

ご自由にお持ちください

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2024

冬

vol.107



特集

札幌禎心会病院の心臓病治療

●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 札幌禎心会病院の心臓病治療

[禎心会インフォメーション]

- 5 チーム医療における新たな役割
- 7 FDG-PET検査による炎症の検査
- 8 開院10周年を迎えました
- 9 入院中に起こりうる皮膚の問題に対する取り組み
- 10 在宅介護支援センターについて
- 11 確定申告、病院代だけが医療費控除じゃない!
- 12 シニアの皆さんの介護予防活動を支援します

- 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



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。

[特集]

札幌禎心会病院の心臓病治療

当院は狭心症や心筋梗塞、不整脈、心不全、大動脈疾患、末梢血管疾患など幅広い心臓病に対し、循環器内科医と心臓血管外科医が連携してより安全で効果的な治療を提供しています。今回は各疾患に対する主な治療法を紹介します。

狭心症、急性心筋梗塞

●カテーテル治療

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)で狭くなった部分を広げるほか、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、詰まった血管を開通させる経皮的冠動脈形成術(PCI)を行います。

ステント留置だけでなく、さまざまな画像診断を参考にしながら、動脈硬化が進行し硬く石灰化した病変には、ロータブレーターやダイヤモンドバック

●冠動脈バイパス術

冠動脈の狭窄が多数に渡ってカテーテル治療が困難な場合、循環器内科と心臓血管外科が連携の上で冠動脈バイパス術(CABG)が適応となることがあります。CABGは冠動脈の狭窄または閉塞している部分の先に新たな血管(バイパス血管)をつなぐことで、心筋への血液



供給量の不足を補う手術です。当院は手術の際、切開する範囲を最小限にとどめ、患者さんの負担を少なくする低侵襲心臓手術(MICS・小切開手術)を行っています。手術の傷が小さいことは早期退院や感染(縦隔炎)防止のほか、出血が少なく、美容上の利点もあります。

不整脈

●不整脈

不整脈は脈が速くなる「頻脈性不整脈」、遅くなる「徐脈性不整脈」、リズムが乱れて脈が飛び「期外収縮不整脈」の3種類あり、病態によって内服、カテーテルアブレーション(心筋焼灼術)、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、外科的治療(MAZE手術、Wolf-Ortsuka手術、内視鏡的左心耳切除術など)が選択されます。

●カテーテルアブレーション

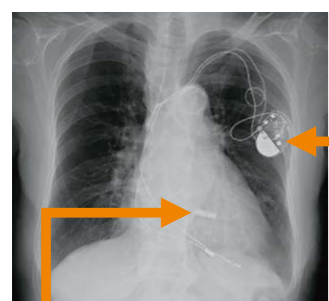
頻脈性不整脈で用いられる治療法の一つであるカテーテルアブレーション

●ペースメーカー

植え込み術(PMI)

徐脈性不整脈に対し、拍動を正常回数に保つ役割をもつ医療機器ペースメーカーとリードと呼ばれる電線を鎖骨より下方の皮下に植え込む治療法です。ペースメーカーは心臓の状態に合わせて心臓に電気刺激を送り、心臓を拍動させます。カプセル型でリードがないリードレスペースメーカーは直接、心臓に留置させるので、治療のための時間が短縮し、傷が残らないなどのメリットがあります。

従来のペースメーカー



リードレスペースメーカー

● 植え込み型除細動器 (ICD)

心室頻拍、心室細動という致死的な不整脈が適応疾患となります。心臓の拍動を正常回数に保つ役割を持つ医療機器ICDとリードと呼ばれる電線を鎖骨下の皮下に植え込む治療法です。

● MAZE(メイズ)手術

心臓細動に対し、左右の心房の心筋に4センチ幅以下の短冊となるような迷路(メイズ)を作製して電氣的制御を行なう手術です。脈の治療と併せ、心原性脳梗塞の予防を目的に左心耳を切除します。この手術を行うことにより、術後に心房細動が再発した際、抗凝固剤(血液をサラサラにする薬)を必要としない、カテーテル治療にはない利点も生じます。

● Wolf-Ohtsuka 手術

脳梗塞を引き起こす血栓(血のかたまり)の発生部位である左心耳を完全に切除・閉鎖し、心臓の外側からアブレーション

ン(外科的焼灼術)を行う手術です。心房細動の根治に加え、心房細動が原因となる脳梗塞(心原性脳梗塞)の予防効果も期待できます。

末梢動脈疾患

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加しています。よくある症状として、少し歩くと足が痛くなったり、しびれが出たり、歩けなくなってしまう、少し休むと再び歩けるようになる間欠性跛行(かんけつせいはこう)があります。重症化すると手や足が潰瘍、壊死に至ります。

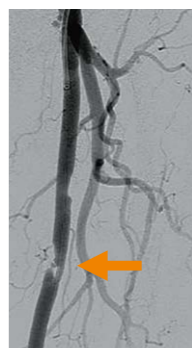
当院は間欠性跛行から安静時の疼痛、皮膚の潰瘍、壊疽などを認める下肢閉塞性動脈硬化症をはじめとする末梢動脈疾患診療を積極的に行っていきます。

