

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

秋

vol.98



特集

がんに対する総合的な診療を再開しました

●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 がんに対する総合的な
診療を再開しました

〔禎心会インフォメーション〕

- 5 ペインクリニック外科は
多くの“痛み”を診ています
 - 7 MRIの新技术が慢性肝疾患、
NASHの検査に有用です(後編)
 - 8 物忘れ外来
 - 9 筋力トレーニングの3大原理
 - 10 感染が広がる中でできることを
 - 11 年間計画に基づいて、
ヘルパー対象研修会を実施しています
 - 12 感染対策を講じた季節行事を開催
-
- 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。



TEISHINKAI
HIMAWARI Vol.98
2021 AUTUMN

〔特集〕

がんに対する総合的な 診療を再開しました

札幌禎心会病院は専門医の着任に伴い、「がん化学療法センター」を立ち上げ、一時休止していた「がんに対する総合的診療」を10月から再開しました。

photo : Kei Utsuki (SAPPORO COMMERCIAL PHOTO STUDIO)

よくあるご質問(Q&A)

Q. 対象のがんは?

A. 胃がん、すい臓がん、食道がん、大腸がん、胆嚢がんに代表される消化器がんです。今後、卵巣がんや肺がんなどへ拡大していくことも計画しています。

Q. 保険診療ですか?

A. 保険診療です。ハイパーサーミアや高圧酸素療法を抗がん剤や放射線治療と併用して行うことは認可されています。漢方に関しても保険診療となるものを中心に使用しています。ただし、必要に応じ、保険対象外の漢方を提案させていただきます。

Q. ハイパーサーミアや高圧酸素療法だけの治療は受けられますか?

A. 単独の治療は行っていません。当院では最大限の治療効果を引き出すために、適切な抗がん剤治療をしつつ、必要に応じ、ハイパーサーミアや高圧酸素療法を併用していますので、抗がん剤治療と合わせて、判断を任せていただければと考えています。

もしくは直後に行うと、より効果的とされていますが、抗がん剤治療を行う日にハイパーサーミアや高圧酸素療法を行う病院は日本では数か所しかありません。当院は実施可能施設の一つです。
一方、ステージ4や再発がんであっても、放射線治療を加えた方が良いケースは多いです。そのような局面において、当院は迅速に放射線治療

を行える体制があります。治療効果を落とさず、薬の副作用を軽減する抗がん剤のさじ加減を心がけることも、とても重要です。ガイドラインには抗がん剤の投与量の目安は記載されていますが、実際に抗がん剤を投与してみると、副作用の出方は患者さんによって大きく異なります。そのため、きめ細やかな抗がん剤の調節が必要となります。

副作用軽減が最大の特長
がん化学療法センターはがん治療による副作用の苦痛を減らし、治療効果を高める工夫を取り入れた抗がん剤治療を行います。標準的な治療に加え、ハイパーサーミア(温熱療法※3ページで詳細説明)や高圧酸素療法、放射線治療、漢方などを総合的に取り入れた、全国的にも数少ない体制を整えます。
例えば、ハイパーサーミアを加えることにより、抗がん剤の効果を増強し、副作用を

実施施設は日本に数か所
ハイパーサーミアや高圧酸素療法は抗がん剤投与の直前、標準治療により発生する副作用もかなり軽減できます。これが当センターの最大の特長ともいえます。
軽減することが期待できます。高圧酸素療法や漢方に関して、同様のことが期待できますので、これらの治療法を組み合わせることにより、最大の治療効果が得られるようにしています。

ハイパーサーミア

当院は最新のハイパーサーミアの機械を導入し、11月から稼働する予定です。抗がん剤治療や放射線治療にハイパーサーミアを併用することで、がんをより制御することや小さくすることが期待できます。

がん細胞は正常細胞に比べて温まりやすい上、熱に弱い



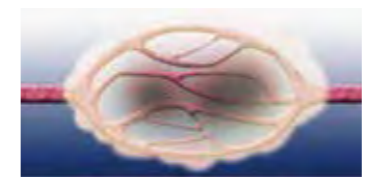
がん組織の直接的な壊死効果

42℃以上

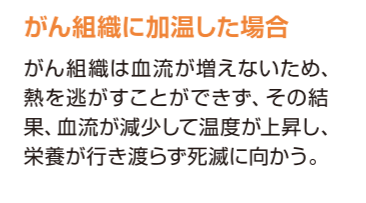
ため、熱を加えると、正常細胞に比べて1度から2度ほど高くなり、がん細胞だけが死滅して正常細胞は生き残ります。

この他の特長は次の通りです。

- 脳と眼以外の場所に施術が可能
- 体の負担が少なく、外来治療が可能
- 抗がん剤や放射線治療との併用が可能
- 保険適用
- 免疫機能が高められ、食欲増進や体力回復、疼痛緩和に貢献



正常な組織に加熱した場合
正常な組織は、血流の増加によって熱を逃がすので、温度が上昇しにくい。



がん組織に加熱した場合
がん組織は血流が増えないため、熱を逃がすことができません。その結果、血流が減少して温度が上昇し、栄養が行き渡らず死滅に向かう。

ハイパーサーミアを受けて逆効果になること、例えば、がんが増えてしまうといったことはありません。施術中は長時間、結構、暑い中にじっとしていなければならぬため、サウナの中にいるような感覚です。そのため多少、体力は消耗しますが、発生頻度は低いです。

