



IMSグループ 医療法人社団 明生会

イムス札幌内科リハビリテーション病院

Vol. 2 2015. 01

こもれび

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみならず院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。



こもれび
だより



病院理念

患者様およびそのご家族、さらに地域に“愛し愛される病院”として、患者様の人格・権利を尊重し、患者様が納得し、安心して受けられる医療を提供します。

基本方針

- 1 地域に密着して安全な質の高い医療を実践します。
- 2 内科疾患から終末期医療
リハビリテーションまで幅広い専門的な医療を提供します。
- 3 医療人としての自覚と技術向上のための教育を図り、
信頼できるチーム医療を実践します。
- 4 医療機器の導入により良質な医療を提供します。
- 5 患者様の人格・権利を尊重します。

地域・広報委員会



読んでためになり、

楽しんでいただける

広報誌を目指します。

皆様、あけましておめでとうございます。今回のこもれび便りのコーナーは、この広報誌の発行を行っている私達『地域・広報委員会』よりご挨拶をさせていただきます。

地域・広報委員会は広報誌の発行の他、地域貢献活動の企画、運営を行っている委員会です。委員は現在8名で、地域医療連携室、薬剤師、看護師、介護福祉士、医事課、総務課、作業療法士2名、と様々な職種で構成されています。毎年10月に当院内で開催している「健康祭」は、私達が中心となり行っているイベントです。ご参加いただき、健康測定や体力測定、野菜のプレゼントコーナーなどを体験された皆様もいらっしゃるのではないのでしょうか。

広報誌についてお話いたしますと、以前はかつての病院名にちなんだ名称で発行しておりました。しかし、病院名の変更と委員会の再編を機に、内容やデザインをより充実させたいとの思いから、一時休刊させていただき、一から検討することになったのです。その後は新広報誌の名称案や記事のアイデアなどを広く募

集するため、全スタッフを対象にしたアンケートを実施。さらに、より見やすく、また当院らしさが伝わる紙面にしたいとの考えから、パンフレット制作をお願いしたデザイン会社様に依頼し、編集可能なフォーマットを作っていたことにいたしました。ところが、そのデータがうまく読み込めなかったり、決定した名称がグループ病院の広報誌と同じであることがわかったり、などなど、紆余曲折を経て、ようやく昨年に新広報誌の発行が実現したのです。今年からは春夏秋冬と季節ごとに年4回の発行を予定しております。読んでためになり、また楽しい紙面にしてまいりますので、どうぞご期待ください。なお、広報誌は当院の外来ホールなど院内の各所に設置しております。ご来院の際にはぜひ手に取っていただき、ご自由にお持ち帰りください。

皆様、今年もイムス札幌内科リハビリテーション病院の広報誌、『こもれび』をどうぞよろしくお願いたします。



薬剤師 オオクボ の

お薬相談

感染対策をしっかりと行うことが大切です。



薬剤師 大久保 利成

お薬に関するご質問にお答えします

Q.ノロウィルスに感染しないためにはどうすればよいのですか？

皆さん、こんにちは。本格的な寒さの時期を迎え、温かい物を食べてこたつに入りたいと思っている薬剤師の大久保利成です。さて、今回はノロウィルスについてのお話しをしたいと思います。ノロウィルスは人の手などを介して口に入ると感染し、下痢・吐き気・発熱などの症状を引き起こすことがあるウィルスです。現在特効薬はなく、対処療法による治療が基本となります。また、症状が落ち着いても糞便中にウィルスを排出していますし、乾燥して空気中に舞った嘔吐物を吸い込むことで感染することもあります。そのため、身近な人も感染してしまう可能性が高いのです。感染を防ぐためには嘔吐物や糞便には触れ

ないこと、そして処理をする場合にはしっかりと消毒を行うことが重要です。ノロウィルスを消毒する際は市販の漂白剤（濃度 5%を想定）を使用します。嘔吐物や糞便の処理には水 500ml、トイレの便座などの環境消毒は水 2000ml、それぞれ漂白剤を 10ml 入れて使ってください。予防には流水と石鹼による手洗いが有効ですし、カキなどの二枚貝にはノロウィルスが含まれていることもありますので、食べる際には十分に加熱することが大切です。皆さんもぜひ、今回のコラムを参考にして感染対策を行ってみてください。



