



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. 7 2016. 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るコミュニケーションペーパーです。



こんにちは。今回は、この広報誌の中で「管理栄養士の旬な食材 de 健康」のコーナーを担当しております「栄養科」についてご紹介させていただきます。

栄養科の主な業務は、患者様に安全でおいしく喜ばれる食事を提供する事と、患者様の栄養状態の維持改善に努め、治療の一助となる栄養管理をする事です。

私達は入院時に患者様一人ひとりに対して他職種と共同して栄養管理計画書を作成し、栄養状態の評価を行っております。栄養状態を良好に保つことは、治療効果を向上させる意味でも大きな役割を果たすのです。何かの理由で食べられない場合などは食形態や嗜好に合った内容に変更したり、必要に応じて栄養補助食品を提供し、栄養強化できるよう個々の状態に合わせて対応しております。また、栄養サポートチーム(NST)、病棟カンファレンス、褥瘡回診等に参加し、他職種と連携して患者様の栄養状態の維持・改善に努めております。



【3月の行事食「押し寿司」】

栄養科

栄養管理や

食を通じて治療に

貢献していきます。

当院では月に1回、季節に合わせた行事食の提供を行っておりますが、これは入院生活中も患者様に季節を感じていただきたいの思いからです。3月は、ひなまつりの時に押し寿司を提供いたしました。刻みミキサー食の患者様には食材をムース状に固めて食べやすくすると共に、本来の料理をイメージしやすい形にて提供させていただいております。

その他、入院患者様、外来患者様に向けた栄養相談も私達の業務の一つです。医師の指示のもと、生活習慣病の食事、摂食嚥下機能が低下している方の食事、退院後の食事についてなど、様々な内容のご相談をお受けしております。患者様の生活環境に合わせて実施継続可能な食事の提案をする事を心がけておりますので、お困り事、ご不明な点等ございましたらお気軽にお声かけ下さい。

これからも、食を通じて患者様を元気にできるような日々精進して参ります。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



【食べやすいようムース状にしたメニュー】

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

お薬に関するご質問にお答えします

Q.花粉症のお薬について 教えてください。

花粉症は早めの
治療が大切です！



薬剤師 大久保 利成

今年の春は気温も高く暖かい日差で、ついつい眠くなってしまいますね。みなさんはどのようにお過ごしでしょうか？

さて、春といえば花粉症の季節です。北海道では2月下旬のハンノキに始まり、イチイ、シラカバと次々に花粉が飛散してきます。花粉症をお持ちの方には本当に辛い季節です。

ところで、みなさん治療はどのようにされているでしょうか？やはり、お薬を飲む方が多いと思います。そこで注意していただきたいことは、飲み始める時期についてです。患者様とお話しをしていると、花粉症の症状が出てから服用されている方が多いように感

じますが、それでは遅過ぎます。目安としては、症状が現れる2週間前に薬を飲み始めると最も効果的です。

このように、少し早い時期から薬を服用することを「初期療法」と呼びます。この方法ですと、実際に症状が出現してから服用するよりも症状を強く抑えることができるのです。毎年、花粉症でお困りの方は「2週間前」のキーワードをしっかりと覚えて、ぜひ試してみてくださいね。



リハビリ科の 今日も

ガンバローカ



生活の中で取り入れたい腰痛予防！編

みなさんこんにちは。雪解けが進み春らしい日が増えてきましたね。暖かい日が続くと外を歩いたり、出掛ける機会が増えたり、部屋の掃除や衣替えを行うなど、心も体も活動的になってくるかと思えます。

心は春に向かって元気になるものの、体はまだ冬から目覚めておらず、春先に思わぬケガをしてしまう方も多いようです。

そこで今回は日本国民の有訴者率(※1)が男性1位、女性で2位の腰痛(※2)に的を絞って生活上の注意点をご紹介したいと思います。写真の注意点は他の動作にも応用ができますので、生活の中で活用し、腰痛を未然に防ぎましょう。なお、ウォーキング時の注意については「こもれび Vol.3」に掲載していますのでぜひご覧ください。

