



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. 3 2015.04

# 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。



看護部長  
藤田 正恵

24時間365日、責任と

継続性のある看護と介護

を実践します。

イムス札幌内科リハビリテーション病院、看護部長の藤田正恵でございます。昨年3月に当院へと転動してまいりましたが、早いものでもう1年が経ちました。

私はIMS（イムス）グループの基幹病院である板橋中央総合病院にて急性期看護を学んだ後、新規開設であった東京腎泌尿器センター大和病院では看護部長として「ホスピタリティ（おもてなし）医療」を実践し、患者様、ご家族、職員が「ここで良かった」と感じる事が出来るチーム医療について学びました。

現在、当院の看護部は「看護・介護の質の向上」をテーマに、「24時間365日、責任と継続性のある看護・介護の実践」に取り組んでおります。見て、聴いて、感じて、を看護の基本姿勢と考え、今後ベッドサイドでの関わりがより充実していくことを楽しみにしております。また、小さな変化に気づき、医療チーム（患者様・ご家族・医師・看護師・コメディカル・MSW・事務）で情報を共有し、喜びや悲しみを分かち合えるチーム活動をさらに実践していく所存

です。その第一歩として、病棟の入り口にそこで働くチームスタッフの写真が飾ってあります。これは私達が24時間365日、責任を持ってチーム医療に関わりますという証です。担当の看護師も一目瞭然、患者様、ご家族が安心して入院生活を送ることができるようにチームでサポートさせていただきます。

今後はこれまでの経験を活かし、「患者様、ご家族、さらに地域に“愛し愛される病院”」を目指してまいります。そして職員一人ひとりが患者様、ご家族に思いやりを持って寄り添い、あたたかい看護と介護を提供していけるように日々努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

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。



薬剤師 オオクボ の

# お薬相談

今日からお薬手帳  
を持ちましょう！



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.「お薬手帳」とはなんですか？ どのように使うのでしょうか？

「お薬手帳」は患者さんに処方されたお薬の名前や飲む量、回数などを記録するための手帳です。この記録がありますと、お薬の服用期間の把握、飲み合わせについての確認をすることができます。

患者さんからは「どのように使えばいいの？」と声をかけられることも多いのですが、「まずは医療機関にかかる時は必ず持って行くようにしましょう」とお答えしています。また、旅行先や万が一の災害時に備えていつも持ち歩いているとより安心です。東日本大震災では、お薬手帳の情報をたどることで患者さんが飲んでいるお薬や病気の情報

が正確に伝わり、早期に適切な治療に結びついたという実例があることから、その有用性が再認識されました。

「お薬手帳」は“医療情報の共有化”という医療者間の架け橋となるだけでなく、自分の健康情報を自分で記録し医療者に伝えられるという“患者さんと医療者の架け橋”にもなります。そのため、いくつかの病院にかかっている患者さんは病院や薬局ごとに分けて、1人1冊にまとめておくことが大切です。皆さん、今日から「お薬手帳」を常に携帯しましょう。



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。



上から糸でつらわれているような感覚で歩きましょう。あごを引き、視線は10~15m前方を見ます。

## 姿勢を意識してウォーキング！編



健康を考えてウォーキングを行っている方は多いかと思いますが、実は歩く「姿勢」がとても大切です。歩きたいけれどなかなか時間がない、という方でも、普段の歩行を見直すだけで運動効果を得ることができます。下の写真にあるように、頭、体、腕、足、に特に注意して行ってみてください。歩く時間ですが、初めのうちは1日20分程度、その後は60分程度を目標にするとよいと思います。朝昼晩など、分けて行っても効果があるとされていますので、生活の中でう

まく取り入れていくことが大切です。頻度は週に3回以上行くと効果があります。万歩計を利用する場合の目安としては「18~64歳では約10000歩」、「65歳以上では約6000歩」程度とされていますので、参考にしてみてください。ウォーキングのペースは楽過ぎても厳し過ぎても効果は薄くなってしまいます。「軽く息切れする程度、ややきつい運動」が最も効果的です。ただし、体調がよくないなど、不安のある時には無理をしないようにしましょう。



