



健やかライフスタイルを応援！

第80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

2019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31年

年頭ご挨拶

社会医療法人恵和会 理事長 **西澤 寛俊**



平成31年の新春を迎え、謹んで新年のお喜びを申し上げます。

まずは、昨年9月の北海道胆振東部地震の被害に遭われた皆様へ心からお見舞い申し上げます。

当法人においても、医療機関では在宅酸素の患者様等の緊急入院の対応、介護老人保健施設では緊急短期入所の対応、訪問看護やケアマネジャーは在宅で生活されているご利用者の安否確認等を行わせていただきました。しかし、大規模停電の中で、多くの課題があり、災害対応の見直しを行っております。

昨年は平昌五輪やサッカーワールドカップでの日本選手の活躍や2025年の大阪万博の開催決定など喜ばしいニュースもありましたが、7月の西日本の豪雨など自然災害に見舞われた1年でした。

さて、日本は世界の類を見ないスピードで高齢化が進んでおります。国民の生活を支える子育て、医療・介護、年金等の社会保障制度の持続性と充実が喫緊の課題です。担い手である人材の確保も同時に課題であり、国は外国人労働者の受け入れ拡大に向けた入国管理法の議論も進めています。ぜひサービスを受ける国民の理解が得られるような議論と制度設計を望んでいます。

また、地域により社会保障に関する課題は大きく異なります。各地域の課題に目を向けた政策もお願いしたいところです。

昨年の当法人の取り組みですが、3月に札幌市豊平区の「介護老人保健施設ライフふくまつ」の経営を引き継がせていただき、4月には札幌市より札幌市南区第1地域包括支援センター及び札幌市南区介護予防センター澄川を委託法人として認可を受け、開設いたしました。各地域において医療・介護の充実に必要な社会資源となるべく、サービスの質の向上に努めて参ります。

今年が平成最後の年で、新年号となる年です。当法人は引き続き、札幌・美幌・恵庭・帯広での各事業所において、地域住民の健康を守る一助となるべく、職員一同、研鑽を続け、良質なサービスの提供に努めて参ります。

何かご相談がございましたら、最寄りの事業所にお声かけいただければと思います。

今後とも一層のご指導ご鞭撻のほど宜しく申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

病気のお話

第70回

健康の話

西岡病院 ☎ 011-853-8322



西岡病院 健診センター
妹尾 秀雄

【所属学会・専門医】 日本公衆衛生学会
日本産業衛生学会
産業医

1983年3月 旭川医科大学医学部卒業
1983年5月 北海道職員
道立保健所長・道庁課長等行政経験を経て
2005年3月 北海道職員退職
2005年6月 医療法人恵和会西岡病院・
アメニティ西岡勤務
2008年5月 特定健康診断担当
2012年9月 健診センター長

健康の定義

「健康とは身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、
単に病気あるいは虚弱でないことではない」

健康習慣

ブレスローの
七つの
健康習慣



①喫煙をしない



②定期的に運動をする



③飲酒は適量を守るか、しない



④1日7～8時間の
睡眠をとる



⑤適正体重を維持する



⑥朝食を食べる



⑦間食をしない



これらの健康習慣の実施数が多いほど病気になりにくく、寿命も長いことがわかりました。
上記7つの健康習慣のうち6つ以上を守る人は45歳の男性ではあと33歳元気で過ごせる、もし3つ以下であれば、21年くらいしか健康で過ごせないとブレスロー博士が研究報告をしています。

死亡原因

平成29年
死亡者 134万433人

①悪性新生物 37万3,178人	④老衰 10万1,787人
②心疾患 20万4,203人	⑤肺炎 9万6,807人
③脳血管疾患 10万9,844人	

人間には寿命があり、必ず死亡します。健康であるには死亡原因を把握してその対策が必要です。

生活習慣病

がん・心臓病・脳卒中・糖尿病について「食習慣、運動習慣、休養、飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する症候群」と定義されました。

生活習慣病対策

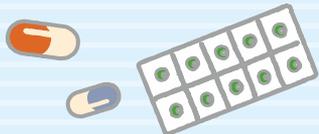
特定健康診査・特定保健指導が実施されています。

以上により、各種健康診査を受け、自分の健康状態を把握し、健康習慣を実行して、
健康寿命を延ばして人生の達人になりましょう。

一般用医薬品

と

医療用医薬品



「OTC」という言葉をご存知ですか。「Over The Counter Drug」の略で、医師の処方箋がなくても、薬局等で購入できる一般用医薬品（市販薬、大衆薬）のことです。薬局等で購入できる「OTC」と、医師の処方に基づく「医療用医薬品」とでは、さまざまな違いがあります。

