IMS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.26　2021.05

こもれび

「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。

こもれびだより
komorebi dayori

内　科
譚　策

慢性疾患をお持ちの方の診療や

健康管理を中心に幅広く診療を行います。

初めまして、譚　策（タン　サク）と申します。中国出身の内科医です。私は中国の遼寧省（リョウネイショウ）というとても寒い地域で生まれ育ちました。幼少期（80年代）に日本のテレビアニメ「鉄腕アトム」や「ジャングル大帝」などが中国で大人気でした。私もそのアニメを見始めたことをきっかけに日本の文化に興味を持ち始めました。大学進学時に、「日本語で医学専門知識を勉強するコース」いわゆる「日本語クラス」を選び、大学の6年間、医学知識の学習だけではなく、日本の文化や習慣などもある程度勉強してきました。大学卒業後、臨床医として暫く母校の附属病院に勤め、2008年にチャンスがあり、日本に来ました。2009年に日本の医師国家試験に合格し、それから、日本で医者としてお仕事をさせて頂いております。

現在は一般内科医として幅広く診療しています。例えば、「風邪」、「肺炎」、「胃腸炎」、「膀胱炎」など日常によく遭遇する急性感染症の診断と治療。「高血圧症」、「高脂血症」、「糖尿病」、「痛風（高尿酸血症）」など「生活習慣病」に対する食事、運動の指導及び薬剤治療などを行っています。また複数の慢性疾患をお持ちの方の診療・健康管理やどの専門科を受診したらよいか迷われている方に対する初期診断、専門病院へのご紹介もお手伝いします。その他、中国語での診療もできますので、何かお力になれることがあればお気軽にご相談下さい。これからどうぞ宜しくお願い致します。

病院理念

地域から必要とされ、
愛し愛される病院

患者様とご家族に寄り添い、安心と最良の医療・リハビリテーションを実践し、「 愛し愛される病院 」を目指して地域社会に貢献します。

基本方針

1. 地域に密着して最良の医療を提供します。
2. 365日休まず、集中的なリハビリテーションを実践し、患者様を支援します。
3. 医療人としての自覚と技術向上のための教育を図り、信頼できるチーム医療を実践します。
4. 患者様の安心・安全・権利を尊重します。
5. 地域から必要とされ、職員も働いて良かったと思う病院づくりに努めます。

薬剤師オオバの

お薬相談

薬剤師　大場　絢加

お薬に関するご質問にお答えします

目薬の正しい使い方について知ろう！

雪がとけて春になり、過ごしやすい季節になってきましたね。そして花粉が飛散する季節になりました。花粉症の方々は目のかゆみや鼻水、くしゃみに悩まされていませんか？　花粉症の薬には飲み薬や目薬、点鼻薬などがあります。そこで今回は、目薬の正しい使い方についてお話します。

まずは清潔な手で容器の先端に触れないようにキャップをはずします。次に指で下まぶたを軽く引き、点眼してください。基本的には1滴で十分です。この時、容器の先が目やまつげに触れないように注意しましょう。点眼後は1分程まぶたを閉じて、目頭を軽く押さえてください。点眼後に目をパチパチする方がいますが、薬が目から溢れてしまうのでやめましょう。最後に溢れた目薬の液を清潔なティッシュ等で拭き取って終了です。

目薬にはコンタクトレンズを装着したまま使用出来るものと出来ないものがありますので使用前に必ず確認しましょう。また保管方法ですが、目薬によって異なります。冷所保存の目薬もありますが、直射日光や高温を避ければ室温で保管出来る目薬も多いです。衛生上、目薬は使い始めたら1カ月程度で破棄しましょう。自分が使用している目薬について、わからないことや気になることがあった時には医師や薬剤師に聞いてみてくださいね。

リハビリ科の

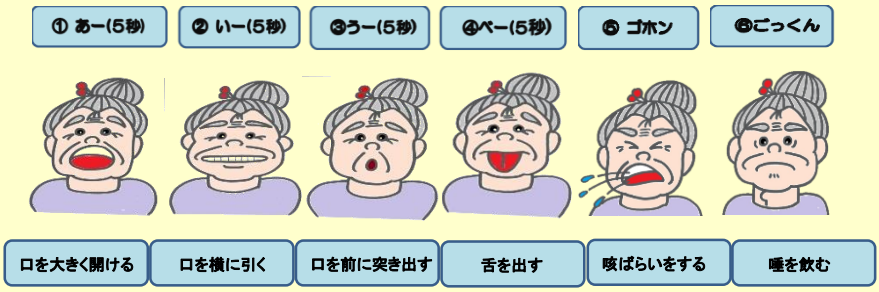
今日も

ガンバローカ

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。

お口のフレイル



・フレイルとは？

高齢になって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下より先に、社会参加など他者との交流が減ったり、口の機能が衰えたりすること（オーラルフレイル）から始まります。

・オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、噛んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。噛む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わりの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。

