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

2018
春

サラネット

ご自由にお持ちください

特集

患者数4,300万人

高血圧を知る

TopiKs

医療法人渓仁会
平成29年度 札幌商工会議所「CSR経営表彰」受賞

栄養士のレシピリレー

新ごぼうとたけのこの汁なし担担麺

渓仁会グループ

サラネット

2018
春号

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。皆さま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 患者数4,300万人 高血圧を知る ・・・・・・・・・・・・・・・・・2

Topicks 医療法人渓仁会 平成29年度 札幌商工会議所「CSR経営表彰」受賞 ・・6

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

特集2
「札幌西円山病院から世界で最も過酷な山岳チャレンジ『PTL』完走」 8
札幌西円山病院 看護師 泉田 隆敏

ザ・プロフェッショナル
「放射線診断専門医」 9
手稲渓仁会病院 放射線診断科 主任部長 桜井 康雄

ナットク！知っとく！
「介護保険の利用者負担の判定について」 10
西円山敬樹園 居宅介護支援事業所 所長 介護支援専門員 白取 雅人

医学ひとくち講座
「認知症の方との接し方 ー人生の先輩としての敬意が基本ー」 11
定山渓病院 神経難病センター センター長 神経内科 松本 昭久

まるくりインフォメーション 13
「協会けんぽご加入の被保険者の方へ」

SALAかんたん体操
「通勤時間を有効活用し、健康度UP！！」その② 14
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
「渓仁会円山クリニックで人間ドックを見学したよ！」

私の健康法
円山渓仁会デイサービス 言語聴覚士 吉田 理紗

ボランティアさん募集 16
「ボランティア活動は無理をせず自分のペースで続けることが大事です」
コミュニティホーム白石 ボランティアスタッフ 周佐 君男さん

栄養士のレシピリレー
「新ごぼうとたけのこの汁なし担担麺」 17
手稲渓仁会病院 栄養部 管理栄養士 佐藤 文哉

渓仁会人
「お互いの個性を尊重しつつ他の医療機関との連携を大事にしていきます」 18
手稲渓仁会クリニック 院長 藤野 敬史

手稲渓仁会病院 提携医療機関のご紹介 19
すぎはら小児科・アレルギー科 院長 杉原 暁美 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

患者数4,300万人

高血圧を知る

「高血圧」は血圧が高い状態を示す言葉であるとともに、病名でもあります。高血圧は日本で最も多くの人がかかっている生活習慣病で、4,300万人の患者さんがいると推測されています。自覚症状がない方も多くいますが、そのままにしておくと脳卒中や心臓病、腎臓病など深刻な病気を引き起こす恐れがある高血圧について、札幌西円山病院 浦 信行 院長にお話を聞きました。

●血圧の基本的な仕組みについてお聞かせください。

心臓は拍動することによって血液を全身に送ります。血液は酸素と栄養素を届け、炭酸ガスを受け取り心臓に戻って肺へ運び酸素と交換します。血圧とは、血液が血管の壁を押す圧力のことで、全身に血液を送る心臓の力（血液量）と、それを受け止める血管の弾力性・抵抗力の二つの因子で決まります。心臓の力が弱いと血液が行き渡らず、強すぎても受け皿である血管に負担がかかりすぎて不具合を生じます。また血圧は、必要に迫られて上がることがあります。例えば貧血になると、体に酸素や栄養素が十分に行き渡らなくなるため、心臓は多くの血液を送り出しますが、これは正常な反応であって高血圧ではありません。高血圧とは、必要がないのに血圧が上がる病気です。血圧には心臓が収縮して血液を送り出すときの「収縮期血圧」と心臓が拡張しているときの「拡張期血圧」がありますが、どちらか一方、あるいは両方が140/90mmHg以上になると高血圧と診断します。

●病気としての高血圧について教えてください。

高血圧は生活習慣病（P5「渓辞苑①」参照）の一つです。しかも日本人に最も多い生活習慣病で、全国で4,300万人の患者さんがいると推測されています。同じ生活習慣病の高コレステロール症や糖尿病の疑いのある人は約2,000万人と言われているので、高血圧の方がいかに多いかおわかりいただけると思います。しかし、高血圧の患者さんのうち治療を受けている方はその半数で、病気という自覚がなく放置している方も非常に多いと考えられています。

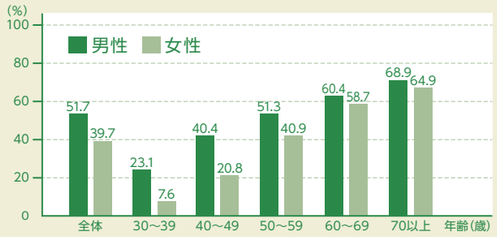
札幌西円山病院 院長
浦 信行

・日本内科学会認定医
・日本循環器学会循環器専門医
・日本腎臓病学会腎臓専門医
・日本高血圧学会認定専門医

高血圧は男性に多く、20代で1割以上、30代で2割近くが高血圧になっていると言われ、さらに加齢とともに増えていきます。女性は若いうちは女性ホルモンに守られていますが、40代から増加して60代で男性とほぼ同じになります。遺伝の影響もあるため、親族に高血圧の患者さんがいる方は注意が必要です。

日本の高血圧の人口は約4,300万人

年齢別高血圧者※の割合



※収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHg以上
厚生労働省：第5次循環器疾患基礎調査（平成12年）

●高血圧にはタイプがあるそうですが？

高血圧の約15%は、甲状腺などホルモン異常（P5「渓辞苑②」参照）や睡眠時無呼吸症候群など生活習慣以外の病気が原因で、元の病気が治れば血圧も正常に戻ります。しかし、残りの多くは原因のはっきりしない「本態性高血圧」と呼ばれるもので、遺伝や生活習慣、肥満、喫煙などさまざまな要因が組み合わさって高血圧を引き起こしていると考えられています。

なぜ血圧が高いといけないの？

血圧が高い状態が続くと、脳・心臓・腎臓などの血管を傷めて重大な障害を起こしやすくなります。

血圧は測る時間帯や環境など、さまざまな条件で変動します。「白衣高血圧」といって普段は正常なのに病院で測ると緊張してしまい血圧が上がる場合もあり、治療では診察時の血圧より家庭での血圧を重視します。家庭で測る血圧のほうが低く出る傾向がありますから、家庭血圧における高血圧は135/85mmHgが基準値となっています。逆に「仮面高血圧」といって診察時は正常値なのに家や職場では血圧が高いという場合もあり、より注意が必要です。今は高性能な家庭用血圧計が普及していますので、家庭で定期的に血圧を測定して、自分のおおよその平常値を把握しておくことをおすすめします。1日で最も血圧が高いのは朝の起床時なので、起床して1時間以内、排尿後・朝食前に測るのがベストです。2回連続して測定した平均値を、血圧手帳などに記録しておきましょう。

