IMSグループ　広報誌　プラザイムス

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.31　2022.12

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。

作業療法士

こもれびだより

・作業療法って何?

どの仕事も一言で言い表すことは難しいと思いますが、「作業療法士」は難しい。それは、皆さんが「作業療法をお願いします」と注文したことが無いからです。ラーメン屋に行けばラーメンが、靴屋に入れば靴が並んでいます。病院に入院することになったからと言って、「作業療法をお願いします」と注文した方はいないからです。

・難しさの理由

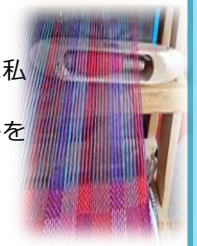
作業療法の“作業”とは、皆さんが行う生活行為の全てを指します。「全て」と迷われる方もいるかもしれませんが全てです。例えば「日本ハムファイターズの試合を観戦する」のも、「秋に毎年漬物をつける」のも、もちろん「朝起きて歯を磨いたり化粧をする」のも“作業”です。当たり前に行うものが“作業”なので、それができなくなるまで気づくことができません。それが作業療法の難しさです。

・“重要な作業”への気づき

あなたの日常で、「何ができなくなったら、あなたはあなたではいられなくなりますか?」これがあなたにとっての“重要な作業”を知るきっかけになります。私がコロナ禍で気づかされた重要な作業は、『人との結びつき』でした。困難(災害・障害など)にぶつかった時にこそ、気づきやすいことを実感しました。そして、それらを評価し、支援するのが作業療法士の仕事です。

-歌詞－

なぜ　めぐり逢うのかを
私たちは　なにも知らない
いつ　めぐり逢うのかを
私たちは　いつも知らない
(略)
縦の糸はあなた、横の糸は私
織りなす布は　いつか誰かを
暖めうるかもしれない



中島みゆきさんの『糸』です。多くのミュージシャンがカバーしている歌なので耳にしたことがあると思います。

作業療法の専門性の視点でこの歌を聴くと、縦糸はクライエントが生きてきた人生そのもの。「価値観」や「習慣」など核となる曲げられないものでしょう。横糸は変化しうるもの。「環境」や「趣味・余暇」、「生活行為」など時代や役割によっても変わるものだと思います。

当院の作業療法は、クライエントの個々に合わせたテーラーメードな人生(布)のお手伝いをすることを心掛けて、一緒にリハビリテーションを行って(編んで)いきます。

作業療法士　丹野　拓史

薬剤師サワダの

お薬相談

お薬に関するご質問にお答えします

ワクチン投与間隔

3回目、4回目の新型コロナウイルスワクチン接種を終えている方も多くいることでしょう。世の中には多種多様のワクチンが存在しています。異なる種類のワクチンを接種する場合には投与間隔を守る必要があることはご存じでしょうか。簡単にですが、ご紹介します。

まずワクチンを成分の違いから大きく分けると、生ワクチン、不活化ワクチン、トキソイドに分けられます。代表的なもので、生ワクチン…麻しん・風しん・おたふくかぜ・水痘・BCGなど、不活化ワクチン…日本脳炎・インフルエンザ・A型肝炎・B型肝炎・百日咳・肺炎球菌など、トキソイド…ジフテリア・破傷風などがあります。一番気になるであろう、新型コロナウイルスワクチンとその他のワクチンの場合から確認していきましょう。新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザウイルスワクチンは厚生労働省では同時接種可能とされていますが、当院では安全性を考慮して最低5日間あけて接種しております。インフルエンザウイルスワクチン以外の全てのワクチンにおいては、13日以上の間隔をあけることとなっております。これは接種の順番が逆の場合でも同じです。

次に異なる2種類の生ワクチンを接種する場合はどうでしょう。こちらは27日以上あけてから接種となります。逆に、生ワクチンと不活化ワクチン・トキソイド、異なる2種類の不活化ワクチン・トキソイドでは間隔の規定はありません。主治医の判断にはなりますが、同時に接種することが可能です。

最後にワクチンを受ける際は必ず内服薬を確認してもらいましょう。内服しているお薬によってはワクチンを接種できない場合があります。ワクチンを受ける際にはお薬手帳をもっていき、医師に確認してもらいましょう。

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。

“栄養と運動の関係”

最近疲れやすかったり、急激な体重減少はありませんか？

まずは自分の筋肉量が簡単に把握できる指輪っかテストを実施して頂きたいと思います。自分のふくらはぎの一番太いところを親指・人差し指で囲んでみてください。指と足の間に隙間ができる人は筋肉量が少ない人です。もしかするとその状態は低栄養状態かもしれません。

今回は低栄養状態とはどのような危険があるかを説明したいと思います。

低栄養状態とは言葉の通り身体に必要な栄養が足りていない状態です。特にタンパク質が不足していると筋肉内に蓄えられているタンパク質がエネルギーとして使われます。すると筋肉量の減少が生じ急激な体重減少を引き起こし、動くための筋肉が少ないため疲れやすくなってしまいます。そのまま低栄養状態が続き身体の筋肉が減り続けると、動けなくなり寝たきりとなってしまう可能性もあります。

年齢を重ねるとともに食欲の低下・食事量の減少等の食事の問題、運動不足等の身体の問題が出てきます。

食事と運動の両方のバランスを考えることで健康的な身体作りの第一歩となります。まずはタンパク質不足を補うために肉・大豆などのタンパク質を多く含む食物を使った食事を始めてみませんか？そして、栄養状態の管理を行うためにも体重測定を定期的に始めてみませんか？

