



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. 5 2015. 11

# こもれび

「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内や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。



事務長

福村 晋一郎（山口県下関出身）

こもれび  
だより

愛し愛される病院を目指し、  
地域ネットワークを中心と  
した医療を提供いたします。

皆様こんにちは、前回広報誌（旧：手稲ロイヤル病院時代）に登場させて頂いてから5年が経ちました。時が経つのは早いと改めて実感している次第でございます。

5年前と言えば、道内では北海道総合振興局設置条例が施行された年でもあります。当院の5年間の変化を振り返ると、回復期リハビリテーション病棟は当時30床でしたが、5年間で現在の80床まで機能を増やし、リハビリテーション科スタッフも30名増員し約70名となるなど、ようやく地域にも自信を持って「リハビリテーションを提供している病院です」と言えるような病院環境になってまいりました。

診療機能・体制については常勤医師9名にて内科疾患から内視鏡、リハビリテーション、各種健康診断、といった幅広く医療提供できる体制が整っております。専門・特殊外来として禁煙外来、もの忘れ外来、肝臓外来、頭痛外来も行っております。

地域活動としては、皆様のご理解とご協力を

頂き、医療公開講座、おげんきサークル、体力測定、健康づくり事業等にも参加させていただくなど、地域の皆様と交流できる機会も増えてまいりました。改めて感謝申し上げます。

昨今の社会保障と税の一体改革の中で、医療情勢は「病院完結型」の医療から「地域完結型」医療へと変化してきております。

今後、ますます地域の皆様と共に協力し合い、地域ネットワークを中心とした医療提供ができるよう、病院の理念でもある『患者様およびご家族、さらに地域に“愛し愛される病院”』を職員一同目指してまいりますのでどうぞ宜しくお願い申し上げます。



## 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
- 3 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。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。



## 薬剤師 オオクボ の お薬相談

しっかり睡眠、たっぷり  
栄養が大切です。



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.風邪を治すには「風邪薬」を 飲むのが一番なのでしょうか？

秋も深まり、日だまりの恋しい季節となりました。皆さま、いかがお過ごしですか？さて、寒くなり流行する病気と言えば、「風邪」ですね。風邪をひいたことが無い方はほとんどいらっしゃらないと思います。

少しご説明しますと、風邪はほとんどの場合、気温差や疲労などがきっかけとなって免疫力が低下し、ウイルスに感染してしまうことが原因です。特に秋冬は空気が乾燥し、ウイルスが繁殖しやすくなるため風邪が流行します。

そんな時に多くの方が服用するのが市販の風邪薬ではないでしょうか。しかし、風邪薬は風邪のウイルスそのものをやっつける

ものではなく、症状を抑える対症療法と呼ばれるものです。つまり、風邪を根本的に治す薬ではありません。ただし、一方では適切に使用することでつらい症状を和らげることができますので、有効なお薬とも言えます。

患者様とお話しをしていると、「風邪薬＝根本的な治療薬」と考えている方も多いようですが、風邪を治すのに最も大切なのは十分な睡眠と栄養なのです。免疫力をアップさせて、自分の力でウイルスを退治することが何より重要と言えます。健康的な生活を心がけることが、一番の「良薬」ですね。



## リハビリ科の 今日も ガンバローカ

靴選びも  
重要です。



筋力をつけ  
ましょう。



### 転ばぬ先の転倒予防！ 編



朝夕は特に肌寒さを覚えるこの頃、旭川では初雪を観測し、ここ札幌でも冬が近づいて来る気配を感じますね。冬が来て滑りやすくなると、転倒には特に気を付けなければいけません。毎冬、雪道で転倒し救急搬送されている方は、何と札幌だけでも600~1000人もいそうなんです。

