

# あさひが丘

No. 71

A S A H I G A O K A

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

## 新年のご挨拶

院長  
ひがし 出 俊 之



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。年頭にあたりご挨拶申し上げます。

慈啓会病院にとりましては無事に新しい年を迎えることができましたのも、ひとえに皆様方のご支援の賜物と感謝する次第です。

2018年は西日本豪雨、台風21号などの記録的な自然災害が発生し、その結果として、2018年今年の漢字一文字に「災」が選ばれたのはご存知の通りです。とりわけ北海道民にとりまして大きな災害は、9月6日に北海道胆振東部を震源とし、最大震度が震度階級で最も高い震度7を厚真町で観測されたM6.7の地震でした。これは北海道において初めて観測された震度です。また札幌市においては東区で震度6弱、北区、白石区、手稲区、清田区で震度5強、豊平区、西区、厚別区で震度5弱と、比較的的自然災害のなく住みやすい都市と思われていた札幌市民としては驚かされ、その後のブラックアウトには備えの重要性を実感させられた一年でした。

これだけ毎年のように自然災害が発生しますと「〇年に一度の記録的な自然災害」という言い回しが何か稀有ではなく聞こえてくるようで、異常気象が毎年のようにありますと異常が異常でないように思われます。これもひとえに地球温暖化の成せる技でしょうか？

年末には、平昌オリンピックで活躍したカーリング女

子にちなむ「そだねー」が流行語大賞に選ばれおだやかな、またのどかな北海道弁に注目が集まった年でもありました。

2019年4月30日に今上天皇がご退位され5月1日には皇太子殿下が天皇に即位し、平成からの改元が行われます。昭和がもう遠い過去のように思われます。お祝いの年となる2019年は穏やかな良い年にしたいと皆様方が思っているところではあります。

しかしながら医療を含めた社会保障を取り巻く環境は経済的に年々厳しさを増しています。そのために2019年10月には消費税が8%から10%に増税され、お買い物をするたびに税の負担が重くのしかかってきます。今後ますます増加していく高齢者の皆様方にこの税収入を有用に使っていただくことによって、還元していただきたいものと思っております。

社会福祉法人札幌慈啓会は保健・医療・福祉を三位一体としてのトータルケアを目指しております。札幌慈啓会は2025年の創設100年にむけ、これまでの高齢者から保育事業へも領域を拡げております。今年も地域の皆様方のご期待を損なうことなく十分満足していただけるよう邁進していく覚悟です。今後とも叱咤・激励・ご指導いただきますようお願い申し上げます。

末筆になりましたが、今年も皆様方にとりましてご健勝でご多幸でありますよう切に祈念してご挨拶にかえさせていただきます。



社会福祉法人 さっぽろ慈啓会 慈啓会病院

## 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)	川人 (糖尿病外来)	宮地 (第1週目)
		柏谷	垣内 (胃腸・嚥下障害外来)	木村 (消化器病外来)	宮地	伊林 (漢方外来)	川人 (第2週目)
		伊林 (漢方外来)	宮坂 (漢方外来)	川人 (糖尿病外来)	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)	垣内 (消化器病外来)	多羅澤	多羅澤 (第4週目)
			河本	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	休診	片村	

### 診察受付時間

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

### 休診日

日曜・祝日・年末年始

### 診療科目

- 内科(消化器内科・老年内科・漢方内科)
- 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。  
※外来担当医師は変更になる場合がありますので、事前にお電話にてご確認ください。

## 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⑤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	16:14	↓
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 (ラニクス伏見前)	9:33	10:53	13:43
南17条西17丁目 (スーパーシガ前)	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。



# 健康のための雪かき

～重要なのは雪かき前のウォーミングアップ!～

リハビリテーション部 作業療法士 藤原 朝美 Tomoyoshi Fujiwara



## 冬に発症しやすい病気とは？



もっとも起こりやすいものとして心筋梗塞や脳卒中が挙げられます。低温環境あるいは室内外の気温差が刺激になり、心臓や脳への負担がかかることが原因の1つです。寒さで交感神経が緊張し、全身と心臓の血管が収縮し、血圧が高くなりやすくなります。

雪かき作業は、あたたかい場所から急に寒い野外へ出るため、寒暖差が大きく、また力仕事ですから、血圧の上昇には十分な注意が必要です。

## 体を急に動かさないで！

雪かき作業は、普段から体を動かし慣れていない方にとっては、特に大変な作業でしょう。

雪かきは「スコップを雪に突き立てる」「雪を切り出す」「雪を投げ出す」など運動強度も高く、血圧や心拍数が上昇しやすくなります。また、腕の筋肉(上腕三頭筋)や背中の筋肉(脊柱起立筋)を中心に、多くの筋力が使われ、全身の筋肉を使った“複合的な運動の集合体”です。

血圧の急激な上昇を避けるためには、雪かき前にウォーミングアップを必ず行うようにしましょう。肩回し、手首回し、腰回し、膝の屈伸などを各10回程度行います。

また、雪かきは中腰姿勢の作業も多く、腰に大きな負担がかかります。筋肉痛やぎっくり腰、椎間板ヘルニアを発症しやすく、それらの予防のためにもウォーミングアップは重要です。できる限り雪山に近づき、腰を落とし、体の近くで雪を持ち上げるようにしましょう。そうすることで、雪の重たさも感じにくくなります。

冬場はどうしても運動不足になりがちですが、全身の筋肉を使う雪かきには、筋力トレーニングの効果も大いに期待できます。行う前には、脱水を防ぐため、十分に水分を取るようし、軽く汗ばむ程度の作業を心掛けましょう。



# 健康教室 開催しました!!

当院では、患者さま・ご家族さま・地域の皆さま向けに、年度内2回ほど「一般公開セミナー 健康教室」を開催しております。

今年度は、6月に医師の柏谷 琴映が『便秘のおはなし～ガイドラインに基づく診断・治療～』、11月には医師の多羅澤 功が『健診結果の読み方』と題し、約1時間の講義を行いました。6月は11名、11月には21名と、多くの初参加の方々にもお越しいただき、「分かりやすいお話とテキストで日常生活の参考になりました」との沢山の好評のお声をいただくことができました。

来年度も2回ほど開催する予定ですので、詳しい日程等が決まりましたら院内にポスターを掲示致します。また、従来通りお葉書でもご案内致しますので、ご希望の方はお電話等でお知らせいただけますと幸いです。お茶と少しばかりのお菓子と、健康に役立つ雑誌等もご用意しております。

さらに、当セミナーは道民カレッジとも連携しておりまして、受講すると1単位が認定されます。

日頃の健康に役立つお話を聞いてみませんか？皆さまのお越しを心よりお待ちしております。

お問い合わせ先：011-561-8292(代表) 担当：管理部

# サンタクロースがやってきた♪



12月25日 クリスマスのお昼時、院長先生サンタが登場しました！  
2階～5階の各病棟を回り、患者さま・ご家族さまと和やかに交流しました。

