



健やかライフスタイルを応援!

第67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
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



敬老会



西岡病院

9月16日、入院患者様・ご家族対象に敬老会を開催いたしました。

会場の西岡病院2階会議室には2階・3階の入院患者様・ご家族など、あわせて30名ほどの方にご参加いただきました。

今年は沖縄の伝統楽器「三線(さんしん)」の演奏ボランティアをされている、「かりゆしケアーズ」をお招きし、ミニコンサートを行いました。

一般の方にも耳なじみのある「涙そうそう」「花」は患者様にも歌詞カードをお配りしましたところ、多くの方が一緒に口ずさんでいました。また「ハイサイおじさん」では、演奏前に「カチャーシー」の手の振り付けを教えていただき、患者様と一緒に踊りました。全体を通して、明るく楽しい雰囲気、患者様より「また来て下さい」とのお声も聞かれました。



介護老人保健施設 アメニティ美幌

9月14日～19日の期間、敬老会として様々なボランティアの皆様にご来場いただきました。

始まる前からご利用者も職員もワクワク…。今回の敬老会には、サクソ演奏やフラダンス、民舞に歌の披露など、様々なジャンルのボランティアの皆様に来ていただくことが出来ました。

馴染みのある曲や歌に合わせて手拍子をしたり、一緒に歌ったり、踊ったり、普段とは違う一時を過ごしていただく事が出来ました。ご利用者の皆様からは「感動したよ」「昔を思い出したわ」などの言葉が聞かれ、とても楽しんでいただけたようです。ボランティアの皆様にはまた慰問に来ていただけると、ご利用者の皆様、職員一同とても嬉しく思います。また来年も思い出に残る敬老会を考えていきたいと思しますので、皆様これからも健康に過ごしてくださいね。

介護老人保健施設 アメニティ西岡

9月19日に、敬老会を開催しました。

当施設の平均年齢も、現在は88歳となり、今年は、最高齢103歳の方をはじめ、100歳以上の方が2名おられ、ご長寿のお祝いとして、花束と職員手作りの記念色紙の贈呈が行われました。その後、ご利用者と職員のデュエットでお祝いの歌が披露され、手拍子や拍手で盛り上がり、笑いや感動で涙を流して喜ばれる方もおられました。

昼食には、管理栄養士と厨房職員が腕を振ったお祝い膳、15時のティータイムには、色鮮やかな和菓子やゼリーを召し上がっていただくなど、一日を通してお祝いムードで、美味しく楽しいひとときを過ごしていただきました。



病気のお話

第59回

浮腫(むくみ)



西岡病院 院長 中島 茂夫

1977年 札幌医科大学卒業。麻酔科入局。
1980年 札幌医科大学第三内科入局。
沖縄県立中部病院ICU研修。
恵愛会南一条病院 呼吸器科医長を経て
1991年4月より現職。

【所属学会、専門医など】

- ・麻酔科標榜医
- ・日本内科学会 認定内科医
- ・日本呼吸器学会 呼吸器科専門医

外来
診察日

【火曜・水曜】午前、【木曜・金曜】午後 西岡病院／電話:011-853-8322



【月曜】午後 西岡水源池通りクリニック／電話:011-584-5512

“むくみ”があるのかどうかを知りたいとき、脛骨前面(すね、弁慶の泣き所)を親指で押して、圧痕が付くかどうかで確認することは、誰でも知っていると思います。外来診療の時、自分のことだけでなく、介護しているご両親の手足の腫れが気になり、どうして浮腫むのか聞かれることがあります。

様子を観ていて良いものから、すぐ入院治療を要するものまで様々です。

“むくみ”とは？

心臓から送り出された血液は動脈を通過して、毛細血管で細胞に酸素や水分・栄養分を届け終わると、二酸化炭素や余計な水分などを回収しながら静脈やリンパ管を通過して心臓に戻ってきます。毛細血管の内と外の静水圧差と、血液内のたんぱく質の濃さで決まる膠質浸透圧差などにより調節されて水の出入りが決まり、間質(血管の外で細胞の周り)の水の量が増えると“むくみ”となります。

“むくみ”
の
発症機序

- ・毛細血管静脈側の静水圧差の増加
- ・血管内のたんぱく質濃度(浸透圧)の低下
- ・毛細血管の血管透過性亢進
(たんぱく質や水が通りやすくなる)

様々な体調・多くの疾患で“むくみ”が、観られます。長時間の起立状態(重力で血液が足に溜まり静脈圧が上がる)のできる“むくみ”は、翌朝には治る心配のないものですが、長期臥床で筋力が低下すると、ふくらはぎのポンプ機能が低下し下肢の“むくみ”が生じます。低栄養、塩分の取りすぎが加わると全身が“むくみ”ます。離床を促し栄養管理が大切です。

