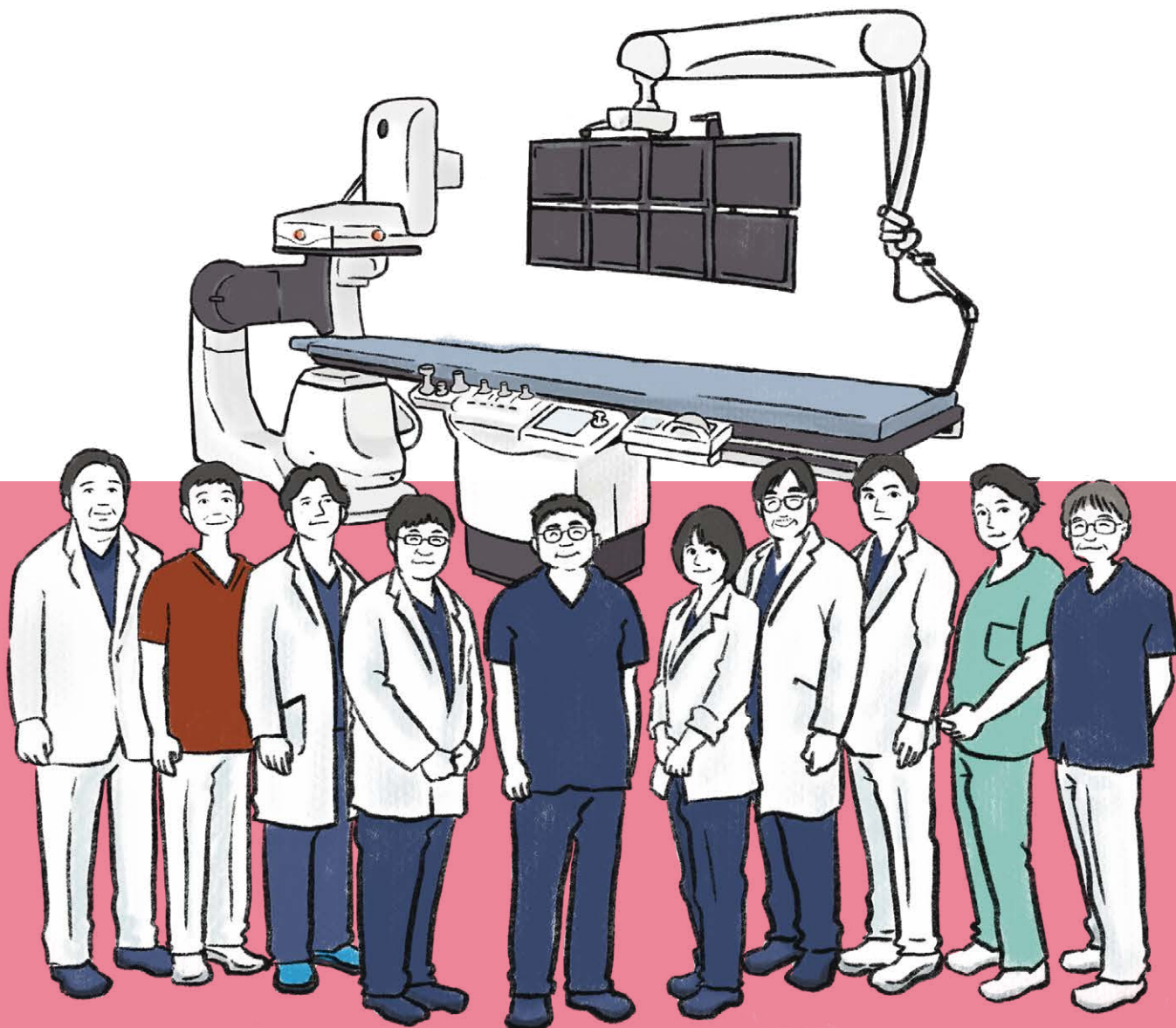


# ひまわり

2023

春

vol.104



## 特集

心臓血管センターの診療体制を拡充しています

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

- 1 心臓血管センターの診療体制を拡充しています

### 【禎心会インフォメーション】

- 5 傷口が小さく、痛みも極めて少ない完全内視鏡下脊椎手術(FESS)
- 7 MRI検査の際の金属確認について
- 8 検査による放射線被ばくの不安
- 9 その症状、睡眠時無呼吸症候群かも？
- 10 在宅生活継続へ向けた関わり
- 11 法令遵守でより良い介護を
- 12 シニアのお住まい選びのポイント～気持ちよく住み続けるために～
- 13 禎心会新人スタッフ紹介
- 15 地域医療連携施設のご紹介
- 16 栄養レシピ
- 17 禎心会トピックス
- 18 禎心会総合案内

