

ご自由にお持ちください

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2023

夏

vol.105



特集

PET検査を知ろう

●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。

 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 PET検査を知ろう

[禎心会インフォメーション]

- 5 健康寿命の延伸のために、
定期的に骨密度検診の受診を
- 7 PET/CT検査の絶飲食の必要性
- 8 帯状疱疹について
- 9 受診の際はマイナンバーカードを
ご提示ください
- 10 質の高い介護
- 11 栄養ケアマネジメントについて
- 12 一人ひとりのなりたい自分を
実現するために
～ケアマネジャーをご存知ですか～
- 13 [連載] 成果が見えるデイサービスへ
- 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



[特集]

PET検査を知ろう

セントラルクリニックでは、PET/CT検査を
使いドックと保険診療をおこなっております。

TEISHINKAI
HIMAWARI Vol.105



●PET-CT装置
(2018年と2023年に装置を更新しています)

病気を的確に診断

「PET検査」を耳にしたこと
はありますでしょうか。PET
は Positron Emission
Tomography(陽電子放射断
層撮影法)の略語で、「ペット」
と発音します。Positronは「陽
電子」、Emissionは「放射」、また
は「放射物」、Tomographyは「断
層撮影」を意味します。
糖代謝などの体の働きを表す
放射性の薬剤を投与し、薬が集
まった状態を断層画像(輪切り
と縦切り)としてとらえ、病気

りますが、がんや炎症はブドウ
糖をよく使うことが多く、正
常細胞の3〜8倍のブドウ糖
を取り込むため、¹⁸F-FDGを
静脈注射し、薬の集まりを見
ることのできる部位にがんや炎
症があるかを推定することが
できます。

ただし、PETでは薬が集

病気の性質、形を同時に確認

の原因や進行を的確に診断する
検査法です。

検査目的に合わせて薬剤を
選ぶことで、がんや脳、心臓な
どの診断ができます。当クリ
ニックはがんの診断に
「¹⁸F-FDG」というブドウ糖に
よく似た薬を使っています。
この薬はブドウ糖がよく使わ
れる体の部位に集まります。
脳など正常でもブドウ糖がよ
く使われる臓器にも薬は集ま

まった部分だけが写るため、
場所の特定ができないことがあ
ります。これを補うのが形をよ
く見ることができるCTや
MRIです。PET/CTは
PETとCTを組み合わせたこ
とで病気の性質と形を同時に見
ることができ、より正確な診断
が可能になります。当クリニック

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。

クはこのPET/CTを2台保有しています。

一方、画像上、薬の集まりが確認できる部分がすべてがんという訳ではありません。炎症でも集まる場合がありますし、正常と異常とが紛らわしいこともあります。臓器の性質や体の状態、年齢や性別これまでにかかった病気といった多くの情報を組み合わせ、経験あるPET診断医が診断しています。

保険適用は主治医の依頼が必要

当クリニックではFDGを使った保険適用の検査と、自費でおこなうPETドックを行っています。保険適用検査はがんや血管炎、サルコイドシスなどの診断で、適用基準が設けられています。現在、PET/CT検査の保険適用対象は次の疾患です。

- 悪性腫瘍(早期胃癌を除き、悪性リンパ腫を含む。悪性腫瘍)

そのため、当クリニックではPETの弱点をカバーするMRIやCT、超音波、腫瘍マーカーといった体に優しい検査を組み合わせ、一度に全身を調べ、見逃しの少ないがんドックを実現しています。

受診の際には食事制限

PET検査を受診する際は、前処置として厳しい食事制限があります。食事制限が正しく守られなかった場合、どのように検査に影響するか、本誌7ページ(セントラルクリニック)のページで紹介していますので、併せてご覧ください。

皆さまに正しい情報を伝え、より良い検査を受けていただきたく願っています。ご不明な点がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

瘍疑いは保険適用外)

- てんかんの焦点検索
- 心疾患(虚血性心疾患、心サ
- 血管炎の活動性評価

さらに、病期診断や術後の再発・転移の検査、画像検査により確定できない場合など、保険適用となるには一定の条件を満たさなくてはなりません。適用かどうかは医師の判断が必要です。一般の方からの保険診療の予約は承っておりません、主治医からの検査依頼が必要となります。

アルツハイマーの診断も

FDG以外の検査として、アルツハイマー病の診断を目的としたアミロイドPETも行っています。アミロイドに結合するF18標識のフルメタモールという薬を使用し、アルツハイマー病で検出されるβアミロイドの沈着の有無を判定するための検査です。

