

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

秋

vol.106



特集

札幌禎心会病院 消化器・内視鏡センター

●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

- 札幌禎心会病院  
消化器・内視鏡センター

### [禎心会インフォメーション]

- ペインクリニック外科は“痛み”のある患者さんと向き合い治療する診療科です
- CTとMRIはどちらがいい？
- 動脈硬化を防ぎましょう
- 自分たちの役割を再確認
- ナースコール、新機器を導入しました
- 「暮らしの保健室」開催のご案内
- 日常生活自立支援事業と  
成年後見人制度  
～自分の判断に不安を感じてきたら～
- [連載] 成果が見えるデイサービスへ
- 栄養レシピ
- 地域医療連携施設のご紹介
- 禎心会新人スタッフ紹介
- 禎心会トピックス
- 禎心会総合案内

## [特集]

# 札幌禎心会病院 消化器・ 内視鏡センター

札幌禎心会病院の消化器・内視鏡センターでは、病気の早期発見・早期治療に向けた最新の内視鏡検査および治療を行っています。



## 大腸がんでは死なせない 早期発見・治療で大腸がん は完治する

大腸がんは、早期発見することができれば、完治する可能性が高い病気です。当院では、早期発見をサポートするための最新の内視鏡検査技術を提供しています。

## 痛みが少なく、また受けても 良いと思ってもらう検査

経験豊富な医師が、最先端の内視鏡設備で検査をします。「また受けても良い」、「辛くなかった

ご希望される方には、痛み止めの注射をして、検査を行っています。多くの方は、痛み止めの注射をしなくても、痛みがほとんどなく検査を受けていただけます。

## 胃がん・食道がんでも 死なせない

●最新の内視鏡機器の使用  
上部消化管内視鏡検査は、食道、胃、十二指腸のがんの早期発見には欠かせない検査です。当院では、痛みを最小限に抑えつつ、高解像度の画像を提供する最新の内視鏡機器を採用しています。胃内視鏡の直径は、経口用スコープが10mm程度、経鼻用スコープが5mm程度です。

## 早期で見つければ 内視鏡で切除

当院では、内視鏡に取り付けられた高周波ナイフを使い、粘膜に広がったがんを切除する内視鏡的粘膜下層剥離術(ESD)という技術を取り入れてあります。これは、がん細胞がまだ深

た、そう思っていただけ検査を目指しています。

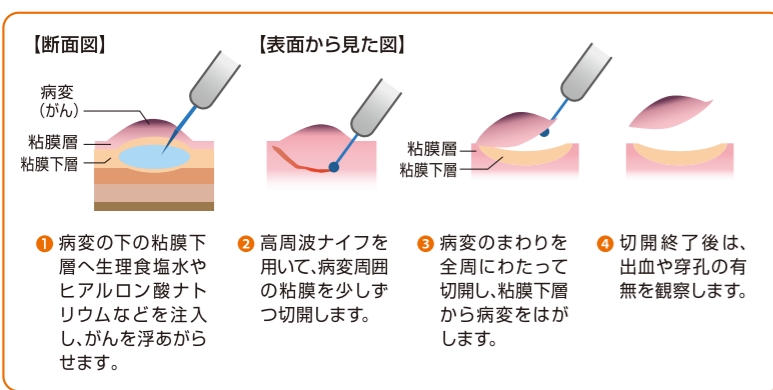
## ●二酸化炭素を用いた検査

大腸カメラの検査後にお腹が張り、苦しい経験をされることもあります。当院では、空気ではなく炭酸ガス送気を使用しています。空気に比べて、100倍以上のスピードで吸収されるため検査後のおなか張りが少ないです。

## ●痛み止めの適切な使用

お腹の手術を受けたことがある方や痩せた方の一部は、検査中に痛みを感じることがあります。

く進行していない早期の胃や大腸がんに対して行うものです。以前であれば外科的な切除しないと、取り除くことができないような大きな病変であっても、深く食い込んでいないがんであれば、内視鏡的に切除ができるようになります。この治療法は、体に優しく、安全性の高い手術であるため、入院期間の短縮や早期の社会復帰が期待できます。



出典:「国立がん研究センターがん情報サービス」

## 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。

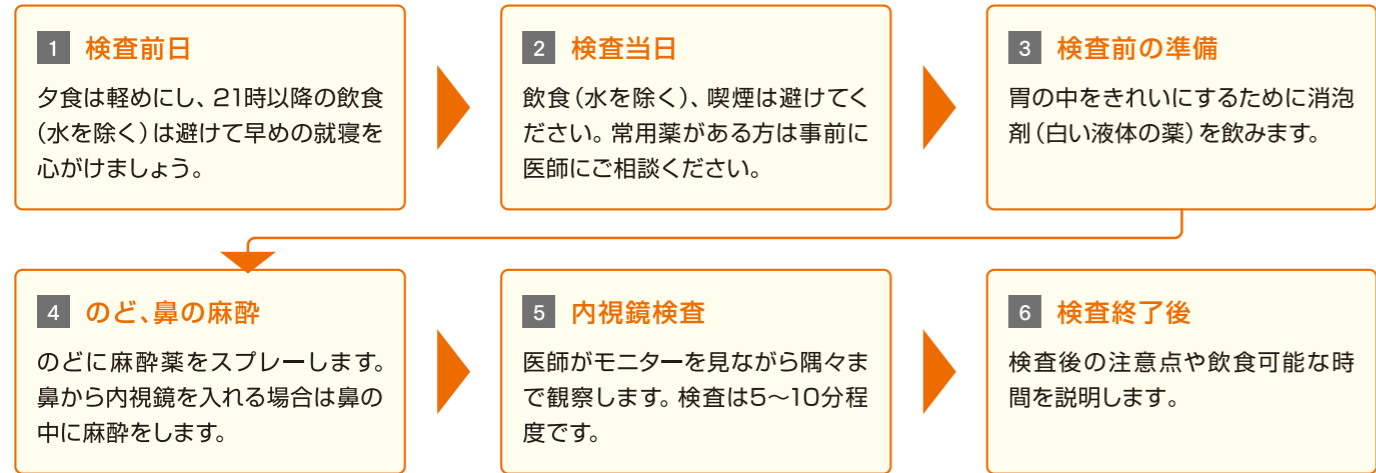
## 上部消化管内視鏡検査(食道・胃・十二指腸内視鏡)

