



健やかライフスタイルを応援！

第86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

〒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

2020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

新 型 コ ロ ナ ウ イ ル ス 感 染 症

イ ン フ ル エ ン ザ

引き続き感染対策を

新型コロナウイルス感染症には引き続き注意が必要です。

またインフルエンザの時季となりました。

手洗い、うがい、マスクの着用、3つの密（密閉空間、密集場所、密接場面）を避ける行動など、引き続き各自の感染対策が重要です。



新型コロナウイルス感染症の感染の疑いがある人の相談窓口

- | | |
|----------|-------------------------------|
| ● 札幌市保健所 | 電話 011-272-7119（#7119）（札幌市の方） |
| ● 千歳保健所 | 電話 0123-23-3175（恵庭市の方） |
| ● 帯広保健所 | 電話 0155-27-8634（帯広市の方） |
| ● 浦河保健所 | 電話 0146-22-3071（様似町の方） |
| ● 北見保健所 | 電話 0157-24-4171（美幌町の方） |
| ● 道地域保健課 | 電話 011-204-5020 |

インフルエンザワクチンについてのご相談

- | | |
|----------------|----------------|
| ● 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 |
| ● 恵庭第一病院 | 電話0123-34-1155 |
| ● 帯広中央病院 | 電話0155-24-2200 |
| ● 三和医院 | 電話0146-36-3101 |

インフルエンザの重症化を防ぐために、早期のインフルエンザワクチンの接種をお勧めしております。

対象、費用などは各医療機関へお問い合わせください。

第76回

病気のお話

耳かきのし過ぎは避けて



帯広中央病院 医師 木村 孝

役 職 : 耳鼻咽喉科医長
診 療 科 目 : 耳鼻咽喉科・内科
略 歴 : 昭和61年 札幌医科大学医学部卒業
所属学会・団体: 日本耳鼻咽喉科学会

テレビで耳鼻科医が「耳かきのし過ぎ」で外耳炎を起こすことや、綿棒で耳垢を奥に押し込むことが多いことを理由に、「耳掃除をやめる」よう警告しています。

入浴で体を洗う時に昔は赤こすりを使って、ゴシゴシしていました。けれども、この頃は、肌を傷めないように「泡をしっかり立てて」「やさしく」洗顔し、こすりすぎないように体も洗うようになりました。虫刺されもかゆいからと掻き続けることはしないで、(キンカンや)軟膏やクリームを塗るようにして「掻かないように」してますよね。

でも耳がかゆいとなぜか、お気に入りの竹製の耳かきや、綿棒、ひどい場合は、爪楊枝でこすり、耳垢があるに違いないと探り、耳掃除をしてしまうことが多いようです。

外耳炎起こし、耳の激しい痛みと外耳道の狭窄化した患者さんの話を伺うと、かゆくて耳垢が残っている感じがして、でもなんでも掃除してもとれてこないのだから奥まで入れるが、ますますかゆく違和感ひどくなりとうとう痛みが出現し、ひどいときは耳垂れまで出てきてしまったようです。

昔は耳が垂れているお地蔵様にお参りして、治るようお祈りしたようです。

現在は、耳鼻科に来ていただき、耳の中を見せてもらいます。

外耳道が赤くはれて、一部傷がつき場合によっては出血している様を見てもらい、抗生剤や痛みどめを処

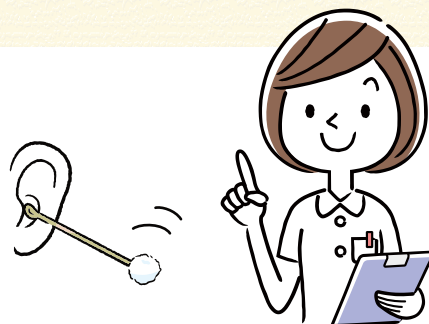
木村 孝医師 外来診療日



帯広中央病院 ☎ 0155-24-2200

午前 火曜日 / 水曜日 /
土曜日(第2,3週目のみ)

午後 月曜日 / 木曜日 / 金曜日



方しています。炎症なければ耳掃除をしています。

舌の真ん中あたりの白苔を気にして、舌ブラシでこすりすぎて、逆に炎症を起こしヒリヒリしている方や、イソジンのうがいをしすぎて乾燥性咽頭炎や喉仏いにしすぎて咽頭異常感症起こしてしまう方も多いです。

