

社会医療法人 禎心会

ひまわり

2025

冬

WINTER

vol. 111



特集

介護老人保健施設 ら・ぱーす

介護の場から在宅生活までつなぐ支援

●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

【特集】

介護老人保健施設 ら・ぱーす 介護の場から 在宅生活までつなぐ支援

介護老人保健施設 ら・ぱーすでは、在宅復帰を目指す入所サービスに加え、ショートステイやデイケア、訪問リハビリ、居宅介護支援、訪問介護サービスを提供し、利用者さんが地域や家庭で安心して暮らし続けられる環境を支援します。同一施設内で多岐にわたるサービスを展開することで、利用者さんやご家族の多様なニーズにお応えしています。



全室個室で快適な空間を提供しています



各階に特殊浴槽を備えた浴室があります

とりの生活リズムや個性に合わせたケアを提供しています。ユニットケアとは、10人の暮らしの場を一つのくくりとして、小規模な生活単位で行うケアのことで、自宅に近い個室の環境でお過ごしいただくことを大切にしています。

日々の食事は、ユニットごとに食事できるスペースがあり、同じユニットの仲間と会話をしたり、一人でゆっくりしたりして食事を楽しむ方、自分の部屋で食事される方など、一人ひとりに合った環境で食事することができま

介護老人保健施設は、高齢者の自立を支援し、家庭への復帰を目的とした施設です。医師による医学的管理のもと、看護・介護をはじめ、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などの専門職によるリハビリテーションを提供しています。利用者さん一人ひとりに合わせたケアプランを作成し、食事、入浴、排泄などの日常生活サービスを提供するほか、退所後の在宅生活がスムーズに

介護老人保健施設とは

送れるよう、多職種が連携して支援を行っています。入所の対象となるのは、介護保険で要介護1以上と認定され、病状が安定している方です。利用者さんの生活機能の向上と在宅復帰をサポートする役割を担っています。

自宅に近い環境を 目指したユニットケア

介護老人保健施設 ら・ぱーすでは、全室個室のユニットケアを導入し、利用者さん一人ひと

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 介護老人保健施設 ら・ぱーす
介護の場から
在宅生活までつなぐ支援

【禎心会インフォメーション】

- 5 早期発見につながる
CT検査とMRI検査の特徴
- 7 「えっ!こんなものダメ?」
MRI検査の時に
気を付けなければいけないもの
- 8 婦人科領域のMRI検査について
- 9 治療用下肢装具の処方について
- 10 自宅での暮らしを支える
訪問介護サービス
- 11 通所リハビリテーションとは
- 12 介護支援専門員をご存知ですか
- 13 [連載] 女性のヘルスケア
- 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。

多様なサービスがつながる「ら・ばーす」の特徴

当施設では、入所サービスに加え、ショートステイやデイケア、訪問リハビリ、居宅介護支援、訪問介護サービスを提供しています。この多様なサービスが一つの施設内で展開されているため、利用者さんが施設に入所してから退所した後の生活まで、シームレスに支援を受けられるのが大きな特徴です。

ショートステイでは、ご家族の都合により一時的に家庭での介護ができない時に利用できる介護サービスです。ご家族の入院や冠婚葬祭、旅行、



楽しく触れ合える集団レクリエーション

引越しなどにおける介護負担の軽減や休息などにご利用できます。

デイケアでは、送迎サービスを利用しながら、当施設へ通い、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による身体の機能維持・改善に向けた個別リハビリテーションや機能訓練、レクリエーション、入浴、食事など日常生活の支援サービスをご利用いただけます。

専門性の高いリハビリテーション

リハビリテーションでは、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士が常勤し、利用者さん一人ひとりに合わせた個別のリハビリプログラムを提供しています。これにより、身体機能や認知機能、摂食・嚥下機能の回復を総合的に支援し、利用者さんの生活の質向上を目指しています。

また、在宅復帰後を見据えた支援にも力を入れ、福祉用具の

提案や住宅改修のアドバイスを通じて、日常生活の利便性を高めています。退所後も安心して生活できる環境作りをサポートし、心のケアを含めた支援を行っています。

所前後にも家庭訪問を実施し、生活環境やニーズを把握。在宅復帰を見据えたりリハビリ計画が可能となります。こうした取り組みを通じて、利用者さんがスムーズに日常生活へ復帰できるよう支援しています。