- (※1) 人口1000人における病気やケガ等で自覚症状のある方の比率
- (※2) 平成25年国民生活基礎調査より。男性2位、女性1位は共に肩こり

【重い物を持つ時】



前屈せず、膝を曲げて持ち上げましょう。

【良い例】



【悪い例】

【掃除機がけ】



足を前後に開き、前かがみになり過ぎないようにします。

【良い例】



【悪い例】

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。

管理栄養士の

旬な食材
de
健康

今回の旬な食材は… 脂肪燃焼効果も期待できるバーベキューの主役

ラム肉

長い冬が終わり、北海道にもようやく春がやってきました。これから気温も上昇し、心地良い風を浴びながら、外でバーベキューを楽しむ方もいらっしゃるのではないのでしょうか。道民にとってバーベキューといえば…、ジンギスカンですよね。近年そのおいしさとダイエット効果があるとの話題性からか、ジンギスカンブームが到来し、道外からの観光客にも人気があるようで、行列ができるお店もあるのだとか。そこで今回はジンギスカンの主役である、ラム肉をご紹介します。

成育した羊の肉であるマトンは特有の香り（臭み）がするので好き嫌いは分かれますが、ラム肉は生後1年未満の仔羊の肉で、柔らかい肉質と臭みがあまりないのが特徴です。道民には身近な存在のラム肉ですが、フランス料理の世界では高級食材として重宝されています。

ジンギスカンブームの一因でもあるダイエット効果については、ラム肉に含まれる「カルニ

チン」という成分が大きく関わっています。カルニチンは脂肪がエネルギーとして燃焼する時に必要な成分で、摂取することにより脂肪燃焼が促進されると言われているのです。その他にも持久力の向上や疲労回復、心臓の筋肉の健康維持、さらには中性脂肪やコレステロール値を改善する効果もあるとされ、健康食品としてサプリメントにも使われています。

カルニチンは体内でも合成されますが、その量は十分ではないため、食べ物（主に肉類）から補いたいところです。中でもラム肉は、カルニチンの含有量が豚肉の2~3倍と断トツで多く、補給するにはもってこいの食材と言えます。

ラム肉の健康効果を期待しながら食べると、みんなでわいわい楽しむバーベキューの味が一層おいしく感じられるかもしれませんね。

管理栄養士 榎戸 優介

Tekuteku teine

手稲区
探訪記

Vol.4 金山PA（パーキングエリア）



第4回目は金山パーキングエリアです。小樽方向（上り線）と札幌方向（下り線）にあります。札幌自動車道唯一の休憩施設ですが、高速道路を利用する方だけでなく、近隣の方も徒歩で入ることができます。上りはこれから旅行に行かれる方や海外からの観光客が多く、下りではビジネスマンや商業ドライバーの方が多いため、商品の品揃えがそれぞれで異なります。いずれのお店も食べ物や飲み物の品揃えはコンビニに引けを取らないほどですし、道内の観光地に行かないと買えないようなお土産や季節限定のお菓子も置かれていました。フードコーナーには金山PA限定の人気商品『昇龍麺』の他30

種類以上のメニューが豊富にあります。地域の方も十分に楽しめる金山PAに是非一度、足を運ばれてみてはいかがでしょうか。意外な発見があるかもしれません。



『昇龍麺』は独自の特製ピリ辛スープにニンニクが効いているラーメンです。



高橋牧場のミルクーヘンやミルク工房直送のソフトクリーム、札幌のイケハタ洋菓子店のロールケーキも販売。



下り線には北海道の高速道路内では最大級の広さを誇る約580平方メートルのドッグランがあります。小型犬用と大型犬用で分けられていたり、ベンチや足洗い場もあるなど飼い主さんも安心です。そのため、この付近にお住まいの方も犬の散歩の途中でよく利用されているとか。

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	担当医	岡	担当医	岡	担当医	

※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。

※2 月・水・金の午後は定期医師による診療は行っておりません。担当医によるオンコール体制となりますので、ご不明な点はお問い合わせください。

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

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

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-sappororeha.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、お電話がホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください

IMSに
FREE 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
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いただけます。

<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.7 2016.4

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/2016年4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-sappororeha.org>

