

ご自由にお持ちください

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2021

夏

vol.97



特集

札幌禎心会病院、「糖尿病内科」を開設

●インフォメーション ●新人スタッフ紹介 ●地域医療連携施設のご紹介 ●栄養レシピ ●トピックス

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 札幌禎心会病院、「糖尿病内科」を開設

〔禎心会インフォメーション〕

- 5 腰部脊柱管狭窄症に対する FESS(完全内視鏡下脊椎手術)
 - 7 MRIの新技术が慢性肝疾患、NASHの検査に有用です(前編)
 - 8 片頭痛について
 - 9 IAD(失禁関連皮膚炎)の予防
 - 10 楽しみを持っていただける行事活動を
 - 11 新しい介護のカタチ
～科学的介護の実践に向けて!～
 - 12 ご存じですか?高齢者「あんしんコール事業」
-
- 13 [連載]訪問リハビリを知らう
 - 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。



photo : Daisuke Nishiyama

〔特集〕

札幌禎心会病院、 「糖尿病内科」を開設

札幌禎心会病院は4月に「糖尿病内科」を開設しました。糖尿病はもちろんのこと、糖尿病と併存する可能性の高い高血圧症や脂質異常症、高尿酸血症といった生活習慣病や睡眠時無呼吸症候群を中心に診療を行っています。

フラッシュグルコース モニタリングシステム

スキャンによる測定で、血糖変動を「見える化」し、
糖尿病の日常の自己管理をサポート。

【リーダー】

測定情報は、リーダー
にわかりやすいグラフ
で表示。



【センサー(使い捨て)】

直径 35mmのセンサーを腕に装着。
2週に1回交換する。

導入しました。
従来の血糖測定では測定時の値しか分かりませんでしたが、iCGMは持続血糖測定(CGM)やフラッシュグルコースモニターリング(FGM)という新しい技術により、睡眠時を含めた24時間連続のグルコース値測定が実現され、血糖の変動や推移を線で表示することで、血糖コントロール状況の全体像や傾向を容易に把握できるようになりました。

「血糖トレンド(変動)」を「見える化」することで、無自覚性低血糖や高血糖の発現を把握することが可能となり、それをもとに医療従事者はより良い治療判断をすることができ、iCGM対象患者は糖尿病の病識を有し、強化インスリン療法に準ずる方に限定されますが、糖尿病の療養指導および血糖コントロールは新時代を迎えたと言えます。
入院ができないインスリン適応患者に対しては、インスリン自己注射の外来導入(自

QOL維持と寿命確保を

糖尿病は慢性的な高血糖で定義される疾患です。1型や2型のみならず、脾外分泌疾患や内分泌疾患、肝疾患、薬剤などによるさまざまな糖代謝異常で発症します。
慢性の高血糖により細小血管症(網膜症、腎症、神経障害)や大血管症(脳心血管障害)という合併症を引き起こし、そのことが生活の質(QOL)低下や寿命の短縮を招きます。従って、糖尿病の治療目標は、

24時間連続測定

「健康な人と変わらないQOLの維持と寿命の確保」です。
治療は血糖値が正常値より高い境界型糖尿病や軽症糖尿病に対しては栄養指導、運動療法が基本となります。当科では血糖、ヘモグロビンA1c、グリコアルブミン、インスリン、尿中微量アルブミンなどの重要検査とともに、最長14日間装着できるフラッシュグルコースモニタリング(iCGM)を

自己注射指導および血糖自己測定指導)を行います。糖尿病の厳密なコントロールが必要でかつ強化インスリン療法中の場合は、iCGMを用いた短期(3~14日間)の教育入院も行います。

iCGM検査入院は看護部や検査科、放射線科、生理検査科、栄養科、理学療法科、医事課など多科と協力しながら実施しています。それにより、個々



センサーを装着し、服の上からでも測定可能



測定データは約90日間保存され、豊富な分かりやすいグラフで履歴を表示

の患者さんの行動変容のきっかけを見出せるよう支援します。iCGMを用いた短期教育入院では次の検査も同時に行います。

- 網膜症：近医眼科に依頼し糖尿病手帳へ記載
- 腎症：eGFR・尿中アルブミン(尿中蛋白)測定
- 神経障害：神経伝達速度測定
- 冠動脈疾患：心エコー・採血

(BNP or NT-proBNP)

- 大血管病変：頸動脈や下肢動脈エコー・ABI(血管狭窄の状態を調べる検査)
- 非アルコール性脂肪性肝疾患：腹部エコーでのエラストグラフィによる肝線維化の評価(肝臓の硬さを調べる検査)
- 足病変：潰瘍や巻き爪など、病変の評価