認知症ケアの拠点としての取り組み

当施設では、スウェーデン発祥の「タクティール®ケア」を認知症ケアの中核に据えています。この技法は、優しく触れることで利用者さんの不安を和らげ、心身の癒しを促進します。認知症の進行を防ぎ、日常生活の質を向上させるだけでなく、スタッフとの信頼関係を深める手法として高く評価されています。



さらに、多くの職員がタクティール®ケアの技術を習得しており、日々のケアに活用しています。施設職員90名のうち42名（インストラクターを含む）がこの技術を身につけており、介護職員だけでなく、看護師やリハビリスタッフ、相談員、事務職員といった多職種にわたって実践されています。施設全体で認知症ケアに取り組む姿勢は、利用者さんやそのご家族からの信頼につながっています。

住み慣れた地域で暮らしを続けるために

居宅介護支援事業所では、ケアマネジャーが利用者さんの生活状況やご希望を丁寧にヒアリングし、最適なケアプランを作成します。訪問介護では、ホームヘルプサービスを通じて身体介護や生活支援を提供し、利用者さんの生活をサポートします。

また、訪問リハビリテーションでは、リハビリ専門職が自宅を訪問し、日常生活動作の向上や福祉用具の活用に関するア

ドバイスを行います。これらの支援は、利用者さんが住み慣れた地域で自分らしい生活を続けるための大きな支えとなります。

施設見学やご相談について

当施設では、施設見学やご相談を随時、受け付けています。介護サービスやリハビリ内容について詳しく知りたい方は、ぜひ、お気軽にお問い合わせください。利用者さんやご家族の不安を解消し、最適なケアをご提案します。

送迎

ご利用者宅まで送り迎えをしております。車いすの方でも安心して乗車できるよう車いす固定も行える車両をご用意しております。送迎範囲は主に東区・北区となっております。

【ご相談先】

介護老人保健施設 ら・ばーす

代表：☎011-774-1131

住所：札幌市北区篠路町上篠路6-286

札幌禎心会病院
放射線部部長
倉重 勲
(くらしげ いさお)

早期発見につながる CT検査とMRI検査の特徴

CTとMRIの特徴を理解し、適切な検査選択と早期発見の大切さを考えてみましょう。

短時間で病変を見つけ出す CT検査

CT検査(Computed Tomography)は、X線を利用して身体の内부를撮影し、断面画像を作成する検査です。この技術により、体内のさまざまな異常や疾患を発見することができます。特に、心臓や大動脈、気管支・肺などの胸部や、肝臓や腎臓といった腹部の異常を鮮明に捉える能力に優れています。



当院の320列CTは、一度の撮影で広範囲を高解像度で

撮影することができ、検査時間の短縮や被ばく線量の低減を実現しています。特に骨折や急性出血、肺疾患の診断に優れています。また3D画像処理技術を用いることで手術の方針を決める上でも役立つ精密な診断情報を得ることができます。

〈従来の64列CTと比べ320列CTが優れている点〉

- 1回転する時間が最短0・275秒と短時間で撮影
- 寝台を移動せずに最大16cmの広範囲を撮影
- 被ばく線量が少ない(64列CTと比べ約3分の2)
- 高解像度な心臓や血管の検査が可能
- 造影剤使用の低減

虚血性心疾患の診断に貢献 冠動脈CT検査

冠動脈CT検査は、心臓に血液を送る冠動脈の状態を詳しく調べるための検査で狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾

患の診断に役立ちます。近年の画像技術の進歩により、冠動脈CT検査では従来心臓力テール検査(CAG)でしか得られなかった冠動脈の画像と同様の情報を得ることが可能になり、多くの患者さんにとって安全で迅速な診断が実現しています。

当院で導入している320列CTにおいては、従来の検査よりも高精度な冠動脈疾患の診断が可能となっています。冠動脈CTの結果をもとに、必要な患者さんだけに心臓力テール検査・治療を実施する診療体制を整え、患者さんのからだへの負担を軽減しています。

〈冠動脈CT検査のメリット〉

- 従来の心臓力テール検査(動脈から造影剤注入)に比べ、からだへの負担が少ない(腕の静脈から造影剤注入)
- 短い撮影時間で冠動脈の状態が把握可能
- 造影剤の使用量が少ないため、腎機能への影響が最小限

磁気で体内を映し出す MRI検査

MRI検査は、強力な磁石を使って体の臓器や血管を撮影する検査です。患者さんは筒状の装置の中に入り、磁気の力で体内の異常などを調べることができます。

脳や脊椎、手足の関節、子宮や卵巣、前立腺など骨盤内の病気に対して、高い診断能力を持つことが知られています。MRIはX線を使用しないため、放射線被ばくの心配がありません。



