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.30　2022.07

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

理学療法士

身体づくりと動作の専門家

今回は職種が3つに分かれているリハビリテーションの中から理学療法士について紹介します。

・どんなお仕事？

ケガや病気などで身体に障がいのある人や障がいの発生が予測される人に対して、基本動作（座る、立つ、歩く等）の回復や維持、および障がいの悪化予防を目的に、運動療法や物理療法（温熱、電気刺激等）を用いて、自立した日常生活が送れるよう支援する動作の専門家です！

・対象者は？何ができる？

「赤ちゃん」から「お年寄り」まで全年代の人が対象です！対象者ひとりひとりについて医学的･社会的視点から身体能力や生活環境等を評価し、目標に向けて適切なプログラムを作成します。

例として腰痛を訴える患者様がいたとします。「どういうときに痛みが出るか」などを質問や実際に動作を見て確認した上で治療方針を立てます。

・当院理学療法士の特徴

入院の他に通所、訪問、外来にてリハビリを提供しております。当院では、ウェルウォークWW-1000やトレッドミル、NESS L300™等の機器を積極的に使用し、質の高い理学療法を提供しております。

詳しくは下記のQRコードからホームページをご覧下さい。

薬剤師カナヤのお薬相談

お薬に関するご質問にお答えします

処方箋には有効期限があるって本当ですか？

病院やクリニックを受診すると、処方箋をもらうことがよくありますよね。皆さんはすぐ薬局で薬をもらっていますか？　実は処方箋には有効期限があって、その期限を過ぎてしまうとその処方箋は使えなくなってしまうのです。

　処方箋の有効期限は、発行日を含めて4日間です。この4日間には土日や祝日も含まれています。例えば木曜日に処方箋が発行されたなら、日曜日までに薬を貰わなくてはいけません。

なぜ4日なのかというと、診察を受けてから時間が経つにつれて必要な治療が変わる恐れがあるためです。

もしすぐに薬局に行けなくて期限が切れてしまった場合には、再度受診して処方箋を再発行してもらう必要があります。その際、再受診の費用は原則保険適応とならず、自費での支払いとなってしまいます。

年末年始やゴールデンウィークなど、すぐに薬を受け取れない特別な事情がある場合には、事前に医師に相談してくださいね。

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。

脱水症状にご注意を

木漏れ日が差し込み,草花が美しい色付きを見せる季節になってきました.外の気温も上がり,外に出て運動や散歩を楽しみにしている方は多いのではないでしょうか.
しかし,この季節になると気を付けなければならない病気（症状）があります.皆様,何か分かりますか？
そう！脱水です.
脱水とは簡単に説明すると,身体から水と電解質（塩分など）が失われる事を指し,脱水になると様々な症状が現れ,場合によっては命を落とす危険性もある症状です.

特に高齢者は,加齢による腎機能や心肺機能の低下,口が渇いたという脳の中での情報が鈍くなる,身体の水分量が若い時と比べて少なくなっている等,様々な要因で脱水になりやすくなります.また,トイレが近くなるから水分を取らないようにする,基礎代謝が低い方が多く,夏場でも厚着をしたり,家の中を締め切り暖房をつけるといった誤った対応をしている事も脱水になる要因の一つです.

　現に,私は家にお伺いしてリハビリを行う事もありますが,夏場でもベッドで毛布をかぶって寝ていたり,寒い気がするからと真夏なのに窓を閉め切り,時には暖房をつけて過ごしている方を見かけます.さらに,ご家族からの電話で調子が悪いからリハビリを休むと連絡を受け,後日脱水症状だったなんて事も多く経験します.

　それでは脱水を予防するためにはどのような事に気を付ければよいのでしょうか.今回は2つのポイントを覚えてください.

　①こまめに水分をとる（水だけではなくスポーツ飲料などが良い）

　②就寝前と目覚めた時にコップ1杯の水を飲む

　また,厚労省が出しているデータでは,必要水分量は年齢や体重で異なりますが, 例えば年齢が60歳で体重60kgの場合の必要水分量は約1.8L必要です.

