



# はつらつ 通信



Vol. 120  
2013.11.1

●発行 医療法人北志会 札幌ライラック病院  
●編集 はつらつ通信局

## 健康フェアとよひら

### 恒例の地域イベントに今年も出展

秋の恒例行事となった豊平区ととよひら福祉のまち推進センター主催の「健康フェアとよひら」が、10月6日(日)豊平会館にて開催されました。区民センターから豊平会館に会場を変えて今年で4回目。地域にすっかり定着し、午後1時のスタートを前に会場の2階体育館入口にはすでに入場を待つ30名ほどの列ができていました。

札幌ライラック病院は、血圧・血糖値測定と糖尿病食相談のブースを出展。ほかにも、豊平区第1地域包括支援センターなど15団体が測定や体験のブースを出展しました。当日は約180名が来場。運営ボランティアやスタッフを含め、およそ250名が集う大きなイベントとなりました。

### 当院院長が糖尿病について講演

来場者の中心は中高年世代。健康寿命を延ばすには、日ごろの健康管理が大切であることを皆さんよくご存じで、各ブースを精力的にまわり、測定結果をもとにお話を聞いたり、無料体験を通して自身の五感で理解を深めていました。午後3時から約1時間、当院の本庄恭補院長が「糖尿病と治療」について講演。60名を超す来場者が耳を傾けました。

今号ではこの健康フェアのようすをご報告します。



本庄院長の「糖尿病と治療」の講演

豊平区の商品を使った食品  
「とよひら風土 (food) コレクション」の展示



吉田学園情報ビジネス専門学校  
ビューティアドバイザー科の  
学生たちがハンドマッサージ



札幌鍼灸柔整マッサージ師会  
は所属の6治療院が技術者を  
派遣しマッサージを施術



# て情報提供 を目指して



## ●ブース名

- |             |                     |
|-------------|---------------------|
| (右奥から)      | (左奥から)              |
| AED体験       | 肺年齢測定               |
| 避難所寝袋体験     | 骨密度測定               |
| ・非常食試食      | 体組成測定               |
| ・防災グッズ展示    | <b>【ライラック病院ブース】</b> |
| 介護相談        | <b>血圧測定</b>         |
| ・福祉用具展示     | <b>血糖値測定</b>        |
| 若返りメーカーキャップ | <b>糖尿病食相談</b>       |
| ネイルケア       | <b>食改善メニュー試食</b>    |
| ハンドマッサージ    |                     |
| 肩首マッサージ     |                     |

## 盛況の測定コーナー マッサージも大人気

当日最も人が集まったのは測定コーナーでした。当院の血圧・血糖値測定のほか、町内会連合会女性部による骨密度測定、体組成測定、札幌臨床検査技士会による肺年齢測定があり、どのブースも順番を待つ方々が埋まりました。

体験コーナーはバラエティ豊かでした。豊平区食生活改善推進協議会のブースでは低栄養を防ぐための献立の試食を提供。日本赤十字社北海道支部のブースでは、災害時の避難所で使われる寝袋や電氣的ショックで心臓の心室細動を治すAEDを体験できるなど、各団体がさまざまな体験を提供していました。

### 札幌ライラック病院を受診される皆様にご協力いただきたいこと

1. 心身の健康に関する情報について担当者にお伝えください。
2. 医療者の説明が不十分な時には、十分理解できるまで質問してください。
3. 治療やケアの方針を決める時には、ご遠慮なく医療者と話し合ってください。
4. 医療者と共につくった治療やケアの計画に積極的に参加してください。
5. 院内では常識的な社会人として行動して下さるようお願いいたします。
6. 札幌ライラック病院は全館禁煙です。ご理解とご協力をお願いいたします。
7. 札幌ライラック病院では、各階に意見箱を設置しています。ご意見やご希望がありましたら、ご遠慮なくご利用ください。



