ÍMŜグループ 医療法人社団 明生会 イムス札幌内科リハビリテーション病院

Vol.23 2020.09





「プラザイムス」は、患者さま、ご家族のみなさまに院内や IMS グループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。

お薬に関するご質問にお答えします

Q. 食べ物や飲み物によって薬の効果は変わる?

8月になって暑い日が続きますね。皆さんこまめに水分補給はしていますか?汗で流れる水分は飲み物でしっかり補いましょう。熱中症対策としてミネラル補給もしっかり行い、体調管理に気を付けましょう。

さて、今回はお薬と食べ物・飲み物の飲み合わせについてお話します。皆さんは 食べ物や飲み物によって薬の効果が変わることがあることをご存知ですか?服用中 の薬と良くない組み合わせの食品は摂取しないように注意が必要です。以下に主な 例を挙げますので、自分が飲んでいる薬がないか確認してみましょう!

①ワーファリンと納豆・青汁・クロレラ

血液をさらさらにするワーファリンは納豆や青汁、クロレラと一緒に摂取してはいけません。納豆や青汁に多く含まれているビタミンKにより、ワーファリンの効果が弱くなるためです。

②睡眠薬とアルコール

睡眠薬とアルコールを同時に摂取することで中枢神経が高度に抑制され、意識障害を起こすことがあります。

③一部の高血圧の薬や高脂血症の薬とグレープフルーツ ジュース

グレープフルーツの成分が一部の降圧薬や高脂血症の薬の 体内における分解を阻害するため、作用が強く出るおそれ があります。

④一部の抗菌薬や骨粗鬆症の薬と牛乳

一部の抗菌薬や骨粗鬆症の治療薬は牛乳に含まれるカルシウムと結合して、吸収が低下します。そのような場合は、2.3時間空けて摂取するようにすれば問題ありません。

上記はほんの一例で、他にも飲み合わせの悪い薬と食べ物・飲み物はたくさんあります。気になることがあれば、 医師や薬剤師に相談してみてくださいね。

のの色の形の 今日も 十一/ ハーク



ガンバローカとは?

リハビリテーションセンターと 病棟をつなぐ、約130mの直線 廊下の愛称です。

今日も一日がんばろうの意味が 込められています。

<u>当院の最新</u> リハビリテーション機器の ご紹介







北海道に3台しかないリハビリテーション機器のウェルウォークが昨年7月より当院に導入されました。以前こちらの広報誌でも紹介しましたが、今回はより詳しくウェルウォークの性能についてご紹介します。

ウェルウォークとは、トヨタ自動車(株)が藤田医科大学と共同開発した歩行のリハビリを支援するロボットです。身体状況に応じて難易度やアシスト調整を行うことにより、従来の歩行リハビリに比べて1.6倍も回復が速くなると言われています。また、身体にハーネスを装着し歩行練習を行う為、重度の麻痺がある方でも安全に連続した歩行訓練が可能です。更に、歩行練習の成果を記録し、前回の記録との比較や確認もできるため、機能回復だけでなく患者さまのモチベーション向上にも繋がります。その他にも骨折などにより立位・歩行が不安定な方に対して、体重が足にかからない装置を使用しながらトレッドミル歩行の練習も可能です。興味のある方は、リハビリテーション科までお問い合わせ下さい。

質理栄養士の 旬な食材 de 健康



今回の旬な食材は… 苦味が少なく、栄養満点

カラーピーマン

苦味が少なく甘みのあるカラーピーマンは、赤、黄、オレンジなど様々な彩りがあります。なかでも、大型で肉厚、ベル型のものをパプリカといいます。ピーマンと同じぐらいの大きさの中型のカラーピーマンもよくスーパーでみられるようになってきました。赤ピーマンや色とりどりのパプリカ、中型のカラーピーマンは十分に熟しているため糖度が高く、苦味や青臭さが少ないことが特徴です。

赤色の成分はカプサイチンと呼ばれるカロテノイドの一種で抗酸化作用や動脈硬化の予防が期待されます。特に赤ピーマンはピーマンの中でも栄養価が高く、βカロテンは100g中1100μg、ビタミンCは170mgも含まれています。(赤が最も多く、次いでオレンジ、黄色の順になります。)肌荒れが気になる、風邪をひきやすいといった人には特におすすめの野菜です。βカロテンの吸収率を高めるには油を使って調理するのがよいとされます。特にピーマンのビタミンCは加熱しても壊れにくいという性質があります。緑ピーマンよりも食べやすく、食卓が華やかになるカラーピーマンを普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

管理栄養士 西村 美穂

イムス札リハ NEWS

地域活動を再開しました!

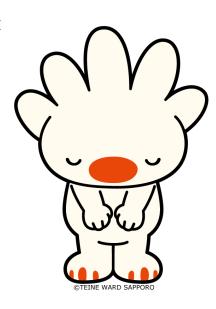




2020年7月14日より、新型コロナウイルス感染予防を徹底した上で手稲老人福祉センターから地域活動を再開しました。当日は、15名の参加があり当院からはリハビリテーション科の塩原が講師となってコロナウイルスへの予防策、筋カトレーニング、頭の体操、生活する上でのポイントを参加者の皆さまにお伝えしました。参加者の皆さまは、テレビや新聞、インターネットを通じてコロナウイルスの予防策である手洗い、うがい、アルコール消毒、換気を日々徹底し、継続していると言われていました。

