

溪仁会グループの“いま”をお届けする、医療・保健・福祉のフリーペーパー

サラネット

2020

春



特集

溪仁会二年生

 溪仁会グループ

特集

02 溪仁会二年生

- ・手稲溪仁会病院 臨床研修部 初期研修医 小関 真子
- ・札幌西円山病院 看護部 看護師 中澤 颯
- ・手稲溪仁会病院 薬剤部 薬剤師 柴田 侑希
- ・るすつ銀河の杜 施設ケア部 介護福祉士 穂刈 なみ

06 暮らしのPOINT[薬剤師編]

「薬の飲み合わせ」
札幌溪仁会リハビリテーション病院 薬剤科 薬剤師 久保 祐太

07 見たい!知りたい!サラビット

「和と輪がつながるカームヒル西円山」

08 キラビト

「これまでの経験が利用者さんのため、後輩たちのためとなる」
定山溪病院 リハビリテーション部 作業療法科 副主任 有泉 涼太

09 元気のもと

手稲つむぎの杜 施設ケア部 施設ケアマネ担当課長 小原 貴弘
歩活のススメ
るすつ銀河の杜 施設ケア部 生活支援課(介護職員) 白下部 康平

10 SALAかんたん体操

「活動量を増やしましょう」
溪仁会円山クリニック 運動指導科 健康運動指導士 鈴木 雄人

11 医学ひとくち講座

「血液検査について 一何を調べる?どう判断すればいい?」
手稲溪仁会病院 総合内科・感染症科 医長 松澤 廣希

13 栄養士さんのひとSALA

「フライパンひとつで簡単2品」
サバ缶の和風アкупパツアとアスパラの焼き浸し
手稲溪仁会病院 栄養部 管理栄養士 市橋 莉菜

14 教えて!〇〇さん

「介護老人保健施設(通称:老健)について」
コミュニティホーム白石 経営管理部 支援相談課 副主任 支援相談員 山腰 和也

15 もしもの備え

「避難所生活の注意点 ~DoRATの活動経験から~」
札幌溪仁会リハビリテーション病院 地域医療支援センター 理学療法士 小野 遥

16 TopiKs

19 手稲溪仁会病院 提携医療機関のご紹介

西宮の沢整形外科 院長 大寺 浩造 医師

20 溪仁会グループの社会的使命・事業理念

溪仁会グループ ラジオ放送のお知らせ
札幌西円山病院 医療公開講座スケジュール

21 施設一覧

23 まるくりインフォメーション

「協会けんぽご加入の被保険者の方へ」
溪仁会円山クリニック 経営管理部 顧客管理課 横溝 誠

【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。

サラベッタ

サラベッタ

溪仁会二年生

溪仁会グループの今後を担うフレッシュな若手スタッフを
皆さんにご紹介します。各職(医師・看護師・薬剤師・介護福祉士)の
2019年度新卒入職者にインタビューしてきました。

患者さんも、ご家族も 幸せになれる医療を

手稲溪仁会病院
臨床研修部 初期研修医
小関 真子



自分の視野を広げるため、未知の札幌へ

小さい頃は父の職業であるパイロットに憧れていたのですが、横浜で暮らしていた高校1年生の時に東日本大震災が発生し、志が変わりました。災害が起きた時、自分が医師なら役に立てることがきっとあるはずだったのです。それからは、一直線に医師を目指してきました。

私は小学4年生から中学卒業までアメリカで暮らしました。そこでは、人種、宗教、生活習慣が異なる人々がいるなかで、多様なものの見方があることを理解し尊重する大切さを学びました。その経験から、住み慣れた場所を離れて他の地域で学ぶことで自分の視野を広げたいと考え、研修先として選んだのが北海道でした。当病院で研修医生活を送った大学の先輩の勧めで見学に訪れ、出身も経験もさまざまな方がいて多様性に富んだ環



境であること、一年目の研修医を二年目が、二年目を後期研修医が、そして後期研修医を指導医が指導する屋根瓦式の研修が確立されていることに魅力を感じました。

チーム医療の体制が確立されていて、 多くのことを学べる職場です

職場はチーム医療の体制が確立されていて、医師・看護師からその他の医療スタッフまで、円滑に仕事を進めるために良好なコミュニケーションを図る姿勢が浸透しています。風通しがよく、さまざまな職種の方々から多くのことを学べる場であると実感する日々です。また同期の研修医や後期研修医の先輩とも仲が良く、休みを利用して積丹に行ったり、最近では一緒にカーリングの体験をするなど、オフも楽しんでいます。

“子どもを救えれば、家族も含めてみんなが幸せになる”という大学の教授の言葉に共感し、小児科に惹かれていましたが、患者さんの人生を知り、ふさわしい治療法を考えることでご本人やご家族を幸せにするという部分では、高齢者の医療も同じだと気づき興味が湧いてきています。今後は、積極的に自分の意思を伝えられるようになるとともに、後輩の指導にもしっかり取り組んでいきたいと思っています。

それぞれの患者さんに
ふさわしいケアを！

札幌西円山病院
看護部 看護師
なか ざわ はやて
中澤 颯

きめ細かく、やさしい接し方に好感

祖父・祖母と同居し、地域のお年寄りとお話する機会が多かったこともあり、看護師を目指した時から高齢者看護に携わりたいという思いを持っていました。札幌西円山病院を選んだのは、高齢者医療に実績があることに加えて、インターンシップに参加するなかで、患者さん、ご家族に対する看護師さんの接し方、コミュニケーションのとり方がとてもきめ細かく、やさしくて、好感を抱いたことが大きな理由です。

入職してみると、スタッフ同士も職種を越えて常に声を掛けあっており、入職した当初、右も左も分からず不安を感じていた自分に「困っていることはない?」と声を掛けていただき、ホッとしたことを覚えています。最初はまず看護業務の流れを覚えることに精一杯で、まさに怒涛のように時間が過ぎましたが、そのなかで一人ひとりの患者さんの状態をよく見て対応することの大切さなど、多くのことを感じ、学ばせていただきました。