連携した治療が重要

各種検査の実施は合併症を未然に防ぐことが最大の目標です。すでに合併症がある患者さんに対しては院内の他科との密な連携が求められます。当院は脳神経外科にかかっている患者さんが多いため、単なる糖尿病だけでなく脳血管障害を有する方が多いです。糖尿病を患っている期間の長い患者さんは3大合併症(糖尿病神経障害・網膜症・腎症)以外に大血管の合併症である頸動脈、下肢動脈の狭窄やプラーク形成が認められる

ケースが多いです。そのため、脳梗塞などの既往を有する患者さんは脳神経外科と、頸動脈や下肢動脈の高度狭窄患者は心臓血管外科と、冠動脈硬化や心筋梗塞などの心疾患は循環器内科と連携しながら治療に当たっています。

生活習慣病の予防管理も

生活習慣病とは食生活や運動習慣、休養、喫煙、飲酒といった生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。生活習慣病の種類分けに明確な定義はありませんが、長年の生活習慣が原因となって引き起こされるさまざまな病気を指します。

当科では生活習慣病の予防管理も行います。生活習慣病は糖尿病以外に肥満や高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、アルコール性肝疾患、肺気腫、慢性気管支炎などのCOPD(慢性閉塞性肺疾患)など多岐

に渡ります。

特に糖尿病、肥満、高血圧症、脂質異常症は生命に関わる脳卒中などの脳血管障害、心筋梗塞や狭心症といった心疾患を生じさせる4大危険因子です。生活習慣病の早期発見・治療が重篤な疾患の発症予防に非常に重要です。

診療、検査を通じて、「健康な人と変わらないQOLの維持と寿命の確保」ができるようサポートしていきます。

睡眠時の大きないびき、呼吸停止に注意

睡眠時無呼吸症候群は高血圧や糖尿病の原因としてガイドラインにも挙げられています。無呼吸により慢性的な睡眠不足状態になり、体内のホルモンバランスや自律神経に大きな影響を与えます。食欲を抑えるホルモン「レプチン」の分泌は減少し、逆に食欲を高めるホルモン「グレリン」の分泌が高まり、食欲が増大すること

で糖尿病が起こりやすくなります。

自律神経の一つである交感神経が活性化し、「カテコラミン(アドレナリンの元)」が過剰に分泌されると、血糖値や血圧が上昇し、脂肪が増加しやすくなります。加えて、成長ホルモンの分泌が低下し、筋肉が減って脂肪が蓄積されやすい状態になり、脂肪が増えると体内のインスリンが正常に働かなくなってしまう。この状態が慢性化したのが糖尿病です。

カテコラミンは血圧を上昇させます。早朝や夜間(睡眠時)に高血圧になりやすく、降圧薬の治療が非常に難しくなります。睡眠時無呼吸症候群は治療可能な病気であり、高血圧や糖尿病も発症前であれば予防にもつながります。

睡眠時無呼吸症候群の検査には腕時計タイプの機械(パルスオキシメーター)を用いる簡易検査と、さらに詳しい確定診断のための終夜睡眠ポリグラフ検

査(PSG)があります。両検査とも在宅で行える時代になり入院の必要はありません。ただし、月1回の定期受診が必要です。睡眠時無呼吸症候群の治療を怠ると次の3点が問題になります。

1. 日中の眠気、倦怠感、頭重感、不眠症などの症状
2. 高血圧、糖尿病にかかりやすくなり、心不全や心筋梗塞、不整脈や脳卒中などのリスクが上がる
3. 居眠り運転などの交通事故の頻度が増す

3点いずれも大きな不利益となります。大きないびきや寝ているときに呼吸が止まっていると家族に指摘されている際は、ぜひご相談ください。

糖尿病内科外来診察日

	月	火	水	木	金	土
午前	—	—	—	●崎山	田上	—
午後	田上	●櫻井	田上	●櫻井	—	—

※●は完全予約制です。
※新患の方は診療情報提供書をご持参ください。

出張医

- 櫻井 典之先生
- 崎山 伸哉先生



札幌禎心会病院
糖尿病内科
田上 清一
(たがみ せいいち)

【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

DPELスコープによる FESS(完全内視鏡下脊椎手術)のメリット

- 傷口が小さく傷跡がほとんど残らない
- 皮膚切開は10mm程度の小切開で、一椎間手術は1か所
- 高画質の内視鏡画面で病巣を捉え、確実に手術をすることが可能
- 従来の顕微鏡・内視鏡補助(MEL)手術よりも低侵襲
- 筋肉や関節の損傷を最小限にし、早期の退院が可能
- 体への負担が少ないため、早期の社会復帰が可能



スコープが短く操作性が向上



【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

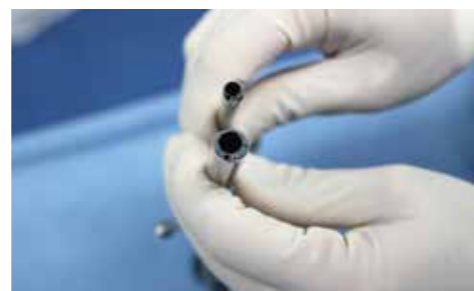
さっぽろ北口クリニック

☎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

とで、ハイスピードドリルが使用できるようになり、広範囲の骨切除が短時間でできるようになりました。

背中から施術する方法に特化しているため、内視鏡の長さも74mm(従来は165mm)と短くなり、操作性も向上して腰部脊柱管狭窄症に対する手術に対応可能となりました。