● 熱傷(けやど)：まれに、治療部位の皮膚にやけどができたり、皮下脂肪が硬くなったりすることがあります。

● 熱中症：患部だけでなく全身の温度が上がることによって大量の汗をかき、熱中症を誘発することがあります。

● 倦怠感：温度を上げる治療のため、微熱の後の気だるさや筋肉のこわばりが出る場合があります。

費用

1回の治療(加熱時間)は45分間です。一連の治療の目安は8〜10回が多く、週に1回前後

実施しますので治療期間は約3か月になります。効果がある患者さんにはさらに追加して行う場合があります。費用は一連で計9万円、自己負担が3割から2万7,000円です。

治療の流れ

原則、利用前に当院のセカンドオピニオン外来を受診していただきます。主治医にセカンドオピニオンを受けた意思を伝え、了解を得てください。その上で、紹介状(診療情報提供書)、レントゲンやCT、MRIのデータ(CD-R)、検査データなどの資料を準備してもらってください。

セカンドオピニオン外来は全額自費で30分まで1万1,000円(税込込み)。相談時間の延長はできません。受診後、かかりつけ医に報告をした上で、その後の治療法について再度相談してください。当院で治療を受けることになった場合は改めて紹介状を書いていただく流れです。

セカンドオピニオンの際に新たな検査をしたり、治療や処方をしたりすることはできません。そして以下の場合にご相談を受けかねます。

- 主治医の了解がない(かかりつけ医の情報提供書をお持ちでない)
- 予約がない
- 過去の診療に対する相談
- 医療費の内容や医療給付に関する相談
- 死亡した方に関する相談
- 主治医に対する不満や医療事故、訴訟の相談

受付・時間

主治医に診療情報提供書を作成していただいた上で、かかりつけの医療機関から当院の地域医療支援センターへご連絡をお願いいたします。

当日持参していただくもの

● かかりつけ医からの紹介状(情報提供書)

- 本人確認できるもの(保険証等)
- レントゲンやCT、MRIのデータ(CD-R)検査データなどの資料
- ご本人が来られない場合のみ同意書
- ※事前にお伝えいただければ書類をFAXか郵送します。
- 患者さんが未成年の場合は続柄を確認できる書類

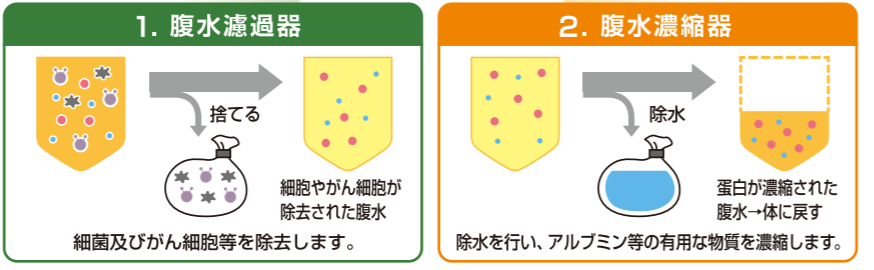
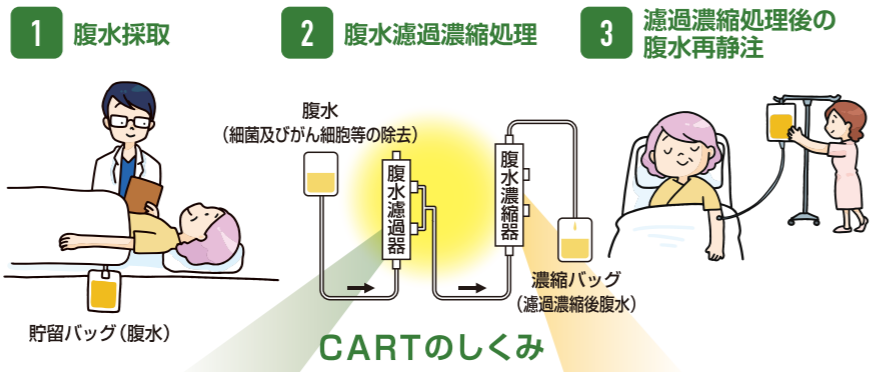
CART (腹水ろ過濃縮再静注法)

がん化学療法センターでは新たにCART(腹水ろ過濃縮再静注法)療法を開始しました。

がん性腹膜炎に伴う腹水は強い腹部膨満感や呼吸苦、食欲不振を生み出します。その結果、QOL(生活の質)を大きく落とします。対処法の1つがCART療法で、腹水を減らすことができ、体調を良くすることができます。

問題点はすべての医療機関にCART療法が普及していない

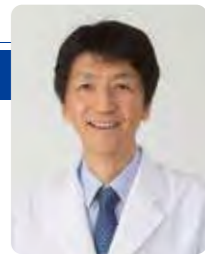
CART療法・治療方法



● 細菌 ★ がん細胞 ● 体に有用な蛋白 ● 水

札幌禎心会病院
がん化学療法センター
センター長
消化器内科部長
加藤 隆佑
(かとう りゅうすけ)

[ご相談先]
札幌禎心会病院
代表: ☎011-712-1131
地域医療支援センター
☎011-712-0920
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
副院長
表 圭一
(おもてけいいち)

1

ペインクリニック外科は多くの“痛み”を診ています

「痛み」は病気の症状の中でも最も多く、医学・医療の原点でもあります。急性の痛みは人間が生活していく上でなくてはならない重要な危険信号である一方、慢性の痛みは人間にとって有害無益です。