アミロイドの沈着があれば

すべてアルツハイマー病という訳ではありませんので、使い方には注意を要し、症状や他の検査と合わせて調べていきます。このように臨床応用には専門的な知識が必要なため、現在は札幌市中央区の病院のもの忘れ外来に通院している方を中心に検査をお受けしています。今後、認知症の薬が臨床使用されるときには必須の検査になっていくと思われます。

PETを使ったドック

当クリニックで実施しているPETドックはFDG検査ががん発見に有効な特性を生かしたドックです。PETは多くのがんにも有効ですが、苦手ががんもあります。甲状腺がんの一部、ある種の肺がん、多くの胃がんや腎臓がん、膀胱がん、前立腺がんなどのほか、1cm以下の小さながんの検出は難しいことがあります。

PETドック実績紹介

- 期間 / 2004年10月25日～2021年3月31日
- 受診者総数 / 延べ10,380人(男性:6,594人・女性:3,786人)
- 受診者年齢 / 20～92才(平均57才)

発見されたがん

2021年3月31日までの受診者延べ10,380人のうち、手術または組織診で診断が確定している方。がんの疑いで精密検査中、経過観察中の方は除外してあります。

肺がん	41例	14例、CT検査との組み合わせでみつかりました。
甲状腺がん	32例	10例、超音波検査との組み合わせでみつかりました。
大腸がん	29例	7例、腫瘍マーカー、便検査との組み合わせでみつかりました。
腎臓がん	11例	7例、MRI検査との組み合わせでみつかりました。
乳がん	15例	すべてPET検査でみつかりました。
子宮がん	6例	すべてPET検査でみつかりました。
前立腺がん	33例	29例、MRI検査、収容マーカーとの組み合わせでみつかりました。
悪性リンパ腫	4例	すべてPET検査でみつかりました。
脾臓がん	14例	3例、MRI検査との組み合わせでみつかりました。
肝臓がん	4例	3例、CT検査、MRI検査との組み合わせでみつかりました。
その他のがん	20例	11例、他の検査との組み合わせでみつかりました。
合計	209例	全体の2.0% (受診者実数の4.1%)

*CT検査、MRI検査、その他の検査との組み合わせでみつかったがん 209例中 84例(40.2%)

当院では皆さまに正しい情報をお伝えし、より良い検査を受けていただきたいと願っています。ご不明な点などがございましたら、お気軽にお問い合わせください。

「PETがんドック」に関するお問い合わせ、資料請求、お申し込みは専用ダイヤル

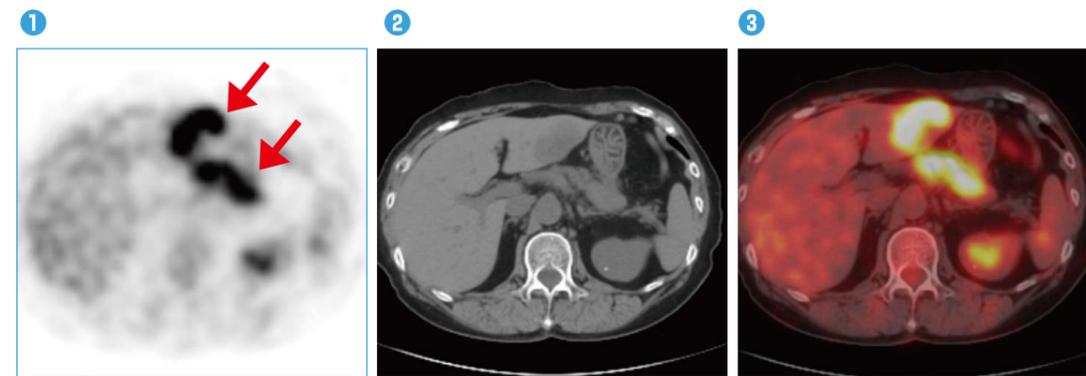
0120-505-118



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



PETとCTを組み合わせた診断画像

- 1 PET画像 / 黒い部分が強い薬の集まり
- 2 CT画像 / 同じ部位の断面
- 3 PETとCTの重ね合わせ画像 / PETでみられた黒い部分が肝臓と脾臓ということがわかる

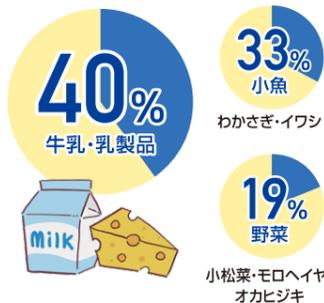


札幌禎心会病院
健診センター
係長
辻屋 久美子
(つじや くみこ)