●高血圧から起こる病気と、高血圧の治療法について教えてください。

高血圧は自覚症状がない方も多いですが、体の不調がないからといってそのままにしておくと動脈硬化がすすみ、脳卒中や脳出血、心筋梗塞、狭心症、心臓病、腎臓病など命に関わる重大な病気を引き起こす確率が高まります。早期発見・早期治療が重要です。また高血圧は糖尿病との合併症（P5「渓辞苑③」参照）となりやすいので、高血圧の方は糖尿病への注意が必要ですし、糖尿病の方は高血圧になりやすいため、血圧をチェックしておきましょう。

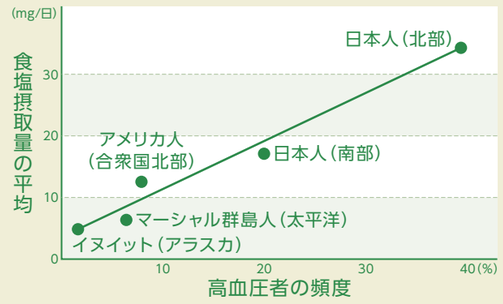
高血圧の治療法の基本は、食事療法と運動療法による生活習慣の是正です。食生活の改善、節酒・禁煙、日常的な運動、肥満の解消などですが、特に効果があるのが減塩です。塩分をとりすぎると体に水分がたまり、血液量を増加させて血圧が上がります。個人差はありますが、1日1gの減塩で高血圧の人では上の血圧は1mmHg、下の血圧は0.5mmHg、正常血圧の人はその半分くらい下がります。塩分摂取量の目安は1日6g以下です。野菜や果物の積極的な摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えること、有酸素運動を中心とした定期的な運動も効果的です。これらの生活習慣の見直しを続けても効果が不十分なときは薬物療法を追加します。なお上が180mmHg、下が110mmHg以上の重度の高血圧の患者さんには最初から投薬治療をします。高血圧の薬には大きく分けて、血液量を減らす「利尿薬」、血管を拡張させる「カルシウム拮抗（きっこう）薬」、腎臓にある血圧をコントロールするホルモンに働きかける「レニン・アンジオテンシン系拮抗薬」の3種類があり、医師は患者さんの状態を診て適切な薬を選びますが、効果が出ないときは組み合わせて投与します。

●高血圧を予防するにはどうすれば良いでしょうか？

高血圧を予防するには、血圧を上げないような生活習慣を身につけることが最も大切であり、食生活の中では特に塩分の摂取量を抑えることが重要です。食事は薄味を選び、うどんやそば、ラーメンの汁は飲まないことなどを心がけてください。また、果物類、豆類、野菜類など、血圧を下げる働きがあるカリウムを多く含んだ食品を積極的にとりましょう。飲酒は適量を心がけて、1日にビール中びん1本、日本酒1合、焼酎半合弱などが目安です。またタバコは百害あって一利なしです。高血圧対策として効果的なのはウオーキングです。無理に運動する時間を作るより、早歩きをしたり階段を利用したりと日常生活の中で運動を心がけると良いでしょう。肥満傾向の人は運動と食事制限で減量することが必要です。

また、自分の体を知ることも重要です。血圧を測ることを習慣づけて自分の血圧を把握しましょう。医療機関で定期的に健康診断を受け、精密検査が必要と判断された場合必ず2次検診を受けてください。放置すると重大な病気につながりかねません。年齢がすすむと血圧が高くなる傾向にありますので、高齢者の方は特に生活習慣への意識を高く持っていただきたいです。

食塩摂取量と高血圧発症頻度の相関



●札幌西円山病院では、2017年10月に「生活習慣病・高齢者総合外来」が開設されました。

生活習慣病は加齢と共に増えていきますし、生活習慣病以外にも加齢によってさまざまな不調が発生します。そこで当病院では高齢者に関わるさまざまな症状について総合的・専門的に診療する「生活習慣病・高齢者総合外来」を開設しました。糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病に加え、最近むせやすくなった、飲みづらくなった、物忘れが多くなった、疲れやすくなったといった加齢に伴う体の不調（フレイル）、いろいろな病気を抱えているが、どうやって付き合えばよいかわからないなどの悩みに対して総合的に対応しています。当病院では以前から生活習慣病への対応に力を入れており、現在、日本老年医学会認定老年病専門医が8人、そのうち指導医が4人います。最新の検査機器も備え、質の高い高齢者医療を提供し、患者さんをサポートしていきます。

札幌西円山病院 生活習慣病・高齢者総合外来

以下の症状が気になる方は、お気軽にご相談ください

- ●糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の方
- ●フレイル（加齢に伴う、身体の不調）を感じる方
- ●最近むせやすくなった・飲みづらくなった
- ●物忘れが多くなった・疲れやすくなった
- ●色々な病気を抱えているが、どうやって付き合えばよいかわからない

住　所：〒064-8557 札幌市中央区円山西町4丁目7番25号　　電　話：011-644-0232
診察日：[月]9:00～12:00・14:00～16:00　[火・水]14:00～16:00　[木・金]9:00～12:00
※完全予約制

渓辞苑（けいじえん）

第三回

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生活習慣病
【せいかつしゅうかんびょう】
生活習慣が深く関わっている病気の総称

単独の病気ではなく、偏った食事や運動不足、過度の飲酒、ストレスなどの生活習慣の積み重ねが関わっている病気の総称です。不健康な生活習慣が原因で起こる糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、さらにそれらが原因となって引き起こされる、がん、脳血管疾患、心臓病など、多くの病気が含まれます。かつては成人病と呼ばれていましたが、成人でなくても発病することがあり、成人であっても生活習慣の改善により予防できることから、1996年に当時の厚生省が生活習慣病と言い換えました。

②ホルモン異常
【ホルモンいじょう】
体のはたらきを調整する体内物質（ホルモン）が足りなかったり、つくられすぎたりしている状態

ホルモンは、体のさまざまなはたらきを調節する体内物質です。脳下垂体では成長を促すホルモン、腎臓では血圧を調整するホルモン、骨髄では赤血球をつくるように刺激をあたえるホルモンなど、体の各器官でさまざまなホルモンがつくられています。ホルモン異常は、ホルモンがつくられすぎたり、不足したりすることで、体内のバランスが崩れ、体調不良を引き起こします。ストレスや偏った食事、運動不足などで起こることも多く、生活習慣病の原因にもなります。

