



健やかライフスタイルを応援！

第96号

社会医療法人
恵和会
西岡病院

発行：社会医療法人恵和会 西岡病院
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

2024年
夏季号

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

受診の際は マイナンバーカードを ご持参ください



マイナンバーカードを使った受付方法

1 読み取り

マイナンバーカードをカードリーダーに入れてください。



2 本人認証

顔認証または暗証番号を選んでください。

顔認証の場合

画面の枠に顔が収まるようにしてください。自動的に撮影されます。



暗証番号の場合

カード申請時に設定した4桁の暗証番号を入力します。

3 同意取得

医師・薬剤師に提供する情報を選んでください。

過去の診察/薬剤情報

過去の診察、処方された薬の情報を医師・薬剤師に提供するか選べます。

特定健診情報 (40歳以上)

メタボ健診(40~74歳)や高齢者健診(75歳以上)の結果を提供するか選べます。

4 受付完了

受付が完了したらカードリーダーから、カードを取ります。

高額療養費制度をご利用される方は、カードを取らずに限度額情報を「**提供する**」を押してください。**窓口で限度額以上の支払いが不要になります。**

訪問診療を行っています

西岡病院、西岡水源池通りクリニックでは、ご自宅や介護施設等から通院が困難な方に対して、定期的にご自宅や介護施設等へ医師が訪問する訪問診療を行っています。

入院を要する場合は状態等にもよりますが、西岡病院への入院も可能です。

西岡病院、西岡水源池通りクリニックに通院中の方は通院時に主治医へご相談ください。

通院されていない方の相談も可能です。西岡病院医療ソーシャルワーカーへご相談ください。



西岡病院

☎011-853-8322

西岡水源池通りクリニック

☎011-584-5512



循環器内科 岡林 宏明

資格 ・医学博士
・日本内科学会認定内科医
・日本循環器学会認定循環器専門医
・日本心血管インターベンション治療
学会専門医
・日本心臓リハビリテーション認定指導士
・産業医

略歴：平成6年 昭和大学医学部医学科卒

外来

午後

毎週金曜日



みなさんのご家庭に血圧計はあるでしょうか？いまや家庭用血圧計は広く普及していて、体温計や体重計と同様一家に一台の家電となっております。ではどのような時に血圧を測定しているのでしょうか？熱っぽい時には体温を測定しますが、血圧が高くなっているかもしれないと感じている時に血圧を測定していませんか？血圧は時々刻々かなり変動するものです。心配事や頭痛など身体の変調がある時に測定すると決まって高く出てしまいます。すると結果をみてさらにビックリして救急車を呼んだりする方も少なくありません。

医師が薬を飲んで下げた方が良くと思う高血圧は気持ちを落ち着けて、ある程度決まった時間に測定していただいた血圧が平均して140(上の血圧)の時は薬の処方を考慮します。これは一過性に上昇した血圧は無治療でも下がってくるのですが、常に高い場合は動脈硬化の進行に繋がるからです。なお今年の4月から協会けんぽの定める未治療者の受診勧奨基準が160/100に引き上げられましたが、健診のような落ち着

いて測定できない環境では普段よりも高くなることを踏まえての引き上げかもしれません。

高血圧は昔からサイレントキラー(沈黙の殺人者)といわれ、皆さんが不安に思うほど自覚症状を伴うものではなく、いつのまにか高めの血圧が持続する状態になって動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞といった命に関わる疾患の原因になります。ご家庭に血圧計をお持ちの方は症状のある時や不安な時だけ血圧測定するのではなく朝食前などの決まった時間で測定し普段の自分の血圧を知っておくことが重要であり、病院受診される場合も普段の家庭血圧が治療すべきかの決め手になることも多いのです。



夏バテしていませんか?