● カテーテル治療(EVT)

冠動脈と同様にバルーン(風船)やステントを用いた治療に

に加え、再狭窄を抑制する薬剤コーティングバルーンを用い、体内に異物を残さない治療も行っています。

橈骨動脈からカテーテルを挿入する場合は負担がより少なく、術後安静不要で入院期間は2泊3日程度です。



カテーテル治療前 カテーテル治療後

● 下肢動脈バイパス術

血管が細くなったり詰まったりしている部分(病変)の先は血液が十分に行き届かないため、病変部分をまたぐようにして人工血管や自身の静脈を用いて、う回路を作る(バイパス)ことで血液が流れるようにします。カテーテル治療よ

り適している場合があるので、病態に応じて最善の方法を選択します。

心臓弁膜症

心臓には4つの弁があり、血液が正しい方向へ流れるようコントロールしています。心臓弁膜症は弁に異常が起こって正常に機能しない状態を指します。きちんと閉じなかったり開かなかったりすることで血液の流れが妨げられ、心臓に負担がかかります。弁の閉じ方が不完全になる閉鎖不全症、石灰化などにより弁が固くなり血流が妨げられる狭窄症があります。

重症化した場合は外科的治療が必要で、損なわれた弁を人工弁に取り換える弁置換術と本来の弁を温存しながら修復する弁形成術があります。

当院では、冠動脈バイパス術と同様に症例に応じて、低侵襲心臓手術(MICS・小切開手術)を行っています。

● 人工弁置換術

僧帽弁、大動脈弁は血液循環の大切な役割を担っています。弁に異常が起こって正常に機能しなくなった場合、人工の弁膜に取り替える心臓弁置換術を行います。人工弁には金属製の機械弁と生物組織(動物の弁膜)でできている生体弁があり、病態に応じて選択します。

● 弁形成術

患者さん自身の弁やその周囲の形を整えて機能を回復させる手術です。自分の弁を使用するため人工弁の弁置換術に比べ、血栓ができにくいこと、生きている弁であるため長持ちすることなどがメリットとしてあげられます。一方、弁の状況を完全に修復することができず、逆流が再発する可能性があるデメリットもあります。

大動脈疾患

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。急性の場合は緊急手術が必要です。

● 人工血管置換術

損傷した大動脈の部分を取り除き、人工的に作られた血管に置き換えることで、正常な血流を回復させる手術です。人工血管は特殊な素材で作られており、体内での長期間使用に耐えられるよう設計されています。

● ステンントグラフト内挿術

ステントグラフトは金属製のバネの付いた人工血管で細く折りたたまむことが可能です。これをカテーテルと呼ばれるストロー状の管の中に入れ、太ももの付け根の血管から動脈瘤の部分へ移動させます。血管の中でステントグラフトが広がることにより、大動脈瘤に血液が流れなくなると大動脈瘤が破れるの

心不全

を予防します。ステントグラフト内挿術は動脈瘤の形態が適していなければ施行できませんが、開胸開腹を必要とせず、術後の早期回復が期待できます。

心不全は、心臓が血液を十分に全身に送り出すことができない状態を指します。これにより、疲労感、息切れ、脚のむくみなどの症状が現れ、日常生活に影響を及ぼすことがあります。心不全は慢性的な病態であることが多く、適切な治療と管理が必要です。

心不全の治療は、薬物療法が中心です。様々な種類の薬が心不全の症状を軽減し、心臓の機能をサポートしたり、心不全の悪化を防いだりします。

また、病態に応じて、手術やペースメーカーや植え込み型除細動器(ICD)と呼ばれるデバイス治療を行うこともあります。

当院では、内科・外科の合同

チームで症例を検討し、心不全の患者さんの運動をする能力の改善、生活の質(QOL)向上、再発予防、社会復帰には術後の心臓リハビリテーションも重要であり、積極的に行っていきます。

心不全は、突然悪化することが繰り返され、次第に進行する病気であるため、地域の先生方と連携をとりながら、治療に取り組んでいます。

札幌禎心会病院

循環器内科 診療日						
	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	●
午後	●	●	●	●	●	—

心臓血管外科 診療日						
	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	—	—	—	—
午後	—	—	—	●	●	—

【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



新型コロナウイルス感染症を含む重度の肺炎などの患者さんの全身管理



指導医と診療看護師による患者さんのカルテチェック



病棟でのカンファレンスの様子

検査・内服・点滴の代行オーダー・抗菌薬の調整・他科へのコンサルテーション・カルテ記入などを行います。また、新型コロナウイルス感染症を含む重度の肺炎などで人工呼吸器装着を要する患者さんの全身管理や、状態変化があれば血液ガス採血やエコー所見などから得られる情報も含めて指導医に報告することでスムーズな対応

に結びつくよう努めています。こうした活動以外にも多職種カンファレンスを通して、医師の治療方針や現時点での問題点などを共有することで、各専門職が同じ目標に向けてそれぞれの役割をイメージしやすくなります。患者さんにとって何が最善であり何を優先すべきなのかを考え、必要なタイミングで各専門職が最

