

# はるす PULSE

Vol.21



紅葉の季節となりました  
～支笏湖 美笛にて撮影～

## CONTENTS

### ♥ 愛心メモリアル病院

- ①閉塞性動脈硬化症と診断されたら要注意！
- ②教えて！ 薬剤師さん
- 第5回 「お薬の飲み方あれこれ」

### ♥ 介護老人保健施設プラットホーム

- ①夏祭りを開催しました！
- ②介護を独りで背負わない～認知症あれこれ（その2）～

### ♥ 来夢ライン

ニューフェイスのご紹介

### ♥ ステーションあいしん

ステーションの事務所をご案内します！

### ♥ 愛心循環器クリニック

♥ 愛心内科・消化器科クリニック  
オフィス街をサポート

### ♥ ぱるすちゃんの投書箱

「駐車場の空きがなくて…」

### ♥ 明治144年の生活

冬の除雪、今むかし…



 医療法人社団愛心館

愛心メモリアル病院 · 愛心循環器クリニック · 愛心内科・消化器科クリニック

門看護支援 ステーションあいしん · 介護老人保健施設プラットホーム · 来夢ライン

訪問看護ステーション  
療養通所介護事業所

# 閉

# 塞性動脈硬化症と診断されたら要注意!～動脈硬化は足だけではない可能性も…～

## 閉塞性動脈硬化症ってどんな病気?

動脈硬化などにより足の動脈が慢性的に詰まる病気を閉塞性動脈硬化症といいます。

その症状は軽症から重症までを右表の4段階に分類されます。

特徴的なのはⅡ度に相当する「間歇性跛行」です。これは、ある一定の距離以上を歩いたり、坂道を歩いたときに、下肢にだるさや重さを感じ、痛みのために歩けなくなりますが、少し休むとまた歩ける…といった症状です。

I 度	: 冷感・しびれ・変色
II 度	: 間歇性跛行
III 度	: 安静時疼痛
IV 度	: 潰瘍、壊死

当院では、症状に応じて、まずはお薬の内服や運動療法を行います。それでも効果が不十分な方や症状が強くて日常生活に支障をきたすような方には外科的手術を検討しています。

## 他の動脈硬化性疾患との関連について

当然のことながら、血管は全身をめぐっているため、閉塞性動脈硬化症と診断された場合は、かなりの確率で、心臓や頭の血管にも動脈硬化による病変がみられます。

実際の研究結果では、閉塞性動脈硬化症を発症している患者のうち

約40%の方に心血管疾患

約30%の方に脳血管疾患 を有すると報告されています。



## 心血管疾患とは…

これら動脈硬化性疾患の中でも、心血管疾患は当院が専門としてあつかっている病気ですので代表的なものをお紹介します。

- ・狭心症（心臓に酸素や栄養を供給している血管が狭くなる病気）
- ・心筋梗塞（心臓に酸素や栄養を供給している血管が詰まり、心臓の筋肉が壊死する病気）
- ・大動脈瘤（身体の中心を走る太い動脈が膨らんで破裂の危険がある）

いずれも重症化すると命にかかる恐ろしい病気です。

## 早期診断・早期治療を

以上のことから、当院では、閉塞性動脈硬化症と診断された方に対し、下記の検査を勧めさせていただいております。

- ・心電図検査
- ・心エコー（超音波検査）
- ・胸部レントゲン検査
- ・胸部～骨盤部CT検査（造影剤は使用しません）



※異常がなくても、年1回程度の検査をお勧めしております。

動脈硬化は、糖尿病、高血圧、高脂血症、喫煙などとも密接な関係があり、全身を総合的な視野で診て、治療していくことが求められます。

当院では、隨時、必要と思われる検査を推奨させていただいておりますので、ご心配な方はお気軽にご相談ください。



## 第5回～お薬の飲み方あれこれ

Q：痛み止めを飲みましたが、なかなか痛みがおさまりません。

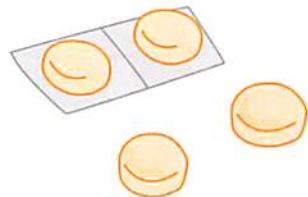
またすぐに飲んでもいいの？

A：痛み止めに限らず、お薬は適切な量というものが決まっています。

お薬を飲んだ後に腸から吸収されて効果が出るまでにはやや時間がかかります。

また、多く飲みすぎることで副作用がおきやすくなったり、腎臓や肝臓に負担をかけることもあるので、すぐに追加するのは良いことではありません。

最低でも4時間程度は間隔をあけたほうが良いでしょう。



Q：食前服用のお薬を忘れて食事をしてしまいました。食後に飲んでもよいのでしょうか？

A：服用回数や飲むタイミングは、薬の血中濃度が一定に保たれるように決められています。指示通りに服用することが望ましいのですが、飲み忘れてしまった場合は、気づいたときに飲むことが基本です。