健康寿命の延伸のために、定期的に骨密度検診の受診を

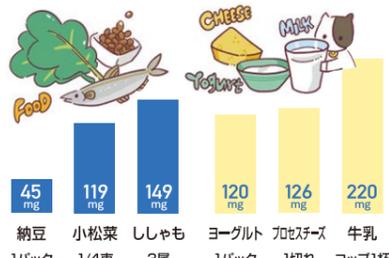
当院では、骨密度検診として一般的なスクリーニング検査である「超音波検査」を実施していましたが、令和5年4月からより精度の高い「X線検査」を検診で導入し、状況・希望に合わせて選択して検診を受診できるようになりました。

カルシウム吸収率



【出典】日本栄養・食糧学会誌Vol.51

主な食品のカルシウム含有量 (1食あたり)



【出典】農林水産省 Webサイト
(https://www.maff.go.jp/j/syokukiku/minna_navi/topics/topics1_05.html)

予防のために定期的な骨密度検診を
当院の骨密度検診は、超音波とX線の2種類の検査を選択して受診できます。
超音波検査は、簡易的な方法で骨量を測定できるため、若い年代から定期的に骨量をチェックし、経年的な骨量減少の変化を確認

ビタミンDを多く含む食品



【出典】日本食品標準成分表2020年版(八訂)を元に算出

ビタミンKを多く含む食品



する方法としておすすめてあげます。
X線検査は、より精度の高い検査で詳細に骨量を知ることができるため、閉経後の女性や加齢に伴う骨粗鬆症を心配される方におすすめてあげます。
定期的な骨密度検診で、骨粗鬆症の予防・早期治療につなげることができ、ぜひ「健康寿命」をのばすことにお役立てください。

超音波測定法

料金 1,650円

※簡易的な検査方法です

検査方法 かかとの骨で超音波が骨に伝わる速度などから骨密度を測定

特徴 妊娠中などX線被ばくが心配な方も受けられます

検査をお勧めする方

- 若い年代の方
- 簡便な方法で検査を希望する方



【お問い合わせ・ご予約】

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

健診・ドックのご予約はWEBでのお申し込みが便利です！

スマートフォンで右記のQRコードを読み込んでいただくか、パソコンで当院のホームページから、健診・ドックのページにアクセスすることもできます。



X線測定法(DXA法)

料金 4,400円

※精度の高い検査方法です

検査方法 腰椎と大腿骨頸部をX線撮影し、骨密度を測定

※腰椎と大腿骨頸部を一度に撮影します



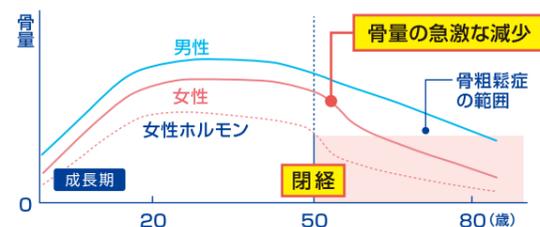
特徴 検査に伴うX線被ばく量が少ない

※被ばく量：通常の胸部X線の約6分の1

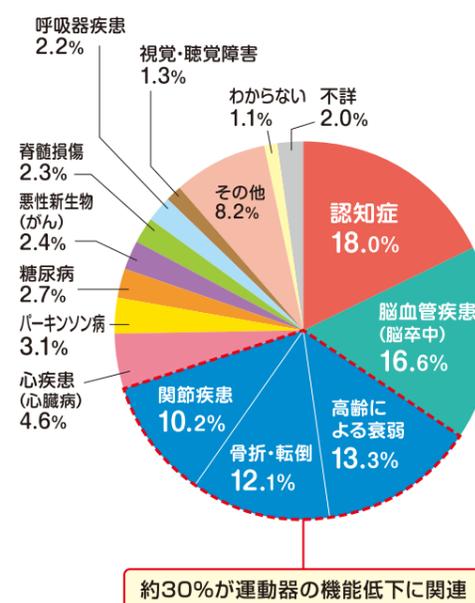
検査をお勧めする方

- 閉経後の女性
- 加齢に伴う骨量が気になる方
- 身長が縮んできた方

【年齢と閉経に伴う骨量の変化】



介護が必要となった主な原因(65歳以上)



参考：厚生労働省「国民生活基礎調査」(令和元年)

