

# こ・ろ・ん



あけましておめでとうございます

本年も、心のこもった医療・看護の提供を目指します！



外来・検査室・医事課職員



一般病棟職員



療養病棟職員



リハビリテーション科・放射線科・栄養科  
医療相談室・人工透析室・薬剤科職員

## 《 目 次 》

1. 有馬理事長の『生活習慣病』プチ講座その①
2. 一般病棟リニューアル
3. 部署紹介『人工透析室』
4. 栄養一口メモ『鶏団子のあったかスープ』
5. インフルエンザにかかったら、どうしたらいいの？



医療法人菊郷会 石橋胃腸病院

〒003-0863 札幌市白石区川下3条4丁目2-1

TEL 011-872-5811 FAX 011-872-5814 <http://www.ishibashi.or.jp/>

有馬理事長の

# 「生活習慣病」7千講座 その①



## どうして怖い??メタボリックシンドローム

40代以上の皆さまのところには、市から案内が届いていると思いますが、国が推進している特定健診の目的のひとつはメタボリックシンドロームを早期に見出すことです。メタボになると的確な対応、または治療をしなければ心筋梗塞や狭心症の発症率が飛躍的に増してしまいます。

このメタボリックシンドロームとは内臓に蓄積された脂肪による肥満に「高血圧」、「脂質異常症」、「糖代謝異常」のうちのいずれか2つが合併している状態を言います。「高血圧」、「脂質異常症」、「糖代謝異常」は生活習慣病の中で、最も有名で発症頻度の高い疾患です。これらの三つの疾患に共通している点は自覚症状が無いことです。

では、これらの疾患を放置すると何故おそろしいのか?それは皆さんよくご存じの動脈硬化がどんどん進行するからです。そして動脈硬化が進行すると脳卒中により半身麻痺になったり、心筋梗塞により突然亡くなったり、更には末梢の動脈性疾患(PAD)によって、足が壊疽となってしまい切断をよぎなくされるなど大変つらい状況になってしまいます。

皆さんが気付かないうちに病気が進行してしまっている危険性があり得ますから、積極的に健康診断を受け、早めに対処することがとても大切です。そして、この怖い動脈硬化の進行を抑えるには、自分の状態をちゃんと知り適切に対応することが必要です。これから何回かにわたり、皆さまが動脈硬化でつらい患いをしないように願って、これらの疾患について解説してまいります。 医療法人菊郷会 理事長 有馬 滋



## 一般病棟リニューアル

**より落ち着いた環境で、検査や治療を受けていただけるようになりました。**

当院は、一般病棟 34 床と療養病棟 56 床の計 90 床があります。

今までは本館のみを利用していましたが、この度、本館に加え、新館の病棟がオープンいたしました。廊下幅や病室のスペースもより広々とした空間となり、よりよい環境での入院治療の提供ができるようになりました。

以前は 4 人部屋もありましたが、個室と 2 人部屋のみとなり、検査入院の方もより快適に過ごしていただくことができます。

一般内科、消化器内科、循環器内科ならびに透析治療を安心して受けていただけるよう、職員一同努めて参りますので、今後ともよろしく願いいたします。



〈一般病棟〉



〈個室〉

# 部署紹介



# 初めまして「人工透析室」です



医療法人菊部会透析統括部  
透析スタッフマネージャー  
三浦 芳孝

当院では、昨年の10月より透析室を開設し透析治療を行っています。安心して治療を受けて頂けるよう、透析治療の経験豊かな看護師3名と臨床工学技士2名で治療にあたっています。主に他院で急を要する治療を終え、長期の療養を必要とした入院患者さまと近隣にお住まいで外来通院が可能な患者さまが透析治療を受けています。また、夜間に体調が悪くなった時などは、同法人である札幌センチュリー病院と連携をとり、24時間入院対応など、万全の態勢を整えています。