慢性期の現場だからこそ築ける技術がある

忘れがたい患者さんもいらっしゃいました。認知症の方で、人の名前を覚えるのが難しい患者さんでしたが、

なぜか私のことは覚えてくれたのです。その後、その方が別の施設に移る際、「さびしいね」と言っていただき、つい泣きそうになりました。

これからの目標としては患者さんの性格、価値観を理解したうえで、それぞれの方にふさわしいケアの仕方を考えられる看護師になりたいと思っています。慢性期の現場では、長期間にわたって同じ患者さんと向き合うなかで築ける技術がたくさんあるというのが実感です。

現在の職場で、しっかり経験を積んでいくことが目標ですし、そう思わせてくれる環境の良さがあります。先輩看護師に誘われてカメラを買い、道内のあちこちへと撮影に連れて行ってもらうなど、仲の良い職場であることもアピールしたいです！



患者さんと対面できる
病棟業務に魅力を感じています

手稲溪仁会病院
薬剤部 薬剤師
しば た ゆう き
柴田 侑希

先進的な取り組みに魅力を感じて入職

現在、私は主に入院患者さんに処方する薬や注射薬の調剤、抗がん剤の調整など、セントラル業務と呼ばれる仕事を担当しています。子どもの頃、近所にご両親が薬局を経営している同級生がいて、遊びにいくうちに薬剤師の仕事に興味を抱いたことが今に至るきっかけでしたが、大学の実習で、薬にかかわる幅広い業務に携わる病院薬剤師に魅力を感じました。

そのなかで手稲溪仁会病院への入職を決めたのは、総合病院ならば多くのことを学べると考えたこと、チーム医療の視点から病棟での薬剤師業務に先進的な取り組みをしていることに惹かれたからです。さらに、認定・専門薬剤師が在籍し、高い専門性を発揮できる現場である



ことも決め手となりました。職場では、作業の手順や確認事項に誤りがあると厳しく指導されることもありますが、それは命に関わる業務だからであり、普段はどの先輩も優しく、ていねいに教えてくれます。また、気軽に話せる同期が多いので、安心して働くことができています。

薬剤師として特化した分野を追求したい

入職して半年が過ぎた11月からは、病棟での勤務も始まりました。看護師をはじめとする病棟スタッフと連携しながら患者さんのもとへ伺い、お薬の説明や服薬指導を行っています。薬に関する相談を受けることもあり、特定の薬で具合が悪くなった経験がある患者さんについては、現在処方している薬に問題がないかしっかり確認もします。

患者さんと対面できる病棟業務では、処方箋をもとに調剤した薬や注射を実際に患者さんが服用されるところまで確認できることにやりがいを感じています。これは、病棟業務にも力を入れている当病院ならではのと思います。今後は、さまざまな業務を担当しながら幅広い知識を身につけ、たとえば、がん専門薬剤師など特化した分野を追求していきたいと思っています。

利用者さんとの 触れ合いそのものが楽しい！

るすつ銀河の杜
施設ケア部 介護福祉士
ほかり
穂刈 なみ

研修時に感じたアットホームな雰囲気が決め手

介護福祉士を目指して留寿都村にある北海道留寿都高等学校農業福祉科で学び、同じ村内の当施設に入職しました。就職先を決めたのは、高校の実習で施設を訪れた時、職員が利用者さんにとってもやさしく接していて、また私たち学生に対してとてもいねいに話してくれるなど、アットホームな雰囲気に惹かれたことが一番の理由です。福祉の分野に興味を抱ききっかけとなった大好きな祖父・祖母が隣町に住んでいるというのも、大きなポイントですね。

実際に働き始めてからも、新人の私に対して、利用者さんが「ねえ、ねえ」と打ち解けた雰囲気で、すぐに受け入れていただきました。そこから、職員の方々が日々、利用者さんに温かく接することで信頼を得ていることが感じられました。施設の環境整備など、利用者さんと接する以外にも業務がたくさんあり、最初のうちは正直、大変でしたが、忙しいなかでも先輩が一つひとつていねいに教えてくださり、支えてもらえたお陰で、自然と仕事にも馴染んでいくことができました。

記憶に残った利用者さんからの励ましの言葉

入職から5カ月ほど経った頃、担当しているケアユ

ニットの入居者さんから「人の世話をするのは大変な仕事だけど、頑張りなさいね」と励ましの言葉をかけていただきました。その方は、間もなくして老衰でお亡くなりになったのですが、そんなふうに見えてくださっていたことがうれしくて、強く記憶に残っています。

利用者さんとの触れ合いそのものが、今の私には楽しく感じられます。今後は、介護の技術やコミュニケーション力を高めつつ、先輩職員のフォローもできるようになりたいですし、社会福祉士など幅広い福祉の資格にも挑戦し、スキルアップしていきたいと思っています。介護の仕事に興味のある方は、自然が豊かで、地域の方々も温かい留寿都村で、ぜひ一緒に働いてみませんか？



専門職が教える

くらしのPOINT 〔薬剤師編〕

● 溪仁会グループで働く医療技術職や専門職のスタッフが、その豊富な経験と知識から、家庭で役立つ暮らしのポイントをお届けします。 ●



薬の飲み合わせ



札幌溪仁会リハビリテーション病院
薬剤科 薬剤師
くほ ゆう た
久保 祐太

薬の飲み合わせとは？

薬を服用するときに、一緒に食べたり飲んだりするものによって、処方された薬の効果が変わってしまう場合があります。例えば、ワルファリンという薬があります。服用することで血液をかたまりにくくする効果がありますが、ビタミンKを多く含む納豆や青汁などと一緒に摂取してしまうと、効果が減弱してしまい、血管が詰まるリスクを高めてしまいます。このように飲み合わせを間違えると、薬が効きすぎたり、効果が弱くなったりしてしまい、疾患治療の長期化につながる恐れがありますので、注意が必要です。

薬の正しい服用方法は？

薬を服用する場合は「**コップ一杯の水(またはぬるま湯)**」で飲んでください。水以外で服用すると薬によっては飲み合わせが悪い場合もあります。またコップ一杯(200cc程度)という量も重要です。薬は溶けてから吸収されるので、水の量が少ないとうまく吸収されない恐れが生じます。小さいお子さんで、水だと薬を飲んでくれない場合は、服用を楽にするゼリーや飲みやすくなる飲料をご提案できる場合がありますので、薬剤師にご相談ください。

悪い飲み合わせを防ぐには？

現在服用中のお薬のほかにも、市販の薬やサプリメントも悪影響を及ぼすことがあります。新たに薬の処方を受ける際は、医師や薬剤師にこれらを含め現在服用中のものをできるだけ詳しく伝えてください。しかし多種類の薬を服用している方はそれらの名前を覚えるのも大変です。そこで便利なのが、お薬手帳や薬剤情報提供書(薬の説明書)です。特に複数の病院を受診する際には、そちらを常備しておくことをおすすめします。

皆さんへメッセージ

薬を服用する際は、医師や薬剤師の指示に従うことが大切です。決まった量を適切な方法、適切なタイミングで服用することが、効果的な治療への一番の近道です。





見たい!
知りたい!