③合併症
【がっぺいしょう】
ある病気が原因となって別な病気が起こること

一般的な「合併」とは別々なものが一つになることですが、医療においてはある病気が原因となって別な病気を引き起こしたり、引き起こされる病気を合併症と言います。たとえば糖尿病は血液中のブドウ糖の濃さが必要以上に濃くなる病気ですが、ブドウ糖が濃くなると血管が弱り、合併症として動脈硬化や脳梗塞などが起こることがあります。病気には高血圧や糖尿病のように、単独では症状がほとんど出ないものの、合併することで重大な病気になるものがあり、自覚症状がなくても注意が必要です。

思考の文書化

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。

脳トレといえば足し算や引き算などの四則計算を思い浮かべる方も多いと思いますが、計算よりも効果的なのが文章を書くことです。日記を例にとってみましょう。その日に起こった出来事を文章にまとめるため、まず記憶の探査という作業が頭の中で行われます。続いて頭の中の辞書を引いて言葉を選び出し、意味が通るように並べ替えて記憶を文字に変換する作業が行われます。アルツハイマー病では脳の前頭前野が萎縮しますが、文章を書く時にはその隣の運動前野や補足運動野が活発に働くのです。お年を召して日記や俳句・短歌を始めることは、脳トレとしても良い効果をもたらします。

（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

医療法人渓仁会 平成29年度 札幌商工会議所「CSR経営表彰」受賞

札幌商工会議所が創設した「CSR経営表彰」で医療法人渓仁会が「地域・社会貢献部門」の表彰を受けました。この制度は、地域社会の維持や環境問題などに関心を持ち、持続可能な社会構築のために社会的責任を果たすCSR活動に積極的に取り組む企業・団体を隔年で表彰するもので、2015年に続いて2度目の実施。同表彰では、渓仁会グループのCSR活動の取り組みが高く評価されました。表彰式は1月23日（火）、札幌パークホテルで行われ、同法人 田中繁道 理事長が代表して表彰盾を受け取りました。

定山渓病院が「雪灯路2018」に参加しました

定山渓病院は、定山渓温泉の冬の風物詩となっている「雪灯路2018」に今年も参加しました。「雪灯路」は定山渓地区にお住まいの皆さんや宿泊施設・地元企業などの協力で制作された約2千個におよぶアイスキャンドルが、温泉街の夜を温かな光で彩る人気イベントです。定山渓病院のスタッフが製作したアイスキャンドルは同病院の玄関前のほかに岩戸観音堂の入口などにも設置され、冬の厳しい寒さが続く中で訪れる人たちの目を楽しませました。

円山動物園で氷の滑り台を製作 西円山ハーティケアの丘

2月4日（日）、札幌西円山病院・西円山敬樹園・カームヒル西円山・グループホーム西円山の丘からなる西円山ハーティケアの丘の職員と家族23名が、円山西町町内会の皆さんとともに札幌市円山動物園で氷の滑り台づくりに参加しました。さっぽろ雪まつりの期間に合わせて動物園で5日から開催された「スノーフェスティバル2018」に向けて、前日に4時間ほどかけて全長25メートルの滑り台を完成させました。製作に参加した子どもたちは、完成した氷の滑り台で一足早い滑走を楽しんでいました。

2018年度渓仁会グループ合同入社式開催

3月30日（金）、ホテルさっぽろ芸文館で2018年度渓仁会グループ合同入社式を開催し、303名の新入職員を迎えました。開会の挨拶でグループ最高責任者 田中繁道 理事長は、医療人・福祉人として一歩を踏み出す上での心構えとグループの社会的使命や理念を述べました。施設紹介や幹部職員紹介などの後、新入職員を代表して手稲渓仁会病院の臨床研修医 出分大貴さんが決意を述べると、場内は温かい拍手に包まれました。最後に社会福祉法人渓仁会 谷内好 理事長が視野を広げることの重要性を説き、新入職員への期待と激励の言葉を贈りました。

手稲渓仁会医療センターに自動支払機が設置されました

1月15日(月)に、手稲渓仁会病院と手稲渓仁会クリニックに自動支払機が設置されました。会計窓口での患者さんの待ち時間短縮を目的に導入され、現在は7割の方に自動支払機をご利用いただいております。画面の指示に沿って簡単に操作が可能で、不慣れな方には医事課職員や院内のボランティアさんが操作のサポートを行っており、患者さんからは好評をいただいています。

●●● 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。

4月28日(土)	コミュニティホーム八雲 開設20周年記念式典
4月28日(土)~29(日)	医療法人稲生会 そらぷちキッズキャンプ
7月6日(金)	コミュニティホーム八雲 八雲山車行列見学
7月7日(土)	西円山敬樹園 夏祭り
7月上旬	コミュニティホーム白石 夏祭り
7月28日(土)	コミュニティホーム八雲 夏祭り
7月下旬	コミュニティホーム美唄 コミ美祭り
8月26日(日)	手稲つむぎの杜 つむぎ祭り
9月初旬～中旬	札幌西円山病院 病院祭
9月14日(金)	西円山敬樹園 敬老祭
9月14日(金)	コミュニティホーム八雲 敬老会
9月15日(土)	コミュニティホーム白石 敬老祭
9月16日(日)	コミュニティホーム美唄 敬老会
9月中旬	きもべつ喜らめきの郷 喜らめき祭
10月初旬	医療法人稲生会 第5回「いっしょにね！文化祭」参加
11月3日(土・祝)	医療法人稲生会 開設5周年パーティー
11月10日(土)	渓仁会グループ研究発表会
11月	医療法人稲生会 そらぷちキッズキャンプ
12月19日(水)	コミュニティホーム八雲 忘年会
12月24日(月)	コミュニティホーム美唄 クリスマス会

※日程は変更となる場合がございます。

特集 2

札幌西円山病院から世界で最も過酷な山岳チャレンジ「PTL」完走

札幌西円山病院
看護師
泉田（いずみた） 隆敏（たかとし）

2017年8月28日～9月3日の間、ヨーロッパアルプス最高峰モンブランの周囲約300キロ、累計獲得標高25,774mという山岳地帯を約151時間の制限時間内に走破する世界で最も過酷な山岳チャレンジ「PTL (La Petite Trotte à Léon)」に、札幌西円山病院の泉田隆敏 看護師が「HOKKAIDO YETI（イエティ）」の一員として参加し、見事完走を果たしました。

