



健やかライフスタイルを応援！

第90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

2023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

令和5年 年頭ご挨拶

社会医療法人恵和会 西岡病院 院長 五十嵐 知文



令和5年の新春を迎え、ご挨拶をさせていただきます。

はじめに、新型コロナウイルス感染症でお亡くなりになられた方、ご家族の方々に心からお悔やみ申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症にて医療機関、介護施設、ご自宅等で療養生活を送られた方にお見舞い申し上げます。

昨年、当院は長引く新型コロナウイルス感染症に対し、札幌市保健所等の関係機関と連携をし、陽性者の入院治療の受け入れ、発熱者の外来診療、後遺症の治療・相談、オンライン診療の導入等を行いました。加えて、新型コロナワクチン接種の対応も休日、夜間接種も含め行いました。また新型コロナワクチン・インフルエンザワクチンのインターネット予約の開始や院内フリーWi-Fiの設置なども行いました。

しかし、新型コロナウイルス感染症の猛威の前では力が及ばず、地域の皆様のご要望に十分に答えられない面があり、職員一同、心苦しい思いをしております。

今年も可能な限り、地域の皆様の健康を守るための良質な医療サービスを提供できるよう職員一丸として取り組んでまいります。

国は「要介護状態となっても、住み慣れた地域

で自分らしい生活を最後まで続けることができるように地域内で助け合う体制」である、「地域包括ケアシステム」や「地域・分野ごとの縦割りや、支え手・受け手という関係を超えて、地域住民や地域の多様な主体が参画し、世代や分野を超えてつながることで、住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域をともに創っていく社会」として、「地域共生社会」の実現に向けて、様々な政策が行われています。

当地域(札幌市豊平区西岡・福住地区)においても、医療、介護、行政関係者が話し合いを繰り返し行い、医療介護との連携促進のためにICT(Information and Communication Technology「情報通信技術」)の導入や地域住民向けに「自分らしく生きるために」の冊子を作成したりなどの活動を続けています。医療、介護のことなどでお困りなことがございましたら、ご相談いただければと思います。

新型コロナウイルス感染症により、地域の支えあいの文化が更に希薄していると懸念されていますが、この困難を乗り越え、地域の皆様同士が助け合い、笑顔の絶えない地域づくりに当院も微力ながら、その一助となりうるよう、研鑽を続けていく所存です。

今年もよろしく願い申し上げます。





健診・保健指導センター
センター長
妹尾 秀雄 (産業医)

所属学会
日本公衆衛生学会
日本産業衛生学会

略 歴:
1983年3月 旭川医科大学医学部卒業
1983年5月 北海道職員
道立保健所長・道庁課長等行政経験を経て
2005年3月 北海道職員退職
2005年6月 医療法人恵和会西岡病院・アメニティ西岡勤務
2008年5月 特定健康診断担当
2012年9月より健診・保健指導センター長

1. 健康の点数化

100点

60点

40点

0点

満点は難しい。出来るだけ高得点を維持して病気に無縁な健康を作りましょう。 60点以上だと普通生活ができる合格点 入院が必要、治療により60点以上死亡にして普通生活を回復しましょう

現在の自分の健康点数を推計してください。 ▶ 年齢とともに点数は減少します。 ▶ 健康な生活をすれば点数は上がります。 ▶ 病気により一気に点数は減ります。 ▶ 出来れば高得点に押し上げてください。

2. 健康な生活

1. バランスのとれた食生活

人間の体全体は常に入れ替わっています、体の構成成分は食事により代謝されます。好きなもの・美味しいものを食べる(量については計算して)バランス良く摂取。

2. 適度な運動

簡単ですが、ラジオ体操・散歩がおすすめです。ジム・プール・ヨガ・ランニングも可。

3. 社会的な役割があること。

仕事をする・家事をする・会の役員をする等です。

4. 一日一度は笑う

笑う門には福来たる・免疫アップにも寄与します。

5. 良い便をすること

バナナうんこが健康の証です。ストレス過剰やお酒の飲み過ぎは下痢になります。女性は半数に便秘が認められています。食事内容により便秘は改善されます。

6. 良い睡眠をとること

休養は健康に必要不可欠です。ぐっすり寝てすっきり起きることが良い睡眠の条件です

3. あなたの選択肢はいずれですか

1. より健康になって充実した楽しい健康生活を送る。

快眠・快食・快便。ぴんぴんころり。

2. 検査で異常を探して薬を飲み病気を友達として治療生活する。

一病息災はお奨めです。薬を欲しがらないでください。作用と副作用に注意。

1年に1度は、健診を受けましょう。ぜひ、ご相談ください。企業単位での健診も受け付けています。

西岡病院健診・保健指導センター ☎ 011-858-1222

西岡病院健診・保健指導ホームページには保健師による健康応援コラムを連載中です。▶▶



PCR検査とは

西岡病院 臨床検査技師
中島 磨里

新型コロナウイルスの流行とともに、『PCR検査』という言葉をよく耳にするようになりましたが、どのような検査かご存知でしょうか？PCR検査とは、「ポリメラーゼ連鎖反応」(Polymerase Chain Reaction)の略で、検体に含まれるごくわずかなウイルス等の遺伝子(DNA)を増幅して検出する技術のことです。新型コロナウイルスの場合は、ウイルスに感染しているかどうかを調べるのに用いられますが、その他にも様々な感染症の検査やDNA鑑定、遺伝子の研究等に利用されています。