痛みとは

もし痛みを感じる事ができなかつたら、体が傷ついても分からなかつたり、お腹の調子が悪くなつても気付かなかつたりして、決して長生きすることはできません。

原因となった病気が治癒すると、痛みは警告としての役割を終えることとなりますが、その後も痛みが続いた場合、非常に有害なストレスとなります。長期にわたる痛みによって、血圧や脈拍、呼吸などへ影響を及ぼし、体力を消耗するだけでなく、精神的にも参ってきます。その上、痛みを長期に感じていると、痛みが脳内に記憶され、治療し難い慢性痛となってしまう。

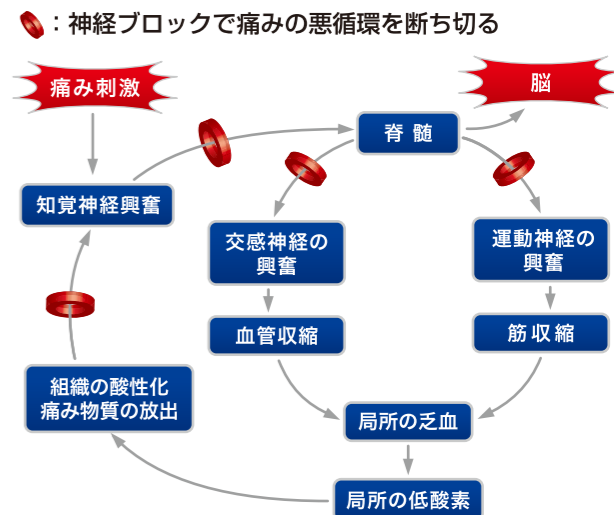
加えて、痛みのストレスが長く続くと、自律神経のバランスが崩れ、交感神経の緊張が強くなり各所で血液の循環障害が起こります。その結果、新たな痛み物質が作られ、元々あった痛みが強くなつたり、他の部位

に新しい痛みが出現したりと、さらなるストレスが発生します。このようにして痛みのストレスをためていくことで、痛みの悪循環が起こり、なかなか治らないときには生活に支障をきたすような長くつらい痛みとなつてしまいます。

ペインクリニックで扱う痛み疾患

痛みの種類には本来の機能に由来する痛み(外傷後、手術後などの侵害受容性の痛み)、病的な神経性の痛み(椎間板ヘルニア、帯状疱疹後神経痛などの神経障害性の痛み)、心情と密接に関係する痛み(心因性の痛み)などがあります。侵害受容性や神経障害性の多くの痛みがペインクリニックの治療対象です。部位別には頭部や顔面痛、頸肩腕痛、胸部痛、腹痛、腰下肢痛、骨盤内、陰部痛などあらゆる箇所が対象となります。

- 腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などの腰痛や下肢痛
- 頸椎症や頸椎椎間板ヘルニアなどの頸や上肢の痛み
- 片頭痛や緊張性頭痛などの頭痛
- 帯状疱疹や帯状疱疹後神経痛による痛み
- 三叉神経痛
- 手術後や外傷後の長引く痛み
- 幻肢痛
- 閉塞性動脈硬化症やパージャヤー病などによる末梢血流障害による痛み



- 複合性局所疼痛症候群(CRPS)
- がんによる痛み
- 顔面神経麻痺、顔面痙攣、突発性難聴

痛みの部位、いつからか、どのような痛みか、強さといった詳細な問診や神経学的診察を中心とした身体所見の診察、X線写真やMRIなどの画像を総合して適切に診断し、痛みの原因を検索した上で、治療方針を決定します。

原則的に神経ブロック療法や薬物療法による保存的治療を優先させます。神経ブロックは痛い場所の神経の近くに薬を注射することで、一時的に神経の興奮を抑え、痛みで傷ついた部位を効果的に治療する方法で、局所麻酔薬を使っています。

局所麻酔薬は痛みで過剰に興奮した神経を一時的に麻痺させることで、「痛い」という神経情報をブロックします。決して神経を切断するのではなく、痛み情報だけを一時的に中断する方法です。注入さ

れた局所麻酔薬は痛み部位の筋肉をほぐし、血流を改善させます。結果、広がった血管を通して酸素やたんぱく質などの栄養を痛い場所へ効率よく運ぶことができ、痛んだ神経や筋肉を効果的、自然に治癒させ、より早く回復させることができます。

神経ブロック療法は単なる対症療法ではなく、自分で痛い場所を治そうとする人間の持つ自然治癒力をサポートすることで、治療能力をアップさせる画期的な治療方法ともいえるでしょう。薬物療法などに比べ、痛みの部位に限って高い効果を示すため、全身への副作用が少ない利点もあります。

一方、保存的治療が奏功しない場合や痛みの原因によっては、椎間板ヘルニアに対する椎間板造影や経皮的椎間板髄核摘出術、難治性の痛みに対する脊髄刺激療法など低侵襲的な手術による治療も行います。

脊椎脊髄外科との連携

当院及びさっぽろ北口クリニックでは痛みの原因が椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症など脊椎、脊髄にある場合、一つの方法として、「痛み・しびれ」の治療を複数診療科が協力して行う学際的診療を行っています。

あらゆる痛みに対応する中、「痛み・しびれ」の原因の多くを占める脊椎・脊髄疾患に対して、ペインクリニック外科と脊椎脊髄外科の複数診療科医師が協力して診療を担当しています。

早期から

取り除くことが重要

痛みは複雑な伝達・修飾制御システムによって容易に変化します。さまざまな症状を現し治療に難渋することも多いため、早期から専門的な診断・治療を受けることが重要です。

痛み治療の知識・技術を有するエキスパートがペインクリニック

ペインクリニック外科 診療日

| | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|---|
| 札幌禎心会病院 | | | | | | |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 午前 | ● | ● | ● | ● | ● | — |
| 午後 | ● | — | ● | — | ● | — |

| | | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| さっぽろ北口クリニック | | | | | | |
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 午前 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 午後 | ● | ● | ● | — | ● | — |