〈MRI検査が優れている点〉

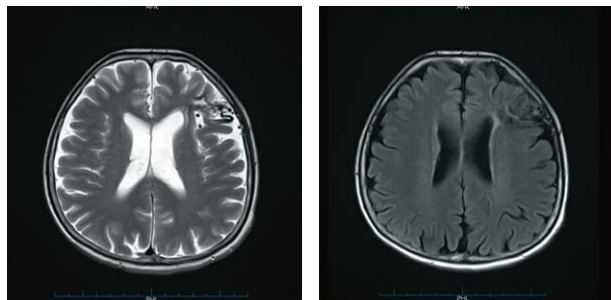
- X線による被ばくがない
- 脳や脊椎、肩、膝、筋肉、腫瘍、軟部組織などの検査が得意
- 様々な角度からの断面の撮影が可能で精度の高い診断が可能
- 造影剤を使用せずに血管像が描出可能

CTとMRIの違いを理解する

CTとMRIにはそれぞれ

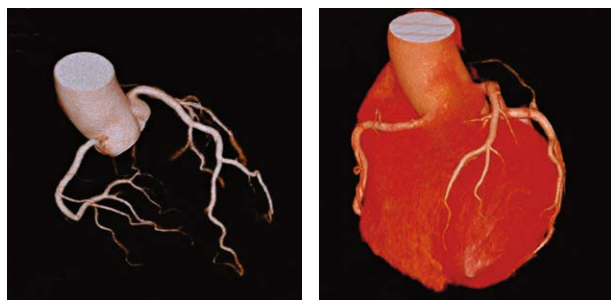
MRI

電波の与え方の違いにより
さまざまな画像が得られる(写真は頭部)



CT

3D画像処理による心臓の画像



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

婦人科領域のMRI検査について

当院では、婦人科の診療で体内の描出に優れるMRI検査を取り入れています。



禎心会さっぽろ
北口クリニック
検査部
放射線科
係長
干川 賢
(ほしかわ まさる)

楽に受けられる検査

当院では昨年7月に婦人科を開設し、外来での内診やエコー検査に加え、MRI検査も行っております。MRIは20〜30分程度ベッドに寝ているだけで、骨盤内の断層像を得ることができ、痛みもなく楽に受けられる検査です。

MRI検査は体内に含まれる水素原子核を画像化しているため、水素を多く含む人体組織の描出に優れています。例えば、エコー検査で骨盤内に腫瘤を認めた場合、MRI検査を追加することで、腫瘤のサイズや子宮、卵巣との位置関係はもちろん、内容物の種類（水、脂肪、血液など）まで知ることができるので、診断に大いに役立ちます。

一方、手術が必要となった場合は札幌禎心会病院でお腹に傷がつかない経腔的手術（経腔的内視鏡手術：VNOTES）も行っていますので、スムーズに治療へ移ることができます。



婦人科のMRI検査はお腹に機械を装着してベッドに寝るだけの検査です。



やや狭いトンネル内で寝て頂くため、苦手な方はあらかじめお知らせください。

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

「えっ！こんなものダメ？」 MRI検査の時に 気を付けなければいけないもの

MRI検査では金属類以外にも注意が必要なものがあります。



セントラルCIクリニック
放射線部
係長
青塚 稚菜
(あおつか わかな)

やけどや画像の乱れ

MRI検査を受けたことはありませんか。受けたことがある方は検査前に金属類は外すよう言われたことはありませんか。

MRI機器自体が大きな磁石ですので、金属類（磁性体）の持ち込みは禁止です。時計やアクセサリーといった鉄っぽい物は分かりやすいですが、次の意外な物も気を付けなければなりません。

「アイライン・マスカラ」

アイライン、特に黒のリキッドタイプやマスカラは酸化鉄が含まれていることがあり、やけどや画像の乱れが生じる可能性があります。アイシャドウなどのキラキラしたラメは一見、



マスカラによって
乱れた画像

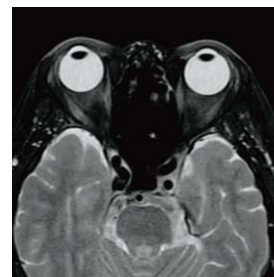
金属のようですが実は雲母という鉱物でMRI検査では問題ありません。

「増毛パウダー」

増毛パウダーとは頭部に振りかけることで白髪や薄毛をカバーする増毛商品です。白髪用、女性用などありますが、一部の商品には鉄成分が含まれており、やけどや画像の乱れ、機械の故障が起こる可能性があります。

