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.33　2023.10

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

医療相談室

・医療相談室とは？

医療ソーシャルワーカーが配置されており、医療福祉相談を受けています。

全員が社会福祉士の資格を有しています。医療福祉相談とは、社会福祉制度の利用や社会復帰、経済的・心理的な不安に対する相談をいいます。病気になり治療が必要となったり、入院を要する状態になると、健康なときには思わなかったような心配や問題が出てきます。そのような時に医療ソーシャルワーカーは社会福祉の専門家として、解決に向けた相談や必要に応じ関係機関と連絡・調整を行います。具体的には、

〇病気になって状態が変わったが、どのような生活をすればよいか心配

⇒介護保険や障害制度などを活用することを一緒に考えましょう！

ご自宅でどんなサービス利用ができるのか提案し利用調整もいたします。

自宅退院が難しい場合には、施設などの情報提供も行います。

〇入院費の支払いや生活費の心配がある

⇒高額療養費の手続きや生活保護など制度活用できないか検討しましょう！

など、心配事があるときは医療ソーシャルワーカーが相談させていただきます。

入院の場合は、各病棟に医療ソーシャルワーカーを専従配置しており、患者様一人ひとり担当がつき、ご相談に応じています。

また、当院での入院を希望される方の入院相談の窓口も担っております。急性期病院で治療が終了したけれども、入院継続（リハビリなど）が必要な方などの急性期病院等からの連携窓口となり、入院受入の調整をしております。

まずはお気軽にご相談ください。

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。

薬剤師ウメモトのお薬相談

お薬に関するご質問にお答えします

ワクチンって何ですか？

皆さんも過去にワクチン接種をしたとこがありますよね。

特にここ数年は新型コロナウイルスが大流行しているため、今まで以上にワクチンというものを身近に感じていると思います。

では、ワクチンとはいったいどのようなものなのでしょうか。

ヒトの体には、一度体内に侵入した病原体を覚えて、病原体と戦う準備をする免疫という機能があります。この免疫機能により、病原体が再侵入しても、病気にかからない、もしくは病気にかかっても重症化を避けることができます。

ワクチンはこの仕組みを利用した医薬品です。

ワクチンには病原体そのものから作ったもの(生ワクチン)と病原体を構成する物質などをもとに作ったもの(不活化ワクチン・mRNA(メッセンジャーRNA)ワクチンなど)があります。

前者には麻疹風疹ワクチン、水痘(みずぼうそう)ワクチンなどが該当し、後者にはインフルエンザワクチンや新型コロナワクチンが該当します。

一般的に不活化ワクチンやmRNAワクチンは1回接種しただけでは必要な免疫を獲得・維持することが出来ないため複数回摂取する必要があります。

そのため新型コロナワクチンに関しては2021年2月から摂取が開始されて、これまで計6回の接種が行われているのです。(2023年6月時点)

多くの人が予防接種を受けることで免疫を獲得していると、集団の中に感染患者が出ても流行を阻止することができる「集団免疫効果」が発揮されます。

さらにはワクチンを接種することができない人を守ることにもつながります。

食事バランスガイドってなに？

前回コラムでは、食事バランスガイドの概要についてご説明しました。

食事バランスガイドとはどういうものなのか、少し理解していただけたでしょうか。

今回は実際に活用しながら、1日の目安摂取量を見ていきたいと思います。

その前に、前回時の補足情報です。食事バランスガイドの形状はコマをイメージしており、食事バランスが崩れると倒れてしまうこと、規則正しくコマが回転することは継続的な運動が重要であるということを示しています。コマの軸は水分(水、お茶など)を示しており、食事の中で欠かせないものであることを表しています。また、左下にあるコマの紐は菓子、嗜好飲料を示しており、「楽しみながら適度に」というメッセージが込められています。

このように、食事バランスガイドは、お堅い指針ではなく、健康的な食事の摂り方のアドバイス書といったものということがお分かりいただけたと思います。

それでは本題に入ります。まずは一日に必要なエネルギーを出します。ここでは年齢、性別、活動レベルを考慮して考えていきますが、今回は70歳以上の男女に焦点を絞っていきます。

70歳以上の男女では、一律1800kcal前後が目安となります。この内訳を見てみると、主食が4～5SV、副菜が5～6SV、主菜が3～4SV、牛乳・乳製品と果物が各2SVとなっています。詳しい食品、料理については下記の図をご参照ください。「もう高齢だからあんまり動かないし…」という方でも、一日小盛ご飯3食では不足してしまうということです。摂食不足は体重減少や低栄養の原因となり、フレイルやサルコペニアになるリスクを高めてしまいます。量が食べられない方は、おにぎりや小鉢料理、麺類のようなボリュームを抑える工夫をしてみるとよいかもしれません。

管理栄養士　伊藤　衣茉莉

2023
9/3

イムス夏祭り

1000名以上の来場で
大盛況となりました。

当院で初めてイムス夏祭りを開催しました。当日は30℃を超える猛暑の中、地域住民や職員家族1,000名以上が来院され演奏会や子供コーナー、健康測定会には人だかりができ、キッチンカーは5台用意したが早々に完売。リハビリパークの体験は高齢者から子供まで150名以上が参加し非常に賑やかな夏祭りとなりました。
また、手稲西小学校・手稲西中学校・稲穂金山福祉のまち推進センター・滝見町町内会・事業所にも物品へのご協力、演奏会や体験会などにも参加していただきました。ありがとうございました。
当院は今後も、地域社会に貢献するため感謝を込めて来年も夏祭りを開催しますので、どうぞお楽しみに！！

無料送迎バス時刻表

停車場所	1便 シルバー	2便 ホワイト	3便 シルバー	4便 ホワイト	5便 ホワイト	6便 ホワイト	7便 ホワイト	8便 ブルー
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 シルバー	2便 ホワイト	3便 シルバー	4便 ホワイト	5便 ホワイト	6便 ホワイト	7便 ホワイト	8便 ブルー
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　午 前 8：30 ～ 11：30
☆自動車運転外来（完全予約制）
火曜日　午前　8：30 ～ 11：30

外来担当医	月	火	水	木	金	土
午前	―	大森	前田（2･4週） 塚本（1･3･5週）	―	―	―

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. 33
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／2023年10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/