### 胃がん・食道がんの早期発見に不可欠

以前、「胃カメラ」と言われた検査は現在、「胃内視鏡検査」、正式には「上部消化管内視鏡検査」といいます。上部消化管は食道、胃、十二指腸の全体を指します。従って、胃内視鏡検査では胃だけではなく、食道、胃、十二指腸の病気の有無を調べます。最近は、内視鏡が通過する咽頭、喉頭、声帯も観察することが多くなってきています。

当院で使用している胃内視鏡の直径は、経口用スコープが10mm程度、経鼻用スコープが5mm程度です。

#### [検査の流れ]



### 胃がんドック

胃がんドックは、胃がんの早期発見を目的に、胃内視鏡(胃カメラ)検査を行います。ピロリ菌抗体検査は、ピロリ菌の有無を調べ、必要に応じて除菌治療をお勧めしています。ピロリ菌は胃に生息し、胃がん発症の危険性を高め、胃炎、胃潰瘍の原因にもなります。

検査項目 | ●胃内視鏡(カメラ) 料 金 11,000円(税込)

オプション/●ピロリ菌抗体検査(血液): 2,200円

※生検(細胞・組織検査)を行うことができます(健康保険適用)。 ※ポリープが発見された場合は、後日、切除を行います(健康保険適用)。 ※腹部症状(腹痛、下痢等)がある方は、受けられません。



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 (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

**早期発見・早期治療の重要性**  
胃がんの進行度は、病期やステージとして分類されます。初期のステージIのがんは、早期に発見されれば、内視鏡治療や手術による治療が非常に有効です。実際、ステージIの胃がんは手術や内視鏡治療により、高い確率での治療が期待されています。このような背景から、当院では早期発見と早期治療ができるような診療を推進しています。検査を希望される方は、消化器内科外来にてお気軽にご相談ください。

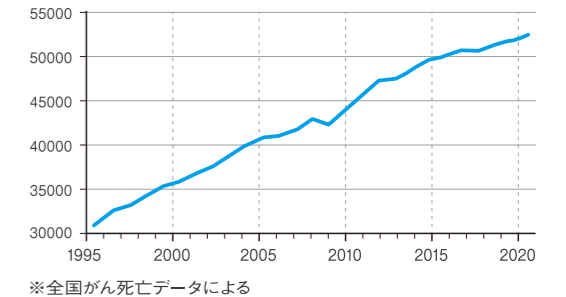
## 大腸内視鏡検査

### 大腸がんなどの大腸疾患の早期発見に不可欠

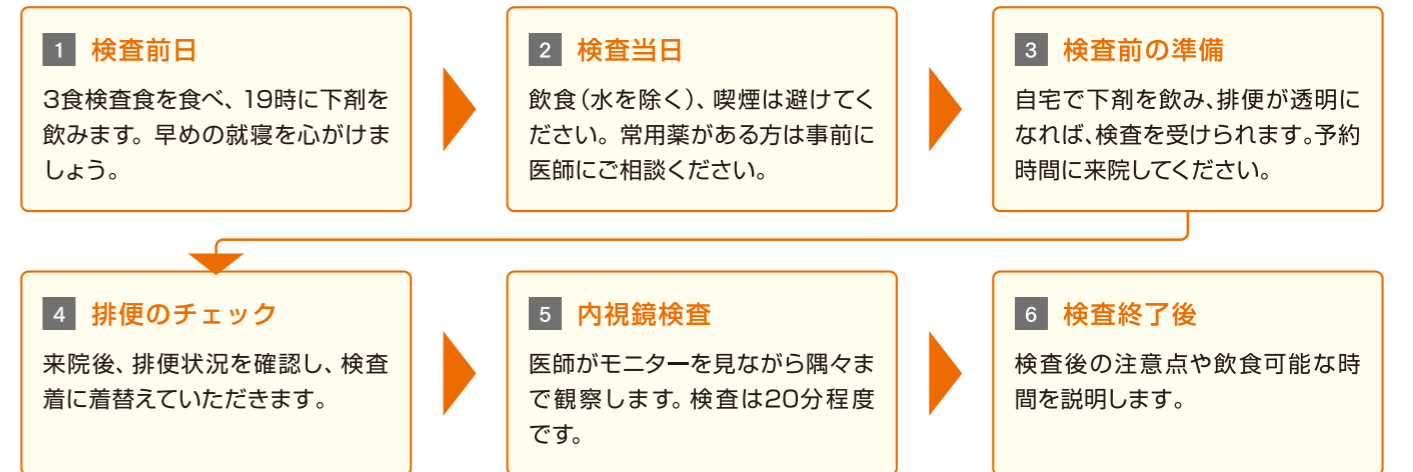
大腸は直腸と結腸(S状結腸、下行結腸、横行結腸、上行結腸、盲腸)の全体を指しますので、直腸がん、結腸がんは両方、大腸がんに入ります。大腸内視鏡検査は肛門から直腸、状結腸、下行結腸、横行結腸、上行結腸、盲腸、そして終末回腸という大腸につながっている小腸の一部を観察します。当院で使用している大腸内視鏡は直径10mm程度です。