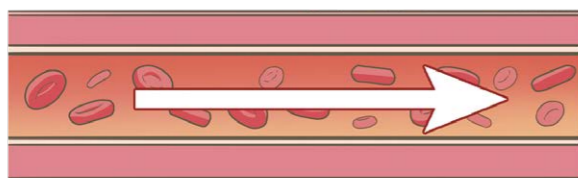
## 【特集】

# 心臓血管センターの診療体制を拡充しています

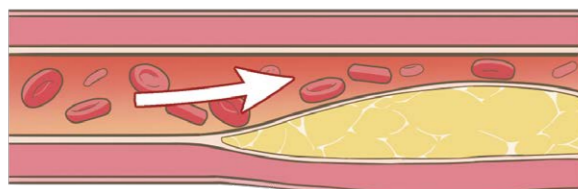
4月より、心臓血管センターにセンター長 宮田 節也<sup>みやた せつや</sup>医師、副センター長 大村 計<sup>おおむら けい</sup>医師、カテーテル治療部 部長 明上 卓也<sup>みょうじょうたく や</sup>医師、不整脈治療部 副部長 杉山 英太郎<sup>すぎやま えいたろう</sup>医師、心臓血管外科 副部長 柳清 洋佑<sup>やなせ ようすけ</sup>医師、5月より、心臓血管外科 部長に角野 聡<sup>かみの さとし</sup>医師が加わりました。循環器内科医と心臓血管外科医が緊密な連携をして、患者さんにとって、より安全で効果的な治療を提供いたします。また、同じ血管病として病変の多い脳卒中における脳神経外科医との連携を強化し、診療体制をより一層充実させてまいります。



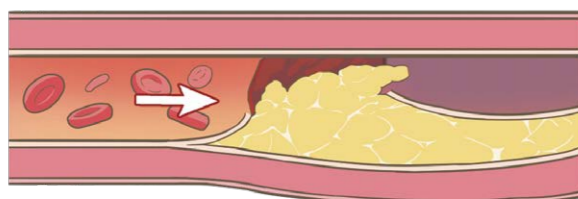
### ●正常な血管



### ●血管が狭くなっている(狭窄)状態



### ●血管が詰まっている(閉塞)状態



## 患者さんにとって、より安全で効果的な治療法を

「胸が痛い」、「胸が締め付けられる」、「動くとなんとなく苦しくなってくる」などの症状は、狭心症や急性心筋梗塞といった虚血性心疾患(心臓の筋肉に十分に血液が行き渡っていない状態)である可能性があります。これらの病気は、突然、重症化する危険性があり、できるだけ早く専門医の診察を受ける必要があります。「少し休

**札幌禎心会病院での血管病の予防・診断・治療の特徴**

当院の特徴として、心筋梗塞や脳卒中、大動脈瘤など血管病の予防から診断、治療、治療後の経過観察など各診療科の枠を超えて取り組んでいることが挙げられます。脳神経外科および循環器内科、心臓血管外科、放射線治療科が共同で画像診断部門のデータを収集し、画像診断・機能評価を行っています。診断・評価に基づき、個々の患者さんに合わせ

めば楽になるから様子を見よう」とか、「心臓発作なんて大げさ」などと放置していると、命に関わるような状態となる場合もあります。

心臓発作の多くは、心臓に血液を送り出す役割を担っている「冠動脈」という細い血管の動脈硬化が原因で起こります。冠動脈が狭くなったり(狭窄)、詰まったり(閉塞)することで血流に障害が起きると、胸の痛みや胸部の違和感といった症状がみられます。このような

て、体への負担(侵襲度)や退院後の生活を考慮し、できる限り、患者さんの生活の質(QOL)を低下させない治療法を提案させていただきます。

心臓血管センターでは、虚血性心疾患をはじめ心筋症、不整脈、大動脈疾患、末梢血管疾患など幅広く心血管系疾患に対応し、急性心筋梗塞、急性大動脈解離、急性心不全など、生死を分ける救命救急医療にも臨んでいます。カテーテル治療、外科手術を含めた最新の知見に基づく治療を提供しています。

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>



◀ スマホはこちらから

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。

症状に早く気付き、必要に応じた検査や治療をすることが重要となってきます。

冠動脈の検査には、造影剤という薬を使用した冠動脈CT検査や冠動脈造影検査（CAG）があります。冠動脈造影検査では、カテーテルと呼ばれる細い管を血管内に挿入し、冠動脈の状態を調べます。また、カテーテルを血管の狭窄・閉塞部位まで進め、バルーン（風船）で狭窄を拡げたり、ステントという金属でできた網目状の筒を血管内に挿入して、詰まった血管を開通させる経皮的冠動脈形成術（PCI）とよばれる治療も行います。

狭心症や急性心筋梗塞は、カテーテル治療の適応となることが多いですが、血管が狭窄している部位や程度によっては、冠動脈バイパス術という外科手術の方が安全で効果的な場合もあります。その場合、患者さんにとって、より安全で効果的に治療できるかを、循環器内科医と心臓血管外科医で検討

大動脈疾患（胸部大動脈瘤、腹部大動脈瘤）、末梢血管疾患（閉性動脈硬化症、下肢静脈瘤）に対する外科治療をしています。

心臓弁膜症とは、心臓の弁膜が開閉運動に支障をきたした状態で、血液の通過障害逆流・送血効率の低下が起きる疾患です。重症化すると心不全を引き起こし、息切れ、呼吸苦などが出現します。重症化した場合、外科治療が必要となり、異常のある弁を切り取って、人工の弁を入れる弁置換術と症状が重度でも弁の変性が重症でなければ、元々ある弁を切り取らず、弁を縫い合わせるなどして形を整える弁形成術を行っています。

大動脈疾患には、大動脈が動脈硬化により大動脈壁の強度が低下し、拡張する大動脈瘤と大動脈壁の内膜に生じた亀裂から血流が動脈壁に流入して、二重構造になる急性大動脈解離があります。合併症として破裂によるショックと臓器障害があります。治療法

し、治療方針を決めています。

### 不整脈に対する治療

不整脈には、頻脈性不整脈（脈が速くなる）と徐脈性不整脈（脈が遅くなる）、期外収縮不整脈（リズムが乱れて脈が飛ぶ）の3種類があり、病態によって、内服治療、カテーテルによる心筋焼灼術（カテーテルアブレーション）、ペースメーカーや植え込み型除細動器と呼ばれるデバイスや皮下に植え込む治療法があります。