ク医です。当院は日本ペインクリニック学会認定の痛み治療専門のペインクリニック専門医が複数人専従し、適切な診断と有効な治療を選択して行い、痛みからの解放と健康な日常生活への早期復帰をサポートします。

【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

物忘れ外来

人の名前がすぐに出てこない、目的の部屋へ行ったのに何をしに来たのか忘れてしまった、“あれ、これ”で会話をしてしまうことはありませんか。



さっぽろ北口クリニック

事務部
主任

福岡 かおり

(ふくおか かおり)

予防効果を期待のサプリメントも

認知症ではないと思うけれど気になるという方は「物忘れ外来」を受診されることをお勧めします。当院の物忘れ外来は問診から認知機能検査、頭部MRI（VSRAD）などで初期診断を行い、必要に応じて札幌心臓病医院で脳血流SPECT検査と高次脳機能検査を行います。

認知症と診断された場合は症状に合わせた薬物療法を行うのが一般的です。診断されなかった場合でも定期的に検査を行い、症状の経過を診ていくことができます。

認知症予防や治療に効果が期待されるサプリメントの一つとして「フェルガード」があります。米ぬかから抽出した天然ポリフェノール「フェルラ酸」を主要成分とする栄養補助食品で、記憶力の低下に影響しているアミロイドβの働きを抑えられ神経細胞を保護する作用があります。

認知症の治療薬と併用して服用する場合や物忘れが心配な方、すぐに治療が必要ない方も受診をきっかけに予防目的で服用される方が増えています。

ご家族のみの受診も可能

認知症は痛い、苦しいといったような直ぐに外来へかかると思う症状ではないため、最初の受診のきっかけが難しいと思いますが、ご自身で不安、心配だと気づける方は今の状態を知るために一度受診をお勧めします。

ご家族からはなかなか言い出し難いケースもあると思います。症状が進行するにつれてご家族や介護する方も大変になります。一番不安なのはご本人です。

状況に応じてご家族のみの受診も行っていきますので、自身や周りの方のためにも少しでも早めの受診をお勧めします。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

札幌心臓病医院

☎011-712-1131

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

●2021年4月、当院は日本認知症学会の教育施設に認定されました。

●当法人は在宅療養対応のクリニックや介護サービス事業を運営しており、これらとの連携によるサービス利用も可能です。

物忘れ外来実施日

さっぽろ北口クリニック

診療時間内で対応

札幌心臓病医院

水曜日(※完全予約制)

MRIの新技术が慢性肝疾患、NASHの検査に有用です(後編)

前号でご説明した通り、MRIの新技术によって慢性肝疾患の一つ、NASH(非アルコール性脂肪肝炎)を痛みなく検査、診断ができるようになりました。



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)

画像を視覚的に評価

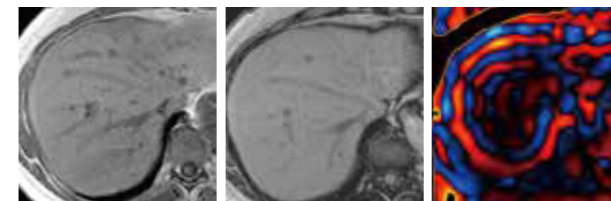
肝臓の脂肪含有量はIDEAL-IQという20秒程度の撮影法で痛みなく測定し、2種類の画像を視覚的に評価、正常の脂肪含有量は5%以下とされます。

肝臓の線維化を検出するエラストグラフィ(下記●実際の症例①②③の右側の写真)の撮影には右胸下端にパッシブドライバーとよばれる円板状の振動体を装着、アクティブドライバーから一定間隔で送気された空気を受け取り、肝臓に振動を与えます。

検査中は腹部がブルブル震えますが、検査自体は20秒程度終わります。

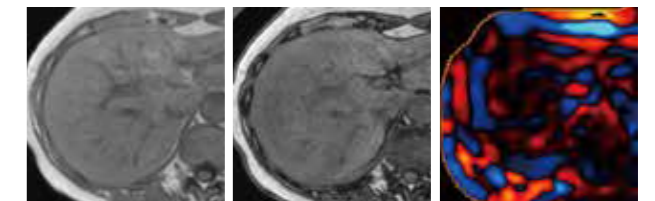
健康診断やかかりつけ医から脂肪肝とされた方、メタボリック症候群とされた方、コロナ禍で家で飲むアルコール量が増えたとお感じの方は一度、検査を受けてはいかがでしょうか。

●実際の症例



①脂肪肝でも肝硬変でもない症例

60代女性。脂肪抑制T1強調画像で肝臓の信号が低下しておらず(肝臓の色が黒くならない)、脂肪含有量は2.6%で正常。肝硬度も1.9kPaで正常。



②脂肪肝だが肝硬変ではない症例

50代女性。脂肪抑制T1強調画像で肝臓の信号が低下し(肝臓の色が黒くなっており)、脂肪含有量は10.4%で脂肪肝。肝硬度は1.9kPaで正常。

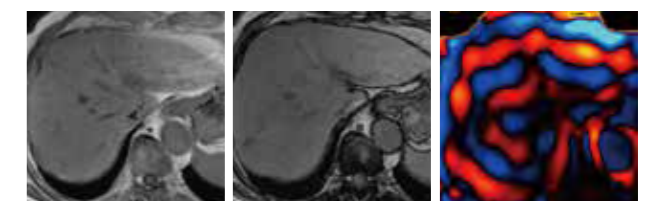
このようにMRIの新技术は客観的に肝臓の脂肪化、肝臓の硬度・線維化を数値化できるため、脂肪肝やNASH、慢性肝障害の障害程度の診断、治療経過観察に有用です。