●どのような経緯で出場することになったのですか？

今40歳ですが、20代の頃はアマチュアでボクシングをやっていました。トレーニングとしてランニングをしていたこと、冬はバックカントリーでスノーボードをしていたことから、35歳でボクシングを引退した時、次のチャレンジとしてトレイルランニングを選びました。そして富士山を巡る「ウルトラトレイル・マウントフジ」など1年に1回国内の大きな大会に出場してきました。

PTLに出ることになったのは日本でもトップクラスの実力を持つ雨宮浩樹さん、及川耕太郎さんに声をかけられたからです。PTLのことをよく知らず、軽い気持ちでOKした後に調べると大変な大会で不安もありましたが、経験豊富な二人についていけばいいと思い直し、大会出場のために結成したのがチーム「HOKKAIDO YETI」です。

●大会を振り返って、いかがでしたか？

ヨーロッパでは大変に人気のある大会で、スタートのシャモニー市（フランス）ではまさにお祭りです。憧れの有名選手も多数見かけ、気持ちが高まりました。初日から3,000mの標高差を走破するコースでほとんどがガレ場※。水は豊富だろうと考えていましたが、実際には水の確保に苦労し、脱水状態になって初日は50kmしか進めませんでした。遅れを取り戻そうと2日目は26時間行動しました。この日が一番苦しかったです。疲労と寝不足で岩が山小屋に見えるなど幻覚に襲われました。6日間で合計睡眠時間は3時間あまりだったと思いますが、2日目をすぎると体が慣れてきました。最終日の降雪で3,000mの峠を越えるルートがなだらかな道に変更になり、距離は伸びましたが完走できると思いました。シャモニーに戻ると大変な歓迎で、ゴールの時は「ついに終わった」という気持ちと「もう終わってしまった」という気持ちが半々でした。最後に完走者全員でベルを鳴らすのですが、この時「やりきった」と思いました。

●最後にメッセージをお願いします。

大会期間中はもちろん、トレーニングのためにも休みをいただきました。忙しい中で協力してくれた病院の皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。PTLのような過酷な大会では予測不可能なことが多く起こります。抗おうとしてもどうしようもない。そんな事態になっても、まずは冷静に受け入れた上で次の対策を考えることができるようになりました。この山岳トレイルで培った経験を看護師としての仕事にも活かしていきたいと思います。

※ガレ場：大小さまざまな石が散乱、堆積している場所。

ザ・プロフェッショナル
The Professional

放射線診断専門医

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。

手稲渓仁会病院
放射線診断科 主任部長
桜井 康雄（さくらい やすお）

裏方の領域がある一方で、最前線の現場もある。これが放射線科医の面白さです。

放射線診断専門医の仕事は二つに大きく分かれます。一つは科名が示すとおり「画像診断」。もう一つがIVR（Interventional Radiology＝画像下治療）です。画像診断は読んで字の如くCTやMRI（磁気共鳴画像）などの画像を読んで診断を下すものですが、IVRは初めて聞く方も多いでしょう。

IVRはX線（レントゲン）やCT、超音波（エコー）などの画像診断装置を見ながら、医療用の管（カテーテル）や針を患者さんの体内に入れて標的となる病気の治療を行うものです。例えば交通事故にあった患者さんで、すぐに血を止めなければ命にかかわる場合、画像を見ながら血管に管を入れ、管から塞栓物質（血管をつぶすもの）を注入し血を止める治療を行います。当病院では循環器内科や脳外科などの特殊な領域を除いて、ほとんどのIVRは放射線診断専門医が行っています。画像診断という裏方の領域がある一方でIVRという治療の最前線もある。これが放射線科医の面白さではないかと思います。

また、画像診断に関しても装置の進歩は目覚ましく、診断には高い専門性が求められています。ひと昔前は1枚の画像を撮るのに10秒かかっていましたが、今は同じ時間で数100枚の画像が撮れます。担当科の先生が見つけにくい小さな異変を画像の中から見つけて治療につなげることは、私たちのやりがいです。放射線診断科という名前から、患者さんと深く接することがないように見えても、肝臓がんなどがん治療の領域ではIVRによる手術を伴わない治療を実施します。外科医並に経験と手技が求められ「こんな場所に管を入れられるのか」と他科の先生たちが驚くようなことも行います。

ただ悩みは、医療を目指す若い人たちにこの仕事の面白さが伝わっておらず、放射線科医を目指す医師が少ないことです。放射線科医の需要は高まっていますが、画像診断とIVRの両方に対応できる医師は少ないのが現状です。この診療科に興味のある若い方はぜひ私たちを訪ねてほしいと思います。

放射線診断専門医
（公社）日本医学放射線学会が認定した学会資格の一つ。放射線科全般に及ぶ知識と経験を一定レベル以上有すると認められる者に与えられる放射線科専門医の中で、画像診断（X線、CT、MRI、超音波等）、核医学、IVRの専門的知識と診療技術を有し、この知識と技術に基づいた検査の選択、検査の指示・実施・管理等について、さらに高水準の専門的知識と技術を有すると認められた放射線科医に与えられる。

ナットク！知っとく！

西円山敬樹園
居宅介護支援事業所
所長
介護支援専門員
白取 雅人（しらとり まさと）

介護保険の利用者負担の判定について

介護支援専門員（ケアマネジャー） ｜ 介護を必要とする方の相談に応じて、介護サービス計画（ケアプラン）の作成を行うスタッフです。

2015年8月から介護サービス利用料の負担割合の引き上げが実施され、一定の収入がある人は、1割負担だったものが2割負担となりました。
そして2018年8月から介護保険制度の改正に伴い、「介護サービス利用料の2割負担者のうち特に所得の高い層の負担割合を3割とする」見直しがあります。

	負担割合
年金収入等 340万円以上	2割⇒3割（2018年8月から）
年金収入等 280万円以上	2割
年金収入等 280万円未満	1割

ご自身の負担割合を確認するには？

利用者負担の割合（1割・2割・**3割**）が記載された「介護保険負担割合証（札幌市は薄緑色）」が交付されます。介護保険負担割合証は要介護（要支援）認定を受けている方に対して、毎年7月に前年の所得状況等により利用者負担割合の判定が行われます。期間は8月から翌年の7月までの1年間です。