#### ●大腸がんによる死亡数の推移

胃がんの死亡数が減少傾向にあるのに対し、大腸がんの死亡数は上昇しています。食生活の変化などが関係していると言われていますが、血便などの症状があっても痔や肛門の病気と思い込んでいる場合があります。より精度の高い検診を受けることで、初期のがんを発見する可能性が高まります。



#### [検査の流れ]



### 大腸がんドック

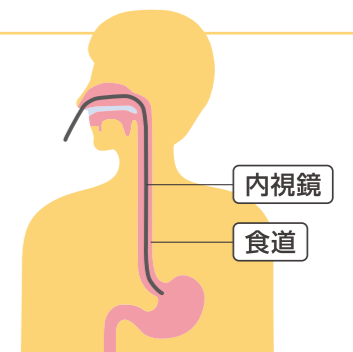
大腸がんドックは、大腸がんや大腸ポリープ、炎症性の病気の早期発見を目的に、大腸内視鏡(大腸カメラ)検査を行います。

検査項目 | ●大腸内視鏡(カメラ) 料 金 16,500円(税込)

※生検(細胞・組織検査)を行うことができます(健康保険適用)。 ※ポリープが発見された場合は、後日、切除を行います(健康保険適用)。 ※腹部症状(腹痛、下痢等)がある方は、受けられません。

#### 負担の少ない「経鼻用スコープ」

当院では希望する方に、鼻から挿入できる直径5mm程度の細い内視鏡を使って検査を行っています。のどを直接刺激することが少ないため、「咽頭反射」と呼ばれる吐き気に似た反応が出にくく、口から入れる内視鏡より検査時の負担が少なく済みます。



ペインクリニックでは、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などの画像所見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、痛みを引き起こしている神経の近くに薬を注入することで、一時的に神経の興奮を抑え、痛みで傷ついた神経を効果的に回復させる方法で、局所麻酔薬を使って行います。局所麻酔薬は、痛みで過剰に興奮した神経を一時的に抑えることで、「痛み」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、痛みの情報だけを一時的に遮断する方法です。注入された局所麻酔薬は、

痛みがある部位の筋肉をほぐし、血流を改善させます。その結果、改善された血流を通して酸素やたんぱく質などの栄養を痛みの部位へ効率よく運ぶことができ、傷んだ神経や筋肉を効果的に自然に治癒させることができます。すなわち、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本来の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。

保存的治療によって痛みが改善しない場合、たとえば、脊椎手術後の改善されない難治性の痛みや帯状疱疹の激しい痛みなどに対して、当科で脊髄刺激療法という脊髄へのわずかな電気刺激を行う事で痛みを和らげる手術治療も行なっています。

痛みは、複雑な情報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医です。当院では、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専従し、適切な診断と有効な治療を選

**【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 (ご予約)  
 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

**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	●	—	●	—	●	—
禎心会さっぽろ北口クリニック						
	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	—	●	—

※土曜日は、現在、第1・第3土曜日に診察しています。

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。

札幌禎心会病院



札幌禎心会病院  
副院長  
**表 圭一**  
(おもてけいいち)

# ペインクリニック外科は“痛み”のある患者さんと向き合い治療する診療科です

「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なものです。

## 痛みとは

もし痛みを感じる事ができなくなったら、体が傷ついても分からなかったり、お腹の調子が悪くなくても気付かなかったりして、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、精神的にも疲弊することになります。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います。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、新たな痛みの原因となる物質が作られ、元々あった痛みが強

## 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(三叉神経痛、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。部位別に頭部や顔面痛、頸肩腕痛、胸部背部痛、腰下肢痛、会陰部痛などあらゆる箇所が対象となります。

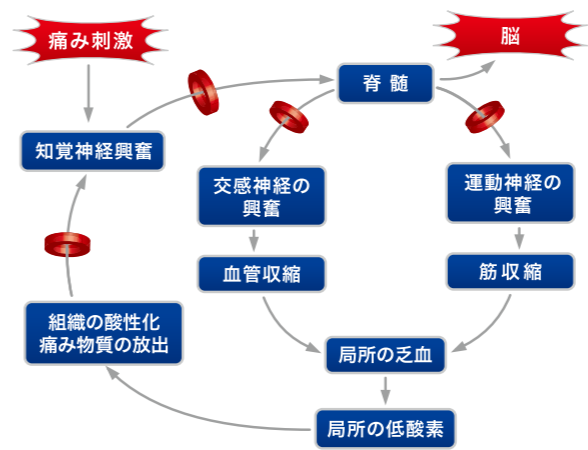
## 脊椎脊髄外科との連携

当院および禎心会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、「痛み」の治療をペインクリニック外科と脊椎脊髄外科といった複数診療科の医師が連携・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、複雑な情報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。

### 神経ブロックで痛みの悪循環を断ち切る



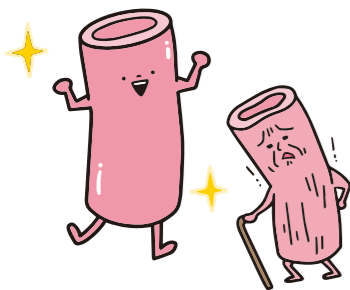
- 腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症などの腰痛や下肢痛
- 頸椎症や頸椎椎間板ヘルニアなどの頸や上肢の痛み
- 脊椎手術後の持続する痛み
- 片頭痛や緊張性頭痛などの頭痛
- 帯状疱疹や帯状疱疹後神経痛
- 三叉神経痛
- 手術後や外傷後の長引く痛み
- 切断後の手足の傷み(幻肢痛)
- 閉塞性動脈硬化症やパージャール病などによる末梢血流障害による痛み
- 複合性局所疼痛症候群(CRPS)
- 顔面神経麻痺、顔面痙攣