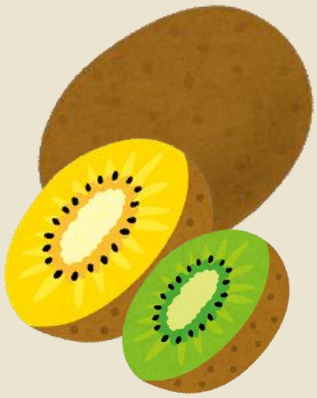
・予防するためには？

口や喉の機能を落とさないよう、日常の中で使用する機会を持つことが重要です。具体的には、お口の体操、カラオケやおしゃべりで喉を使うことなどが挙げられます。簡単に行えるお口の体操をご紹介しますので、最近、飲み込みにくい、話しにくいと感じる方、コロナ禍で人との会話機会が減っていると感じた方は、是非行ってみてください。

管理栄養士の
旬な食材 de 健康

今回の旬な食材は…　ビタミンC・食物繊維が豊富！

キウイ



今月の旬な食べ物はキウイフルーツです。キウイフルーツは果物の中でもビタミンCが非常に多く含まれており、食物繊維、カリウム、葉酸、ビタミンEといった成分も豊富です。しかも1個あたり50～60kcal程度と低カロリー。食後の血糖値上昇度合いを示すGI値が低いので、急激な血糖値の上昇を防いでくれます。そのため、糖質を控えたい人にもおすすめで、メタボ対策も期待できます。

キウイはゴールドキウイとグリーンキウイの2種類に分かれています。ゴールドキウイはビタミンCが多く含まれており、含量は、100ｇあたり140mgと、非常に高い値を示します。ビタミンCの成人1日当たりの食事摂取基準が100mgですので、中型のゴールドキウイを1個食べると、1日必要量の1.4倍のビタミンCを補給できる計算になります。ビタミンCは、体内でのコラーゲン合成を高めて血管や骨を丈夫にするほか、鉄の吸収を高めるなどの働きがあり、積極的に取り入れたいビタミンですね。

グリーンキウイには食物繊維が豊富に含まれていて、100g当たり2.3gもの食物繊維をとることができます。この量は他の果物に比べてもトップクラスの含有量です。成人女性の食物繊維の摂取目標は18gですが、2020年の調査によると平均15.9gしかとれていないそうです。グリーンキウイを1個食べることで摂取目標の不足分を補うことができますね。皆さんも普段の食事の栄養を補うためにキウイを食べてみてはいかかでしょうか。

管理栄養士　西村　美穂

イムス札リハ NEWS

手稲老人福祉センターと協定を結びました

※撮影日　2019年6月

2021年3月1日、イムス札幌内科リハビリテーション病院と札幌市手稲老人福祉センターは、利用者さまへの健康づくりの取り組みにおいて、お互いに連携を取り地域社会の活性化・安心して暮らせる地域づくりに貢献できるように協定を結びました。札幌市手稲老人福祉センターは、NPO法人ワーカーズコープが指定管理で運営している介護予防を目的とした札幌市の公共施設であり、今後ますます地域と一体となり住民の方々の健康維持のためのお手伝いを行っていきます。

●協定の内容

(1)　健康増進のための運動事業に関すること
(2)　健康啓発のための専門家による講話・相談に関すること
(3)　健康管理のための健康測定会や健康診断に関すること
(4)　健康維持のための医療講座や医療講話に関すること
(5)　健康啓発のための最新の医療情報の提供に関すること

●主な事業

・イムス元気・運動教室（月2回）
・健康相談会（年2回）
・医療講話（年4回）
・専門家相談会（年4回）
・健康レクフェスタ・行事等への協力

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。
- ご不明な点がございましたら、☎０１１－６８１－２１０８までお問い合わせください。

外来診療案内

※担当医が変更になる場合がございます。

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

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前	髙橋	岡	髙橋	譚	小林	野崎（1･3･5週）譚（2･4週）

泌尿器科

受付時間

木曜　午 前 8：30 ～ 11：30

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前		―	―	横尾	―	―

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
第1・3水曜

☆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

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前	―	大森	前田（1･3週）☆鄭	葛城	―	―

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/

病院受診、入院･介護施設選びに困ったら
イムス総合サービスセンター（GSセンター）へ

STEP 1 相談　GSセンターにお電話かHPのメールフォームでご相談を! 相談窓口専任スタッフがみなさまのお悩みをお伺いします。

STEP 2 情報提供　IMSグループ医療機関の選定、医療機関･制度などの情報提供。GSセンターで可能なコーディネート内容の紹介など。

STEP 3 受診決定　ご希望とマッチングした際、IMSグループ医療機関へ受診決定! 【外来受診】受診希望施設へ受診日･時間（予約含む）･対象者さま基本情報等の連絡 【入院（所･居）･転院】希望施設の医療福祉相談室担当者を紹介

好評配信中
疾患別セルフチェック
健康セルフチェック　検索

gscenter@ims.gr.jp
◎右のQRコードをご利用いただくと便利です。
◎24時間365日受付。2営業日以内にご返信します。

FREE 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いただけません。
受付時間／平日 8:30～17:30　土曜日 8:30～12:30（日祝･年末年始休み）

イムス総合サービスセンター
http://www.ims.gr.jp/gscenter/

広報誌 こもれび　Vol. 26
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／2021年5月

ＩＭＳ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/