「貼り薬」

水分が多い白く厚めの湿布（ハップ剤）、アルミニウムが含まれている貼り薬はやけどの可能性があります。体幹のMRI検査は体が熱くなることがあるので、ニコチンパツ



正常な画像

チや麻薬が含まれる貼り薬は必要以上に吸収量が多くなり、危険な場合があります。

「保温下着」

ヒートテックなどの保温下着は人体から放出される水分を細かな繊維で捕らえ、水分の粒が繊維の間でこすれ合うことで「熱」を発生させる「吸湿発熱」という現象を利用しています。体幹や椎体のMRI検査では体が熱くなりやすく、その際にかいた汗で熱くなり過ぎてしまい、やけどが起こりやすくなります。

右記以上にも注意しなければならぬことが多くありますので、ご不明な点は医師か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
札幌メディケアセンタービル桂和1階

体内の金属に注意

MRI装置は非常に強力な磁石であるため、体内に医療機器やMRI非対応の金属（磁性体など）が埋め込まれている方は検査を受けることができません。

体内に金属などが埋め込まれている方は検査の前に手術をされた医療機関へ「MRI検査が可能か」確認をお願いします。

検査中に金属成分の発熱などの問題が生じる可能性があるため、カラーコンタクトレンズや取り外しが困難なアクセサリー類、磁石で模様をつけるマグネットネイルなどを装着しての来院はお控えください。

とても便利な検査ですが、画像に写らないような小さな病変は検出できないため、初期の子宮頸がんやその前段階（子宮頸部異形成）などは子宮頸がん検診（内診による子宮頸部細胞診）によって早期発見が可能です。

当院婦人科では産婦人科専門医が女性の総合的なケアを考えた外来を行っています。婦人科の症状は人に相談しにくい面もあるかと思いますが、中には早めに治療をした方がよい病気が隠れていることもありますので、お気軽にご相談ください。

自宅での暮らしを支える 訪問介護サービス

安心して自宅で暮らせる訪問介護サービスについてご案内いたします。



ヘルパーステーション優

サービス責任者
介護福祉士
浅野 麻美
(あさの まみ)

利用者さんの生活の一部

私は今年度にヘルパーステーション優へ異動してきました。以前はら・ぶらーさのデイケアや療養棟に勤めていたので、長く施設で受け入れる側を経験してきました。「訪問介護」は利用者さまの自宅へ行き支援をするので、受け入れてもらう側になります。

施設は「生活の場」、デイケアは自宅での「生活の一部」というイメージで働いてきましたが、デイケアは通いのイベントのようなもので、訪問介護が生活の一部というイメージに変わりました。

ヘルパーが入ることによって住み慣れた家で入浴ができる、薬の飲み忘れが予防できる、入浴が困難な場合は身体の清拭、ベッド上での洗髪ができるなど、支援内容は人それぞれですが、できなくて困っていることが一部となれるのはうれしく思います。

大切な多職種との関わり

デイケアでも他事業所の方々と関わりはありましたが相談課が窓口となっていたため、ヘルパーステーションに異動してからの方が直接、関わる機会が多くなりました。

ケアマネージャーを始め、他事業所の皆さんと利用者さんの生活のために何が必要か、多職種で情報を持ち合い、コミュニケーションを取って行っていくことがとても大切だと再認識しています。

最後に訪問介護のサービス内容についてご案内します。

【身体介護】

- 通院や外出の支援（通院や買い物、付き添い、デイサービスの送り出しなど）
- 排泄介助や更衣介助
- 全身清拭や入浴介助

ご相談先

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

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ら・ばーす

☎011-774-1131

住所：札幌市北区篠路町上篠路6番286

治療用下肢装具の 処方について

下肢装具は麻痺のある患者さんの歩行を支援するものです。当院では装具の作製が月1回に限られている点が課題となっています。



稚内楨心会病院
リハビリテーション部

理学療法士
畠山 桂季
(はたけやま かつき)

下肢機能をサポート

脳梗塞や脳出血などの脳卒中を発症した場合、主に片側の上下肢に麻痺や感覚障害などが生じることがあります。

麻痺の重症度によっては下肢の随意性（制限なく自らの意思によって自由に行うこと）や支持性（体を支え、体重を支え、さまざまな姿勢で体を固定保持すること）の低下が起因して歩行時に膝が折れたり、つまずきが多く見られたりするようになります。