サラビット

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。

和と輪がつながるカームヒル西円山

入居者さんが末永く、その人らしく生活できる場所、ケアハウス「カームヒル西円山」。今回は気になる施設の内側についてレポートするよ!

カームヒル西円山 〒064-0944 札幌市中央区円山西町4丁目3-21
TEL:011-640-5500



案内してくれたのはこの方々

- 右 経営管理課 課長・相談員 **山田 努さん**
- 中 施設長 **増田 智子さん**
- 左 経営管理課 主任 **高橋 郁子さん**

カームヒル西円山について

暮らす居室はどんな感じ?



居室は一人部屋と二人部屋の2タイプ。どのお部屋にもキッチン、トイレ、クーラー、ヒーター、電話機がついていて、インターネット環境も整っているよ。クローゼットも広くて便利。バルコニーからは札幌市内を一望できるよ。外出や面会も原則自由なんだって。

絶景と癒しの湯処「湯らら」

男女別で大浴場が完備されているよ。曜日ごとに13:00～20:30の間で好きなときに入れるんだ。浴室も脱衣所も広々として使いやすく、床はポカポカ暖かいよ。居室同様、札幌市内を一望できる絶景が楽しめるんだ。



食事の提供、入浴の準備、緊急時の対応、相談・助言を基本サービスとして、自立した生活を維持できるケアハウス。「特定施設入居者生活介護」の提供施設として指定を受け、介護を必要とする方々にサービスを提供しています。

食事やレクの時「レストラン・エデン」

朝・昼・晩の3食、栄養バランスのとれた献立が楽しめるレストラン・エデンは、入居者さんの憩いの場にもなっているよ。季節のイベントやデイサービスのレクリエーションなどが行われ、いつもみんなの笑顔に溢れているんだ。



仲間と楽しく和気あいあいと



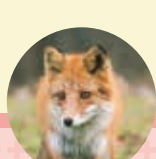
施設の各所にある談話室やリラックスルームでは、ティータイム、麻雀などが楽しめるんだ。読書コーナーでは幅広いジャンルの蔵書のほか、スタッフが選ぶオススメの本を紹介してるよ。ロビーにはスタッフが作る掲示板や、季節の飾り物があったりして、館内を歩くだけでも楽しいよ。

ひょっこり顔出す動物たち

エントランスを少し進むと、エゾリスや野鳥たちがやってくる餌やり場があるよ。手に届く距離で自然が楽しめるカームヒル西円山ならではのコーナーだね。ほくの仲間のウサギちゃんもやってくるかも! (笑)



エゾリス



キツネ



アカゲラ



シマエナガ

キラビット

溪仁会グループの現場でキラリと輝く職員、それが「キラビット」です。
職場を支える個性豊かなバイタリティを持つ「キラビット」たちをご紹介します。

定山溪病院
リハビリテーション部 作業療法科 副主任

あり いずみ りょう た
有泉 涼太



これまでの経験が利用者さんのため、
後輩たちのためとなる。

高校生の頃から医療職に憧れを持っており、患者さんの肉体面と精神面の両方をサポートできる作業療法士の道に進みました。

現在はリハビリテーション部 作業療法科の副主任として、地域包括ケア病棟のリーダー的な役割を担っています。ここでは住み慣れた地域での自分らしい暮らしを支えるために、短期入院サービスを提供し「ときどき入院、ほぼ在宅」を目指しています。60日間という決められた入院期間の中、患者さんの生活環境を整えて退院に向けた計画を立てることが私の主な仕事です。そのためには、患者さんご本人はもちろん、ご家族、医師、看護師、療法士の連携が不可欠です。今はマネジャー業務が中心となり、作業療法士として直接患者さんと向き合う時間は減りましたが、皆がチームとなって課題を乗り越え、患者さんやご家族から感謝の言葉をいただいたときには、この職種を選んで良かったと実感します。

私は地域包括ケア病棟で勤務する前の数年間、訪問リハビリテーションを担当していました。

そこでは、リハビリテーションが必要な方のご自宅に伺い、在宅生活を支援します。その業務の中で、患者さんがどんな環境で、どんな暮らしを送り、何が不自由なのかを自分の目で見て知ることができたのは私にとって大きな財産になりました。そしてこの経験は、患者さんの生活をイメージしながら支援計画を立案する今の業務に生かされています。

定山溪病院では「患者さん個々に寄り添ったリハビリ」をモットーとしています。その思いを実践することが、私たちの役目です。これまでの経験を生かし、後輩たちに伝えていくことで、リハビリテーションを必要とする多くの方々にとっての支えになることができればと考えています。

【作業療法士】
病院やリハビリテーションセンター、老人保健施設、福祉施設などで医師の指示のもと、障がいのある方に、手芸や工作等の活動を用いて諸機能の回復・維持および開発を促す作業活動を通して治療、指導、援助を行う資格。作業活動は、日常生活活動、仕事、遊びなど生活に関わる全ての諸動作を指し示すものであり、治療対象者によってその作業活動はさまざまである。

自分の元気のもとといえば、大好きなお酒でしょうか。今日はこの店で飲もうか？今晚のアテは何にしようか？と考えるのも楽しみのひとつです。

お酒の歴史は、紀元前4000年頃に始まったそうです。日本酒は奈良時代の頃に出てきて、行事や祝いの事に飲むものだったようです。お酒は人間の生活にとって、なくてはならない存在になっていきました。私がお酒と出会ったの