大限に機能を発揮できるように調整を行なっています。

今後の展望

現在、NPPの大多数が総合病院などに在籍し、訪問診療や離島や都市部から離れた地方などで活動するNPPは少数にすぎません。今後、高齢の単身世帯や夫婦世帯など、より一層高齢化が進むことから、在宅や地方での医療のニーズはさらに高まると予測され、医療のあり方も柔軟な対応が求められます。こうした背景に合わせ、在宅診療や地方でもNPPが活動していく必要があると考えています。

当法人では、札幌市内にクリニックや老人保健施設、在宅医療を展開するほか、北海道最北端の稚内にも病院と老人保健施設を持つなど急性期医療のみならず地域医療にも力を入れています。今後は、オンライン診療などICTツールも活用し、在宅医療や

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



札幌禎心会病院
看護部
診療看護師 科長
峰 美由紀
(みね みゆき)

チーム医療における新たな役割

当院では、2022年9月より、診療看護師(NP)が活動を開始し、医師の働き方改革実施に向け、医師の負担軽減とチーム医療の質向上に貢献しています。

診療看護師(NP)とは

診療看護師(Nurse Practitioner: ナース・プラクティショナー、以下NP)とは、看護学を軸に大学院で2年間、医療の知識・技術を学び、資格認定試験に合格することで、医師の診療の一部を担うことができる看護師です。NPは、医師と看護師、双方の視点を併せ持つことから、より多角的に患者さんのニーズを捉え、サポートできることを強みとし、チーム医療のキーパーソンとしての役割にも期待が寄せられています。アメリカでは、1960年代からすでにNP養成がスタートしており、現在では、30万人を超えるNPがアメリカ国民の健康を支えています。日本では、少子高齢化・医師不足などを背景に、2008年からNP養成が開始され、2023年4月の段階で全国に15の養成大学院、約760名のNP資格認定者が活動しており、徐々にその

需要が高まりつつあります。NPは、医師が外来診療や手術等で不在の際にも他職種と連携し、入院患者の診療機能を維持するなど質の高い医療サービスをタイムリーに提供することに貢献しています。

「医師の働き方改革」NPPの意義

2024年4月から始まる「医師の働き方改革」では、取り組みの第一歩として、労働時間管理に着手します。各医療機関では「勤務医の時間外労働時間を原則として年間960時間までとする」といった規制を厳守しなければなりません。しかし、現状の医療現場では、診療科による医師の偏りや地方での医師不足、医療従事者の高齢化、さらに新型コロナウイルス感染症再燃に対する医療体制の充実も求められるなど課題が散在しています。こうした厳しい環境の中で医師の働き方改

革を遂行し医療の質を担保していくためには、他職種連携とチーム医療の強化が必須となります。医師が医師にしかできない役割を発揮しつつ、時間内で業務を行うためにも、診療の流れや治療の方向性を理解し、医師不在時も治療が安全に継続できる体制を構築しなければなりません。NPはこうした課題の打開策としてもその役割が注目されています。

当院におけるNPPの活動について

当院では、2022年9月からNPが活動を開始し、10名以上の入院患者を循環器内科医(指導医)と共に担当しています。毎朝、指導医とカルテチェックと回診を行い、患者さんの情報と治療の方向性について認識を共有します。回診が終わると指導医は外来診療に入るため、NPは指導医と共有した情報を基に追加

老人保健施設、さらに医療資源の限られた地域と病院との間をNPが繋ぎ、遠隔的に医師と連携を取りながら予防医療・異常の早期発見・スムーズな診療への誘導といった役割や機能についても検討していきたいと考えています。

読者のみなさんへ

診療看護師(NP)に関するご質問やご意見がありましたら、お気軽にご連絡ください。

開院10周年を迎えました

当院は安心と信頼の医療を提供し、より多くの方の健やかな日々の手助けになることを願い、さまざまな取り組みを行いながら開院10周年を迎えました。



禎心会さっぽろ
北口クリニック
看護部
主任
平田 直子
(ひらた なおこ)

経験豊富な医師が連携
当初からある脳神経外科、乳腺外科、ペインクリニック、外科と神経内科、脊椎・脊髄外科などの各種専門外来に加え、札幌禎心会病院と連携し循環器内科の診療日を増やしました。
平日の受診は仕事や学校で都合が付きにくく、受診してみても通院は難しいという方もいらつしやると思います。当院は土曜日も診療し、脳外科は第2、4水曜日18時まで、夜間診療日を設けています。乳腺外科は女性スタッフのみで対応しています。多くの方からの要望に応え、乳がん検診・ドックのインターネット予約システムを導入しました。お陰さまでご好評をいただき、ネット枠をさらに増枠しました。
痛みやしびれでお悩みの方にはペインクリニック外科と脊椎・脊髄末梢神経外科の協力、連携でブロック注射や薬