# 動脈硬化を防ぎましょう



禎心会さっぽろ  
北口クリニック  
事務部  
**本郷 利奈**  
(ほんこう りな)

甘いものや脂っこいものが好き、最近、暴飲暴食が続いているという方、実はその食生活、危険かも知れません。知らぬ間に動脈硬化が進んでいることがあります。



**命に関わる重大な病気に**  
動脈硬化とは血管の弾力が失われ、硬くなった血管にコレステロールが付着し、血液の流れが悪くなった状態を指します。動脈硬化が進むと脳出血や脳梗塞、狭心症、心筋梗塞といった命に関わる重大な病気を招きかねません。

動脈硬化の主な原因として、喫煙や加齢のほか、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が挙げられます。生活習慣病に関してはそれらの治療をしっかり行えば、動脈硬化を防ぎ、進行させないことにつながります。

さらに、脳神経外科と循環器内科で連携を図ることによって、生活習慣病をコント

ロールし、重大な病気を予防、早期発見することが可能です。

**診療・検査体制も充実**  
当クリニック循環器内科では血液検査やレントゲンをはじめ、安静時心電図、ホルター心電図、心臓超音波検査、CT検査などを行っています。

超音波検査では心臓の内腔や弁の動きを調べることができ、造影剤を用いたCT検査は心臓の血管や大動脈が狭くなっていないかを調べることができます。いずれも、検査が必要と医師が判断をすれば、保険対象となります。

当クリニックでは入院や手術が必要になった場合でも札幌禎心会病院と連携し、迅速な対応ができます。

一方、診療日は毎週木曜午前、第1、3金曜午後・第2、4土曜午前(金土は不整脈専門外来)に加え、11月から毎週月曜・火曜の午前にも拡大します。

診療は予約優先としており

ホームページ  
お問い合わせフォーム  
スマホはこちらから

**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

## 循環器内科 診療日

禎心会さっぽろ北口クリニック

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

※診察日、担当医の詳細につきましてはお電話にてお問い合わせ下さい

ますので、お電話でご予約をお願いいただくか、ホームページのお問い合わせフォームからお申し込みします。気になる症状がある方、まずはこの機会に一度受診をお勧めします。

# CTとMRIはどちらがいい？



セントラルCIクリニック  
放射線部  
副部長  
診療放射線技師  
**伊藤 禎洋**  
(いとう よしひろ)

当院は放射線画像診断専門クリニックです。提携医療機関から検査の依頼を受けて、画像診断を行っています。

## 各検査に特徴

当院で行っている検査は主にCT検査、MRI検査、PET-CT検査です。患者さんからCTとMRIはどちらが良い検査なのかと聞かれることがありますが、検査の目的、撮影する部位によってどの検査が必要か決まりますので、どちらが良いという訳ではありません。

## 検査目的に応じて指示

CT検査はX線を用いて体の周りを回転しながら撮影し、水平断(よく言われる輪切り)の画像を作成する装置です。当院のCT装置は、1回転最速0.35秒の速さで、最大6cm



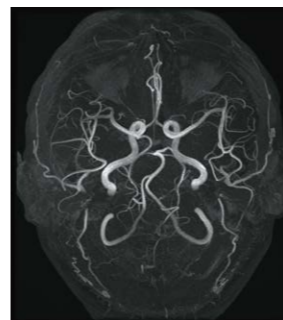
胸部部 CTA画像

の長さを撮影することができ、短時間で広範囲の詳細な撮影が可能です。胸部から腹部までの撮影であれば10秒程度です。

加えて、CT検査は細かい描写が得意ですので、肺の小さな病変や骨の微細な構造を確認できます。薄く細かく撮影することににより3D画像の作成も可能です。

一方で柔らかい組織の濃淡はつきにくいため、造影剤という薬剤を使用して撮影をすることで、血管やはつきりしなかった病変をより見やすくなります。

MRI検査は強い磁石と電波を使って体内の様子を画像化します。体内の組織の差を表現するのがCTより得意なので、脳や脊椎、関節、骨盤内



脳血管 MRI画像

臓器の検査に多く用いられています。造影剤を使わなくても血管の情報を得ることができるとも特徴です。

しかし、一般的にCT検査と比べて検査時間が長く、検査中は大きな音が出ます。磁石を使う検査なので体内に金属がある方、機械がやや狭いので閉所恐怖症の方は検査ができません。ケースがあります。

一度に広い範囲の撮影があまり得意ではないので、検査範囲は目的部位周辺のみになります。

CTとMRIは患者さんの検査目的に応じて、当院の放射線科医が検査指示を出し、私たち放射線技師が撮影を行っています。検査について不明な点があれば担当の放射線技師にお尋ねください。

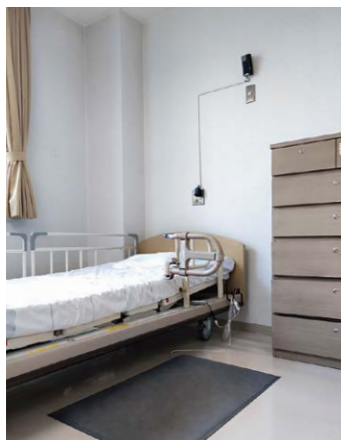
**ご相談先**  
セントラルCIクリニック  
☎011-623-1131  
住所:札幌市中央区大通西17丁目1番27号  
札幌メディアセンタービル桂和1階

