



健やかライフスタイルを応援！

第91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
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



西岡病院、西岡水源池通りクリニックの 診療等について

マスク着用について、3月13日より個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断が基本となりましたが、医療機関への受診、訪問時は周囲の方に感染を広げないように「マスクの着用が推奨」されていますので、**西岡病院・西岡水源池通りクリニックに、受診・健診等で来院される場合は「不織布マスクの着用」をお願いします。**

西岡病院

✿ 新型コロナワクチン接種について

事前予約制です。

予約方法：ホームページをご確認ください。

✿ 発熱等の受診について

事前にお電話の上、受診ください。

✿ オンライン診療について

定期通院の方を主な対象にオンライン診療を行っています。定期受診の際に主治医にご相談ください。

✿ 健診について

特定健診・後期高齢者健診・その他企業健診等を事前予約制で対応しています。

✿ 予防接種について

肺炎球菌、麻疹・風疹、おたふくかぜ、日本脳炎、子宮頸がん等の予防接種に事前予約制で対応しています。

☎ 011-853-8322

西岡水源池通りクリニック

✿ 新型コロナワクチン接種について

診療時間内に電話でお問い合わせください。

✿ 発熱等の受診について

事前にお電話の上、受診ください。

✿ 健診について

特定健診・後期高齢者健診・その他企業健診等を事前予約制で対応しています。

✿ 予防接種について

肺炎球菌、麻疹・風疹、おたふくかぜ、日本脳炎、子宮頸がん等の予防接種に事前予約制で対応しています。

☎ 011-584-5512

詳しくはホームページでご確認ください。

西岡病院

西岡水源池通りクリニック



病気のお話

第81回 花粉症



西岡病院 副院長 永田 学

略 歴:

1994年 札幌医科大学医学部卒業

札幌医科大学第3内科入局

札幌医科大学第3内科助手

函館五稜郭病院呼吸器内科科長を経て

2006年6月より西岡病院

2023年4月より現職



症状

鼻の症状(くしゃみ、鼻水、はなづまり)、目の症状(かゆみ、涙、充血)が多く、他に咳、のどのかゆみ、いがらっぽさ、頭痛、ほてりなどが現れることがあります。

発症初期には、風邪症状と区別が付きづらいことがありますが、鼻水に関しては花粉症の場合、透明でさらさらで、時間帯により症状が変化するという特徴もあります。



花粉の種類

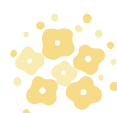
花粉症は、スギやヒノキが有名ですが、札幌ではハンノキ、シラカバ、イネ科、ヨモギなどの花粉が原因物質として多くみられます。春に多いのが、ハンノキ、イチイ、シラカバなどです。スギは札幌でもわずかながら観察されます。夏にはイネ科、秋にはヨモギなどの雑草花粉が飛散します。



対処法

マスクや眼鏡

マスクは、花粉の飛散の多いときは吸い込む花粉をおよそ3分の1から6分の1に減らし鼻の症状を少なくさせる効果が期待されます。咳エチケットの観点からもマスクの着用が推奨されます。眼鏡は同様に、目に入る花粉を2分の1から3分の1に減らすことができますが、眼の症状をどの程度弱くすることができるかは明らかではありません。



うがいや洗顔

うがいはのどに流れた花粉を除去するのに効果があります。花粉は顔にも付着します。帰宅時に、うがいに加え洗顔もするとよいでしょう。



帽子や洋服

花粉は表面に出ている部分に付着します。頭の花粉は帽子などで避けることが可能です。服は表面がすべすべした綿かポリエステルなどの化学繊維のものには花粉が付きにくいですが、玄関で花粉を払い室内に持ち込まないようにしましょう。



治療法

花粉症の診断は、花粉に対する抗体の存在を調べることなどでなされます。

医療機関行う治療には、薬物療法、減感作療法などがあります(減感作療法は主に耳鼻咽喉科で行っていることが多いようです)。

早めの予防、治療が症状の増悪を防ぐことが可能となるため、気になる方は早めの対策おすすめします。また、睡眠をよくとる、お酒の飲みすぎに気をつける、タバコを控えることも正常な免疫機能を保つ上で重要で、花粉症の症状の悪化を防ぐのに有効です。

もしもの時に備えよう

西岡病院医療福祉課
「相談室通信」

<http://www.nishioka-hosp.jp/>



～成年後見制度について～ 医療福祉課 医療ソーシャルワーカー 横田 法律

皆さんは「成年後見制度(せいねんこうけんせいど)」という言葉聞いたことはありますか。

「成年後見制度」とは認知症などによって自分一人では決めることに不安や心配がある人が様々な契約や手続きをするときに成年後見人がサポートしてくれるという制度です。

例えば…

訪問販売などで「買うか買わないか」を一緒に考えてくれたり、買ってしまったときには「買わなかったことにする」という手続きをしてくれる。
銀行や住宅に関すること、医療や福祉サービスなどの契約を代わりに対応してくれる。…というものです。

では、どんな人が「成年後見人」になれるのか？

親族(第四親等内:本人の親、祖父母、子、孫、叔父、叔母など)
市民後見人(専門的な研修を受けた地域住民)
法律や福祉の専門職(弁護士、司法書士、社会福祉士など)
福祉関係の法人(NPO法人など)

「成年後見」には大きく分けて2つの種類があります!!また、法定後見人には3つの区分があります!!!

