していても根治性が高い。
 - 新しい技術により更に治りやすく。
- 楽**
 - 治療は寝台に寝ているだけ。
 - 副作用が非常に少なく、治療後に改善。
 - 後遺症も非常に少ない。
 - 年齢や全身状態に制限が少ない。
 - 外来通院で問題なく治療可。
 - 短期照射でより短い治療期間に。
- 早**
 - 初診から治療開始まで約2週間。
 - 1回の治療時間は約15分。
 - 治療期間は2か月→1か月に短縮。
- 安**
 - 2018年4月から保険適応に。
 - 高額医療費制度が利用可能。

【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

(IMRT)と比較してもさらに前立腺へ限局して放射線治療を行うことができます。結果として根治性(治りやすさ)を上げ、副作用を下げる事が可能です。最近になり国内外の複数の施設から高い根治率と低い副作用発生率が報告されてきています。

1日1回15分を週5回で約4週

前立腺がんに対する陽子線治療の成績は非常に良好です

が、さらに治療成績を改善するため現在、当院では多くの工夫を行っています。

第一にスキミング照射と呼ばれる精密な陽子線照射技術を用い、CTによる画像誘導陽子線治療を併用し、さらなる治療期間の短縮を行っています。これら新技術の導入によって、より根治性が高く(治りやすく)、より安全(治療中、治療後の副作用・後遺症が少ない)に、さらに時間のかからない前立腺がん治療が可能になりました。

陽子線治療自体はベッドに寝ているだけで、1回15分程度で終了します。1日1回、週5回で約4週間の治療です。身体に優しい治療のため、80歳以上の高齢の方や糖尿病や抗凝固療法(血液がサラサラになる薬)をしている方など、他の治療法が困難な患者さんでも陽子線治療は可能です。

2018年4月から保険適応

前立腺がんに対する陽子線治療は2018年3月までは

先進医療として約300万円かかる治療でしたが、同年4月以降保険適応になりました。従って、現在はお金の心配なく治療を受けていただくことが可能となり、多くの患者さんが治療を受けられています。副作用が少ない治療で、ほとんどの方が外来通院で治療を受けています。遠方にお住まいの方、高齢等の理由により通院が困難な方は入院で治療を行っていますので、お気軽にご相談ください。

1

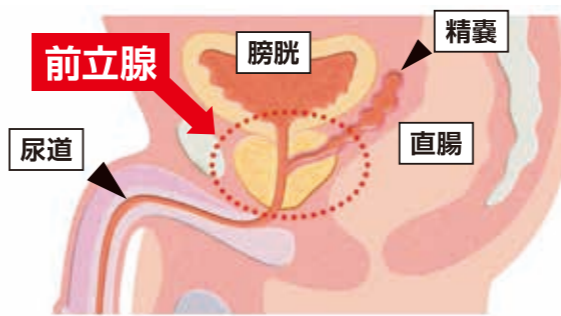
前立腺がんに対する陽子線治療

当院は2016年11月から陽子線治療を開始し、今年8月末までに227例の前立腺がん患者さんに対して治療を行いました。



札幌禎心会病院
放射線治療センター
副センター長
高木 克
(たかぎ まさる)

前立腺とは



- 前立腺は男性だけに存在する臓器で、生殖器の一つ。
- 大きさは、15~40ml。
- 膀胱の真下に存在し、直腸の前壁と接する。
- 前立腺の真ん中を尿道が通過する。

手術が困難な高齢者、治療後のQOLを温存したい患者さんは放射線治療の最近の治療成績は手術に匹敵すると考えられています。手術と比較した場合の放射線治療の長所は副作用、後遺症が少ないことです。

手術が困難な高齢者、治療後のQOLを温存したい患者さんは放射線治療の最近の治療成績は手術に匹敵すると考えられています。手術と比較した場合の放射線治療の長所は副作用、後遺症が少ないことです。