# ナースコール、 新機器を導入しました

当施設開設時から使用してきたナースコールが老朽化したため、スマートフォンを使った新しい機器を今年2月に導入しました。



老人保健施設ら・ぷらーさ  
介護科  
介護福祉士 係長  
**吉川 健太**  
(よしかわ けんた)



●ノートパソコンに複数の呼び出しが表示されます(写真上)。  
●スマートフォンによる見守りカメラ(写真下)

**全職員が「良かった」**  
導入したのは長距離無線搭載の呼び出しボタンとスマートフォンを使う機器です。従来のナースコールから変わった点は、①有線方式から無線方式の呼び出しボタンへ②ナーステーションにあった大きな呼び出し表示パネル(ナースコール親機)からノートパソコンへ③PHSからスマートフォンへ④見守りカメラにより映像を見ながらの通話が可能となりました。導入前後に入所棟(1、2棟)の全職員へ、良かった点、悪かった点(不便に思うこと)についてアンケートを実施しました。結果は全職員が「良

かった」という回答でした。その中であつた意見をご紹介します。  
●同時に複数の呼び出しが確認できる。呼び出しボタンによる呼び出しなのか、見守りセンサー(サイドコーンマットや床センサーマットなど)が作動したことで呼び出しなのか画面に表示される。  
●呼び出しを取る際、画面を3ステップ(応答↓対応開始↓対応中)で操作することで呼び出し音が鳴り続けることなく、他の職員も誰が対応しているのか把握できる。  
●スマートフォン毎の遅延がなく一斉に呼び出しが届く。  
●見守りカメラを使用し、状況

合が生じるケースもありますが、今後は一層、機能を理解し、活用していきたいと考えています。

**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

# 自分たちの役割を再確認

不便だったり、限られたりした環境下でも、私たちは懸命に取り組み、自分たちにできる支援を探しています。



稚内禎心会病院  
リハビリテーション部  
作業療法科  
作業療法士 係長  
**松田 めぐみ**  
(まつだ めぐみ)

**スタッフの思い、間近で**  
当院では7月下旬から約2か月間の工期でエレベーター工事をしました。そのため入院患者さんのリハビリは1病棟内の一室を代替スペースとし、限られた環境下で行ないました。道具が何でも揃っている訓練室とは異なり、ベッドの空き状況を確認しながら随時、治療内容を考えて関わりました。こうした状況が便利か不便かと言われると、不便ではありませんでしたが、病棟内で患者さんの歩く姿を看護師や介護士に見てもらえて、早期に情報共有ができたという利点もありました。  
加えて、理学療法士が懸命に「歩かせたい」と前を見て取り組む姿、言語聴覚士が失語症患者さんからいかに「ことば」を引き出していくのか。スタッフの思いを間近で感じられ、自分たちの役割を再確認する良い機会になりました。

**私たちにできる支援を**  
私たちは脳血管疾患後の運転再開や免許更新時に必要となる診断書作成に関わる認知機能検査をしています。診断書だけでは運転の可否は判断できませんが、一助となります。遠くは枝幸警察署管内や利尻島、礼文島から一日がかりで来院される患者さんもあります。  
道北地方の過疎地域では自動車がない町村もありますが、どうしても運転を許可できない場合があります。その際は家族やケアマネジャー、保健師などにも協力を依頼することがあります。



運転に不安がある場合は現行では旭川方面公安委員会への安全運転相談を受けるよう紹介しています。今後、院内にドライビングシミュレーター(DS)を導入したり、教習所と連携して実地練習は可能にならないかなど、私たちにできる支援を探していきたいと考えています。  
一方、ここ数年はWEB研修が多かったので、対面での実技研修に参加しスキルアップすること。寝たきり患者さんのポジショニングについて学ぶこと。電気刺激療法(I-VES)を実践していく。こうしたことを叶えられるように日々励みたいと思っています。

**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

# 日常生活自立支援事業と 成年後見人制度

## ～自分の判断に不安を感じてきたら～

「今は自分で判断できるけど認知症や物忘れがひどくなってしまったら」。そんな不安を感じたときに役立つ身近な制度をご紹介します。



居宅介護支援事業所  
禎心会北  
介護支援専門員  
主任  
山下 元規  
(やました もとき)

**安心して暮らせる支援**

■日常生活自立支援事業  
社会福祉協議会の事業の一つで「高齢や障がいのために、日常生活の判断に不安のある方が地域で安心して暮らせる」援助をしてくれる制度で内容は次の通りです。

- 日常的な生活支援サービス：福祉サービスの情報提供や利用手続きの支援
- 金銭管理サービス：日常生活費を銀行から払い戻すお手伝いや使い方のアドバイス、公共料金や税金、医療費などの支払いのお手伝い
- 財産保全サービス：年金証書や定期預金通帳などの書類を金融機関の貸金庫で預かる

■成年後見制度  
「知的・精神障害、認知症などによって一人で決めることに不安や心配のある人がいろいろな契約や手続きをするときにお手伝いをする」制度です。成年後見人は弁護士や司法書士、社会福祉士などの専門家、親族、

### ご相談先

**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 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・ぶらーさ内

市民などから家庭裁判所が決定するため必ずしも希望している人になるとは限りません。後見人が付くと、判断能力によって支援内容が変わり、補助↓保佐↓後見になるほど支援が必要と判断されます。日常生活自立支援事業と重複する部分もありますが概要は次の通りです。

- 福祉サービス・介護の手続きや契約のお手伝い
- 保険料や税金の支払いやお金の出し入れのお手伝い
- よく理解せずに交わした契約の取り消し
- 定期的な訪問や状況確認
- 入院・入所手続きのお手伝い

○書類の確認や施設などへの改善の申し入れ  
後見人によってできる範囲は変わってきます。対応できないこともあるため都度、確認してください。申請、登録する費用以外に報酬を支払う必要はありません。各自自治体で費用の一部を負担してくれる制度もいくつかあります。

