



健やかライフスタイルを応援！

第72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

2017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

平成二十九年 年頭のご挨拶

社会医療法人恵和会
理事長

西澤 寛俊



平成29年の新春を迎え謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年のはリオデジャネイロ五輪で日本選手の41個のメダル獲得や北海道では3月に北海道新幹線の開業、秋には北海道日本ハムファイターズが10年ぶり3度目の日本一、サッカー北海道コンサドーレ札幌がJ2リーグ優勝など喜ばしいニュースがありました。一方、4月14日に熊本地震の発生、神奈川県相模原市の障害者施設での殺傷事件など暗い出来事もありました。また年末の札幌市近郊での記録的な大雪は生活に大きな影響を及ぼしました。

現在、国は「一億総活躍時代」の実現に向けて、「希望を生み出す強い経済」「夢をつむぐ子育て支援」「安心につながる社会保障」からなる「新・三本の矢」を一体的に推進しています。しかし、医療や介護、福祉を取り巻く環境は我々サービス提供する側、サービスを受ける地域住民の皆様双方にとって、厳しい方向に向かっている印象を持っています。これから更に進む少子高齢化社会に向けて、「安心・安全」が確保され、地域の実

情に見合った国の持続可能な社会保障体制の構築を切に望みます。

昨年の当法人の取り組みですが、12月1日に黒澤病院(99床)を中核とする旧医療法人啓和会(帯広市)を当法人の仲間に迎えさせていただきました。

また、平成23年10月に開設しました西岡水源池通りクリニックを中心とする西岡在宅医療センターも5周年を迎えました。開院5周年セミナーも開催させていただき、少しずつではありますが地域に根付いてきているのではと感じております。

今年も「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、住み慣れた地域での皆様の生活を微力ながら支えていけるよう、職員一同、さらにサービスの質の向上に努めて参ります。

今後とも一層のご指導ご鞭撻のほど宜しくお願い申し上げます。

病気のお話

第64回

逆流性食道炎とは

大平 典明 消化器内科医長 外来診療日

西岡病院 ☎ 011-853-8322

午前 木・金曜

午後 火・水曜



西岡病院 消化器内科医長 大平 典明



1998年 札幌医科大学医学部卒業
札幌医科大学第四内科入局
1999年 市立美瑛病院内科
2001年 斗南病院消化器内科
2003年 国立函館病院消化器科
2006年 洞爺協会病院内科
2010年 新札幌恵愛会病院消化器内科
2011年
10月～ 現職

【所属学会、専門医など】 日本内科学会／日本消化器病学会
日本消化器内視鏡学会／日本肝臓病学会
日本静脈経腸栄養学会

逆流性食道炎とは、胃の内容物(胃液や食物)が食道に長時間にわたって逆流・停滞することにより、食道の粘膜に炎症を引き起こしてしまう病気です。もともと、食道と胃のつなぎ目には、胃の入口を締めて胃の内容物が食道へ逆流しないようにする筋肉が存在しますが、逆流性食道炎は老化などでこの筋肉の働きが弱まったり、食べ過ぎなどで胃酸が出過ぎたり腹圧が上昇したりすることで起こります。

逆流性食道炎の典型的な症状は胸やけと呑酸(酸っぱい水がのどや口まで上がってくる)ですが、胃もたれや腹部の張り感を伴うことも多いです。時にはのどの違和感や咳、胸の痛みなどを自覚することもあります。これらの症状がみられた場合に逆流性食道炎の可能性を疑い、内視鏡検査(胃カメラ)で診断を確定します。

逆流性食道炎の治療は生活習慣の改善と薬が中心となっています。

まずは胃酸を出させ過ぎない食事を心がけるようにします。脂っこいものや香辛料、酸味の強い果物は摂る量を減らしましょう。アルコールやコーヒー・緑茶などのカフェイン含有飲料も控える必要があります。また、満腹を避ける必要もあります。

肥満の解消も重要ですし、姿勢にも注意する必要があります。特に、前かがみになって腹圧をかけたり、食後すぐに横になったりするのは避けましょう。

喫煙も逆流性食道炎を悪化させるといわれています。禁煙に取り組みましょう。

薬物療法では胃酸の分泌を抑える薬、特にプロトンポンプ阻害薬が治療の主体となっています。最新の「胃食道逆流症診療ガイドライン」でも第1選択薬として推奨されています。ただし、逆流性食道炎は再発が非常に多く、プロトンポンプ阻害薬中止により半数以上の方で再発が生じるとされています。このため維持療法(長期間にわたり薬を続けること)が必要となることも少なくありません。

胸やけや呑酸などが気になる方は、ぜひ一度外来でご相談ください。



西岡北 中学校の

職業体験学習



平成28年11月22日に西岡北中学校から3名の3年生が職業体験学習で当施設に来所されました。

1日体験として、普段あまりふれる機会がない医療福祉機器の使用を体験してもらいました。車椅子操作をはじめ、特別食(ミキサー食、ゼリー食)の試食、リハビリマシンによる筋力トレーニング、ふまねっと体操等をご利用者と一緒に行い過ぎてもらいました。

