★介護のしごと魅力アップ推進事業★

白石の介護はおもしろい　動いて 食べて 笑っちゃおう

つながる地域フェスタ in白石

参加無料

2019年9月28日(土)

11:30～16:00（予定）

開催場所：白石区体育館　〒003-0023 札幌市白石区南郷通6丁目北1

介護職員初任者研修（旧ヘルパー2級）を取得したお笑い芸人のレギュラーが、笑いを交えて分かりやすく介護の世界を紹介します！

オープニング

白石中学校吹奏楽部

- ●各相談コーナー
  - 介護保険相談
  - リハビリ相談（体力測定・車いす移動介助体験）
  - 栄養相談（トロミ 嚥下食試食）
- ●福祉機器展示 体験コーナー
- ●近隣企業とのコラボコーナー
- ●くちビルディング選手権・アロマテラピー

タイムスケジュールなど詳細は8月中旬頃ホームページに掲載予定です

講　演

レギュラーの知っておきたい介護の話！

講演内容

- ●『介護職員初任者研修』とは？
- ●認知症・介助が必要な方との接し方・向き合い方
- ●知っておきたい認知症予防法
- ●介護とは『自立支援』への手助け
- ●2人が考案！手足の運動を伴った「あるある探検隊」

講　師

お笑い芸人

レギュラー

（吉本興業）

リズムネタ「あるある探検隊」で一躍ブレイク。現在は劇場を中心に活動する実力派漫才コンビ。介護の資格ほか、テレビ番組の企画で宮古島に移住した際、船舶免許とダイビング免許を取得する。

お問い合わせ先　**コミュニティホーム白石**　〒003-0024 札幌市白石区本郷通3丁目南1-35　TEL:011-864-5321　FAX:011-864-9590

主催：社会福祉法人 渓仁会

VEGETABLE OIL INK　環境に優しい植物油インキを使用しています。

サラネット

サラネット　2019 夏号

発行者／医療法人渓仁会 法人本部

「サラネット」へのご意見やご要望、ご感想などをお寄せください。

http://www.keijinkai.com

〒006-0811 札幌市手稲区前田1条12丁目2番30号 渓仁会ビル3F 医療法人渓仁会 「サラネット読者」係

TEL (011) 699-7500 FAX (011) 699-7501

渓仁会グループ

渓仁会グループの“いま”をお届けする、医療・保健・福祉のフリーペーパー

2019 夏

サラネット

ご自由にお持ちください

特集

アウトドアで遭遇しやすい夏の病気やけが

Topics　手稲渓仁会病院 産婦人科外来がリニューアルオープン

栄養士のレシピリレー　サバ缶と豆腐の和風ハンバーグ

渓仁会グループ

サラネット

2019
夏号

サラネット イメージキャラクター
サラビット

「サラネット」 「サラ」はイタリア語で『ホール』の意味。皆さんと一緒に健康や福祉、医療について語る集いのホールになればと考えます。

特集 アウトドアで遭遇しやすい夏の病気やけが ……2

TopiKs 手稲渓仁会病院 産婦人科外来がリニューアルオープン ‥6

渓辞苑
頭のストレッチ 5
「料理」
手稲渓仁会病院 リハビリテーション部 部長 青山 誠

ザ・プロフェッショナル 9
「抗菌化学療法認定薬剤師」
札幌西円山病院 診療技術部 薬剤部 主任 倉林 誠

ナットク！知っとく！ 10
「地域包括ケア病棟について」
定山渓病院 地域連携室 医療ソーシャルワーカー 鹿野なつみ

医学ひとくち講座 11
「脳卒中 ―迅速な対応が不可欠な病気―」
手稲渓仁会病院 脳卒中センター センター長 髙田 達郎

まるくりインフォメーション 13
「とくとく健診は、渓仁会円山クリニックで受けましょう」

SALAかんたん体操 14
「めざせ！すっきりお腹」
渓仁会円山クリニック 保健事業部 健康運動指導士 齊藤 洋介

見たい！知りたい！サラビット 15
「稲生会がみんなに使いやすくリニューアル」

私の健康法
西円山敬樹園 生活支援課 笹野 ひろみ

ボランティアさん募集 16
「墨彩画を皆さんに喜んで取り組んでもらえることが、やりがいです」
小規模多機能型居宅介護あおば ボランティアスタッフ 浅井 康曠さん

栄養士のレシピリレー 17
「サバ缶と豆腐の和風ハンバーグ」
コミュニティホーム岩内 栄養課 管理栄養士 木村 百恵

渓仁会人 18
「“既成概念にとらわれず、まずは一歩踏み出すこと”私が考える看護の原点です」
定山渓病院 看護部長 田中 かおり

手稲渓仁会病院 提携医療機関のご紹介 19
中垣病院 院長 古川 美盛 医師

渓仁会グループの社会的使命・事業理念 20

施設一覧 21

特集

アウトドアで遭遇しやすい夏の病気やけが

夏はキャンプや海水浴などレジャーに出かけることが多くなるシーズンです。その中でも特に注意したいのが、熱中症や脱水症状など「暑さに伴う病気」や「虫刺されや野外でのけが・溺水」などのトラブル。夏に起こりやすい症例の対処法や応急処置、予防法などを、手稲家庭医療クリニックの大塚亮平副院長がわかりやすく解説します。

手稲家庭医療クリニック
副院長
大塚 亮平

熱中症

【Q】「熱中症」という言葉をよく聞きます。どのような症状なのでしょうか

【A】夏に起きやすい代表的な症状の一つが「熱中症」です。気温や湿度が高くなることで、体温の調節がうまくできなくなり、めまいや頭痛、吐き気などが引き起こされるようになります。

熱中症には大きく分けて軽・中・重の3段階があり、ひどい場合には意識不明、けいれんなど重篤なケースに陥ってしまうこともあります。

【Q】「熱中症」の主な対処法を教えてください

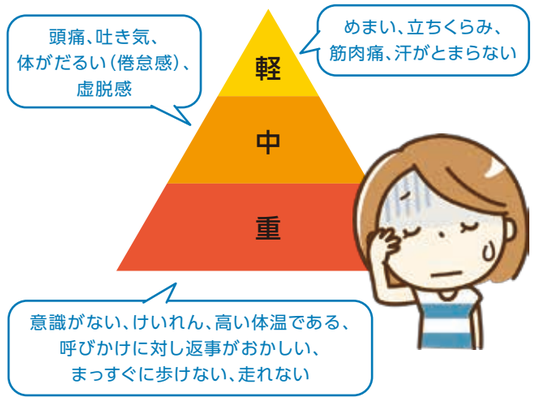
【A】北海道では6～8月頃までが気をつけなければならないシーズンです。特に体が暑さに慣れていない時期や、気温が急に高くなった日は要注意！暑い環境にいると体温が上昇して汗をかき、熱中症の原因でもある脱水症になるので、こまめに水分や塩分補給をしつつ、休憩をとるのがよいでしょう。お子さんは水を飲むこと自体を嫌がることもあるので、お好きなジュースでもかまいませんから、とにかく水分を補給することが大事です。今は経口補水液などの便利なドリンクも入手しやすいので、自宅に常備することをおすすめします。

また、体調管理も熱中症予防になります。疲れや二日酔い、肥満は暑さの大敵。日ごろの体のケアも大切です。

ちなみに「夏バテ」（P5「渓辞苑①」参照）という言葉をよく耳にしますが、夏が高温多湿な環境の日本だけで使われている言葉で、他の国ではそもそも夏バテの概念がないそうです。

【Q】室内でも熱中症になることはありますか

【A】室内でも熱や湿度がこもりやすい場所に長時間いる場合は注意が必要です。そんなときは我慢せず、エアコンなどの冷房を入れ室温を調整してください。温度設定の目安は28℃程度。室温を冷やしすぎて外気との温度差が大きいことも体調不良の原因となるので、気をつけてください。

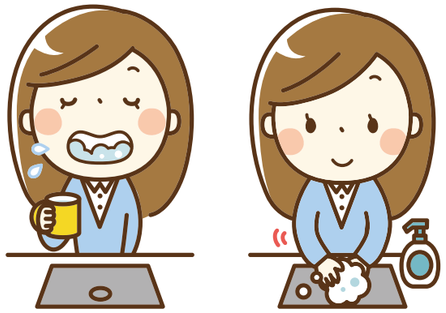


【図】熱中症の症状（段階別）

食中毒

【Q】夏は「食中毒」も発生しやすいと聞きますが、対処法はありますか

【A】食中毒は食品に付着している菌が繁殖することで発生します。対処法は菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」こと。食品の温度管理と食品や調理場を清潔に保つこと、手洗いが効果的です。買ってきた生ものなどはすぐに冷蔵保存することはもちろん、十分に加熱することが大切です。