一般に、食前に服用するように指示されたお薬は、胃の中が空っぽのときによく吸収できるようになっています。食後にお薬を飲んだ場合、期待通りの効果をあげることは難しくなる可能性があります。

しかし、飲まなければ、まったく効果を得ることができなくなってしまうので、多少効果が下がったとしても飲んだほうがよいでしょう。

ただし、お薬の中には食後に服用すると他のお薬が吸収されない吸着するお薬や、食後時間がたいぶ経ってから服用すると危険な糖尿病のお薬などもありますので、そのような場合は医師や薬剤師に相談するようにしてください。



Q：お薬は包装されているから保管する場所はどこでもいいの？



A：お薬は「冷暗所で湿度が高くない場所に保管」するのが基本です。

つまり、日のあたらない場所であり湿度があがらない場所ということになります。

包装されていても、温度や湿度、光などによって品質の低下を起こすことがありますので、保管場所には注意が必要です。

お薬の中には、「冷所に保管」、「遮光（光を避ける）」といった保管の条件があるものもあります。保管に関してはお薬の袋に「○」をつけてお知らせしていますので、薬袋（お薬の袋）を見てください。

注目！

お薬に関する質問、疑問点等がありましたら、お気軽に薬剤師にご相談下さい。

愛心メモリアル病院

Tel.011-752-3535 Fax.011-752-1058

〒065-0027 札幌市東区北27条東1丁目1-15

# プラットホーム通信

## 夏まつりを開催しました！

『お祭りらしく外で開催しよう！』を今回のテーマとし、今年も8月6日に第5回プラットホーム夏祭りを開催いたしました。屋外での実施は初めてで、どのようにすれば利用者さんにとって安全に、かつ、楽しんでいただけけるかを1番に考えて計画し、段差にはスロープを作り、全ての出入り口に職員を配置するなど、考えられる危険を1つ1つ無くしていきました。

