

外来診療担当医師

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	東出	東出	東出	佐藤 (漢方外来)	垣内 (消化器病外来)	宮地 (第1週目)
		川人 (糖尿病外来)	垣内 (胃腸・嚥下障害外来)		川人 (糖尿病外来)	宮地	川人 (第2週目)
		伊林 (漢方外来)	宮坂 (漢方外来)	木村 (消化器病外来)	多羅澤	井戸川	木村 (第3週目)
	午後	宮地	川人 (アレルギー・ リウマチ外来)	伊林 (漢方外来)	青木	多羅澤	多羅澤 (第4週目)
				宮坂			垣内 (第5週目)

		月	火	水	木	金	土
精神科	午前	片村	片村	片村	片村 (もの忘れ外来)	片村	休診
	午後	片村	休診	片村	片村	片村	

診察受付時間 休診日 診療科目

平 日 午前 9:00~12:00 午後 13:30~17:00
土曜日 9:00~12:00

日曜・祝日・年末年始

●内科(消化器内科・循環器内科・呼吸器内科・老年内科)
●精神科 ●放射線診断科 ●リハビリテーション科

※基本的には予約制ですが、予約なしでの診察も可能です。その際、お待ちいただく場合がありますのでご了承ください。
※伊林と宮坂の漢方外来のみ、完全予約制となっております。事前に内科外来までお問い合わせください。

※精神科外来初診の場合は予約が必要です。あらかじめお電話にて医療相談室までお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせはこちらまで **TEL.011-561-8292**

慈啓会シャトルバス停留所

円山地区シャトルバス時刻表

土曜日は⑥便までの運行となります

区	分	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
病院	発	8:00	8:50	10:10	11:30	13:00	14:30	16:00	18:00
特養職員玄関前→老健		~経由~							
JRバス慈啓会前バス停横	↓	8:52	10:12	11:32	13:02	14:32	16:02	↓	
旭ヶ丘3丁目	↓	8:53	10:13	11:33	13:03	14:33	16:03	↓	
双子山郵便局前	↓	8:54	10:14	11:34	13:04	14:34	16:04	↓	
西友旭ヶ丘店 (西友隣駐車場前)	↓	8:55	10:15	11:35	13:05	14:35	16:05	↓	
円山公園駅前		8:10	9:01	10:21	11:41	13:11	14:41	16:11	18:08
南3条西24丁目	↓	9:02	10:22	11:42	13:12	14:42	16:12	↓	
南5条西24丁目	↓	9:03	10:23	11:43	13:13	14:43	16:13	↓	
南7条西24丁目		8:12	9:04	10:24	11:44	13:14	14:44	↓	
ラルズ前	↓	9:05	10:25	11:45	13:15	14:45	16:15	↓	
啓明ターミナル前	↓	9:08	10:28	11:48	13:18	14:48	16:18	↓	
病院	着	8:20	9:13	10:33	11:53	13:23	14:53	16:23	18:20

山鼻地区シャトルバス時刻表

土曜日はA便・B便のみの運行となります

区	分	A	B	C
病院	発	9:30	10:50	13:40
特養職員玄関前→老健		~経由~		
啓明ターミナル前		9:32	10:52	13:42
南15条西18丁目 (ランドファン伏見前)		9:33	10:53	13:43
南17条西17丁目 (スノーパノシガ前)		9:34	10:54	13:44
南20条西15丁目		9:35	10:55	13:45
タイヤ館前		9:36	10:56	13:46
南26条西13丁目		9:37	10:57	13:47
レクサス藻岩前		9:38	10:58	13:48
南警察署前		9:39	10:59	13:49
北海学園大学 工学部		9:40	11:00	13:50
南23条西11丁目 (ドコモショップ石山通店)		9:41	11:01	13:51
南21条西11丁目 (北洋銀行石山通支店前)		9:42	11:02	13:52

※日曜・祝日は運休しております。
※道路状況及び雪害等で遅れる場合があります。



地域社会に根差し
一人ひとりのこころの支えとなる
良質な医療を提供します

あさひが丘

A S A H I G A O K A

No.64



感染予防に 一番大切なことは?