【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 札幌メディアケアセンタービル桂和1階



③NASH症例

70代男性。脂肪抑制T1強調画像で肝臓の信号が低下し(肝臓の色が黒くなっており)、脂肪含有量は8.1%で脂肪肝。肝硬度は4.0kPaであり肝硬変と考えられる。

感染が広がる中でできることを

新型コロナウイルス感染症が広がる中、当施設ではできることを模索し、工夫しながらいろいろなことに取り組んでいます。



老人保健施設
ら・ぶらーさ
介護科
介護福祉士
松川 哲久
(まつかわ あきひさ)

コロナ禍で縮小、中止

コロナ禍で夏祭りやご家族との面会、外出行事など例年に行っていたことが、縮小や中止をせざるを得ない状況が昨年に引き続き続いています。こうした中、当施設では三密に配慮した催事を企画し、利用者さんに楽しんでいただけるよう取り組んでいます。

夏祭りは当施設にとって大きな行事の一つです。多職種が連携を取りながらこれまで何年も実施してきました。地域の方々とのふれあいがあつたり、余興を披露し楽しんでもらったりしてきました。ご家族にも参加してもらい、利用者さんと一緒に食事をしたり、ゲームをしたりして喜ばれていました。

しかし、昨年は中止、今年は規模を縮小し、密にならないよう出店の数を減らし、開店時間も短縮、地域の方々やご家族には参加をご遠慮してもらい開催しました。例年と同じよう



工夫の大切さを実感

外出行事は例年のように利用者さんとともに公共施設などへは行けないため、ドライヴを中心に楽しんでいただきました。外出行事の代替としては畑作業もあります。外に出て気分転換をし、成長観察、収穫を行い、収穫祭を開くことを目標にしています。

にはできませんでしたが、中止にせず、いろいろと工夫しながら行ったことで、利用者さんから「楽しかった」とのうれしい声が寄せられました。

面会は表情を見ながらご家族と直接話せる「テレビ」面会を昨年から活用し、喜ばれています。

例年は植えたいものを利用者さんと一緒に買いに出掛けていましたが、感染防止に考慮し、事前アンケートを取って職員が買いに行きました。植える際は気温が低かったこともあり、利用者さんには室内から窓を通しアドバイスをもらいました。

一方、外でお茶会をするため職員が手作りのテーブル、いすを用意し、畑を見ながら利用者さんと交流を深めています。散歩ができず畑に触れられない方のためには、いつでも水やりができるようプランターを棟内に置き、成長を間近で見られるようにしています。利用者さんから「楽しみだね」「早く食べたいね」との声がかかれるなど大変喜ばれています。

制限やできないことがある中でも何かを考え、工夫することが大切だと実感しています。

【ご相談先】

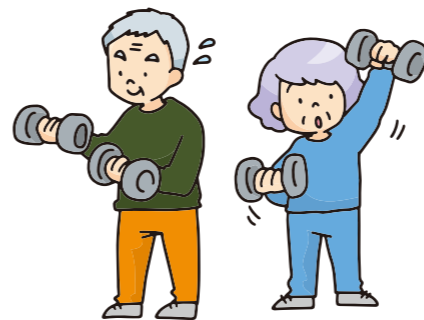
老人保健施設ら・ぶらーさ
☎0162-29-4322
住所：稚内市栄1丁目24番2号

筋力トレーニングの3大原理



稚内禎心会病院
理学療法科
理学療法士
岩佐 拓郎
(いわず たくろう)

筋力トレーニング(筋トレ)には科学などと同じく、さまざまな原理原則があります。



基礎となる3大原理

ただ闇雲に筋トレをしていても効果はあまり大きくありません。筋トレには基礎となる3大原理がありますので、しっかりとポイントを押さえ実践することが大切です。

第1は「過負荷の原理」で、オーバーロードの原理とも呼ばれます。これは筋肉に適切な刺激を与えて成長させるためには、最低でも最大筋力の60%以上の負荷や強度が必要という考え方です。

研究が進むことで負荷の値は変動してきましたが、数値が変わっても共通して言われて

いるのは8〜12回反復できる重量のトレーニングが適当ということです。これ以上、反復可能な重さのトレーニングの場合、筋肉を強くするために負荷量を調節する必要がありますということです。

第2は「可逆性の原理」です。トレーニングをやめてしまうと、身体が元の状態に戻ってしまうことを意味します。トレーニング期間が短いほど、効果が無くなるのも早まります。つまり、トレーニング効果に持続性はなく、身体を成長させるためには継続してトレーニングを行う必要があることを指摘しています。

正しく効果的な筋トレを

第3は「特異性の原理」で、目的に合ったトレーニングをしないと効果を得ることができない、という原理です。具体的に言うと、柔軟性を高めるためにはストレッチ、胸の筋肉を鍛えたい場合は腕立て

伏せなどのメニュー、スピードを上げるならダッシュなど、目的を達成できる種目を選択する必要があります。

以上の3大原理に加え、5原則として「全面性」「意識性」「漸進性(ぜんしんせい)」「個別性」「反復性」があります。これらも3原則同様、正しく効果的に筋トレを行っていくための大切なルールです。詳細を知りたい方はお気軽にお尋ねください。