診療・検査体制も充実
当院はJR札幌駅北口から歩いてすぐのビルの2階にあります。入居するビルはJR、地下鉄から地下直結通路でつながっていて利便性が抜群です。道内各地、遠方からも多く患者さんに受診していただいています。
検診に足が向かないという方もいるかと思いますが、買い物ついでに検診や、困りの症状を相談してみたいかがでしょうか。昨今、風景が変わりゆく札幌駅周辺ですが、当院は皆さんに寄り添い、より良い医療が提供できるよう

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

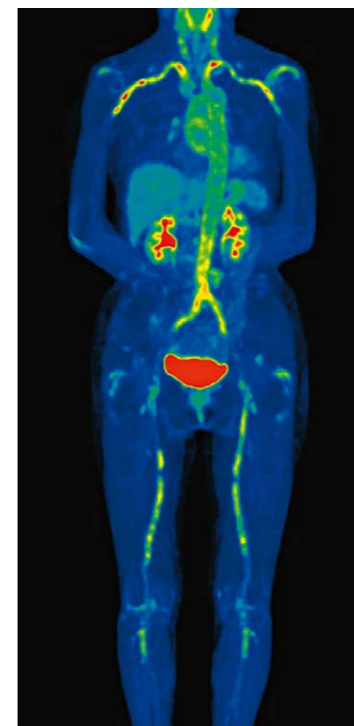
住所:札幌市北区北7条西2丁目8番1号 札幌北ビル2階

FDG-PET検査による 炎症の検査

FDG-PET検査をご存じでしょうか。がんを見つける検査としてよく知られていますが、現在は炎症の検査にも保険が適用されています。



セントラルCIクリニック
名誉院長
塚本 江利子
(つかもと えりこ)



血管炎:全身の大きな血管にFDGが集まっています

炎症疾患が保険適用に
FDGというお薬はブドウ糖によく似ており、ブドウ糖がよく使われる部位に集まります。正常でも脳などはブドウ糖をエネルギー源として働くので、脳にはFDGがよく集まります。
同じように、がんや炎症もブドウ糖を使うことが多いので、それらにFDGが集まることを利用し、がんや炎症がある部位を知ることが出来ます。現在、当院で行っているFDG-PET検査はがん患者さんが9割以上を占めていますが、最近、これに加えて心サルコイドーシスと血管炎

活動性の炎症があるか
心サルコイドーシスはサルコイドーシスという炎症病変が心臓にできる病気で、不整脈が起きたり、心臓の機能が低下したりします。治療としてステロイドなどの抗炎症薬が使われますが、その薬を使うために実際に炎症が起きている部位があるかどうかを調べるのがFDG-PET検査となります。
血管炎も同じように炎症性疾患で、血管の壁に炎症が起きて狭窄したり、炎症のために発

熱したりする病気です。この疾患も実際に活動性の炎症があるかどうかを判断するのにFDG-PET検査が使われます。いずれの疾患の検査も病気の確定診断というよりは、実際に活動性の炎症が起きているかどうかを知ることが目的です。他の検査で心サルコイドーシスや血管炎と診断されている患者さんでも活動性の病変がない場合は薬が集まらず、炎症が活発なときは薬がよく集まります。実際の臨床では薬の開始や中止のタイミングを決めるためにFDG-PET検査をすることが多いようです。

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
札幌メディアアセンダービル桂和1階

在宅介護支援センターについて

当センターは稚内市の委託を受け、サービスを提供しています。



稚内市南地区
居宅介護支援事業所
介護支援専門員
課長
太田 洋一
(おた よういち)

地域の福祉向上が目的

在宅介護支援センターは在宅で支援を必要とする高齢者や今後、支援が必要となるおそれのある高齢者の方やご家族からの相談に対応しています。その上で、希望や要望に応じた各種保険、福祉サービス（介護保険を含む）が円滑に受けられるよう市町村などの関係行政機関、サービス提供機関及び居宅介護支援事業所などの連絡調整を行うことで、地域の皆さんの福祉向上を図ることを目的としています。



多岐にわたる業務

当センターでは次の4業務を行っています。

① 実態把握事業

3か月に1度、もしくは地域包括支援センターや民生委員等から依頼を受け、担当区域に住む高齢者のご自宅を訪問し、困っていることや悩みがないかを聞いて生活状況を把握し、必要に応じて介護サービスの利用を促したり関係機関との連絡調整を行ったりします。

② 稚内市高齢者福祉サービス事業の手続き

稚内市では独自の高齢者サービス事業として、配食サービス、重度要介護者居宅サービス、外出支援などを行っています。地域包括支援センターや市内居宅介護支援事業所などから依頼を受けて事業を利用する際、必要な身体状態の把握や申請手続きを行います。