手稲つむぎの杜
施設ケア部 施設ケアマネ担当課長
おぐら たかひろ
小椋 貴弘



元気のもと

は二十歳の頃… 20年以上の付き合いです。

もちろんお酒での失敗は数知れず…それでも、うれしい時や悲しい時、どんな時もいつもそばで自分を癒してくれました。世の中には『酒』を題材にしたものがたくさんあります。例えば落語では『芝浜』『禁酒番屋』など、お酒のネタには困りません。歌では『祝い酒』『悲しい酒』『舟唄』等々あります。河島英五さん作詞作曲の『酒と泪と男と女』の歌詞にある『忘れてしまいたい事やどうしようもない寂しさに包まれた時に男は酒を飲むでしょう』は、本当に心に染みます。しかし、お酒というものは好きな人にとっては百薬の長なんて言ったりもしますが、苦手な人にとっては万病の元なんてことを言います。何事もほどほどがいいということでしょう。つまるところ気心の知れた仲間たちと呑み、楽しい時間を過ごし、ストレスを発散する。それこそが私の『元気のもと』という事でしょうか。

おあとがよろしいようで。



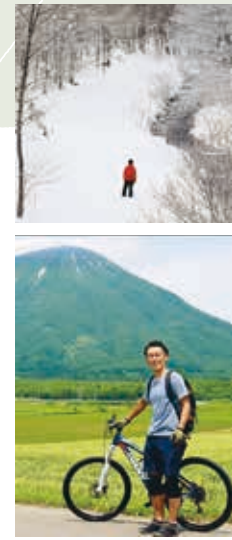
ぼ かつ
歩活の
ススメ

浜仁会職員オススメの
散歩コースをご紹介します。
楽しみながら健康増進！

オススメコース 犬
留寿都ふるさと公園
パークゴルフ場周辺

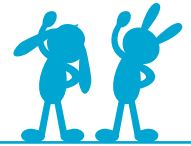
距離 約8km
所要時間 約1時間20分
消費カロリー 約361kcal

るすつ銀河の杜
施設ケア部 生活支援課
(介護職員)
くさかべ こうへい
日下部 康平



僕の大好きな道を紹介します。この道には川、緑、澄んだ空気、そして静寂があります。一度歩いてからやみつきになり、早朝や夕方に春、夏、秋、そして冬はスノーシューをつけて歩いています。この道が僕のライフスタイルを激変させました。どのように激変したか？歩く為に早寝早起きを実践し、道具を買い揃え、体重が減り、抱えていたストレスが少しずつ消えていきました。皆さんも留寿都村へお越しの際にぜひ立ち寄り、歩いてみてください。

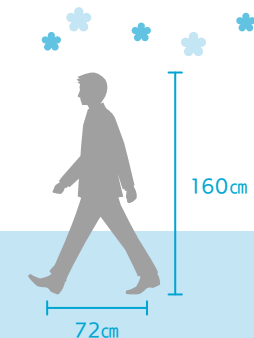
SALA かんたん体操



浜仁会円山クリニック
運動指導科
健康運動指導士
すずき ゆうと
鈴木 雄人
(本文・モデル)

活動量を増やしましょう

春になり少しずつ活動的な機会が増えてくるのではないのでしょうか？今回はみなさんが目指すべき活動量や歩幅、おすすめの体操をご紹介します。歩数計やスマートフォンを使用して、自分の歩数を計測してみましょう。



「健康日本21」※では健康を保つために一日の目標歩数が定められています。ウォーキングに限らず、仕事や家事などどのような活動でも構いません。

歩数	男性 9,000歩/日 (65歳以上 7,000歩/日)
	女性 8,500歩/日 (65歳以上 6,000歩/日)
歩幅	身長×45%
	例 身長160cmの場合 160×0.45=72cm

※厚生労働省が進める取り組み「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」の「趣旨」、「基本的な方向」、「目標」、「地域における運動の推進」などについて、その概要を解説するとともに各分野の数値目標を掲載。(http://www.kenkounippon21.gr.jp/)

●ウォーキング後のおすすめストレッチ

01 太ももの前側 呼吸を続けながら30秒キープ



- 1 左手を壁につき、右手で右足をつかむ
- 2 かかとをお尻に近づけながら、膝を後ろに回す
- 3 反対も同様に行う

02 ふくらはぎ 呼吸を続けながら30秒キープ



- 1 脚を前後に開く
- 2 後ろの脚は膝を伸ばし、かかとをつく
- 3 前の膝をゆっくり曲げる
- 4 反対も同様に行う

医学ひとくち講座

血液検査について 一何を調べる？どう判断すればいい？一

人間ドックや特定健診で行われる「血液検査」。その検査結果表には、さまざまな数値が並んでいます。また、そこには基準となる値が示されており、自分の数値と見比べることができるようになっています。こうした血液検査でわかること、注意しなければいけないことについて、手稲溪仁会病院 総合内科・感染症科の松澤廣希先生に伺いました。

血液検査ではどんなことを調べるのですか。
病院の検診との違いは？

血液検査といえば、人間ドックや会社の健診、市町村などで実施している特定健診が思い浮かぶと思います。こうした、いわゆる健康診断の目的は、まだ症状としては現れていないものの治療が必要な病気の有無を調べることです。健康を維持していくためには、食事、運動、睡眠の取り方など日々の生活一つひ

とつが大切になります。このため、健康診断における血液検査では、動脈硬化の引き金となる脂質や肝機能、腎機能、糖尿病の目安となる血糖、尿糖など、主に生活習慣病に関わる数値をチェックすることが中心となっています。

人間トックではこのほか、貧血、感染症に関連する免疫血清、腫瘍マーカー、膵臓等、選択できる項目が他にもありますが(図1)、健康診断と同様に無症状の状態から病気

の傾向を見つけ出すことを目的としています。

病院で検診の一つとして行う血液検査は、健康診断とは意味合いが異なり、たとえば体内のイオン濃度を知るためにNa（ナトリウム）、K（カリウム）などを調べる電解質検査をはじめ、特定の病気に結びつく異常がないかどうかをチェックします（図2）。医師の所見に応じて甲状腺機能、自己抗体、炎症反応などが血液検査で確認されます。

〔図1〕人間ドックの血液検査項目の例

[illegible]

[図2]医療機関での血液検査項目の例

[illegible]