新型コロナウイルスのPCR検査の検体は、鼻咽頭ぬぐい液と唾液があります。鼻咽頭ぬぐい液は、鼻から鼻咽頭を綿棒でぬぐって検体を採取します。検査精度が高いメリットがありますが、採取時に痛みを伴うこともあります。一方、唾液は患者さん自身で検体を採取することができ、苦痛が少ないメリットがありますが、口内の食べ物の残りなどが影響し、正確に検査を行えないことがあるので注意が必要です。注意事項は検査装置の種類によっても異なりますが、当院で唾液の検査を受けられる場合は、以下の点にご協力をお願いします。



①採取前に歯磨き・水でのうがいをを行うこと。



②マウスウォッシュは使わないこと。



③歯磨きのあとは1時間程度、飲水や飲食を行わないこと。



④採取前に青汁・抹茶等の緑色の飲食物を摂取しないこと。

PCR検査は精度の高い検査ですが、採取した検体の中のウイルスが少ないときなどは検出できない場合もあります。検査結果が陰性であったとしても、感染していないとはいきれないため注意が必要です。

お見舞いメールをご活用ください。



西岡病院に入院されている患者様へお見舞いメールを送ってみませんか？励ましやお見舞いの気持ちを、このメールでお送り下さい。本サービスは無料でご利用いただけます。

お送りいただいたメールは、印刷して封筒に入れて患者様へ直接お届けいたします。

ホームページ「お見舞いメール」をご確認ください。

職員紹介コーナー

第64回



小町な人

来年度で、薬剤師として働き始めて10年目を迎えます。これまでの経験を土台に、新たな挑戦をしていき、チーム医療の中で、薬物治療をとおして、患者・ご家族の皆様役に役立つよう日々努めてまいります。お薬のことで何かございましたら、ご相談ください。

西岡病院・薬局主任 金子友紀

西岡病院 ☎011-853-8322(代表)



「今から考えよう」「自分らしく生きるために」等 冊子のご紹介



今から考えよう

もしもの時の医療や生活について考え、話し合い、共有する「人生会議」今から少しずつ考えてみませんか。



自分らしく生きるために

「これからの生活の希望」「治療や介護の希望」などを記載するノートです。ご家族と一緒に考え、医師や看護師、医療ソーシャルワーカーと相談しながら書くことをすすめています。



病院で看取りをされるご家族の方へ

病院で最期を迎えられるご家族の方へ、平穏で落ち着いたお別れができるよう心の準備をお手伝いさせていただく冊子です。医師や看護師、医療ソーシャルワーカーがその都度、対応させていただきます。



ご自宅でご家族を看取られる方へ

ご自宅でご家族を看取られる方へ～これからの過ごし方について～をまとめた冊子です。医師や看護師、医療ソーシャルワーカーがその都度、対応させていただきます。

当院では、地域の皆さまのご自宅、施設、入院生活がより良くなるよう、各ライフステージに合わせて、以上の冊子を作成しています。

ホームページで公開をしているほか、当院の待合室でも配布しています。

医師、看護師、医療ソーシャルワーカーを中心に、相談をお受けいたしますので、ご相談ください。

(参考) とよひら・りんくホームページ「療養支援」ページ <http://www.toyohiralink.jp/>



新型コロナウイルス感染症関連情報



発熱外来

当院は毎週月曜～木曜午前、完全予約制で対応しています。

毎日朝9時よりお電話でのご予約となります。

そのほか、救急安心センターさっぽろ(電話 #7991<24時間対応>)または札幌市保健所ホームページ(札幌 発熱外来 で検索)にて、発熱外来を実施している医療機関をご案内しています。

オンライン診療

発熱者、陽性者等のオンライン診療を実施しています。

当院ホームページより予約が可能です。QRコードよりアプリをインストールしてご予約下さい。



新型コロナ用抗原検査キットでの自己検査で陽性の方

陽性者登録センターにご自分での登録が必要となります。

札幌市 陽性者登録センター で検索またはQRコードよりご確認ください。



新型コロナワクチン

当院ホームページにて接種体制を掲載していますので、ご確認ください。



編集後記

先日まで開催されたサッカーワールドカップ カタール大会での日本代表の活躍は本当に感動をしました。目標のベスト8とはならず「新しい景色」をみることはできませんでしたが、コロナ禍の中、数少ない明るいニュースでした。

今年は1つでも多くの明るいニュースが発信されることを願っています。