



健やかライフスタイルを応援！

第100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

2025年
夏季号

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

感染対策 夏の食中毒予防

夏の高温多湿な時期は、
細菌が増殖しやすく
食中毒に注意が必要です。

感染管理認定看護師 小林 恵

特に注意したい感染源

1 カレー・シチューなどの 煮込み料理

感染 ウェルシュ菌

症状 腹痛・下痢



常温で保存すると増殖し、危険性が高くなります。
冷凍すると増殖は抑えられますが死滅はしません。
高温・低温に強いので、75℃で1分以上の加熱が必要です。

2 おにぎりやお弁当など 直接手で触れる食品

感染 黄色ブドウ球菌

症状 吐き気・嘔吐・腹痛



ヒトの手指や傷口にいる菌が食品に汚染し、毒素を産生することで食中毒を引き起こします。

3 生または加熱が 不十分な鶏肉

感染 カンピロバクター

症状 下痢・腹痛・発熱



少量の菌でも食中毒を起こします。

予防策

夏の食中毒を防ぐためには、日頃からの感染対策が重要です。安全な食生活を送るために、ぜひお役立ててください。

手洗いの徹底

- ・石鹸を用いて良く泡立てて洗い、清潔なタオルで拭きましょう。
- ・手指に傷や化膿がある場合は、直接触れないよう使い捨て手袋などを使いましょう。



適切な保存

- ・生ものと調理済みの食品は分けて保存しましょう。
- ・調理後、長時間放置することがないようにしましょう。
- ・適切な温度で保存しましょう。
- ・生の肉や魚の汁が野菜など生で食べる食品に付着しないようにしましょう。



調理器具の使い分けと消毒

- ・まな板や包丁は使い分け、使い分けが難しい場合は、食材ごとにしっかり洗いましょう。
- ・生の肉や魚に使用したまな板や包丁の使用後は洗剤で洗ってから熱湯消毒をしましょう。
※洗わない状態で熱湯をかけてしまうと、表面の有機物が固まって、細菌を保護してしまいます。
- ・味見をする時には、小皿に取り分けましょう。

加熱は十分に

- ・煮込み料理は鍋の底からしっかりとかき混ぜ全体と十分に加熱しましょう。
- ・鶏肉は中心部まで十分に加熱しましょう。生焼けの部分がないようにしましょう。

病気のお話

第89回 健康診断

1. 健診の種類について

西岡病院では札幌市が行う健康検査である特定健診(とくとく健診)、後期高齢者健診のほか、各種企業健診、一般健診を幅広く行っています。

健診の目的は病気の早期発見と予防、定期的な健診(できれば年1回)で病気の悪化を防ぎ、健康を保つことです。

2. 一般健診について

各種企業、一般の方のために西岡病院では下記のA~Eの健診メニューを用意しています。本メニューに項目を追加することも可能です。予約時にお問い合わせください。

| 検査項目 | 検査内容詳細 | コース名 前料金(税込) | Aコース 8,800円 | Bコース 6,600円 | Cコース 7,150円 | Dコース 3,300円 | Eコース 9,350円 |
|--------|---|-----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 問診 | 既往歴及び業務歴の調査、自覚・他覚症状の有無の検査 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 身体計測 | 身長・体重・BMI(肥満度)・視力 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 血圧測定 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 腹囲 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 診察 | | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 胸部X線検査 | | | ○ | - | ○ | - | ○ |
| 聴力検査 | オーディオメータ | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 心電図検査 | | | ○ | ○ | ○ | - | ○ |
| 尿検査 | 尿蛋白・尿糖・ウロビリノーゲン・尿潜血 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 脂質検査① | 総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール | | ○ | ○ | - | - | - |
| 脂質検査② | 総コレステロール・中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール・nonHDL | | - | - | - | - | ○ |
| 肝機能検査① | GOT(AST)・GPT(ALT)・γ-GTP | | ○ | ○ | - | - | - |
| 肝機能検査② | GOT(AST)・GPT(ALT)・γ-GTP・LDH・ALP・Tbil・TP・Alb | | - | - | - | - | ○ |
| 貧血検査 | 赤血球数・白血球数・ヘマトクリット・血小板・血色素量(ヘモグロビン) | | ○ | ○ | - | - | ○ |
| 血糖検査 | 空腹時血糖およびHbA1c | | ○ | ○ | - | - | ○ |
| 腎機能検査 | Cre・eGFR・BUN | | - | - | - | - | ○ |
| 尿酸検査 | UA | | - | - | - | - | ○ |
| 膵機能検査 | アミラーゼ | | - | - | - | - | ○ |