当院では陽子線という特殊な放射線を使って前立腺がんの治療を行っています。X線治療は日本中どこでも受けられますが、陽子線治療が可能な施設は日本全国でも19か所(2020年8月現在)しかありません。

陽子線治療はX線治療

放射線治療は手術に匹敵

前立腺は男性のみが持つ臓器です。前立腺がんは世界的に見ると男性2位の発生率で実はとても多いがんです。日本ではまだ第6位と比較的少ないですが、PSAという精密な腫瘍マーカー検査の普及により近年、非常に多くなってきています。

前立腺がんは胃がんや大腸がん、肺がんなど他のがんと比較して、予後が良好なことが知られています。進行した

状態であっても根治、すなわち治すことを目指すことが可能な患者さんが多いのが特徴の一つとして挙げられます。

高齢な男性がかかりやすい病気で、治療後に長生きが可能なケースが多いことも考慮すると、根治性(治りやすさ)だけでなく、治療後の生活の質(QOL)も治療法を選択する際に重要になってきます。

前立腺がんの治療は大まかに手術、放射線治療、ホルモン療法に分かれます。このうち手術と放射線治療が根治的な、すなわち治すための治療です。いくつかの技術的な発展により、放射線治療の最近の治療成績は手術に匹敵すると考えられています。手術と比較した場合の放射線治療の長所は副作用、後遺症が少ないことです。

高根治率、低副作用発生率の陽子線治療

前立腺がんに対する放射線治療の力ギになるのが、前立腺に可能な限り放射線を集中させ、周囲の臓器への影響を低減させることです。そうすることで、高い根治率と低い副作用を両立することが可能になります。通常の放射線治療はX線を使用し、現在では強度変調放射線治療(IMRT)という治療法が標準治療になってきています。

当院では陽子線という特殊な放射線を使って前立腺がんの治療を行っています。X線治療は日本中どこでも受けられますが、陽子線治療が可能な施設は日本全国でも19か所(2020年8月現在)しかありません。

陽子線治療はX線治療

3

訪問診療の役割

—在宅で療養していくために—

進む高齢化や高齢者の独居、老老介護の増加に伴い、訪問診療を受けて在宅で療養する方が増えています。



禎心会北44条クリニック

事務部
課長

廣瀬 洋佑
(ひろせ ようすけ)

ニーズ高まり利用者増

日本は10年前から超高齢社会へ突入しています。65歳以上の割合である高齢化率は2010年に23.0%だったのが、2019年には28.4%にアップし、3割に迫る勢いです。札幌市も同年は26.0%とほぼ同様の状況で、必然的に医療的ケアを必要とする高齢者が増えています。

この高齢者増加に反し、病院の入院ベッドは削減される方向であり、可能な限り自宅ないしは施設で何らかのサポートを受けながら療養していかなくてはならない時代がすぐそこまで来ています。

高齢世帯では独居か夫婦だけで暮らしているケースが多く、「老老介護」も増加しています。歩行能力が低下したり、さまざまな慢性疾患が原因で動けなくなったりとすると、医療機関の受診もままなりません。

こうした中、在宅医療のニ



① **利用相談**
かかりつけ医療機関のソーシャルワーカーや担当のケアマネジャーに利用希望を伝え、調整をしましょう。もしくはご家族

訪問診療を利用するまでの流れは次の通りです。

対象は通院困難者

ズが高まっており、利用者は増えてきています。

保険診療上、訪問診療の対象者は「在宅で療養を行っている患者であって、疾病、傷病のために通院による療養が困難なもの」と規定されています。通院困難とは「独歩で家族・介助者等の助けなくしては通院ができない」ことです。

風邪と異なり、肺炎は感染で発症

一般的な風邪は主に鼻やのどなどの上気道での炎症により、せきや鼻水の症状が現れます。

一方、肺炎は肺の中の感染で肺胞に炎症が起きる病気です。肺胞は酸素を取り込み、二酸化炭素を吐き出す「呼吸」を司っているため、肺胞に炎症が起きると、息苦しくなったり呼吸が速くなったりし、場合によっては呼吸困難に至ることもあります。入院が必要なほど重症化

