



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. 4 2015. 08

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。



リハビリテーション科・整形外科

本間 俊一

膝や腰の痛みなど整形外科

全般、リハビリに関して

お気軽にご来院ください

イムス札幌内科リハビリテーション病院の本間です。2015年4月からこちらの病院に勤務させていただいております。リハビリテーション科・整形外科の外来と、回復期リハビリテーション病棟を担当しています。

2つの回復期病棟合わせて50名を超える病棟スタッフ、70名以上のリハビリスタッフ、9名程の医療相談室・地域医療連携室スタッフと共に、一人ひとりの患者さんにとって、無理のないゴール設定とそれに合わせた訓練、退院先を考えていきます。

週に2回の外来では、怪我に対する処置、慢性疾患の内服治療など出来る範囲で対応して

います。外来でのリハビリ処方、ボトックス治療も行っております。必要に応じて対応いたしますので、まずは御相談ください。また、外来受診日に関しましても御相談いただけますと調整可能です。気軽にお声かけください。

まだまだ不慣れで至らない点など多々あり、ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、どうぞよろしく願い申し上げます。

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。

イムス札幌 NEWS

病院機能評価を 更新し認定病院 になりました

病院機能評価の更新審査の結果が届き、当院は引き続き認定病院となりました。病院機能評価とは、第三者機関である「日本医療機能評価機構」が中立・公平な立場から所定の項目に沿って評価を行い、その病院が一定の水準を満たしているかどうかを判断するものです。これからも地域の皆様に質の高い医療を継続的に提供させていただき、5年後の更新の際にも基準をクリアできるよう、スタッフ一丸となって真摯に診療に取り組んでまいります。



薬剤師 オオクボ の

お薬相談

薬を使い分けることがポイントです。



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.虫にさされた時の対処を教えてください。

カ、ブヨ、ダニ、ハチなどの虫が人間の皮膚を刺したり、咬んだり、血を吸うことによって生じる痛み、かゆみ、赤み、腫れなどを総称して虫さされと言います。特に腫れとかゆみは最も一般的な症状であり、みなさんも一度は経験されたことがあるのではないのでしょうか。

虫さされの治療は、軽症であれば患部を水で洗い流すなどして清潔にした後、市販の外用药(塗り薬)を塗ることで十分に対処できます。また、患部を冷やすことでかゆみが軽減する場合がありますのでぜひ試してみてください。市販薬を購入する際には、赤みや

腫れがあまりなく、かゆみ強い場合は『抗ヒスタミン薬含有』の薬を、かゆみがあり、赤み、腫れもある場合には『ステロイド薬含有』の薬を選ぶと良いでしょう。どれが良いかわからない場合は、薬剤師に相談すると安心です。

刺された後にじんましんが出たり、気分が悪くなった場合は早めに医療機関を受診してください。また、5~6日経過して良くならない場合も受診するようにしましょう。虫にさされることも多くなる季節ですが、適切な処置をして快適な夏をお過ごしください。



リハビリ科の 今日

ガンバローカ

喉が渇く前に、こまめに水分を補給しながら日光浴を楽しみましょう。



日光浴のススメ 編



皆さんは普段天気の良い日に外へ出る機会を作っていますか?『日に焼けるから』、『シミができるから』などの理由で外へ出る機会を自ら遠ざけてはいませんか?

実は、日光を浴びると身体に良いことがたくさんあります。日光は、記憶力や学習能力、カルシウムの吸収に関係するビタミンDを生成する働きがある他、人の感情や睡眠などに影響するセロトニンの生成にも関係しているのです。また、日光の下で散歩やラジオ体操等の軽い運動を行うことで、骨粗鬆症を予防することもできるとも言われています。

日光を浴びる頻度ですが、晴れていれば毎日外に出るのが効果的です。時間は短くてもよく、1日15分程度でも問題ありません。

女性の方は化粧をせず日光を浴びることが大切なポイントです。ただし、夏の気温が高い時間帯などは熱中症にならないよう注意が必要です。比較的涼しい朝などに日光を浴びると良いのではないのでしょうか。皆さん、毎日15分早起きして、晴れた日の運動を楽しみながら健康になりましょう!!