椎間板ヘルニア手術用スコープ(上)との比較①



椎間板ヘルニア手術用スコープ(上)との比較②

脊椎・脊髄末梢神経外科(専門外来)診察日

症状、FESSに関するご相談がある方は秋山センター長の外来を受診してください。

※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	●	—	●	—	—	—

1

腰部脊柱管狭窄症に対する FESS(完全内視鏡下脊椎手術)



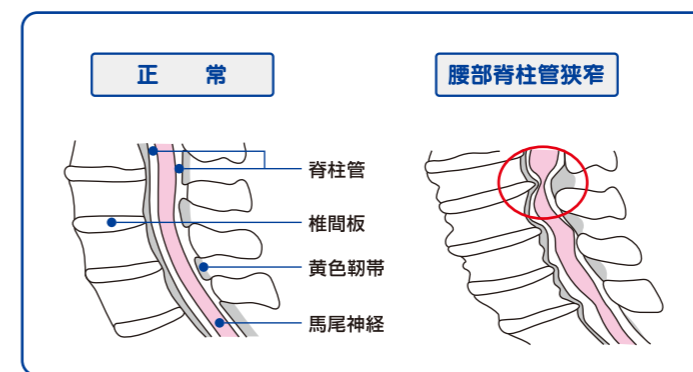
札幌禎心会病院

脊椎・脊髄末梢神経センター長

秋山 雅彦

(あきやま まさひこ)

当院は下肢のしびれや痛みを発症する腰部脊柱管狭窄症に対し、全国的にも珍しい最新のFESS(完全内視鏡下脊椎手術)を実施しています。



間欠性跛行が特徴的

首から腰までの背骨(脊椎)には脊柱管と呼ばれる脳から体へとつながる神経の通り道があります。1〜2cmの太さでホースのような管が頭から出て首の真ん中を通り、背中から腰まで届いています。そして、そこから枝が生えるように手足への神経が伸びています。腰部脊柱管狭窄症とは加齢や

最新の低侵襲手術

当院が実施している内視鏡システムDPELスコープを使用した腰部脊柱管狭窄症に対するFESS(完全内視鏡下脊椎手術)は最新の低侵襲手術です。

治療の基本は薬の内服と運動療法ですが、下肢筋力低下や排尿障害、下肢痛、間欠性跛行が重度の場合は手術が必要となる場合があります。

疾患などにより脊柱管が腰の部分で狭くなる病気で、腰部脊柱管狭窄症は下肢のしびれや痛みで発症し、歩行すると症状が悪化し、休むと緩和する間欠性跛行が特徴的です。

下肢のしびれや痛み、坐骨神経痛、でん部痛、下腿のこむら返りに加え、排尿障害、下肢の脱力なども起こることがあるため、症状が悪化すると日常生活に支障が出る可能性が高い疾患です。

これまで腰椎椎間板ヘルニアの完全内視鏡手術(FELD)で使用していた鉗子類を出し入れする内視鏡の穴の直径を4.1mmから6.4mmまで拡大するこ

内視鏡の直径を6.4mmに拡大



スコープが短く操作性が向上

従来の顕微鏡手術や内視鏡補助手術(MEL)と異なり、高性能の内視鏡を使用するため、皮膚切開も10mm程度(従来法は約25mm)と非常に小さいです。術後3時間後には歩行が可能となり、入院期間は最短3泊4日で早期の社会復帰が可能です。

3

片頭痛について

多くの方が悩み苦しんでいる「片頭痛」。患者は全国で約840万人と推定されていますが、日本では片頭痛に対する理解がまだ不足しています。



さっぽろ北口クリニック

放射線科
診療放射線技師
係長

内海 司
(うちうみ つかさ)

日常生活にも支障

片頭痛とは、ズキンズキンと脈打つような痛みが多く、寝込む程ひどかったり、吐き気や嘔吐を伴ったりすることも珍しくありません。身体を動かすことで痛みが増すため、歩行や階段の昇降といった日常動作にも支障をきたします。発症は女性の方が多いのも特徴です。

原因は低気圧の接近、緊張が取れて急にリラクセスしたときなど何らかの理由により、脳の血管が拡張することです。こうした外的要因や内的要因（女性の場合、月経などのホルモンの変動）で、脳の三叉神経と呼ばれる神経が刺激され炎症物質を放出し、その炎症物質が血管を拡張させズキンズキンと拍動する痛みをもたらすと考えられています。