【Q】食中毒にはどのような症状がありますか

【A】食中毒にかかると、菌を外に出そうとするため、腹痛や発熱、嘔吐、下痢、脱水症状などが現れます。下痢は、体からばい菌を出そうとする反応なので、下痢止めなどは使用せず、下痢で失った水分を補うように、こまめな水分補給を心がけてください。しかし症状が数日続く場合や食中毒に心当たりがない場合は、他の病気が原因となっていることも考えられるので、診察を受けてください。食中毒には0157やサルモネラ感染症、カンピロバクター腸炎などが代表として挙げられますが、それらの原因はわからないことが多いです。

【Q】家庭で対処する場合、注意することはありますか

【A】嘔吐や下痢などによる吐しゃ物は、素手では触らず手袋やマスクをつけてから処理をしてください。嘔吐物には食中毒の原因となる菌が繁殖している可能性が高いので、直接触れないことが二次感染予防にもなります。

虫刺され・けが・やけど

【Q】蜂（はち）に刺された場合の対処法は？

【A】たかが蜂と侮ってはいけません。刺されるとアナフィラキシーショック（P5「渓辞苑②」参照）が起こることもあります。これは一種のアレルギーで、血圧低下や呼吸困難、意識障害など全身にさまざまな症状が現れます。起こらない人がほとんどですが、万が一発症してしまうと数分から数時間で命に関わる危険な状態に陥ることがあるので、蜂に刺されて、刺された部分以外に何か体に異常が出たときはすぐに救急車を呼んでください。

【Q】蚊・ダニに刺された場合は？

【A】冷やすことで腫れや赤みを抑えることができます。また刺されたり噛まれたりしたところは、虫の部位が残っていないか確認してください。予防としては、足や手、首などの肌の露出を少なくすることの他、DEET（ディート）（P5「渓辞苑③」参照）の成分が入った虫よけスプレーを出かける前に使用することをおすすめします。

【Q】けがややけどの応急処置について

【A】けがで出血した場合は、程度にもよりますが傷口を水できれいに洗い流し、布などを患部に当てて指で止血すると良いです。やけどの場合は、冷水で20分程度冷やしてください。その際、水ぶくれができても潰さないでください。

また野外でのけがで一番注意したいのが「破傷風」です。感染すると筋肉が硬直し、呼吸困難などの症状が現れます。近年では予防接種が行われて症例は減少していますが、1968年以前に生まれた方は予防接種を受けていないので医療機関での接種をご検討ください。

海でのトラブル

【Q】海でクラゲに刺されたときの対処法は？

【A】クラゲは種類も対処法も多種多様ですが、ここでは一般的な例を示します。クラゲは触手にある針から毒を出し、刺されると痛みや腫れが生じます。刺されたことがわかったらまず患部を海水でよく洗い流してください。真水で洗うと浸透圧で毒がまわりやすくなるためです。もしクラゲが付着していたらつまみ取って体から引き離してください。

【Q】日焼けで体がヒリヒリするときはどうしたらよいでしょうか

【A】日焼けは軽いやけどと同じ状態ですので、ヒリヒリして痛む場合には、冷水で20分程度冷やしてください。日焼けのほかに紫外線の刺激を長時間受けると「光線過敏症」などの皮膚疾患が起こる可能性もあります。あらかじめ紫外線対策をしてからの外出をおすすめします。

【Q】海水浴での事故も増えてきます。溺れている人を見かけたらどうしたらよいでしょうか

【A】溺れている人を発見したら、まずは周囲に助けを呼び、119番に通報してください。溺れている人の救助は、消防職員やライフセーバーなどの専門家に任せましょう。溺れた人には、まず気道を確保して、2回人工呼吸をしてください。

そして、通常の心肺蘇生（AED、心臓マッサージ+人工呼吸）を行ってください。また映画やドラマでは溺れると「助けて！」と声を上げますが実際はそれもできない場合が多いので、海水浴は絶対に1人では行かず、どうしてもという場合も周囲に人がいる場所を選んでください。

読者の皆さんへ

夏を楽しむためには、リスクへの備えが大切です。日ごろの体調ケアや肌を守る対策などで回避できる病気や事故もたくさんあります。楽しい思い出を作るために、何か起こってから対処するのではなく、事前に万全な準備を行いましょう。

渓辞苑

第八回

難しい医療・福祉・介護の言葉を、わかりやすく解説します。

①夏バテ【なつばて】

夏の暑さのために体が弱ること

6月～8月頃にかけての夏の暑さによって引き起こされる食欲不振、体のだるさ、疲れやすさなどの体の変調を示す言葉。別名では「夏まけ」「暑気あたり」とも言います。この盛夏の環境下で起こる症状のほかに、暑さがおさまって涼しくなったときやエアコンなどの冷房器具の使いすぎによって、夏の疲れが一気に現れて体の調子が悪くなることも夏バテの一種です。日本では一般的に、このような夏に現れる症状を夏バテと言いますが、西洋医学には夏バテという病気の概念はなく、症状別に対処されます。

②アナフィラキシーショック【anaphylactic shock】

全身性のアレルギー反応

蜂の毒や薬剤、食物など、アレルギーを起こす物質に対して全身性のアレルギー反応が引き起こされてしまい、血圧の低下や意識状態の悪化が出現した状態を指します。アナフィラキシーショックに至るまでの時間は、体質や体調などによって異なります。しかし、蜂の毒によるアナフィラキシーショックの経過は特に早い傾向があり、じんましんや咳、喘鳴（ぜんめい）、嘔吐、下痢、腹痛、呼吸困難、意識低下が生じることもあり、場合によっては刺されてから数分の経過で心停止に至ることもあります。したがって、生じた際には迅速な治療が必要です。

③DEET【ディート】

虫除け剤の有効成分

蚊などの吸血害虫は人間や動物が発する炭酸ガスや温度、湿度、匂いなどを認識して、吸血源を感知します。その感知能力を攪乱（かくらん）し吸血行動を阻止する効果を持つ成分がDEETです。主に蚊やダニに高い効果が認められ、市販の虫除け剤に、DEETが含まれていることもあります。その中でも濃度が12％以上のものは「医薬品」、10％以下は「医薬部外品」とされ、その濃度によって持続時間の目安が変わります。最近では濃度30％が上限となり、その場合は8時間程度が持続の目安となっています。

頭のストレッチ

料理

認知症予防として注目されている脳トレーニング（脳トレ）。
日常のちょっとした工夫でできるトレーニング法をお伝えします。

食材を触り、沸騰した音を確認し、匂いを嗅ぎ味見をして、彩りを考えながら盛り付ける。料理は五感をフルに使います。それだけでも脳を刺激しますが、旬の食材や予算など多くの選択肢からメニューを決める作業は、前頭葉のなかの前頭前野をフル活用させます。また、みそ汁を作りながらサラダを仕上げるなど、複数の作業を同時進行することや、包丁の扱いに注意をするといった防衛本能の働きによっても、脳が非常に活性化します。「おいしくできた！」という達成感も脳の血流アップには効果的です。脳トレ目的にさまざまな料理に挑戦してみてはいかがでしょう。

（監修：手稲渓仁会病院 リハビリテーション部 部長 青山誠）

TopiKs

手稲渓仁会病院 産婦人科外来がリニューアルオープン

手稲渓仁会病院の産婦人科外来が2019年4月1日（月）、同病院のD棟3階にリニューアルオープンしました。今回は新しくなった産婦人科外来の特徴について、写真とともにご紹介します。

手稲渓仁会病院の産婦人科は、開院当初にくらべて患者さんも大きく増え、診療内容も多岐にわたっています。産科においては、合併症があるなどの出産時のリスクが高い妊産婦さんや赤ちゃんを24時間体制で受け入れており、婦人科では手術件数が年間1,600件以上、体外受精も300件以上実施しています。今回のリニューアルでは、治療を受ける患者さんに快適に過ごしていただくことができるよう、以前の外来よりも広いスペースを設けました。

新しい産婦人科外来のあるD棟3階には近くにコンビニがあり、人通りの多い廊下に面していますが、待合室の中は通路からは見えないようになっており、患者さんのプライバシーに十分に配慮したつくりになっています。また、外来の内部は待合室から産科と婦人科にそれぞれ分かれています。

