



健やかライフスタイルを応援！

第71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
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



西岡水源池通りクリニック

開院5周年記念 健康セミナーを開催

西岡水源池通りクリニックでは、10月19日(水)午後、開院5周年を記念し、健康セミナーを開催しました。事前に町内会の回覧板などでご案内させていただいたところ、多くの地域の皆様にお集まりいただきました。

寺本 信院長より「感染症について」(インフルエンザ、肺炎球菌ワクチンなど)、織田 一昭 医師より「生活習慣病について」、それぞれ講話を行い、その後は、参加された皆さんには、血圧測定、骨密度測定を行っていただきました。今後も地域の「かかりつけ医」として、外来診療、訪問診療を行って参りますので、お気軽にご相談ください。



■ 診療スケジュール ■

	月	火	水	木	金	土
9時～12時	寺本	寺本	寺本 織田	寺本	寺本	寺本/永田
14時～17時	中島	五十嵐	休診	永田	佐野	休診

- 休診：日曜/祝祭日、水曜午後、土曜午後
- 訪問診療：火曜・木曜・金曜午後に行っています。対象地域は札幌市豊平区、南区、清田区です。入院が必要な場合は系列の西岡病院などで対応します。
- 禁煙外来(受動喫煙症の診断、治療も含む)：寺本(禁煙指導専門医)が担当します。
- 水曜午前(織田)：糖尿病外来を行っています。

西岡水源池通りクリニック

TEL 011-584-5512
ホームページ www.suigenchi.jp/clinic

病気のお話

第63回 便秘の話(2)

佐野 秀一 医師(顧問) 外来診療日

西岡病院 ☎ 011-853-8322

午前 水曜

西岡水源池通りクリニック ☎ 011-853-8322

午後 金曜

恵庭第一病院 ☎ 0123-34-1155

午前 月・火曜

午後 月・火・水・木曜

前回、便秘に関する一般的対策、治療等を述べましたが、今回は二人の患者さんの実際の経過を書かせていただき、その有用性を強調したいと思います。

最初の患者さんは、団塊の世代の男性で、週に1回ぐらいいしか便通がないという訴えで来院されました。

まず、ヨーグルトを毎日摂取するよう指導、くわえてアローゼン(下剤)の内服をすすめました。さらに、運動(ウォーキング、パークゴルフ)を毎日30~60分するようすすめたところ、受診後1週間くらいから排便が毎日となり、性状も柔らかいものへと変化しました。

血圧も安定し、現在は週2~3回のアローゼン(下剤)服用で便通も良好、ウォーキングを毎日励行しています。今後、冬場の運動不足を何とかしなきゃと二人して悩んでいるところです。



西岡病院

佐野 秀一 医師(顧問)

【略歴等】

北海道大学医学部卒業後、
北海道大学病院第一外科、市立札幌病院外科部長・理事を
経て、平成26年10月より西岡病院勤務

【所属学会、団体など】

日本消化器病学会指導医・専門医
日本消化器病学会北海道支部監事
日本内視鏡外科学会評議員

もう一人の患者さんは中年の女性で、2週間排便がないことがあるという頑固な便秘がつづき、初診時は深刻な表情、やや鬱的な印象さえみられました。型どおり、ヨーグルトの摂取とアローゼン(下剤)の定期服用をすすめました。受診後2週間くらいから、ほぼ毎日の排便となり、表情も随分明るい雰囲気になりました。先日、地下街でご主人と仲良く談笑されていたのが印象的でした。

肉体的改善のみならず精神的にもゆとり、活気が出てきた典型例です。

腹部レントゲン上も、横行結腸、下行結腸に溜まっていた便の陰影が消失し、上行結腸のみに便をみとめるといった著明な改善をみました。

便秘ぐらい大したことないとか軽く考えないで、早く相談していただければ、食事から運動、内服まで、その人その人の日常生活にみあった、いわゆるオーダーメイド指導をさせていただきます。

職員紹介コーナー

第43回



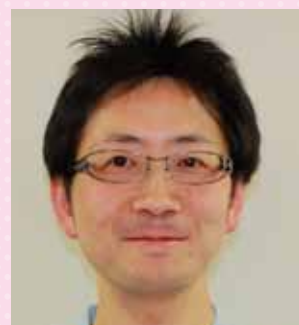
小町な人

介護老人保健施設では、ご利用者が住み慣れた自宅で安心して生活ができるよう、身体機能訓練だけでなく、自宅生活を想定した生活行為の訓練に力を入れ、在宅生活支援を行ないます。必要時には自宅に伺い、自宅環境の整備や介助方法の提案も行ないます。