予防する新薬も登場

残念ながら、片頭痛の根治的な治療法は確立されてい

ません。市販薬で様子を見られている方が多いと思いますが、適切なセルフェアや発作が起きた際になるべく早目に処方薬（トリプタン型薬剤）を服用することで、痛みを「コントロール」できます。

近年は痛みに対する処方だけでなく予防薬の開発、運用が開始され、「CGRP」という物質の抑える「抗体医薬」というタイプの新薬の処方も始まっています。「CGRP」は片頭痛を起こす主な原因物質の一つで、これを抑えることで片頭痛発作を起りにくくすることが期待されています。

当院は頭痛専門外来を開設し、さまざまな頭痛に対応できる施設です。自己診断による市販薬の内服などは片頭痛を悪化させる恐れがあるだけでなく、重大な病気を見過す恐れもあります。まずはお気軽にご相談ください。

【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
稚内市栄1丁目24番1号

日常生活に支障をきたす

- ズキンズキンと脈打つような痛み
- 片側性（両側性のこともあり）
- 体を動かすと痛みが増す
- ひどくなると寝込むほどの痛み

以下の症状を伴う場合がある

- 光が気になる（光過敏）
- 音が気になる（音過敏）
- 臭いが気になる（臭過敏）
- 悪心、嘔吐
- 発作の予兆としての肩こり
- 閃輝暗点、視界異常などの前兆

片頭痛の症状や特徴

痛みの周期・頻度

同様の頭痛発作が過去に5回以上、週2回～月1回程度

持続時間

発作として現れ、4～72時間持続する



2

MRIの新技术が慢性肝疾患、NASHの検査に有用です(前編)



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)

肝臓に起こる炎症が6か月以上続く状態を慢性肝疾患といいます。

メタボ症候群などに起因

慢性肝疾患は肝炎ウイルスによるB型・C型肝炎やアルコール性肝炎、原発性胆汁性肝硬変、自己免疫性肝炎、肝硬変、肝がんなどのほか、最近、増加傾向にあるのが非アルコール性脂肪性肝疾患（nonalcoholic fatty liver disease NAFLD）です。

NAFLDは肝細胞に中性脂肪が沈着して肝障害をきたし、①明らかな飲酒歴がない②ウイルス、自己免疫性などの慢性肝疾患を除外③メタボリック症候群、肥満、糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸結晶、睡眠時呼吸症候群がリスクファクター、となる疾患です。成人健診受診者の20～30%で男性が多く、女性は50歳以上で増加します。

NAFLDは予後良好な単純性脂肪肝と進行性の非アルコール性脂肪肝炎（nonalcoholic steatohepatitis NASH）に分けられます。NASHは肝

細胞変性・壊死、炎症や線維化を伴うようになり、5～10年後に5～20%の症例で肝硬変へ移行し、NASH肝硬変に進行すると、肝細胞がんの5年発がん率は11.3%、5年生存率は75.2%とされ、死因は肝がん47%、肝硬変25%とされています。

一方で早期に発見すれば、現在の治療技術で肝臓の炎症を抑制し、肝硬変や肝がんの発生を抑制または治療することができます。

脂肪量・線維化を測定

NASHは成人の少なくとも1%に存在するとされる非常に多い病態です。

単純性脂肪肝とNASHの鑑別は病理組織診断に基づくため、肝生検という侵襲的検査をしなければなりません。また、進行性の病態のため、悪化の程度を判断するために何度も生検をしなければ正確な病態は把握できません。

こうした中、MRIの新技术により、痛い思いをしない非侵襲的なNASHの検査、診断ができるようになりました。

当院の3テスラMRIは肝組織の脂肪含有量をパーセンテージ表示で正確に表すことが可能です。NAFLDの診断に有効であり、治療効果の判定にも有用です。

NASHの組織学的特徴として肝臓の線維化が挙げられ、進行することで肝硬変へ移行します。MRIエラストグラフィは肝臓の線維化を硬さとして検出できます。音波を使って胸壁に振動を与え、肝臓内を通過していく様子をMRIの画像を用いてカラーで可視化、肝臓を相対的硬さで色分けした画像が得られます。

今回は実際の検査法と検査画像を紹介します。

【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 札幌メディアセンタービル4階

5

楽しみを持っていただける 行事活動を

当施設では利用者さんが楽しみを持ち通っていただけるよう行事活動に取り組んでいます。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
通所リハ科
ホームヘルパー
太田 聖佳
(おおた きよか)

雰囲気変えた入浴や食事

私は通所リハビリテーション科(デイケア)に勤めて3年目です。現在、行事班に所属し、「入浴DAY&喫茶の日」「行事食」の提供を行っています。

入浴DAY&喫茶の日は毎月1回実施しています。午前中の入浴の際、浴そうに入浴剤を入れて色や匂いを楽しんでいただいたり、浴室内で民謡や演歌をかけたりと、いつもの入浴とは雰囲気や内容を変えています。