③ 総合相談

電話や直接面談し在宅介護などに関するさまざまな相談に応じています。

④ 地域連携・情報提供

地域包括支援センターや市内の居宅介護支援事業所などと地域の課題について話し合う場を設け、情報交換や情報提供を行っています。

加えて、年に1回、市役所長寿あんしん課と一緒に市内でひとり暮らしをしている75歳以上の方を見守り訪問し、**①**を実施しています。

このように、在宅介護支援センターは多岐にわたる活動を行っており、今後も地域の高齢者の方の福祉向上に資することができるよう活動を継続していきます。

ご相談先

稚内市南地区在宅介護支援センターぬくもり

☎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

入院中に起こりうる皮膚の問題に対する取り組み

寒い季節、皮膚の状態を整えることは入院中の患者さんだけでなく、健康な方でも大切なことです。



稚内禎心会病院
1病棟
看護師
山岸 佑実
(やまぎし ゆうみ)

バリア機能の低下

皮膚は加齢とともに皮脂分泌が低下し、乾燥しやすくなります。乾燥が進むと、皮膚のバリア機能が低下し、すれたりぶついたりした少しの刺激でも傷ができてしまうことがあります。

当病棟に入院される方の多くは高齢で麻痺があり、動くには介助が必要です。皮膚が弱っていると、着替えや寝返りの介助で衣服がすれただけで、皮膚が裂けてしまうケースがあります。

疾患によっては点滴チューブや酸素マスク、経管栄養チューブ、心電図モニターなどを体にテープで固定しますので、継続して使用すると傷ができてしまう可能性があります。健康な人では起こりにくいことも、皮膚のバリア機能が低下している場合は皮膚トラブルが発生する頻度は高くなってしまいます。

保湿剤で皮膚を保護

皮膚トラブルの予防策として、「栄養状態を整える」「生活環境を整える」「アームウォーマーやレッグウォーマーで手足を保護する」「保湿剤で皮膚の状態を整える、被膜剤で皮膚を保護する」ことが挙げられますが、当病棟では「保湿剤で皮膚を保護する」ことに特に意識して取り組んでいます。

入院中に皮膚の乾燥が気になるようになった際はご家族へ協力をお願いし、保湿剤を準備してもらい使用しています。保湿剤は、皮膚に優しい



低刺激で、塗布しやすいローションタイプが最適です。

一方、入院患者さんに限らず、冬場になると皆さんも肌の乾燥が気になるのではないでしょうか。寒い季節の皮膚トラブルの原因は「気温の低さ」と「乾燥」です。寒風にさらされると、皮膚の機能が弱り、脂腺や汗腺の動きが低下します。こまめにハンドクリームやボディークリームを塗ることなどで皮膚の保湿を意識してみてくださいいかがでしょうか。

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

シニアの皆さんの介護予防活動を支援します

札幌市が設置した当センターの事業はすべて無料で受けられます。元気なうちから介護予防に取り組むためにも気軽にご相談ください。



札幌市東区
介護予防センター栄町
管理者
係長

若本 さおり
(わかもと さおり)

相談は電話、来所でも対応

当センターは「①介護予防に関する相談窓口」「②介護予防教室の実施」「③地域の介護予防活動の支援」を行っています。

①の相談内容は介護予防教室の実施会場や介護保険サービスの利用のほか、認知症に関することなどがあります。相談は電話、来所でも対応しています。

オンライン教室も

②として現在、栄西地区会館を会場に毎月1回1時間半「すこやか倶楽部」を開催しています。概ね65歳以上で介護保険認定を受けていない方が対象で、札幌市が作成した介護予防体操「サッポロスマイル体操」や脳トレ、介護予防の講話などを行い、転倒予防や認知症予防に取り組んでいます。

加えて、オンラインでの介



介護予防教室「すこやか倶楽部」の様子

ご相談先

札幌市東区介護予防センター栄町

☎011-748-8484

住所：札幌市東区北45条東9丁目2番7号

確定申告、病院代だけが医療費控除じゃない！

医療費控除は医療費の支払いが多かった場合、確定申告を行うと還付金が受け取れる制度です。今年の確定申告は2月16日から2024年3月15日の予定です。



介護老人保健施設
ら・ぱーす

相談課
支援相談員

竹田 華奈江
(たけだ かなえ)

10万円以上が対象

医療費控除は申告する本人と生計を一にする家族が、1年間に支払った医療費や薬代が一定金額を超えた場合、控除が受けられる制度で、①通常の医療費控除 ②セルフメディケーション税制の2種類があります。①と②は併用できませんので、控除額が大きい方を選択してください。

①は通常の医療費負担や通院に伴う交通費などが該当しますが、それだけではありません。介護保険におけ



る医療系サービスも対象で、当施設（介護老人保健施設）の入所費用の一部（介護費、食費、居住費）、通所リハビリテーション（デイケア）の利用料の一部（介護費）、訪問リハビリテーション利用料、その他訪問看護の本人負担分などです。

医療機関の費用などの他、前記の介護サービス費用が年間計10万円以上かつた場合、控除の対象となります。医療費だけでは年間10万円の支払いはしていない場合も、医療系介護サービスの利用料を合算すれば条件を満たす場合があります。介護サービスを選定する際は参考にするのも良いかもしれません。