ロコモ予防の重要性

「ロコモティブシンドローム(通称「ロコモ」)を知っていますか?」
ロコモとは、骨や関節、筋肉など運動器が衰え、「立つ」「座る」などの機能が低下し、日常生活に支障が生じ介護が必要になったり、その危険性が高い状態のことをいいます。
高齢社会を迎えている日本では、ロコモ予防の対策が重要になります。
日本人の健康寿命(元気に自立して過ごせる期間)は、平均寿命より約10年短く、健康寿命を縮める要因となるのが「ロコモ」です。

ロコモの要因となる「骨粗鬆症」

ロコモにつながる大きな要因の1つが「骨粗鬆症」です。骨粗鬆症で骨がもろくなると転倒しやすくなり、ささいな転倒でも骨折を起こします。骨折で入院・安静が必要になることで、寝たきりや要介護になるおそれや、寝たきりで「認知症」を誘発しやすくなり、健康寿命を短くしてしまいます。特に女性は、閉経後に骨量が急激に低下し、骨粗鬆症になりやすくなるため、より注意が必要です。

骨粗鬆症の予防

骨粗鬆症は、ほとんど自覚症状がなく進行するため、予防が大切です。
骨量は20歳頃で最も高くピークを迎え、40歳頃から骨量は減少し始めます。
若い年代から定期的に検診を受けて自分の骨量の変化をチェックし、生活習慣の見直しと改善につなげ、40歳頃からは骨量低下を抑えることが重要です。
食生活では、骨の主な材料となるカルシウムの摂取(乳製品・小魚・緑黄色野菜・大豆製品)、カルシウムの吸収を助けるビタミンD(魚・きのこ類)、骨の形成を促すビタミンK(納豆・ほうれん草・ひじきなど)をバランスの良い食事を心がけて摂るようにしましょう。また適度な運動は、骨に刺激を与えカルシウムがたまりやすくなり骨を強くします。ウォーキングや筋トレなど無理のない運動習慣を継続すると効果的です。

質の高い介護

私は介護福祉士として稚内禎心会病院で約13年、当施設で6年勤め、介護職の経験が20年近くなりました。



老人保健施設ら・ぷらーさ
通所リハビリテーション科
介護福祉士
高橋 愛
(たかはし あい)

高い介護技術

当施設に勤務した当時は不安でしたが、病院での経験と上司、同僚の支援を受けながら仕事を覚えることができました。当時は独身でしたが今は仕事と子育てを両立しながら働いています。何かと苦労も多いですが、周囲のサポートなど職場環境に助けられ充実した日々を送っています。当施設は1日平均55人、ひと月で延べ1500人の方に利用していただいています。脳神経外科疾患の方が半数ですが、幅広い疾患の方を受け入れています。医師が常勤しており、定期的なリハビリテーション計画や病状管理が



可能です。リハビリテーション職種が充実しているので、介護福祉士もリハビリ視点による高い介護技術を持っているという特長があります。

寄り添うサービス

当施設の職員は利用者さん、ご家族との関わりを重視し、連絡手帳や介護担当者による自宅訪問、玄関先でご家族と過ごす時間をとても大切にしています。理由は利用者さんが安心して過ごしていただけるようご家族から情報をもらい、利用者さんの生活習慣や健康状態に配慮したサービスを提供すること、また、私たちはご家族の信頼と安心、そして健康も大切なことだと考えているからです。私たちは利用者さんを支える立場ですが、利用者さんから多くを学び、支えられています。私たちの表情や体調を気にかけてくれることも多く、

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

受診の際はマイナンバーカードをご提示ください

当院はマイナンバーカード(マイナ保険証)の利用や問診票などを通じて患者さんの診療情報を取得・活用しています。



稚内禎心会病院
事務部
医事課
宮澤 麻理
(みやざわ まり)

本人確認の方法は2つ

当院は質の高い医療提供に努めている医療機関(医療情報・システム基盤整備体制充実加算の算定医療機関)で、「マイナンバーカードのICチップ」または「保険証の記号番号」を使って、医療機関や薬局の窓口で患者さんの直近の資格情報などが確認できるオンライン資格確認システムを採用しています。オンライン資格確認における本人確認の方法は次の2つです。

①マイナンバーカードを提示された場合、顔認証付きカードリーダーもしくは窓口職員の目視により顔認証を行うか、4桁の暗証番号を患者本人に入力してもらうことで本人確認をします。マイナンバーカードを用いた本人確認を行うことにより、医療機関や薬局で特定健診などの情報や内服薬などの薬剤情報、他の医療機関の受診歴をマイナンバーで閲覧できます。