　以上の事に注意し,脱水を予防して元気に活動的な夏を過ごしましょう！！

引用・参考資料　・味の素KK栄養ケア食品サイト
・奥山ら：高齢者の脱水症予防のケアに関する文献的考察

日本人の食事摂取基準ってなに？

現在、病院の食事は「日本人の食事摂取基準」というエネルギーや栄養素の摂取量を示す基準に基づいて食事が提供されています。

「日本人の食事摂取基準」は5年ごとに改訂されており、健康増進を目的として栄養指導や給食計画等の基準として幅広く利用されています。

日本人に対する栄養基準づくりは、1945年（昭和20年）ごろまで栄養研究所（現在は国立健康・栄養研究所）で進められてきましたが、戦争の食糧難での影響で政府より栄養基準が作成されるようになりました。

第2次世界大戦終了後に1本化され厚生労働省の所管となり、1969年（昭和44年）に初めて「日本人の栄養所要量」が策定されました。その後、6回にわたり改定され、現在「日本人の食事摂取基準（2020年版）」として今日に至っています。

病院の一般食は、この基準を基に献立を作成していますが、入院している患者様の年齢層に合わせた栄養量に対応しなければいけないため、病院によって食事の違いがでてきます。

患者様から普段の食事量との違いに驚かれる方も多いですが、ご飯やおかずの食材量など見直すきっかけになればと思います。

それでは、自分のエネルギーはどれくらいでしょうか？

下の表は、目安となるエネルギーの表になっていますので、ぜひご参考ください。

日本人の食事摂取基準(2020年版)　推定エネルギー必要量(kcal/日)

参考資料：「日本人の食事摂取基準(2020年版)」スライド集より

性別	男性			女性		
身体活動レベル[1]	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ
0～5(月)	—	550	—	—	500	—
6～8(月)	—	650	—	—	600	—
9～11(月)	—	700	—	—	650	—
1～2(歳)	—	950	—	—	900	—
3～5(歳)	—	1,300	—	—	1,250	—
6～7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700
15～17(歳)	2,500	2,800	3,150	2,050	2,300	2,550
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,700	2,000	2,300
30～49(歳)	2,300	2,700	3,050	1,750	2,050	2,350
50～64(歳)	2,200	2,600	2,950	1,650	1,950	2,250
65～74(歳)	2,050	2,400	2,750	1,550	1,850	2,100
75以上(歳)[2]	1,800	2,100	—	1,400	1,650	—
妊婦(付加量)[3] 初期				+50	+50	+50
中期				+250	+250	+250
後期				+450	+450	+450
授乳婦(付加量)				+350	+350	+350

[1] 身体活動レベルは、低い、ふつう、高いの三つのレベルとして、それぞれ、Ⅰ、Ⅱ、Ⅲで示した。
[2] レベルⅡは自立している者、レベルⅠは自宅にいてほとんど外出しない者に相当する。レベルⅠは高齢者施設で自立に近い状態で過ごしている者にも適用できる値である。
[3] 妊婦個々の体格や妊娠中の体重増加量及び胎児の発育状況の評価を行うことが必要である。
注1：活用に当たっては、食事摂取状況のアセスメント、体重及びBMIの把握を行い、エネルギーの過不足は、体重の変化又はBMIを用いて評価すること。
注2：身体活動レベルⅠの場合、少ないエネルギー消費量に見合った少ないエネルギー摂取量を維持することになるため、健康の保持・増進の観点からは、身体活動量を増加させる必要がある。

管理栄養士　西村　美穂

イムス札リハ NEWS

特設作品展

2022年7月1日より、院内にて水彩画、絵手紙、習字の作品展を開催しています。

現在、地域ではコロナによる影響がまだまだ続いており、サークル活動では水彩画や絵手紙、習字などの作品を展示する場所が少なく、困っていると手稲老人福祉センターよりお話を伺いました。

そこで、当院の入院患者さま、職員向けに作品展を開催して見ていただく機会を設けることにしました。

作品を展示している時から、入院患者さまや職員からたくさんの声をかけていただき、感動している様子で昔話に花をさかせていました。

今後も、地域住民のためになるようなイベントを催し、当院として少しでもお役に立てればと思います。

●札幌市手稲老人福祉センターとイムス札幌内科リハビリテーション病院は、センター利用者のみなさん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協定を結びました。
この協定に関してご質問や事業に関するご要望等がありましたら、お気軽に地域医療連携室までお声がけください。

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）
午前　10：00 ～ 11：00

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前	―	大森	塚本（1･3週）	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. 30
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／2022年7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/