申請代行は不可

②は平成29年から始まった医療控除の特例です。薬局や薬店、ドラッグストアなどで処方箋なしに購入でき

る医薬品を購入した際、その購入費用について控除を受けられることができます。対象は年間1万2000円以上です。

制度について相談したい方は当施設の相談員や身近な医療ソーシャルワーカー、ケアマネジャーへお問い合わせください。申請代行は原則できません。実際の手続きについては最寄りの税務署、市税事務所へご相談ください。

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

は体力測定を行います。

教室終了後も教室活動の継続希望があれば、当センターは運営をサポートします。今年度は栄西地区の南側にある町内会と協働開催しました。介護予防に取り組めるだけでなく、参加者同士の見守りの場にもなっています。

最後に、③に関しては栄西地区にある老人クラブやサロンなどへうかがい、介護予防の普及啓発などを行います。サッポロスマイル体操のお手本や解説などを希望される場合も介護予防センターへお問い合わせください。

おいしく食べて、北海道のほたてを応援!

ほたてシチュー

ほたては低カロリーで栄養価が高く、北海道民にはなじみの食材です。栄養としては、肝機能を高めるタウリンをはじめ、うまみのもとであるアミノ酸(タンパク質)、鉄、亜鉛、ビタミンB12など、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。このレシピは牛乳が多めに入るので、いつもより少しシチューの素を少な目にしても十分おいしいです。

ほたてのうまみが他の食材とよく馴染み、体が温まる料理です。

※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。



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

作り方

- 玉ねぎはくし切り、小松菜は5cm程度、じゃがいもとにんじんは皮をむいて、ひと口大に切る。
- 温めたフライパンにバターを溶かし、ほたてを軽く炒める。
- 鍋にサラダ油を熱し、①の玉ねぎ、にんじんを炒め、水を加えて煮る。
- 沸騰してあくが出たら取り、①のじゃがいもを加えて、具材が柔らかくなるまで蓋をして、弱めの中火で煮る。
- 食材が柔らかくなったら、牛乳を加え、シチューの素で味付けする。
- ①の小松菜と②のほたてを加えて、ひと煮立ちさせる。

材料 [5皿分]	336kcal (1皿分)
ポイルほたて	15個
バター	大さじ1杯(12g)
玉ねぎ	中1個
にんじん	中1/2本
じゃがいも	中2個
小松菜	1/2束
サラダ油	大さじ1杯
水	500ml
牛乳	300ml
シチューの素	適量

成果が見える デイサービスへ

5項目の認知機能

認知症と高次脳機能障害で左記の5項目の認知機能が低下すると、薬の飲み忘れや交通事故、転倒、金銭管理、日常生活の支援が必要となってきます。

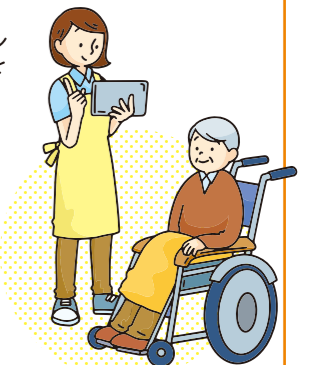
- 見当識：日時、場所など基本的な状況を把握する力
- 注意力：必要な情報に気付いて入手し、意識を集中させ持続する力
- 記憶力：物事を覚えておき、必要な時に取り出す力
- 計画力：状況を予測し最適な計画を考え遂行する力
- 空間認識力：物体の状態や関係性をすばやく正確に把握する力

遊びながら脳体力アップ

コグエボはタブレットを使って認知機能を測定し、遊びながら脳体力をアップできます。認知症初期の方やそれが疑われる方が測定を行うと、5つの認知機能が数値化され、継続して遊ぶことで脳の活性化が図れます。経過はグラフで簡単に確認できます。

ただし、中度以上の認知症や高次脳機能障害の方はタブレット操作ができないため、測定、トレーニングはできません。こんな一例がありました。注意力や計画力の低下がみられ、失語症もありコミュニケーションがとりにくい状況にあった60代女性が、コグエボを1年以上継続

「第3回」
認知機能を見える化
今号は認知機能の見える化できる、脳のリハビリテーションで使用されているツールをICT化したクラウドサービス「脳体力トレーナーコグエボ」を紹介します。



して点数が伸び、買い物や料理ができるようになりました。失語症も改善し、コミュニケーション能力が向上。点数で経過が追えることから本人のやる気も増し、習慣化することができました。(下記参照)

認知機能の低下は隠れて進行するため気づきにくいです。医療機関は数居が高く受診しづらいという方もいます。認知機能を見える化し、自分の点数を知ることが能力を意識した生活を送ることができます。そして、遊びを通じ、機能低下を予防していくことが大切です。皆様もコグエボを利用して脳のリハビリとして脳活と脳体力アップを試みませんか。お気軽にご相談ください。