利用者さんからは「雰囲気が出るね」「温泉みたい」「いつもより温まれた。いいお湯だったよ」と好評の声が寄せられています。

午後は喫茶を行います。利用者さんから見える位置にテーブルを設置し、ホットコーヒーや各種飲み物を入れてケーキも用意しています。各テーブルにメニューを置いて、職員が注文を聞いて回っ



ていきます。飲み物とケーキは月ごとに種類を変えており、喫茶店の雰囲気が出るようジャズを流しています。「家であまりケーキを食べないからおいしかったよ」と喜んで過ごすが見られます。

行事食は毎月2回実施し、昼食時に特別食を提供しています。昼食前から献立表を見て楽しみにされている方も多くいらっしゃいます。お膳に付けたメニュー表を見ながら、「これは何という料理?」とおいしそうに食事をされている方や「しばらくぶりに食べた」「子どもたちが小さいときはよく作ったよね」といった懐かしむ声も聞こえてきます。

【ご相談先】

老人保健施設ら・ぶらーさ
☎0162-29-4322
住所: 稚内市栄1丁目24番2号

4

IAD(失禁関連皮膚炎)の予防

機能性尿失禁による皮膚障害はスキンケアを行う上で決して見過ごすことのできない病態です。



稚内禎心会病院
看護部
准看護師
米坂 祐子
(よねさか ゆうこ)



予防的ケアの重要性

脳血管障害を発症した患者さんは重度の麻痺や排尿障害をきたし、トイレでの排泄が困難な方がいらっしゃいます。長期間のオムツの使用や、失禁による皮膚トラブルを起こす患者さんも少なくありません。

こうした皮膚トラブルをIAD(失禁関連皮膚炎)と呼び、尿か便、あるいは両方が皮膚に接触することにより生じる皮膚炎を指します。IADの主症状にはとう痛があり、患者さんの苦痛は甚大です。当病棟でもIADを生じる方がおり、その

苦痛を緩和したい、また介助者の負担軽減を図りたいと、予防的ケアの取り組みを始めました。

IADの予防、管理の基本は「洗浄」「保湿」「保護」です。これまでの病棟の洗浄方法を見直し、失禁による排泄が主となってしまった患者さんには、予防ケアとして保湿剤や皮膚保護剤を使用しました。加えて、オムツもより吸収性の高いタイプに替え、皮膚への刺激を低減するよう配慮しました。この結果、取り組みを始める前に比べIADの発生は抑えられています。

スタッフの意識も変化

今回、予防に重点を置いた取り組みをしたことで、「目に見えて改善した」「IADの発生が減少した」ことをほとんどのスタッフが実感しています。最近では主導していたスタッフが不在のときでもIADに発展しそうな患者さ

んに対して適切なアプローチをしようと、各スタッフが意見を出し合いながら対応に当たっています。

IADは発症するとご本人の苦痛が大きく、治療も大変です。だからこそ、大切になるのが日々の予防的ケアとその継続です。今後も患者さんの苦痛を最小限とするためより優しいケアを常に考え、提供していきたいです。

【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

温かい言葉が励み

デイケアに通っている利用者さんに満足していただけるような行事活動を催しているのか、要望に応じているのかと常に自問がある中、皆さんの温かい言葉に私たちは励まされ、日々がんばれているのだと思います。

今後も行事班の一員として、利用者さんが楽しみを持って通っていただける行事の企画・実施に努めていきます。

7

ご存じですか？ 高齢者「あんしんコール事業」

札幌市は介護保険サービス以外に地域支援事業を実施しています。その中の一つに「あんしんコール事業」があります。



居宅介護支援事業所
ら・かるま
主任介護支援専門員
主任
谷 裕美
(たに ひろみ)

- 通報機器を自宅に設置**
- あんしんコール事業とは、身に不安のあるひとり暮らしの高齢者が、ご自宅で安心して暮らせる支援をする事業です。ボタン（相談・緊急）を押すだけで専用の受信センターにつながる通報機器をご自宅に設置することで、次の3つのサービスが利用できます。
- ① 相談**
通報機器本体の相談ボタンを押すと医療や福祉の専門職員が常駐する受信センターにつながり健康などについて24時間体制で相談ができます。
 - ② お元気コール**
受信センターから定期的にご利用者に電話をし、お身体や生活について伺います。
 - ③ 緊急通報**
本体の緊急ボタンまたはペンダント型のボタンを押すことにより受信センターに緊急通報され、受信センターが



【ご相談先】

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

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ら・ぱーす

☎011-774-1131

住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286

- 代行申請も可能**
- 対象となる方は次の通りです。
- ① 「65歳以上でひとり暮らし」「か」世帯員全員が65歳以上の世帯」で、かつご本人が次のいずれかの身体要件に該当**
 - 慢性疾患により日常生活上注意を要する
 - 要支援・要介護認定を受けている
 - 札幌市介護予防・日常生活支援総合事業の対象者