で、この23種類は成人の重症の肺炎球菌感染症の原因の64%を占めるといいう研究結果があります。

死亡の約95%が65歳以上

肺炎の原因は感染です。原因菌で最も多いのが肺炎球菌で全体の4分の1から3分の1を占めています。無症状のまま鼻やのどに定着していることも多く、免疫力の低下で感染症を引き起こすことがあります。

肺炎で亡くなった方の約95%は65歳以上となっており、高齢社会の現在、65歳はまだまだ若いと考えられる方も多いと思いますが、免疫力は加齢とともに低下する傾向があります。感染後は急激に悪化することもあるので軽視できない疾患のひとつです。



肺炎球菌には93種類の血清型があり、2014年から定期接種で使用されているワクチンはそのうちの23種類に有効

ワクチンの効果は5年程度持続すると言われており、毎年接種する必要はありません。2023年度までは該当年度に65歳から100歳までの5歳毎の方と、60歳から65歳未満で国が定める特定の障害がある方が定期接種の対象となります。

【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

稚内禎心会病院

☎0162-29-4311

住所：稚内市栄1丁目24番1号

するケースもあるため、風邪とは別物と注意すべき病気です。予防接種を受けることはとても有効ですが、感染してしまつたとき、自分を守ってくれるのは自身の免疫です。免疫力を上げるため、日頃からバランスの良い食事や睡眠時間の確保を心がけましょう。肺炎予防には口腔内を清潔に保つことも重要です。

新型コロナウイルスが蔓延している現在、自分だけの健康ではなく周りの大切な方を思い、今一度生活を見直してみたいかがでしょうか。

【ご相談先】

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

2

高齢者対象の肺炎球菌ワクチン

—予防接種を受けませんか?—

肺炎はがん、心疾患に続き、日本人の死因第3位となっている中、各自治体は高齢者対象の肺炎球菌ワクチンの予防接種を行っています。



さっぽろ
北口クリニック

事務部

佐藤 由梨
(さとう ゆり)

快適な眠り

世界の中で、日本人の睡眠時間は最も短いといわれていますが、人間は寝ないとどうになってしまうのでしょうか？



訪問看護ステーション
あい
看護師
成田 睦美
(なりた むつみ)



多くの病気を引き起す睡眠不足

睡眠不足は高血圧や糖尿病といった生活習慣病、うつ病などの精神疾患、アルツハイマー型認知症、脳機能低下などを引き起こす原因になると言われています。質の良い睡眠は健康な身体、精神を育んでくれます。

子どもの頃はたくさん深い眠りをとることができませんが、加齢とともに眠る力、睡眠力が低下し、40、50代以降は睡眠も浅く短くなります。

脳の老廃物を排出する作用は、深い眠りであるノンレム睡眠中にしか起こらないことが判明しています。深く眠ることでは脳はリフレッシュ

- できないのです。
- 眠ることによって日中活発に働いた大脳をクールダウンさせ、翌日には判断力、思考力が回復されます。これによって仕事や勉強の効率をアップさせてストレスを軽減します。
- 一方、眠りに入った直後の深い眠りのときに、脳下垂体から成長ホルモンがまとめて分泌されます。疲労回復効果や皮膚や内臓の細胞を新しくするターンオーバーという働きがあり、新陳代謝を促進させるので、肌をきれいにする効果もあります。
- ぐっすり快適に眠るための8か条**
- 1 就寝前はリラックスする
音楽、アロマ、軽い読書、入浴(就寝90分前)
 - 2 眠りを妨げるものは控える
就寝前3、4時間のアルコールやカフェイン
 - 3 就寝1時間前から照明を落とし、明るい光を避ける