産婦人科外来窓口

外来待合室

診察室は産科2室、婦人科3室の個室になっており、問診から診察までを一部屋で完了できるようになりました。産科には広い胎児モニター室を作り、監視装置を使って妊婦さんのおなかの張りと赤ちゃんの心拍数を調べるNST（ノンストレステスト）ができる環境を整えました。一度に複数の患者さんにNSTを受けていただくことができるようになり、待ち時間の減少につながっています。また、小さなお子さん向けのプレイルームも設置し、診療を受けるお母さんの待ち時間にご利用いただけるようになっています。

婦人科診察室

胎児モニター室
検査は席をカーテンで囲って実施

お子さん向けプレイルーム

婦人科は3つの診察室のほかに、子宮の状態を調べる検査機器や救急患者さん兼用の診察室も設置し、待ち時間を減らしています。また専用のベッドを備えたリンパ浮腫外来用の個室も3室設置し、専任のセラピストが治療にあたっています。

リンパ浮腫外来用の個室

外来受診のご相談

産科及び不妊症については、紹介状がない方でも受診が可能です。それ以外の疾患に関しては、紹介状が必要です。受診に関するご相談は下記までご連絡ください。

手稲渓仁会病院 患者サポートセンター
011-685-6909（直通）
※平日 8:30～17:00

受診予約について

受診予約については、下記予約センターにて承っております。ご希望の方は、下記までご連絡ください。紹介状のない場合は、診察料とは別に別途選定療養費を徴収させていただく場合がありますので、予めご了承ください。

手稲渓仁会病院 予約センター
011-685-2990（直通）
※平日 8:00～17:00

札幌西円山病院・手稲渓仁会病院・定山渓病院で高校生を迎えて「ふれあい看護体験」実施

5月12日は近代看護教育の基礎を築いた人物フローレンス・ナイチンゲールの誕生日を記念し「看護の日」に制定されています。これにちなんで、札幌西円山病院・手稲渓仁会病院・定山渓病院では、看護に関心を持つ高校生を病院に招き、看護活動を体験することで理解を深めてもらう「ふれあい看護体験」を実施しています。

5月8日（水）札幌西円山病院では、北海高校4名・札幌西高校2名・札幌稲雲高校2名・札幌月寒高校3名・札幌新陽高校7名・札幌北斗高校3名の計21名の生徒が参加。5月10日（金）手稲渓仁会病院では手稲高校から9名の生徒が参加し、5月15日（水）定山渓病院では札幌南陵高校の生徒12名が参加しました。それぞれの病院で、患者さんの洗髪介助や血圧測定、足浴介助などのケアや、車椅子介助の体験、ベッド柵の消毒、食事前の手洗いのお手伝い、食事の付き添いなどを体験。参加した生徒たちからは「明るく笑顔で患者さんと向き合う姿を見て、看護師を志望する気持ちが強くなった」「患者さんを第一に考え、回復に向けてのケアと気遣いをしていることに感動した」「患者さん一人ひとりに合った看護を学ばなければならないと感じた」などの感想が聞かれました。

札幌西円山病院

手稲渓仁会病院

定山渓病院

韓国慢性期医療協会の方々が渓仁会グループの病院を訪問

3月26日（火）～28日（木）の3日間、韓国慢性期医療協会に所属する31名の方々が定山渓病院、札幌渓仁会リハビリテーション病院、札幌西円山病院を訪問しました。この取り組みは日本の慢性期・リハビリテーション医療の現場を見学し、韓国での医療の発展や質の向上に役立てるために実施されています。渓仁会グループにおける慢性期医療とリハビリテーション医療の現場をご覧いただくとともに、他国の医療関係者と交流を深める貴重な機会となりました。

コミュニティホーム白石が開設30周年記念祝賀会を開催しました

4月12日（金）、コミュニティホーム白石は開設30周年記念祝賀会を開催しました。当日は和やかな雰囲気の中、10年永年勤続職員の表彰や同施設の歴史をたどるスライド上映、施設にまつわる知識を尋ねる「30周年クイズ」などを実施しました。

1989年4月10日に開設した同施設は今年で30年という大きな節目を迎えました。これまで多くの方々に育てていただいたことへの感謝を忘れず、この先の40周年へ向けて、施設職員が一体となって地域の皆さまのために努力することを再認識しました。

「おたるドリームビーチ清掃活動」を実施しました

6月15日（土）、渓仁会グループの環境保護活動の一環として、今年で14回目の開催となる「おたるドリームビーチ清掃活動」を行いました。当日は渓仁会グループの職員と家族、北海道科学大学の学生、協力会社の方など合計180名が参加。10時30分から約1時間をかけて、海水浴シーズン前にビーチのゴミ拾いを行いました。

●●● 渓仁会グループ イベント開催スケジュール ●●●

患者さんや利用者さん・ご家族の方も参加していただける渓仁会グループ各施設のイベント一覧をご紹介します。

7月6日（土）	コミュニティホーム白石 夏祭り	8月18日（日）	札幌渓仁会リハビリテーション病院 病院祭
	西円山敬樹園 夏祭り	8月下旬	菊水こまちの郷 夏祭り
7月20日（土）	手稲渓仁会病院 ロビーコンサート	9月	円山ハーティケアセンター 感謝祭
	月寒あさがおの郷 夏祭り	9月1日（日）	札幌西円山病院 病院祭
7月21日（日）	円山ハーティケアセンター 夏祭り	9月7日（土）	手稲渓仁会病院 ロビーコンサート
	コミュニティホーム美唄 コミ美夏祭り		定山渓病院 病院祭
7月27日（土）	コミュニティホーム八雲 夏祭り	9月中旬	きもべつ喜らめきの郷 喜らめき祭
	カームヒル西円山 夏祭り	9月13日（金）	西円山敬樹園 敬老祭
8月17日（土）	稲生会 家族交流会 夏祭り	11月上旬	カームヒル西円山 文化祭
	手稲渓仁会病院 ミニ縁日	12月	円山ハーティケアセンター クリスマス会

※日程は変更となる場合がございます。

ザ・プロフェッショナル
The Professional

医療の高度化・専門分化に対応するため、医療機関では、多くの専門職が活躍しています。国の認定資格から施設独自の役職まで種類はさまざまですが、いずれも豊かな経験と高い専門知識に支えられたプロフェッショナル。命をあずかる医療現場でプロとしての誇りを胸に業務に携わる専門職をご紹介します。

札幌西円山病院
診療技術部 薬剤部 主任
倉林（くらばやし） 誠（まこと）

抗菌化学療法認定薬剤師

これまで積み重ねた薬の知識を、患者さんに還元していきたい

世界では薬の効かない菌、いわゆる「耐性菌」が増えてきています。日本も例外ではなく、専門的な知識をもつ薬剤師が各医療機関で求められています。そこで誕生したのが「抗菌化学療法認定薬剤師」という資格です。私は2017年にこの資格を取得し、現在は札幌西円山病院で薬剤の提案などを行っています。主な役割としては、ベッドサイドで患者さんの容態を把握しながら、“感染”の分野にスポットを当て、適切に薬を提案することです。感染には、肺炎や尿路感染、血液感染などがあり、それらの感染症は抵抗力の弱っている方がかかりやすく、特に療養型の病院では気をつけなければなりません。しかしながら、この分野は専門医がとても少ないというのが現状です。そこで私たち認定薬剤師が、医師と相談しながら患者さんの院内感染予防に努めているのです。

研究によると20～30年後には死亡原因の第一位が耐性菌による感染症になると予測されています。そういった事態に陥らないためにも、私たちのような有資格者が日々の業務だけでなく、情報発信や啓蒙活動を行わなければならないと考えています。意外と知られていないのは、風邪に抗菌薬は効かないということ。風邪のほとんどはウイルスが原因のため、抗菌薬は効果がありません。そういった知識が事前にあれば、対策できることも少なくありません。また、不要な薬を使わない提案も私たちの大きな仕事です。例えば患者さんに発熱があり尿路感染が疑われる場合は、水分を多くとって尿をきれいにすることで症状が落ち着くこともあります。患者さんによってケースバイケースですが、症状の原因を見極めて正しい判断ができた時が一番嬉しいです。