- ② 85歳以上でひとり暮らし（身体要件なし）**
利用料は月額900円。市町村民税非課税世帯の場合は月額300円、生活保護を受けている方は無料です。
ひとり暮らしや高齢のご夫婦だけで住んでいて、健康面などに不安がある方の安心感にもつながるため、ご利用される方は増えていきます。申し込み先はお住いの区の区役所保健福祉課です。ケアマネジャーによる代行申請もできますのでお気軽にご相談ください。

6

新しい介護のカタチ ～科学的介護の実践に向けて！～

皆さんは科学的介護という言葉をご存じでしょうか。介護に関する情報を集約、分析し、その結果を活用する介護のことをいいます。



デイサービスセンター
禎心会東
生活相談員
係長
須藤 翼
(すどう あきら)

- さまざまな情報を分析**
- 医療に比べて介護の仕事は効果の分析が弱く、客観性や介護のエビデンス（根拠性）が低い状況がありました。そのため、「何が自分に適したサービスなのか」「本当にこのサービスが効果的なのか」といった不安や不満につながることもありました。
- 厚生労働省は利用者さんに満足度の高いサービスを提供し、職員の業務効率を高めるために科学的介護を推進しています。要介護者のさまざまな情報を集めてデータを分析し、その結果が事業所へフィードバックされデータを活用していくこととなります。



- 分析結果を融合した介護**
- 根拠のある介護の根幹は、なぜこの介護が必要なのかというケアの課題を理解し介護することです。次に挙げるのは当事業所で行っている取り組みです。
- ケアプランの理解を深め、利用者さんやご家族が望む在宅生活を理解する
 - 自立支援を念頭に、必要があればケアマネジャーに新しい課題の提案やサービスの追加、変更を提言
 - 利用者さんやご家族の希望を聞き、ニーズを把握し利用者主体で尊厳のあるケアの提供
 - 生活上の課題を明確にし、必要な身体機能や体力アップのリハビリテーションの提供
 - リスク回避に必要な研修、ADL（日常生活動作）や認知症状の変化に伴うカンファレンスの実施
 - 介護計画書通りサービスが実施できているか、短期目

- 標が達成できているかなどの評価
- 利用者さんの課題に対し、各専門職が共通理解をしたチームケアの実践
- 私たちは利用者さんの夢や目標に向け、自分らしい在宅生活が継続できるよう支援してきました。今後も事業所の取り組みと行政からの分析結果を融合させ、根拠が明確で効果的な質の高い介護にチャレンジしていきます。ご利用の相談や見学・体験の受け付けなどは生活相談員までお気軽にお問い合わせください。

【ご相談先】

デイサービスセンター禎心会東

☎011-712-0915

住所：札幌市東区北44条東8丁目1番6号

夏バテ防止に

タコと夏野菜のサラダ

タコは脂質が少なく、たんぱく質が豊富な食材です。加えて、夏バテ防止にぴったりの栄養素、タウリンを含みます。タウリンは疲労回復効果や血中コレステロールを下げる作用があるとされています。ほかにも、味覚や免疫力の維持に関わる亜鉛、神経の機能や粘膜の維持に大切なビタミンB12も豊富です。お刺身やたこ焼きなどで食べる方もいらっしゃると思いますが、食物繊維やビタミンも一緒に摂取できるので、サラダの具としてもおすすめです。さまざまな料理に上手に活用して健康維持に役立てましょう。



札幌禎心会病院

栄養科
管理栄養士
主任

井戸川 久美子
(いどがわ くみこ)



作り方

- 1 タコ足は食べやすい大きさにそぎ切りにする。紫タマネギ、ミョウガ、セロリは薄切り、キュウリ、新ショウガは千切り、トマトは1cmの角切りにする
- 2 aの材料を混ぜ合わせ、タコ足を加えて冷蔵庫で20～30分置く
- 3 ②に①の野菜を加えて和える

材料 [2人分]

1人分カロリー: 111kcal

タコ足(刺身用)	100g	a
キュウリ	1/2本	白ワインビネガー
セロリ	1/3本	小さじ1杯(酢でも可)
紫タマネギ	1/8個	オリーブ油
ミョウガ	1個	小さじ2杯
新ショウガ	1かけ分(15g位)	レモン汁
トマト	1/4個	小さじ1杯
		砂糖
		小さじ1
		塩
		ひとつまみ
		コショウ
		適量

訪問リハビリを 知ろう



「第1回」

訪問リハビリとは

今号から3回に渡り、「訪問リハビリテーション」について連載します。

訪問リハビリテーション(以下、リハビリ)はどのようなことをするのか、ご存じでしょうか。主治医の判断の元、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などの専門職がご自宅へ訪問し、身体・運動機能を評価して必要に応じたリハビリを提供します。