介護サービスの利用負担が多くなったら？

【高額サービス費について】
高額介護サービス費は、1カ月当たりの介護保険サービスの利用負担が多くかかった時に、負担上限額を超える金額が高額介護サービス費として払い戻しされる制度です。支給申請はお住まいの保健福祉課で行います。一度申請すると以後の申請は不要です。

利用者負担段階区分	2017年8月からの負担の上限（月額）
現役並み所得者に相当する方がいる世帯の方	44,000円（世帯）
世帯のどなたかが市区町村民税を課税されている方	44,000円（世帯） ※同じ世帯の全ての65歳以上の方（サービスを利用していない方を含む）の利用者負担割合が1割の世帯は、年間上限額446,400円を新たに設定
世帯の全員が市区町村民税を課税されていない方	24,600円（世帯）
前年の合計所得金額と公的年金収入額の合計が年間80万円以下の方等	24,600円（世帯） 15,000円（個人）
生活保護を受給している方等	15,000円（世帯）

※（世帯）とは、住民基本台帳上の世帯員で、介護サービスを利用した方全員の負担の合計の上限額を指し、（個人）とは、介護サービスを利用したご本人の負担の上限額を指します。

医学ひとくち講座

認知症の方との接し方 ―人生の先輩としての敬意が基本―

定山渓病院 神経難病センター長 神経内科 松本 昭久

2025年、認知症の方は全国で700万人になるといわれており、高齢者の5人に1人が認知症という時代が近づいています。認知症の方と誰もが身近に接する時代。どのように向きあっていけばよいのか、定山渓病院 神経難病センター長 松本昭久 医師に聞きました。

認知症の方と接する際の基本的な姿勢について教えてください

認知症とは、正常だった認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障を来すようになった状態を総称した症状名です。認知症をもたらしている原因が本来の疾患（病気）であり、その原因はさまざまです。アルツハイマー型認知症など中枢神経系の認知症は根治が困難ですが、甲状腺機能低下症に代表される内分泌機能異常や薬物中毒、多発性硬化症などの脱髄性疾患などは治療可能です。認知症には治るものもあることを知っておくことが大切です。

その上でアルツハイマー型認知症などの変性疾患としての認知症について話しますが、患者さんには御高齢の方でも、長年にわたり社会貢献されてきた一人の社会人、そして人生の先輩として、敬意をもって接してほしいということです。認知症の進行により日常の身の回りの記憶が消えてゆくことを“自分が小さくなっていく”と表現された患者さんもいます。相手が自分にとってプラスかマイナスかを判別する感性自体は敏感になっていて、ちょっとした表情や目つき、態度の変化で見分けようとしていますから、プライドを傷つけるようなことをしてはいけません。子どもに接するような見下した接し方や病人扱いはしないでいただきたいです。

物忘れがひどくなってきました。どうしたらよいでしょうか？

認知症の進行によって周囲が心配するほど物忘れがひどくなってきたら、その方は不安と恐怖の中にいるはずです。「お財布が見つからないのは誰かに盗まれたからだ」という妄想にとらわれることがありますが、「泥棒なんか入っていない」と頭から否定してはいけません。感情的なズレから攻撃的な態度になっていくことがあり、否定し続けるとそれがエスカレートしていきます。まず、その方の話をしっかり聞いて落ち着かせることです。話を受けとめた上で一緒に探してあげてください。物忘れで物が無くなったなどのトラブルになるのは、家の方が雑然としていることが多いです。整理整頓して物の置き場所を決める、または大切なものの場所を紙に書いておくといった心がけが有効です。

[図1] 認知症の進行過程

軽度
◆記憶障がい
・物忘れが悪化し、特に最近のことが覚えられない
・世間の出来事に対する関心が薄れる

中程度
◆見当識障がい
・時間や季節・場所など、自分の状況がわからなくなる
・親しい友人や家族のことが思い出せなくなる
◆思考・判断力障がい
・ものを考えたり判断したりする力が低下する
・単純な計算や料理を作るなどの行動ができなくなり、日常的に誰かの介護を必要とする場面が増える

高度
◆言語障がい・感覚障がい・失行
・言葉をうまく使えなくなり、会話がしにくくなる
・味覚・臭覚・痛覚などが正常に認知できなくなる
・着替えや食事など、今まで行っていた行動ができなくなり、生活全般において誰かの介護が必要になる

徘徊（はいかい）をやめさせるにはどうしたらよいでしょうか？

理由がないのに徘徊することはありません。例えば本人は「車を駐車場に取りに行かなければならない」と探しに出ようとする。でも「いつ、どんな車をどこに止めたのか」という記憶が失われたために探し回っているのです。ここでも大事なことは相手の言葉を頭から否定しないことです。家の外に出ないように玄関にカギをかけたりしてしまうと、本人のストレスにつながります。よく話を聞いて、一緒に車を探してあげましょう。

徘徊を家族だけで受けとめようとしても限りがあるため、その方を支える地域のネットワークをつくることが必要です。認知症の家族がいることを隠さず、まずは近所の方に話して協力してもらってください。民生委員や保健師など、公的な支援を積極的に利用するとよいでしょう。

症状がすすみ、対応に悩むことがあります

認知症の症状は、記憶障がいなど脳の細胞が壊れていくことによって起こる直接的な中核症状と、そこから引き起こされる物忘れ妄想、徘徊などの二次的な周辺症状に分かれます。暴力などの周辺症状は対応に困ることもあるかと思いますが、そこで向精神薬に依存するのは望ましいことではありません。薬物療法は嚥下（えんげ）障がいや薬剤性パーキンソン症状などの運動障がいを招く場合があるからです。それよりも、患者さんの話を聞いてあげて歌を一緒にうたうなど、患者さんとの時間を共有することが大切です。このような“認知療法”も患者さんへのリハビリ医療の一つです。

また介護施設への短期入所などを活用して環境を変えてあげることも有効です。介護する家族も休むことにより、ゆとりを持ってやさしく接することができます。

[図2] 認知症の周辺症状

認知症の家族を抱えた方にアドバイスをお願いします

認知症の方の精神世界を理解してあげることです。認知症がすすむと幻覚や幻聴に襲われることがありますが、その方の脳の中では実際に見えたり、聞こえたりしていると理解して接するようにしてください。また、認知症の患者さん同士が交流することも非常に有効と思っています。患者さんが自分の状態を客観的に見つめることができる認知症サロンやカフェも増えています。家族が互いの経験を交換することもできますので、ぜひ参加してください。