その際、下肢の機能をサポートしてくれる道具が下肢装具です。つま先から太ももまで



長さがある長下肢装具とつま先から膝下までの短下肢装具があり、さらに短下肢装具には金属支柱付きとプラスチック製のタイプがあります。

さまざまな種類のある下肢装具ですが、リハビリのため、患者さんやご家族に装具の作製を提案させていただくことがあります。基本的にオーダーメイドとなるため、高額で驚かれることも多いですが、医療保険の対象であり身体障害者手帳を所持されている方は補装具支給制度を利用して自己負担を減らすことができます。

装具を使用して立位や歩行練習を実施することで効果的な治療が望めるため、作製に対するご理解とご協力をいただければ幸いです。

月一度のタイミング

当院がある稚内市周辺には装具を作製できる会社がなく、現在は毎月1回、札幌市から義肢装具士の方に来ていただ

いています。札幌などの都市部では必要なタイミングですが、当院は一か月に一度のタイミングを逃してしまつと大幅に作製が遅れてしまうこととなります。

急性期から回復期の場合は一か月遅れるだけで身体機能面に大きな変化が生じることがあるため、より精度の高い予後予測が必要となります。皆さんが安心して装具が作製できるようスタッフ一同、疾患や装具の知識を深めていくことが課題だと考えております。

ご相談先

稚内楨心会病院

☎0162-29-4311

住所：稚内市栄1丁目24番1号

介護支援専門員をご存知ですか

介護の悩みや疑問をケアマネジャーに直接相談できる「介護相談コーナー」を開設しました。お気軽にご利用ください。



居宅介護支援事業所
禎心会東
主任介護支援専門員
管理者
尾崎 哲
(おざき てつ)

ケアマネジャーという言葉を知っている方が多いと思いますが、最近では増えてきたかも知れませんが、ケアマネジャーは「介護支援専門員」の通称で、介護保険制度でサービスを利用する際に必要となる「ケアプラン（居宅サービス計画書）」の作成を主な生業とする専門職です。

介護が必要な状態になったときの具体的な手続きや心身状態に応じて生活を続けていくための相談や助言、ご家族や関係各所との連絡調整などをご本人のご自宅に訪問しながら一緒に進めていく仕事です。

介護保険サービスを利用する場合、最初にケアマネジャーの依頼先を決めなければなりません。市町村から提供される一覧を基に探す方が多いですが、自宅に近い、通院先病院の系列、利用を考えているサービスに併設している事業所などから選ばれるケース

ケアプランを作成

も多いようです。

無料相談コーナーを開設

ケアマネジャーに介護の相談をする際は、かなりプライベートな内容や言いづらいことも話さなければならぬことが考えられます。実際にケアマネジャーと会って事業所を選ぶことができればいいのですが、まだまだケアマネジャーと直接お話しできる場は多くないのが実態です。

そこで当法人の新たな取り組みとして、月・火曜日の10時から12時、木曜日の14時から

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・ぶらーさ内

16時に札幌禎心会病院内で無料の「介護相談コーナー」を開設しています。

ケアマネジャーを探しているという相談はもちろん、「まだ先とは思いますが介護保険制度について一度話を聞いてみたい」といった相談まで現役のケアマネジャーが対応いたします。

皆さんとケアマネジャーが直接お話しできる機会になれば幸いです。既存の各事業所でも随時ご相談を受け付けておりますのでお気軽にお問い合わせください。

通所リハビリテーションとは

デイケアセンターら・ぱーすはリハビリ特化型の通所サービスで在宅生活の支援と交流の場を提供しています。



介護老人保健施設
ら・ぱーす
デイケア科
係長
樋口 裕来
(ひぐち ゆうき)

身体機能の維持、向上

当施設は「通所リハビリテーション」という種類の通所型サービスを提供しています。デイサービスとの違いは医師が常勤していることとリハビリに特化しているため身体機能の維持、向上を目指している点です。

デイケアセンターの中で介護福祉士は利用者さんのご自宅への送迎や入浴サービス、レクリエーションの実施など医療、リハビリ以外の場面で関わらせていただき、日常生活動作場面で必要な介助や助



言をさせていただいています。加えて、同居しているご家族の介護負担の軽減も図れるよう、送迎時などに「コミュニケーション」を取り課題解決に向けて取り組んでいます。

より長く住み慣れた家で

退院された後に在宅生活を送る上で、リハビリを継続していく必要があると考えます。そのためには、通所リハビリテーションでリハビリを行い機能の維持、向上を図りながら、レク活動を通し他の利用者さんと交流する楽しみを持つことが大切です。継続していく中で在宅生活でのさまざまな課題を見つけ、解消していくことも重要です。