頻脈性の不整脈で用いられる治療法の一つであるカテーテルアブレーションは、不整脈の発生源に対して、カテーテル先端から高周波電流を流して焼灼することで、不整脈を根治する治療法です。

### 体に負担の少ない低侵襲手術

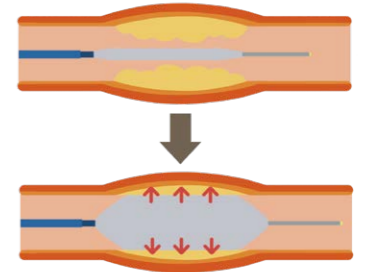
心臓血管外科では、心臓弁膜症（大動脈弁、僧帽弁、三尖弁）、

は、開胸、開腹による人工血管置換術、血管内治療によるステントグラフト内挿術を行っています。ステントグラフト内挿術は、動脈瘤の形態が適してなければ行うことができませんが、開胸、開腹を必要とせず、術後の早期回復が期待できます。

近年、動脈硬化のために徐々に動脈が閉塞する閉塞性動脈硬化症が増えてきています。高齢、喫煙、高血圧、糖尿病、高脂血症などが危険因子です。初期には冷感、しびれ感などを自覚することもありますが、最も多い主訴は、間歇性跛行（一定距離を歩くとふくらはぎやでん部が痛む）です。進行すると安静時痛や潰瘍、壊死に陥ります。治療については、内服治療、カテーテル治療、外科的バイパス治療などがあります。

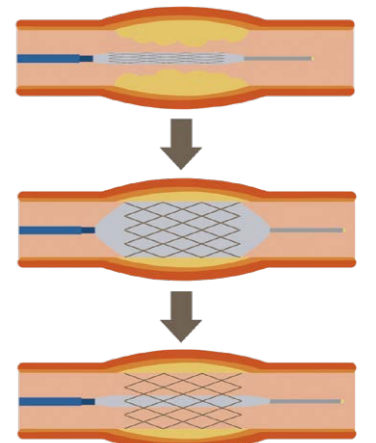
体にメスを入れる手術では、「出来るだけ、傷を小さくしたい」というのは全ての患者さんの望みではないでしょうか。

### バルーン血管形成術



バルーン（風船）で血管の内腔を拡張する

### 冠動脈ステント留置術



ステント（金属でできた網目状の筒）を血管内に留置

### アブレーション治療の対象となる主な疾患

疾病名	不整脈の状態	主な症状
心房細動	心房といわれる心臓の上の部屋が不規則な心筋収縮が1分間に300回以上起こる	動悸、めまい、息苦しさ、脱力感、胸部不快感 自覚症状がない場合もあり
心房粗動	規則的な心筋収縮が1分間に240回以上起きる	動悸、めまい、ふらつき
発作性 上室頻拍	発作的に脈がはやくなり、しばらく続いたあとに突然停止する	動悸、めまい、ふらつき
期外収縮	正常な拍動の間に時々不規則な拍動としてあらわれる	脈が飛ぶ、胸部不快感 自覚症状がない場合もあり
心室頻拍	心室といわれる心臓の下の部屋が1分間に120回以上収縮する	動悸（頻繁に感じる場合がある）、ふらつき、脱力感、胸部不快感

皮膚の切開を小さくしたり、目立たない位置を切開したりすることにより、患者さんの生活の質（QOL）を向上させる低侵襲手術にも取り組んでいます。低侵襲手術は、皮膚の切開を小さくすることのみならず、出血量、術後の疼痛、感染症のリスクが軽減されるなどの医学的な利点もあって、言われています。当科では、手術後、早期の退院と社会復帰を目指す治療に努めております。

### 生活習慣の早期改善が重要

高血圧、脂質異常症、糖尿病、メタボリックシンドローム、高尿酸血症などの生活習慣病は、適切な治療を受けずに放置していると、心臓病を発症する可能性も高くなります。

「治療を始めたなら一生、薬を飲まされるのでは…」と不安になり、診察や検査を先延ばしにして、複数の病気が合併してしまつ方も少なくはありません。

早期に生活習慣病のコントロールを始め、運動や食事などの生活習慣も改善していけば、心臓病のリスク軽減に繋がります。病気や治療に対する不安を解決することは簡単ではありません。私たちは、診療を通じて、患者さんご自身が健康状態に向き合い、「できるだけ元気で長生き」できるようサポートに努めてまいります。

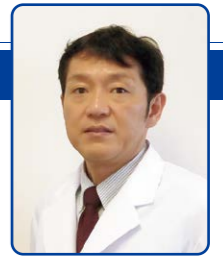
### 札幌禎心会病院

循環器内科 診察日						
	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	—

心臓血管外科 診察日						
	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	—	—	—	—
午後	—	—	●	—	●	—

### 札幌禎心会病院

代表：☎011-712-1131（ご予約）  
 地域医療支援センター：☎011-712-0920（医療機関からのご紹介）  
 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  
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)

# 傷口が小さく、痛みも極めて少ない 完全内視鏡下脊椎手術(FESS)

当院では、下肢のしびれや痛みを発症する腰部椎管狭窄症や腕や手のしびれや痛みを発症する頸椎症性神経根症に対し、全国的にも珍しい最新の完全内視鏡下脊椎手術(FESS)を行っております。

