

あさひが丘

A S A H I G A O K A

No. 75

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
東 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。

2020年は新型コロナウイルス感染症が日本のみならず世界全体の国々に拡がりパンデミックと言われ、多大な影響を与えた年でした。

札幌では2月の雪まつりのころから発症がみられ、定義がないため第1波、第2波、第3波と呼びますが、毎日の報道にみられるように患者数の増減が山と谷を形成し、病院や老人施設、いわゆる夜の街などでクラスターの発生が多くみられ、一喜一憂することが続きました。自粛生活が長引いてきており、今後もさらに続くことが予想されております。高齢者の方々が自宅での自粛生活を長く続けると、体力の低下や認知機能の低下等の影響もみられるようになってきます。フレイルの予防のためにも、3密を避けて少しでも体を動かす努力が必要となります。

慈啓会病院としましては感染対策をしっかりと準備をしたうえで通常診療を継続しており、また患者様の面会制限の緩和へ向けて検討を進めております。

新型コロナウイルスに感染すると感染率は男女でそれほど差がないのにも関わらず、致死率は明らかに男性で高くなっております。発生地と考えられている武漢市で男性の死亡率が2.8%、女性は1.7%、イタリアでは男性の死亡率は10.6%、女性は6%との報告があります。原因は定かではありませんが、男女の生物学的差の他に喫煙者が男性に多いことの影響も考えられております。この機会に是非禁煙をされることをお勧めいたします。男性の死亡率が高いのは新型コロナウイルス感染症に限ったことではなく、がん、脳血管障害や心疾患でも高く、平均寿命は世界のほとんどの国で女性の方が断然長いのはご存知のとおりです。男性諸氏の皆様方におかれましては、感染予防としてのソーシャルディスタンスをとり、マスクの着用、手洗いやうがいの励行の他にも糖尿病、高血圧をはじめとする生活習慣病の早期

発見、早期治療および治療の継続に努めていただくようお願いいたします。女性の方々に対しても同様であることは言わずもがなことです。

2021年には延期をされた東京オリンピックが開かれ、札幌市内では男女のマラソン、競歩、サッカーが開催される予定です。無事に開催できることを、市民の一人として切に希望しております。そのためにも一日でも早く安全で安心なワクチンや有効な治療薬の登場が待ち望まれております。

少子高齢化の進行に伴い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。2021年は介護保険制度の改定の年です。高齢者の皆様方が制度を利用し豊かな老後を送られるよう望むところです。また現在原則1割となっている75歳以上の医療費の窓口負担について、可能な限り広範囲の方を対象に2割に引き上げるべきとの政府の考えもあります。自助・共助・公助とは言われておりますが国民としては公助の充実が望まれているところです。人生100年時代です。将来に向けて、公助の不足分をできるだけ自助として蓄えることが必要となってきます。

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、トータルケアの地域一番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 慈啓会病院

外来診療担当医師

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

精 神 科		月	火	水	木	金	土
		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		休診日	診療科目
平 日	午前 9:00～12:00 午後13:30～17:00	日曜・祝日・年末年始	●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
土曜日	9:00～12:00		
土曜日午前の診療は完全予約制です			

※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地域医療連携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 (ラーメン伏見前)	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 北工 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。



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の検査とは

臨床検査技師 主任 ^{うちうぞう} 内生蔵 ゆかり

現在、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、3つの検査方法が行われています。
その特徴について簡単にご説明します。

★**PCR検査**は、現在ウイルスが体内に存在しているのか(感染しているのか)を調べることができます。鼻の奥をぬぐった粘液や唾液を採取し、DNAの断片を増幅し検出する方法です。精度は高いですが、ウイルスの死んだかけらが残っていても陽性という結果が出てしまいます。

★**抗原検査**は、新型コロナウイルスに対する抗体を用いて抗原を見つける検査です。鼻の奥をぬぐった粘液や唾液を採取して、短時間で検査ができますが、PCR検査より精度は低くなります。検出にはより多くのウイルスが必要であり、抗原が検出できれば(陽性)ほぼ確定ですが、陰性の場合には感染を否定することは出来ず、PCR検査との併用が必要です。

★**抗体検査**は、過去に感染し抗体をすでに獲得しているかを調べることができます。既に、ウイルスに感染した人の体内で抗体は作られるので、血液を採取して血液中に抗体が存在するかを検査します。



	PCR検査	抗原検査	抗体検査
目 的	現在ウイルスが体内に存在しているか(感染しているか)を調べる	検査をした時点の感染の有無を調べる	過去に感染したことがあるかを調べる
採取方法	鼻の奥の粘膜や唾液を採取	鼻の奥の粘膜や唾液を採取	血液を採取
時 間	1～6時間	15～30分	30分以内
特 徴	精度が高い	検査時間が早い	現在の感染を見るには向かない

今年の冬は、
新型コロナウイルス感染症や
インフルエンザの予防に
努めましょう!!

- ① 手洗い・うがい
- ② マスクを着用(咳エチケット)
- ③ 3密回避



冬のステイホームにおける 栄養管理について

栄養主幹 管理栄養士
NST専門療法士 糖尿病療養指導士
^{かくばり} 角張 ^{のりこ} 敬子

寒い冬は家にいる時間が増え、肩こりや腰痛などの不調を感じている方が多いのではないのでしょうか。からだに必要な栄養素といえば**たんぱく質**です。肌や毛髪、筋肉など、からだづくりには欠かせません。不足すると疲労がたまりやすい、体調を崩しやすい、お肌が荒れるなど元気な毎日を過ごすには欠かせないものです。2種類以上(例:魚類と大豆製品)のたんぱく質を食べるとアミノ酸の配分も良くなり効率よく体に吸収されます。

冬に不足しがちな栄養素は「**マグネシウム・葉酸・脂質**」です。**マグネシウム**は寒さで硬直した筋肉や血管を元に戻すのに使われ、効率よく摂ると心臓の筋肉の動きをスムーズにしてくれます。**葉酸**は赤血球の材料の一部です。体を温めるため、酵素を体中に届ける赤血球が大量に使われます。不足すると貧血を起こしやすくなり、血管を柔らかくする働きもあるので高血圧や動脈硬化につながるリスクが高くなります。**脂質**は保湿成分であり、脳の構成成分です。冬に乾燥して湿度が低下すると、体の乾燥を防ぐため消耗します。効率よく摂ると記憶力を高め、認知症予防に繋がります。また冬野菜には体を温める効果があり、ビタミンCも多く含まれ風邪予防、美肌にも効果的です。

ステイホームだからこそ毎日3食バランス良く食べることが大切です。不足しがちな栄養素に注意して、季節の食材を美味しく食べて寒い冬を乗り切りましょう。

◆ 多く含まれる食品 ◆

たんぱく質:肉や魚、大豆製品、乳製品など
マグネシウム:油揚げ、納豆、ひじき、海苔、雑穀など
葉酸:ほうれん草、小松菜、春菊・レバーなど
脂質:魚やオリーブオイルなど良質な脂質をお勧めします



Thank you for your supports!

支援物品へのお礼

この度の新型コロナ禍において、当院にも企業様・団体様等より多くの支援物品をいただきました。感謝の意を込めまして、ここに一部ご紹介いたします。
たくさんのご支援、誠にありがとうございました。

サッポロビール(株)、(株)ファーストリテイリング、(株)ビレイ、北海道味の素(株)、フマキラー(株)、
横浜油脂工業(株)、(一社)北海道民間社会福祉事業職員共済会

(敬称略、順不同)