普段の食生活・運動に気を付けながら過ごして健康な身体作りを目指しましょう。

日本人の食事摂取基準ってなに？②

前回コラムでは、日本人の食事摂取基準とエネルギーについてご紹介しました。

今回は、エネルギーとともに重要な役割を果たす、たんぱく質についてです。

たんぱく質の摂取基準については、以下の表のようになっています。中身を見ていく上で、まず摂取量に対する4つの指標を確認していきましょう。

50%の人が必要量を満たす量を推定平均必要量、98%以上(ほとんど)の人が必要量を満たす量を推奨量といいます。目安量は、特定の集団において不足状態を示す人がほとんどいない量であり、推奨量が示されていない栄養素に用いられます。目標量は、生活習慣病の発症および重症化予防のために現在の日本人が当面目標とすべき量とされています。私たちが適切な量を摂取するための指標は推奨量となるため、成人男性では一日60～65g、成人女性であれば50gが必要ということになります。

とはいえど、実際にたんぱく質50～65gが一体どのくらいなのか、あまりピンとこないのではないでしょうか？仮に1日60ｇ、1食20ｇとしたとき、だいたい鮭1切れ、鶏もも肉120ｇ、納豆3パックなどが20ｇに値する量となります。

こうみるとかなり多く感じるものもありますが、肉や魚などのたんぱく源と言われる食材以外にも、ごはんなどの炭水化物や乳製品にも含まれるため、それらをバランスよく組み合わせて摂取することが重要です。食品中のたんぱく質の含有量を一部載せてみましたので、ぜひご参考にしてみてください。

タンパク質の食事摂取基準
（推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量：%エネルギー）

性別	男性				女性			
年齢等	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量[1]	推定平均必要量	推奨量	目安量	目標量[1]
0～5（月）	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8（月）	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11（月）	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2（歳）	15	20	—	13～20	15	20	—	13～20
3～5（歳）	20	25	—	13～20	20	25	—	13～20
6～7（歳）	25	30	—	13～20	25	30	—	13～20
8～9（歳）	30	40	—	13～20	30	40	—	13～20
10～11（歳）	40	45	—	13～20	40	50	—	13～20
12～14（歳）	50	60	—	13～20	45	55	—	13～20
15～17（歳）	50	65	—	13～20	45	55	—	13～20
18～29（歳）	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
30～49（歳）	50	65	—	13～20	40	50	—	13～20
50～64（歳）	50	65	—	14～20	40	50	—	14～20
65～74（歳）[2]	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
75以上（歳）[2]	50	60	—	15～20	40	50	—	15～20
妊婦（付加量）								
初期					+0	+0	—	—[3]
中期					+5	+5		—[3]
後期					+20	+25		—[4]
授乳婦（付加量）					+15	+20	—	—[4]

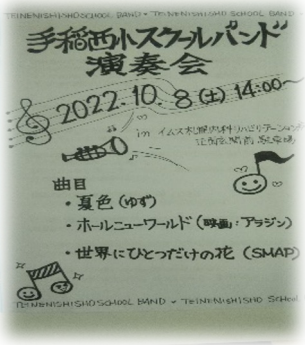
[1] 範囲に関しては、おおむねの値を示したものであり、弾力的に運用すること。
[2] 65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。
[3] 妊婦（初期・中期）の目標量は、13～20% エネルギーとした。
[4] 妊婦（後期）及び授乳婦の目標量は、15～20% エネルギーとした。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」、2019年

管理栄養士　伊藤　衣茉莉

イムス札リハ NEWS

手稲西小学校 スクールバンド



現在のコロナ禍で、小学校や中学校のスクールバンドは演奏を披露する機会や場所が少なく困っているというご相談を受け、10月8日（土）に、当院の近隣にある手稲西小学校のスクールバンドによる演奏会を開催しました。当日は、駐車場にて演奏をする予定が、開催する1時間前から雨が降りだしてしまい、急遽感染対策や人数制限をし外来ホールで演奏をしていただくことになりました。

指揮者の先生からは、スクールバンドのあゆみや、楽器の紹介もあり入院患者さまも目を大きくして真剣な眼差しで聞いていました。演奏に入ると、声を出せない分、全員で大きな手拍子や終了後には大きな拍手もあり、短い時間でしたが楽しい時間となりました。

小学生の子ども達も、日頃の練習の成果を精一杯出しているように感じられ、感動するすばらしい演奏でした。

当院は、コロナ前は手稲西小学校とは定期的な交流があり、当院が主催して行う年1度の健康祭では、子ども達の水彩画を展示したり、医師や看護師による職業講演会を開催していました。コロナが早く終息し、子ども達と交流する機会が増えることを期待しています。

今後も当院は、地域との懸け橋となれるように、地域住民と交流を持ちながら、お役に立てる活動にご協力していきたいと思います。

地域医療連携室

地域医療連携室とリハビリ科のブログを更新中!
http://www.ims-sappororeha.org

無料送迎バス時刻表

停車場所	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
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
病院　正面玄関　着	9:40	10:20	11:00	12:00	14:00	15:00	16:30	17:55

運休：土･日･祝･年末年始(12/30～1/3)

停車場所	1便	2便	3便	4便	5便	6便	7便	8便
病院　正面玄関　発	8:40	9:20	10:00	11:00	13:00	14:00	15:30	16:55
JR　星置駅　南口	8:45	9:25	10:05	11:05	13:05	14:05	15:35	17:00
JR　手稲駅　南口	8:55	9:35	10:15	11:15	13:15	14:15	15:45	17:10
地下鉄　宮の沢駅　5番出口	9:10	9:50	10:30	11:30	13:30	14:30	16:00	17:25

運休：土･日･祝･年末年始(12/30～1/3)

- 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 ・水曜・木曜
午 前 8：30 ～ 11：30
☆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･5週） 前田（2･4週）	葛城	―	―

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. 31
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12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/

日本医療機能評価機構