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。今日も一日ががんばろうの意味が込められています。



イムス札リハ NEWS
札幌市病院協議会
野球大会に出場
しました

7月5日(日)、美香保公園野球場にて、第36回札幌市病院協議会野球大会が開催されました。当院の野球部が同大会に出場し快晴の中で初戦を戦いましたが、残念ながら0対7で敗退となりました。念願の1勝とはなりませんでしたが、当院の野球部は創部してからまだ3年目と日が浅く、部員の大半が野球未経験者で構成されています。公式戦での初勝利を目指し今後も練習に励んでまいりますので、見かけた際にはぜひご声援をよろしくお願いいたします。



管理栄養士の
旬な食材
de
健康



今回の旬な食材は… ミネラル豊富な低カロリー夏野菜

ズッキーニ

今回は夏の太陽を浴びて成長する 6 月～8 月が旬の夏野菜、ズッキーニをご紹介します。外見からはキュウリやナスの一種と思われがちですが、実はカボチャの仲間であり、主に緑果種や黄果種などがあるビタミンカラーの淡色野菜です。

ズッキーニには身体の免疫力を高め、粘膜の保護や夏風邪予防に効果的な「βカロテン」が豊富に含まれています。また、疲労回復や肌荒れ解消に最適であり、夏の紫外線で焼かれた肌を健康に保ち美白効果も期待できる「ビタミンC」、血液循環の改善や水分の排泄を促すことからむくみの改善・血行促進などアンチエイジングにも貢献してくれる「ビタミンB」、さらには体内の塩分を排

出し、高血圧予防と運動による筋肉の痙攣を防ぐ効果がある「カリウム」など、多様な栄養素が含まれているのです。その上、低カロリーのため、ダイエット中や糖尿病が気になる方にはおすすめの野菜と言えます。

ズッキーニを使った代表的な料理は、フランス南部地方ニースの野菜煮込み料理“ラトトウユ”です。最初に油を使って炒めることで栄養素の吸収率が高くなりますし、熱々を食べてもよし、冷やして食べてもよしですので、夏バテ対策にもぜひお試しください。

プランターでも育てられるズッキーニは家庭菜園にも最適です。これからの季節は、新鮮な夏野菜栽培に挑戦してみるの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

回復期リハビリテーション病棟を増床いたしました



当院は7月1日より、リハビリの専門病棟である回復期リハビリテーション病棟を81床に増床いたしました。ベッド数で見ますと、札幌市内では3番目の規模になります。これにより、2階フロアの全てがリハビリテーションセンターとなりました。一般病棟は69床となり総病床数は150床で変わりありませんが、今後はよりリハビリに力を入れていく方針です。

リハビリ専門医、リハビリ認定臨床医、脳卒中認定理学療法士、70名以上

のリハビリスタッフ、市内有数の広さを確保しているリハビリ室、365日リハビリが可能な体制などを整え、一人でも多くの患者様に回復していただくため病院全体で一つのチームになって診療に取り組んでまいります。回復期リハビリテーション病棟についての詳細など、不明な点はお気軽にご連絡ください。

イムス札リハ NEWS

講演会とハンドリハビリテーションシステムの体験会を開催しました



6月1日(月)札幌市手稲老人福祉センター様の2階にて、6月11日(木)IMS(イムス)グループの系列施設であるアイムス旭山公園にて、それぞれ白坂医師の講演会とリハビリスタッフによるハンドリハビリテーションシステムの体験会を開催いたしました。同システム(NESS H200)は本年導入した白坂医師が担当する先端医療機器です。

体験された皆様からは「力を入れていないのに指が動くので驚いた」との

感想が多く聞かれました。また、講演を聞いた皆様からは「大変参考になった。今後の受診を検討したい」、「質問に一つずつ丁寧に答えてもらったので嬉しかった」など大変ありがたい声を多数いただきました。今後も当院では地域の皆様の健康の維持・増進のため、講演会等を開催いたしますのでぜひご参加ください。

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	※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。



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
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。

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.4 2015.8

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8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>

