



健やかライフスタイルを応援！

第64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

2015年
冬季号

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

平成二十七年 年頭のご挨拶

社会医療法人恵和会
理事長

西澤 寛俊



平成27年の新春を迎え謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年はソチ冬季五輪における快挙(獲得メダル数史上最多の38個)や、青色発光ダイオードでのノーベル物理学賞の受賞など、輝かしい話題がありました。一方でSTAP細胞論文の撤回、都議や県議での不祥事、豪雨による広島市の土砂災害、御嶽山の噴火等々の暗い出来事も多々ありました。

その中で、私たち国民に最も影響を及ぼしたのは、昨年4月の消費税の税率8%への引上げだったのではないのでしょうか。消費税の引上げは、前政権から引き継がれた『税と社会保障の一体改革』に基づくもので、高齢化がピークを迎える2025年に向けた社会保障の充実と安定化のための財源確保を目的としています。

しかし昨年4月の診療報酬改定の内容、加えて今年4月の介護報酬改定の議論をみるに、現政権は必ずしも社会保障の充実に積極的ではありません。医療や介護、福祉を取り巻く状況は、サービス提供者・受給者にとっても、厳しい方向に向かっており、残念ながら、この状況はさらに加速すると危惧しています。

とは言え、厳しい状況下にあっても当法人は

地域の皆様に信頼して頂けるように、昨年も様々な取り組みを行い、サービスの拡充と質の向上を図りました。

まず西岡病院においては電子カルテオーダエン トリーシステムの導入、新たな厚労省からの委託事業として『平成26年度人生の最終段階における医療体制整備事業』を受託しました。またグループ法人の一つである(株)西岡メディカルが今年4月にサービス付き高齢者住宅アミニティホーム西岡ならびに小規模多機能型居宅介護事業所を開設するにあたり、併設して巡回型訪問介護事業を開始すべく準備を進めています。

さらに美幌を拠点とする社会福祉法人恵和福祉会では、隣町である津別町から特別養護老人ホームいちいの園、津別町デイサービス、津別町居宅介護支援事業所の経営移譲を昨年4月1日に受けました。

今年も、「地域に密着した良質な医療(介護・福祉)の提供」ならびに「地域住民の健康を守る一助となる」という理念のもと、住み慣れた地域において安心・安全に生活していただけるよう職員一同、さらに頑張っ て参る所存でおります。今後とも一層のご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。新年の挨拶とさせていただきます。

病気のお話

第
56
回

便秘よ、さらば



西岡病院 医師 佐野 秀一

北海道大学医学部卒業後、
北海道大学病院第一外科、
市立札幌病院外科部長・理事を経て、
平成26年10月より西岡病院勤務

【所属学会、団体など】
・日本消化器病学会指導医・専門医
・日本消化器病学会北海道支部監事
・日本内視鏡外科学会評議員

医師 佐野 秀一

外来診察日 月曜・水曜午前、火曜午後 西岡病院／電話:011-853-8322
金曜午後 西岡水源池通りクリニック／電話:011-584-5512



便秘の対策として

1



水分(緑茶がベスト)やヨーグルト(最近では飲むタイプのものもある)をしっかり摂る。

2



適度の運動、入浴で体を動かす。腸も体と同じく運動によって動きが活性化します。

3



食物繊維を多く含む(大根、ゴボウ、人参、昆布、ヒジキなど)食事を心がける。

4



①～③で改善が無ければ、センナ(飲みやすい錠剤もあり)、アロエ錠スルーなどの生薬を服用してみるのも1つの手です。生薬なので副作用、習慣性は極めて軽度です。継続服用も可能です。

空気が乾燥する冬は、便秘が起きやすい時期です。また、時期には関係なく、便秘に悩む方は多く、特に女性の方は便秘になりやすい傾向にあります。

便秘がつづくと、腸内の食べかすが微生物により腐敗を起こし、様々な有害物質が蓄積します。この有害物質が体内に吸収されて、発がん、腸ポリープ、胃腸障害など様々な病的状態を引き起こします。

また、肉体面だけではなく、エルドルフィン、セロトニンなどの快楽ホルモンの放出が抑えられ、うつ的な心理状態におちいることも稀ではありません。

つまり、便秘を放っておくことが非常に危険だということになります。

さあ、今日からでも①～④を励行して「便秘よ、さらば」、心身ともにスッキリして健康的な毎日を送りましょう。
外来診療でもご相談を受け付けております。お気軽にご相談下さい。

職員紹介コーナー

第36回



小町な人

平成26年7月から、水源池すずらんに理学療法士と作業療法士が1名ずつ配属となりました。

訪問によるリハビリテーションは、障害をお持ちの方や高齢の方のご自宅に定期的に伺い、療法士の立場から生活の再構築のお手伝いをさせていただく仕事です。

ご自宅という慣れ親しんだ環境で、「できるようになりたいこと」や「やりたいこと」への挑戦をサポート致します。お気軽にご相談下さい。

訪問看護ステーション水源池すずらん TEL 011-584-6800



訪問看護ステーション水源池すずらん
理学療養士(主任) 早坂 勝崇

禁煙治療について



タバコの直接的な害(能動喫煙)については、癌や動脈硬化発症など様々な健康被害が知られていますが、他人のタバコの煙による受動喫煙の害についてもいろいろと報告されてきています。