【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番2号
老人保健施設ら・ぶらーさ内

どうして「作業療法士」って呼ぶの？



稚内頑心会病院
リハビリテーション部
主任
作業療法士
矢木 渉平
(やぎしょうへい)

どうして「作業療法士」って呼ぶの？ 私はこれまで働いてきた中で何度もこう聞かれたことがあります。

「作業」は生活そのもの

最近ではリハビリテーションに作業療法のほか、理学療法、言語聴覚療法と種類があることが認識されるようになってきたように感じます。それは私たちにとっても喜ばしいことですが、違いがよくわからないといった声が多いのも事実です。

「作業」と聞いてまず思い浮かべるのは、仕事と似たイメージかと思いますが、実際にそのような意味で使われることが多いですが、作業療法での作業は個人にとって意味と目的のある行為とされています。

具体的には食事や入浴、勉強、遊び、会話など生活に関わるすべての行為、いわば生活そのものと言ってもいいかもしれません。それらが一つでもできなくなると不便ですし、楽しみが減ってしまうと思います。

作業療法では体や心の問題で作業ができない、できなく

なる可能性がある方々に対し、再び自分らしい生活が送れるように作業を用いて支援しています。

実際に当院を退院された患者さんでも仕事や家事に加え、パークゴルフなどのスポーツを再開できたり、中には新たに絵を描き始めたりする方もいます。

このように作業を通して、役割ややりがいを持つことができる心身ともに活動的で、楽しみながら機能を維持することができます。

必要な作業を評価、選択し支援

前記の内容をまとめると、作業は誰もがしていることと言えます。そして、一人ひとりが必要とする作業が違うのも当然です。

作業療法士は個人にとって必要な作業が何であるかを評価、選択して支援しており、そこに専門性があり、責任や

【ご相談先】
稚内頑心会病院
☎0162-29-4311
住所: 稚内市栄1丁目24番1号
札幌頑心会病院
☎011-712-1131
住所: 札幌市東区北33条東1丁目3番1号



やりがいを感じています。これからも皆さんの作業に寄り添って生きがいを与えていければと思っています。

薬の飲み忘れ防止、飲みやすくする 便利な商品があります

薬の飲み忘れを防止したり、飲み辛さを軽減したりして飲みやすくする便利な商品があります。



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)



「今日の分の薬を飲んだかしら？」と思うことはありませんか。思い当たる方は飲み忘れのないよう、まとまった回数分を準備できる、飲み忘れ防止のためのアイデアグッズを利用してみてはいかがでしょうか。

壁にはれ、薬を入れられるカレンダーは日数分をまとめてセットすることで、毎回薬を袋から出すことなく内服できます。ほかに、内服時間毎に仕切られている紙の箱型

カレンダーに準備

ケースやプラスチックケースなどがあり、100円均一のお店にもさまざまな種類があります。

日めくりカレンダータイプに家族や看護師が薬を準備し、認知症が少し進んでも自分で薬を飲んでいる方もいます。私たち訪問看護師は一人ひとりに合った使用しやすい薬のセットを行い、利用者さんに安全に服用していただいています。

誤嚥防止を考慮

だんだんと薬が飲み込み辛くなっていると感ずることはありませんか。

薬の種類によっては錠がとて大きかったり、粉薬が苦かったりし、飲み辛いという声を聞きます。粉薬をオブラートに包むと、のどに付いてしまつという方もいます。

一方、粉薬をゼリー状のものに混ぜて飲みやすくする「お

【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

薬ゼリー」が薬局やドラッグストアで購入できます。

それでも飲み込み辛いときは医師に相談し、薬の種類を変更することも可能なケースがあります。私たちはご本人やご家族と相談しながら、誤嚥防止も含めてどのような方法で服薬するのがいいか、必要に応じて担当医師や薬剤師と相談しながら一緒に考えさせていただきます。