これまで病院の現場で培ってきた知識を利用して、もっと患者さんに還元していけたらと思っています。皆さんも薬のことでお困りでしたら、私たち薬剤師にご相談ください。

抗菌化学療法認定薬剤師
（公社）日本化学療法学会が定める認定制度。患者の感染症治療にあたり、抗菌化学療法の知識と適正使用の経験が豊富で、それを実践、指導、教育を行える薬剤師を育成し、感染症診療の向上を図ることが目的とされている。加えて、耐性菌の拡大防止と医療資源の有効利用を促進することにも期待が持たれる。感染症の種類や病態に応じて抗菌薬を選択し、好ましい使用方法を総合的に理解するスペシャリスト。

ナットク！知っとく！

定山渓病院 地域連携室
医療ソーシャルワーカー
鹿野（しかの） なつみ

地域包括ケア病棟について

医療ソーシャルワーカー ｜ 患者さんとご家族から通院、入院、退院に関わる相談を受け、生活の質の確保に向けたアドバイスや支援を行うスタッフです。

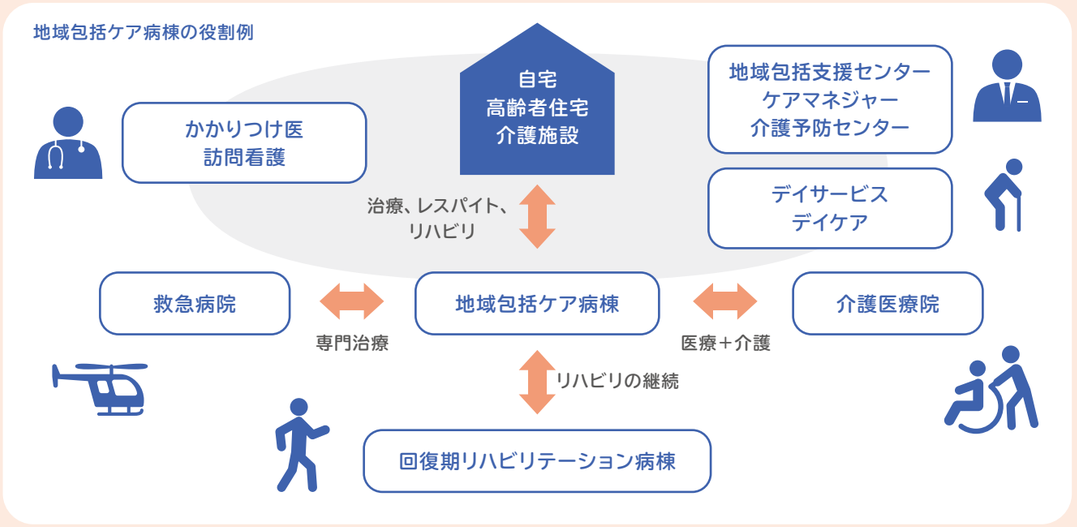
地域包括ケア病棟とは

病院や施設、自宅などからのさまざまな理由での入院に対応し、地域生活を支える病棟として2014年に新設されました。入院中は医師・看護師・リハビリスタッフ・栄養士・医療ソーシャルワーカーなど多職種が協力し、治療・リハビリを実施しながら在宅復帰に向けた支援を行っており、入院期限は60日間となっております。

一般的に、
・救急病院での治療後、すぐに自宅退院が難しい場合のリハビリ入院
・施設や自宅で体調不良のために受診し、治療が必要な場合の入院
・地域で生活している障がい者や高齢者を支えるご家族の疲労回復（レスパイト入院）
など、さまざまな理由でご相談いただけます。

定山渓病院における地域包括ケア病棟

当病院は2016年11月に地域包括ケア病棟を開設しました。下記の図で示したとおり、医療機関・介護施設・居宅介護支援事業所からの、治療や短期リハビリ目的での積極的な入院相談を実施しています。レスパイト入院は1日から可能です。「ときどき入院、ほぼ在宅」を実現するため、医療・介護が積極的に連携しております。
当病院全体で地域を支えていきたいと考えておりますので、お気軽にご相談ください。



定山渓病院 地域連携室　TEL：011-598-3214　FAX：011-598-3385

医学ひとくち講座

脳卒中 ―迅速な対応が不可欠な病気―

手稲渓仁会病院 脳卒中センター センター長 髙田 達郎

がん、心臓病に次いで日本人の死因の3位となっている脳卒中（平成29年人口動態統計）。それだけに、発症してしまうと、もう命は助からない病気という印象もありますが、適切な対応を行えば後遺症もなく治癒する可能性もあるそうです。脳卒中の前兆の見分け方や予防法について、手稲渓仁会病院 脳卒中センターの髙田達郎 センター長に伺いました。

そもそも「脳卒中」とはどんな病気でしょうか

脳卒中という言葉は、よく耳にされるかもしれませんが、大きく分けて二つのタイプがあります。一つは脳の血管が破れるもので、出血性脳卒中と呼ばれます。代表的なものが脳出血やくも膜下出血で、〝脳溢血で倒れた〟とよく言われるのが、このタイプです。もう一つは虚血性脳卒中で、こちらは血栓などが脳の血管に詰まって起こるものです。脳卒中と聞いて、多くの方がイメージされるのは、脳梗塞という名前で知られる後者のタイプではないでしょうか。

かつては、高血圧が引き金となって発症する出血性脳卒中が大半を占めており、発症すると即、死につながる病気として恐れられていました。けれども、薬などで的確に血圧のコントロールができるようになったおかげで、その割合は減っています。相対的に虚血性脳卒中の比率が高まり、2015年のデータでは脳梗塞が脳卒中全体の三分の二を占めています。脳梗塞は、死に直結する病気ではありませんが、脳の血管が詰まり、血流が滞って一部が死滅することにより、手足が不自由になったり、食事や会話に支障が出たりといった後遺症が残ってしまいがちです。その結果、介護を受けなければ生活できなくなる可能性もあります。要介護となった原因をみても、脳卒中が認知症に次いで多くなっており、要介護5の人では認知症を上回っています（下表）。

脳梗塞はどんな要因で起こるのでしょうか？

同じ脳梗塞でも、脳の奥にある細い血管が詰まるラクナ梗塞、太い血管が詰まるアテローム血栓性脳梗塞、心臓にできた血栓が脳に移動して詰まる心原性脳塞栓症という三つの種類があります。このうち、高血圧が影響するラクナ梗塞は、出血性脳卒中と同様に減少傾向ですが、食の欧米化でコレステロールのたまりやすい生活習慣が進み、その結果として動脈硬化が増えていることに伴ってアテローム血栓性脳梗塞の割合が増えています。また、不整脈になりやすい高齢者は、心房細動のために心臓内の血栓が脳へと移動しやすくなることから、心原性脳塞栓症も増加してきています。

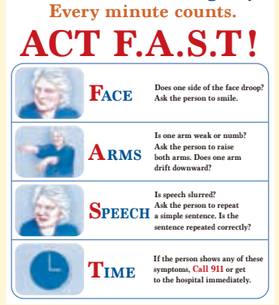
[表] 要介護度別にみた介護が必要となった主な原因（上位3位）　（単位:%）平成28年

要介護度	第1位		第2位		第3位	
総　数	認知症	18.0	脳血管疾患（脳卒中）	16.6	高齢による衰弱	13.3
要支援者	関節疾患	17.2	高齢による衰弱	16.2	骨折・転倒	15.2
要支援1	関節疾患	20.0	高齢による衰弱	18.4	脳血管疾患（脳卒中）	11.5
要支援2	骨折・転倒	18.4	関節疾患	14.7	脳血管疾患（脳卒中）	14.6
要介護者	認知症	24.8	脳血管疾患（脳卒中）	18.4	高齢による衰弱	12.1
要介護1	認知症	24.8	高齢による衰弱	13.6	脳血管疾患（脳卒中）	11.9
要介護2	認知症	22.8	脳血管疾患（脳卒中）	17.9	高齢による衰弱	13.3
要介護3	認知症	30.3	脳血管疾患（脳卒中）	19.8	高齢による衰弱	12.8
要介護4	認知症	25.4	脳血管疾患（脳卒中）	23.1	骨折・転倒	12.0
要介護5	脳血管疾患（脳卒中）	30.8	認知症	20.4	骨折・転倒	10.2

※熊本県を除いたものである。　（「平成28年 国民生活基礎調査の概況」より）

脳卒中の前兆、見分け方などをお教えください

脳卒中は突然発症することが多く、前兆を見分けることが難しいという側面がありますが、症状として出やすいポイントとして、麻痺をチェックする方法があります。一つは、歯を出して笑う動作をした時に、顔の片側が動かない。次に、両手を前に揃えて伸ばした時、または寝た状態で両手を上げた時、いずれか片方が自然と下がってしまう。そして、ろれつが回らない、ものの名前が出てこない、言葉の意味がわからないなど会話が困難な場合です。アメリカでは、こうした場合にできるだけ早く救急車を呼ぶことを推進するキャンペーンも行われています（右図参照）。