②健康保険証を提示された場合、従来のやり方と同じように窓口スタッフが保険証の記号番号などを端末に入力し、患者さんの現在の医療保険資格の状況を確認します。マイナンバーカードは救急搬送先で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。

国が定めた要件に従い、次の通りに診療報酬点数を算定しています。

- 医療情報・システム基盤整備 充実体制加算1(初診時) 6点(月1回)
従来の健康保険証を提示した場合
・マイナ保険証を提示したが、診療情報活用に同意しない場合
・マイナ保険証の電子証明書が失効している場合
- 医療情報・システム基盤整備 充実体制加算2(初診時) 2点(月1回)
マイナ保険証を提示し、診療情報活用に同意した場合

・他の医療機関から診療情報提供を受けた場合

- 医療情報・システム基盤整備 充実体制加算3(再診時) 2点(月1回)

従来の健康保険証を提示した場合。

・マイナ保険証を提示したが、診療情報活用に同意しない場合。

※2023年12月31日まで限定的に適用されます。

当院は正確な情報を得ることで、より良い医療提供に役立っています。マイナンバーカードによるオンライン資格確認のご利用にご協力をお願いします。

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

大変感謝しています。

介護の仕事は職員同士が協力し「より良い」「質の高い」サービス提供を目指しますが、できないことを何でもお手伝いする「至れり尽くせり」が質の高い介護ではありません。年齢を重ねても、病気になっても「楽しく」「生きがい」を持ち、笑顔になれるよう利用者さんと一緒に考えられる介護福祉士であることが大事だと感じています。これからも利用者さん、ご家族に寄り添ったサービスを提供できるよう職員一同、心を一つにして質向上に努めていきたいと思えます。

一人ひとりのなりたい自分を実現するために ～ケアマネジャーをご存知ですか～

ケアマネジャー(介護支援専門員)は、あなたの身近な相談の窓口です。



居宅介護支援事業所 禎心会東
介護支援専門員 主任
竹内 明子
(たけうち あきこ)

思い描く自分をお手伝い

私たちケアマネジャーは介護を必要とする方に適切なサービスを提供するための計画(ケアプラン)を作成したり、サービス事業所との連絡や調整を行ったりしており、自宅で介護を受ける方のための居宅介護支援事業所や、施設で暮らすための介護老人保健施設などに勤務しています。

居宅介護支援事業所のケアマネジャーは次のような業務を行っています。

- ご本人、ご家族の日常生活での困りごとや介護に関する相談や助言
- ご自宅へ訪問し、お話をうかがいます。介護保険で難しい内容については代替案の提案などを行います。
- 介護保険サービスを利用するための要介護認定の申請代行
- 申請はご本人、ご家族の他、ケアマネジャーが代行できます。
- ご本人の心身・生活状況、希望などに応じたケアプランの作成

ご相談先

居宅介護支援事業所 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

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・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ら・ぱーす
☎011-774-1131
住所:札幌市北区篠路町上篠路6番286

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・ぷらーさ内

わがままなケアでも相談を

医療機関との連携や施設入居の支援も私たちの重要な役割です。口頭より医療機関と連携を取り、入院時にはこれまでの生活や家族の支援、在宅サービスの利用の状況をお伝えします。退院時には入院中の様子を医療機関からうかがい、退院後の生活が困らないよう調整を図ります。在宅生活の継続が困難な場

合は施設入居の支援を行います。在宅で暮らされている方の中には、困りごとがあっても、「こんなことで相談してもいいのだろうか」「相談にお金がかかるのではないか」と不安や疑問を感じている方もいるのではないのでしょうか。

居宅介護支援事業所は無料で相談対応をしていますし、さまざまなことでも構いませんのでご相談ください。当事業所での対応が難しい場合は、適切な相談窓口へつなげるお手伝いをいたします。周囲で困っている方がいらっしやいましたら、居宅介護支援事業所の存在を知らせください。一人で、家族で悩みを抱えずにご相談いただけますと幸いです。

栄養ケアマネジメントについて

栄養ケアマネジメント(以下、栄養ケア)とは、栄養状態を維持・改善し、自立した日常生活が送れるよう、一人ひとりの栄養管理を計画的に行うことです。



介護老人保健施設ら・ぱーす
栄養科 管理栄養士
久保 藍子
(くぼ あいこ)

スタッフが連携して実施

栄養ケアは管理栄養士を中心に、さまざまな専門職やスタッフが連携して実施しています。以下、当施設での実例について紹介します。

- 個々に適した食事の準備、提供
- 一人ひとりの体調や状態に合った食事を準備します。具体的には次の点を確認します。
- 持病や食事制限
- 歯や義歯があるか
- アレルギーやお薬の関係で食べられない食品がないか
- 噛む力、飲み込む力
- 自分で食べることができるか
- この中で、「食事のここが大変」があれば、その部分を工夫した食事を準備します。