3. 健診結果について

健診結果は2~3週間程度で郵送にてご連絡しますので、必ず確認をしましょう。

健診結果で「要治療」と判定された場合は、西岡病院内科への受診を調整しますので、西岡病院代表電話(011-853-8322)までお問い合わせください。また、特定健診の方は、保健師、管理栄養士などの指導により生活習慣の改善に取り組む特定保健指導も行っています。

※健診時は①受診券(お持ちの方)、②保険証(マイナンバーカードをお持ちの方は持参)、③前年度の健診結果(お持ちの方)をお持ちください。

※健診のご予約は平日9:00~16:30にお電話でお問い合わせください。

西岡病院 健診・保健指導センター ☎011-858-1222



西岡病院 健診・保健指導センター

浅野 勝士

略歴.....

1978年 札幌医科大学卒業、同大学耳鼻咽喉科入局

1980年 国家公務員共済組合 斗南病院 耳鼻咽喉科

その後、東京国立がんセンター頭頸部外科、トロント大学(カナダ)頭頸部外科等の勤務を経て2025年4月より現職

頭頸部腫瘍外科を専門領域として、がん治療を行ってきました。西岡病院では、健診・保健指導センターを担当しています。お気軽にご相談ください。

NST稼働施設認定について

西岡病院 NST委員長 大平 典明
(消化器内科部長)



「NST」とは、Nutrition(栄養)Support(サポート) Team(チーム)の頭文字をとったものです。個々の患者さんに栄養療法を適切に行い、栄養状態の改善や治療効果の向上、合併症の予防などを行うことを目的としています。

当院のNSTのメンバーは医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、言語聴覚士、臨床検査技師、医療ソーシャルワーカー(MSW)で構成されており、チーム医療の一環としてそれぞれの職種が専門知識や技術を生かし、主治医に対して様々な栄養療法を提案しています。

現在、当院では週1回(毎週月曜日)、対象の患者さんに関するカンファレンスおよび回診を行い、さらに月1回(毎月第2水曜日)のNST委員会にて回診の総括、患者情報の共有、勉強会(ミニレクチャー)などを行っています。

この度、当院は日本栄養治療学会(JSPEN)より新たにNST稼働施設の認定を受けました。

NST稼働施設とは「栄養サポートチームを組織し、適正な栄養管理や栄養療法を提供している」ということを学会が認定した医療施設を指しています。認定を受けるためにはいくつかの条件をクリアする必要がありますが、当院のNSTがこれまで活動してきたことが認められた結果となります。

今後も、当法人の理念である『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』ことを目指して、栄養管理の面から貢献していきたいと考えています。



職員紹介コーナー

第74回



小町な人

外国人技能実習生、活躍中です。

当院では4月よりインドネシア国籍の3名の外国人技能実習生が仲間となり、看護助手として勤務をしています。

まだ日本に来たばかりで不慣れなことも多いですが、一生懸命に働いています。

宜しくお祈りします。



左から五十嵐院長、ヤンティさん、ウウンさん、アビルさん、古澤看護部長

西岡病院 ☎011-853-8322(代表)

地域住民の皆さん、 お気軽にお越しください



Caféにしおかの輪

開店中



当法人ボランティアグループにしおかの輪では、毎月第4火曜
14:00~15:30(事前予約不要、参加料無料)で「にしおか会館」
(札幌市豊平区西岡4条5丁目8-21)を会場に「caféにしおかの輪」を
開店しています。

5月27日(火)は地域包括支援センターの方を講師に、「認知症を学
び、みんなで考えよう~認知症サポーター養成講座」を開催しました。

認知症の症状や認知症の方との関わりをイラストで学び、後半では
事例を用いてグループワークを行いました。

そのほか、「自分らしく生きるために~もしもの時に備えるノート作り」
や薬剤師、理学療法士の講話など地域住民の皆さんが安心して暮らせ
る地域づくりの活動を継続しています。

Caféにしおかの輪は地域のどなたでも参加可能です。ぜひお越し
ください。

西岡病院 医療介護相談センター
医療ソーシャルワーカー
平川・中村 まで
西岡病院 ☎011-853-8322



にしおかの輪
ホームページ

<https://www.keiwakai.jp/volunteer/index.php>

常勤、非常勤、働く時間帯など相談に応じますのでまずお問い合わせください

西岡病院職員募集



西岡病院では、看護師、リハビリ職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:岡村(☎011-853-8322)

編集後記

北海道短い夏がやってきました。
今年も暑くなりそうですね。熱中症対策をし
て、夏を思いっきり楽しみたいですね。

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。 <https://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
- 恵庭すずらん TEL(0123)38-5225
- 帯広中央病院 TEL(0155)24-2200
- 帯広すずらん TEL(0155)20-5111
- 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