

健やかライフスタイルを応援！

第103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

2026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

4月
から

脳神経内科、リハビリテーション科が 標榜科目に追加となりました

4月より脳神経内科、リハビリテーション科が標榜科目に追加となりました。当院は内科、呼吸器内科、消化器内科、循環器内科、脳神経内科、リハビリテーション科が標榜科目となり、これらの疾患につき、地域住民の健康を守る一助となるよう引き続き、職員一丸で取組を進めていきます。

物忘れ外来について

脳神経内科医の小林 未来 医師が担当いたします。

地域住民の方からのご相談のほか、地域包括支援センター、介護支援専門員などからのご相談にも応じます。

認知症等に関する講話なども対応いたしますので、ご相談ください。

摂食嚥下評価入院

リハビリテーション医師、看護師、言語聴覚士、医療ソーシャルワーカー等の多職種が連携をして、嚥下造影検査(VF)や嚥下内視鏡検査(VE)を実施し、むせ込み等の原因を評価し、対応策を提案いたします。

訪問診療

担当医師が増えましたので、より多くの方の訪問診療が可能となりました。西岡病院と系列の西岡水源池通りクリニックと連携をして、訪問診療を行います。看取りまでの対応や後方支援として西岡病院への入院の相談も可能です。在宅、介護施設等、幅広く対応を行いますので、ご相談ください。

以上のご相談は西岡病院医療介護相談センターの医療ソーシャルワーカーまでお気軽にお問い合わせください。

電話 011-853-8222 担当：横田 ^{のりつね}法律、前川 美奈、平川 千笑、中村 流星

外来受診・入院時はマイナンバーカードをご持参ください。

病気のお話

第92回

認知症って、 どんな病気？

西岡病院 脳神経内科医

小林 未来 診療科 内科、脳神経内科



略 歴:

2011年 札幌医科大学医学部卒業
2011年 KKR札幌医療センター
2012年 札幌医科大学附属病院
2013年 札幌厚生病院
2014年 札幌医科大学附属病院
2015年 札幌しらかば台病院
2016年 札幌山の上病院
2023年 札幌厚生病院
2026年 4月より現職

認知症って、どんな病気？

認知症というと「物忘れがひどくなる病気」という印象が強いかもしれませんが。しかし実際には、記憶だけでなく、判断力や段取り、感情のコントロールなどにも影響が出てことがあります。原因は脳の病気で、年齢とともに増えていきますが、「年のせい」と片づけてよいものではありません。

認知症にはいくつかの種類があり、代表的なものにアルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、血管性認知症などがあります。症状の現れ方や経過はそれぞれ異なるため、正しい診断が大切です。

早い段階では、本人よりも周囲が「少し様子が変わった」と気づくことが多くあります。早めに医療機関へ相談することで、進行をゆるやかにしたり、生活の工夫や支援につなげることができます。認知症になっても、その人らしさが失われるわけではありません。できていることに目を向け、支えていくことが大切です。

早期発見のためのチェックリスト

以下のような変化が続く場合は、相談をおすすめします。

- 同じことを何度も聞く、話す
- 物の置き忘れ・なくし物が増えた
- 日付や予定が分からなくなる
- 料理や買い物の段取りが難しくなった
- 以前より怒りっぽくなった、意欲が低下した
- 慣れた道で迷うことがある



「少し気になる」と感じた時点で、かかりつけ医や専門医に相談してみましょう。

プラステン
+10

～今より「10分多く」体を動かしましょう～

西岡病院リハビリテーション科
科長(理学療法士) 大澤 悟志

北海道は雪の影響で、冬期間は外での活動が少なくなる傾向にあります。活動性の低い生活が続くと、最近注目されている「フレイル(虚弱)」という状態に陥るリスクが高まります。体を動かさない事で「身体の虚弱」、人に会わない事で刺激が減り「心・認知の虚弱」「社会性の虚弱」に陥りやすい状況が生まれます。

