



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. 10 2017. 02

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。



総務課

施設管理・環境整備を

通じて、安心・快適な

病院づくりを目指します。

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。

立春とは申しても、まだまだ寒さの厳しい日が続いております。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今回は当院の事務部門の1つである「総務課」についてご紹介させていただきます。

私たち総務課の役割は、患者さまや患者さまのご家族、地域の皆さまが安心して当院に来ていただけるような施設の管理、より快適に診療を受けて頂けるよう環境の整備などを行うことです。また、病院で開催される各種イベントの企画・運営にも深く携わっております。

私たちが患者さまや地域の皆さまと直接お目にかかる機会はそれほど多くはありませんが、実は様々な部分で皆さまと深く結びついております。

その1つに、無料送迎バスの運営があります。当院は自然に囲まれた抜群な療養環境にある反面、駅から少し離れた場所にあります。そのため、予てより無料送迎バスの運行は患者さまのご家族をはじめ、地域の皆さまからも大変ご好評を頂く一方、バスの便数をもう少し増やして欲しいという声も頂いております。そこで、平成28年9月よりマイクロバスを1台増やし、これまで平日1日4便しかなかった

送迎バスを1日8便へ、これまで運行をしていなかった日曜・祝日の送迎バスを1日4便まで増便致しました。さらに、これまでの送迎バスは当院～手稲駅間を中心とした運行ルートでしたが、送迎バス全便の運行ルートを地下鉄宮の沢駅まで延伸致しました。

この変更により、日曜・祝日にしかお見舞いに来られないという方や、地下鉄駅の周辺にお住いの方など、より多くの方々に送迎バスをご利用頂けるようになりました。

このように、私たちは直接皆さまのお目にかかることは少なくとも、また、直接医療と関わることがなくとも、皆さまと深く結びついていると考えております。

私たちはこれからも地域に根ざした病院となるべく、そして、地域の皆さまに少しでも当院を好きになってもらうべく、日々努力して参りたいと思います。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。

総務課係長 川端 康裕



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. 薬を飲むときは、 どんな飲み物が良いの？

用法・用量を
守りましょう！



薬剤師 大久保 利成

皆さんが普段、薬を服用する際は、どのような飲み物で飲んでいますか？よく質問される飲み物は「ジュース」、「牛乳」、「お茶」などです。これらの飲み物を一概に、良い・悪いと断言することはできませんが、基本的には『お水』で服用することが一番好ましい方法です。薬と飲み物の組み合わせによっては、思わぬ副作用が起きってしまう危険性があるからです。

例えば、高血圧の薬をグレープフルーツジュースで飲んだ場合、薬の効果が強く表れてしまい、頭痛やめまい、血圧の急激な低下といった症状を引き起こすことがあります。特に、血圧の急激な低下は意識障害

へとつながるため、大変危険です。

また、牛乳で抗生剤（抗生物質）を飲んだ場合、薬の効果が弱まり、症状を引き起こす悪い菌を退治しきれなかったり、症状がなくなっても、体内に菌が残ってしまう可能性があります。

せっかく薬を飲むのであれば、安全に服用することはもちろんのこと、薬本来の効果・効能を最大限発揮させるべきですよね。そのためにも、薬は必ず『お水』で、用法用量を守って正しく飲むよう心がけましょう。



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。今日も一日がんばろうの意味が込められています。

自宅でできる転倒予防の工夫！編



【カーペットの例】



【悪い例】



【良い例】

カーペットの下に
滑り止めシートを
敷きましょう！



やわらかい素材の
段差解消スロープが
オススメ！



照明は明るく！
足元にもライトが
あると便利♪



高齢になると、筋力や体力の低下に伴い、自宅にあるわずかな段差でもつまずいてしまう危険性が高まります。そこで今回は、自宅内でできる転倒予防の工夫についてご紹介致します。

まずはカーペット（絨毯）です。フローリングの床は滑りやすいため、カーペットを敷くことで転倒予防となります。しかし、モノによっては段差が生まれてしまい、つまずきの原因となるので注意が必要です。毛足が長いものやフカフカしているものは足元を取られてしまう可能性がありますので、毛足が短いものを選択しましょう。また、カーペットがめくれやすいよう、カーペットと床の間に滑り止めシートを敷くことも大切です。

2つ目は敷居です。住居によって異なりますが、敷居は1~3cm程度の段差となり、大変危険です。市販のモノでは、段差解消スロープがあります。やわらかい素材のものだと、ハサミ等で簡単に切ることができるので、敷居の幅や高さに合わせて調整をしましょう。