コグエボ測定結果

点数が上がる事で、認知機能の向上や日常生活の活動が改善されている事が分かります。
※点数の尺度には個人差があります。

	令和4年8月	令和5年11月
計画力	69.96	107.15
注意力	74.88	89.01
記憶力	76.22	101.62

※コグエボの測定結果は医療診断とはなりません。



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

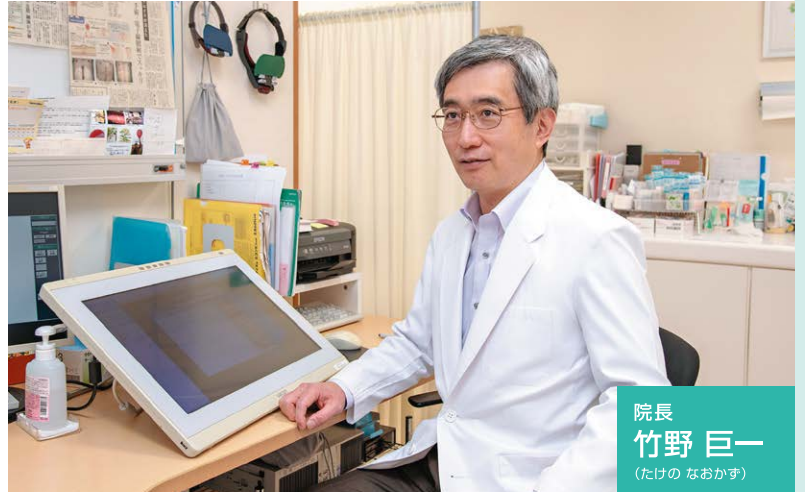
私たちは、
近隣の先生方、
施設と連携して
地域密着の
医療・介護に
取り組んでいます。

[標榜科目]
形成外科

〒001-0040
札幌市北区北40条西4丁目2-1
麻生メディカルビル5階

☎011-700-3636

<https://www.asabu-keisei.jp/index.html>



院長
竹野 巨一
(たけの なおかず)

医療法人社団 麻生成成外科クリニック

Q 対象疾患を教えてください。

A 形成外科は大雑把ですが「顔面および体表面の外科」といえます。当院では顔面のケガの処置、ホク口から皮膚ガンなど皮膚腫瘍の切除、先天異常やキズ痕の形成術、加齢による眼瞼下垂の手術、外傷性色素沈着やアザ・シミへのレーザー治療など美容面まで幅広く対応します。体では顔面と同様にヤケドやケガの処置、腫瘍切除の他、床ずれや動脈硬化・糖尿病での治りの悪いキズの相談を行っています。陥入爪（爪のくい込み）の外科的治療も行います。

Q 診療方針を教えてください。

A 当院は「きれいに治す」をモットーに質の高い医療の提供に努めています。健康保険が適応の「手術」を主体に診療しています。レーザーは青アザ、茶アザ対象のQスイッチ付ルビレーザーと赤アザ対象の色素レーザーを導入しています。



レーザーを導入しています。北海道大学病院から形成外科学会専門医を派遣いただき、処置のお手伝いをしてもらっています。

Q クリニックの特長を教えてください。

A 14年前の開院時より札幌禎心会病院には大変お世話になっています。日帰り手術やレーザー処置は当院の手術室で行っていますが、全身麻酔が必要な患者さんには札幌禎心会病院に入院していただき、私が出向いて手術をしています。患者さんのご要望に幅広い対応が可能です。

