



健やかライフスタイルを応援！

第68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

2016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

平成二十八年 年頭のご挨拶

社会医療法人恵和会
理事長
西澤 寛俊



平成28年の新春を迎え謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年は北里大学・特別荣誉教授の大村智氏（80歳）が「寄生虫による感染症に対する新しい治療法の発見」で、ノーベル生理学・医学賞を受賞しました。日本人では、2012年にiPS細胞の作製で受賞した山中伸弥氏に続いての3人目の受賞者となりました。

我が国の医療、医学に関わる研究が世界で認められたということは、大変喜ばしいことです。

現在、少子高齢化社会になる2025年を目途に、医療機関の機能分化と地域包括ケアの構築により、住み慣れた地域での継続的な生活を可能とするよう、様々な改革が行われています。当法人も、これらの改革に積極的に取り組んでいる所です。

このような中、昨年の暮れ（12月21日）に平成28年度診療報酬改定に関わる改定率が閣議決定されました。従来と同様の考え方で計算すると、診療報酬全体でマイナス1.31%の改定率になりました。この改定では、現在の医療・介護提供体制の維持も危ぶまれます。現政権は将来に向けて必要な改革を真剣に推進しようとして

いるのか、疑問に感じております。

さて当法人の昨年の歩みですが、12月1日に、恵庭第一病院（199床）を中核とする旧医療法人浩仁会（恵庭市）とおびひろ呼吸器科内科病院（49床）を中核とする旧医療法人社団杏和会（帯広市）の2つの法人を当法人の仲間を迎えさせて頂きました。

またグループ法人の一つである（株）西岡メディカルにおいては、予定通り4月にサービス付き高齢者住宅アム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、併設の巡回型訪問介護事業を開始しました。

厳しい環境のなか、多くの取組みについて順調に進めることが出来ました。これもひとえに皆様からの支援があつてのことと深く感謝申し上げます。

今年も新たに加わった職員とともに力をあわせて、「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、職員一同さらに頑張る所存です。なお一層のご指導ご鞭撻を賜りたく、お願い申し上げ、新年の挨拶とさせていただきます。

病気のお話

第60回

糖尿病とシックデイ ～その対策

糖尿病の患者さんが、かぜや胃腸炎にかかってしまったときの注意点と対策などについて考えてみました。

1. シックデイとは？

患者さんが、何らかの原因で体調を崩した時のことを“シックデイ”と呼んでいます。適切な日本語訳はありませんが、『体調が悪いとき』あるいは『病気になった時』を考えてみてください。具体的には、風邪をひいて熱があるとき、胃腸炎で下痢や嘔吐があり、脱水を起こしたときが“シックデイ”といえるでしょう。

2. 糖尿病があると感染症に罹りやすいのでしょうか？

人間の身体は、体内に侵入しようとする病原微生物を排除しようと常に戦っています。これを感染防御機構といいます。糖尿病では、免疫機能が低下しているため、さまざまな感染症が起こりやすいといえます。

3. 感染症になると、糖尿病にどんな影響がありますか？

血糖値を上げるホルモンやインスリンの働きを悪くする物質が平常より多く分泌されますので、普段より血糖が高くなります。そのために糖尿病のコントロールを悪化させ、感染症が治りにくいという悪循環に陥ることになります。感染症がきっかけとなり、糖尿病性昏睡にまで進行することがありますので、十分な注意が必要です。

4. どのような感染症が問題になるのでしょうか？

『かぜ』のなかで最も多いのは、のどや鼻の炎症で、“普通感冒”とか“かぜ症候群”とも呼ばれています。『かぜ』をこじらすと、気管支炎や肺炎に進むことがあります。また、『かぜ』のウイルスが胃腸炎を起こすことも知っておく必要があります。次に、『インフルエンザ』ですが、毎年冬にはインフルエンザが流行します。日頃からの健康管理に気をつけると共に、ワクチンの予防接種を受けるようにしましょう。外出時にはマスクを装着すること、帰宅後は、手洗い、うがいをすることも心がけて下さい。



糖尿病専門外来担当

織田一昭 副院長、糖尿病内科部長

1973年、北海道大学医学部卒業

1996年から西岡病院勤務

総合内科専門医、糖尿病専門医、
介護支援専門員(ケアマネージャー)

外来診察日

【月・火・木・金曜】午前

西岡病院 ☎011-853-8322



5. “シックデイ”になったらどのようにしたらよいでしょう？

発熱、下痢などを起こしているときは、脱水症にならないように水分をとることが必要です。食欲がないときも、少しでも食べて糖質を補うことが大切です。食事としては、食べやすく消化しやすいものが勧められます。おかゆ、スープ、ジュース、アイスクリームなどを摂るのが良いでしょう。また、人工栄養剤を食事のかわりに飲むことも出来ます。

具合が悪くなったら、早めに主治医(医療機関)と連絡をとって、指示をあおぐことが大切です。また、受診をためらってはいけません。

6. シックデールール

病型(I型、II型)、治療法(インスリン、内服、食事のみ)、併発症の程度、普段のコントロール状況などにより、対応は変わってきます。自宅療養で回復するか、早急に受診するかの見極めも必要です。従って、具体的な方法は主治医に確認しておく必要があります。

●I型糖尿病

食事摂取量にもよりますが、基本的にインスリンは止めてはいけません。中間型(持続型)インスリンは従来どおりとし、即効型(超即効型)を血糖自己測定の数値によって調節することが薦められています。

●インスリン治療、内服治療のII型糖尿病

普段と同じように食事がとれる時は、薬はそのままですが、食事が半分ぐらいであれば、薬も半分量とし、食事量が2〜3割以下になったら、薬は止めるのが一般的な方法です。しかし、インスリン量の調整は意外と難しく、また、のみ薬の種類によっては、最初から休んだほうがよいものもあります。