認知症に対する 集団リハビリの効果

当施設は通所リハビリテーションで認知症の方を対象にした集団リハビリテーション(以下、集団リハビリ)を行い、さまざまな効果を得ています。



介護老人保健施設
ら・ばーす

リハビリ科
作業療法士

中道 健太
(なかみち けんた)



参加者全員で園芸を開始

集団リハビリは個別に行うリハビリでは得られない活動や周囲への関心、集中力、責任感を持ってもらうのに加え、会話や役割認知、仲間意識、季節感、生活の活性化などを通じ、身体・生活機能の維持、改善、集団でのコミュニケーション能力や心の回復などを目指します。

介護現場では高齢者の役割が失われることや仲間と協力しながら物事を進めていくことがなくなることで問題視されるケースが多いです。こうした点に着目したケースを紹介します。

参加者5人は全員女性。初めは回想法を用いてご自身の趣味や特技、子どもの頃の遊びなどについて話していました。その際、「花を育てていたこと」が話題になると、育て方や失敗例、きれいだつた花などについて思い出話を始めました。

そこで「①園芸を行う」「②実際に咲いている花を見る会を開く」ことのどちらを実施してみたいかを確認すると、①に興味を持った方が多く、全員に確認した上で園芸を始めることにしました。

次に、8月に植える花は何がいいかたずねました。「ナデシコは育つのが早い」「コスモスは秋の花だから育てたい」「カスミソウは丈夫で長い間咲き続ける」など、種類毎の特徴や季節に合った花の話が多く聞かれました。

そこで、ナデシコ、コスモス、カスミソウをプランターへ実際に植えました。すると後日、参加者同士で声をかけ合い、

花の様子を見に行く姿が数多く見受けられました。

声かけ合い、自ら動く姿

集団リハビリはスタッフ主導で進めますが、その中で「選択肢を作り選んでもらう」「自分の意見を発信してもらおう」ことを意識して関わりました。結果、「秋の花を育てる」という共通認識を持ち、参加者同士で声をかけ合い自ら動く姿が現れるといった、それまでになかった効果が得られました。

「楽しいアクティビティを提示する」という単純な目的にとどまらず、どうすれば役割を持てるか、仲間と場を共有する機会を与え日々の生活を変えていけるのかを考えることをこれからも大切にしたいです。

【ご相談先】

介護老人保健施設ら・ばーす

☎011-774-5161

住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286

ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富

ジャガイモの白みそグラタン

北海道を代表する食材といえば、ジャガイモ。ジャガイモは秋に収穫されて貯蔵されますが、その間に味や食感は微妙に変化していきます。貯蔵期間が長くなるにつれて、ほくほく感が減少してしっとりとした食感になり、甘味が増してきます。そのため、冬を越した春のジャガイモはみずみずしく、秋のジャガイモはほくほくした食感が特徴といわれています。ジャガイモには抗酸化作用のあるビタミンCや塩分を体から排泄する働きがあるカリウム、腸の働きを整える食物繊維が豊富に含まれています。一方、ほとんどはでんぷん質からなっており、このでんぷん質がビタミンCを熱から守る働きをするため、ジャガイモのビタミンCは加熱調理でも失われにくいとされています。だんだんと寒くなってくる今の時期にこそ、おすすめの食材です。



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 ジャガイモは皮をむいて大きめの一口大に切り、少し固めにゆでる。長ネギは5cmくらいの筒状に切る。鶏もも肉は一口大に切って酒をふり、塩コショウで下味をつける
- 2 フライパンに油を熱し、長ネギ、鶏もも肉をそれぞれ焼いて焼き目をつける
- 3 ホワイトソースを作る。鍋を弱火にかけてバターをとかし、とけてきたら小麦粉を炒める。なじんできたら弱火のまま牛乳を数回に分けて加え、なめらかになるまで混ぜながらよくのばす。白みそをとかし、塩コショウで味を調える
- 4 グラタン皿にジャガイモ、長ネギ、鶏もも肉を盛り、上からホワイトソースをかける。最後にチーズをのせたら220℃のオーブンで10分、焦げ目がつくまで焼いて乾燥パセリをふる