血液検査の結果が、
基準値の範囲外でしたが
大丈夫でしょうか？

人間ドックや検診で行われる血液検査の結果表には、項目ごとに基準値が示されているのが一般的です。この数値は、健康な人の検査データを統計学的に算出し、上限と下限をそれぞれ2.5%ずつ除外したものです。つまり、それ以外の95%の人の数値を基準内の範囲としているわけですが、残り5%の人が必ずしも病気であるとは限りません。多少の逸脱については、問題がない可能性の方が高いと考えて良いでしょう。

実際、病院の検診を受ける際に、健康診断で調べた血液検査の結果を持って来られる方もいらっしゃいますが、(その数値が示す)病気の疑いは低いという方がほとんどです。

基準値から逸脱しているかどうかということより、むしろその数値がどう変化しているかを確認してみてください。多少は数値が高いものの、一昨年、昨年からほとんど変わっていないのであれば、あまり問題はないと考えられます。逆に、いずれも基準値の範囲内ではあるものの、昨年から数値が倍増したというケースでは、何かしらの異常が疑われるかもしれません。

もちろん、基準値から大幅に逸脱している場合は、医療機関を受診して調べてもらうことをお勧めします。数値だけでは解釈が難しい場合もあるため、その後、他の検査も行いながら調べていくことになります。

また、数値の逸脱は小さくても、血液検査をきっかけに医療機関で改めて検診を受け、自分自身の健康維持に役立てることは有効と言えます。

血液検査の結果で、
特に注意した方がよい
項目はありますか？

数値そのものより変化に注目すべき、という話をしましたが、例外があります。それは糖尿病です。診断の目安となるHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)は、高ければ高いほど異常といえる項目なので、基準値を超えていたらすぐに医療機関を受診し、治療をスタートさせてください。糖尿病のなかでも2型と呼ばれるタイプは、遺伝的な要因と生活習慣の影響で発症すると考えられており、ご家族に糖尿病の方がいる場合は、特に意識してほしいと思います。

最近は、がん特有の物質を調べる腫瘍マーカーという検査が行われるようになりました。札幌市では前立腺がんを調べるPSA検査が2018年から制度化されましたが、そこで得られる数値は炎症などでも高まることもあり、基準値以上＝がんということにはなりません。あくまでも、がんの可能性を多く見つけることを目的としており、数値だけでは解釈が難しい部分もあります。このため、むやみに恐れる必要はありませんし、気になる方は、やはり医師に相談してください。

健康診断での血液検査の意味合

いは、前述のように何らかの症状が出るまえに病気を見つけることですが、自覚症状があるのに、数値が正常範囲だから大丈夫だと判断して医療機関に行かないという方もいらっしゃいます。しかし検査結果には誤差もありますので、具合が悪ければまず医療機関を受診しましょう。



手稻溪仁会病院
総合内科・感染症科 医長

まつざわ ひろき
松澤 廣希

プロフィール

- ・沖縄県立中部病院
- ・沖縄県立南部医療センター
- こども医療センター附属薬国診療所

- 日本内科学会認定内科医
- 米国心臓協会BLSプロバイダー
- 米国心臓協会ACLSプロバイダー
- 米国心臓協会PALSプロバイダー
- 日本外傷診療研究機構
JATECプロバイダー
- 周産期医療支援機構
ALSOプロバイダー
- がん治療に携わる医師を対象とした
緩和ケアに関する研修修了



避難所生活の注意点^{ドウラット}～DoRATの活動経験から～

災害が発生し、自宅での生活が困難となった場合に設置される避難所。そこでは特殊な環境ゆえに心身の機能低下を招く危険性があります。そのような状態に陥らないためのポイントを災害被災地や被災者の支援に携わるスタッフに聞きました。

■避難所での『生活不活発病』を防ぐために

『生活不活発病』というのは、`活発でなくなる(動かない)`ことをきっかけに、心身の機能が低下する状態です。よく耳にするエコノミークラス症候群に似ていますが、生活不活発病の場合は心肺機能の低下やうつ症状といった精神面での症状が現れることがあります。

災害にともなう避難所での生活は大きなストレスとなります。共同生活の遠慮から動けなくなりがちですし、食事でも通常時とは異なるうえ、トイレを敬遠して水分を控えてしまう方が少なくありません。特に高齢の方ですと、あまり避難所から出歩かないことで気持ちも沈みがちとなり、歩けなくなってしまう……。このような悪循環に陥ることが多いのです。

そこで、生活不活発病の予防への支援を行っている^{ドウラット}DoRATに参加し、実際に避難所で活動した経験から、万が一避難所生活を余儀なくされた際の注意点をまとめてみました。

食べ慣れたものを避難食に

避難所での食事は、おにぎりやパン、カンパンやビスケットといった、高齢者には飲み込みづらかったり、硬くて食べにくいものが少なくありません。そこで普段食べているお気に入りのもの、たとえば缶詰などを常に多めに買い置きしておくことも良いでしょう。



ラジオ体操、地域の健康体操などを習慣に

^{ドウラット}DoRATは生活不活発病を防ぐため、避難所で集団体操を行っています。普段からラジオ体操、地域の健康体操などに親しんでおけば、そうした際にも積極的に身体を動かすことができ、その効果も高めることができます。



^{ドウラット}●DoRAT(北海道災害リハビリテーション推進協議会)とは?

東日本大震災を契機に、リハビリテーションの観点から被災地・被災者支援を行う組織として結成されたJRAT(大規模災害リハビリテーション支援関連団体協議会)の地域団体として2014年に設立。医師・看護師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・義肢装具士・ケアマネジャーで構成され、当病院からもリハビリテーションスタッフが参加しています。避難所での活動のほか、災害リハビリテーションに関する広報・啓蒙・教育活動などを行っています。



札幌深仁会リハビリテーション病院
地域医療支援センター
理学療法士

おの はるか
小野 遥

義歯を忘れずに持参する

災害は、就寝中に起こるかもしれません。慌てて起き出し、無事避難したものでも`義歯を忘れた`ということがないよう、普段から避難時の持ち物を確認しておきましょう。なお義歯を持参できなかった場合は遠慮せずに避難所のスタッフに相談をしてください。



地域の避難訓練に参加する

避難訓練では、命を守るための行動や普段からの備えるべきことのほか、避難所生活でも心身の健康を保つための知識の啓蒙なども行っています。



災害医療に興味を持ち、救急救命士、防災士の資格を取得。
DoRAT理事として、2018年の北海道胆振東部地震の際には、主に院内に設置された事務局に常駐し、情報収集・スタッフ派遣準備などロジスティックを担当しつつ、現地でも活動した。