【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

感染対策を講じた季節行事を開催

当施設は新型コロナウイルス感染対策を講じ、これまでとは異なる形式で季節行事を行っています。



介護老人保健施設
ら・ぱーす
ケアサービス科
介護福祉士 係長
畑 るみ
(はた るみ)



写真①

寂しさ、ストレスの高まり

新型コロナウイルスの流行により、当施設でも感染対策として、面会制限や外出禁止、レクリエーションの中止などを余儀なくされています。

入居者さんの中には認知症で感染対策の説明をご理解されない方や、その場ではご理解されてもすぐに忘れてしまう方も多く、感染対策が長引くにつれ、ご家族に会えない寂しさや、外出できないことでのストレスが高まってきていました。

こうした中、介護職員から「入居されている方にもっと楽しい生活を送ってほしい」「季節を感じる行事を開催したい」という声があがり、施設長や看護師に相談し感染対策を講じた上で、季節行事を実施することにしました。

季節を感じられる行事を

コロナ禍以前はご家族や近隣住民の方を招き屋外で実施していた「夏祭り」の代替として、「納涼祭」(写真①)を初開催しました。各階中央フロアでヨーヨー釣りなどのゲームコーナーを設け、ユニット毎に時間をずらして参加してもらうなど、今まではまったく違う形式となりましたが、入居者中心の行事となったことで、「今までで一番楽しかった!」「コロナが終わっても納涼祭の方が良い」といった声も寄せられ、職員のモチベーション向上にもつながりました。

敬老会や忘・新年会はこれまで、入居者さんに一堂に集まっていたので実施していましたが、密を避けるため、職員が各



写真②

ユニットを回って手品などを披露する形式に変更しました。こじんまりとした催事にはなりませんが、ユニット毎の連帯感が高まったように感じます。

その他、4月には近年開催できていなかった花見(写真②)を企画しました。敷地内の桜を鑑賞しながら甘酒や桜ラテを召し上がっていただき、久しぶりの外の空気に笑顔がこぼれる楽しい行事となりました。

先行き不透明なコロナ禍ではありますが、職員一同協力し、感染対策を強化しつつ入居者さんが楽しく季節を感じられる行事を工夫しながら開催していきたいと思

【ご相談先】
介護老人保健施設ら・ぱーす
☎011-774-1131
住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286

年間計画に基づいて、ヘルパー対象研修会を実施しています

当法人のホームヘルプサービスステーションは年間計画に基づいて研修会を実施しています。



ホームヘルプ
サービスステーション
楨心会北
介護福祉士
齊藤 明美
(さいとう あけみ)

「ユマニチュード」を学ぶ

当法人の札幌市内ホームヘルプサービスステーション3事業所は合同研修会を開いてきましたが、新型コロナウイルス感染防止のため現在は各事業所単位で常時換気をし、ソーシャルディスタンスを保つて少人数で実施しています。

テーマは4月が倫理、法令遵守、5月は接遇と困難事例対応、6月は勤続2年未満対象の車いす介助、7月は感染症、食中毒、8月は認知症介護「ユマニチュード」について学びました。ユマニチュードはフランス生まれで次の「見る」「話しかける」「触れる」「立つ」の4手法を組み合わせて行います。

- 見る…本人の視界に入っ存在を意識してもらう
- 話しかける…反応がない相手に対して積極的にポジティブな言葉で話しかける
- 触れる…背中などを手のひらでやさしく触れることで安心感を与える
- 立つ…立つことは筋力維持、骨粗しょう症の防止など身体機能を保つ効果がある

ケアの際、何気なくしているかもしれませんが、意識して行うことでより良いケアにもつながります。ユマニチュードはフランス語で「人間らしさを取り戻す」という意味です。認知症の方であっても心の在り方は元気だった頃と比べて大きな変化はないものです。敬意を払って接すれば、こちらの気持ちを理解してくれるはずです。

良質なサービス提供を

昨年11月には恒例の利用者さん満足度調査をアンケートで実施。互いにマスクをしているため「声が聞

【ご相談先】

ホームヘルプサービスステーション楨心会北
☎011-768-6110
住所：札幌市北区新川1条6丁目3番3号

ホームヘルプサービスステーション楨心会東
☎011-711-6110
住所：札幌市東区北44条東8丁目1番6号

ホームヘルプサービスステーションら・ぱーす
☎011-774-1131
住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286

ヘルパーステーション優
☎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

き取りにくい、表情がわからない」といったコロナ禍を反映した多くの結果を受け、研修ではスタッフヘルパー、利用者役となり、マスクを着した際の聞こえやすい声の大きさを距離別、シチュエーション別で検証し、多くの気づきを得ました。

コロナ禍で大勢が集まることは難しい状況ですが、しっかりと予防しながら研修会で学んだことを実践し、良質なサービス提供に努めていきたいと思

認知症予防にアレンジ

キャロットラペ

キャロットラペは千切りにしたニンジンのサラダです。今回は認知症予防に3種類アレンジしました。1種類目は脳や神経の機能を維持するオメガ3脂肪酸(α-リノレン酸)を豊富に含むくるみを砕いて一緒に(A)。次に脳のエネルギー源のケトン体の生成に優れ、認知症の進行予防が期待できるMCTオイルを使用(B)。最後は抗酸化作用や抗炎症作用があるクルクミンを含むカレー粉を混ぜました(C)。これらをプラスし、ニンジンに含まれるビタミンAと一緒にほかの栄養素も摂取しましょう。作り置きできるので常備菜としても重宝します。