冬期間で少し弱ってしまった体を取り戻すために、今より「10分多く」元気に体を動かす「+10(プラステン)」を始めてみませんか？

厚生労働省はスマート・ライフ・プロジェクトの中で、「+10(プラステン)」を推奨しています。「+10(プラステン)」によって健康寿命の延長の他、「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「がんの発症を3.2%」「ロコモ・認知症の発症を8.8%」低下させることが報告されています。

運動に慣れていない方は、仕事や家事などの日常生活の合間(すき間時間)で、意識的に座っている時間を減らし、立っている時間を10分増やすことなどから始めてみましょう。

雪も解けてきましたので、お散歩に出かけても良いかもしれません。今日は「+10」、明日も「+10」と続けていくと、自然と運動時間を延ばすことができます。

外歩きにオススメなのが、「ノルディックポール」です。両手に持つストックの様なもので、1本杖よりも歩行が安定し、歩行中に両手を動かすので全身運動にもなります。杖が全く必要ない若い方も運動のために使用される方もいますが、高齢の方で「まだ杖が無くても歩ける」「年寄りに見えるから杖を持ちたくない」と杖の使用に抵抗がある方も、「転ばぬ先の杖」として、ノルディックポールを試してみてもいいかもしれません。

認知機能セルフチェッカーの導入のご案内

「視線の動き」から認知機能の症状を把握することのできる認知機能検査サービスを開始しました。

検査時間は5分程度で、認知機能の測定ができます。

健診として、1回:3,300円(自費)として対応可能です。

西岡病院、西岡水源池通りクリニックで対応可能です。事前予約制となりますので、あらかじめお電話でお問合せをお願いします。

必要に応じては専門医の紹介などの相談にも応じます。



西岡病院 健診・保健指導センター

電話:011-858-1222

西岡水源池通りクリニック

電話:011-584-5512

摂食嚥下評価入院のご案内

西岡摂食嚥下支援委員会
委員長 澤田 格 (内科部長)

「最近食事中にむせる」「飲み込みにくくなった」などのお悩みはありませんか? 当院では、患者様が安心して「食べる楽しみ」を続けられるよう、摂食嚥下機能評価入院を実施しております。

約1週間程度の入院期間の中で、嚥下造影検査(VF)や嚥下内視鏡検査(VE)を実施し、実際の飲み込みの様子を正確に確認します。北海道大学リハビリテーション専門医による詳細な評価を行い、患者様に最も適した食事形態や姿勢をご提案いたします。また、食事形態だけではなく、嚥下機能に合わせた最適な薬剤の形態についても併せてご提案させていただきます。

入院中は言語聴覚士による積極的リハビリテーションも並行して行い、飲み込む機能の維持・回復をサポートいたします。

ご自宅あるいは施設入所中で食事に不安を抱える方、経管栄養からの離脱を目指す方、ぜひ一度当院へご相談ください。多職種チームが責任を持ってご支援いたします。



**最期まで
食べることを
諦めない**

N-EAT
西岡病院 嚥下安心チーム



N-EAT の特徴

- ・リハビリテーション専門医の診察と評価
- ・レスパイト入院中の検査・評価が可能
- ・評価結果を踏まえたリハビリテーションの実施
- ・処方薬の適正化、薬剤形態の調整

西岡病院 医療介護相談センター
TEL: 011-853-8322 (代表)

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

問い合わせ: 岡村 (☎011-853-8322)

西岡病院では、看護師、リハビリ職、医療事務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。

「職員募集」のページに「西岡病院で働く人」のインタビューを掲載しています。



編集後記

例年より雪解けが早いと思っているのは私だけでしょうか。

それとも春が待ち遠しいので、そう感じるのか…。

春は新生活、入学、進級、就職など何かと新しい生活が始まる季節です。

花粉症などが気になりますが、体調を整えて、桜の開花を待ちたいと思います。

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ください。 <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
- 訪問看護ステーション 恵庭すずらん TEL(0123)38-5225
- 帯広中央病院 TEL(0155)24-2200
- 訪問看護ステーション 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
- 三和医院 TEL(0146)36-3101