胸を張り、背すじを伸ばします。両手は軽く握り、脇をしっかり締め、ひじは軽く曲げた状態を保ってください。



歩幅はやや大きくしましょう。かかとから着地し、親指で「ぐっ」と踏み込んで次の一歩を出します。

管理栄養士の

旬な食材  
de  
健康

今回の旬な食材は… 春の訪れを告げる旬の味覚

## たけのこ

今回はまさに今、4~5月が旬の食材たけのこをご紹介します。

たけのこは南の地方から“たけのこ前線”となって北上し、各地域に春を運んで来ますが、成長が早く10日で竹になると言われているほど旬が短い食材です。鮮度が命のため、選ぶ際は皮につやがあり、うぶ毛の揃った、切り口のみずみずしいものにするのがよいでしょう。穂先が緑色になっているものは、育ち過ぎてえぐみが強いので避けた方が安心です。

たけのこは食物繊維が豊富なため、便秘の予防・解消や大腸がんの予防、コレステロールの吸収を抑えるなどの効果があります。また、旨み成分であるグルタミン酸やアスパラギン酸は疲労回復に最適ですし、体内の塩分を排出するカリウムも含まれているため、高血圧予防や足

のむくみをとる効果も期待できます。

しかし、アクのもとであるコリンやノイリンは、吹き出物やアレルギーに似た症状を起こすことがあるので食べ過ぎには注意しましょう。

たけのこを調理する時は新鮮なうちに手早く下ゆでし、アクを抜くのがポイント。皮をつけたまま穂先の部分を少し切り落とし、切れ目を入れ、米のとぎ汁またはぬか汁に鷹の爪を入れて1時間以上ゆでてください。

ゆで上がった後、冷めるまでゆで汁の中でそのままつけておくことが大切です。すぐに水にあげると、たけのこにヒビが入ったり身が縮んでしまうので気を付けましょう。皆様、上手にゆでて、旬のたけのこ料理をお楽しみください。

管理栄養士 森内 克子

## イムス札リハ NEWS

ハンドリハビリテーション  
システムを導入しました

札幌市内では2台目の導入となったNESS H200  
その特徴について当院の白坂医師に聞きました。

リハビリテーションの中でも特に神経疾患分野に関しては近年新たな時代を迎えています。いわゆる神経リハビリテーション（ニューロリハ）です。この流れを推し進めているのが各種ニューロモジュレーションです。それは電気刺激や磁気刺激、薬物により中枢・末梢神経系の調整をする試みです。

その新しい流れに乗り、当院でもリハビリテーションを行っている患者さんに少しでもよくなって欲しいとの思いからNESS systemを導入することとなりました。これは上肢の運動機能障害に対し、電気刺激を用いて目的運動を再建する先端医療です。NESS H200はプラスチック製の前腕装具の中に表面電極が組み込まれており、刺激プログラムを内蔵したコントロールユニットを通じて麻痺筋に簡便かつ十分に刺激を与えることのできるものです。現在までも、使用している患者さんに良い結果をもたらしており、今後も当院回復期リハビリ、外来リハビリでの活躍を期待しております。

白坂 智英（脳神経外科専門医・リハビリテーション医学会認定臨床医）



ハンドリハビリテーションシステム  
『NESS H200』



白坂医師は内科外来、禁煙外来、もの忘れ外来の他、回復期リハビリ病棟、一般病棟における主治医も担当。

# 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  
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



土曜日運休

病院前	8:20	10:20	13:00	15:40
正面玄関発				
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。  
※ご不明な点などがございましたら、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.3 2015.4  
発行ノ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  
発行月ノ2015年4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?

◎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**

受付時間ノ平日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