松本 昭久（まつもと あきひさ）　所属 ／ 定山渓病院

●プロフィール

・1992年 市立札幌病院 神経内科 部長　・2010年 医療法人渓仁会 定山渓病院

■日本神経学会専門医・指導医
■日本リハビリテーション学会専門医・施設指導医
■日本末梢神経学会前理事（名誉会員）
■米国神経筋・電気診断学学会
：Honorable valued member in good standing.
■国際末梢神経学会：Outstanding member
■北海道大学神経内科非常勤講師
■北海道リハビリカンファレンス世話人
■北海道特定疾患対策協議会審査専門員
■札幌市特定疾患対策協議会審査専門員

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

渓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	オージオメーター（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・膵臓・脾臓・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	●	●	●
血液検査 末梢血液像	好中球、好酸球、好塩基球、単球、リンパ球	―	●	●
血液検査 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	―	●	●
血液検査 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	●	●	●
血液検査 糖尿病検査	血糖	●	●	●
	ヘモグロビンA1c	―	―	●
血液検査 痛風検査	尿酸	●	●	●
血液検査 腎機能検査	クレアチニン・eGFR	●	●	●
血液検査 膵機能検査	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	18,000円

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）

「通勤時間を有効活用し、健康度UP！！」その②

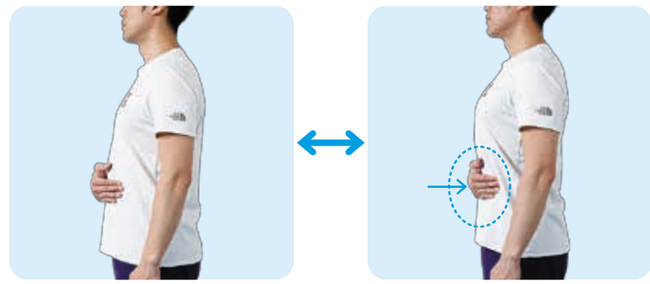
前回に引き続き、「通勤時間」を「健康づくりの時間」にチェンジしちゃいましょう！とっても簡単な運動をご紹介します。

まずは正しい姿勢を意識

ほぼ一直線に並んだ状態が理想的な姿勢になります

step 1 “ドローイン”を習慣づける

～信号待ちの時、電車の中で…～



正しい姿勢を保った状態で、おへそを背中側に近づけるようにお腹をへこませる。
1回20～30秒キープをめやすにして、日常生活の中で気づいた時に実践しましょう！

効果 ぽっこりお腹の解消、腰痛の予防、便秘症の解消 など

step 2 じっとせず、脚を動かそう

1 かかと上げ

正しい姿勢を意識して立ち、かかとを高く上げてゆっくり下ろす。

2 つま先上げ

正しい姿勢を意識して立ち、つま先を高く上げてゆっくり下ろす。

効果 歩行動作が力強くなる、つまずき予防、血流の促進（脚のむくみ予防）

3 もも上げ

正しい姿勢を意識して立ち、片方の脚を床から数cm上げる。

効果 下半身の筋力UP、バランス能力の向上

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

渓仁会円山クリニックで人間ドックを見学したよ！

今回は渓仁会円山クリニックで人間ドックを見学してきたよ。「体のすみずみまで調べられる人間ドックを年に1度は受けてほしい」って、クリニックの道家院長がすすめてくれたよ。

人間ドック　検査内容

診　察	胸部X線撮影
聴力検査	血圧・問診
採　血	生理機能検査
肺機能検査	身体計測
胃部検査（内視鏡またはX線撮影）	医師面談（結果説明）
眼底・眼圧検査	視力検査
体力測定	保健・栄養相談

●受付

受付で今日の検査内容を確認するよ。検診の不明点を保健師に相談したりもできるんだ。その後で検査着に着替えるよ。

●採血

血液から多くの情報を読み取るんだ。生活習慣病健診で3本、人間ドックで4～5本の採血管を使うよ。

●胃部検査（X線撮影）

X線を直接データ化する最新型の設備だよ。胃がん検診の認定技師が撮影して、消化器内科の専門医が診断するんだ。

●胸部X線撮影

胸の広い範囲をX線で撮影して検査するよ。画像は呼吸器科の専門医が診断してくれるんだ。

●生理機能検査（腹部エコー検査）

超音波を使って肝臓、胆のう、膵臓、脾臓、腎臓をていねいに診てくれるよ。検査機器も最新型なんだって。

●医師面談（結果説明）

すべての検査が終わった3時間ほど後、検査結果報告書を見ながら医師がていねいに説明してくれるよ。

●オプション検査

ＰＥＴ検査や脳ドック検査のほか、各種がんの有無を調べる血液検査（腫瘍マーカー検査）、婦人科検査、遺伝子検査など、豊富なオプション検査があるんだよ。右は胸部ＣＴ検査の様子だよ。

番外編

クリニック内にはレストランもあるんだ。
健診の後の食事はとってもおいしかったよ。

私の健康法

円山渓仁会デイサービス
言語聴覚士
吉田（よしだ） 理紗（りさ）

私は、専門学校時代の友人とスポーツジムに通っています。元々、運動が苦手だった私が通うきっかけとなったのは、スポーツジムの中にあるホットヨガレッスンを体験したことでした。そこで、運動は「つらくて疲れること」から、「気分転換できること」というイメージに変わりました。それから友人と一緒に入会し、5年ほど続けています。

ホットヨガは38～40度の部屋の中で行い、レッスンによっては暗い中で行うこともあります。そのため、大変リラックスができ、睡魔に襲われることもあります。先生はいつも「無理はしてはいけない」「痛いと思ったらやめて、気持ちいいと思うところでやめていい」「疲れたらいつでも休憩していい」と優しく言葉をかけてくれるため、無理はせず、自分のペースで行うことができます。頑張らなくても汗をかくことが出来るので、達成感を得られることができます。

もともと非常に体が硬かった私は、5年間続けた現在も柔軟性に変わりはありませんが、少し代謝はよくなったように思います。

今では少し運動が好きになりました。一緒に通ってくれる友人がいたからこそ長く続けることができているのだと思います。もしかすると、その友人と合間におしゃべりをすることが、私のストレス解消法でもあり、健康法になっているのかもしれません。

