



健やかライフスタイルを応援！

第63号

社会医療法人
恵和会

発行：社会医療法人恵和会
編集：広報委員会
責任者：菊地 均
〒062-0034 札幌市豊平区西岡4条4丁目
TEL (011) 853-8322 西岡病院 (代表)

にしおか小町

2014年
秋季号

恵和会理念 ● 地域に密着した良質な医療の提供 ● 地域住民の健康を守る一助となる

平成27年4月開設

サービス付き高齢者住宅 入居者募集

札幌市豊平区西岡にサービス付き高齢者住宅「アメニティホーム西岡(仮)」を平成27年4月に開設致します。(開設地：札幌市豊平区西岡4条3丁目、西岡病院より徒歩4分)

現在、随時入居者を募集しております。

■医療・リハビリの充実したサポート：恵和会グループの病院・クリニック・老人保健施設に近く、医療やリハビリのサポートが受けやすくなっています。

■安心の24時間介護保険サービス：建物内1階に小規模多機能型居宅介護・定期巡回随時対応型訪問介護看護を併設。いずれも24時間365日の介護保険サービスです。

■快適な住空間と環境：建物の隣には公園があり、住宅街でありながらも、大型スーパーや専門店も近く、交通の便も良い環境です。

社会医療法人
恵和会グループが運営する
高齢者住宅だから
安全安心に暮らせます。



安心の
24時間
介護保険
サービス



PLAN.A

1人向け

入居費用(月額)
138,350円~
(税別)



PLAN.B

1人~
ご夫婦向け

入居費用(月額)
183,550円~
(税別)



PLAN.C

ご夫婦向け

入居費用(月額)
203,850円~
(税別)

資料請求、入居のお問い合わせ・お申込み

株式会社 西岡メディカル TEL 011-867-0182

病気のお話

第55回 機能性ディスペプシアとは

消化器科医長 大平 典明



西岡病院 電話 011-853-8322

外来診療日 火曜・水曜：午後／木曜・金曜：午前

検査日 月曜・金曜：午後／火曜・水曜：午前

「以前からしょっちゅう胃が痛む、胃もたれがする、ムカムカする。けれども胃カメラをしても何ともないと言われた…」

ひょっとすると、こんな経験のある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「気のせいでしょう」「ストレス性の胃炎だと思います」などの言い方をされた方も多いかも知れません。しかし近年、このような状態を『機能性ディスペプシア』と呼び、病気としてとらえるようになってきました。

国際的な診断基準では、「食後のつらい胃もたれ」「すぐに満腹になる」「みぞおち部分の痛み」「みぞおち部分が焼けるような感じがする」の4つの症状のうち、1つ以上が6ヶ月以上前に始まり、3ヶ月間続く状態を指します。

こうした症状は、

- ①食べ物が胃の中に入っても胃が十分に膨らまない。
(→すぐに満腹になる、食欲が落ちる)
- ②胃の動きが弱く、胃の中に長く食べ物が残っている状態が続く。
(→胃がもたれる、胃が重い、お腹が張る)
- ③胃酸に対して敏感に反応する。
(→みぞおちが痛む、みぞおちが焼けるような感じがする)

以上のことなどで起こります。すなわち胃の機能的な問題であるために、胃カメラをしても基本的には一見“何ともない”というわけなのです。結局のところ、ストレスや生

西岡病院 消化器科医長 大平 典明



1998年 札幌医科大学医学部卒業
札幌医科大学第四内科入局
1999年 市立美瑛病院内科
2001年 斗南病院消化器内科
2003年 国立函館病院消化器科
2006年 洞爺協会病院内科
2010年 新札幌恵愛会病院消化器内科
2011年
10月～ 現職

【所属学会、専門医など】 日本内科学会／日本消化器病学会
日本消化器内視鏡学会／日本肝臓病学会
日本静脈経腸栄養学会

活習慣の乱れから胃の働きを調節する自律神経のバランスが崩れて起こるほか、ヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)が原因となることもあります。

日本消化器病学会などは今年4月、診断や治療法などをまとめた診療指針を作りました。この指針によると、治療は生活習慣の改善と薬が中心となっています。

まずは規則正しい生活を心がけるようにして、睡眠不足にならないようにします。1日3回決まった時間に食事をし、食べ過ぎや飲み過ぎ、夜食は避けるようにします。脂っこいものや香辛料など、胃に負担をかけるような食事も見直す必要があります。

薬物治療では、胃酸の分泌を抑える薬や胃の動き・働きを活発にする薬などが使われますが、昨年5月からは機能性ディスペプシア専用の新しい薬が選択肢に加わりました。症状に対する不安感が強い場合には抗うつ薬や抗不安薬を併用する場合があります。また、ピロリ菌に感染している方は除菌することで症状の改善が期待できます。

但し、こうした治療の効果には多かれ少なかれ個人差があります。症状を気にしすぎるとかえって悪化させてしまう可能性もあるため、長い目で粘り強く治療を続ける必要があります。