- 栄養状態の確認と栄養計画作成
- 体重や体格、血液データ、食事摂取量などを確認し、個別に栄養計画を作成します。
- 体調によって普通の量を食べることが困難だったり、食事を残さず食べていても体重減少や栄養状態の低下が見られたりする場合、食事量を調整したり、少量で高栄養を含む高栄養食品を提供するなど状況に応じて内容を見直します。
- 食事の様子確認
- 実際に食事の様子を確認します。人の食習慣や嗜好は十人十色なので、噛む力、飲み込む力の低下や体調変化などによって、食事が摂りにくくなることがあります。
- しっかりと摂取ができていないか、おいしく食べられているか、食べられていない場合は何が原因なのかを一人ひとり確認します。心配なケースは多職種と連携し、本人の意向を聞きながら対応しています。

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

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

- 「食べることは生きること」
- 「食」は栄養を補うだけでなく、その方の思いや価値観、生き方などにまでつながっています。食事を通じて「コミュニケーション」がたくさん生まれます。ただ栄養をとるだけでなく、「食事が楽しい」と明るい気持ちになるお手伝い、さらに栄養ケアを充実させていくことが重要と考えています。
- 栄養ケアや食事について、わかりにくいことや心配な点があれば、お気軽にお問い合わせください。

旬の野菜で夏バテ防止

鶏肉と夏野菜の香味だれ

夏野菜には、紫外線から身を守るために抗酸化作用のあるβカロテン、ポリフェノール、ビタミンCやビタミンEなどが豊富に含まれています。また、水分やカリウムも含まれており、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により熱をもった身体を冷やす効果もあります。トマトに含まれるリコピンは、強い抗酸化作用があり、加熱と油により吸収率を上げることができます。今回は、抗酸化作用の成分を豊富に含むトマト・茄子、カリウムが豊富なズッキーニ、抗酸化作用を含み疲労回復にも効果的な鶏むね肉を合わせた一品です。効率よく取り入れて、夏の強い紫外線から身体を守りましょう。



札幌禎心会病院
栄養科
管理栄養士

小川 牧子
(おがわ まきこ)



作り方

- 鶏むね肉はそぎ切りにして、酒・醤油・砂糖を揉みこみ片栗粉をまぶす。
- トマト、茄子、ズッキーニは乱切りにする。
- Aの調味料を合わせておく。
- フライパンに多めの油を熱し、鶏むね肉を入れこんがり焼く。肉に火が通り、焼き色が付いたらいったん取り出す。
- フライパンに油を中火で熱し、茄子・ズッキーニを入れてこんがり焼き、④も加える。
- トマトを加えさっと炒め、器に取り出し合わせ調味料Aをかける。

材料 [2人分] 1人分のエネルギー:393kcal

鶏むね肉	200g
茄子	1本
ズッキーニ	1/2本
トマト	1個
酒	大さじ2
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1
片栗粉	適宜
油	適宜

A

長ネギ	1/3本(みじん切り)	砂糖	小さじ1
ポン酢	大さじ2	ごま油	大さじ1

連載

成果が見える デイサービスへ

体成分分析装置を導入

体成分分析装置(商品名:インボディ)を導入し、体を構成する基本成分や体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪などを分析しています。分析することで次の4点を数値化できます。

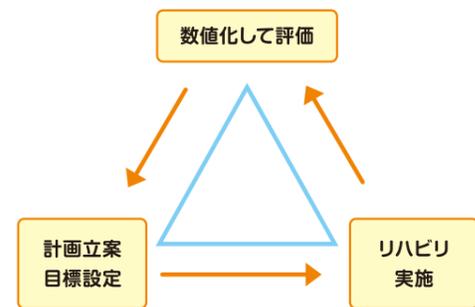
- 体成分分析と栄養評価による体の栄養状態(低栄養)
- 筋肉・脂肪量の計測による体の健康状態(運動不足)
- 怪我や病気で起こる浮腫みの程度や身体の各部位の筋肉量
- 腕や脚といった各部位別の結果による運動指標

健康状態数値化で 必要なリハビリを提供

従来の筋力評価は筋力を人の手で測定するため、検査者の主観で評価結果に誤差が生じる可能性があります。しかし、実際の筋力を数値化することはできません。当事業所はインボディを導入して筋力を数値化し、その数値に基づいたリハビリを計画しています。リハビリスタッフが3か月に一回測定をし、表のサイクルでリハビリを実施します。利用者さんに少しでもリハビリの成果を体感してもらおうと同時に、目で見て結果がわかる取り組みをしています。