TopiK's

溪仁会グループの最新情報は

<http://www.keijinkai.com>



『yomiDr.』掲載の手稲溪仁会病院 栄養部のレシピが賞を受賞

読売新聞が運営する医療、健康、介護情報の総合ウェブサイト『yomiDr.(ヨミドクター)』のレシピコーナー「北海道発! 病院管理栄養士アイデアレシピ」に掲載された手稲溪仁会病院 栄養部によるレシピが、アンビックス特別賞とヤマサ醤油特別賞を受賞し、2019年12月9日(月)に同病院にて表彰式が行われました。

今回の表彰は、2019年4月～10月までの期間に掲載されたレシピの中から審査が行われ、醤油を使った3つのレシピ「ずんだプリン」「ヘルシーおからチヂミ」「ヘルシーおから餅」がヤマサ醤油特別賞を受賞。また、期間中のアクセスが1番多かったレシピとして「冷やしベリーマフィン」がアンビックス特別賞を受賞し、それぞれの景品授与式が行われました。同病院栄養部では2020年2月にも新たなレシピを応募しており、病院外でも活動の場を広げています。

表彰されたレシピは、下記サイトに掲載されていますので、QRコードからご覧ください。



当日表彰された3名。左から栄養部 須藤瑠衣さん、三舩静香さん、原奈美子さん

表彰式に参加した皆さんの感想

須藤瑠衣さん

おからを使ったレシピで受賞できたことを嬉しく思います。多くの人にこのレシピを知って作って食べていただきたいです!

三舩静香さん

数あるレシピの中から今回賞をいただいたことを大変嬉しく思います。これからも手軽で栄養満点のレシピを考案していけるように頑張ります!

原奈美子さん

栄養価を意識したレシピを考える事は正直難しさを感じますが、そこを評価され賞をいただける事がとても嬉しいです。

ずんだプリン

～しょうゆホイップジュレを添えて～



ヘルシーおから餅

～山椒香るしょうゆマヨソース～



ヘルシーおからチヂミ

～絶品しょうゆソースを添えて～



冷やしベリーマフィン

～甘酒効果でお肌ぷるぷる～



総合ウェブサイト『yomiDr.(ヨミドクター)』<https://yomidr.yomiuri.co.jp/>



キラリと輝く職場づくり表彰・介護のサッポロスマイル写真コンテスト 月寒あさがおの郷が金賞受賞

2019年度「キラリと輝く職場づくり表彰」と「介護のサッポロスマイル写真コンテスト」で、月寒あさがおの郷が金賞を受賞しました。この表彰は、介護事業所で職員の育成や処遇・職場環境の改善などの取り組みを行う事例を、市民や他の事業所へ周知することで意識醸成を図り、介護人材の定着・確保につなげることを目的に札幌市が主催したもので、今回が初めての開催になりました。

1月20日(月)に、札幌市のWEST19で表彰式が開催され、キラリと輝く職場づくり表彰では、子育てをする職員が勤務時間に制限のある中で、貴重な戦力として活躍してもらうために取り組んだ業務改善が評価され、同施設の施設ケア部生活支援課 大浦孝之 課長代理が受賞。介護のサッポロスマイル写真コンテストでは、施設ケア部ユニット サブリーダー 新山大樹さんが撮影した、入居者さんとケアワーカー 渡部亮太さんの写真が受賞し表彰を受けました。この写真は今回応募された事例をまとめた「職場環境改善事例集」の表紙に採用されました。事例集は札幌市のホームページでも紹介されています。



受賞者一同



金賞を受賞した写真「笑顔で握手!!」

カームヒル西円山が 職員研究会議実践発表大会で最優秀賞を受賞

2019年11月29日(金)・30日(土)に東京都の文京シビックホールにて一般社団法人 全国軽費老人ホーム協議会が主催する「第9回職員研究会議実践発表大会」が開催され、ケアハウス カームヒル西円山が最優秀賞を受賞しました。

この大会は全国8ブロックの大会を経て選出された演題の実践発表を行うもので、北海道ブロック代表として、同施設の施設ケア部 佐藤君枝 主任と経営管理課の鬼頭誠一 主任が「あなたらしさを『ずーっと』つなぐために…」をテーマに発表。軽費老人ホーム固有の生活支援の取り組みや、利用者と地域をつなぐ取り組みなどが評価され受賞となりました。



ヤクルト社から車いすを寄贈いただきました

溪仁会グループでは、乳酸菌飲料の免疫力や栄養状態の低下を抑える働きを評価し、患者さんや利用者さんによってはアレルギー症状のある牛乳の代わりに、ヤクルト社の乳酸菌飲料を病院食(施設食)として提供しています。このことへの感謝を込めて札幌ヤクルト販売(株)とプロ野球球団東京ヤクルトスワローズで2軍監督を務める池山隆寛さんから、それぞれ溪仁会グループへ車いすの寄贈のお申し出をいただき、2019年12月8日(日)札幌市内のホテルで贈呈式が行われました。贈呈式では、溪仁会グループ最高責任者 田中繁道 理事長へ車いす2台と目録が贈られました。



左が池山さん、右が田中理事長

4町村の健康支援事業で脳活塾を実施 社会福祉法人溪仁会

社会福祉法人溪仁会では2015年より、喜茂別町、ニセコ町、積丹町、島牧村と連携した健康支援事業を行っております。2019年度は一般住民を対象に、同法人本部事業推進部地域支援事業推進課の柿沼英樹担当課長が講師となり、「脳活塾(認知機能低下予防プログラム)」を開催しました。このプログラムは、年齢とともに衰える認知機能を少しでも維持・向上させることを目的としています。頭を使いながら体を動かしたり、声を出すトレーニングやドリル、仲間と一緒にアイデアを出し合いながら課題を乗り越えるゲームなどを行いました。



広報誌サラネットが 2020年春号よりリニューアルしました

広報誌サラネットのイメージキャラクター「サラビット」の新たな仲間として、「ララビット」が加わり(ララ(Lara)はアイスランド語で「陽気な者」を意味します)、親しみがサラにわくよう誌面に登場いたします。企画も一部変更し、皆さんにより多くの情報提供ができるように再編しました。またアンケートはQRコードからも答えいただけるようになり、幅広い年代の皆さんよりご意見をいただき、今後の誌面企画への参考にしたいと考えています。ご協力をよろしくお願いします。