気になる方は外来診療で対応させていただきますので、お越しください。

職員紹介コーナー

第35回



小町な人

ヘルパーステーションは、高齢者、障がい者の生活を支える身近な存在です。在宅福祉、施設福祉で培った経験を生かして、安心を提供できるように、努めてまいります。
お気軽にご相談下さい。

アメニティ西岡水源池ヘルパーステーション 所長 中村 祐司

アメニティ西岡水源池ヘルパーステーション 電話：011-584-1322



アメニティ西岡

敬老会を開催

9月13日に敬老会を開催しました。今年は105歳を最高齢として100歳以上のご利用者が5名おり、皆様から盛大な拍手が送られました。その後デイケア・入所フロアそれぞれに分かれ、職員による出し物が行われました。二人羽織りではちぐはぐな動きがご利用者の笑いを誘い、踊りでは拍手喝さいをいただくことができました。皆様溢れんばかりの笑顔が見られ、存分に敬老会を楽しんでいただけたかと思います。

介護老人保健施設アメニティ西岡 TEL 011-854-5510



西岡病院 敬老会を開催

9月17日、入院患者様・ご家族対象に敬老会を開催いたしました。

入院患者様・ご家族など、あわせて約30人の方々にご参加いただきました。

ボランティアのオカリナサークル「メロディ」をお招きし、オカリナの演奏をご披露頂きました。映画音楽の「ムーンリバー」「雨の慕情」「高校三年生」の歌謡曲から「夕焼け小焼け」「もみじ」などの童謡まで、多彩な曲目とオカリナの優しく美しい音色が響き渡り、自然と手拍子が起こり、歌を口ずさむ様子も見られました。また、曲説明等のお話しも、季節の話題も取り入れながら、楽しくご紹介下さいました。

西岡病院 TEL 011-853-8322



アメニティ美幌 子供神輿がやってきた

アメニティ美幌に、9月5日美幌神社秋季例大祭に合わせて、お神輿を担いだ子供たちが元気に来所してくれました。「ワッショイ!ワッショイ!」と大きな声で、重たいお神輿を一生懸命持ち上げていました。入所・通所のご利用者も玄関前に並び、子供たちのお神輿をお出迎え。「可愛いね」「頑張れ」などの声が聞かれ、皆さん「ワッショイ」の掛け声や手拍子をして盛り上がりました。

来年の子供神輿も楽しみですね。また一緒にお出迎えしましょう。

介護老人保健施設アメニティ美幌 TEL0152-75-2210





インフルエンザ 予防接種

インフルエンザは、高熱が出るだけではなく、場合によっては重症化、合併症なども引き起こす恐れのある感染症です。

インフルエンザを予防する方法として、以下があげられます。



1. ワクチン接種

インフルエンザワクチンは、重症化防止のためにも接種するのが望ましいといわれています。西岡病院、西岡水源池通りクリニックでも、ワクチン接種を開始しておりますので、ご希望の方は外来看護師・受付までお問い合わせください。

西岡病院 電話 011-853-8322

西岡水源池通りクリニック 電話 011-584-5512



2. 外出後の手洗い等

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、感染予防の基本となります。また、外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもおすすめします。



3. 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器などで、適切な湿度(50~60%)を保つことも効果的です。



4. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。



編集後記



秋は乾燥の季節ですね。

対策として、「白い食材」(大根・レンコン・かぶ・梨・リンゴ等)を摂ると体を潤わす作用があるそうです。また、オリーブオイルは乾燥の万能薬で、飲んでも塗っても効果があるとのこと。

季節の変わり目、潤いを失うことなく、元気に秋を楽しみましょう。

- 西岡病院 TEL(011)853-8322
- 介護老人保健施設 アメニティ西岡 TEL(011)854-5510
- 札幌市豊平区第2地域包括支援センター TEL(011)836-6110
- 訪問看護ステーション すずらん TEL(011)853-5252
- 札幌市豊平区第3地域包括支援センター TEL(011)854-7777
- 西岡水源池通りクリニック TEL(011)584-5512
- 訪問看護ステーション 水源池すずらん TEL(011)584-6800
- アメニティ西岡水源池 ケアプランセンター TEL(011)584-0702
- アメニティ西岡水源池 ヘルパーステーション TEL(011)584-1322
- 札幌市豊平区介護予防センター南平岸 TEL(011)584-1325
- アメニティ西岡水源池グループホーム TEL(011)584-0668
- アメニティ西岡水源池デイサービスセンター TEL(011)584-1350
- 介護老人保健施設 アメニティ美幌 TEL(0152)75-2210
- 訪問看護ステーション 美幌すずらん TEL(0152)75-2310
- 美幌町地域包括支援センター TEL(0152)75-3220
- 美幌町在宅介護支援センター TEL(0152)73-6119
- アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所 TEL(0152)73-6119

社会医療法人 恵和会ホームページ <http://www.keiwakai.jp/>

西岡病院ホームページ <http://www.nishioka-hosp.jp/>