有効成分の種類

多くの OTC は、1剤の中に複数の有効成分が含まれる「配合剤」です。逆に、医療用医薬品ではそのほとんどが、1剤に1種類の有効成分しか含んでいないのが特徴です。例えばかぜ薬では、ほとんどの OTC が 8、9 種類の有効成分を含んでおり、熱、せき、鼻水、鼻づまりはもちろん、消化不良に効く成分やビタミンまで入っている薬もあります。

有効成分の量

一般的に OTC は患者さんの自己管理で服用されるので、医療用医薬品の1/2 から 1/3 の含有量に抑えられている薬が多いです。

OTC は医療機関が開いていない時間帯でも買うことができ、待ち時間や費用を抑えられるため、軽度な不調を感じた時の対処として活用できます。しかし、治療ではなく症状を緩和する対症療法薬が多いので、治らない場合は医療機関へ行きましょう。また、複数の有効成分が含まれているため薬の重複が起こりやすく、相互作用に気を付ける必要があります。薬剤師によく相談した上で購入しましょう。

西岡病院 薬剤師 大野 育美 ☎ 011-853-8322

職員紹介コーナー

第54回



小町な人

西岡病院で看護主任をしています。

院内や地域の様々な委員会や会議に出席し、多部署の方々とともに地域に密着した医療の提供、地域住民の健康を守る一助となるべく日々、頑張っています。

外来・入院生活でお困りの事がありましたら、いつでもお声をおかけください。



西岡病院 (左から)3階病棟 看護主任 アーノルド 香緒里 / 外来 看護主任 山本 順子
3階病棟 看護主任 岡部 扶美江 / 2階病棟 看護主任 佐藤 まどか

西岡水源池通りクリニック 健康セミナーを開催しました

12月12日午後、毎年恒例の健康セミナーを開催しました。

受動喫煙のお話し、転倒予防のお話しの講話のほか、骨密度、血圧測定を行っていただきました。そのほか、医師、看護師、理学療法士などへの個別相談も受けつけました。

今後も地域のかかりつけ医として、医療・介護・暮らしなどに関する相談も受けつけていきたいと思っております。

来年も、秋～冬頃に健康セミナーを開催します。お誘いあわせのうえ、お越してください。

西岡水源池通りクリニック ☎ 011-584-5512



アメニティ美幌 そば打ち体験会

アメニティ美幌では11月28日蕎麦打ちのイベントを行いました。ここ数年毎年行われているイベントの1つで、今年は2階フロアで実演会が行われました。ご利用者の目の前でそば打ちの実演を行い、工程毎にご利用者に体験してもらい、一緒になってそば打ちを行いました。そば粉を捏ねたり、生地を成型し伸ばしたり、同じ間隔で手際よく細く切っていく職人技に皆さん真剣な眼差しで見惚れていました。昔そば打ちを行っていたのか前屈みになって真剣に職人技を見て、全ての工程に参加するご利用者もあり、体験したご利用者はとても楽しんでいました。そば切りを体験したご利用者は「細く上手く切るの難しいんだね」「包丁はこんなに重たいんだね」「こんなに細く切れたわ」と楽しく話されていました。

この日の昼食には天ぷらそばと茶碗蒸しが振る舞われ、「手打ちのそばはいつもの蕎麦とは違い美味しいね」と会話も弾み、大満足のひとつとなりました。

アメニティ美幌
☎ 0152-75-2210



編集後記

昨年の漢字一文字は「災」でした。
今年はずっと明るいニュースを聞きたいものです。
インフルエンザの流行の時期となりました。手洗い、
うがいをしっかりとお願いしますね。

社会医療法人 恵和会ホームページ <http://www.keiwakai.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 ライフふくまつ TEL(011)583-5000
- 札幌市南区第1地域包括支援センター TEL(011)867-0710
- 札幌市南区介護予防センター澄川 TEL(011)589-1295
- 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
- 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 スローライフ おびこ TEL(0155)20-3102
- 黒澤病院 TEL(0155)24-2200
- 居宅介護支援事業所くろさわ TEL(0155)20-5000
- 訪問看護ステーションくろさわ TEL(0155)20-5111
- グループホームどんぐり TEL(0155)43-4700
- グループホームかしわ TEL(0155)58-2002
- ケアプラザくろさわ TEL(0155)32-5552
- デイサービス木野 TEL(0155)32-5558
- 三和医院 TEL(0146)36-3101