胎児・子どもの受動喫煙症は、乳幼児突然死症候群や低体重児が有名ですが、その他にも小児癌・白血病・喘息などの呼吸器疾患、虫歯の増加などがあり、精神・知能発達にも影響を与えることが知られています。

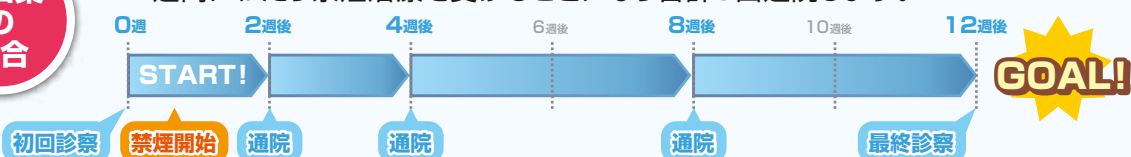
大人の受動喫煙症は、喘息や花粉症などの症状の再燃・悪化などの急性症状の他、慢性的受動喫煙のために心筋梗塞や狭心症で死亡する危険性が1.3倍～2.7倍になり、受動喫煙者の1～2割は受動喫煙が原因で死亡するとの報告もあります。

ご自身の健康の為はもちろん、まわりの友人・家族の為にも禁煙を考えてみてはいかがでしょうか？
当院では禁煙外来を開設し、禁煙治療を希望される方を支援しています。お気軽にご相談ください。

+ 禁煙治療のスケジュール 禁煙補助薬には、経口薬と貼付薬との2種類があります。 +

経口薬の場合

12週間にわたり禁煙治療を受けることになり合計5回通院します。



貼付薬の場合

8週間にわたり禁煙治療を受けることになり4回から5回通院します。



禁煙治療にかかる費用 (保険診療・3割負担の場合)

経口薬の場合 12週間合計 約20,000円です。

貼付薬の場合 8週間合計 約14,000円です。

※外来受診時に禁煙状況を確認し、息に含まれる一酸化炭素濃度の測定を行い、医師・看護師から治療継続のためのアドバイスを受けることができます。

※担当医が不在の場合もありますので、電話で外来受診の予約をお願いしています。

※健康保険を使った禁煙治療は、1年間で1回のチャンスです。

西岡病院 / TEL 011-853-8322 西岡水源池通りクリニック / TEL 011-584-5512

★ アメニティ ★ 買い物ツアー ★

11月に通所リハビリテーション(デイケア)では、買い物ツアーを実施しました。

それぞれのご利用日に合わせて、町内のスーパーまで車で出かけ、お菓子や果物・飲み物、焼き立てのパンなど、好きなものを手に取り買い物カゴへ。数多く陳列されている商品の多さに迷いながら、皆さんイキイキとした表情です。

限られた時間の中でしたが、ゆっくりと欲しい物を選び、買い物を楽しませていました。

参加されたご利用者は、「普段自分じゃ来られないから、楽しかった。」「見て歩くだけでも飽きないね。」「欲しい物がたくさんあって、選べないねえ。」などと、満足された様子で話されていました。

また来年も、楽しい買い物ツアーに出かけたいですね。

介護老人保健施設アメニティ美幌
TEL 0152-75-2210



西岡病院

「人生の最終段階における 医療体制整備事業」の 取り組みについて

西岡病院では、今年度、厚生労働省「人生の最終段階における医療体制整備事業」に取り組んでおります。

患者様お一人お一人の意思を尊重した人生の最終段階における医療を実現するために「終末期医療の決定プロセスに関するガイドライン」(平成19年厚生労働省)に則って、人生の最終段階における医療などに関する相談に多職種で対応を行っていくモデル事業(全国10医療機関)です。

事業の開始にあたり、国立長寿医療研究センターの相談員研修を受講した医療ソーシャルワーカー・看護師が、当院及び地域の関係職種に、人生の最終段階における医療にかかる相談プロセスなどを伝達しております。

当院及びこの地域で、患者様と我々医療及び介護従事者が「人生の最終段階」について、一緒に話し合いを行い、患者様ご本人(ご家族)による意思決定を支援できる体制を構築するよう努めていきます。

ご相談がございましたら、西岡病院の岡村(医療ソーシャルワーカー)・川村(看護師)までお寄せください。

西岡病院 TEL 011-853-8322

編集後記

あけましておめでとうございます。

冬も本番、『こたつにみかん』のシーズンがやってきました。

みかんには豊富に含まれるビタミンCにより、うるおい補給や風邪予防の効果がありますし、また包丁を使わずに手で皮がむけることも人気の理由です。

こたつのないアメリカでも『テーブルオレンジ』と名を変えて、年々人気が高まっているそうです。

- 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/>