ボランティアさん募集

ボランティア活動は無理をせず自分のペースで続けることが大事です

コミュニティホーム白石
ボランティアスタッフ
周佐（しゅうさ） 君男（きみお）さん

周佐さんは2010年からコミュニティホーム白石でボランティア活動をされています。「もともとボランティアに関心があり、少ない時間の中で何かやりたいと思っていました」という周佐さんは、お仕事で全国各地へ転勤していた頃から小学生の登下校時の見守りなどに参加していました。札幌に戻られてから、白石区社会福祉協議会の窓口を通じてボランティア活動を開始。最初は利用者さんの送迎バスの運転を行っていました。それ以降、もっと利用者さんと直接関わる活動をしたいと考えてヘルパーの資格なども取得し、現在は月に1回、第4水曜日にデイケアの利用者さんに折り紙やけん玉などの昔あそびを伝えるボランティアを行っています。周佐さんがボランティアを行う上で大事にしているのは「無理をせず、自分のペースで行うこと」と言います。「ボランティア活動が誰かのためになることは嬉しいですし、何より喜んでもらえることが自分の意欲にもつながっています。ボランティアに対する気持ちがあれば短い時間でも出来ることはありますから、興味のある方はぜひ自分のタイミングで始めてみてください」と周佐さんは呼びかけています。

●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。

コミュニティホーム白石
札幌市白石区本郷通3丁目
電話 011-864-5321
担当／遠藤

栄養士のレシピリレー

新ごぼうとたけのこの汁なし担担麺

豚肉には疲労回復効果の高いビタミンB1が豊富に含まれています。また、皮膚や粘膜の健康を維持する働きがあるため、美肌づくりに役立つ効果があります。なお、今が旬の新ごぼうやたけのこには食物繊維が豊富に含まれており、大腸がんやコレステロールの吸収を防ぎ動脈硬化を予防する効果が期待できます。
今回は、塩分を気にしている方でも美味しく召し上がれるよう、栄養価の高い旬の食材を組み合わせ、辛味や風味を効かせた汁のない麺レシピを考案しました。

材料（1人前）

中華麺（ゆで）	240g
豚ひき肉	30g
玉ねぎ	1／4個
新ごぼう	1／4本
たけのこ	1／4個
にんにく	適量
しょうが	適量
料理酒	大さじ1
甜麺醤（てんめんじゃん）	大さじ1／2
鶏ガラのだし（顆粒）	小さじ1
すりごま	小さじ1
長ネギ（白い部分）	少々
卵	1個
アスパラ	小2本（20cm程度）
ごま油	小さじ1／2
ラー油	適量
山椒	お好みで

1人分の栄養価

エネルギー	596kcal
たんぱく質	27.0g
カルシウム	123mg
食物繊維	6.2g
鉄	2.4mg
塩分	2.6g

作り方

1. 玉ねぎとたけのこはみじん切りにする。新ごぼうとにんにく、しょうがはすりおろしておく。
   〈トッピング用〉
   長ネギは白髪ネギにして水にさらしておく。卵は半熟のゆで卵にしておく。アスパラは1本のままフライパンで軽く焦げ目が付く程度に焼いておく（20cmよりも長いアスパラの場合は半分に切る）。
2. フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、豚ひき肉を加えて炒める。
3. 玉ねぎとたけのこ、新ごぼうを加えて更に炒め、甜麺醤（てんめんじゃん）・料理酒・鶏ガラのだし（顆粒）を加えてなじませる。
4. 炒め終わったら、すりごまを加えて混ぜ合わせ、できた肉味噌を皿に取る。
5. ラー油（適量）を入れて熱したフライパンで、ゆで中華麺にサッと火を通す。
6. 皿に炒めた中華麺と④の肉味噌を乗せ、白髪ネギ、ゆで卵、アスパラをトッピングする。
7. お好みで山椒やラー油を振りかけて、でき上がり。

■栄養士プロフィール
手稲渓仁会病院 栄養部 管理栄養士
佐藤（さとう） 文哉（ふみや）
北海道文教大学 人間科学部 健康栄養学科卒業
2016年より勤務
患者さんの健康増進のサポートができるよう関わっていきたいと思っています。

ワンポイントアドバイス

- すりごまの代わりに、ごまドレッシングを加えても美味しく仕上がります。
- トッピングの野菜は、その時期の旬な野菜を組み合わせてアレンジしてみてください。

渓仁会 人 けいじんかいじん

手稲渓仁会クリニック

手稲渓仁会クリニック
院長
藤野 敬史（ふじの たかふみ）

お互いの個性を尊重しつつ他の医療機関との連携を大事にしていきます

「人間万事塞翁（さいおう）が馬」という故事成句があります。人生の幸不幸は予測できないことを例えたものです。この言葉を見るとつくづく自分の歩みにも重なると思います。

祖父は北海道でも草分け的な産婦人科医で、祖父の背中を見て北海道大学医学部に進み、産婦人科医になりました。大学では研究生活が長く、アメリカ国立衛生研究所に留学するなど、研究と臨床が相半ばする時代を過ごしていました。そこで私が研究したのはがんの発生に関するものとウィメンズヘルスです。

ウィメンズヘルスは女性の健康寿命をいかに延ばすかという研究です。今の医療は患者さんのQOL（Quality of life＝生活の質）を重視しますが、そんな言葉がなかった時代から女性のQOLを高める研究をしてきました。当時はまだその重要性があまり注目されていない分野でしたが、2000年に手稲渓仁会病院 産婦人科の部長になったとき、それまでの研究成果を現場に活かすことができました。がんは治ればそれでよし、と考えられていた時代でしたが、私はウィメンズヘルス研究から学んだQOLの考えをいち早く導入しました。例えば婦人科がんや乳がん手術の後にリンパ浮腫（ふしゅ）という腫れやむくみの出る後遺症がありますが、当時はそれに対するケアがほとんどされていませんでした。しかし、命に別条がないとしても患者さんにとっては大きな問題です。当病院は全国に先駆けてリンパ浮腫外来をつくりました。また、がんの手術にもダヴィンチや腹腔鏡をとり入れて、侵襲の少ない治療にとり組みました。こうしたQOL尊重は今や手稲渓仁会病院の特長の一つになっています。

三月一日付で私は手稲渓仁会クリニックの院長になりました。クリニックはいわば病院の玄関です。いま渓仁会ではグループ内外ともに病院間の連携を大事にしていますから、他施設との連携をスムーズに行っていきたいです。

私は多様性というものを大事にしてきました。個人で言えば個性、病院で言えばさまざまな特色があり、地域においては各病院が果たしている役割や病院ごとの特長があります。それを尊重しながら連携をはかっていくことが患者さんのためのより良い医療につながりますし、お互いに進歩していくことができると考えています。

