



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. 9 2016. 11

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。



紅葉も終わり、冬が足早に近づいています。地域の皆さまはいかがお過ごしでしょうか。この度9月21日付で、イムス札幌消化器中央総合病院（西区八軒）から異動となり外来看護部長を担当させていただくことになりました廣瀬美和と申します。（※写真前列左）

手稲区、金山の自然に囲まれた素敵な環境の中で、当院の医療チームの一員として皆さまがより安全で安心できる外来看護ケアを提供させていただきたいと思っています。どうぞよろしくお願ひ致します。

今回着任のご挨拶の機会をいただきましたので、当院の外来をご紹介します。外来看護師は6名配置されており、内科・消化器内科・循環器内科・整形外科・リハビリテーション科の診察の介助と処置を行っています。また、主に内視鏡検査・治療や透視下で行われる検査・治療の介助も私達の担当です。その他では、電話での受診相談等も行っています。

外来待合室の壁に看護師の写真が貼られているのはご存知でしょうか。季節から私達はマスクを着用していることが多く、顔がわからないと思います。どうぞ機会がございましたらご覧くださいね。マスクの下の笑顔は、想像と合っていますでしょうか（笑）。

私達外来看護師は、日々、診察がスムーズに行われるように、患者さまやご家族さま、付き添いの方とできるだけ多くのコミュニケーシ

外来看護師

地域の皆さまの

健康維持に貢献できる

外来を目指します。

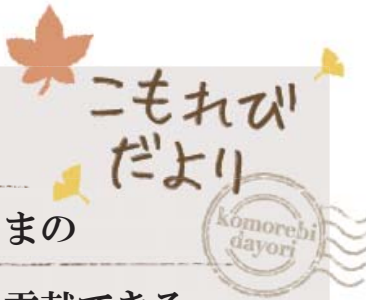
ョンを図りながら、「この病院に来て良かった」と思っただけのような外来を目指しております。これからもお気軽にお声をかけていただきたいと思います。

インフルエンザが流行する季節となりました。感染から身を守る為には、一人ひとりが「かからない」、「うつさない」ようにすることが大切です。ご存知のことかもしれませんが、今一度ポイントをまとめてみました。

①正しい手洗い（外出から戻った時には必ず行いましょう）②普段からの健康管理（免疫力が弱っていると感染しやすくなります）③適度な湿度（室内で50～60%を保つようにしましょう）④人込みを避ける（外出の際はマスクの着用をお勧めします）⑤予防接種を受ける

以上のことが「かからない」対策となりますが、かかってしまったと思ったら、早めに医療機関を受診し安静に過ごすことが大切です。当院の外来でも、10月1日からインフルエンザの予防接種を行っています。どうぞご利用ください。

これからも当院の理念「愛し愛される病院」を目指し、地域の皆さまの健康維持に貢献できるように外来スタッフ一同、日々努力していきます。どうぞよろしくお願ひ致します。



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。
- 4 医療者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。
- 5 医療機器の導入により良質な医療を提供します。
- 6 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

食前・食間・食後の意味を正しく理解しましょう。



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.薬を飲むタイミングについて教えてください。

すっかり外は寒くなり、冬の到来ですね。さて、気温が下がり体調を崩している方もいらっしゃるのではないのでしょうか？そんな時、病院に行くと薬が処方されます。出された薬には用法が記載されていますが、皆さん、服用する正しいタイミングをきちんと知っていますか？薬を飲むタイミングは基本的に「食前」・「食間」・「食後」の三つがあります。「食前」は食事の20～30分前のことです。食べた後の吐き気を事前に抑える薬などは食前に飲むと効果的です。「食間」とは、食事の最中だと思われる方も多いようですが、食事と食事の間という意味で、食事を

終えてから約2時間後が目安となります。「食後」は食事が終わって20～30分後までのことです。食事の後は胃の中に食べたものがあるので、胃への刺激が少なくなります。食後の薬は飲み薬の中で最も多いタイプであり、主に食べ物と一緒に飲むことで吸収が良くなる薬や、空腹時に飲むと胃を荒らしてしまう薬などは食事の後に飲みます。

