



健やかライフスタイルを応援！

第77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

2018年
春季号

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

介護老人保健施設 ライフふくまつが 当法人の仲間と なりました。

平成30年3月より札幌市豊平区西岡にあります「介護老人保健施設ライフふくまつ」が当法人の仲間となりました。

同じ地区にあります介護老人保健施設アメリティ西岡とともに、ご利用者一人ひとりのニーズに合わせた看護、介護、リハビリテーションの提供を行い、在宅生活の支援を進めていきます。



介護老人保健施設 ライフふくまつ

〒062-0039 札幌市豊平区西岡497-10
TEL 011-583-5000
FAX 011-583-5335

札幌市南区第1地域包括支援センター

介護予防センター澄川のご案内

平成30年4月より運営法人が社会医療法人恵和会となりました。

変更に伴い、事務所を下記に開設いたしました。今後も保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員等を配置し、住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、さまざまな相談をお受けいたします。

介護のことなどでお困りなことがございましたら、ご相談ください。

札幌市南区第1地域包括支援センター

〒005-0003
札幌市南区澄川3条6丁目3-3 ドエル真駒内1階
TEL 011-867-0710
FAX 011-867-0717

札幌市南区介護予防センター澄川

〒005-0003
札幌市南区澄川3条6丁目3-3 ドエル真駒内1階
TEL 011-598-1295
FAX 011-867-0717

病気のお話

第67回 動脈硬化って？

五十嵐 正 医師 外来診療日

西岡病院 ☎ 011-853-8322

午前 火曜



西岡病院 五十嵐 正



【経歴】

2001年 北海道大学医学部卒業

【所属学会、専門医など】

日本内科学会 総合内科専門医、
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
学会認定医

Q1. 動脈硬化とは？

A1. 心臓から全身に血液を送る血管を動脈といいます。色々な原因でその動脈が傷んで血液の流れが悪くなったり、つまったりするのが動脈硬化です。



Q2. 動脈硬化の危険因子

A2. 動脈が傷んでしまう原因として代表的なものは、糖尿病・脂質異常症（コレステロールや中性脂肪の異常）・高血圧・喫煙です。すでに心臓や脚の血管の病気になった人、脳梗塞や脳出血になった人、ご家族に若くして心臓の血管の病気になった人がいる場合、腎臓の働きが悪くなっている場合にも注意が必要です。その他、男性と女性では男性が、また若い方よりも歳を重ねた方のほうがリスクが高くなります。

Q3. 代表的な病気

A3. 心臓の血管が傷むと、歩いたり階段を上ったりした時に胸が苦しくなる狭心症になります。また普段は大丈夫でも動脈硬化をもとに急に心臓の血管が詰まると心筋梗塞となり、強い胸の痛みが出たり命にかかわることがあります。頭や首の動脈硬化からは脳出血・脳梗塞をはじめとする病気があり、命にかかわったり、軽く済んでもその後の生活を送るのに色々大変になってしまうことがあります。脚の血管の流れが悪くなると閉塞性動脈硬化症といい、歩いた時に脚の重だるさや痛みが出ます。ひどい場合には安静時の痛みが出たり足の傷が治らなくなります。



Q4. 自分の危険因子の把握を

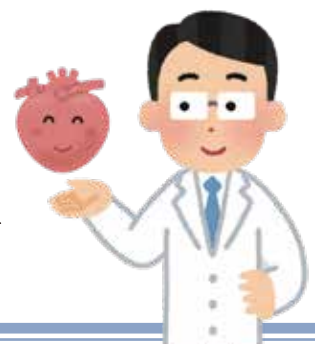
A4. タバコを吸っている方、肥満のある方などは要注意です。血圧は色々なところで測ることができます。糖尿病やコレステロール等は採血での評価が必要ですので、気になる方は検診を受けたり、他の病気の外来でも採血をしてもらいましょう。既に動脈硬化から来る病気のどれかになった方は、その他の部分の血管も傷んでいる可能性があるため、循環器外来を受診してのチェックをお勧めします。

Q5. 治療は

A5. 治療は普段の食事習慣の見直しや、適度な運動をすることが大切になります。タバコを吸っている方は是非禁煙しましょう。また糖尿病・脂質異常・高血圧などについては必要に応じてお薬での治療を行います。糖尿病を含むいくつもの危険因子を持っている方はあまり症状がなくても心臓の血管の病気が進んでいることもあり、積極的な運動療法を開始する前に一度心臓のチェックを受けることをお勧めします。それでもすでに進んでしまった病気がある方には、一歩進んでカテーテルや手術での治療を検討し、症状を改善したり本当に困る前に対処を行います。

最後に…

気になる症状がある方、危険因子をお持ちの方、既に動脈硬化の病気を指摘されている方はいつでも気軽にご相談ください。



“よさこい”が やってきた



アメニティ美幌では、2月10日に女満別のよさこいチーム「女満別龍舞隊」の皆さんがよさこいを披露しに来て下さいました。今回で来て頂けるのも6回目!毎年恒例となっている為ご利用者の皆さんもとても楽しみにされている慰問の1つです。とても素敵な衣装で登場すると「わー!」「きれい!」とご利用者の歓声が上がりました。

踊りが始まると女性は華麗に、男性は力強い演舞を披露してくださり、あまりの迫力に手拍子を忘れて見入ってしまったと話される方もいるほどでした。迫力のある若者パワーで皆さんも元気をもらいました。アンコール

を含めて6曲踊って頂き、ご利用者の拍手にも熱がこもっていました。皆さん「また来て欲しいね。」「素敵な踊りだったね」と、その後もよさこいの話をされていました。

介護老人保健施設
アメニティ美幌
☎ 0152-75-2210



職員紹介コーナー

第51回



イチオシ! 職員紹介

黒澤病院で健診係として、健康診断・人間ドック・ワクチンの事務を行っております。平成30年1月から当院で生活習慣病予防健診が実施できるようになりました。各種特定健診・保健指導・人間ドック・各種ワクチン予防接種も行っていますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

黒澤病院 ☎ 0155-24-2200



事務部健診係
杉浦 愛

春の体調不良には旬の食材を



西岡病院 栄養科 山口 有希
TEL011-853-8322

雪解けが進み暖くなるこの季節に、肩こりや不眠、熱っぽい、だるいなど、いつもより体調が良くないと感じる方はいませんか？これは自律神経の乱れが原因のひとつとされています。自律神経には体を活動モードにさせる交感神経と、休養モードにさせる副交感神経の2種類があります。普段はこの2種類の自律神経が入れ替わりながらバランスを保っていますが、気温

の変化が大きい春は自律神経のバランスが崩れやすくなるため、不調を感じやすくなります。

春に旬を迎える食材は苦味のあるものが多くあり、自律神経の乱れを整える効果や、老廃物を体から出すデトックス効果があると言われています。

旬の食材を食事の中に取り入れて、健やかに春を過ごしましょう。

* 春が旬の食材 *

春菊、菜の花、うど、セロリ、たらの芽、ふきのとう、アスパラガス、わらび など

* おすすめ調理法 *

春菊や菜の花は鶏肉や油揚げを加えてごま和えにしたり、卵とじや煮浸しにしてもおいしいのでおすすめです。セロリやアスパラはベーコンやツナと炒めたり、他の野菜と一緒にコンソメスープにしたり、いろんな場面で取り入れることができます。



編集後記

春は何かを始めたい時期です。何をするにもまず健康第一です。食事・運動・睡眠を十分にとるようにしましょう。

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