二つの制度について詳しく知りたい、利用したい場合はケアマネジャーのほか、日常生活自立支援制度は各区社会福祉協議会、成年後見制度は地域包括支援センターや社会福祉協議会で相談を受け付けています。

# 「暮らしの保健室」開催のご案内

みきファミリークリニックさん(東区)、栄町中央商店街の直営店、コミュニティプラザ「ハッピーハッチ」と協力し、「暮らしの保健室」を5月から開催しています。



訪問看護ステーション  
禎心会東  
道央在宅事業部  
副部長  
管理者・在宅看護専門看護師  
今野 好江  
(この よしえ)



写真①

**毎月1回、健康相談**

東区北42条東8丁目にある「ハッピーハッチ」は地域のコミュニティースペースとして活動しているカフェです(写真①・②)。

私たち訪問看護ステーション 禎心会東の担当は毎月1回、第3火曜日の12時半から14時半で、「暮らしの保健室」を開催し、足の爪切りや胼胝(たこ)の処置をしながら健康相談を行っています。



写真②

**看護師がアドバイス**

ハッピーハッチは昼食を食べたり、コーヒーを飲んだりしながら地域の人たちと交流できる憩いの場です。日替わりランチなどメニューも豊富です。

ハッピーハッチへ通われている方はさまざまですが、私たちは一人暮らしで膝の手術をした後、足の爪切りができない方や長年足の裏に胼胝(たこ)があり、痛みを抱えていた方の処置をしています(写真③)。

地域の方々のちょっとしたお困りごとを看護師と一緒に考え、アドバイスをしながら対応しています。

### 【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



写真③

ハッピーハッチでドリンクを飲んだり、お食事をしたりしていただいた方はどなたでも参加していただけます。男性のご利用も受け付けております。毎月1回の開催ですので、ぜひお越しください。

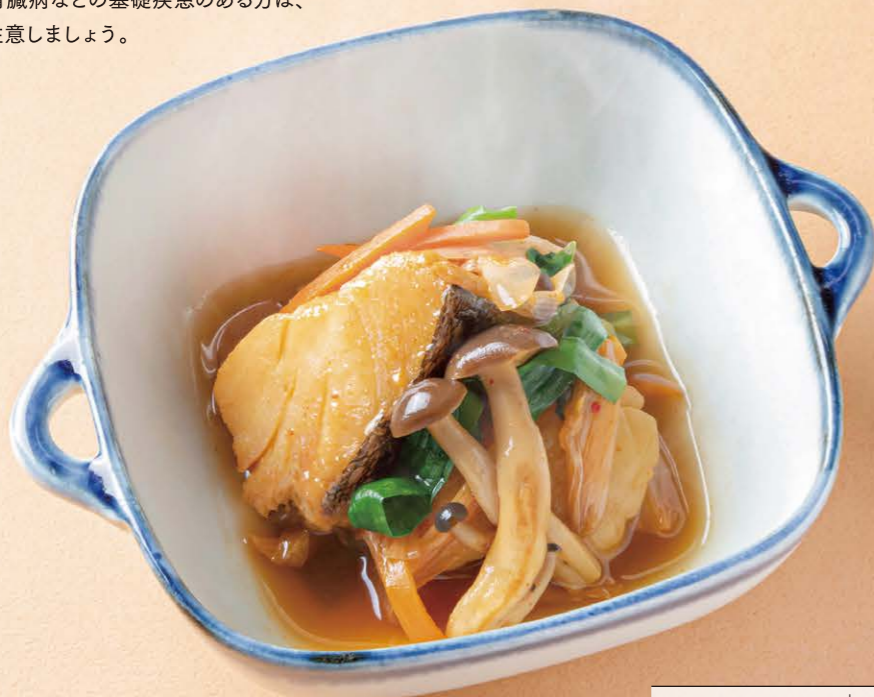
腸内環境を整えて免疫力UP!

## 鱈のキムチ煮

発酵食品であるキムチには、善玉菌のひとつである乳酸菌が豊富に含まれています。乳酸菌は、悪玉菌が腸内で増加するのを抑制し、腸内環境を整える役割を担っています。その他にも腸の動きを良くし排便を促したり、カルシウムや鉄の吸収を助けたりするなどの働きもあります。乳酸菌は、胃酸に弱い印象がありますが、キムチに含まれる乳酸菌は、胃酸の影響を受けにくく、生きたまま腸に運ばれやすいという特徴があります。

また、キムチには、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAやビタミンB2を多く含み、免疫力を高める効果があります。辛みの成分であるカプサイシンには、血行を良くし身体を温める働きもあります。腸内環境を整え、免疫力を高めて寒い冬に備えましょう。

※高血圧症や心疾患、腎臓病などの基礎疾患のある方は、塩分の摂り過ぎには注意しましょう。



札幌禎心会病院  
栄養科  
管理栄養士  
**野田 梨華**  
(のだ りか)

### 作り方

- 1 鱈の両面にふり塩をし、5分ほどおいて水気を拭きとる。
- 2 鱈を一口大に切る。
- 3 人参は細切りにし、長ネギは斜め切り、ニラは4~5cmの長さに切る。
- 4 ぶなしめじを小房に分け、キムチは食べやすい大きさにざく切りにする。
- 5 フライパンに大きじ1のごま油を熱し、人参とぶなしめじ、長ネギを焼き色がつくまで炒める。
- 6 ⑤に水と酒、みりん、鶏ガラスープの素、醤油を入れ煮る。
- 7 煮立ったら鱈とニラを加え、アクを取りながら鱈に火が通るまで煮る。