3つ目は照明です。足元が暗いためにつまずいてしまうことがありますので、照明を明るくすることも転倒予防対策となります。

自宅の環境を見直し、小さな工夫をすることで転倒予防の大きな対策へとつながります。皆さんも、ぜひ参考にしてみてください。

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

あさり

北国はまだまだ雪景色ですが、暦上では立春を迎え、春のはじまりとされています。今回はこれから旬を迎える「あさり」をご紹介します。あさはスーパーなどでも入手しやすく、和食から洋食まで様々な料理で楽しめる身近な貝類の一つではないでしょうか。海水温が20℃前後になる春と秋は、あさが産卵に向けて栄養分を蓄える時期であり、味・栄養価がともに増すことから旬の時期とされています。

栄養面の特徴としては、「ビタミンB12」が多く含まれていることです。あまり馴染みがないかもしれませんが、ビタミンB12は主に動物性食品に含まれており、その中でもあさはトップクラスの含有量で、1個で1日分のビタミンB12が補える程です。その働きは、各栄養素の代謝を助けるほか

DNAや赤血球を造るのに不可欠であり、末梢神経の修復・肩こりや腰痛の緩和などの効果も知られています。そのほかにも、心筋梗塞や脳梗塞などの要因ともなる動脈硬化を引き起こすとされるホモシステインという物質を減少させる効果があることもわかっています。

このビタミンB12は、飽食の現代においては不足することがないと言われています。しかし、食生活の乱れから栄養バランスが偏ったり、健康を意識するあまり菜食主義者のような食生活になったりと、現代だからこそビタミンB12が不足するリスクがあると思います。3食をバランス良く、肉や魚、時にはあさりも取り入れ、健康な身体づくりを目指しましょう。

管理栄養士 榎戸 優介



Tekuteku teine

手稲区
探訪記

Vol.5

サッポロテイネ スキー場



ハイランドスキーセンターは、スキー用品ショップ、レンタルコーナー、託児室、有料休憩等がある充実した施設です。



オムライスは玉子がふわふわでとろとろ。牛肉もたっぷりの本格派です

第5回目は「サッポロテイネスキー場」です。

以前は別々だった、麓に近いテイネオリンピックスキー場と、山頂を含むテイネハイランドスキー場を統合し誕生しました。共に札幌オリンピックの際にアルペンスキーやリュージュ、ボブスレーの会場として開発・使用されました。現在もハイランドには当時のコースが、オリンピックには当時の聖火台が残っています。

こちらのスキー場は、初心者から上級者までが楽しめる多彩なコースが15か所設けられており、競技スキーの会場としても多く利用されています。

交通の便も良く、新千歳空港から高速道路を利用して約60分で到着するため、最近では海外からのお客様も多いようです。『手稲の雪質が良い』とロコミで広がり、新雪のパウダースキーを楽しむという欧米の方、雪を見て遊びたいという東南アジアの方、本州からの修学旅行生やスキー学

習の小中学生、高校生で毎日賑わっています。

上記の写真にもありますが、山頂の景色は息を呑むほどの美しさです。撮影日は雪が降っていたにもかかわらず、札幌市内近郊の街並みや石狩湾を一望できました。晴れた日には大雪山山景も確認できるようです。

スキーを楽しみお腹が空いてきたら、ハイランドスキーセンター4階にあるカフェテリア「スカディ」へ。眺めの良い650席もある大きなレストランで、メニューは全てお店のオリジナル、種類も25種類以上と豊富です。カツカレーなどの定番料理からジンギスカン焼きそば、鮭とイクラの親子丼や焼き立てのクロワッサンなどもあります。

是非1度、絶景と良質なパウダースノーを体感しに、サッポロテイネスキー場に訪れてみてはいかがでしょうか。

無料送迎バス時刻表

	※土曜日・日曜日・祝日運休						7便	8便
	1便	2便	3便	4便	5便	6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
J R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
J R手稲駅南口 小樽信用金庫前 ※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
J R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
J R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、TEL011-681-2105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

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	青柳	松本	伊澤	西森	三島	※1松本 ※1西森
午後	※2 担当医	岡	※2 担当医	岡	※2 担当医	

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前		本間		本間		

※1：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。
 ※2：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。

専門外来

肝臓外来	第2・第4土曜日 第1・第3・第5土曜日	午前 午前	松本 西森
------	-------------------------	----------	----------



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>

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

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.10 2017.2
 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/2017年2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>