利用者さん、ご家族、そして私たちが協力して取り組むことで、より長く住み慣れた家で生活を送ることができると思います。

一方、楽しみ、生きがいの支援へ、デイサービスと同様

にリハビリ以外の時間に麻雀やカラオケなどの余暇活動を提供しています。季節に合わせた行事として敬老会などに加え、お花見や紅葉見学、お寿司ツアー、JRタワー見学といった外出行事も行っています。コロナウイルスが5類へ移行してもうすぐ2年が経とうとし、レクリエーションもコロナ前の状況に戻ってきています。

介護に悩まれている方は少なくないと思います。まずは一人で考えずに相談をしてください。無料体験も随時実施していますのでお気軽にお問い合わせください。

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

ふんわり優しい味わい

ミルク空也蒸し

空也蒸しとは、豆腐を入れた茶碗蒸しに、くずあんをかけた料理です。やわらかい口当たりで、歯が痛い時や、噛む力が弱った方にも食べやすいです。本来は溶き卵とだし汁で卵液を作りますが、今回は牛乳を使用します。たんぱく質やカルシウムなどの栄養価アップに加え、口当たりがまろやかになります。身近にある食材ばかりで、思い立ったらすぐに作れる一品です。

※牛乳が苦手な場合は、豆乳で代用も可能です。

※たんぱく質や塩分に制限がある方は、摂り過ぎに注意が必要です。



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

作り方

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、和風顆粒だし、塩を加えてザルでこし、卵液を作る。
- 2 豆腐は1cm角に切る。
- 3 茶碗に切った豆腐と卵液を加え、やわらかめに5～6分蒸す。
- 4 蒸している間に銀あんを作る。片栗粉以外の分量を鍋に入れ、軽く煮立たせ、水に溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 ③の表面が少し固まったところで、かに風味蒲鉾とみつばを乗せ、再度1分程度蒸す。
- 6 蒸しあがったところに、④の銀あんをかけて、できあがり

材料[4人分] 1人分 エネルギー：138kcal 食塩1.6g

卵	2個	銀あん	
牛乳	400ml	だし汁	100cc
和風顆粒だし	小さじ1/2杯(1.5g)	塩	少々
塩	小さじ1/4杯(1.2g)	しょうゆ	小さじ1/2杯
絹豆腐	1/2丁(150g)	みりん	小さじ1/2杯
かに風味蒲鉾	少々	酒	小さじ1/2杯
みつば	少々	片栗粉	小さじ1/2杯

連載

女性のヘルスケア

【第3回】PMS（月経前症候群）

本号では、月経前に感じる心身の不調「PMS（premenstrual syndrome：月経前症候群）」について、取り上げます。

札幌禎心会病院
婦人科
松本 沙知子
(まつもと さちこ)

PMS（月経前症候群）とは

『月経が始まる3～10日前に現れ、月経が始まると軽くなったり、消えたりする精神的・身体的な症状』を総じてPMSと呼びます。精神的な症状としては、いらいら、落ち込み、気分の浮き沈みが激しくなる、などが挙げられます。また、身体的にも、頭痛や腹部膨満感、乳房痛、むくみ、疲労感といった様々な症状を呈します。発症年齢は幅広く、症状の程度には個人差があります。月経を有する女性の約20人に1人が、PMSにより日常生活に支障を来しているとも言われています。

PMSの原因

PMSの原因は完全には解明

されていませんが、排卵から月経までの時期（黄体期）に起こるホルモンの変動、また、脳内の神経伝達物質であるセロトニンが関係していると考えられています。不規則な生活やストレス、運動不足、喫煙、飲酒やカフェインの過剰摂取なども症状を悪化させる可能性があります。

PMSの治療法

症状がごく軽度であれば、生活指導やカウンセリング、適度な運動が効果的なこともあります。生活に支障を来すような症状がある場合は薬物治療が選択されます。頭痛に対する鎮痛薬、むくみに対する利尿薬や漢方のように、症状にその都度対応する方法（対症療法）と、排卵

を抑える、セロトニンの働きを増強するなど原因と考えられる物質に働きかける方法（根本治療）があります。月経困難症や子宮内膜症の治療でも用いられる低用量ピルも排卵を抑える根本治療として使用される薬の一つです。また精神症状に対する根本治療として抗うつ薬が使用されることもあります。それでも効果のない重症の精神症状は、「PMDD（月経前不快気分障害）」として、専門科（精神科・心療内科）での治療が必要になる場合があります。