結果、天候にも恵まれ利用者ご家族を含めて350人（昨年の1.8倍!!）近い方々のご参加を頂き、事故も無く初の屋外開催を無事に終えることができました。

利用者の皆さんがフラダンスや民謡などを観覧している姿、カラオケや盆踊りに参加して歌ったり踊ったりする姿をみていると、準備の苦労が吹き飛びました。



カラオケ大会



盆踊り

その後おこなったアンケートの結果からも『楽しかった』、『またやって欲しい』という利用者さんの声をいただき、本当に喜んでいただけたのではないかと思っています。

その一方で屋台の価格や、日光対策など、反省点や改善点も浮き彫りになったので、次回に活かしていきます。



和太鼓



よさこい

来年ももちろん夏祭りを実施致しますのでご期待ください。

夏祭り実行委員長 事務部 上林 広幸

## 介護を独りで背負わない～認知症あれこれ（その2）

夏の厳しい暑さも通り過ぎ、秋の風を感じる季節になりました。秋の景色を眺めながらお出かけしてみてはいかがでしょうか？

さて、前回に引き続き、今回も認知症に関わる事例をご紹介します。

長男のお嫁さんのAさんは、毎日認知症のお姑さんのお世話をしています。

認知症のお姑さんはたまに遊びに来る兄弟や親戚の前ではしっかり振る舞い、認知症である事を感じさせない言動をとったりします。

Aさんは、夫や兄弟達にいくら大変だと訴えてもなかなか分かってもらえない事があり、協力を得られず外出する事も出来ずに独りで悩んでいます。

「介護うつ」という言葉があるように、介護は、介護する側にかなりの精神的負担がかかります。

在宅で介護されているご家族の皆様！限界になる前に在宅介護支援センターなどにご相談することをお勧めします。

介護福祉士・認知症ケア専門士 岡村 裕子

介護老人保健施設プラットホーム

Tel.011-776-3037 Fax.011-776-3039

〒002-8072 札幌市北区あいの里2条1丁目20-1

# ニューフェイスのご紹介

皆さんこんにちは。来夢ラインは4月より新入職員が加わりました。  
今回は、今年4月以降に入職した、

ニューフェイス 4名 + BABY!? をご紹介します！

平成19年の開設時には5名の職員でしたが、現在は 総人数16名!! たくさんの職員が笑顔で頑張ってくれています。

松永 三穂 さん



6月から入職  
看護師

内科病棟、NICU、産婦人科病棟、そして、沖縄での訪問看護を経験してきました。今までの臨床経験や、沖縄で自分が支えてもらつた人・あたたかさや、思いやりの心を、在宅の皆様にも恩返しするつもりで伝えられたらと思います！

石本 政恵 さん



8月から入職  
看護師

8月から来夢ラインで働いています。訪問看護は初めてで道に迷ったり、四国出身の割には暑さに負けそうになりながらも、利用者さんの穏やかな表情や笑顔に日々癒されています。

東 裕美 さん



7月から入職  
介護福祉士

はじめまして！  
療養通所介護に興味があり、縁あって、入職することができました。  
今までの経験を生かし、利用者さんとご家族の笑顔を喜びとして頑張っていきたいと思っています。  
どうぞよろしくお願ひします。

齋藤 朋子 さん



6月から入職  
事務員

今まで違う職種の仕事をしてきましたが、この度来夢ラインの事務職として入職しました。

訪問でお伺いしている利用者さんと直接お会い出来る機会はありませんが、電話でお話させていただくこともあるかと思いますので、今後ともよろしくお願いします。

BABYも…

看護師 菅原智子さんが今年、4月23日に女児を無事出産し、育児休業中です。  
新米ママの仲間入りです。



瑞希  
でしゅ！



らいむ  
**来夢ライン** 療養通所介護事業所 Tel. 011-776-3555  
Fax. 011-776-3072  
訪問看護ステーション Tel. 011-776-3071  
Fax. 011-776-3072

〒002-8072 札幌市北区あいの里2条1丁目20-1



# ステーションの事務所をご案内します!

みなさんこんにちは！今回は私たちが普段働いているステーションの事務所内をご案内します。

ステーションあいしんの事務所は、愛心メモリアル病院に隣接しているピンクの建物（加藤ビル）の3階にございます。

訪問看護と居宅介護支援の仕事をしているので、日中は、利用者さんのお宅に伺っていて、留守にしていることがほとんどです。

右写真のように、スタッフ5名が揃うのは大変めずらしいことです。

この写真は、ケースカンファレンス（利用者さんの状態、サービスの内容、計画の話し合い）をしているところです。

外勤が大半ですが、計画書や報告書を作成したり、他のサービス業者や主治医等と電話連絡をしたり…といった事務作業も多く行っております。



## ステーションの癒しスポット！？

右上の写真の窓際の植物、気になりませんか？

実は、今年の春から“ふうせんかずら”（つる性の一年草）を育てています。利用者さんのご家族からふうせんかずらの種をいただいたので植えてみました。

今年の夏は猛暑だったので、世間でも窓辺につるがあって葉の大きい植物を植えることが流行りましたが、私たちも流行りにのってみました。



9月初旬の状況としては、白く小さな花がたくさんついていて、紙風船を膨らませたような実も3個ついています。今はまだ小さい実ですが、3cm位の大きな実になるそうです。

実が大きくなるのも楽しみなのですが、もっと育つと、この実の中にハートの模様のついた種ができるそうで、その種が何個採れるのかも今から楽しみです。

## ～心機一転です～

4月から新メンバーが入り、ステーションにも新しい風が吹いています。制服も新しくなり、動きやすく、さわやかに！？なりました。

入退院を繰り返している方、お家で過ごしたいけれど、病気や療養生活に不安がある方、最期をお家で過ごしたい方、介護への不安がある方など、当ステーションでは、5名の看護師がそれぞれ利用者さんを受け持ち、利用者さんやそのご家族と一緒に考えながら療養生活のお手伝いしております。