ご利用者の生活目標達成のため、8名のリハビリ職が協働して支援させていただきますので、お気軽にご相談下さい。

介護老人保健施設アメニティ西岡

☎ 011-854-5510



アメニティ西岡 リハビリテーション科副主任
作業療法士 坂本 卓也

高齢者の低栄養について

介護老人保健施設 アメニティ西岡 管理栄養士 市川裕子

高齢者は特に低栄養に陥りやすく、3割近くが低栄養状態であるとも言われています。高齢者が低栄養になりやすい理由としては、食欲の低下や消化・吸収能力の低下、嚥む力や飲みこむ力の低下などがあげられますが、高齢でのひとり暮らしや夫婦だけの生活など、生活環境や精神面も要因となります。

やせてきたら要注意

定期的に体重を量り、減少が続いている時は食事内容を見直しましょう。
サルコペニア^{*}になると身体機能が低下するだけでなく、活力低下も見られます。

※サルコペニアとは「骨格筋・筋肉（サルコ）の減少（ペニア）」



予防は食事と運動で

低栄養にならないために、1日3食、魚・肉・卵・乳製品・大豆製品などのたんぱく質を毎食しっかり摂っていきましょう。さらに、現在の運動機能を維持し、食欲を増進するためにも、散歩やウォーキング・簡単な体操など、体を動かす習慣を日常生活に取り入れることも大切です。



美幌町

「恵和会みらいの森」

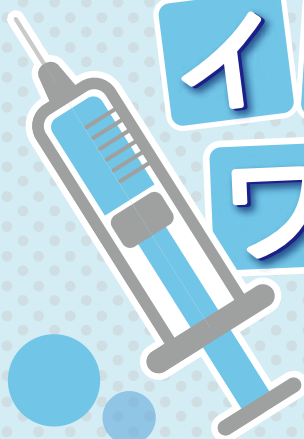
記念植樹式を行いました。

9月25日に平成21年より毎年行っている「恵和会みらいの森」記念植樹式を美幌町古梅にあるFSC森林認証林内で行いました。今年で8回目を迎え、今年も沢山の方々に参加して頂きました。

平成21年より美幌町と森林整備協定を締結し、毎秋に行っている取り組みです。この取り組みは森林の有する炭素固定機能、地球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る事業です。今年も例年同様森林認証林内に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87名が参加し、そのうち25名の子供たちが参加しました。当日は気温も高く快晴で、アメニティ美幌よりバスや送迎車に乗り、会場まで向かいました。今年で8回目ということもあり、当日参加者は皆慣れた手付きでスコップを使い、1家族や1グループ2～3本のカラマツの植栽を行いました。子供たちも一生懸命にスコップを使い、大人と一緒に汗をかきながら植栽を行い、とても楽しんでいました。今後も継続的に開催していく予定です。

インフルエンザ ワクチンのおしらせ



西岡病院、西岡水源池通りクリニック、恵庭第一病院、おびひろ呼吸器科内科病院
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。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。

■ 高齢者 各医療機関にお問い合わせください。

接種期間：平成28年10月1日から平成28年12月29日まで

対 象：1) 各市内在住で65歳以上の方
2) 各市内在住で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)

■ 免除 無料

接種期間：平成28年10月1日から平成28年12月29日まで

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 など
※各医療機関にお問い合わせください。

■ 一般 各医療機関にお問い合わせください。

接種期間：平成28年10月1日から(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(札幌)

TEL 011-853-8322

恵庭第一病院(恵庭)

TEL 0123-34-1155

西岡水源池通りクリニック(札幌) TEL 011-584-5512

おびひろ呼吸器科内科病院(帯広) TEL 0155-22-3101

🦆 編集後記 🦆

プロ野球の北海道日本ハムファイターズが10年ぶり
の日本一となりました。応援に熱くなった皆さんも多かつ
たのではと思います(私もその一人です)。一生懸命な
姿は感動をもたらしますね。

来年もこの感動を味わいたいものです。

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