

# 第23号

季刊広報誌

# にっせい

開院30年のあいさつ

理事長 河口 義憲  
院長 西 研

P2

室内でできる下半身を鍛える運動

健康レシピ

P3

P4

外来担当医表

糖尿病教室のごあんない

P4

令和2年7月27日 発行

## 理念

生命の尊厳と人間性の尊重を最も基本的な価値観とし、質の高い医療を提供するため日々研鑽に励み、親切で、信頼される病院として地域社会に貢献することを目指します。

## 基本方針

病院理念に基づき、「信頼されて選ばれる」病院となるため、次の事項を基本方針とします。

1. 急性期から慢性期まで、患者様の立場に立ち、真心こめた医療サービスを提供します。
2. 医療人としての自覚を常に持ち、最新の医療技術の維持、研鑽に努め、常に良質な医療を提供します。
3. 患者様の権利と安全を重視し、説明と同意に基づく親切医療に努めます。
4. 地域の皆様の健康、保健の向上に貢献できるよう努めます。
5. 社会常識を尊重し、常に職員の教育、研修に努めます。
6. 健全な医療経営に努め、安全な医療を続けられるよう努めます。
7. 社会医療法人としての自覚を持ち、地域社会に貢献します。

当院では患者様の権利を尊重した医療の提供を心がけています。

1. 基本人権と人格を尊重される権利
2. 思いやりのある、良質な医療を公平に受ける権利
3. 適切な情報提供や十分な説明を受ける権利
4. 納得のもとに、検査や治療を受けるか受けないかを決定する権利
5. プライバシーを保護される権利
6. 健康であるために情報を求める権利
7. 他の医師に診断を受け、治療法についての意見(セカンドオpinion)を聞く権利

## 義務

以上の権利を守るため、患者さまは病院職員と力を合わせて医療に参加・協力する義務があります。

企画・編集 /社会医療法人延山会 西成病院

発行日 令和2年1月27日

札幌市手稲区曙2条2丁目2番27号

tel 011-681-9321

fax 011-681-9250

ホームページ <http://www.nissei-hp.com/>



… 地域に根ざした親切医療 …



北極圏で繁殖し、欧亜大陸、北米そして北海道に生息すシロフクロウを社会医療法人延山会ペットシンボルにし十字形のシンボルの中におさめたものです。シロフクロウの様に昼夜、ネズミや害虫をじっと警戒するがことく、北国で人々の健康を守り、病気を管理する意味に託したものです。

# 開院 30 年の挨拶

## さらなる「地域に根ざした親切医療」の具現化に向け

この 7 月 1 日に西成病院は満 30 歳を迎えました。長いようであつという間でもありました。この厳しい医療環境の中で、目まぐるしく変わる医療制度にも対応し、手稻曙の地で「地域に根ざした親切医療」をモットーに長期間やってこられたのも、皆様方のご支持が、信頼があればこそと改めてお礼申し上げます。この間、西成病院は北海道から社会医療法人の指定を受け、現在へき地医療にマンパワーを向けていますが、本来の内科診療の充実はもちろん、さらなる地域あるいは、広く社会に奉仕可能な事業をも目指し検討中であります。病院も新築しましたが、地域のニーズに合うようさらなる拡充も考えております。令和 2 年は新型コロナのアウトブレークで幕を開けましたが、長く続くと予想されるこのパンデミックにも地域の皆様の力になれるよう、最新の医療を提供してゆく所存です。循環器、消化器、呼吸器、糖尿病代謝、リウマチの各専門医がお待ちしています。これからも西成病院をよろしくお願ひ申し上げます