成果見える化で意欲向上

自分の筋力や体脂肪が数値化されることで、「左足の筋肉をつけるためにどのような運動をしたらいいか」「脂肪を落とすためにはどうしたらいいか」3か月前より両足の筋力数値が良くなっている。



「庭歩きしたいのだけどころこの筋肉をきたえたいか」など、利用者さんから要望がたくさん寄せられるようになりました。グラフや図に数値も入っていて、対比や現状把握ができるので、利用者さん自身が生活機能について考えるきっかけになったり、目標に向けてリハビリスタッフと一緒にメニューを考案したり、ホームプログラムを取り入れるなど意欲の向上、適切な運動量の調整が実現できます。成果の見える化でリハビリの効果が変わり、健康志向の向上やリハビリに対する意欲向上に大きく貢献できると実感しています。サービスをご希望の方はお気軽に当事業所相談員へご相談ください。

【第1回】
健康が見える化(数値化)して
リハビリに取り組み

今号から3回にわたり、「成果が見えるデイサービス」と題して、今、私たちが行っている目で見てわかるリハビリの取り組みをお伝えします。



デイサービスセンター
禎心会東
作業療法士
主任
清水 さくら
(しみず さくら)



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]

在宅診療、内科、緩和ケア内科、小児科

〒001-0038

札幌市北区北38条西4丁目2-30

☎011-600-6381

<https://homecare.clinic>



院長
井尻 学見
(いじり まさみ)

ホームケアクリニック麻生

Q 対象疾患を教えてください。

A 当院は訪問診療を中心としたクリニックです。がん化学療法在宅での補助、緩和ケア、ご高齢による通院困難な方、医療的ケア児など、何らかの事情で通院が困難であり訪問診療が必要な方を対象としております。月2回の定期的な診察と、それ以外でも必要に応じて往診対応を行っております。ご希望に応じて、看取り対応することも可能です。北区、東区を中心に、西区、中央区、手稲区、石狩市の一部も診療範囲にしております。

Q 診療方針を教えてください。

A 当院の理念は「人に感謝し、人を尊敬し、人を尊重し、「人とつながり、人と生きる」です。患者様ご家族・医療機関・関わる様々な事業所の皆様とのつながりを大切に、訪問診療・訪問リハビリテーションを提供することに努めております。皆様のお声



を真摯に受け止め、より良い診療を行えたらと思っております。

Q クリニックの特長を教えてください。

A 当院は、がんの疼痛管理、胸腹水の管理、輸血、人工呼吸器管理など様々な医療的ケアが必要な方へ訪問診療を提供できるよう努めております。また、その人らしい選択をした生活をより長く過ごしていただくために、理学療法士・作業療法士も在籍し訪問リハビリテーションを提供しております。