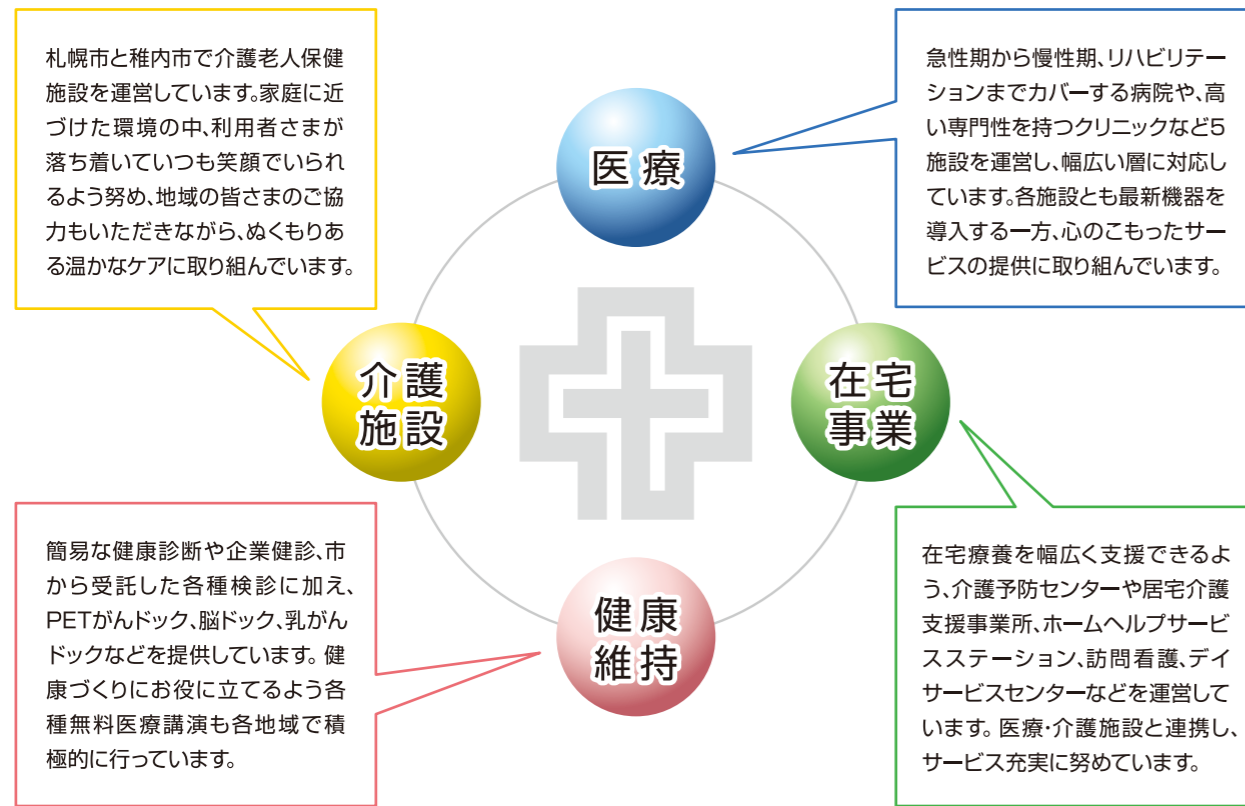
Q 読者にメッセージを。

形成外科の診療内容は分りにくく、「どこに行けばよいか分からない」と言われることが多々あります。お気軽にご相談ください。皆様の生活の質(QOL)を向上させるため努めてまいります。

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

札幌禎心会病院、塩分と高血圧をテーマに市民公開講座を開催

札幌禎心会病院は管理栄養士の野田梨華が「食事から健康づくり 塩分との付き合い方と高血圧予防!〜冬になると味が濃いものが欲しくなる…?〜」と題した市民公開講座を12月中旬に大会議室で開催しました。

血圧について、動脈圧と静脈圧、心拍出量と末梢血管抵抗の2つの因子があることや収縮期血圧、拡張期血圧といった基本事項を説明。高血圧に関しては基準値やⅠ度高血圧・Ⅱ度高血圧・Ⅲ度高血圧・高値血圧等の分類があること、白衣高血圧や仮面高血圧のほか、原因が特定できない本態性と特定ができる二次性の2種類があることを話し、血圧が高い状態が続くことによって動脈硬化が進行すると、脳卒中や心臓病、眼の病気、腎臓病、骨粗鬆症などを招く因子となると訴えました。

塩分(ナトリウム)と血圧の関係として、①塩分を取り過ぎると血液中の塩分濃度が上昇し、元の濃度に戻そうとして血管の外から水分を取り込み血液量が増え血圧が上がる②しょっぱいものを食べると喉が渇き、水分を多く取ってしまい、さらに血液量が増えて血圧を上げてしまう③冬になると味の濃いものが欲しくなるのは、寒さのため水分をとる機会が少なく唾液の分泌量が減り、口の中が乾燥気味になって舌で味を感じる味蕾(み



らい)まで運ばれにくくなるため④塩分は冷たいほど味を感じやすい特徴があるので、温かい料理を食べる機会が多い冬場は塩分も多くとりがちになる⑤高齢になるにつれて口の粘膜や味蕾が萎縮し、唾液の分泌量が減少するので味を感じにくくなり塩分をとってしまうと解説しました。

一方、塩分の減らし方は塩分含有量の多い食品や料理の把握と摂取量や頻度を減らすことが大切とし、ある調査では札幌市民の塩分摂取量の約7割が調味料だったことから、調味料を使用する習慣や環境を変えること、塩分の少ない調味料を知って選ぶことを推奨。レモンや柚、酢などの酸味や唐辛子、胡椒といった辛味、しそや生姜など香りのある食材を使うことで、薄味にメリハリをつけられ、出汁の旨味も減塩につながると紹介。積極的に野菜や果物を食べることでカリウムを摂取し、余分な塩分を体外へ排出できると呼びかけました。また、味噌の量が同じで顆粒出汁が異なる2種類の味噌汁を試飲してもらいました。



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

「コナ明後後、運動不足解消の意識が高まってきたためカトレーニングジムの出店が目立ち、手軽にプロテインを摂取できる飲料や食品もコンビニで目にする機会が増えました。」

以前自分は粉末のプロテインを水等に溶かして飲んでいましたが、ある時期から吐き気を感じ受けつけなくなり、新製品で飲めそうなものがないか調べてみるとプロテインの弊害報告が目止まりました。

本来、蛋白質は食べ物として時間をかけながら消化吸収するものを効率優先で大量に摂取できるゆえに肝臓や腎臓に負担をかけ、慢性的な疾患を発症している例があるようです。飲みやすさとして添加されたカロリーゼロの人工甘味料もインスリンの分泌や血糖調整に影響を与え代謝を狂わせる報告や腸内細菌叢の組成のバランスを変え血糖値が上昇したという論文も発表されていました。

やはりバランスのよい食事が大原則ですね。(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・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 🔍

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 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)