診療部長 宮地 佐栄

山々の紅葉が終わりに近づき、いよいよ本格的な冬将軍が到来します。今回は、感染症を予防するために一番大切な「手洗い」についてお話をしたいと思います。

感染予防の基本は「かからないこと」です。そのために一番大切なことは「手を洗うこと」です。インフルエンザは飛沫感染といって、咳やくしゃみで出た飛沫を吸い込んでしまうことでかかります。しかし本当は、接触感染といって、自分の手を介してウイルスが体の中に取り込まれてしまうためにかかる人が多いのではないかと考えられています。

うがいをするのは、のどにくっついたウイルスや細菌を除去できるので、もちろん悪いことではありません。ただし、ウイルスは体の中に入った途端に爆発的に増えていくので、体の中に入らないように防ぐことが最も重要です。もちろん、私たちは手をなめているわけではありませんが、知らず知らずの間に顔を触っています。また、食事も取ります。その時に、手に付いたウイルスが目や鼻や口から体の中に取り込まれてしまうのです。

外出先から帰ってきた時、くしゃみや咳をした時、食事をする前、トイレの後、他にも不特定多数の人が触るような場所(電車のつり革、職場のパソコンなど)に触れた時は手を洗いましょう。手洗いは、冷たくない程度の温かさで20秒以上かけて丁寧に洗います。『ハッピーバースデーの歌』を2回歌うくらいの時間です。指先・手の甲・指の間・親指・手首などは特にうまく洗えて

いないことが多いので気を付けましょう。石鹸は有効ですが、つけるだけで消毒されるわけではありません。石鹸を使っても使わなくても、丁寧に洗うことが必要です。洗った後は、きれいなタオルなどでしっかり水気を取りましょう。

水を使えない場合には、アルコールによる手指消毒も有効です。最近は携帯できるものもたくさん市販されていますので、うまく活用してみましょう。また、手が荒れていると、いくらきれいに手を洗っても、しわや傷などにくっついた細菌やウイルスを取り除くことができません。ハンドクリームなどを用いて、常に手が荒れないようにすることも重要です。

うがい、マスク、ワクチン接種など、感染予防に有効な方法はたくさんありますが、「手を洗うこと」が一番簡単で、一番大切な方法だということをおわかりいただけましたか?インフルエンザやノロウイルスが流行する前に、ご家族みなさんと、もう一度手洗いについて見直してみたいはいかがでしょうか?



社会福祉法人 さっぽろ慈啓会

慈啓会病院

知って
得する!!

インフルエンザワクチン のおはなし

薬剤師 小山はるみ



インフルエンザワクチンのもとになるウイルスをワクチン株と言います。毎年、WHO(世界保健機関)が国内外のインフルエンザ情報に基づいた流行予測を行い、推奨ワクチン株を発表しています。日本では、国立感染症研究所をはじめとするインフルエンザの専門家達が、国内の流行分析や世界中の最新情報を元にインフルエンザワクチン株を決定しています。

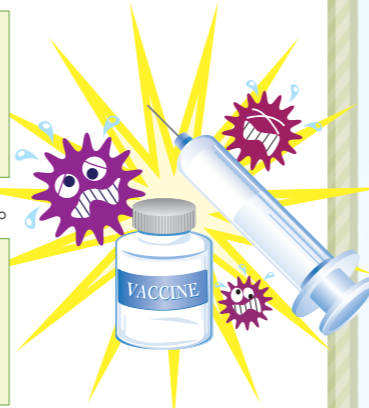
インフルエンザにはA型とB型があるというはご存知の方が多いと思いますが、実はA型にもB型にもさらに細かい種類がいくつもあります。2014年までのインフルエンザワクチンは、A型2種類とB型1種類のワクチン株が含まれていました。合わせて3種類のワクチン株から作られていたので、これを**3価ワクチン**と言います。B型株を1種類しか含まない3価ワクチンでは、含まれていない系統が流行した場合、効果が低くなる可能性があります。