脳卒中は発症してから治療を始めるまでの時間が短い方が良いことは知られていますが、アメリカでは1996年からtPA（アルテプラーゼ）という脳梗塞治療薬が使われ始めたことにより、その啓発を加速させています。脳に詰まった血栓を溶かし、血流を回復させることでダメージを最小限に抑えることができるtPAは、2005年から日本でも使えるようになりました。これにより、発症からおおむね4時間半以内の治療であれば、かなりの機能回復が期待されるようになっています。手稲渓仁会病院でもtPAを使った治療に取り組んでいます。

脳梗塞を含め、脳卒中の予防にはどんなことが有効ですか

脳卒中を防ぐには、何よりもまず生活習慣、なかでも食事に気をつけることが大切です。塩分を控えつつバランスよく食べることと同時に、適度な運動により、摂取したエネルギーをきちんと消費しましょう。また、体内の水分が不足すると血液が固まりやすくなってしまうため、特に高齢の方は1日に500mlのペットボトル1本を目安に水分補給を心がけるとともに、できれば自宅でも朝晩に血圧を測り、正常範囲を超えるようなら医師に相談してください。

手や足が急に動かなくなった、といった症状も脳卒中の前兆です。今や脳卒中は、あきらめなければならない病気ではなく、迅速に対処すれば後遺症もなく元気になることも十分に可能です。寒さのせいではないかと考えたり、すぐに治ったからといって放っておかず、ためらわずに救急車を呼びましょう。

髙田 達郎（たかだ たつろう）　所属 ／ 手稲渓仁会病院

●プロフィール

・旭川医科大学 卒業
・北海道大学病院
・釧路労災病院
・伊達赤十字病院
・中村記念病院
・国立循環器病研究センター
・聖マリアンナ医科大学東横病院

■日本脳神経内科学会脳神経内科専門医
■日本脳神経内科学会脳神経内科指導医
■日本脳卒中学会認定脳卒中専門医
■日本脳神経血管内治療学会脳血管内治療専門医
■日本脳神経血管内治療学会脳血管内治療指導医

まるくり インフォメーション

人間ドック・健康診断施設

とくとく健診は、渓仁会円山クリニックで受けましょう

とくとく健診とは、『札幌市国民健康保険特定健診』の愛称です。

経営管理部
顧客管理課
刈金（かりがね） 剛（つよし）

日本人の食生活や身体活動等の生活習慣の変化により、糖尿病等の生活習慣病になる方が増えています。
生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行するため、ご自身の健康状態を検査数値やデータでしっかり把握することが大切です。とくとく健診（特定健診）・特定保健指導を利用し、生活習慣病を予防しましょう。

対象者 札幌市国民健康保険に加入している40歳以上の方で、とくとく健診受診券をお持ちの方

健診コース	特定健診	特定健診＋付加健診
自己負担金	1,111円	1,574円

●「付加健診検査項目」
・心電図　・貧血検査
・白血球　・尿酸
・クレアチニン

検査項目を充実させたコースへ変更可能です

（2019年1月より胃がん検査については、50歳以上の偶数歳の方が補助対象となります）

健診コース	生活習慣病健診	特定健診ドック	人間ドック1日コース	人間ドック2日コース
自己負担金	5,000円	10,000円	24,000円	51,000円

※婦人科検査（乳がん・子宮がん）の併用受診も可能です。　※受診当日は、とくとく健診受診券をご持参ください。
※胃カメラ検査ご希望の方は、別料金1,204円が追加となります。
※上記の金額は税別価格です。

お申し込み お問合せ先
医療法人 渓仁会 渓仁会円山クリニック TEL(011)611-7766 FAX(011)611-7539
〒064-0820 札幌市中央区大通西26丁目3番16号
健診実施日：火曜日～土曜日（日曜日・月曜日休診）
E-mail clinic@keijinkai.or.jp ホームページ http://www.keijinkai.com/maruyama/

saLa かんたん体操

渓仁会円山クリニック
保健事業部 健康運動指導士
齊藤（さいとう） 洋介（ようすけ）（本文・モデル）

めざせ！すっきりお腹

ぽっこりお腹の引き締めに効果的なトレーニング方法をご紹介します！

方法 ①～④の運動を、種目間に休憩をはさみながら実践します。運動に余裕があれば、2セット行うことをおすすめします♪

❶脚の上げ下ろし運動（下腹部）：10回

1 仰向けに寝て手は下腹部に置きます。骨盤の真上にひざを90度に曲げてスタンバイ。
2 ひざ90度を保った状態でゆっくり脚を下ろし、つま先が床に触れたら1に戻る。
★ お腹を引き込むようにひざを引き寄せましょう！

10秒休憩

❷ひざの引き寄せ運動（腹部前面）：交互に10回

1 上半身を少し起こした状態で片方のひざを抱え込み、もう一方の脚はまっすぐ伸ばしましょう。
2 左右のひざを交互に引き寄せます。
★ 胸の近くまで引き寄せましょう！

10秒休憩

❸お尻の上げ下げ運動（腹部側面）：10回

1 肩の真下にひじを付く。2 お尻を高く持ち上げ、元に戻す。この動作を繰り返します。
★ 下側の腹側部を意識して上げ下げしましょう！

10秒休憩

❹腰とお尻のストレッチ：20秒

1 両手で両ひざを抱えて胸に引き寄せます。

ストレッチ後、2セット目スタート！

普段は見えないサービスの仕組み。知っているようで、意外と知らない実際。
医療・保健・福祉の“見たい”“知りたい”にサラネットのマスコット「サラビット」が迫ります。

見たい！ 知りたい！ サラビット

稲生会がみんなに使いやすくリニューアル

さまざまな困難を抱える方々をサポートする医療法人稲生会が移転しリニューアル！広い待合室やカフェのような食堂、可愛らしい日中お預かり所などなど…。どんな方でも優しく迎え入れることができる、ステキな施設になりました。

案内してくれたのはこのお二人！

右 医療法人稲生会
生涯医療クリニックさっぽろ 院長
川村（かわむら） 健太郎（けんたろう） 医師

左 医療法人稲生会
生涯医療クリニックさっぽろ 事務職
吉元（よしもと） 慧（けい） さん

稲生会って？

稲生会は訪問診療を行う「生涯医療クリニックさっぽろ」、訪問看護を行う「くまさんの手」、居宅介護を行う「Yiriba［イリバ］」、医療が必要なお子さんの日中預かりを行う「どんぐりの森」が一緒になった施設なんだ。

医療法人 稲生会
〒006-0814 札幌市手稲区前田4条14丁目3番10号
電話：011-685-2799

場所が移って大きくなった！

移転後もJR手稲駅から徒歩圏内に。建物も大きくなり、ゆったりとして利用しやすくなったよ。

広くて明るい！「1F 待合室」

利用者さんの送迎時など、ご家族の方も利用できる待合室には快適な椅子やテーブルがあり自由にくつろげるよ。地域交流や勉強会などのイベントを行う予定もあるんだって。

好きな場所で仕事ができるスタッフルーム！

稲生会には医師のほかに理学療法士、保育士、看護師、介護福祉士、ソーシャルワーカー、元学校の先生、映像ディレクターなどさまざまなスペシャリストが揃っているんだ。決まった席は設けず自由に働けるから、スタッフ間で知識や情報が共有しやすいよ。

「みらいつくり食堂」はとってもおしゃれ！

カフェのようなおしゃれな食堂。職員同士でごはんを食べたり、看護や介護が必要なご家族とお話ししながら今後のプランを考えたりする場所として利用されているよ。

本棚には読みたくなる蔵書がいっぱい！

スタジオで動画や写真の制作！

日中のお預かりにも力を入れているよ！

障がいのあるお子さんのための短期入所事業所「どんぐりの森」。太陽が降り注ぐ明るい空間の中で、保育士さんと一緒に皆のびのびと過ごしているよ。

私の健康法

西円山敬樹園
生活支援課
笹野（ささの） ひろみ

10年程前、腰を痛めてしまい歩くこともままならず、仕事も長期間休むことを余儀なくされました。痛みが引かず途方にくれていた時、とあるきっかけでストレッチを教えていただきました。毎日続けて行くうちに改善され、仕事にも復帰できました。それ以来ストレッチが私の健康維持のための大切なツールとなりました。