体操については、感染予防の観点から以前よりも短く、簡単にしたものを行いました。久しぶりであることや、外出機会も減っていたことから「以前はできていたのにできなくなった」などの声も多数ありました。しかし、参加者の皆さまはとても熱心にお話を聞いて、笑顔で楽しく参加していただきました。

当院は、感染予防に留意しつつ、今後も地域の皆さまの健康維持のお手伝いができるよう地域 活動を行って参りますので、よろしくお願い致します。



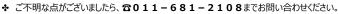
無料送迎バス時刻表

~お越しの際~	1便	2便	イムス札幌 シャトル便	3便	4便	イムス札幌 シャトル便	5便	6便	イムス札幌 シャトル便	7便	8便
イムス札幌消化器中央総合病院 正面玄関 発	-	-	9:30	-	-	12:00	-	-	14:30	-	-
地下鉄 宮の沢駅 5番出口 札幌弁当工房前	9:10	9:50	-	10:30	11:30	-	13:30	14:30	-	16:00	17 : 25
JR 手稲駅 南口 北海道信用金庫前	9 : 25	10:05	-	10:45	11:45	-	13 : 45	14 : 45	-	16:15	17:40
JR 星置駅 南口 ターミナル前	9:35	10:15	-	10 : 55	11 : 55	-	13 : 55	14 : 55	-	16 : 25	17 : 50
イムス札幌内科リハビリテーション病院 正面玄関 着	9:40	10:20	10 : 22	11:00	12:00	12 : 52	14:00	15:00	15 : 22	16:30	17 : 55
			日・祝運休	土・日・祝運休		日・祝運休	土・日・祝運休		日・祝運休		
~お帰りの際~	1便	2便	3便	イムス札幌 シャトル便	4便	5便	イムス札幌 シャトル便	6便	7便	イムス札幌 シャトル便	8便
イムス札幌内科リハビリテーション病院 正面玄関 発	8:40	9:20	10:00	10:30	11:00	13:00	13:30	14:00	15:30	15 : 50	16 : 55
JR 星置駅 南口	8 : 45	9 : 25	10:05	10:36	11:05	13:05	13 : 36	14:05	15:35	15 : 56	17:00
JR 手稲駅 南口	8 : 55	9:35	10:15	10 : 45	11:15	13:15	13 : 46	14 : 15	15 : 45	16:06	17:10
地下鉄 宮の沢駅	9:10	9 : 50	10:30	10 : 59	11:30	13:30	13 : 59	14:30	16:00	16:19	17 : 25
地下鉄 発寒南駅	-	-	-	11:05	-	-	14 : 05	-	-	16 : 25	-
地下鉄 琴似駅	-	-	-	11:10	-	-	14:10	-	-	16 : 30	-
JR 琴似駅	-	-	-	11:17	-	-	14 : 17	-	-	16:37	-
イムス札幌消化器中央総合病院 正面玄関 着	-	-	-	11 : 22	-	-	14 : 22	-	-	16 : 42	-
			土・日・祝 運休	日・祝運休	土・日	・祝運休	日・祝運休	土・日・祝 運休	'	日・祝運休	

- 3 便、4 便、5 便、6 便およびイムス札幌シャトル便につきましては、年末年始期間(12/30~1/3)は運休となります。
- バスが見えましたら、手を挙げるなどして運転手に合図をお願いします。
- 上記時刻は、通過予定時刻となります。交通事情等により、時間が前後する場合がございますのでご了承ください。 1便~8便は、運行ルート上であれば、途中乗車が可能です。上記の停車場所以外で乗車を希望される方は事前にご相談ください。

外来

担当医





木

金



土

外来診療案内

内科・消化器内科・循環器内科

受付時間

平日 午前8:30~11:30 土曜 午前8:30~11:00

泌尿器科

受付時間

木曜 午前8:30~11:30

リハビリテーション科・整形外科

受付時間

火曜・木曜 午前8:30~11:30

☆自動車運転外来(完全予約制)

第2・第4水曜日 午前 10:00~11:00

※担当医が変更になる場合がございます。

月

午前	井上	岡	西家	地主	小林	野崎 (1•3•5週) 西家 (2•4週)	
外来							
担当医	月	火	水	木	金	土	
午前		_	_	橫尾	_	_	
外来 担当医	月	火	水	木	金	±	

水

外来 担当医	月	火	水	木	金	±
午前	_	大森	☆鄭	葛城	_	_

火

地域医療連携室とリハビリ科のブログを更新中!

https://naika-reha-renkei.blogspot.com/

^{イムス} ●IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことで お悩みはありませんか?

IMS(イムス)グループ イムス総合サービス センターが、皆さまからの医療・介護のご相談 をお受けいたします。

◎来訪もしくは、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問い合わせください

📾 0800-800-1632

※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用

2303-3989-1141 受付時間/平日8:30~17:30 十曜日8:30~12:30

イムス総合サービスセンターのサービス内容や、IMSグループの最新情報をご覧いただけます。 〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 http://www.ims.gr.jp/gscenter/

† 170-0013 東京都豊島以 オーク池袋ビルディング8F

広報誌 こもれび Vol. 23 発行/イムス札幌内科リハビリテーション病院 地域・広報委員会 発行月/2020年9月

| I MSグループ 医療法人社団 明生会

イムス札幌内科 リハビリテーション病院

〒006-0049

北海道札幌市手稲区手稲金山124番地 TEL.011-681-2105 FAX.011-683-5370 https://ims.gr.jp/sapporo-naikareha/