リハビリ科の 今日も

ガンバローカ

ガンバローカとは？

リハビリテーションセンターと病棟をつなぐ約 130m の直線廊下の愛称です。今日も一日ががんばろうの意味が込められています。



今日からでも積極的にチャレンジしてみよう！



※ 当院リハビリテーションセンター内の ADL（日常生活動作）室にて撮影

認知症になりにくい人とは？編



これからの日本では 85 歳以上の人は 4 人に 1 人が認知症になると言われています。「認知症になったらどうしよう」と心配されている方も多いかと思いますが、誰もがいきなり認知症になるわけではありません。また、老化現象からくる物忘れなどは誰にでも見られる正常なことです。

認知症は MCI（軽度認知障害）と呼ばれる状態を経て、5～10 年後に発症へと至ると言われています。つまり、いかに MCI の発症を食い止めるか、いかに MCI から認知症への進行を防ぐかが大きな課題と言えます。最近では認知症に関する研究が進み、予防に必要な要素がわかってきました。認知症予防の研究会によると、具体的には次のような生活習慣のある人が認知症になりにくいとされています。ぜひ皆さんもチェックしてみてください。

- 週に 1 回は人と会い、交流し、会話ををする。
- 1 日に約 3.2 キロ、または 60 分間歩く。
- 週に 3 回はややきつと感じる程度の運動をする。
- 歌を歌う、または楽器を演奏する、あるいはダンスをする。
- 余裕のあるときは奉仕活動を行う。
- 失敗を恐れず、新しい物事に挑戦する。
- 日記をつける。この時、「特に〇〇が」や「〇〇と比べると〇〇は」などの言葉を用いて自分の印象を添える。
- 料理をする。たまには新しい料理にも挑戦する。
- ためになる情報をわかりやすく人に伝える。
- 日時の確認をする。
- 毎日少量の魚を食べる。
- 迷っても、たまには初めての道を通る。
- 暮らしの中で必要な計算をする。

管理栄養士の

旬な食材 de 健康



今回の旬な食材は… 栄養満点の名脇役！

ゆず

今回は寒い冬を乗り切るためにゆずをご紹介します。

ゆずは、爽やかな香りと酸味で料理を引き立てる名脇役として親しまれている柑橘系の果実です。秋の終わりから冬にかけて実が成熟し食べ頃を迎えます。「脇役」ではありませんが、実は皮から果肉、種にいたるまで全てに栄養があり、様々な効用があるオールマイティーな食材なのです。

皮に含まれている精油分は体を芯から温める効果があり、リモネンやヘスペリジンといった成分は血流を改善して脳をスッキリとさせ、ストレスを和らげてくれます。古くから冬至の日に柚子湯に入ると、風邪を引かずに過ごせると言われているのはこのためです。果肉には水溶性の食物繊維であるペクチ

ンが含まれており、便秘予防やコレステロールを減らすのに役立つことから、心筋梗塞や糖尿病などの予防につながると言われています。また、ビタミンCの含有量は柑橘類の中でもトップクラス。風邪予防や疲労回復にも最適な果物なのです。種にはリモノイドという成分が含まれているのですが、これには抗がん作用があるとされています。

さらに、料理にゆずの汁をかけて食べることで塩や醤油の使用量を控えることができるため、減塩効果も期待できるのです。

ゆずの栄養価は果肉よりも果皮の方が比較にならないほど高くなっています。ゆずを効率よく、そしてまるごと楽しむには、皮を利用したジャムなどが特にオススメです。

管理栄養士 森内 克子

Tekuteku teine

手稲区 探訪記

車止めがあるのは、「金山あおば公園(金山1条3丁目)」と「前田パンプキン公園(前田8条15丁目)」、「手稲緑道水遊び場(曙1条1丁目)」の計3か所。全部で11基あります。ていぬくんの認知度向上と手稲区の魅力発信を目的として設置されたそうです。

写真にあるように、この季節はその姿を直接見ることはできませんでした。しかし、春の訪れを待ちながら、皆さんに会える日を楽しみにしているのかもしれないね。

Vol.2 ていぬくんの車止め



みんなの人気者、手稲区のマスコットキャラクターである「ていぬくん」。今回、私達はこのていぬくんの車止めがあるとの情報をキャッチしたため、早速その場所へと取材に行ってみました。ところが…、なんと車止めは全て雪に埋まっていたのです。しかし、今回手稲区よ