こり固まった背中や脚の筋肉をしっかり伸ばしてから休むと、翌日スッキリと目覚め腰の痛みも軽減しています。ストレッチと共に続けているのが、湯船にゆっくりとつかることです。本を読んだり音楽を聴きながら、毎日の疲れを癒しています。以前はシャワーで済ませることも多かったのですが、湯船につかることで疲労の回復力が上がったと感じています。

体の健康法の他に心の健康に繋がっているのが、北海道コンサドーレ札幌の応援と大好きなアーティストのライブへ行くことです。どちらも毎回行けるわけではありませんが、行ける日が決まると、その日を楽しみに仕事も頑張ることができ、参加した後はいつもよりもご利用者さんに対し、丁寧な対応ができているような気がします。

年を重ねるたびに体力の衰えを感じずにはいられませんが、毎日のストレッチと入浴、時々行くライブのおかげで、親子程歳の離れたスタッフと一緒に業務に携わることができています。

ボランティアさん募集

墨彩画を皆さんに喜んで取り組んでもらえることが、やりがいです。

小規模多機能型
居宅介護あおば
ボランティアスタッフ
浅井（あさい） 康曠（やすひろ） さん

浅井さんは小規模多機能型居宅介護あおばで月に1回、墨彩画教室を開催しています。定年後に見かけたボランティア情報誌をきっかけに、趣味を生かした墨彩画を教えるボランティア活動をされるようになり、小規模多機能型居宅介護あおばからも依頼があり利用者さんたちの指導にあたっています。

教室の内容は、毎月のカレンダーとその時期に合った俳句に墨彩画を組み合わせた下絵を浅井さんが制作し、その上に乗せた半紙に利用者さんが筆ペンでイラストや文字をなぞっていくもので、「毎回アイディアを考えるのが大変ですが、皆さんの喜ぶ顔を思いながら原画を描いています」と浅井さん。お題になる原画は試行錯誤し、難しくなりすぎず皆さん一人ひとりが伸び伸びと描いていただけるようにテーマ（動物やお花など）を決めて指導にあたっているそうです。

ボランティアの後継者指導にも積極的に取り組んでいるとのことですが、なかなか後継者が育たないことが残念だそうです。これからも活動は続けていくとのことで「興味をお持ちの方はボランティアにも一緒に参加していただきたいです」と浅井さんは呼びかけていました。

同施設では趣味活動の他にも見守りやお話し相手など、さまざまなボランティアさんを募集していますので、ご希望の方はお問い合わせください。

●ボランティア活動に興味のある方、参加ご希望の方、ぜひご連絡ください。

青葉ハーティケアセンター
札幌市厚別区青葉町4丁目10-27
電話 011-893-5000
担当／長澤・大沢

栄養士のレシピリレー

サバ缶と豆腐の和風ハンバーグ

サバなどの青魚は栄養価が高く、動脈硬化予防や骨作りをサポートする働きのある栄養素が含まれています。また、缶詰のサバは骨もまるごと食べられるため、豊富な栄養を余すことなく摂ることができます。
今回はサバと豆腐を使用した、栄養豊富でお子さんやお年寄りの方でもやわらかく食べやすいハンバーグをご紹介します。

材料（2人分）

- サバの水煮缶詰 …… 1缶（100g前後）※汁以外全て
- 木綿豆腐 …… 1/4丁（100g）
- 玉ねぎ …… 1/4個
- 人参 …… 20g
- ひじき（乾燥） …… 小さじ2
- Ⓐ 生姜すりおろし（チューブ） …… 2cm
- Ⓐ 片栗粉 …… 大さじ2
- Ⓐ 塩 …… 少々
- Ⓐ しょうゆ …… 小さじ1
- 油 …… 適量
- 大葉 …… 2枚
- 大根おろし …… お好みで
- ポン酢しょうゆ …… 大さじ1

【付け合わせ】
- ブロッコリー …… お好みで
- ミニトマト …… お好みで

1人分の栄養価

- エネルギー …… 237kcal
- たんぱく質 …… 15.4g
- 脂質 …… 10.6g
- カルシウム …… 241mg
- 塩分 …… 3.4g

作り方

1. 豆腐を水切りする（夕方に調理する際には、朝から水切りしておく）。
   玉ねぎ、人参はみじん切りにし、ひじきは水で戻しておく。
2. 大葉を刻み、大根おろしと混ぜ合わせる。
3. ①の材料と汁気を切ったサバ缶詰、Ⓐを入れて混ぜる。
   混ざったら、好みの数に等分して形を整える。
4. 油を熱したフライパンに③を入れて焼き、表面に焼き色がついたら裏返して、フタをして弱火で3分蒸し焼きにする。
5. フタを取り、水気を飛ばす。
6. 焼きあがったハンバーグの上に②をのせて、付け合わせの野菜を添え、ポン酢しょうゆをかけて、出来上がり。

■栄養士プロフィール

コミュニティホーム岩内 栄養課 管理栄養士
木村（きむら） 百恵（ももえ）
北海道文教大学 健康栄養学科 卒業。
2018年よりコミュニティホーム岩内勤務。
ご利用者さんの声を大切に、少しでも美味しく安全に食事を食べていただけるように日々、取り組んでいます。

ワンポイントアドバイス

- 豆腐の水切りが足りないとハンバーグの形がまとまりにくいので、その場合は片栗粉を足して硬さを調整してください。
- 中に入れる野菜は冷蔵庫の残り物でかまいません。こちらも水気をしっかり切ってください。
- やわらかいハンバーグのため、ポン酢は食べる直前にかけて召し上がるようにしてください。

渓仁会人（けいじんかいじん）

定山渓病院

定山渓病院
看護部長
田中 かおり（たなか かおり）

“既成概念にとらわれず、まずは一歩踏み出すこと”私が考える看護の原点です。

為せば成る 為さねば成らぬ 何事も 成らぬは人の 為さぬなりけり。小学校の先生が教えてくれたその言葉が、私の原点になっています。

看護師を目指したのは、小さい頃に読んだナイチンゲールなどの本で、女性が生き生きと働ける仕事に憧れたことがきっかけです。耳鼻咽喉科を皮切りに、低出生体重児の看護や循環器内科病棟など多様な現場を経験した後、1990年に手稲渓仁会病院に入職し、ICUに配属されました。それから循環器病棟、心臓病・消化器病・救命救急の各センターで師長を務めました。

消化器病センターの師長時代には、終末期の女性患者さんから「子どもの大学野球の試合を観たい」とご希望をいただいたことがあります。その時には医師、看護師、ケアスタッフ、医療機器メーカーや球場関係者など、多くの人の協力を得て実現することができました。ご家族からは「よい思い出ができました」と感謝の言葉をいただきましたし、私たちも、熱意を持って力を尽くせばいろいろなことを成し遂げられるのだと学びました。

定山渓病院では2018年から看護部長を務めています。当病院は1990年に抑制廃止を宣言し、約3年かけて実現しました。“人は誰でも歩く、認知症の方が歩くこともその人にとって自然なこと”という意識でケアを行っています。患者さんが危険に陥らないように、また仮に転倒しても怪我をしないように、医師、看護師、セラピスト、医療ソーシャルワーカーが職種を越えて連携し、環境を整えて離床を進め、病院スタッフ全員の協力を得て患者さんを見守っています。また、車いすから立ち上がるのは居心地が良くないからと考え、リハビリテーション部のスタッフを中心にシーティング（座位に関する評価や車椅子の調整等）を行っています。こうしたケアや活動により、現在も抑制廃止を継続し続けています。

病院では医療者の立場から患者さんやご家族と関わりますが、同時に一人の人としての感性も大切にしたいと考えています。私生活では中学時代から親しんできたバレーボールを現在も続けていて、自身のリフレッシュのほか、そこで知り合った方々を通して得た多くの学びや気づきが仕事に生かされています。

慢性期の患者さんの小さな変化に気づき、看護職としての喜びを感じられる仲間を増やしたいと思っていますし、すべてのスタッフが輝ける病院にしていきたいと願っています。

■施設概要
診療科目／内科・神経内科・リハビリテーション科・歯科・整形外科（月2回・KKR札幌医療センター整形外科医による診察）・皮膚科（月1回・KKR札幌医療センター皮膚科医による診察）
病床数／295床
住所／札幌市南区定山渓温泉西3丁目71番地
問い合わせ／●TEL：011-598-3323