自宅で安全に過ごす ために

通常のリハビリは元の自宅生活を目指し、機能回復を図るために行うことが多いです。一方、訪問リハビリは機能訓練によって自宅で安全に、その人らしく

過ごせるよう生きがいややりたいうことを成し遂げられる支援をし、趣味活動や社会参加を促して生活の質(QOL)向上を図ることを目的としています。具体的には病状観察、身体機能の改善、日常生活の指導やアドバイス、介護相談、家族支援などを行っています。

血圧測定や体調確認、精神面に加え、病気の再発防止と予後予測をし、助言などをします。身体機能の改善へ筋力や柔軟性、バランス能力といった生活に必要なリハビリを実施。生活に支障が出やすいと痛の緩和、コミュニケーション・摂食嚥下機能の維持、改善などにも当たり、

安全、安楽な日常生活を過ごすための動作方法の指導、福祉用具や補助具、住宅改修の話し合いなどもします。

起き上がる、立つ、歩くといった日常生活動作(ADL)だけではなく買い物や洗濯、掃除、料理などの手段的日常生活動作(AIDL)が行えるよう買い物へ同行し、会計や袋詰め練習をすることもあります。日常生活以外でも身体機能や能力を確認し、目標を立ててリハビリを提供。ご家族には精神的支援を行い、療養生活や介護方法、福祉制度利用などの相談を受けます。

まずはご相談を

利用対象は要介護者(要支援1以上)で、要支援の方は介護予防訪問リハビリの対象です。40～64歳で特定疾病により介護認定が下りている、主治医が必要と認められている方も利用できます。

リハビリを受けたいがベッド中心の生活で病院や施設へ通えない、通所サービスなどの他者交流が苦手、個別、自宅でリハビリをしたといったご希望がある方は、まずは利用されているケアマネジャーや医師にご相談ください。

訪問看護ステーション
禎心会北

理学療法士
原田 桃
(はらだ もも)



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。

〒065-0033
札幌市東区北33条東8丁目2-1
エクセレント33 1階
☎011-299-6988
<https://acupuncture-clinic-5892.business.site/>



院長
児玉 浩司 先生
(こだま こうじ)

鍼灸・マッサージ テレスポロス

Q 施設名の由来を教えてください。
A ギリシャ神話に登場する医療の神の名前です。医療の最高神アスクレピオスの補佐役として、病気の回復を補助し、苦しむ人に癒しを与えてきたといわれています。

Q 開業はいつですか。
A 2020年12月です。コロナ禍ですから、施設を利用される皆さんに安心していただくため、隣り合うスペースにはパーティションを、室内入り口にはブラズマクラスターを発生させる空気清浄機を設置しています。

Q 健康保険で治療を受けるまでの流れを教えてください。



Q 読者にメッセージを。
 完全予約制なので待ち時間なく受けていただけます。訪問にも対応していますし、保険対象外で症状や健康に不安のある方向けのコースや「マッサージ」「リラクゼーション」「むくみ改善」などの各メニューも設けていますので、お気軽にご相談、お越しください。

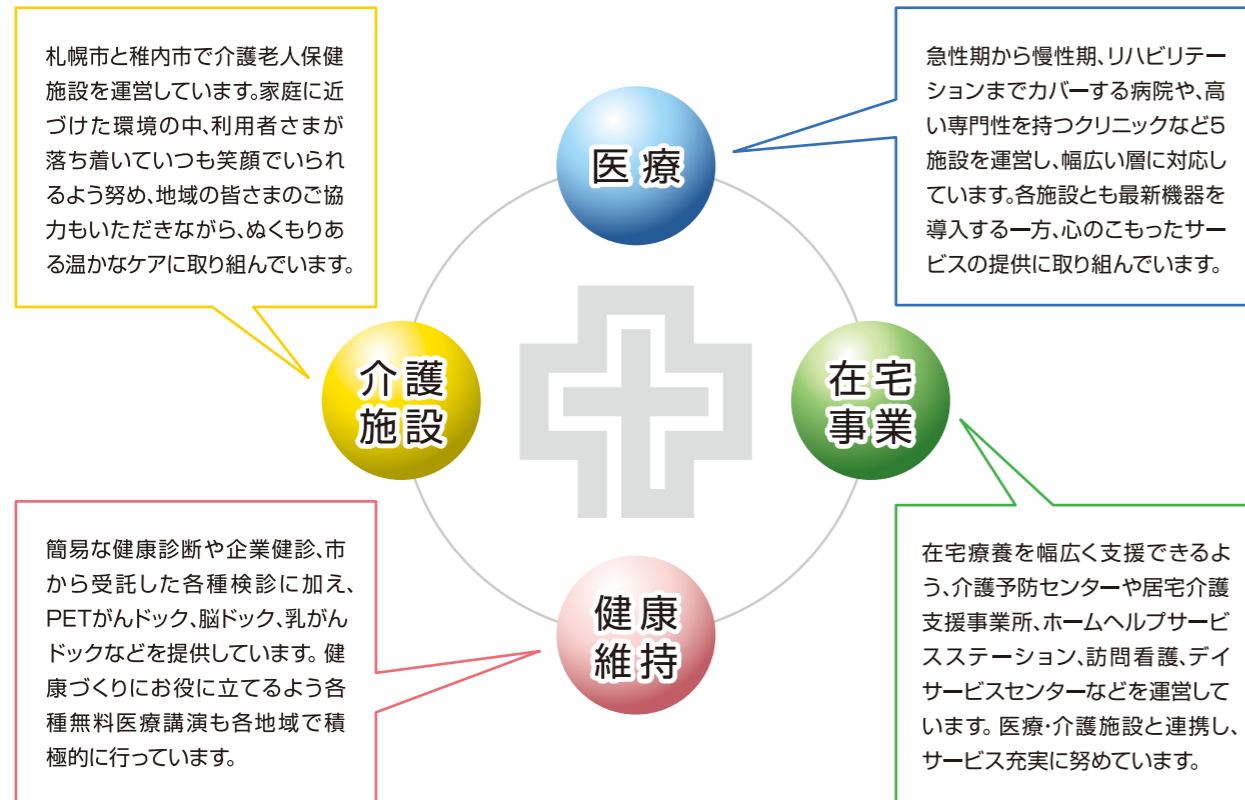
A 「当院相談窓口」→「当院がかりつけ医や医療機関への同意依頼書を作成」→「当院窓口か郵送で同意依頼書を受け取り」→「同意依頼書を持参の上、医療機関受診」→「医師が同意の場合、同意書作成」→「同意書を持参し当院来院」といった流れで当日から治療が可能です。