ご利用をお考えの方はステーションあいしんまでご相談ください。



下段左側：伊藤所長

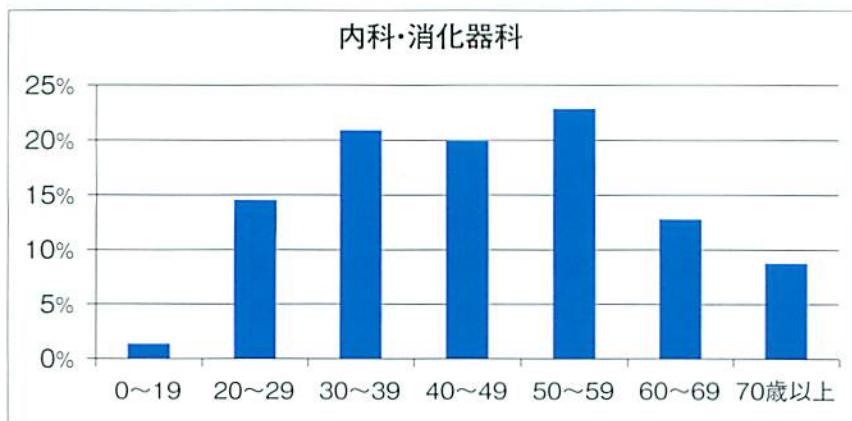
訪問看護  
介護支援 ステーションあいしん

Tel. 011-752-3540 Fax. 011-748-8771  
〒065-0027 札幌市東区北27条東1丁目1-14  
加藤ビル3階

# オフィス街をサポート

愛心循環器クリニック及び愛心内科・消化器科クリニックは、JR札幌駅直結のJRタワー内にあります。

周りには多数の高層ビルが建ち並び、いかにもオフィス街という感じです。そうした立地条件ですので、東区の北27条東1丁目にあります愛心メモリアル病院とは違った雰囲気があります。違いを一言で表現するとなれば、「皆さん、若い」ということになります。それでは、クリニックに受診している人の年齢層はどうなっているのか。今回は、その紹介になります。



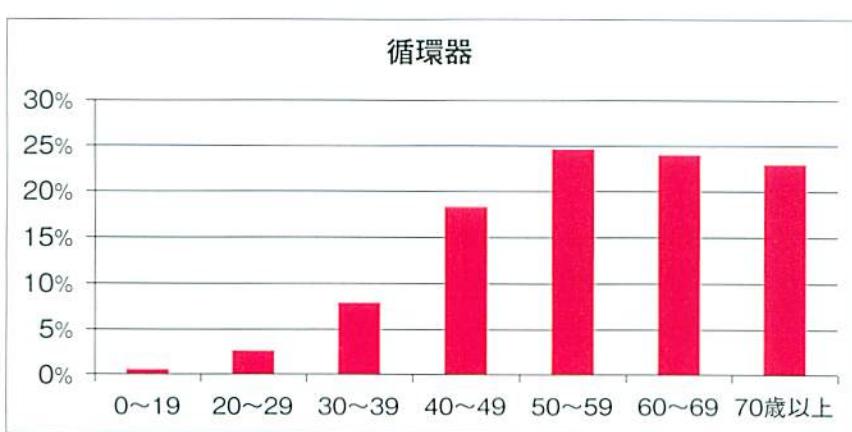
左図は愛心内科・消化器科を平成23年4月から7月までの4ヶ月間に受診した方の年齢分布です。

グラフを見てもらえばわかるように、20代から50代のいわゆる働き盛りの年代の方で全体の約8割を占めています。

男女の比率は4：6で、なぜか女性が多くなっています。

また、内科を標榜している関係上、風邪や腹痛等で受診する方がたくさんいます。一度会社に出勤したものの、熱っぽいし、下痢はするし、喉は痛いしという症状が続き、近くにこんな症状を診てくれる内科はなかなかと調べた結果、当院を受診するというパターンが多いのではないかと思います。

愛心内科・消化器科クリニックは、消化器科としての専門的医療を提供する以外に、上記のような医療を提供することで札幌駅周辺のオフィス街で働く人達をサポートしています。