手稲渓仁会病院
提携医療機関のご紹介

手稲渓仁会病院 患者サポートセンター
●011-685-2904（医療連携担当直通）　●011-685-2976（医療相談担当直通）

中垣病院

院長 古川（ふるかわ） 美盛（よしもり） 医師
山梨大学 医学部 卒業
札幌医科大学附属病院／旭川赤十字病院／
岩内協会病院／伊達赤十字病院／
砂川市立病院／手稲渓仁会病院
2012年　中垣病院 勤務
2017年　同病院 院長就任

◆ご出身は東京と伺いましたが、北海道にいらした経緯は？

山梨大学の医学生時代に、旅行で訪れた北海道に魅せられました。食べ物もおいしいし、ここで暮らしたいと思い、札幌医科大学附属病院に入局しました。その後、道内各地の病院で勤務するなかで、同じ精神科でも地域によってニーズがまったく違うことを実感しました。専門分野に特化するよりも、求められるものに応え、必要な医療やケアを提供することが医師としての責務だと考え、受診の段階から患者さん、ご家族としっかり話し合い、ご希望に沿った援助を行うことを大切にしています。

◆貴院の歴史、診療内容などをお教えください

当病院の開設は1978年で、昨年、40周年を迎えました。精神療養病棟とともに、札幌市のなかでもいち早く、1995年から認知症治療病棟を設けており、認知症の入院患者さんが約6割を占めています。また、訪問診療もスタートさせ、グループホームや特別養護老人ホームなど15施設ほど訪問しています。精神科ではデイケア、訪問看護にも力を入れ、患者さんの社会復帰を支援しています。

ソファや座椅子が配置され、リラックスできる。

◆病院として、また院長としてのモットーをお聞かせください

患者さんの症状の安定と生活の質の改善を第一に考え、点滴が必要な方や失禁がある方でも、ADL（日常生活動作）を低下させないよう、日中は離床してデイルームで過ごしてもらうのが当病院の特徴です。看護師をはじめ介護スタッフや作業療法士などの職員が多職種で協働してケアする非薬物療法により、それを実現しています。どの病棟も活気があり、常に会話が聞こえる賑やかな病院です。

明るい雰囲気の待合室。接遇を大切にしている。

◆地域の方々へ、メッセージをお願いします

当病院のある手稲区では、急性期を担う手稲渓仁会病院を中心に、回復期、慢性期に対応する医療機関や福祉関係機関が密に連携し、地域医療に当たっています。そのなかで、精神科医療を担う病院として、地域の方々の心身の健康に貢献するとともに、〝診てもらいたい〟と希望していただける医療機関となれるよう、一人ひとりに合わせた医療に取り組んでまいります。

作業療法から食事、カラオケなど多目的に使用可能。

診療科目：精神科・神経科・内科・歯科
診療時間：[月～金]　8：50～12：00
　　13：30～17：00
　　[第1・3・5土曜] 8：50～12：00
休 診 日：日曜・祝日・第2・4土曜
所 在 地：札幌市手稲区金山1条2丁目1-6
電　　話：011-682-3011
H　　P：http://www.nakagaki-hp.or.jp/nakagaki

渓仁会グループの社会的使命

「ずーっと。」
人と社会を支える

私たち渓仁会グループは、
社会的責任（CSR）経営を推進します。
高い志と卓越した医療・保健・福祉サービスにより、
「一人ひとりの生涯にわたる安心」と
「地域社会の継続的な安心」を支えます。

渓仁会グループの事業理念

- **安心感と満足の提供**
  Offering a Sense of Security and Satisfaction
- **信頼の確立**
  Building the Foundations of Trust
- **プロフェッショナル・マインドの追求**
  Attaining a Professional Mind
- **変革の精神**
  Developing the Spirit of Change

渓仁会グループ http://www.keijinkai.com

治療とケア

最新の医療技術と機器を備え総合医療を提供しています。救急指定医療機関として、24時間・365日あらゆる疾患・外傷の患者さんを受け入れています。

- 高度急性期・専門医療 手稲渓仁会病院
  札幌市手稲区前田1条12丁目1-40
  ☎011-681-8111
- 手稲渓仁会クリニック
  札幌市手稲区前田1条12丁目2-15
  ☎011-685-3888
- 手稲家庭医療クリニック
  札幌市手稲区前田2条10丁目1-10
  ☎011-685-3920

リハビリと療養

看護・介護・リハビリテーションを中心とした医療サービスを提供しています。

- 回復期医療 札幌渓仁会リハビリテーション病院
  札幌市中央区北10条西17丁目36-13
  ☎011-640-7012
- 回復期・慢性期医療 札幌西円山病院
  札幌市中央区円山西町4丁目7-25
  ☎011-642-4121
- 慢性期医療 定山渓病院
  札幌市南区定山渓温泉西3丁目71
  ☎011-598-3323

保　健

健康のチェックと病気の早期発見、健康管理、予防に関するサービスを提供しています。

- 人間ドック・健康診断施設 渓仁会円山クリニック
  札幌市中央区大通西26丁目3-16
  ☎011-611-7766

介　護

介護医療院

住まいと生活を医療が支える居宅系施設です。

- 札幌西円山病院 介護医療院
  札幌市中央区円山西町4丁目7-25
  ☎011-642-4121

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

日常生活に常時介護が必要で、自宅では介護が困難なお年寄りが入所し、食事・入浴・排せつなどの日常生活の介護や健康管理が受けられます。

- 西円山敬樹園
  札幌市中央区円山西町4丁目3-20
  ☎011-631-1021
- 岩内ふれ愛の郷
  岩内郡岩内町字野束69-4
  ☎0135-62-3131

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

10名が1つの生活単位（ユニット）として暮らし、顔なじみのスタッフが日常生活のお手伝いをします。

- 月寒あさがおの郷
  札幌市豊平区月寒西1条11丁目2-35
  ☎011-858-3333
- きもべつ喜らめきの郷
  虻田郡喜茂別町字伏見272-1
  ☎0136-33-2711
- 手稲つむぎの杜
  札幌市手稲区前田2条10丁目1-7
  ☎011-685-3726

地域密着型介護老人福祉施設

定員29名以下の小規模な介護老人福祉施設で、介護・看護・機能訓練等のサービスを提供するとともに地域や家庭との結びつきを重視した施設です。

- 菊水こまちの郷
  札幌市白石区菊水上町4条3丁目94-64
  ☎011-811-8110
- るすつ銀河の杜
  虻田郡留寿都村字留寿都186-95
  ☎0136-46-2811

社会復帰生活支援

介護老人保健施設

病状の安定期にあり、入院治療をする必要のない方に医療・保健・福祉の幅広いサービスを提供する、介護保険適用の施設です。

- コミュニティホーム白石
  札幌市白石区本郷通3丁目南1-35
  ☎011-864-5321
- コミュニティホーム八雲
  二海郡八雲町栄町13-1
  ☎0137-65-2000
- コミュニティホーム美唄
  美唄市東5条南7丁目5-1
  ☎0126-66-2001
- コミュニティホーム岩内
  岩内郡岩内町字野束69-26
  ☎0135-62-3800

軽費老人ホーム（ケアハウス）

食事の提供、入浴の準備、緊急時の対応、健康管理及び相談助言を基本サービスとして自立の維持ができる施設です。

- カームヒル西円山
  札幌市中央区円山西町4丁目3-21
  ☎011-640-5500

認知症対応型共同生活介護（グループホーム）

認知症の方が、小規模な生活の場において食事の支度・掃除・洗濯などを共同で行い、家庭的な雰囲気の中で穏やかな生活を過ごせるよう支えます。

- グループホーム 白石の郷
  札幌市白石区本郷通3丁目南1-16
  ☎011-864-5861
- グループホーム 西円山の丘
  札幌市中央区円山西町4丁目3-21
  ☎011-640-2200

短期入所生活介護（ショートステイ）

事情により介護ができないときに短期間入所していただき、ご家族に代わって食事・入浴等日常生活のお世話をいたします。

- 西円山敬樹園ショートステイセンター
  札幌市中央区円山西町4丁目3-20
  ☎011-631-1021
- おおしまショートステイセンター
  宮城県気仙沼市廻館55-2
  ☎0226-26-2272
- 月寒あさがおの郷ショートステイセンター
  札幌市豊平区月寒西1条11丁目2-35
  ☎011-858-3333
- 岩内ふれ愛の郷ショートステイセンター
  岩内郡岩内町字野束69-4
  ☎0135-62-3131
- ショートステイセンターつむぎ
  札幌市手稲区前田2条10丁目1-7
  ☎011-685-3726
- コミュニティホーム白石ショートステイセンター
  札幌市白石区本郷通3丁目南1-35
  ☎011-864-5321