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 千切りのニンジンに塩をして軽く混ぜ余分な水分を出す
- 2 オリーブオイルに少しずつ白ワインビネガーを加え混ぜ、とろっとさせる。
- 3 ①のニンジンの水気を切り、②に入れる

材料 [4人分] 1人分:74kcal

- ニンジン 1本
- 塩 少々
- 白ワインビネガー 小さじ1
- オリーブオイル 小さじ2

アレンジレシピ(上記③に加えます)

A くるみキャロットラペ(写真左)

乾煎りしたくるみを砕き混ぜる。くるみは軽くローストすると油を引き出せます。

B MCTオイルキャロットラペ(写真中央)

青じそをトッピングし、MCTオイルをふりかける。MCTオイルは酸化しやすいため食べる直前にふりかける。

C カレー風味キャロットラペ(写真右)

基本のドレッシングにカレー粉を混ぜ、細切りチーズをトッピングする。太さの違うスライサーを使うとチーズに変化が出ます。

訪問リハビリを 知ろう



連載

「第2回」

実際、どのように利用していますか？

今号は実際、生活の中でどのように訪問リハビリを役立てていただいているかをご紹介します。

一 自助具で安全に調理

Aさんは左手足が不自由で、理学療法士、作業療法士による訪問リハビリを利用しています。一人暮らしのAさんは毎日忙しく動き回るため、どうしても左手足や腰背部の筋肉が硬くなってしまいます。柔軟性や筋力維持のリハビリを行い、現在行っている活動が苦痛なく継続できるよう支援しています。自助具のご紹介もしています。例えば、釘付きまな板(写真①)を使用することで、片手で安全に調理ができるようになりました。



写真①



二 可能な限り運動機能維持を

Bさんは難病のためご自分で体を動かすことが困難で、言葉を発することは難しく、瞬きやわずかに残る手の力で気持ちを伝えてくれます。理学療法士、作業療法士による訪問リハビリで全身を動かす、可能な限り運動機能を維持できるように支援しています。意思伝達のための機器(写真②)を調整することもあります。言語聴覚士による摂食機能訓練や口腔ケアも行っています。その他にも階段昇降や屋外歩



写真②

行、手すりなどの福祉用具の検討など、利用者さんの場面毎の目標や困り事に合わせてリハビリを実施しています。リハビリを利用される方には、必ず看護師による訪問も行っています。健康管理やリハビリでの生活構築という両面から、皆さんの生活を支えています。

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。

[標榜科目]
整形外科、リハビリテーション科

〒002-0859
札幌市北区屯田9条3丁目1-20
屯田メディカルモール 1階

☎011-776-5577

<http://lilas-clinic.jp/>



理事長
塩崎 一抄 先生
(しおざき かずさ)

医療法人社団 リラ整形外科クリニック

Q 対象疾患を教えてください。
A 首や肩、腰、手、指、膝など各部に起こる痛みや不意に負ってしまった外傷(けが)、スポーツが原因で起こる外傷や障害など、リハビリテーションを含めて幅広く診ています。

Q 診療方針を教えてください。
A 患者さんの痛みや不安に気づき、少しでも軽減できるようにとにも考えています。お話をしっかりと聞いて、診察や検査の結果をできるだけわかりやすく説明するよう心がけています。加えて、漫然と治療をするのではなく、常に新しいことを吸収するよう努め、より専門的な診療が必要な患者さんには、その疾患の専門医をご紹介します。他の医師の意見をきちんととききます。手術を行わない保存療法だけにこだわらず、幅広い選択肢を提案できるように心がけています。診療の面だけでなく、私たち



スタッフが常に健康で、仲良くいられることで患者さんにも元気を差し上げられると考えています。

Q 施設の特長を教えてください。
A 豊富な経験を活かし、専門スタッフによる患者さんが納得できる本格的なリハビリテーションを提供し、病態に応じた保存・術後療法リハビリを行っています。

競技者から一般のスポーツ愛好者まで、競技レベルに応じたスポーツリハビリにも力を入れているほか、足の計測や身体バランス、歩き方を基にその人に合ったインソール(靴の中敷き)の製作も好評です。