PMSかな、と思ったら

PMSは、仕事や勉強、人間関係など、女性の生活に様々な影響を及ぼします。しかし、少

しずつ変わってきてはいるものの、月経に関連した症状について、残念ながらまだ周囲の理解が得られにくいという現状もあります。軽い症状であれば生活習慣を見直してみるのも一つの方法ですが、長く月経と付き合っていく上で、少しでもつらいなと感じる症状があれば、遠慮なく婦人科に相談いただければと思います。



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、呼吸器内科

〒001-0901

札幌市北区新琴似1条3丁目3-13

☎011-769-1200



院長
土肥 勇 先生
(どい いさむ)

医療法人社団 どい内科クリニック

Q 対象疾患を教えてください。

A 当院では、頭痛や風邪症状といった一般的な内科疾患、呼吸器内科専門医として、治りづらい咳や副鼻腔炎、喘息症状など慢性的な呼吸器疾患に加え、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、お腹の痛みや胃もたれなど消化器疾患など幅広く診ています。

Q 診療方針を教えてください。

A 患者さんが「自ら納得した治療」を受けていただく為に分かりやすい説明を心がけております。みなさま、できれば病気にかけたくないし、病院通いもしたくないとお考えかと思えます。当院では、身体の不調を訴える患者さんに必要最小限の受診回数で病気を治せるよう努めております。また、総合内科専門医として、どのような病気に対しても、「自分が患者だったら：」という視点で、患者さんと一緒に病と闘う姿勢で、診療に



あたっています。

Q クリニックの特長を教えてください。

A 腹部エコー装置、呼吸機能検査装置、マルチスライスCTなどの最新の検査機器を導入しています。長年に渡り、地域のかかりつけ医として、からだや心が抱える問題を総合的に診るプライマリケアに携わった経験を生かした診療を提供します。的確な診断と治療で、地域の皆様に親しまれ、信頼されるクリニックとなるよう診療体制を整えています。