## 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

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椎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

## 詳しい治療内容について 病院的ホームページでもご覧いただけます！

下記のQRコードを読み込んでいただくか  
札幌禎心会病院 ホームページの「外来案内～脊椎・脊髄末梢神経外科」から  
ご覧いただけます！

下肢のしびれや痛みを発症する「腰部椎管狭窄症」の治療について



腕や手のしびれ・痛みを発症する「頸椎症性神経根症」の治療について



### 【ご相談先】

#### 札幌禎心会病院

代表：☎011-712-1131 (ご予約)

地域医療支援センター：☎011-712-0920  
(医療機関からのご紹介)

住所：札幌市東区北33条東1丁目3番1号

#### 禎心会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

### 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)

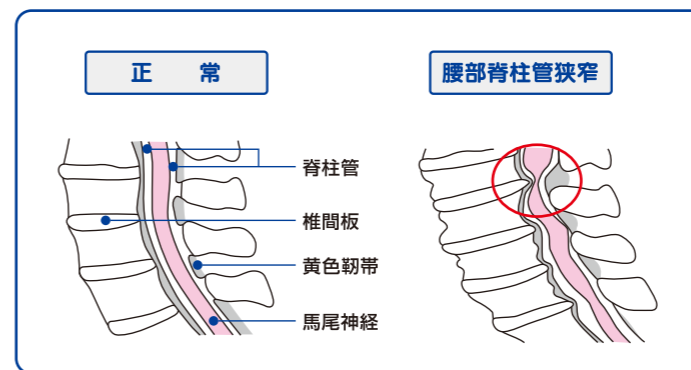
	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	—	—	—
午後	—	—	—	—	—	—

#### 禎心会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	●	—	●	—	—	—

## 間欠性跛行が特徴的

首から腰までの背骨(脊椎)には椎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。腰部椎管狭窄症とは加齢や疾



## 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椎管狭窄症に対するFESS(完全内視鏡下脊椎手術)は最新の低侵襲手術です。

患などにより椎管が腰の部分で狭くなる病気で、腰部椎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。  
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。

## 内視鏡の直径を6.4mmに拡大

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



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。

# 検査による放射線被ばくの不安



禎心会  
さっぽろ北口クリニック  
放射線科  
科長  
内海 司  
(うちうみ つかさ)

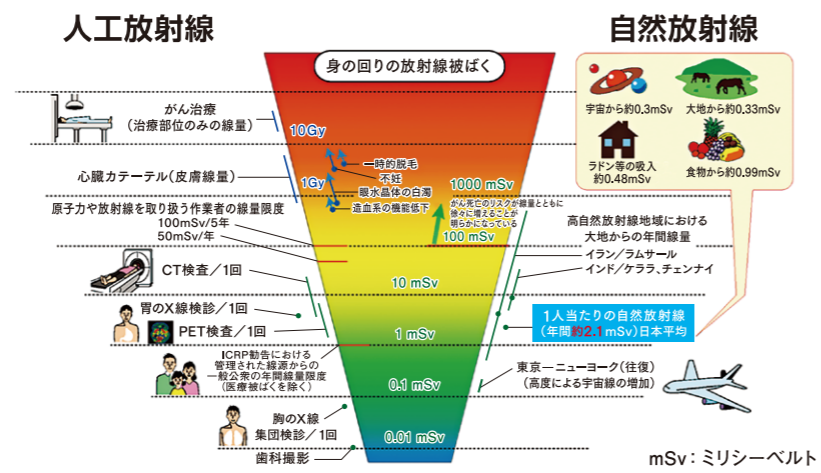
最近、検査を受けられる方から「レントゲンって被ばくしますよね?」「子どもが被ばくするのは大丈夫?」といった不安の声を聞くことが多くなりました。

**自然からも被ばく**  
レントゲンに関する不安は原  
発事故やさまざまなことから放  
射線に関する知識、興味などが  
増したことも要因としてあるか  
もしれませんが、実は自然から  
も放射線被ばくをしています。  
そう聞くと恐ろしく聞こえ  
るかもしれませんが、人が生活  
する上で宇宙や食物などから  
気が付かないうちに年間で約  
2.1mSv(ミリシーベルト)  
という量の放射線被ばくをし  
ています。  
一方、検査ではX線写真や  
CTで放射線を使用します。  
それによって被ばくをする量  
は撮影する部位、撮影内容に  
よって異なりますが、脱毛や  
発赤、皮膚の潰瘍といった身  
体的障がいが生じる放射線量  
は使用していません。  
**検査をするメリット**  
「放射線検査は安全なの?」  
と思う方もいるかもしれませ

ん。安全かと聞かれると、答え  
は「イエス」です。  
確実に障がいが発生する量  
の放射線は使用しませんが、被  
ばくによって発がんのリスク  
が上がる可能性はあります。  
被ばくした放射線量に応じ、発  
がんの可能性は増すとされて  
います。  
「発がんする可能性が少し  
でも上がるなら、検査を受けたく  
ない」という方もいるかもしれ  
ません。ただ、医師は診療上、  
検査するメリットが被ばくす  
るデメリットを上回る場合に  
検査を実施しています。検査  
によって得られる情報は症状  
からだけではわからない重要  
なもので、病気の発見などに  
つながります。  
私たちは安心して検査を受  
けていただけるよう、診察室で  
は医師に聞けなかつた検査に  
対する不安や悩み、被ばくの相  
談などを詳しく説明させてい  
ただきますので、お気軽にご相談  
ください。