介護予防在宅支援

地域包括支援センター

高齢者の誰もが、住み慣れた地域でその人らしい尊厳ある生活を継続できるよう支援しています。

- 札幌市白石区 第1地域包括支援センター
  札幌市白石区本通4丁目北6-1 五光ビル3F
  ☎011-864-4614
- 岩内町地域包括支援センター
  岩内郡岩内町字野束69-26
  ☎0135-61-4567
- 札幌市白石区 第3地域包括支援センター
  札幌市白石区本郷通9丁目南3-6
  ☎011-860-1611
- 気仙沼市大島 地域包括支援センター
  宮城県気仙沼市廻館55-2
  ☎0226-25-8570

介護予防在宅支援

介護予防センター

高齢になっても、住み慣れた地域で、その人らしい自立した生活が継続できるように介護予防事業を行っています。

- 札幌市中央区 介護予防センター円山
  札幌市中央区円山西町4丁目3-20
  ☎011-633-6056
- 札幌市中央区 介護予防センター曙・幌西
  札幌市中央区円山西町4丁目3-20
  ☎011-633-6055
- 札幌市白石区 介護予防センター白石中央
  札幌市白石区本郷通3丁目南1-35
  ☎011-864-5535
- 札幌市南区 介護予防センター定山渓
  札幌市南区定山渓温泉西3丁目71
  ☎011-598-3311
- 札幌市手稲区 介護予防センターまえだ
  札幌市手稲区前田2条10丁目1-7
  ☎011-685-3141

生活支援通所介護

通所介護（デイサービス）

要支援1・2、要介護1～5と認定された40歳以上の方を対象に、食事や入浴、機能訓練や趣味活動などのサービスを提供します。

- あおばデイサービスセンター
  札幌市厚別区青葉町4丁目10-27
  ☎011-893-5000
- 円山渓仁会デイサービス
  札幌市中央区北1条西19丁目1-2
  ☎011-632-5500
- 手稲渓仁会デイサービスつむぎ
  札幌市手稲区前田2条10丁目1-7
  ☎011-685-2568
- 西円山敬樹園デイサービスセンター
  札幌市中央区円山西町4丁目3-20
  ☎011-640-5522
- デイサービスセンター白石の郷
  札幌市白石区本郷通3丁目南1-16
  ☎011-864-3100
- デイサービスセンターすまいる
  美唄市東4条南5丁目1-4
  ☎0126-66-2525
- デイサービスセンターおおしま
  宮城県気仙沼市廻館55-2
  ☎0226-26-2272
- 月寒あさがおの郷デイサービスセンター
  札幌市豊平区月寒西1条11丁目2-35
  ☎011-858-3333
- るすつ銀河の杜デイサービスセンター
  虻田郡留寿都村留寿都186-18
  ☎0136-46-2811

小規模多機能型居宅介護

- 小規模多機能型居宅介護 菊水こまちの郷
  札幌市白石区菊水上町4条3丁目94-64
  ☎ 011-811-8110
- 小規模多機能型居宅介護 あおば
  札幌市厚別区青葉町4丁目10-27
  ☎ 011-893-5000
- サテライト型小規模多機能ホームるぴなす
  札幌市白石区東札幌5条3丁目2-32-103
  ☎ 011-595-8461

認知症対応型通所介護（デイサービス）

- 手稲渓仁会デイサービス織彩（おりどり）
  札幌市手稲区前田2条10丁目1-7
  ☎ 011-685-3328

指定居宅介護支援事業所

介護支援専門員（ケアマネジャー）が介護保険サービス利用の申請手続きや、ケアプランの作成など介護保険に関するさまざまな相談に応じています。

- 渓仁会在宅ケアセンターつむぎ
  札幌市手稲区前田2条10丁目1-7
  ☎011-685-2322
- 札幌西円山病院在宅ケアセンター
  札幌市中央区円山西町4丁目7-25
  ☎011-642-5000
- 定山渓病院在宅ケアセンター
  札幌市南区定山渓温泉西3丁目71
  ☎011-598-5500
- 居宅介護支援事業所コミュニティホーム白石
  札幌市白石区本郷通3丁目南1-35
  ☎011-864-2252
- 指定居宅介護支援事業所あおば
  札幌市厚別区青葉町4丁目10-27
  ☎011-893-8761
- 居宅介護支援事業所すまいる
  美唄市東4条南5丁目1-4
  ☎0126-66-2525
- 居宅介護支援事業所やくも
  二海郡八雲町栄町13-1
  ☎0137-65-2121
- おおしまハーティケアセンター
  宮城県気仙沼市廻館55-2
  ☎0226-26-2272
- ケアプランセンターこころ さつき
  岩内郡岩内町字野束69-26
  ☎0135-67-7801
- ケアプランセンターこころ まるやま
  札幌市中央区北1条西19丁目1-2
  ☎011-640-6622
- ケアプランセンターこころ ようてい
  虻田郡留寿都村留寿都186-18
  ☎0136-46-2811

札幌市障がい者相談支援事業所・札幌市障がい者住宅入居等支援事業所

障がいがあっても、住み慣れた地域で自立した生活ができるよう、さまざまな相談に応じています。

- 相談室こころ ていね
  札幌市手稲区前田2条10丁目1-7
  ☎011-685-2861

在宅支援生活支援

訪問看護ステーション

看護師がご自宅に訪問し、主治医の指示に基づき、医療処置・医療機器を必要とされる方の看護を行っています。

- はまなす訪問看護ステーション
  札幌市手稲区前田2条10丁目1-10
  ☎011-684-0118
- 訪問看護ステーションあおば
  札幌市厚別区青葉町4丁目10-27
  ☎011-893-5500
- 訪問看護ステーション岩内
  岩内郡岩内町字野束69-26
  ☎0135-62-5030
- 訪問看護ステーションそうえん
  札幌市中央区北10条西17丁目1-4
  ☎011-688-6125

訪問介護（ホームヘルパーステーション）

ご家族で介護を必要とされる方が、快適な生活を過ごせるようご家庭に訪問し、日常生活をサポートします。

- 西円山敬樹園ホームヘルパーステーション
  札幌市中央区円山西町4丁目3-21
  ☎011-644-6110
- コミュニティホーム白石ホームヘルパーステーション
  札幌市白石区本郷通3丁目南1-35
  ☎011-864-2008
- ホームヘルパーステーションすまいる
  美唄市東4条南5丁目1-4
  ☎0126-66-2525
- ホームヘルパーステーションおおしま
  宮城県気仙沼市廻館55-2
  ☎0226-26-2272
- コミュニティホーム八雲ホームヘルパーステーション
  二海郡八雲町栄町13-1
  ☎0137-65-2122
- ケアセンターこころ ようてい
  虻田郡喜茂別町字伏見272-1
  ☎0136-33-2112
- ソーシャルヘルパーサービス白石
  札幌市白石区菊水8条2丁目2-6
  ☎011-817-7270
- ソーシャルヘルパーサービス中央
  札幌市中央区北8条西18丁目1-7
  ☎011-633-1771
- ソーシャルヘルパーサービス西
  札幌市西区発寒8条10丁目4-20
  ☎011-669-3530

地域医療支　援

公立診療所の指定管理者として地域の医療を支えます。

- 泊村立茅沼診療所
  古宇郡泊村大字茅沼村711-3
  ☎0135-75-3651
- 喜茂別町立クリニック
  虻田郡喜茂別町字喜茂別13-3
  ☎0136-33-2225

身体障がい者支援

医療法人稲生会

身体障がいを抱えた方の在宅療養を包括的に支援します。

- 生涯医療クリニックさっぽろ
  ☎011-685-2799
- 訪問看護ステーションくまさんの手
  ☎011-685-2791
- 居宅介護事業所Yiriba
  ☎011-685-2791
- 短期入所事業所どんぐりの森
  ☎011-685-2791
- 相談室あんど
  ☎011-676-3612

札幌市手稲区前田4条14丁目3-10（住所共通）

渓仁会グループ
- 医療法人渓仁会 法人本部 〒006-0811 札幌市手稲区前田1条12丁目2-30 渓仁会ビル3F ☎011-699-7500（代表）
- 社会福祉法人渓仁会 法人本部 〒064-0823 札幌市中央区北3条西28丁目2-1 サンビル5F ☎011-640-6767（〃）