しっかりと効果を発揮してもらうためにも、皆さんきちんと「食前・食間・食後」を理解し、正しいタイミングでお薬を飲んでください。



リハビリ科の 今日も

ガンパローカ



ガンパローカとは？
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。



好きな香りを見つけましょう。

日本アロマコーディネーター協会認定
アロマコーディネーター：成田 真梨
(当院 言語聴覚士)

認知症とリハビリにアロマが良い？ 編



秋になると気温の変動や衣替えなど変化が多くなり、ストレスを感じる機会も増える季節なのではないでしょうか。環境の変化やストレスは認知症に悪影響を及ぼすと言われています。今回は認知症に良い影響となる可能性がある、『アロマセラピー』について簡単にご紹介いたします。

アロマ（香り、精油）とは、『植物に含まれる天然の揮発性芳香物質を抽出したもの』です。一見、認知症とは関係がないように思えるアロマですが、実は香りの効果が認知症の予防に役立つという研究が発表されているのです。鼻に入った香りは嗅神経を経て脳の真ん中辺りにある大脳辺縁系に伝わります。大脳辺縁系とは、感情や記憶に深い関わりがある部分ですので、香りの刺激が記憶などにも好影響を与える可能性があるのでは？と言われているのです。

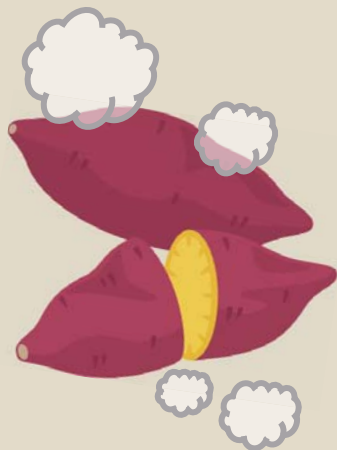
アロマセラピーを活用することで認知症の方の周辺症状を軽減する可能性も示唆されてきていますし、気分をリラックスさせた中でリハビリを行うことで関節可動域が改

善するとも言われています。逆に嫌いな香りを嗅ぐと筋力が落ちることもあるのです。自分の好きな香りを見つけることは、身体を動かしやすくなることにつながるかもしれません。そこで、今回はすぐに使える簡単なアロマの活用法と組み合わせをご紹介しますので、ぜひお試しください。

①日中用「ローズマリー2滴とレモン1滴」
ローズマリー：脳を活気づけ集中力を高める
レモン：心を落ち着かせ新たな気分にする
②夜用「ラベンダー2滴とオレンジ1滴」
ラベンダー：穏やかな気持ちになり安眠効果
オレンジ：緊張やストレスからのリラックス
これらをブレンドしたオイルをティッシュに垂らして香りを嗅ぐだけです。アロマと聞いてなじみがない方も多いかと思いますが、健やかに過ごすための手助けとして香りを取り入れてみてはいかがでしょうか。



管理栄養士の
旬な食材
de
健康



今回の旬な食材は… じっくり加熱が甘味を引き出すポイント

さつまいも

例年よりも早い初雪を観測し、日ごとに寒さが増す季節となりました。今回はそんな季節においしい「さつまいも」をご紹介します。さつまいもは、料理はもちろんのこと、程良い甘さがあることからお菓子にも使われるなど人気の食材です。また、おいしさのみならず栄養価も高く、特にビタミンCと食物繊維が豊富に含まれています。

ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、抗酸化・抗ストレスなどの作用もあり、美容に良いと言われています。ビタミンCは熱で壊されてしまうため生野菜や果物などで摂るのが効果的とされています。しかし、さつまいもの場合ではでんぷん質で守られているため加熱してもビタミンCはほとんどが残り、効率よく摂取できるのです。