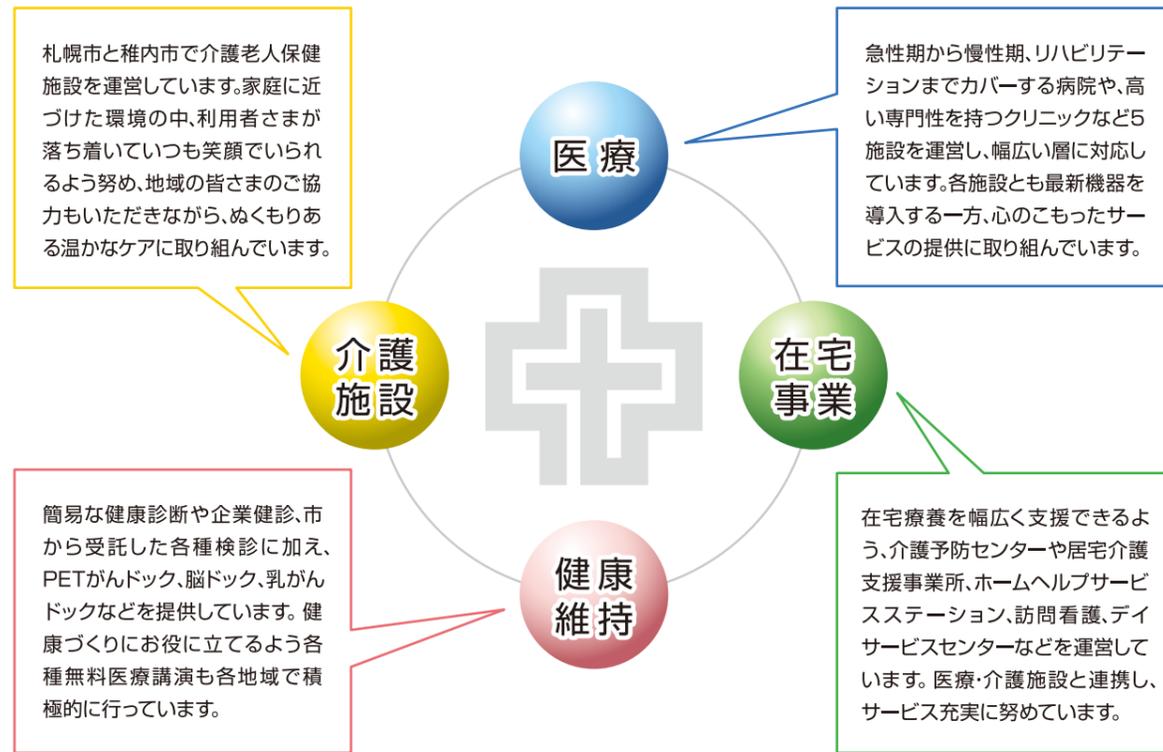
読者にメッセージを。

「その人の人生はその人のものである」をモットーに、関わりのあるすべての皆様と、共に歩める診療ができるよう私達の最善をつくしています。皆様が、ご自身のこと、家族のこと、身の周りのことをお気軽に相談いただけるクリニックづくりを目指しています。

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 ●禎心会さっぽろ北口クリニック ●禎心会北45条在宅クリニック 	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

第一人者招き、「水素・栄養療法について」講演会開催

当法人は法政大学人間環境学部・大学院公共政策研究科教授、下北沢西口クリニック院長で医学博士の宮川路子先生を招き、医療講演会「水素・栄養療法について」を6月に大会議室で開催しました。

宮川先生は水素・栄養療法の第一人者で、著書の「人生100年の健康づくりに医師がすすめる最強の水素術」は5月から増刷分が販売されています。父のがん治療をきっかけに、医師を志したといい、慶応義塾大学医学部を卒業後、大学院で病気の原因を探る疫学について学びました。生活習慣病の原因を明らかにし、リスクを取り除くことで病気を防いでいく予防医学が専門で、栄養療法の道に進んだ経緯や、父の2回目のがん闘病の際、標準治療に栄養療法や水素を併用したことで、放射線治療後の副作用が大幅に軽減した体験などを話しました。

加えて、著書の中にもある分子整合栄養医学の考え方に基づいた、疾患の原因を根本的にとらえ、生活や食事、栄養指導による治療効果といった自らが運営するクリニックの「患者さんの症例」や論文のほか、同大医学部水素ガス治療開発センターの研究結果などをわかりやすく解説しました。



講師プロフィール

宮川 路子先生

- 法政大学 人間環境学部・大学院公共政策研究科 教授
- 下北沢西口クリニック 院長
- 社会医学系専門医・指導医
- 日本産業衛生学会専門医・指導医
- 慶応義塾大学医学部卒業
- 慶応義塾大学大学院医学研究科博士課程予防医学系専攻
- ストックホルム大学ストレス研究所客員研究員(2007~08)
- カロリンスカ研究所客室研究員(2018~19)



著書『人生100年の健康づくりに医師がすすめる最強の水素術』は好評につき、5月1日より増刷分が順次書店にて販売されています。

協業法人



<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

特集ではセントラルCIクリニックのPETドックについて触れられていました。がんは早期発見がカギといわれますので北海道のがん検診の状況について調べてみました。北海道対がん協会の資料、令和元年の国民生活基礎調査、受診率で北海道は全部位で全国平均を下回り、肺がん37.8%(8.0%低)、胃がん34.0%(5.0%低)、大腸がん34.6%(6.6%低)、乳がん30.1%(7.3%低)、子宮頸がん30.7%(5.1%低)。道民の検診率の低さは死亡率にも表れていて、令和3年の統計によれば、男性1位の肺がんは23.7%と全国平均より5.3%高く、女性1位の乳がんは12.8%で2.9%高いという結果。しかも「コロナ禍における特定検診も含めた検(健)診受診者数が、コロナ流行前の平成30年に比べ、令和2年で19%減、令和3年は約13%減とのこと、一日も早い検診の推進が求められる状況です。(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・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)



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。

<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

札幌市北区

〒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)

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・ぷらーさ(70名/日)