材料 [2人分] 1人分:437kcal、塩分1.4g	
ジャガイモ	中1個
長ネギ	1/2本
鶏もも肉	1/2枚
酒(下味用)	おおさじ1
塩コショウ(下味用)	少々
油	適量
牛乳	180cc
小麦粉	20g
ピザ用チーズ	20g
バター	15g
白みそ	おおさじ1
塩コショウ	少々
乾燥パセリ	少々

認知症を正しく知るために

連載



「第2回」 認知症予防

今号は認知症の予防について紹介します。

訪問看護ステーション
禎心会東
言語聴覚士
斉藤 ゆき
(さいとう ゆき)



認知症に限らず、誰しも病気にはかかりたくありません。最近、健康寿命という言葉をよく耳にするようになり、歳をとっても健康に過ごしましょうという取り組みがいろいろとなされています。「〇〇を予防する」という本や番組もたくさん見かけます。

予防を心がける生活に意味

認知症は予防できるのででしょうか。残念ながら100%できるとは言えません。しかし、予防を心がけて生活することには意味があります。そのことで

心豊かに生活し、自分が最期までどう生きたいかということに思いをはせることができると思います。

予防を考えるには、認知機能以外の脳の働きも知っておくことが大切です。それは生命維持と情動の働きです。

生命維持の働きとは呼吸や脈拍、血圧の調節などです。認知機能と生命維持の間には情動という、いわゆるやる気や気分、感情を司る働きがあります。こうした働きは互いに支え合って存在しています。

簡単な方法は「散歩」。 がんばり過ぎないことがポイント

私がおすすめる認知症予防の簡単な方法は「散歩」です。

散歩しているときを想像してみてください。外へ出たとき、何を感じますか。五感がフル活用され、いろいろなことを感じるはずですよ。そうすると、なんだか気分が良くなったり、やる気が出てきたりしませんか。ただし、何でもそうですが、やり過ぎはよくありません。具合が悪く、脳が働かないような状態で無理に散歩へ出かけても、さらに体調を壊し、脳の働きを

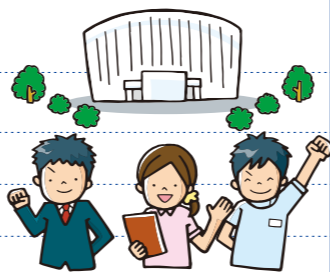
悪くしてしまうことがあります。これでは本末転倒です。食事でも「腹八分目」という言葉が昔からあります。がんばり過ぎないことがポイントです。



禎心会 新人スタッフ紹介

TEISHINKAI NEW STAFF 2020

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	瀧瀬 慎太郎 (たけせ しんたろう)
	職種	看護師
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	真玉橋 杏奈 (またまばし あんな)
	職種	看護師
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	竹内 幸奈 (たけうち ゆきな)
	職種	看護師
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	長谷 勝 (はせ まさる)
	職種	看護師
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	小島 梨胡 (こじま りこ)
	職種	看護師
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	下 亜耶乃 (しも あやの)
	職種	看護師
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	中村 悠維 (なかむら ゆい)
	職種	看護師
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	相田 理緒 (あいた りお)
	職種	社会福祉士
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	村上 義明 (むらかみ よしあき)
	職種	事務員
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	呉羽 大河 (くれは たいが)
	職種	事務員
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	中村 真綾 (なかむら まあや)
	職種	事務員
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	大森 三雪 (おおもり みゆき)
	職種	事務員
	氏名	

札幌禎心会病院

	氏名	畑澤 里沙 (はたざわ りさ)
	職種	事務員
	氏名	

稚内禎心会病院

	氏名	三上 さおり (みかみ さおり)
	職種	介護福祉士
	氏名	



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、血液内科、緩和ケア内科

〒003-0803
札幌市白石区菊水3条1丁目
2-14-B402
☎080-8049-0177
<https://homecareclinic-nconcept.amebaownd.com/>