社会医療法人延山会  
理事長 河口 義憲



## 皆様から信頼される病院を目指して

当院は皆様のおかげをもちまして、本年開院 30 周年を迎えることが出来ました。私も当院に勤務して、たかだか 10 年ですが、開院時より勤務されていた理事長の話を聞きますと、大変苦労されたようです。病棟、外来も廊下が狭く、病室にはポータブルの X 線撮影装置が入らないほどの狭さでした。インフラ設備も古く、常々新築を考えておりましたが、2012 年新しい構想のもとに当院の駐車場となっていた場所に新築する事になり 2013 年 3 月に竣工しました。患者様をいかに新病棟に移動するかが問題でしたが吹雪のなかなんとか無事移動でき胸をなでおろした事が記憶に残っております。2018 年 9 月 6 日、北海道胆振東部地震が発生しました。この時は全道が停電となり札幌も復旧に時間が掛かりました。当院は初めて自家発電機を稼働しました。しかし、通常の診療業務は行えず、患者様には大変迷惑をおかけしました。今後の病院運営には良い教訓となりました。さて、当院は急性期医療を担う一般病棟と療養を目的とした療養病棟からなり、ベッド数は合わせて 109 床となっております。看護基準では 10 : 1 を維持しており、診療科は内科の病院として、循環器内科、呼吸器内科、消化器内科、代謝・内分泌内科、膠原病・リウマチ科と大きく分かれています。更に訪問診療も今後充実する予定です。当院は社会医療法人として、僻地へ医師を派遣し地域医療に貢献しております。外来は糖尿病センター、肝臓病センターを擁し、専門的に診察、治療を行なっております。又、診断機器の充実を図り、80 列 CT、MRI や透視 TV 装置、内視鏡装置、超音波診断装置をそろえ、日々の診療、治療に寄与しております。本年は新型コロナウイルス蔓延にて、院内の行事も中止或いは延期となっておりますが、今後も更に患者様に信頼される病院として診療内容の充実を図るよう、スタッフ一同頑張りますので宜しくお願ひ申し上げます。



社会医療法人延山会 西成病院  
院長 西 研

# 室内でできる下半身を鍛える運動

新型コロナウィルスの感染予防のため外出する機会が減っている方も多いと思われます。外出を控え歩くことが少なくなると、とくに足腰の筋肉が落ちやすくなります。今回は室内でも可能な下半身を鍛える運動を4種類ご紹介いたします。

## つま先立ち

- ① 椅子や机に手を添えます
- ② 3秒かけて踵をあげて、3秒かけて下げます

目安は10回を1日3セット



## 片足立ち

- ① 椅子や机に手を添えます
- ② 片足を床から浮かします

左右1分間  
1日3回が目安

\* 転倒しないように必ずつかまるものが  
ある場所で行いましょう

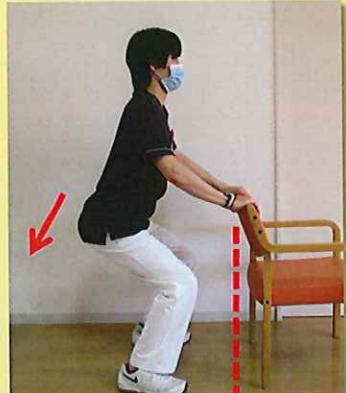


## スクワット

- ① 足を肩幅より少し広めにして立ちます
- ② 4秒かけて腰を落とし、4秒かけて元に戻します

目安は5~6回を1日3セット

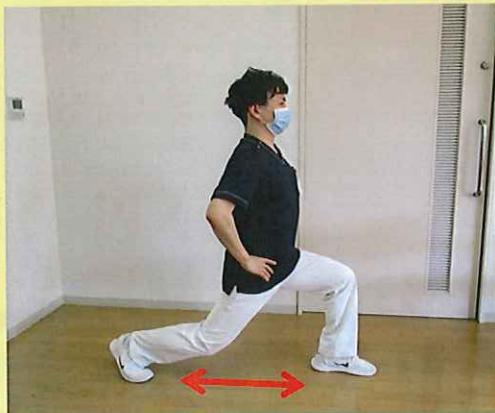
\* 曲げた膝がつま先よりも前に出ないようにお尻を後ろに引くように体を沈めます  
\* 足腰に不安のある方は椅子に手を添えましょう