同じ病名で通院している場合や医療機関と当院の両方で同日にはマッサージを受けられませんので、保険加療をご希望の方は窓口にご相談ください。

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

TOPICS 1

当法人各医療施設で新型コロナウイルスワクチン接種を実施

当法人の各医療施設は自治体からクーポン券(接種券)が送られた人に対する新型コロナウイルスワクチン接種を完全予約制で実施しています。

札幌禎心会病院は受診歴のある75歳以上を対象に5月下旬から開始(写真)。土日に実施し、その後、対象年齢を引き下げたり、平日にも実施を拡大したりしています。禎心会北44条クリニックは5月31日、さっぽろ北口クリニックは6月1日にスタート、両クリニックは企業を対象とした職域接種にも協力します。稚内禎心会病院は6月3日から毎週木曜日を接種日とし、会議室で行っています。予約は病院ではなく、稚内市が窓口を設け、電話とインターネットで受け付けています。



TOPICS 2

サービス付き高齢者向け住宅ら・かるまが8周年

サービス付き高齢者向け住宅ら・かるまは6月に開設8周年を迎えました。新型コロナウイルス感染予防で行事などは自粛しましたが、海鮮丼、ステーキ重、かにチラシ重からメニューを選べる昼食会を開き、入居者さん、スタッフでささやかに喜びを分かち合いました。



TOPICS 3

道央在宅事業部、ホームヘルパーらを募集中

当法人道央在宅事業部のホームヘルプサービスステーション禎心会東、ホームヘルプサービスステーション禎心会北、ホームヘルプサービスステーションら・ぱーすはホームヘルパーを募集しています。業務は在宅生活をされている方の掃除や洗濯、入浴のサポートなどで週数時間の勤務でも可能です。

一方、サービス付き高齢者向け住宅ら・かるまは生活支援員を募っています。毎食の配膳や入居者さんの安否確認などをしてもらいます。特に朝・夕食の配膳を手伝っていただけるシニアの方、大歓迎です。

詳細は各事業所へ直接、お問い合わせください。法人ホームページ(<https://www.teishinkai.jp/job/>)でもご確認できます。

編集後記

今号で紹介した通り、当法人各医療施設は新型コロナウイルスワクチンの一般・職域接種を行い、皆さんから安心や不安解消につながったという声が寄せられています。

一方、経済協力開発機構(OECD)のメンタルヘルスに関する国際調査によると、新型コロナウイルス感染症の影響で日本国内のうつ病、うつ状態の人の割合が2倍以上増加したとの報道が6月にありました。国際双極性障害学会と光療法・生物リズム学会は「新型コロナウイルス感染症の世界的な流行下における、こころの健康維持のコツ」を共同発表し、世界中で翻訳されています。それによると、こころ穏やかに過ごすために役立つという最も重要な脳のメカニズムのひとつが「体内時計」。毎日を規則正しく過ごすことはストレス下であっても体内時計を正確に動かす、気分を安定させるためにも役立つことなのです。

(三上)

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
- ショートステイ栄町(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
- 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

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
- ・糖尿病内科
- ・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



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
☎ 0162-29-4322

- 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・ぷらーさ(70名/日)