## 身の回りの放射線 被ばく線量の比較(早見図)

**ご相談先**  
禎心会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



# MRI検査の際の 金属確認について



セントラルCIクリニック  
看護部  
村谷 菜由  
(むらやまゆ)

MRI検査室に入室する際は、撮影部位に関わらず全身の金属の有無を確認  
させていただいています。

**やけどの可能性**  
MRIは、磁石と電磁波(ラ  
ジオ波)の力を利用して体内を  
画像化する検査法です。  
MRIの機械はとても強力  
な磁石となっており、  
MRIに金属を近づけると金  
属の種類によっては機械に引  
きつけられたり、発熱したりす  
る恐れがあります。  
マスカラやアイライン、アイ  
シャドウなどのアイメイク、カ  
ラーコンタクトの色が付いてい  
る部分に金属が含まれている場  
合があります。そのまま検査を  
受けると、MRIから発生する  
磁力や電磁波の影響で金属部分  
に電気が流れて発熱し、やけど  
をしてしまう可能性があります。  
アイメイクをして来院され  
てもメイク落としをご用意し  
ているので、検査前に落とす  
いただいています。ファンデー  
ション・チーク・アイブローは  
問題ありません。  
ネイルのメタルパーツや増  
毛パウダー、エシキバン、置き針

使い捨てカイロ、湿布なども装  
置に飛んでしまう可能性や、低  
温火傷の危険性があるので必  
ず外していただいています。  
**検査着を利用**  
吸湿発熱素材を使ったヒート  
テックはアクリルやレーヨンが  
織り込まれています。レーヨンは  
高い吸水性を持ち肌から放散  
される水蒸気を吸水し、水蒸気  
が衣服に吸着する際に、吸着熱  
を発生させます。アクリルは発  
生した吸着熱を閉じ込め保温す  
る役割を担っています。  
通常、吸着熱自体でやけどが  
起こるほどの温  
度上昇は起きま  
せんが、問題は  
MRIとの相性  
です。検査時に  
使用する磁場工  
ネルギー(RF  
パルス)により  
体温は上昇しま  
す。すると体温  
調整のために肌

**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  
札幌メディアアセンタービル桂和1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

**禎心会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

**稚内禎心会病院**  
☎0162-29-4311  
住所:稚内市栄1丁目24番1号

から放散される水蒸気が多く  
なり、機能性肌着を着ていると  
この水蒸気を蒸散させること  
ができず、より多くの水蒸気  
を衣類が吸水してしまいます。  
湿った衣類を着ていると、磁  
場エネルギーにより誘導電流  
が流れ、やけどにつながりやす  
くなります。さらに機能性肌  
着は熱を保持する機能に優れ  
ているため、温度上昇は容易に  
起こりやすく、やけどを起こし  
やすい状況になります。  
自分の肌着が機能性肌着か  
わからない場合もあるため、当  
院では検査着に着替えていた  
だいています。

## 在宅生活継続へ向けた関わり

当施設通所リハビリテーションでは、利用者さんに少しでも長く在宅生活を継続していただくための支援を実施しています。



老人保健施設  
ら・ぷらーさ  
作業療法士  
久末 竜太郎  
(ひさすえ りゅうたろう)



**在宅へ高いニーズ**  
利用者さんからは「住み慣れた家で最期まで暮らしたい」「施設には入りたくない」といった思いを聞くことが多く、こうした介入は利用者さんのニーズとして非常に高いと感じています。  
在宅生活を継続できない要因として、多くの場合は加齢に伴う体力や筋力の低下、さまざまな病気やけが、認知症の進行などが上げられます。身体が衰えると歩行や寝起きの動作にも影響が及びます。その中で身体に無理のかかる動き方を続けてしまうと筋肉や関節の二次的な疼痛、活動

量減少から体力や認知機能の低下につながります。  
そして、徐々に介助量の増加や転倒、転落を招き、在宅生活継続が困難となるケースが多いです。  
**地域の生活を支える**  
当施設では在宅生活継続へ向けた関わりとして、主に次の①機能訓練②動作指導③環境調整④家族指導一を実施しています。  
**【機能訓練】**  
身体の状態や疾患に応じた練習を提示し、基礎的な体力や筋力向上へ向けた運動に取り組んでいただきます。併せて自宅でも実施可能な自主練習を指導させていただきます。利用日以外でも運動に取り組みやすいよう支援しています。  
**【動作指導】**  
安全かつ効率の良い動き方を指導することで、動作能力を改善し転倒予防を図ります。基本動作以外にも家事動作や

**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

## その症状、睡眠時無呼吸症候群かも？

最近よく眠れない、起床時に頭痛がある、日中に眠気や倦怠感などを感じる。原因として睡眠時無呼吸症候群(SAS)の可能性がります。



稚内禎心会病院  
臨床検査科  
臨床検査技師  
西條 和則  
(さいじょう かずのり)



**タイプは2つ**  
SASは度々メディアにも取り上げられ、耳にされたことがある方も多いと思います。SASとは睡眠中に断続的に無呼吸を繰り返す、その結果日中傾眠などさまざまな症状をもたらす疾患の総称です。  
一晩7時間の睡眠中に30回以上の無呼吸がある(10秒以上の気流停止)か、1時間当たり5回以上の無呼吸がある場合SASと診断され、以下2つに分類されます。  
●閉塞性睡眠時無呼吸タイプ  
肥満の方、首が太く短い方、アゴが小さいなど物理的に上気