■施設概要
診療科目／内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・リウマチ科・小児科・外科・形成外科・皮膚科・婦人科・眼科・血液内科・腎臓内科・放射線診断科
病 床 数／無床
住　　所／〒006-0811
札幌市手稲区前田1条12丁目2-15
問い合わせ／●TEL：011-685-3888

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）

すぎはら小児科・アレルギー科

院長 杉原（すぎはら） 暁美（あけみ） 医師
宮崎医科大学（現 宮崎大学 医学部）卒業
恵み野病院
手稲渓仁会病院
2017年
すぎはら小児科・アレルギー科 開院

◆開院までの経緯を教えてください

私は宮崎県の出身です。地元の大学でやりがいのある仕事をと考えて宮崎医科大学（現 宮崎大学 医学部）に進みました。小児科医になったのは、子どもと接するのが好きだからです。病気で塞ぎ込み近寄ってもくれなかった子が、病気が治ると元気に接してくれるのは本当にかわいいですね。家族の転勤にともない北海道に来てからは10年間、手稲渓仁会病院の小児科に勤務しました。その後、高度医療を提供する総合病院とは違った形で子どもたちに接したいと、当クリニックを開きました。

◆小児科とともに小児アレルギー科も標榜していますね

宮崎にいた頃、小児ぜんそくで苦しむ多くのお子さんと出会い、何とかしたいという思いからアレルギーの勉強をはじめ、専門医の資格を取りました。当クリニックでは、モストグラフという他の小児クリニックではあまり見られない息の吐きにくさ（呼吸抵抗）を測る装置を導入するなど、アレルギーについては専門的な診療を行っています。気管支ぜんそくや食物アレルギー、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などに心配のあるお子さんはご相談ください。

◆病院を感じさせないクリニックですね

子どもたちに緊張を与えたくない、リラックスして診療を受けてほしいと思い、間取りやインテリアには気をつかいました。当クリニックにはスリッパがありません。そのまま上がって、好きなところに座り込んで遊べるような造りになっています。

◆読者の皆さんにメッセージをお願いします

地域の皆さんに親しんでもらえるようなクリニックを目指しています。病気だけではなく、育児などで困っていることがありましたらお気軽にご相談ください。お子さんをお持ちの皆さんがいきいきと暮らせるお手伝いをしたいと思っています。

右側が風邪をひいたお子さん用、左側が風邪をひいてないお子さん用の待合室。病院で風邪をもらうことのないように配慮されている

気道の状態を調べることができ、ぜんそく診断に用いられている。低学年のお子さんも検査可能

大人用のほか小さなお子さんの身長に合わせた手洗いを設置しており、お子さんの手洗いをサポート

診療科目：小児科・小児アレルギー科
診療時間：［月・火・水・木・金］9：00～12：00
14：30～18：00
［土］9：00～12：00
休 診 日：日曜・祝日
所 在 地：札幌市手稲区手稲本町1条3丁目3-1
メディカルスクエア手稲 3F
電　　話：011-681-2369
H　　P：http://www.sugihara-ped.com
オンライン予約サイト https://my.3bees.com/facilities/91c8

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

お詫びと訂正

前号「サラネット2018冬号（2018年1月12日発行）」13ページ掲載『まるくりインフォメーション』にて、掲載内容に誤りがございました。

「乳がん（マンモグラフィー）」検査について

【誤】50歳未満は1方向、50歳以上は2方向	【誤】50歳未満 5,000円／50歳以上 6,000円
【正】50歳未満は2方向、50歳以上は1方向	【正】50歳未満 6,000円／50歳以上 5,000円

読者の皆さまにご迷惑をおかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます。

サラネット編集担当

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
  札幌市白石区本郷通3丁目南1-35
  ☎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・介護予防サロン

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
- 介護予防サロン りはる
  岩内郡岩内町字万代19-7
  ☎0135-62-4165

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

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（しきさい）
  札幌市手稲区前田2条10丁目1-7
  ☎011-685-3328
- 共用型デイサービス菊水こまちの郷
  札幌市白石区菊水上町4条3丁目94-64
  ☎011-811-8110

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
  札幌市中央区北3条西28丁目2-1サンビル5F
  ☎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
- 居宅介護支援事業所 西円山敬樹園
  札幌市中央区円山西町4丁目3-20
  ☎011-644-7650
- 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
- 居宅介護事業所くまさんの手
  ☎011-685-2791
- 短期入所事業所どんぐりの森
  ☎011-685-2791

札幌市手稲区前田1条12丁目357-22（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

平成30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

会場 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38年間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それぞれの専門的な立場からお話させていただきます。座学だけにとどまらず、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。また、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	テーマ	講　師
第37回	4／14(土)	高齢者の望ましい老いの姿 「サクセスフル・エイジング(健やかな老い)」を目指して！	医師：峯廻 攻守 管理栄養士：阿部 沙耶香
第38回	5／12(土)	今の生活を見直しませんか？ ～生活習慣病と食事療法～	医師：浦 信行 管理栄養士：安田 真紀
第39回	6／16(土)	認知症の方を支える ～認知症サポーター養成講座～	作業療法士：石川 朝子 看護師：白川 由美
第40回	7／28(土)	パーキンソン病を知る（その1） ～運動障害とリハビリテーション～	医師：千葉 進 理学療法士：高田 一史
第41回	8／25(土)	パーキンソン病を知る（その2） ～認知機能障害～	医師：千葉 進 作業療法士：冨居 泰臣
第42回	9／29(土)	滑らない！転ばない！折らない！ ～転倒予防体操～	医師：本間 俊一 理学療法士：和田 来緒
第43回	10／13(土)	お薬が多いと感じていませんか？	薬剤師：阿部 孝行 薬剤師：冨田 昌志
第44回	11／3(土)	その予防法、ちゃんとできていますか？ ～知って得する、感染予防～	医師：曳田 信一 看護師：伊藤 美里
第45回	12／1(土)	もしかしたら睡眠時無呼吸症候群？	医師：小林 信義 臨床検査技師：菅原 未都暉
第46回	1／19(土)	認知症の方を支える ～介護者の具体的対応～	看護師：三浦 直子 看護師：國生 真希
第47回	2／16(土)	フレイルって何のこと？ ～身体の弱さを感じたら～	理学療法士：只石 朋仁 管理栄養士：阿部 沙耶香
第48回	3／9(土)	息、苦しくないですか？ ～慢性閉塞性肺疾患と肺炎予防～	理学療法士：三谷 有司

※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

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

古紙配合率80%再生紙を使用しています。
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 2018春号
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