ララビット

サラビット

溪仁会グループ 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溪仁会グループ各施設のイベントをご紹介します。

7月上旬	コミュニティホーム白石 コミ白祭り	8月23日(日)	手稲つむぎの杜 夏祭り(つむぎ祭り)
7月11日(土)	西円山敬樹園 敬樹園夏祭り	8月下旬	町内会・菊水こまちの郷 合同夏祭り
7月下旬~8月(土)	月寒あさがおの郷 夏祭り	9月中旬(土)	きもべつ喜らめきの郷 喜らめき祭
8月上旬	るすつ銀河の杜 福寿園まつり コミュニティホーム八雲 夏祭り	10月3日(土)	月寒あさがおの郷 「あさがおフェス」 (会場:月寒公民館)
8月	カームヒル西円山 夏祭り	11月	カームヒル西円山 文化祭

◆毎月1回(土曜日) …地域で暮らす高齢者のための医療公開講座(札幌西円山病院主催/会場:かでの2.7)

◆毎月1回(土曜日) …スマイルカフェ(札幌西円山病院 認知症カフェ)

◆6~9月・11~2月 毎月1回(金曜日) …にしまるリハビリ健診(札幌西円山病院)

◆毎月第2水曜日 14時~ …レモンカフェコミ白(コミュニティホーム白石 認知症カフェ)

◆奇数月最終金曜日 14時~ …ふれあいカフェ(岩内ふれ愛の郷 認知症カフェ)

※日程は変更となる場合がございます。

手稲溪仁会病院 提携医療機関のご紹介

手稲溪仁会病院 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)

西宮の沢整形外科

八雲町のご出身と伺いましたが、開院までの経緯を教えてください

大学時代を札幌で過ごし、東京や手稲溪仁会病院など北海道内各地の医療機関での勤務、アメリカ留学を経験し、札幌市内の勤務医を経て、2016年に西宮の沢整形外科を開院しました。自分自身が学生時代から体を動かすことが好きで、バレーボール、サッカー、スキー、スケート、スキューバダイビング、トライアスロンといった多くのスポーツを経験してきた影響もあり、膝や足の治療、スポーツ傷害の診療実績が数多くあります。

診療内容やモットーをお教えてください

当院の診療科目は整形外科、リハビリテーション科、リウマチ科となっており、「いつまでも元気で健康年齢を長く維持してもらいたい」をモットーに診療を行っています。最近は運動の高度化や高齢化に伴い、大きなケガにつながりやすい環境になっている一面もあります。そのため、治療のための運動だけではなく、日頃のケアのための運動指導にも力を入れています。設備もショックマスターをはじめとした治療機器、リハビリ機器のほかに、エアロバイクなどの運動マシンも取り入れ、患者さんのケアに当たっています。

地域ではどのような活動を行っていきたいですか

ケガや病気が治れば治療は終わりますが、健康年齢を長く維持するためには日頃のケアが重要だと思っています。そういう意味においても、私たちは「地域の健康づくり」に寄与していきたいと考えています。また患者さんとの日々のコミュニケーションの中で、循環器や呼吸器系の症状を見つける場合もあります。そんな時は溪仁会グループをはじめとした各医療機関と連携して対応することが、これからの地域医療を支えていく力になっていくと考えています。

地域の方々へ、メッセージをお願いします

「体が動きづらくなってきた」「少しでも体が痛む」「歩くのが億劫になってきた」といった、病院に行くほどではないと思う症状についても、一度ご相談に来てください。元気で健康な毎日を過ごすためには、ケガをしてからでは遅いのです。大事に至る前に日頃の運動ケアを行うことで、強くて丈夫な体づくりを目指しましょう。



診療科目 / 整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
受付時間 / [月～水、金]9:00～12:00、14:00～18:00
[木・土]9:00～12:00
休 診 日 / 日曜・祝日
住 所 / 札幌市手稲区西宮の沢3条1丁目12-20
T E L / 011-669-8008
H P / <https://www.nishimiyanosawaorthopecdics.com>



院長 ^{おお たら こう ぞう} 大寺 浩造 医師
■札幌医科大学 卒業
米国メイヨークリニック留学、東京、北海道内、札幌市内勤務医を経て、2016年9月開院。日本整形外科学会専門医・リウマチ認定医・リハビリテーション医・日本体育協会スポーツ医



リハビリテーション室
治療機器、リハビリ機器をはじめ、エアロバイクなどの運動マシンも充実。



牽引治療、温熱治療に対応した機器を導入し、患者さんの回復をサポート。



溪仁会グループの社会的使命

「ずーっと。」
人と社会を支える



私たち溪仁会グループは、
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。

溪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

STVで溪仁会グループが「医療・福祉ひとくち講座」放送開始

4月よりSTVラジオ「工藤じゅんきの十人十色」番組内コーナーで第2・第4木曜日12:18頃～(5分間)「医療・福祉ひとくち講座」の放送が開始されます。幅広く医療と福祉について情報を発信しますので右記よりお楽しみください。

札幌 1440kHz (FM90.4MHz)
函館 639kHz 旭川 1197kHz
釧路 882kHz 他
ラジオが聞ける無料アプリ「radiko」

2020年度 札幌西円山病院 地域で暮らす高齢者のための医療公開講座

場所: 北海道立道民活動センター[かでる2・7] (札幌市中央区北2条西7丁目)

当病院がこれまで培ってきた老年医療のノウハウを地域の方々に少しでも役立てたいと思い、さまざまな職種が同じテーマで専門的な立場からお話いたします。座学のほか、実践的な内容で実技なども交えながら行うことが本講座の特徴です。後半には職種ごとの相談コーナーを設けますので、お気軽にご相談ください。

回	日程・会場	テーマ	講 師
第61回	4/25(土) 大会議室	地域で元気に生活するために ～フレイル予防～	医師: 浦 信行 言語聴覚士: 齊藤 潤
第62回	5/23(土) 大会議室	その「座り方」、負担はないですか? －座る姿勢の大切さと支援方法－	理学療法士: 清水 健太 作業療法士: 高桑 淳貴
第63回	6/20(土) 大会議室	サクセスフルエイジング	医師: 峯廻 攻守