道に空気が通る十分なスペースがなくなり呼吸が止まってしまう。  
●中枢性睡眠時無呼吸タイプ  
脳から呼吸指令が出ないなどによる呼吸中枢の異常(このタイプは数%程度)。  
**他院と協力し対応**  
SASには高血圧や不整脈、脳血管障害、虚血性心疾患、糖尿病などさまざまな疾患との合併症が報告されています。  
加えて、日中の眠気による集中力の低下から健常な人に比べ、交通事故や作業中の事故の割合が高いというデータもあります。  
診断、治療の流れは、「問診 ↓ 簡易検査 ↓ 精密検査 ↓ 治療方針の決定 ↓ 治療開始」が一般的ですが、稚内市は地域の特性上、専門医の不在、検査機器や入院環境の有無などで1つの医療機関で診断、治療、経過観察ができない場合があ

**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

ります。  
SASに関して、当院では近隣の「わかかない耳鼻咽喉科」さまと協力し入院が必要な精密検査の部分を担当しています。  
雪も解け北海道にもドライブを楽しめる時期がやってきました。気になる症状をお持ちの方はお出かけ前に一度受診をされてみてはいかがでしょうか。

# シニアのお住まい選びのポイント ～気持ちよく住み続けるために～

サービス付き高齢者向け住宅 ら・かるまが開設し、10年が過ぎました。これまで、たくさんの入居のご相談をいただいています。



サービス付き  
高齢者向け住宅 ら・かるま  
管理者  
社会福祉士  
**岩内 敏晃**  
(いわない としあき)



サービス付き高齢者向け住宅 ら・かるま

**ご本人、ご家族で確認を**  
実際にご入居された方、ご相談をご希望される方などさまざまな方とお話しをする機会をいただきました。サービス付き高齢者向け住宅(以下、サ高住)が中心になりますが、シニアの方が住まいを選ぶ際のポイントは次の通りです。

**【本当に納得していますか?】**  
サ高住の入居は賃貸契約です。身元引受人、連帯保証人を立て契約を取り交わし敷金も発生します。「元々の気ではなかった」では済まない、労力と

時間、費用がご本人、ご家族にかかります。ご本人が、**今**、入居をすると本当に納得しているか確認しましょう。

**【何を優先するのか?】**  
「こんな住宅はダメ!」「あれもチェック!」これもチェック!」と注意喚起するシニアセミナーや記事を見かけますが、すべての希望を満たすサ高住はありません。ご本人、ご家族が選ぶ上での条件を優先順位(場所、費用、設備等)も含めて整理しておくことが大切です。

**【紹介会社のメリットとデメリット】**  
施設紹介を無料で行う会社が增えています。空いている住宅を探してくれて無料で見学の同行や送迎も行い、とても便利です。しかし、一部の会社では契約を結んでいる住宅や施設のみを紹介したり、そちらを強く推すといったことが行われていたりする実状が

**ご相談先**  
サービス付き高齢者向け住宅 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

多くのサ高住はさまざまなる取り組みをしています。入居される方が、「どんな日々を過ごしたいか」、これを中心に選びましょう。

**【最低3件は見学を】**  
初めて見学をして、「ここは良い、決めよう」と思われるかも知れませんが、しかしながら、札幌に限っても100件以上のサ高住があります。良し悪しと言いますが、自分に合うかわないかは比較しないと判断できません。できれば、最低3件は見学して充分にご検討されることをお勧めします。

# 法令遵守でより良い介護を

昨今、法令遵守という言葉は新聞やメディアなどで取り上げられることも多く、世間でも広く周知されてきました。



ホームヘルプサービス  
ステーション 禎心会北  
介護福祉士  
**森谷 礼子**  
(もりや あやこ)

**さまざまな法律、ルール**  
介護事業所における法令遵守とは、介護保険法や労働基準法、高齢者虐待防止法、権利擁護、個人情報保護、職業倫理、食品衛生といったさまざまな法律やルールなどに基づいて業務を行うことです。

利用者さんが不利益を被らないように、そして私たちのサービスの質を維持するためにも、職員がこれらの法律やルールなどに対する理解を深めることに努めなければなりません。

**個人情報漏洩防止を徹底**  
私たちは毎年4月に行う研修会で「個人情報の取り扱い」を題材として取り上げ、みんなで学んで再度、認識を共有しています。個人情報に関しては毎年実施するアンケートでも質問させていただいています。

ヘルパーの仕事は個人のお宅に訪問するので、利用者さんのさまざまな情報を目にします。ヘルパーはご家族にはもちろん、外での立ち話や公共のトイレの中でヘルパー同士が会ったときのほか、飲食店など、誰が話を聞いているかわからないシーンで利用者さんの個人情報漏れないよう指導を徹底しています。

加えて、個人情報に関して変更があった場合や、入職時は契約を交わす中で記載をし

- ご相談先**
- ホームヘルプサービスステーション 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
  - ホームヘルプサービスステーション 禎心会東**  
☎011-711-6110  
住所:札幌市東区北45条東9丁目2番7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

てもらっています。訪問介護サービスを提供する上で知り得た利用者さん及びご家族などに関する内容を正当な理由なく第三者に決して漏洩しません、この守秘義務は契約が終了した後も継続しますと記載しています。