り写真を提供していただきました。よく見てみると、車止めのそばにはていぬくんのものと思われる足跡もありますね。今後はさらに増える可能性もあるとのことですので、雪が解けたらていぬくんの車止めを探しに出かけてみるのも楽しいのではないのでしょうか。



イムス札リハ NEWS

インフルエンザの 感染予防にご協力 をお願いいたします

先日、当院は1月3日に当番病院として診療を行ってりましたが、受診された約90名の患者様の内、約4分の1の方がインフルエンザに感染されておりました。現在、ご入院中の患者様からの発生はありませんが、感染を予防するため面会される全ての皆様にマスクの着用をお願いしております。マスクは正面玄関や受付、病棟などに設置しておりますのでぜひご利用ください。また、同様にアルコールジェルも使用していただければと思います。どうぞご協力をお願いいたします。



外来診療案内

内科・消化器内科・循環器内科

受付時間
平日 午前 8:30~11:30
午後 13:00~16:30
土曜日 午前 8:30~11:00

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前	青柳	松本	伊澤	西森	三島	※2 松本 ※2 西森
午後	※1	岡	白坂	岡	白坂	

※1 常勤医師の交替制となります。担当医はホームページでご確認いただくか、お問い合わせください。

※2 第1・第3・第5土曜は松本院長、第2・第4土曜は西森副院長の担当となります。

整形外科・リハビリテーション科

受付時間
第1・3・5水曜日 午前 11:00~11:30
木曜日 午前 8:30~11:30

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前			本間	畑中		

専門外来

(もの忘れ外来と禁煙外来は予約制となっております)

肝臓外来	第2・第4土曜日	午前	松本
	第1・第3・第5土曜日	午前	西森
頭痛外来	毎週水・金曜日	午後	白坂
禁煙外来	毎週水曜日		白坂
もの忘れ外来	毎週水曜日		白坂

内視鏡検査（日本消化器内視鏡学会指導医の医師が3名在籍）、特定健診、一般健康診断も行っております。
※事前にお問い合わせください。



地域医療連携室とリハビリ科のブログを更新中!

<http://www.ims-sapporeha.org>

無料送迎バス時刻表



病院前 正面玄関発	土曜日運休			
	8:20	10:20	13:00	15:40
金山 1-1	8:23	10:23	13:03	15:43
稲穂 2-7 ハロー薬局前	8:25	10:25	13:05	15:45
JR 手稲駅南口 小樽信金前	8:32	10:32	13:12	15:52
稲穂 3-3 セイコーマート前	8:37	10:35	13:18	15:58
稲穂内科 クリニック前	8:42	10:42	13:22	16:02
星置東小学校前	8:47	10:47	13:27	16:07
JR 星置駅北口 バス停付近	8:50	10:50	13:30	16:10
星置東小学校前	8:53	10:53	13:33	16:13
稲穂 1-8 二十四軒 手稲通沿い	8:58	10:58	13:38	16:18
金山 1-1	9:01	11:01	13:41	16:21
病院前 正面玄関着	9:05	11:05	13:45	16:25

※日曜・祝日は運行致しません。

※バスが見えたら手を挙げるなどして、運転手に合図をしてください。
※通過予定時刻ですので、交通事情等により時間が前後する場合があります。
※ご不明な点などがございましたら、TEL. 011-681-2105 までご連絡ください。

IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか?

◎来訪もしくは、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください

IMSに
0800-800-1632

※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。

03-3989-1141

受付時間/平日8:30~17:30 土曜日8:30~12:30
(日祝・年末年始休み)

IMS総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をご覧ください。

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11
オーク池袋ビルディング8F

広報誌 こもれび Vol.2 2015.1
発行/IMS札幌内科リハビリテーション病院
地域・広報委員会
発行月/2015年1月

IMSグループ 医療法人社団 明生会

IMS札幌内科 リハビリテーション病院

〒006-0049

北海道札幌市手稲区手稲金山 124 番地

TEL. 011-681-2105 FAX. 011-683-5370

<http://www.ims-sapporeha.org>