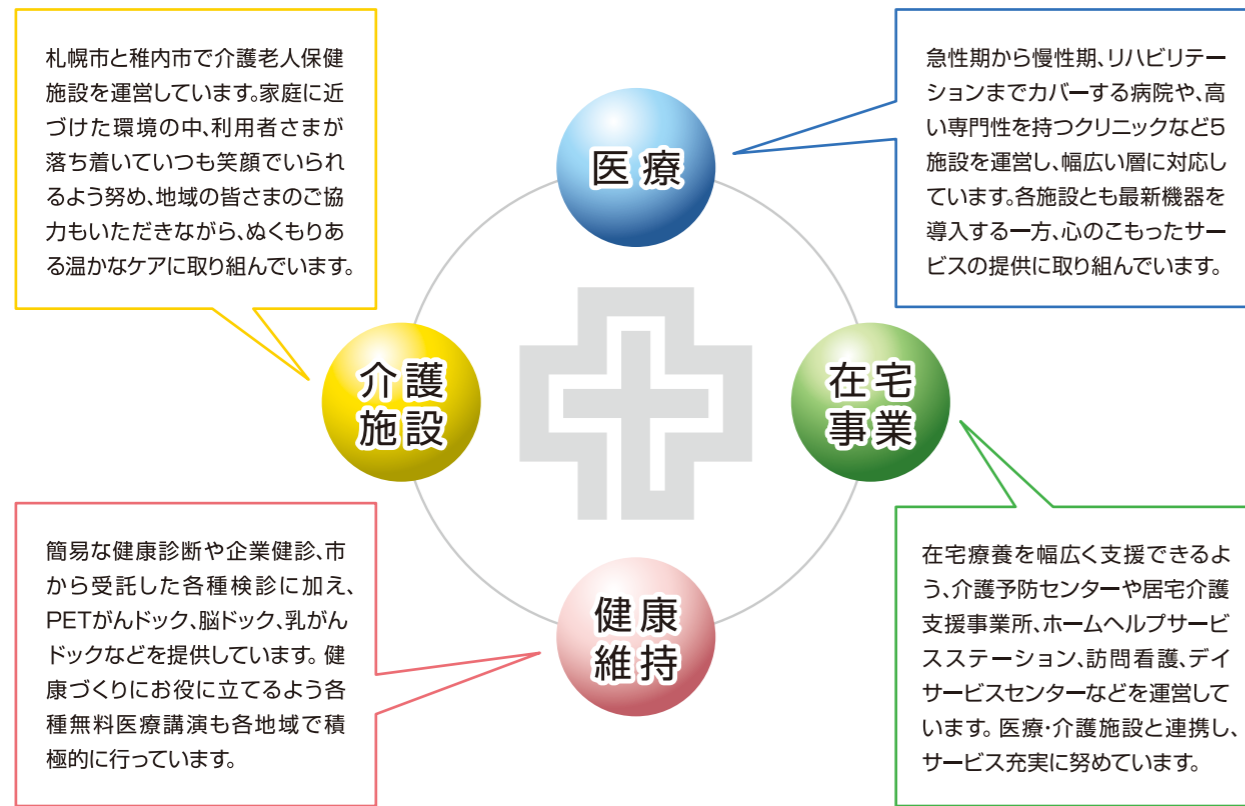
読者にメッセージを。

医療人として、社会貢献を常に意識しながら診療をする努力をしています。地域の皆さんに病气やその予防法などを知っていただける役割も果たしていきたいです。

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 |
|--|---|--|--|
| 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

<https://www.sw-teishinkai.jp>

| | |
|---|--|
| ケアセンター山の手 札幌市西区山の手433番地1 ☎011-642-1152 | ケアセンターら・せれな 札幌市北区百合が原3丁目1番1号 ☎011-702-1152 |
| ケアセンター栄町 札幌市東区北47条東17丁目1番1号 ☎011-789-1152 | ケアセンターら・そしあ 札幌市北区新川1条6丁目3番3号 ☎011-768-6111 |

TOPICS 1

コロナと闘う医療従事者へ、小学生から感謝と応援メッセージ

新型コロナウイルス感染症と最前線で闘う医療従事者へ、小学生の「感謝と応援メッセージ」が札幌禎心会病院に届きました。札幌市医療従事者応援プロジェクトの一環で、幌東小学校(白石区)と大谷地東小学校(厚別区)の2年生から「コロナとたたかっているおしゅさんとかんごしゅさんへ、いろいろな人をたすけてたいへんだけどもがんばってください」「いつもみんなのためにはたらいてくれてありがとうございます」「コロナにかからないようにしてくれてありがとう」といったイラスト入りのメッセージが寄せられました。



TOPICS 2

札幌禎心会病院、21年度看護師特定行為研修開講式を開催

札幌禎心会病院は9月1日、「2021年度看護師特定行為研修開講式」を開催。2期生となる同病院と法人内の研修生3人が特定行為研修修了を目指します。看護師特定行為研修は法令の一部改正により、2015年から開始。在宅医療など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、手順書によって一定の診療補助を行う看護師を計画的に養成していくことを目的としています。開講式では同研修管理委員会委員長の徳田禎久院長、同研修責任者の表圭一副院長が研修生を激励し、研修生代表は決意と抱負を述べました。開講式後のオリエンテーションから研修はスタート、1年間で講義や演習をeラーニングで受講するほか、臨床実習を経験し、特定行為実践に必要な臨床判断力とスキルを習得していきます。



TOPICS 3

札幌禎心会病院、320列マルチスライスCTを増設

札幌禎心会病院は最新の320列マルチスライスCTを増設、同列CTを2台体制とし、9月中旬から稼働させました。導入機種はAI技術を応用し、ノイズの少ない高品質画像の取得と低侵襲検査の両立を実現。一般的な64列CTの一回転の撮影可能幅が4cmなのに対し、320列は16cm撮影できるので撮影時間が短く、検査の種類によっては息止め時間が半分程度で済みます。最新鋭のCTを2台体制とすることで、より早い救急検査の実施や待ち時間短縮などを図ります。



10ページで紹介した通り、ら・ぷらーさでは新型コロナウイルス感染症対策として、恒例行事を中止や縮小をせざるを得ない状況が昨年から続いていますが、できることを模索、実践し、利用者さんから嬉しい声が寄せられています。ら・ぱーすは夏祭りを2年連続で中止しましたが、代替として「納涼祭」を初開催したことを12ページでふれました。デイケアでは7月下旬の6日間、ゲームや余興、抽選会を実施、入所は8月4、5の両日、各フロアでおみこしと盆踊りをし、楽しいひとときを過ごせました。スタッフが知恵を絞りながらさまざまなことを企画し、取り組む一方、当法人各施設では引き続き、感染防止対策を徹底していきます。第5波と言われる感染数が抑えられ、本道の緊急事態宣言は9月末に解除されましたが、引き続き、感染対策のご協力をお願いします。

編集
後記

(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
- ・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



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桂和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



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)