1)法定後見

家庭裁判所へ申し立てをして、成年後見人を選定してもらいます。

2)任意後見

友人などの信頼できる人に委任することができます。

公証役場にて「任意後見契約公正証書」を作成して契約締結します。

誰に、どんなことを委任(契約)するのかを予め決めておくことが大切です。

法定後見人

補助	判断能力が不十分な方に適応される特定の事項において、本人の同意のもと家庭裁判所からの審判を得た場合に「代理権」「同意権(取り消し権)」が付与される。
保佐	判断能力が著しく不十分な方に適応される特定の事項において、本人の同意のもと家庭裁判所からの審判を得た場合に「代理権」が付与される。また、重要な法律行為については「同意権(取り消し権)」が認められており、同意を与えていない法律行為は取り消すことができる。
後見	判断能力を欠いている方に適応される本人の法律行為に関して「代理権」「取り消し権」が認められている。一方で、本人の判断能力がないため「同意権」は与えられません。

「終活」という言葉が流行りましたが、自分の【人生の最終段階】どう過ごすかを今から考えておくことはとても大事なことです。
もしも自分が「認知症になったら」と考えたときに、皆さんは「誰に」「何を」お願いしたいですか？

もしもの時には家族にお願いしたい。

もしもの時には家族に迷惑をかけたくないので弁護士や司法書士にお願いしたい。

様々な思いがあると思います。

成年後見制度を知ることで、考える“きっかけ”になればと思います。

西岡病院医療福祉課では年4回「相談室通信」を発行しています。成年後見制度以外にも様々な制度や仕組みについて紹介しています。是非お読みください。

職員紹介コーナー

第65回



小町な人

昨年4月より医療ソーシャルワーカーとして勤務しております。

患者様、ご家族が抱える困りごとや不安に寄り添い、一緒に考え、お力添えできるよう日々精進してまいります。

気になること、相談したいこと等ございましたらお声がけください。

西岡病院 医療ソーシャルワーカー 前川美奈
西岡病院 ☎011-853-8322(代表)



必ず毎年特定健診を受けましょう



特定健診とは、生活習慣病の予防のために、対象者(40歳~74歳)の方にメタボリックシンドロームに着目した健診のことです。自治体では75歳以上の方を対象に同じような健診を行っている場合があります。
自覚症状がなくても検診項目に異常があった場合は生活習慣病の恐れがあります。生活習慣病は予防できます！
健診結果で今の段階を知り、健康な体を取り戻しましょう。また、毎年受けて経年変化をみるようにしましょう。

第1段階

動脈硬化の進行

原因:よくない生活習慣が積み重なる

- 運動不足
- 食べ過ぎ、飲みすぎ
- 喫煙
- 睡眠不足
- ストレス過多



第2段階

体に異常が現れてくる

- 体重(腹囲)の増加(内臓脂肪の増加)
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常



第3段階

生活習慣病の発症

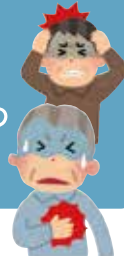
- 肥満症
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症



第4段階

重症化が進み、命にかかわる病気を発症

- 心臓病
- 脳卒中
- 糖尿病の合併症



最終段階

生活機能の低下・死亡

- 半身の麻痺などの後遺症
- 認知症



よくない生活習慣を改善すれば、生活習慣病を防げます！

- 体重を測る
- こまめに体を動かす
- 1日3食バランスよく
- 十分な睡眠をとる
- 禁煙する



札幌市が行う健康診査

「国民健康保険(40歳以上)」「後期高齢者医療制度」に加入されている方、生活保護・支援給付世帯(40歳以上)の方に健康診査を行っています。
詳しくはお住まいの区役所か西岡病院健診・保健指導センターへお問い合わせください。

上記以外の特定健康診査

窓口は医療保険者になります。詳しくは保険証に記載されている医療保険者へお問い合わせください。

西岡病院 健診・保健指導センターでは各特定健診を行っています。
ご予約は☎011-858-1222まで。

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

新型コロナウイルス感染症に関する考え方が少しずつ緩和されていますが、新型コロナウイルス感染症が無くなるわけではありませんので、引き続き、感染対策が必要になると思います。
西岡病院、西岡水源池通りクリニックともに、地域の皆様のために、新型コロナウイルス感染症に関連した診察、ワクチンも継続していきます。
引き続き、ご心配なことなどございましたら、ご相談ください。

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。 <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
- 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