材料 [2人分]	1人分のエネルギー: 188kcal 塩分: 2.0g
鱈	2切れ(160g)
ふり塩(鱈用)	少々
キムチ	60g
人参	30g
長ネギ(白い部分)	1/2本
ニラ	1/4把
ぶなしめじ	1/2株
水	200ml
酒	大きじ1
みりん	大きじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
醤油	小さじ1
ごま油	大きじ1

# 成果が見える デイサービスへ

## 客観的なデータ収集

同システムは腰部にセンサーを付けて8m歩行することで、歩行能力を点数化します。歩行に必要な「推進力」「バランス」「リズム」の3点を評価してグラフ化します。利用者さん個々の歩行状態を数値化し、4回分(1年分)をデータ化することができます。従来の歩行分析は「人が行っていたため、どうしても主観、感覚的な部分があり結果にバラツキもありました。同システムの特徴は根拠に基づいた客観的で正確なデータ収集ができることです。

歩行状況が把握でき、身体機能を「見える化」することができます。前記した評価する3点は次の通りです。

- 推進力: 前に進む力(歩行速度と歩幅)
- バランス: 歩行中の左右のバランス、重心位置
- リズム: 歩行リズムの一定さ

## 個々に必要なリハビリを

利用者さん個々の分析データを基に、その方に必要なリハビリ「イートレ」を提供していきます。

① バランストレーニング: 玄関や階段を上る際に片脚立位の安定保持のバランス

② 重心移動のトレーニング: 家事動作などで必要な前後左右への重心移動

③ 移動動作のトレーニング: 買い物や散歩の際、安全に一歩を踏み出す

こうした「歩くこと」に特化したトレーニングになっています。データからどの部分を中心に運動し、筋力アップを図るのか、どの動作の向上に取り組みかなど具体的な提案ができます。作業療法士セラピストが利用者さん、ご家族の意向をうかがい、生活能力やICF(国際生活機能分類)を考慮し、生活機能訓練計画を策定することで、「できること」を増やしていきます。

一方、定期的に評価結果を比

## 【第2回】 歩行能力を数値・グラフ化

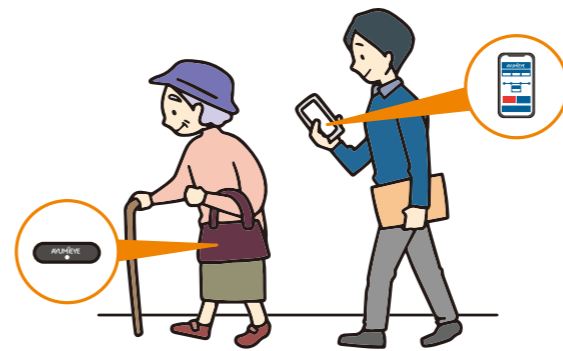
今号は9月に新しく導入した歩行分析システム(商品名: AYUMI EYE)について紹介します。



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)



較できることで、自身のがんばりも「見える化」でき、意欲向上にも繋がっていきます。サービスを希望の利用者さんは、お気軽に当事業所相談員にご相談ください。





# 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]

一般内科、循環器内科、心臓リハビリテーション

〒001-0037

札幌市北区北37条西3丁目3-12

☎011-792-0222

<https://asabu-heart-cr.com>



院長  
津田 正哉  
(つだ まさや)

医療法人新楓和会

## あさぶハート・心リハクリニック

**Q 対象疾患を教えてください。**

**A** 胸が苦しい、息切れ、動悸、足のむくみなどといった症状に表れる狭心症や心筋梗塞、弁膜症、心不全、不整脈、閉塞性動脈硬化症を循環器内科専門医が診断・治療しています。また、高血圧症や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の診断や管理にも力を注いでいます。

**Q 診療方針を教えてください。**

**A** 診療を通して、「元気に自立した生活が送れる」「健康寿命」を延ばし、健やかに自分らしく生きるためのサポートをしています。診療フロアだけでなく、1階にはカフェ待合室（HEART COFFEE）を設け、患者さんやご家族の方々が心身共に健康でリラックスできるような空間作りを目指しています。

**Q クリニックの特長を教えてください。**



**A** 当院は、あさぶハート・内科クリニックの分院として設立し、外来での心臓リハビリテーション（以下、心リハ）を主な目的としています。心リハは、心臓病やその治療を受けた患者さんが、体力を回復し、快適な家庭生活や社会生活に復帰をするとともに、再発や再入院を防止することを目標として行う多角的・包括的プログラムです。心臓病や心リハに対する多くの知識と経験を有している多職種が連携し、患者さんの状態に合わせた運動療法や食事療法を含めた包括的なサポートを行っています。