院長
宮下 直洋 先生
(みやした なおひろ)

Q 対象疾患を教えてください。
A がんなどで人生の最期をご自宅で過ごすことを希望される方やさまざまな理由から通院が難しい方を対象に、医師や看護師がご自宅、施設へうかがい治療や検査をしています。
私は血液内科を専門に内科診療に幅広く従事してきました。一般内科はもちろん、血液内科やがん診療、緩和ケアを得意としており、「在宅輸血」にも対応しています。

Q 診療方針を教えてください。
A 固形がん、血液がん、慢性疾患の方、「すべての人に在宅医療という選択肢をとる」というコンセプトの下、その理念を共有する仲間とともに今年7月に開院しました。ご自身の人生はご自身のものであり、病院で過ごしたい方、家で過ごしたい方、さまざまだと思います。我々は選択肢を広げ、その人の希望に沿う医療提供が



できればと思っています。
一方で訪問診療は当院と患者さん、ご家族だけで完結するのではなく、訪問看護師やケアマネジャー、ソーシャルワーカー、薬剤師、介護士など多職種が関わり、作り上げていく医療です。ここではスムーズで密な連携が医療の質に直結すると考え、日々実践しています。

Q 施設の特長を教えてください。
A クリニックから半径16km圏内が訪問診療の対象エリアです。主な地域は白石区や東区、中央区、豊平区、北区で、当院から30分程度で訪問できる地域が中心です。その他の地域でもご要望を踏まえ、個別に検討しています。

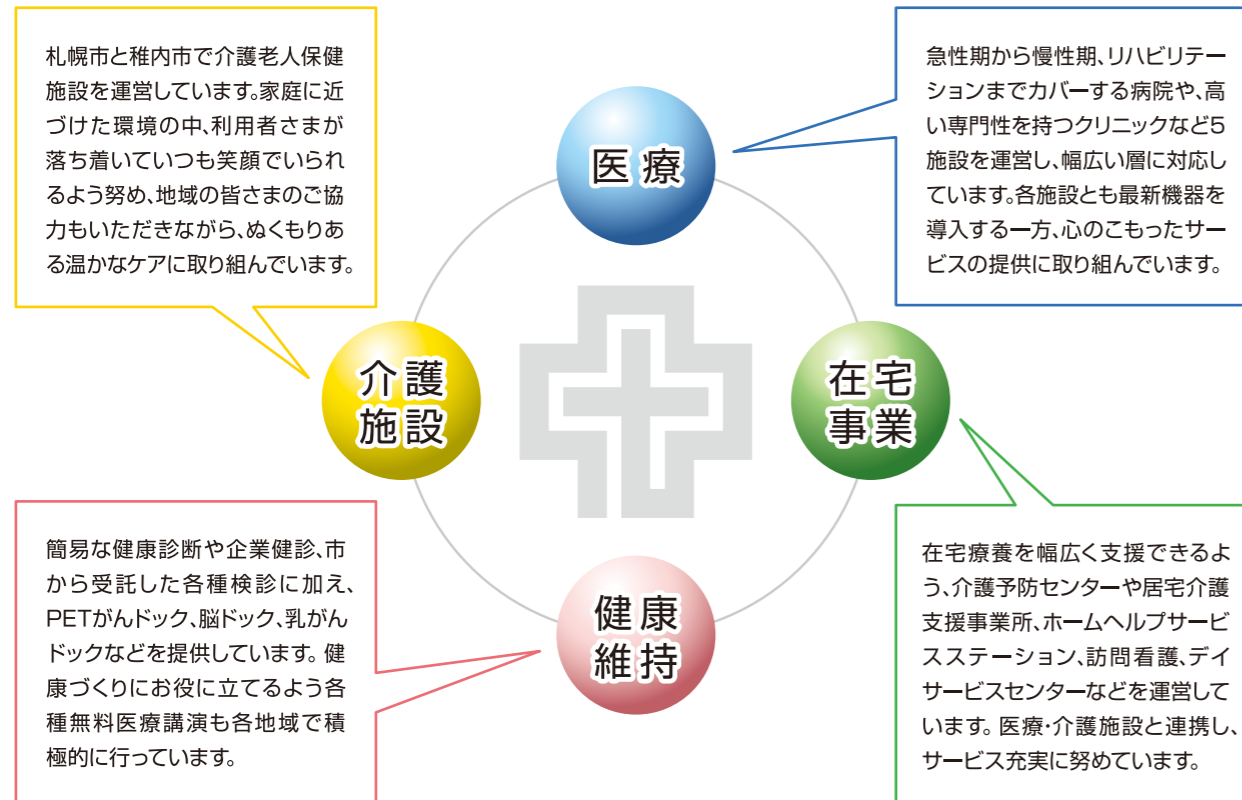
読者にメッセージを。
「お家で過ごしたい」をサポートしています。さまざまな病気に365日24時間対応しますので、お気軽にご相談ください。