西岡病院では、毎週木曜日に「健康教室」、毎年秋に「地域健康教室」を開催して、地域住民の健康をサポートする活動を続けています。糖尿病患者さんだけでなく、生活習慣病を持つ方々やその家族の人たちも、多数参加していただきたいと思います。

が ん の リ ハ ビ リ

西岡病院リハビリテーション科 主任
理学療法士 門間 陽一

がんの5年生存率は医療技術の進歩もあり、着実に改善を示しており、いまやがん患者の半数以上が治るようになってきています。がんが「不治の病」であった時代から「がんと共存」する時代になってきたといえます。

近年、日本においてもがんのリハビリテーション(以下リハビリ)に取り組む医療機関が増えており、当院でもがんのリハビリを積極的に行っています。今回はがんのリハビリについて紹介します。



● がんのリハビリとは？ ●

がんのリハビリは、がんや治療によって生じる障害などを改善することを目的にしています。がんの影響により食欲の低下、倦怠感(だるさ)、発熱などの自覚症状がみられます。状態に応じた治療として手術療法、化学療法、放射線療法が行なわれるのですが、その副作用により、さらに持久力や筋力の低下が生じることがあります。がんのリハビリでは体力の低下により寝たきりとならないように、日常生活活動や生活の質の維持・向上を行います。

● がんのリハビリの内容は？ ●

リハビリはがんの病期に応じて予防的、回復的、維持的、緩和的の4つに分類されています。

① 予防的リハビリ

後遺症や合併症を
予防するのが
大きな目的

② 回復的リハビリ

治療後、体力の低下
が起きないように
リハビリで機能回復

③ 維持的リハビリ

リハビリで運動能力を
維持し、持久力や
筋力の低下による
寝たきりを防ぐ

④ 緩和的リハビリ

患者の希望や要望を
尊重しながら症状を
緩和、生活の質が
保たれるように援助

自宅での生活が困難になった場合に、自宅で生活出来る様に家具の配置を考え、杖や歩行器などの補助具の適正のアドバイスも行っています。がんのリハビリは患者様自身だけではなく、家族の協力が非常に重要になり、患者様の希望や要望の実現に大きく影響します。



ノロウイルスに注意しましょう

西岡病院 管理栄養士 小山田 有希



毎年11月から3月ころにかけて、ノロウイルスによる食中毒が流行しています。

ノロウイルスは乾燥に強く、温度が低いほど安定するため、冬がノロウイルスにとって快適な時期です。特に今年は新型のウイルスの流行が予想されています。次のことに注意し、感染を予防しましょう。

1. 手洗い・うがい	帰宅時には手洗い・うがいを、調理前やトイレ後には念入りに手洗いをしましょう	
2. しっかり加熱	特に二枚貝(牡蠣やほたてなど)はしっかりと加熱しましょう。中心部が85~90℃で90秒以上が目安です。	
3. 洗浄・消毒をしっかりと	塩素系漂白剤、または、熱湯(85℃以上)で消毒しましょう。 アルコールは効きません!!	

☆ノロウイルスは人の腸管でのみ増殖します。

嘔吐物や糞便には大量のウイルスが存在しているので、嘔吐物等を処理するときには使い捨て手袋やマスクを着用し、汚れた場所は消毒しましょう。



アメニティ美幌 一緒に踊りましょう！

アメニティ美幌では11月中旬から週1回、入所フロアにて、ボランティアの方による踊りの指導及び一緒に踊るという企画を行っています。

ボランティアの皆さんは少しでも気分が盛り上がればとの気持ちから着物を着て来所され、ご利用者は久しぶりに見る着物姿に見惚れ、「とても綺麗だね」、「着物を着ていると本格的な感じがするね」と喜んでいました。30分程度の短い時間でしたが、ご利用者が踊りやすく、馴染みのある曲ということで、「きよしのズンドコ節」や「炭坑節」ほか数曲をボランティアの皆さんの手本を見ながら一緒に踊りました。

昔踊りを習っていた方や、踊りや歌の好きな方も多く、皆楽しそうに座りながら踊っていました。ご利用者の皆さんからは「とても楽しかったよ」、「昔を思い出したわ」などの言葉が聞かれ、楽しんで頂けたようです。楽しい時間はあっという間に過ぎ、ご利用者の皆さんはまた来て頂ける事をとても楽しみに待っています。今後も継続していきたいです。

介護老人保健施設アメニティ美幌 ☎ 0152-75-2210

職員紹介 コーナー



小町な人

第40回

札幌市豊平区
介護予防センター南平岸
田中 優子



札幌市豊平区介護予防センター南平岸で相談員をしています。

南平岸にお住まいの方が、住み慣れた地域で長く元気に過ごせるよう介護予防教室を実施しています。また、介護保険制度やその他福祉サービスなどに関する、様々なご相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

札幌市豊平区介護予防センター南平岸 ☎ 011-584-1325



編集後記



大雪や寒い日が続いています。

寒い日は続く…と思いますが、道産子としては“暖冬”は少しさみしい気がします。

とは言え、今年も1年、健康第一で頑張りたいと思います。

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
- 恵庭第一病院 TEL(0123)34-1155
- おびひろ呼吸器科内科病院 TEL(0155)22-3101
- サービス付き高齢者向け住宅おびこハウス TEL(0155)20-3101
- デイサービスセンターリハ・おびこ TEL(0155)20-3102
- ケアプランセンターおびこ TEL(0155)20-3103
- 訪問看護ステーションおびこ TEL(0155)20-3101