薬の副作用、下肢静脈瘤、感染症(蜂窩織炎)、リンパ浮腫なども原因となります。

心臓、肺、腎臓、肝臓、甲状腺などの病気で起こる“むくみ”は、精査が必要で、重症の時、専門医での治療が必要となる場合があります。

誰でも気が付く症状です。“むくみ”が気になったら、外来で相談してください。

職員紹介コーナー

第39回



小町な人

4月よりアメニティ西岡に勤務しております。

建物は少し古くなりましたが、職員はいつも新鮮な気持ちで頑張っています。

また、認知症の方でも安心してご利用いただけるよう、専門の研修を修了した職員もたくさんおります。

お困りのことがありましたら、いつでもご相談ください。



介護老人保健施設 アメニティ西岡
看・介護師長 南 洋子

インフルエンザワクチン(予防接種)のお知らせ

西岡病院と西岡水源池通りクリニックでは、インフルエンザワクチン(予防接種)を実施しております。

今シーズンよりB型株1種類が増え、A型株2種類とB型株2種類の4種類のワクチン改良に伴い、札幌市高齢者の一部負担、その他の方の料金が改定となりました。

インフルエンザの重症化を予防するため、流行前に予防接種を受けることをお勧めいたします。



1 高齢者 1,400 円

接種期間：平成27年10月1日(木)～12月29日(火)まで

対象：1) 札幌市在住で65歳以上の方

2) 札幌市在住で60歳以上65歳未満の方であって、心臓、じん臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能に障がいを持つ方(障害等級1級またはそれに準じる方)

2 免除 無料

接種期間：平成27年10月1日(木)～12月29日(火)まで

対象：上記【高齢者】対象者で以下に該当する方

- 1) 生活保護受給世帯の方
- 2) 世帯全員が市民税非課税の方
- 3) 東日本大震災による被災または福島第1、第2原子力発電所事故に伴う避難のため、札幌市内に居留している方



3 一般 3,240 円

接種期間：平成27年10月1日(木)から(終了未定)

対象：高校生以上65歳未満の方



※自己負担額が免除となる方は、確認書類が必要となります。詳しくお電話にてご確認ください。

※60～64歳で一定の障がい有する方については、身体障害者手帳の写しなどが必要となります。

西岡病院 ☎ 011-853-8322

西岡水源池通りクリニック ☎ 011-584-5512

訪問診療のご案内

西岡病院・西岡水源池通りクリニックでは、訪問診療を行っています。

訪問診療とは、お一人で通院が困難な場合に、ご自宅や介護施設などへ医師が定期的に診療へ行き、健康管理を行うものです。

定期訪問に加えて、患者様の状態により、訪問看護師などと相談し、必要時に緊急往診や入院先との調整なども行います。

訪問診療では診療のほかに、介護サービスとも連携して、寝たきりや転倒の予防、褥瘡(床ずれ)の予防など、住み慣れたご自宅や介護施設などで生活が続けられるよう、ターミナルケアまで支援をしています。



お問い合わせ先

西岡病院 医療ソーシャルワーカー ☎ 011-853-8322

恵和会みらいの森

植樹式を行いました



今年で7回目となりました「恵和会みらいの森」記念植樹式を9月20日美幌町古梅にあるFSC森林認証林「恵和会～みらいの森」で行いました。

平成21年より毎年美幌町と森林整備協定を結んでおり、今年は9月7日に行いました。この取り組みは森林の有する炭素固定機能、地域環境保全機能を活用し、地球温暖化防止に貢献するという当法人のCSR活動の一環として継続的に行っています。今年も例年同様1.6%にカラマツ3,200本を栽培し、そのうちの200本の苗木を植栽しました。

当日は職員や家族、町内関係団体の皆様93人が参加し、今年で7回目ということもあり、皆慣れた手付きで斜面をスコップで掘り、植樹を行いました。当日は快晴で、多くの子供たちも参加し、大人顔負けの手つきで大人と一緒に汗をかきながら楽しい時間を過ごしました。今年には子供が20人以上参加したこともあり、西澤理事長が「10年後、20年後にこの森をまた見に来て欲しい」と呼びかけていました。

今年で植樹面積は8.6%、植樹本数は1万7180本になり、今後も継続的に植樹式を開催していく予定です。来年以降も沢山の人の参加して頂きたいです。



編集後記



先日、紅葉狩りに出かけました。きれいな景色を眺めると心が透き通る感じがします。

もうすぐ北海道には長い冬が訪れます。今度は雪景色を楽しみたいと思います。

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/>

- 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)867-0477
- 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