ホームケアクリニック エムコンセプト
HOME CARE CLINIC N-CONCEPT

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、今井総長が道功労賞を受賞

札幌禎心会病院の今井浩三総長が北海道功労賞を受賞しました。今井総長は札幌医科大学の学長、理事長として道内の医学教育の振興に尽力。がんの最先端研究・医療などに取り組む東大医科学研究所付属病院病院長を務めるなどがん研究の第一人者として功績を上げました。



TOPICS 2

禎心会記念財団、シミュレーションセンターの運営を開始

禎心会記念財団は看護師や学生らが実践的なトレーニングができるシミュレーションセンターの運営を開始しました。

旧禎心会病院2階病棟を改修し、ナースステーションや病室を再現するとともに、複数のシミュレータや医療機器を配置。加えて、リビング、寝室、キッチンなど一般住居機能を持つ模擬住宅を施設内に新築しました。いずれも臨場感にあふれ、看護師などの医療技術者や学生、訪問サービス提供スタッフ向けのトレーニング施設として利用可能です。



同財団は医療、介護及び福祉に関する活動を支援するとともにそれらを支える人材の育成を図り、道民の健康の維持、増進と福祉の向上に寄与することを目的に設立されました。

TOPICS 3

札幌禎心会病院、2020年度看護師特定行為研修開講式を初実施

札幌禎心会病院は9月1日、「2020年度看護師特定行為研修開講式」を大会議室で初めて実施しました。同病院が今年、指定研修機関になったのを受け、同病院の看護師2人が特定看護師を目指します。

看護師特定行為研修は保健師助産師看護師法の一部改正により、2015年10月から「特定行為に係る看護師の研修制度」として開始。在宅医療等の推進を図っていくには個別に熟練した看護師だけでは足りないため、医師や歯科医師の判断を待たず、手順書によって一定の診療の補助を行う看護師を計画的に養成していくことが制度の目的です。



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 (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

編集後記

コロナ禍が続いています。これまでの感染事例をみると、いわゆる3密や大声を上げる環境で感染が生じることが多いことが確認されています。感染者のうち8割は他の人に感染させていないことから、クラスターを制御することが感染拡大を防ぐ上で重要と考えられています。

一方国は今後の季節性インフルエンザの流行期も見据え、重症化リスクが高い高齢者や基礎疾患のある方への感染防止を徹底し、医療資源を重症者に重点化していくとしています。

さらに、季節性インフルエンザの流行期には発熱などの症状を訴える方が大幅に増え、検査や医療の需要が急増することが見込まれるため、検査・医療提供体制の一層の確保、拡充に取り組んでいく必要があります。

大変な年になりましたが、引き続き、感染予防に努めましょう。

(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



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
- 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)