## 踏み出し運動

- ① 両手を腰に当てます
- ② 片方の足を大きく前に踏み出します
- ③ ふとももが床に水平になるくらい腰を落とします
- ④ 踏み出した足を蹴ってもどします
- ⑤ 次は反対の足を前に踏み出します

目安は両足5回づつくらいを1日3セット



## オクラとクラゲの中華和え

\*材料\* 3人分

- ・オクラ 10本
- ・塩クラゲ 40g
- ・醤油 小さじ 2杯
- ・酢 小さじ 2杯
- ・胡麻油 小さじ 1杯
- ・鶏ガラスープ 小さじ 1/4杯
- ・白炒り胡麻 小さじ 1杯

作り方  
1人分 35 kcal 塩分 1.0 g

- 1・オクラはカクとヘタを取り、塩でこすり熱湯で茹でて冷水にとる
- 2・オクラの水気をきり小口に切る
- 3・塩くらげは茹抜きし、さっと湯通して冷水に取り水気をきって食べやすい長さに切る
- 4・胡麻と全ての調味料を混ぜておく



## ユッキーの健康レシピ



## オクラのは・な・し

オクラはシャキシャキ感とナバナバが特徴で、栄養と効能にも期待が出来る夏野菜です。オクラのナバナバは水溶性の食物繊維で整腸作用、血糖値の上昇の抑制悪玉コレステロールの低下、胃粘膜の保護などの効能が期待出来ます。またカロテンやビタミンC、ビタミンE、葉酸、ミネラルなどもバランスよく含まれ、カリウムの利尿作用やカロテンの免疫力を上げる効果により、夏バテの解消、ビタミンCにはコラーゲンの生成を助け、メラニンの生成を抑制するためシミ、そばかすの発生を予防する作用があるため美肌にも効果的です。オクラは、生でも食べられる野菜なため、調理する時のゆで時間は30秒ほどで大丈夫です。また、オクラに含まれているカロテンやビタミンEは油と相性が良いため、油と一緒に調理することをオススメします。美味しいオクラの選び方は鮮やかな緑で、うぶ毛が密集しているものを選ぶと良いでしょう。

## 糖尿病教室のご案内

年 月	内 容
令和 2年 7月22日	中止
令和 2年 8月26日	
令和 2年 9月23日	
令和 2年 10月28日	
令和 2年 11月25日	開催検討中につき 現在のところ未定
令和 2年 12月23日	
令和 3年 1月27日	
令和 3年 2月24日	
令和 3年 3月24日	

10月までの『糖尿病教室』は新型コロナウイルス感染防止のため、中止とさせていただきます。  
11月以降については決定次第ご案内いたします。

お問い合わせ 糖尿病センター

あけぼの友の会 会員募集中

## お知らせ / 外来

	月	火	水	木	金	土
午前	診察室1 検査室(センター)	渥美	吉田	渥美	渥美	吉田
	診察室2	河口	河口		夏井	河口
	診察室3 検査室(センター)	吉田	竹山	佐藤	佐藤	横田 (第2・4)
	診察室5		吉江	吉江		吉江
	診察室6 検査室(センター)	門坂	松下	松下 (10:00~)	工藤 (第1・3・5) (9:30~)	松下
	診察室7		齊藤	工藤 (9:30~)	西	西
	診察室1 検査室(センター)	吉田		渥美 (午後のみ)	渥美	吉田

	月	火	水	木	金	土
午後	診察室2			河口	夏井	
	診察室3	門坂	齊藤	佐藤	吉田	横田 (第2・4)
	診察室5				曾田 (第4)	
	診察室6 検査室(センター)	松下		松下	曾田(午) (第1・3・5)	
	診察室7		西		佐藤 (午後のみ)	

## 熱中症にご注意ください!

### 日常生活での予防のポイント

- こまめに水分補給する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 暑いときは無理をしない
- 部屋の風通しを良くする
- 涼しい場所・施設を利用する
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- 部屋の温度を計る
- 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認する

出典：環境省総合環境政策局環境保健部環境安全課  
熱中症～思い当たるところはありませんか？