続きまして、愛心循環器クリニックです。上にある内科と比較してもうと年齢層が高くなっているのがわかつてもらえると思います。

高血圧や狭心症など慢性疾患をお持ちの患者さんが多いためだと思われます。

内科と違い、風邪などで受診している方が少ないのもこうした傾向を助長しています。ちなみに、男女比は1：1で同じです。

以上で今回のお話は終了です。JR札幌駅直結のJRタワー内にある両クリニック。雨が降っても吹雪いても札幌駅に着いてしまえば、何も気にしなくてもいい環境です。

クリニックでの診察を終えてエレベーターを降りると、もうそこは札幌駅。

たくさん的人がいます。ステラプレイス、パセオ、大丸に行こうと思ったらすぐそこ。そんな快適な場所に位置する当クリニックをどうぞご利用下さい。

## 愛心循環器クリニック

Tel. 011-209-5250 Fax. 011-209-5432

## 愛心内科・消化器科クリニック

Tel. 011-209-5265 Fax. 011-209-5427

〒060-8503 札幌市中央区北5条西2丁目  
JRタワーオフィスプラザさっぽろ8階



## ぱるすちゃんの投書箱

### 今回の投書

「駐車場の空きがないのがとても困りました」（6月13日14時頃受診）

### 回答

ご迷惑をおかけしています。

この日は、ペースメーカーを使用している方のチェックの日になっており、外来がとても混雑していました。また、午後の診察は14時からですが、午前の診察の患者さんとも重なり、更に込み合う時間帯となったようです。駐車場を広げることは土地の都合上、難しい現状です。可能な限り、公共交通機関での来院をお願いしたいのですが、体の不自由な方もいらっしゃいますので、難しいかとも思います。駐車場の空きがなく、お困りの際には、受付で声をかけていただくと、ご案内できることもあるかと思います。

皆様にご協力とご理解のほど、よろしくお願ひいたします。



※愛心メモリアル病院最寄のバス停

## 明治144年の生活 ~第8話~

今年は平成23年ですが、明治が続いたら明治144年です。今の生活では当たり前のことであっても、ずっと昔からあたり前であったのかどうかを皆様に問いかけるコーナーです。

### ～冬の除雪 今むかし…～

昨年に引き続き、今年も猛暑の夏となりました。

“猛暑の年は雪が多い”というのを聞いたことがありますか、はてして本当でしょうか…、という真意はさておき、今回は、除雪のお話です。

さて、融雪口も除雪車もなかった明治時代、雪国札幌はいかにして除雪をしていたのでしょうか。札幌市として初めて除雪事業が開始されたのは、明治9年（1876年）のことです。最初は「除雪当番心得」として屯田兵5戸毎に組合を作り、三尺（約90cm）の道幅で雪を踏むように決められました。

その後、明治19年にはロシアから馬ソリが輸入され、除雪用に改良された三角ソリを馬に引かせて、大通りまで捨てに行くといった本格的な除雪に移行し、明治36年には除雪費150円が札幌市から計上されました。

ちなみに当時の白米10kgの値段は84銭で現在の約1/4000とされています。この150円という金額を現在に換算すると約63万円といったところでしょうか。

昨年度の札幌市が除雪に計上した金額は実に15億円！

道路が整備され、除雪箇所が大幅に増大した結果ともいえますが、雪国に住む私たちにとって、除雪がいかに重要なものであるのかがこの金額からうかがい知ることができるのでないでしょうか。朝の通勤時には当たり前のように整備されている公道ですが、除雪事業あってこそのこと。

明治144年の生活に感謝です。



### 編集後記

10月に入った途端に気温がぐっと下がり、急に秋めいてきました。秋の夜長、皆さんいかがお過ごですか？

先日、秋鮭祭りにてかけて、新鮭を1匹購入してきました。自家製のいくらを作るためです。ところが、まるごと1匹の大きい鮭をさばくだけの、大きなまな板も出刃包丁もなく、切れ味の悪い包丁と万能バサミで格闘しながらどうにかこうにかさばきました。

初めて挑戦したいくらでしたが、（自画自賛で）味は絶品！！我が家流の味を作れた気がしています。この一週間は、こぼれるくらいにご飯にのせて、秋の味覚を楽しんでます。

### 医療法人社団 愛心館

〒065-0027 札幌市東区北27条東1丁目1-15  
TEL (011) 752-3535  
FAX (011) 752-1058  
E-mail office@aishinkan.jp  
URL http://www.aishinkan.jp

発行／医療法人社団 愛心館

発行日／平成23年10月15日

編集／愛心メモリアル病院 事務部 総務課

発行責任者／高橋 順一郎