私たちは、患者さまの抱える不安や苦悩を理解し、訴えやご要望にきめ細やかに対応し、患者さまと職員が信頼し合える透析室を目指しています。



透析室スタッフ



人工透析室

ご質問や見学ご希望の際は、受付窓口もしくは医療相談室へお問い合わせください。  
石橋胃腸病院 電話011-872-5811



## 栄養一口メモ

### 簡単☆ぽかぽか～鶏団子のあったかスープ～



分量（4人分）

A*	鶏ひき肉	200g
	長葱	1/2本
	溶き卵	1/2玉
	塩こしょう	少々
	おろし生姜	3g
	片栗粉	大さじ1
B*	キャベツ	1/4玉
	しめじ	1袋
	人参	1/2本
	生姜	1/4片
	ほうれん草	1束
C*	水	1ℓ
	鶏がら顆粒だし	大さじ2
	塩こしょう	少々

作り方

1. 長葱はみじん切りにし、ボウルにAを全て入れ粘りがでるまでよく練り一口大にまとめる。
2. 生姜は千切り、キャベツ・人参は食べやすい大きさに切る。ほうれん草は3～4cm幅に切り、さっと茹でておく。
3. 鍋にCの水と鶏がら顆粒だしを入れて沸騰させ、1で作った鶏団子やBの野菜を加えて火を通す。
4. 材料に火が通ったら、最後に塩こしょうで味を調えて出来上がり☆



管理栄養士 佐藤より

野菜は冷蔵庫の残り野菜(大根・白菜・じゃがいもなど)を使用するのもいいと思います♪なま生姜がなければ、おろし生姜を使用してもおいしく出来ます♪生姜には体を温めてくれる作用があります。寒い冬、野菜たっぷりのスープで温まらしましょう。



# インフルエンザにかかったら、どうしたらいいの??



～前回はインフルエンザの予防についてご紹介しました。今回はインフルエンザにかかってしまった時、どうしたらいいのかをご紹介します!!～

## Q インフルエンザは普通の風邪とは違う感染症!

インフルエンザは特にお子様や高齢者など、周囲の人にうつさない配慮が必要です。忙しくて休みにくい成人の方には、予防と早めの治療が必要です。  
日頃から体調を整えて、抵抗力をつけておきましょう!!



## Q インフルエンザにかかった時の治療とは??



インフルエンザと診断された場合、風邪とはお薬が違います。ドライシロップ・カプセル・吸入薬などの治療薬をウイルスが増殖する前に服用することで、症状の悪化や長期化を防ぐことができ、早く熱が下がり体が楽になります。発症してからできるだけ早い段階（**48時間以内**）に治療することで効果を発揮します。熱が下がっても、お薬の服用を自分で止めたりせず、医師の指示に従って最後まで服用してください。

## Q インフルエンザにかかった時の生活って??

基本的には風邪の時と同じように過ごします。

ポイント①：空気の乾燥に気をつけながら、暖かい場所で安静にしましょう！湿度が低いと菌が増殖しやすくなってしまいます。うつる・うつされる機会をなるべく減らすため外出は避けた方がよいでしょう。

ポイント②：脱水にならない為に、お茶・スポーツ飲料などを少量ずつ時間をかけてゆっくりと飲みましょう！水分の温度は体温位が望ましいので、冷たすぎるものは控えるようにして下さい。

ポイント③：食事は、温かく消化の良いビタミン豊富なものを摂取しましょう！

例えば、温野菜・煮込うどん・鶏のささ身や白身魚等を使って油分を控えめにし、温かい調理法を工夫しましょう。

※熱が高く苦しい場合には、医師の処方による解熱剤を使用し、氷枕・氷のう・冷却シートなどで熱を冷ましましょう。汗をかいた場合はこまめに着替えをして下さい。

特に小児や高齢の方や病気治療中で体力が低下している方は、脱水に注意しましょう。

食事が摂れない場合・吐き気があるために水分が摂れない場合には補液が必要になりますので、ただちに病院に受診して下さい。



## 関連病院

医療法人菊郷会 札幌センチュリー病院  
診療科目 内科・外科・消化器科・整形外科  
循環器科・泌尿器科（人工透析）  
〒003-0825  
札幌市白石区菊水元町5条3丁目5番10号  
TEL011-871-1121 FAX 011-871-0047  
<http://www.s-century.jp/>