鼻の中が気になり、鼻くそができるのを指でとりさらに傷つけて鼻出血やカサブタを鼻につけてしまう鼻前庭部湿疹も、いじりすぎがよくないようです。

やさしく軟膏を綿棒でそっと塗るのがいいでしょう。

そういえば、ウォシュレット症候群という排便後あるいは便秘で肛門に何度も長く水流を当てて、肛門周囲炎を起こしたり、女性で尿道まで逆流させて膀胱炎を繰り返してしまう場合もあり、肛門科や泌尿器科ですぎないことを説明してますね。

「飲み」過ぎ「食べ」過ぎ「仕事のし」すぎに注意しようといわれており、ぜひ「腹八分目・うんこ八分目(全部出そうと気張らない)仕事八分目」を守り、完璧を目指すことはやめてほどほどのところでやめる勇気を持ちましょう。

毎日気を張り詰めていると、「じゃ ま いいか」(jamaica)と気楽な人のいい加減さが気になり、笑うこともできなくなります。

コロナで手洗い消毒、三密避けて心までロックダウンされないように、オーバーな・極端な話は聞き流す余裕を持ちながらやっていきましょう。よろしくお願いいたします。

美味しいものにはご用心

夏も終わりによいよ食欲の秋の到来ですが、この時期に外来で増えるのが、お盆やお彼岸にお供えの果物やお菓子をつい食べ過ぎて、血糖値や中性脂肪の数値が高くなってしまった、そんな患者さまです。

果物は健康維持に欠かせないビタミン類やカリウム、食物繊維、抗酸化作用のあるポリフェノールをとる上で大切ですし、お菓子は楽しみでもあり、みんなで食べればコミュニケーションツールにもなって、暮らしを心豊かなものにしてくれますが、食べ過ぎると健康に悪影響が出てしまいます。

特に夕食を食べた後、夜寝る前に果物やお菓子を食べるのは注意が必要です。

涼しくなってくる秋はスポーツやウォーキングにも最適です。
ほど良く食べ元気に体を動かし、毎日をいきいき過ごしましょう!!



恵庭第一病院 ☎ 0123-34-1155

恵庭第一病院 管理栄養士 小笠原 三紀子



職員紹介コーナー

第60回



小町な人

西岡病院検査室で臨床検査技師として、心電図検査、超音波検査、呼吸機能検査、血圧脈波検査などの生理検査業務にあたっています。

検査の質の向上を目指しつつ、患者さんに苦痛や不安なく検査を受けていただけるよう日々努力しております。

検査に関するご質問がありましたらお気軽にお声掛けください。



西岡病院 検査科 臨床検査技師 清水 友紀

西岡病院 ☎ 011-853-8322

かき氷を食べて夏を乗り切ろう!



アメニティ美幌の2・3階フロアでは新型コロナウイルス感染症の関係で当施設の一大イベントの夏祭りも中止となり、ご利用者に少しでも夏を感じて貰えたらと、おやつのかき氷を提供いたしました。職員に寄付して貰った業務用のかき氷器を用意し、ご利用者の目の前でかき氷を作成し、召し上がって頂きました。皆さん久しぶりのかき氷にとっても喜んでいました。「美味しいね」、「小豆をのせたいわ!」、「頭がキーンとする」など、楽しくお話ししながら食

べていました。かき氷を食べた後、希望者にはトロピカルソーダを飲んでいただきました。炭酸飲料にかき氷のシロップを入れて作成し、とてもシュワシュワして美味しいわと喜んでいました。

新型コロナウイルス感染症の関係で外出等も出来なく、施設の中だけでの生活となっていますが、今後も職員一同季節を感じるイベントを考え、提供していきたいと思っています。



介護老人保健施設アメニティ美幌 ☎ 0152-75-2210

編集後記

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザなど…
毎年以上に感染対策が求められる冬になりそうです。
美味しいものを食べたり、新しい楽しみを見つけたりして、心身を充実させて乗り切りたいものです。

社会医療法人 恵和会 / 事業所案内

詳細はこちらからご確認いただけます。 <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
- 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)853-5000
- 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
- 帯広中央病院 TEL(0155)24-2200
- 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
- ケアプランセンター 帯広中央 TEL(0155)20-5000
- 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
- デイサービス スローライフ なごみ TEL(0155)32-5552
- デイサービス 木野 TEL(0155)32-5558
- 三和医院 TEL(0146)36-3101

社会医療法人 恵和会で

共に
働きませんか?



正職員として働きたい方はもちろん、
週に何日か短時間で働きたい方など
それぞれのライフスタイルに合わせて働く
ことができます。まずはお気軽にご連絡
ください。

お問い合わせ先

- 札幌・恵庭事業所 … 西岡病院 ☎011-853-8322
- 帯広事業所 …… 帯広中央病院 ☎0155-24-2200
- 美幌事業所 …… アメニティ美幌 ☎0152-75-2210