今後、利用者さんのアンケートで「個人情報を守られていると感じますか?」の回答に安心できるとの声がいただけるように、日々精進していきたいと思えます。

骨をじょうぶに保つために必要な栄養素の1つであるカルシウム

## 小松菜とひじき入り鶏そぼろ

日本人の食事摂取基準2020年版によると、1日の推奨量は、30～74歳で男性750mg・女性650mg、75歳以上では男性700mg・女性600mgとされていますが、実際の摂取量は、504.9mg（令和元年国民・健康栄養調査）と推奨量を大きく下回っています。食材別では、乳製品・豆類・野菜類・海藻類・魚などに多く含まれ、吸収効率は、乳製品が最も高いとされています。しかし、乳製品が苦手な方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで今回は、乳製品を使わずにカルシウムとカルシウムの吸収・利用を助ける栄養素をとれるレシピを紹介します。



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)



材料 [4人分] 1人分:115kcal カルシウム:100mg

- 鶏ひき肉 ..... 150g
- 乾燥ひじき ..... 10g
- にんじん ..... 1/3本(30g)
- 小松菜 ..... 1/2p(100g)
- 油 ..... 小さじ1
- 白すりごま ..... 小さじ2
- 高野豆腐(水戻し不要の細切りのもの) ..... 10g  
※市販の高野豆腐を1/2枚分、小さく切っても可

- A**
- みそ ..... 大さじ1
  - 砂糖 ..... 小さじ1
  - みりん ..... 大さじ1
  - 水 ..... 100ml
  - 酒 ..... 大さじ1

### 作り方

- 1 乾燥ひじきは、たっぷりの水でもどす。にんじんは、せん切り、小松菜は、2～3cmのざく切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
- 3 鶏ひき肉の色が変わったら①の水気をきったひじきとにんじんを加えてサッと炒め、Aを加えて汁気が少し残る位まで10分ぐらい煮る。
- 4 ③に①の小松菜を加えて炒め、しんなりしたら白すりごまと高野豆腐を加えてサッと混ぜ合わせて完成。

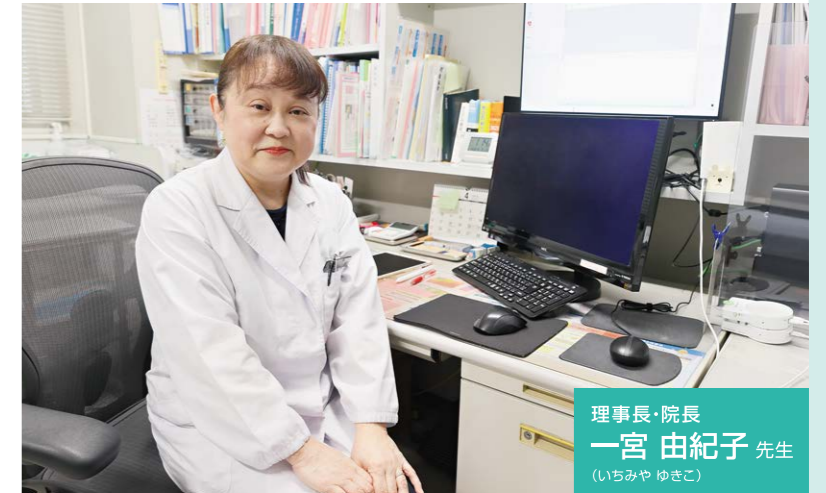
Introduction of  
community based  
health facilities

## 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

〒002-0854  
札幌市北区屯田4条3丁目2-10  
☎011-771-2211



理事長・院長  
一宮 由紀子 先生  
(いちみや ゆきこ)

### 医療法人社団 ふるや内科

**Q 対象疾患を教えてください。**  
**A** 地域のかかりつけ医として、高血圧や糖尿病などの生活習慣病を中心に内科全般的に診断・治療を行っています。また、北海道大学などからの診療応援医による呼吸器、循環器、糖尿病の専門外来も行い、必要に応じて、高度専門医療機関にご紹介しています。

**Q 診療方針を教えてください。**  
**A** 先代である父が53年前に開業してから、患者さんに寄り添う医療を心がけてまいりました。「来院される方は、どこか具合の悪いところがあるので、優しくしてあげてください」という前院長の言葉をスタッフ一同忘れずに努めています。

**Q クリニックの特長を教えてください。**  
**A** レントゲン、CT、胃・大腸内視鏡、超音波(エコー)検査など最新の検査機器を導入し、病気の



**読者にメッセージを。**  
来院された方が気軽に相談でき、少しでも心が休まるようなクリニックを目指しています。何かご心配なことがありましたら、どうぞご相談ください。

早期診断を行っています。レントゲンではA-I診断を導入し、診断に役立っています。また、糖尿病や高血圧の患者さんへの運動の動機付けの一つとして、しものまさひろさんが考案した「あへあほ体操」を約10年前から月2回、開催しています。「あへあほ体操」は、「あへあほ」と発声し、腹式呼吸をしながら、無理なく身体を動かすエクササイズです。ご高齢の患者さんでも気軽に参加できる場を作り、楽しく運動不足の予防や下肢の筋力アップができることを目指しています。