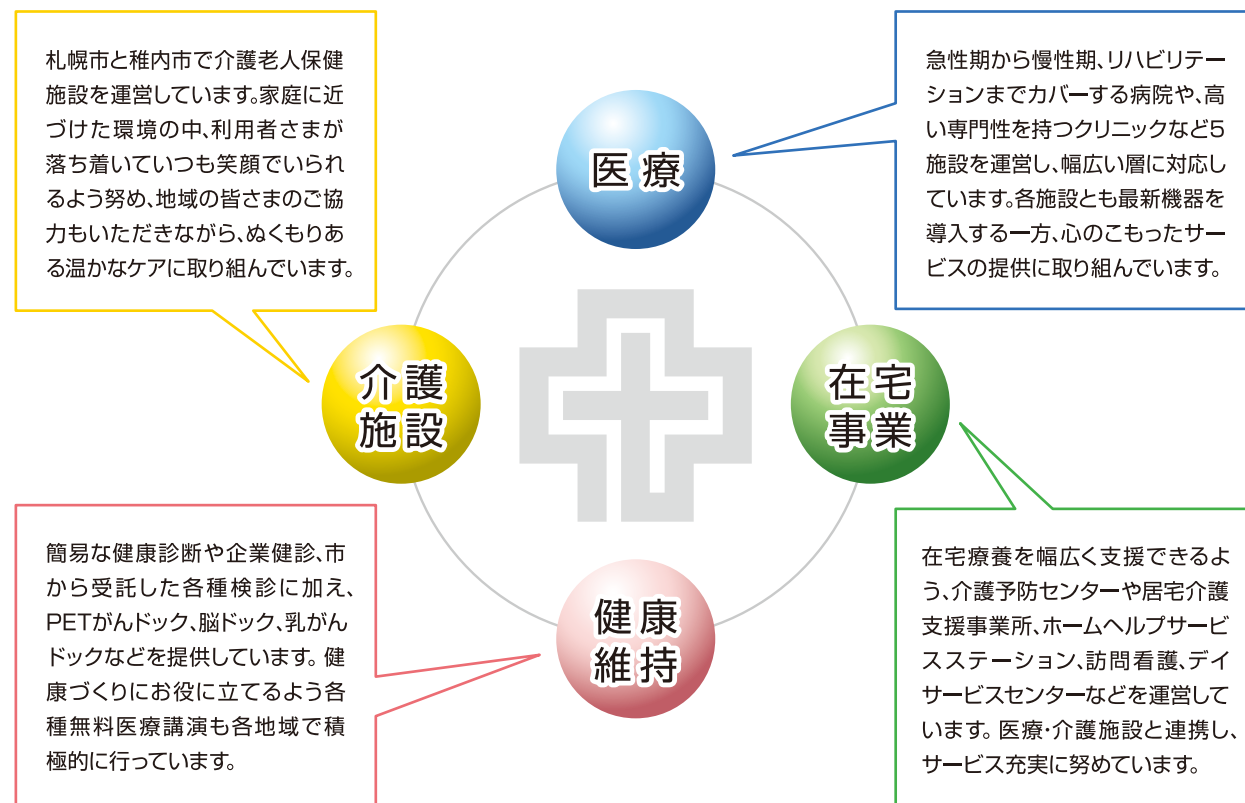
読者にメッセージを。

地域の方々の健康管理を含め、患者さんのニーズにえられる総合的な診療を行っています。どの診療科を受診すべきかわからないなど、不安なことがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。

禪心会総合案内

INTRODUCTION

私たち社会医療法人禪心会は、『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 ●札幌禪心会病院 ●稚内禪心会病院 ●セントラルCIクリニック ●禪心会さっぽろ北口クリニック ●禪心会北45条在宅クリニック	介護老人保健施設のご案内 ●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 ●禪心会東センター ●禪心会北センター ●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 ●PETがんドック ●脳ドック ●肺がんドック ●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 禪心会

<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

禪心会トピックス

TEISHINKAI TOPICS



札幌禪心会病院

認知症ケアチームによる院内デイケア発足1年

札幌禪心会病院では、認知症ケアチームは院内デイケアを開始し、1年が経ちました。

高齢者にとって入院環境は日常を感じにくく、家族や社会とのつながりが減少します。

コミュニケーションの機会が減ることは感情の起伏や意欲の低下をひきおこし、認知症の進行や不眠、不安、食欲減退、ストレスなど様々な影響を及ぼします。

集団の中でレクリエーションを通じて他者と交流する事や楽しさを感じることは、機能訓練とは異なる効果があると言われています。他者との作業や歌・ゲーム等をする事は社会的つながりを感じられ、本来の自分を取り戻せる時間になります。

患者さんの笑顔が増え、「楽しかった。またやってね」との声や、普段無表情の方が歌を歌う中で「うれしい」と涙されることもあり、一つの効果と考えています。

札幌市内の急性期病院では院内デイケアを実施している施設はまだまだ少ない現状ですが、札幌禪心会病院では、高齢患者さんが少しでも安心して入院生活を送る事や回復力を高めるための支援をしております。



※写真の掲載については、ご本人およびご家族の了承を得ております。

今回の特集では、介護老人保健施設ら・ぱーすが提供する多様なサービスと在宅復帰を目指す取り組みについてご紹介しました。入所サービスやショートステイ、デイケア、訪問リハビリなど、多岐にわたるサービスを通して、入所から退所後までの利用者さんとそのご家族の生活を支えています。また、多くの職員がタクティール®ケアの技術を習得し、施設全体で認知症ケアに取り組んでいることを改めて、情報発信させていただきました。

札幌禪心会病院 セントラルCIクリニック、禪心会さっぽろ北口クリニックの記事では、MRI検査やCT検査の特徴についてご紹介させていただきました。検査についてより知っていただき、早期発見の一助となればと考えております。

今後、当法人では、一人ひとりに寄り添う医療・介護サービスを提供してまいります。施設やサービスについてのご相談はお気軽にお問い合わせください。

（佐藤）

編集
後記

心に寄りそう、医療と介護をめざして。



社会医療法人 榎心会

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

札幌榎心会病院

〒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CI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



榎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
 - ・婦人科



榎心会北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)



稚内榎心会病院

〒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)



榎心会東センター

〒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 榎心会東
- ホームヘルプサービスステーション 榎心会東
- デイサービスセンター 榎心会東(70名/日)
- 札幌市東区介護予防センター 栄町

榎心会北センター

〒001-0921 札幌市北区新川1条6丁目3番3号
☎ 011-768-6110

- 居宅介護支援事業所 榎心会北
- ホームヘルプサービスステーション 榎心会北
- 訪問看護ステーション 榎心会北

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 榎心会東

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
☎ 0162-29-4332

- 稚内市南地区居宅介護支援事業所
- デイケアセンター ら・ぷらーさ(70名/日)
- ヘルパーステーション 優
- 稚内市南地区在宅介護支援センター ぬくもり