管理栄養士 山口 有希



夏の暑さや湿度に対応できずに生じる体調不良の総称を「夏バテ」といいます。人間の体は外気温に関係なく体温を一定に保とうとする働きがあります。暑さにより上がった体温を下げるために汗は重要な役割を持っていますが、湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり体温調節機能が上手く働かなくなるため食欲不振や倦怠感などの体調不良を引き起こします。また暑い日が続くと冷たいものを選びがちになり胃腸に負担をかけ更なる食欲不振を起こす原因となるため注意が必要です。

食事のポイント

主食(炭水化物)+主菜(タンパク質)+副菜(野菜類)を組み合わせるバランスのよい食事を心がけましょう。冷たい麺類は卵や肉、野菜などの具材と一緒に食べることをおすすめします。

ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるときに役立つビタミンです。豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ごまなどに多く含まれます。にんにく、ニラ、玉ねぎ、長ねぎなどに含まれるアリシンという栄養素と一緒に摂ると吸収されやすくなります。

食事に気を付けるだけでなく、適度な運動とこまめな水分補給、質のよい睡眠で疲労感をリセットすることも大切です。自分に合った夏バテ対策を取り入れ暑い夏を乗り切りましょう!

職員紹介コーナー

第70回



小町な人

西岡病院で言語聴覚士をしています。リハビリテーション科には5名の言語聴覚士が在籍し、主に摂食嚥下(食べる・飲み込み)のリハビリテーションを行っています。

「患者様一人一人に寄り添えるリハビリを行います。」
(太田 あずさ 言語聴覚士)

「明るく笑顔で頑張ります。」(小林 紺苗 言語聴覚士)

西岡病院リハビリテーション科では、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、合計19名のスタッフが、入院、外来患者様へのリハビリテーションを行っております。リハビリテーションへのご質問、ご相談ありましたらお気軽にお声掛けください。



小林 紺苗 言語聴覚士(写真左)

太田 あずさ 言語聴覚士(写真右)

西岡病院

☎ 011-853-8322(代表)

摂食嚥下支援チーム

N-EATチームリーダー 吉川 匠 (西岡病院 内科医長)

エヌ イート 「N-EAT」について

当院では2023年度より摂食嚥下に関する取り組みを強化しています。

この度、摂食嚥下支援チーム「N-EAT(エヌ-イート)」を立ち上げました。N-EATは「Nishioka-Enge Anshin-Team 西岡-嚥下-安心-チーム」の頭文字で【EAT=食べる】ともかかっています。

チーム名に「安全」ではなく「安心」という言葉を用いたことには理由があります。

誤嚥性肺炎や嚥下機能の低下がある患者さんの「食べたい」という素直な気持ちに、スタッフ一同真摯に向き合っていきたい、「安全」には嚥下が出来ないにしろ、少しでも「安心」して食べて欲しいという気持ちを込めて言葉を選びました。人生の最終段階で好きなものを食べたい/飲みたいと思っている患者さんやご家族の想いに寄り添い、誤嚥のリスクを抱えながらも最期まで食べる/飲

むことを諦めない支えが出来ればと考えています。

当院では「摂食嚥下評価入院」の導入を始めました。言語聴覚士を5名配置し、毎週火曜日に北海道大学リハビリテーション科 梅森 秀 医師にお越しいただき、嚥下内視鏡検査やリハビリテーションの評価を行っています。摂食嚥下評価入院のご相談は、当院医療介護相談センター医療ソーシャルワーカー(代表:011-853-8322)までご連絡ください。



N-EATの活動 カンファレンスの様子

西岡病院職員募集



西岡病院では、看護師、リハビリ職、事務職員等の募集をしています。西岡病院ホームページ「職員募集」のページをご確認ください。

問い合わせ: 杉村 ☎011-853-8322

編集後記

北海道の短い夏がまもなくやってきます。
バーベキュー、キャンプ、登山、夏祭り、花火、夜景、ドライブなど夏を目一杯、楽しみたいですね。
私は毎年恒例の北海道マラソン、今年こそ自己ベスト更新を目指します!

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。 <https://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