そこで、今回は雪道で転倒しないために気を付けるポイントをいくつかご紹介したいと思います。

まずは【滑りやすい場所】ですが、①横断歩道 ②ロードヒーティングの切れ目 ③バス・タクシー乗り場 ④タイル張りのスーパ― これらは特に注意が必要です。

次に【歩き方】は、①かかとから地面に着かず足の裏全体を着いて歩く ②小さい歩幅で歩く ③余裕を持って歩く（走ったりしない）を実践してみてください。

最後に【靴】については、①柔らかいゴム

底の靴 ②深い溝の靴 ③ピンや金具付きの靴 などを選んで履くと雪道には良いと言われています。

この他にも色々気を付けることはありますが、上記のポイントを意識するだけでも転倒の危険性を少なくすることができます。また、運動も大切です。雪が無い時期に散歩などをして筋力や体力をつけておくことで、転倒予防につながります。

怪我無く秋から冬を過ごし、新年を迎えることができるよう、気を付けて過ごしていきましょう。

### 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。今日も一日がんばろうの意味が込められています。





今回の旬な食材は… 栄養満点な秋の味覚

## サンマ

今回は夏の終わりと共に漁が解禁となり、9月から11月が旬のまさに秋を代表する魚、『サンマ』をご紹介します。

この時期のサンマは価格が安くて脂肪分が多く、焼くだけで美味しくいただけるため、日本では古くから庶民の味として親しまれてきました。また、背の青い魚、青魚として豊富な栄養素をたくさん含んでいます。

まず、近年注目されている脂肪分の『EPA(エイコサペンタエン酸)』と『DHA(ドコサヘキサエン酸)』が多く含まれているのが特徴です。

EPAには血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞などを予防する効果が、DHAは脳細胞を活発化させ、学習能力の向上や認知症を防ぐ効果が期待できます。

次に、肉類に劣らない良質なたんぱく質です。肉類に比べて消化されやすいことから、幼児からお年寄りまで幅広く安心して食べることができる食材と言えます。さらには、ビタミンにカルシウム、鉄分も豊富ですので、貧血や眼精疲労、ガン予防効果もあるとされています。

新鮮なサンマを選ぶには、①尾を持った時に体が曲がらずにまっすぐ立つもの、②口先が黄色いもの、③目が濁っていないもの、に注目するのがポイント。新鮮なものは内蔵のえぐみがなく食べやすいことから、下処理も要らず焼き魚として手軽に調理できるのでオススメです。秋の旬を丸ごと贅沢に味わう、サンマの塩焼きを楽しんでみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 森内 克子

## イムス札リハ NEWS

### 健康祭を開催しました

#### 『健康祭 2015』は過去最高の参加者数で大盛況となりました。

10月24日(土)、院内にて「健康祭」を開催しました。当日は看護師による骨密度測定や血管年齢測定、リハビリスタッフによる体力測定の他、薬剤師と理学療法士による講演会などを行いました。昨年に続きご出演いただいた「ミシェーラ室内アンサンブル」の皆様による演奏会では会場が一体となって盛り上がり、外来ホールにて開催した手稲西小学校の皆さんの展示会ではご入院中の患者様からもご好評いただくなど、多くの皆様楽しんでいただけたようです。また、今年初めての試みとして近隣のパン屋さんにご協力いただき、手稲区の Mascot キ

ャクターである「ていぬくん」のパンをプレゼントしたところ、こちらも大盛況となりました。当院の敷地内にて収穫した野菜のプレゼントコーナーでは「毎年楽しみにしています」との声も多数聞かれるなど、恒例のイベントとして定着しつつあります。

ご来院いただいた皆様の人数も過去最高を記録し、大成功となりました。当院では来年も健康祭を開催し、地域の皆様の健康維持、増進のお役に立てればと考えておりますので、イベントへのご意見やご要望等がありましたらお気軽にご連絡ください。



# 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	※1松本 ※1西森
午後	有吉	岡	白坂	岡	白坂	

※1 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  
火・木曜日 午前 8:30~11:00

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前		本間		本間		

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。

# 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
旧稲穂内科 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。  
※ご不明な点がございましたら、TEL. 011-681-2105 までご連絡ください。



地域医療連携室とリハビリ科のブログを更新中!

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

広報誌 こもれび Vol.5 2015.11  
発行/イムス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11月

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**

〒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-sapporoeha.org>



イムス  
●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?**

IMS(イムス)グループ イムス総合サービス  
センターが、皆さまからの医療・介護のご相談  
をお受けいたします。

◎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

イムスに  
**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)

イムス  
イムス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