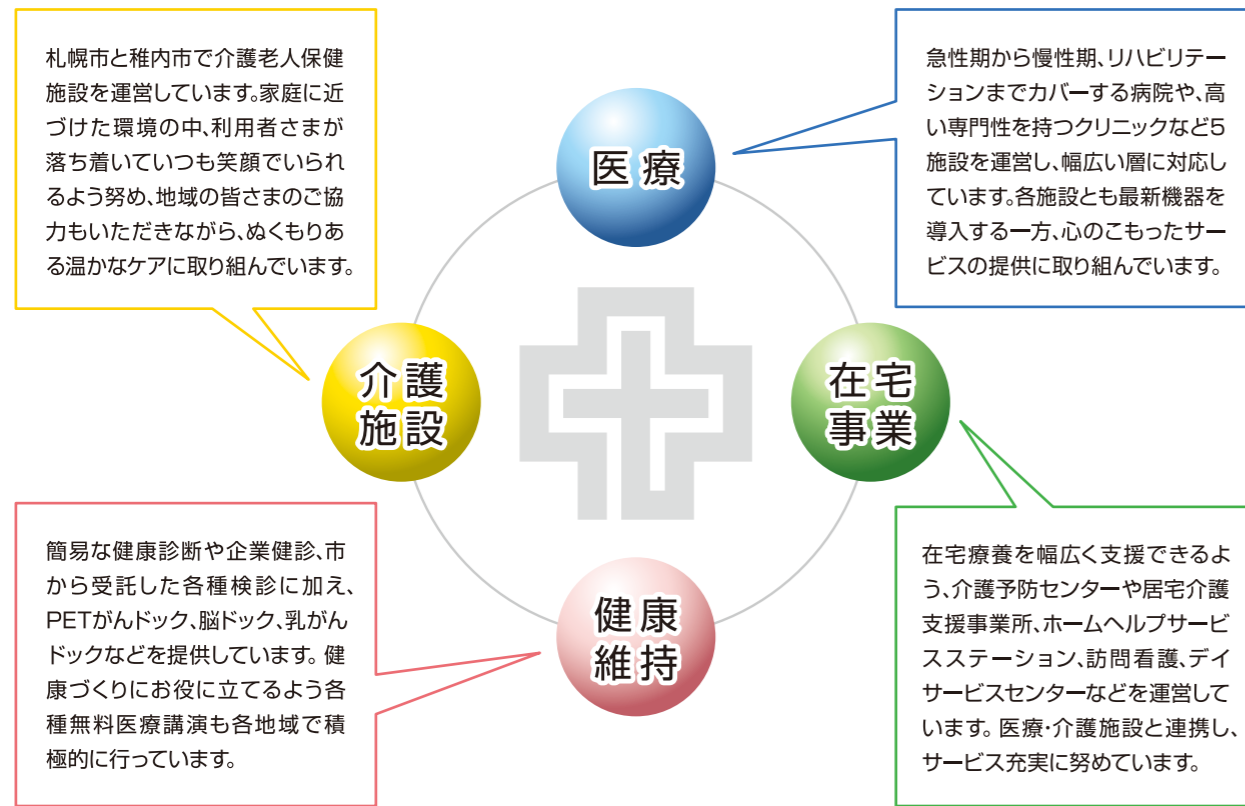
**読者にメッセージを。**

心リハを多くの方に知っていただき、また実際に受けていただくことで、生涯を通じて、健康で豊かな生活を送るためのお手伝いができるよう努めて参ります。気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

## 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
<b>医療機関のご案内</b> <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> <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> <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> <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>

協業法人 **社会福祉法人 禎心会** <https://www.sw-teishinkai.jp>

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

## 札幌禎心会病院、「水素の魅力」テーマに市民公開講座を開催

札幌禎心会病院は8月、9月各2回、全4回にわたって、徳田禎久院長が「水素の魅力」をテーマに市民公開講座を開催しました。

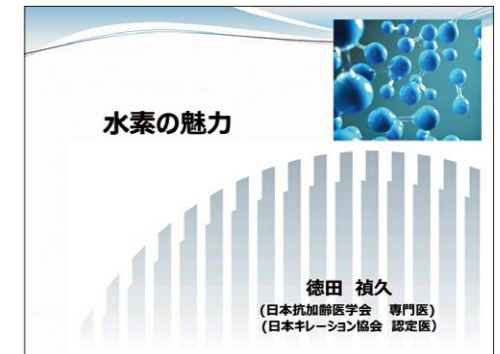
近年、さまざまな症状や疾患に対し、水素を用いた治療が行われるようになってきています。注目の治療法を多くの人に知ってもらうことを目的に、講演は「基礎編」と「実践編」の二部構成としました。

前者は水素が地球上で最も小さい分子の無味無臭の軽い気体で、水を電気分解することで簡単に生成できること、水にも油にも溶け、人体の膜を通して細胞内へ拡がり、血液が流れていない部分にも届くことなどをわかりやすく話しました。

加えて、水素がどのような物質なのか、何にどうして効くのかといった水素の特徴や特性、体に対する作用のメカニズム、活性酸素と抗酸化作用、直接作用と間接作用などについて説明しました。

後者では水素を摂取するいくつかの方法として吸入や水素水、サプリメント、局所投与などがあり、摂取時のポイントや体に取り入れられるまでの状況などを詳しく解説。

今後は健康維持や動脈硬化、脳の病気、パーキンソン病、がん、アレルギー疾患、皮膚の老化、疼痛、変形性関節症、ダイエット、歯周病などへの効果に期待が集まっていることを紹介した一方で、「健康維持の基本中の基本は食事」であることを最後に強調しました。



講師  
**徳田 禎久**  
理事長・院長

## 編集後記

今年度の「厚生労働白書」が公表されました。付属資料の「人口100人みた日本」の中から、10年前の資料と比べて、気になった数的変化を取り上げてみます。

まず、人口構成は男女比率が男48.7→48.6と大きな変化はありませんが、年齢は15歳未満が13.1→11.6、65歳以上は23.2→29.0、75歳以上は11.5→15.5と高齢化が顕著になっています。

労働については、雇われている男性は23.5→26.2、女性は17.5→22.1と男女とも増加雇用形態は、パート6.5→8.2、アルバイト2.7→3.6、週労働時間は、35時間未満が10.9→18.0と増加しています。

社会保障関連では、老齢年金受給者21.9→27.7、組合健保協会けんぽ加入者50.4→54.9と増加、国民健康保険加入者は30.3→23.2と減少、介護サービスを受けているのは、3.4→4.2と増加しています。

最後に喫煙率16.3→16.7と若干増加しているのは意外でした。

(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



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・ぶらーさ(70名/日)