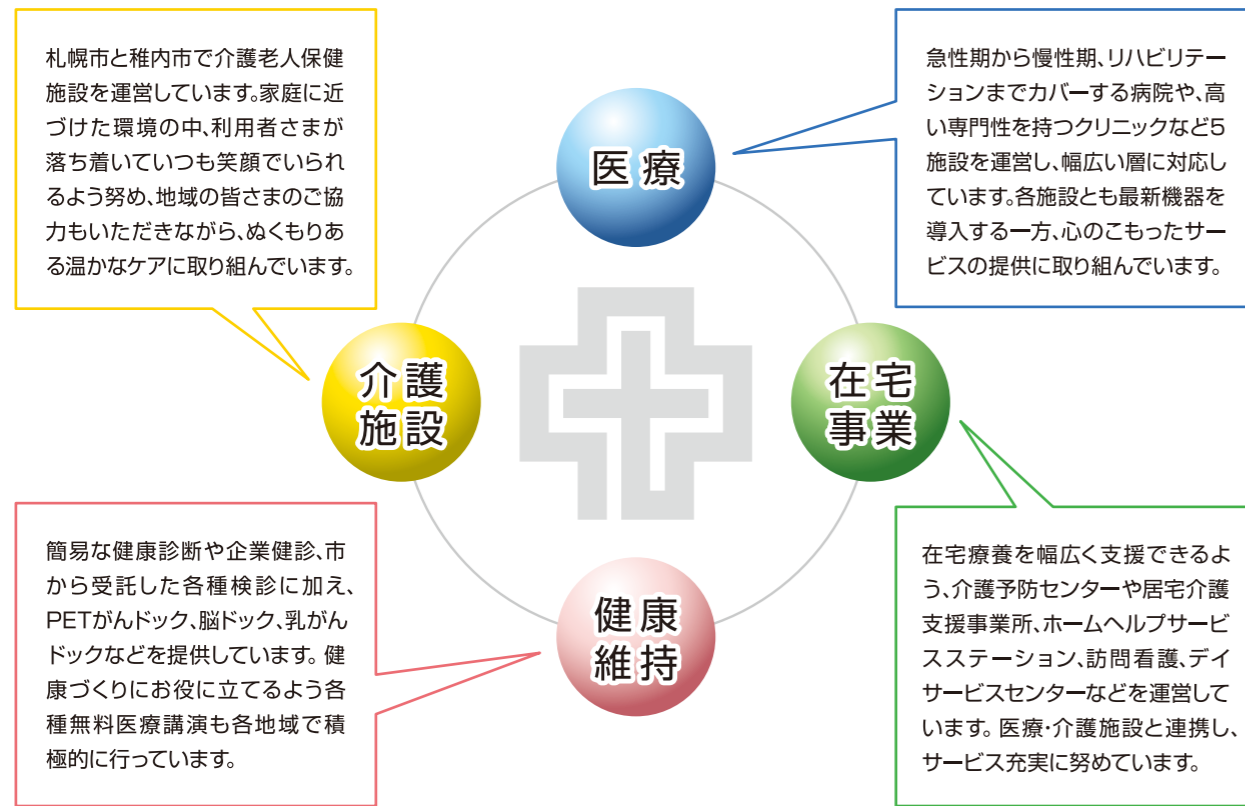
院内で月2回開催している「あへあほ体操」の様子



## 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><br><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>●禎心会さっぽろ北口クリニック</li> <li>●禎心会北45条在宅クリニック</li> </ul> | <b>介護老人保健施設のご案内</b><br><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><br><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><br><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> |

## 社会医療法人禎心会 新入職員オリエンテーションを開催

4月1日、札幌禎心会病院大会議室に於いて、当法人は、「令和5年度新入職員オリエンテーション」を開催しました。

今年は3年ぶりに対面式で行われることになり、各事業所から62名の新入職員が集まりました。

理事長の徳田禎久より、「新入職員に求めるもの」と題し、社会人、職業人としての心構えのほか、禎心会グループについての沿革、事業内容の話しがされ、「患者さん、利用者さん、ご家族から感謝の言葉をいただけるよう努めてほしい」との期待が寄せられました。

その後、就業規則や給与規定、勤怠、学習、人事考課など各システムについて、担当者より説明が行われ、午後からは外部講師により、仕事や接遇の基本マナー、コミュニケーション技法などをグループワークや実演を交えながら学びました。



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・せれな

札幌市北区百合が原3丁目1番1号 ☎011-702-1152

### ケアセンターら・そしあ

札幌市北区新川1条6丁目3番3号 ☎011-768-6111

## 編集後記

これからの季節、北海道はマラソンシーズン到来です。新型コロナウイルスの自粛明けで再開される大会も多く、毎週、各地で開催が予定されています。自分は10年程前から運動不足解消のためにランニングを始め、モチベーション維持の一つとして年に数回、大会へ参加するようになりました。

コーチはランニング用の時計。手軽に距離やペース、心拍数や運動量等を測定できるので、自分の状態を客観的に観察しながら走ることが出来ます。また、保存された記録から練習メニューも示してくれます。

大会に向けてのトレーニングでは、最大心拍数に対する負荷の強弱を基準に距離走を行い、心肺機能を高めていくのですが、ここ数年のコロナ禍での運動不足と食生活の乱れのためか、平常時の心拍数と血圧が高めのシーズンインとなりスタートです。

(天野)

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
- ・呼吸器内科
- ・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



## 禎心会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45条在宅クリニック

〒007-0845 札幌市東区北45条東9丁目2番7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
- ・内科
- ・循環器内科
- ・リハビリテーション科
- ・消化器内科



## 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)



<https://teishinkai.jp>

ていしんかい 🔍

### 札幌市東区

〒007-0845 札幌市東区北45条東9丁目2番7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

### 札幌市北区

〒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

### 札幌市中央区

〒002-8052 札幌市中央区篠路町上篠路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)

### 札幌市東区

〒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

### 稚内市

〒097-0017 稚内市栄1丁目24番2号  
☎ 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 優
- 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・ぶらーさ(70名/日)

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。