※記載されている内容に関しましては変更する場合がございますのでご了承ください ※最新情報をホームページに掲載していますのでご確認ください

お問い合わせ先 電話: 011-642-4121 (代表) 企画課 稲垣 メール: inagaki-chi@kejinkai.or.jp



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 手稲溪仁会病院 札幌市手稲区前田1条12丁目1-40 ☎ 011-681-8111 手稲溪仁会クリニック 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 札幌溪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 地域包括・慢性期医療 定山溪病院 札幌市南区定山溪温泉西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 溪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) 原則65歳以上の方を対象に介護サービス計画に基づき、食事・入浴・排せつなどの日常生活の介護や機能訓練、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 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 岩内ふれ愛の郷 岩内郡岩内町字野東69-4 ☎ 0135-62-3131 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 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
---	--

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 岩内郡岩内町字野東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。 カームビル西円山 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 岩内郡岩内町字野東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
---	--

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 札幌市白石区第3地域包括支援センター 札幌市白石区本通17丁目南5-12 清友ビル1F ☎ 011-860-1611 岩内町地域包括支援センター 岩内郡岩内町字野東69-26 ☎ 0135-61-4567 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 札幌市南区介護予防センター定山溪 札幌市南区定山溪温泉西3丁目71 ☎ 011-598-3311	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 札幌市手稲区介護予防センターまえた 札幌市手稲区前田2条10丁目1-7 ☎ 011-685-3141	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
--	--	--

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 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おおしま 宮城県気仙沼市廻館55-2 ☎ 0226-26-2272	円山溪仁会デイサービス 札幌市中央区北1条西19丁目1-2 ☎ 011-632-5500 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 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	手稲溪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 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 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 サテライト型小規模多機能ホームるびなす 札幌市白石区東札幌5条3丁目2-32-103 ☎ 011-595-8461	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 小規模多機能型居宅介護つむぎ 札幌市手稲区前田3条9丁目2-7 ☎ 011-686-0300	手稲溪仁会デイサービス織彩 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。

溪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 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 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 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	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 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 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 ようてい 虻田郡留寿都村留寿都186-18 ☎ 0136-46-2811	定山溪病院在宅ケアセンター 札幌市南区定山溪温泉西3丁目71 ☎ 011-598-5500 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 ケアプランセンターさつき 岩内郡岩内町字野東69-26 ☎ 0135-67-7801
---	--	--

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 岩内郡岩内町字野東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 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 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	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 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 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	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 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
--	--

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)

医療法人 溪仁会 法人本部 〒006-0811 札幌市手稲区前田1条12丁目2-30 溪仁会ビル3F ☎011-699-7500(代表)	社会福祉法人 溪仁会 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(〃)
---	--



まるくり

インフォメーション

人間ドック・健康診断施設



協会けんぽご加入の被保険者の方へ

経営管理部 顧客管理課 横溝 誠 (よこみぞ まこと)



溪仁会円山クリニックは、全国健康保険協会(以下、協会けんぽ)生活習慣病予防健診実施機関に認定されております。生活習慣病予防健診(一般健診)は協会けんぽより補助が受けられ、自己負担金も少なくご受診いただけますので、ぜひ当クリニックで健康診断をご受診ください。年に一回の健康診断ですので、より充実した検査をご希望の方には、**協会けんぽドック**をご用意しております。ぜひこちらもご利用ください。※40歳・50歳の方は、付加健診の受診対象となります。

対象者：一般健診(35歳から74歳の被保険者の方)を受診予定の方

全国健康保険協会 生活習慣病予防健診 検査項目一覧表

検査項目		一般健診	付加健診 (40・50歳時)	協会けんぽ ドック
問診	既往歴・業務歴の調査、自覚症状・他覚症状の有無の検査	●	●	●
身体計測	身長、体重、肥満度、体脂肪率、BMI、腹囲測定	●	●	●
血圧測定	血圧測定	●	●	●
眼科系検査	視力	●	●	●
	眼底	—	●	●
	眼圧	—	—	●
聴力検査	オーディオメーター(1000Hz・4000Hz)	●	●	●
尿検査	比重、PH、蛋白、糖、ウロビリノーゲン、ビリルビン、ケトン体、潜血	●	●	●
	尿沈査	—	●	●
呼吸器系検査	胸部X線 正面(直接撮影)	●	●	●
	肺機能	—	●	●
胃腸系検査	胃部X線(直接撮影)、免疫学的便潜血(2日法)	●	●	●
超音波検査	腹部エコー(肝臓・胆嚢・腎臓・脾臓・膵臓・腹部大動脈)	—	●	●
循環器系検査	心電図(安静時12誘導)、心拍数	●	●	●
血液検査	血液学検査 赤血球、白血球、血色素、ヘマトクリット、血小板	●	●	●
	血清学検査 CRP	—	—	●
	末梢血液像 好中球、好酸球、好塩基球、単球、リンパ球	—	●	●
	肝機能検査 AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP、ALP	●	●	●
	血清蛋白、アルブミン、総ビリルビン、LDH	—	●	●
	脂質検査 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	●	●	●
	non-HDLコレステロール	—	—	●
	糖尿病検査 血糖	●	●	●
	ヘモグロビンA1c	—	—	●
	痛風検査 尿酸	●	●	●
腎機能検査	クレアチニン・eGFR	●	●	●
	尿素窒素	—	—	●
	脾機能検査 血清アミラーゼ	—	●	●
診察	理学的所見(身体診察)	●	●	●
医師面談	医師による結果説明、健康相談	●	●	●
全国健康保険協会からの補助金額(税別)		10,605円	14,955円	10,605円
自己負担金額(税別)		6,500円	10,850円	19,800円

お申し込み
お問い合わせ先

医療法人 溪仁会

溪仁会円山クリニック

〒064-0820 札幌市中央区大通西26丁目3-16
健診実施日：火曜日～土曜日(日曜日・月曜日休診)

TEL (011)611-7766 FAX (011)611-7539

E-mail clinic@keijinkai.or.jp

H P http://www.keijinkai.com/maruyama/



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 2020 春号
発行者/医療法人 溪仁会 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 溪仁会ビル3F 医療法人 溪仁会「サラネット」読者1係
TEL(011)699-7500 FAX(011)699-7501

溪仁会グループ