来所後間もなくは「高齢者施設に来るのは初めてです。」と緊張の面持ちであった生徒の皆さんでしたが、様々な体験やふれあいを通して、たくさんのご利用者の笑顔や活気に後押しされ、徐々にリラックスし笑顔が増えていきました。

生徒の皆さんからは、ギター演奏と生歌で“上を向いて歩こう”を披露してくれ、ご利用者の中には、目を潤ませ涙を流し喜ばれる方や「声がいい!」と絶賛し、アンコールを希望する方もおられ、生徒の皆さんがこの日のために自分たちで考え準備をしてきたという素敵なサプライズは大好評でした。

職業体験をしてみでの感想として、「こんなに元気な方々がたくさんいるとは思わなかった。」「高齢者施設に対して暗いイメージを持っていたが、想像とは全然違った。活気もあり、雰囲気も明るくてびっくりした。」と皆さん笑顔で帰られました。

地域でともに暮らす若い世代の方々が、ボランティア等の体験を通じて、医療や福祉に興味・関心を持ってくれることを願っています。



介護老人保健施設アメニティ西岡 TEL 011-854-5510



アメニティ美幌



小学生ボランティアクラブの訪問

アメニティ美幌では、平成28年11月15日に美幌町内にある美幌小学校のボランティアクラブの生徒と先生による訪問がありました。ボランティアクラブの生徒さんたちはクラブ活動の一環として、2階フロアに来所してくれました。小学生の慰問は久しぶりのことで、入所者の皆さんワクワクしながら待ち望んでいました。

まず始めに生徒と先生による手品が披露されました。思った以上に本格的な手品が披露され、皆さん圧倒されていました。次に生徒さんに教えて貰いながら一緒に折り紙で金魚を折りました。折り紙は皆さん久しぶりのことで悪戦苦闘していましたが、小学生に教えて貰いながら一生懸命折っていました。その後紙芝居を読んで頂き、最後に歌を披露してくれました。歌声がとても綺麗で皆さんとても喜んでいました。

普段小学生と触れ合うことが少なく、皆さんお孫さんと触れ合う気分で色々なお話をし、とても喜んでいました。



介護老人保健施設アメニティ美幌 TEL 0152-75-2210

職員紹介コーナー

第44回



小町な人

西岡病院で診療放射線技師の仕事をしています。

診療放射線技師は、診療に必要な検査(当院ではX線一般撮影、CT、X線透視撮影、ポータブルX線撮影、骨塩定量)を行い、診断しやすい画像の提供を日々心がけております。



西岡病院
放射線技師 村橋 孝典

西岡病院 ☎ 011-853-8322

冬期間の運動不足に 気をつけましょう



西岡病院リハビリテーション科科长
理学療法士・認定理学療法士(介護予防)
大澤 悟志

北海道の冬は、寒さや、滑りやすい道路が原因で、外出の機会が少なくなりがちです。外出の回数が減ると、夏に比べ1日を通しての活動量が少なくなってしまいます。活動量の少ない生活を続けていると、徐々に足腰の筋力が低下し、それが原因で転倒して骨折してしまったり、活動量の低下とともに物忘れが多くなったりする方もいます。

このような活動量の少ない生活や、過度の安静により様々な機能低下を来した状態を「生活不活発病」または「廃用症候群」といいます。筋力だけ見ても、「一度低下した筋力の回復には、安静にしていた期間の3~5倍要する」とも言われています。「動かない」ことをきっかけに、「動けなくなる」という悪循環も生じてきます。また、外に出ないことで人と話す機会が減ったり、周りの新しい景色を見ないことで、脳で処理する聴覚、視覚からの情報が減ってしまい、認知機能に低下が生じることがあります。

「生活不活発病」「廃用症候群」は治療よりも予防が大事となります。最大の予防は日常生活の活動量の維持です。前述したとおり、北海道の冬は気候の影響で外での活動量を維持する事が難しくなりますが、夏の外での活動量を家の中の運動に置き換えることで、最低限の活動量の維持は可能となります。

例：〈夏〉毎日30分外を散歩している

〈冬〉椅子に座ったまま「足踏み連続15分」を朝夕の2回行う

運動をすることで、運動する時間を管理したり、運動の回数を数えることなどで、認知機能の低下を防ぐ効果もあります。雪がとける春に、去年と同じく元気に外出ができるように、冬期間の活動量を可能な限り維持しましょう。

西岡病院 TEL 011-853-8322

編集後記

2月は「さっぽろ雪まつり」、「冬季アジア大会」など雪国ならではのイベントが数多くありました。残りわずかの雪の季節を健康第一で楽しみたいものです。

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
- 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