食物繊維は、腸の動きの改善、整腸作用などにより便通を良くする効果が期待できま

す。また、糖質の吸収を遅らせる働きがあるので、他の穀物や芋類と比べるとGI値が低い（血糖が上がりにくい）のが特徴です。食べ過ぎなければ、ダイエット中のおやつとしてもおすすめできる食材と言えます（焼き芋なら1/3本食べても140Kcal程）。

さて、そんな魅力的なさつまいもをより甘く、よりおいしくするためには調理の仕方が大切です。ポイントは低温からじっくり加熱するという点。こうすることで、さつまいものでんぷんを糖に変える酵素がよく働き、甘味が増します。そのため、電子レンジで短時間加熱するよりも、オーブンでゆっくり加熱した方がより甘味が強くなるのです。

じっくり甘味を引き出した旬のさつまいもをおいしく食べて体調を整え、冬に備えましょう。

管理栄養士 榎戸 優介

イムス札リハ NEWS

今年健康祭は 過去最高の参加者 数となりました



10月29日(土)毎年恒例となっている『健康祭』を当院内にて開催しました。当日は気温が低く、非常に寒い中での開催となりましたが、120名を超える地域住民の皆様がご来院され、過去最高の盛り上がりとなりました。

看護師による骨密度測定、リハビリスタッフによる体力測定、薬剤師と理学療法士による講演会の他、手稲西小学校の皆さんによる作品展、当院の菜園で収穫した野菜のプレゼントなどを行い、参加された皆様には大変楽しんでいただけたようです。また、こちらも恒例となっている『ミシェーラ室内アンサンブル』の皆様による演奏会では、

ハロウィン仕様の衣装で演奏していただき、会場は一体となって外の寒さを吹き飛ばす熱気に包まれました。昨年から行っている『ていぬくん』のパンをプレゼントするコーナーも大盛況となり、お子様から大人まで皆様においしく食べていただけたようです。

参加された皆様からは「来年もぜひ来たい」、「地域に密着したイベントが病院で開催されるのは心強い」など、大変嬉しいお言葉や声を多数いただいております。当院ではこれからも地域の一員として、皆様の健康の維持や増進につながる催しを行っていきたく考えておりますので、ぜひこれからもお気軽にご参加ください。

無料送迎バス時刻表

	※土曜日・日曜日・祝日運休							
	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
病院前 正面玄関 発	8:40	9:20	10:00	11:00	13:00	14:00	15:30	16:55
JR星置駅南口 ターミナル前 ※降車専用	8:45	9:25	10:05	11:05	13:05	14:05	15:35	17:00
JR手稲駅南口 小樽信用金庫向 ※降車専用	8:55	9:35	10:15	11:15	13:15	14:15	15:45	17:10
地下鉄宮の沢駅 5番出口 ベントス前	9:10	9:50	10:30	11:30	13:30	14:30	16:00	17:25
JR手稲駅南口 小樽信用金庫前	9:25	10:05	10:45	11:45	13:45	14:45	16:15	17:40
JR星置駅南口 ターミナル前	9:35	10:15	10:55	11:55	13:55	14:55	16:25	17:50
病院前 正面玄関 着	9:40	10:20	11:00	12:00	14:00	15:00	16:30	17:55

※土曜日・日曜日・祝日は、3便・4便・5便・6便が運休となります。
 ※バスが見えたら手を挙げるなどして、運転手に合図をお願いします。
 ※バスの運行ルート上で、上記の停車場所以外でのご乗車をご希望される方は、事前にご連絡ください。
 ※上記時刻は通過予定時刻となります。交通事情等により、時間が前後する場合がございますのでご了承ください。
 ※ご不明な点などがございましたら、TEL.011-681-2105 までお問い合わせください。



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	担当医	岡	担当医	岡	担当医	

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

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

※月曜日・水曜日・金曜日の午後は、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。

☆内視鏡検査（日本消化器内視鏡学会指導医の医師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-sapporoeha.org>

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/gscnter/>

〒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.9 2016.11
 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11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-sapporoeha.org>