そこで2015年から、B型2系統を含んだ4種類のワクチン株から成る**4価ワクチン**が用いられるようになりました。そして今年、2016年のインフルエンザワクチンに含まれるワクチン株は以下の4種類です。

- ◆ A / California(カリフォルニア) /7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- ◆ A / Hong Kong(香港) /4801/2014(X-263)(H3N2)
- ◆ B / Phuket(プーケット) /3073/2013(山形系統)
- ◆ B / Texas(テキサス) /2/2013(ビクトリア系統)

ちなみに昨年(2015年)は以下の4種類で、A型が1種類変更となっています。

- A / California(カリフォルニア) /7/2009(X-179A)(H1N1)pdm09
- A / Switzerland(スイス) /9715293/2013(NIB-88)(H3N2)
- B / Phuket(プーケット) /3073/2013(山形系統)
- B / Texas(テキサス) /2/2013(ビクトリア系統)



このように、インフルエンザワクチンはそのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて製造されています。このため、インフルエンザの予防に十分な免疫を保つためには、毎年インフルエンザワクチンの接種を受けた方がよいと考えられます。

当院では10月17日(月)から接種を随時行っておりますので、ぜひ受付窓口までお申し付け下さい。ワクチンの予防効果が期待できるのは、接種した2週間から5か月程度までとされていますので、お早めの接種をおすすめします。

慈啓会病院		区分		料金
インフルエンザ ワクチン 予防接種の ご案内	札幌市在住	60歳未満		¥3,240
		60歳~64歳	一定の障がいの有する	¥1,400
		65歳以上	生活保護・ 住民税非課税世帯	¥0
	札幌市以外在住	※地域による助成がある場合はその料金		¥3,240

※65歳以上の方は接種料金が無料になる場合がありますので、下記資料を必ずお持ち下さい
 ● 介護保険料納入通知書(1~3段階) ● 後期高齢者健康診査受診券(本人0円) ● 後期高齢者限度額適用
 ● 標準負担額減額認定証(I・II) ● 生活保護受給証明書、保護決定(変更)通知書

糖尿病が気になるあなたへ

～糖尿病教室 第7クール目開始!!～

当院では平成24年4月から糖尿病教室を開催しております。各専門職が、それぞれの専門分野を生かし患者様の支援をさせていただいております。毎月テーマを変えて開催中ですので、お気軽にご参加ください。

- 開催日：毎月火曜日(月1回) ※日にはお問い合わせください
- 時間：10:30～11:00
- 場所：1階内科外来待合

TEL:011-561-8292(代表)



開催
スケジュール

11月	血糖値と運動について(理学療法士 西本理恵)
12月	肝臓のおはなし(臨床検査技師 工藤美江)
1月	血糖値を下げるQ&A(管理栄養士 角張敬子)

行事紹介

秋の食事会を行いました!!

管理栄養士 栄養主幹 角張 敬子

当院では毎年、患者様に楽しいひと時を過ごして頂くことを願い、「秋の食事会」を催しております。今年は10月6日(木)に行いました。27名の患者様に出席して頂き、「鮭の押し寿司」や「南瓜やキノコの天ぷら」「栗の茶碗蒸し」「切り漬け」「すまし汁」そして「マロンケーキ」と秋の味覚を存分に味わって頂きました。

食事が一段落したところで、患者様の合唱とカラオケを楽しみました。「ちいさい秋みつけた」「赤とんぼ」「もみじ」から始まり、「柔」「リンゴの唄」「てんとう虫のサンバ」「上を向いて歩こう」「有楽町で逢いましょう」などたくさんの歌のリクエストが挙げられました。患者様の満面の笑顔に、職員も口ずさみながら楽しいひと時を過ごしました。職員一同、患者様がお元気になり、1日も早く退院できることを心から祈っております。