# 糖尿病予防の啓発に、専門職が連 地域の頼れる病院



血圧測定(左)と血糖値測定

## 糖尿病の予防・治療に 専門知識をわかりやすく

当院では、看護師による血圧と血糖値の測定、管理栄養士による栄養相談という流れで、来場者が糖尿病予防・治療の実践的な情報を得られる場を提供しました。

測定には80名を超す来場があり、血糖測定では、昼食を取った時間、持病などを聞き取った上で測定数値を評価。中には、血糖値が174と出て顔を曇らせた方には「食事の時間が影響していますね」と丁寧に説明し、過度の不安を取り除きながら啓発に努めました。

栄養相談では、測定で高い数値が出た方に限らず、ご家族が糖尿病の

方などがまっすぐブースにいらつしゃり、10名がじっくり腰を据えてお話を聞いていかれました。「甘い物を減らせばよい?」の問いには「甘い物って何だと思えます?」とまず具体的に確認。確実に食の改善に結びつくよう実践的にアドバイスしました。

## 病因と治療の最前線を わかりやすく解説

すべての出演は2時間で終了。午後3時からは大広間に会場を移し、本庄院長が「糖尿病と治療」の演題で講演を行いました。日本での糖尿病患者数の推移をグラフで示し、将来的な増加を示唆して講話がスタート。血糖値を下げるホルモン「インスリン」の働きを説明してから、このインスリン分泌が止まる・不足する・効きが悪くなることで発症する糖尿病のメカニズムをわかりやすく解説しました。

「欧米人に比べアジア人はインスリン分泌が弱いんです。だから、それほど太つていなくても糖尿病予備軍になってしまいます」と、欧米的な食生活に注意を促しました。続いて、最も怖い慢性的な合併症について説明し、そこに至らないための食事・運動・薬物の3つの治療法を解説。最近注目されている「インクレチン」というホルモンを利用した治療法や新薬「S G



カロリーを抑えたクッキーの試食

おひとりに10分以上の時間をかけ、丁寧に栄養相談



「L T2阻害薬」などの最新医療のほか、年齢によって効果が異なることがわかったため血糖コントロール目標値を変更した日本糖尿病学会の最新事情といった医療の最前線のお話で講演を終えました。

会場からは「わかりやすかった」「聞けてよかった」の感想があり、今後も健康フェアを通して地域の医療機関としての役割を果たしていきたいと、職員一同思いを新たにしました。

### 医療法人北志会

#### 基本理念

私たちは、地域における病院使命を果たすうえで、「安心・信頼・満足」を目指し、より良い医療サービス実践のため日々研磨します。

#### 基本方針

- 一、患者様の生命を尊重し、人間としての尊厳及び権利を尊重します。
- 二、専門の医療を提供し、安心して療養に専念できる環境を整備します。
- 三、職員は、責任と誇りを持ち、日々創意工夫し、専門職としての使命を果たします。
- 四、在宅ケアと医療が連携し、チームとして地域住民の健康・保健・福祉に貢献します。



# びょういんあーとぶろじえくと ぬくもりのキルト作品、初公開

## カナダ在住作家の 初の作品展示会

9月17日(火)から当院ロビーで開催されているびょういんあーとぶろじえくととの「毎日の生活を織るアート..キルト」展。好評のうちに幕を閉じた「庭で耳を澄まして」の展示が8月いっぱいまで撤去されるとロビーがさびしくなるため、何か作品をお借りできないかと代表の日野間尋子さんに打診した際に、知人で長年キルト制作をしている川野エレンさんのつくりためた作品の展示というアイデアをい



作者の川野エレンさん(右)とご主人の真司さん

エレンさんの人柄が伝わってくるようなぬくもりのあるキルト作品は、ロビーを訪れる方々の目を楽しませています。遠くから眺めると地紋のようなデザインが近くで

**ぬくもりのある作品が  
患者さまに好評**

ただいて実現しました。これまでエレンさんはご自身の作品展をしたことがないとのこと、今回の依頼をとても喜んでくださいました。



作品タイトルにもご注目。  
左は「舞い上がる春」、右は「光を放つ春」



「後悔の過去と和解しながら織り成す人生」



「繋がっている春夏秋冬」

見るとさまざまな柄の布地で構成されていたり、いろいろな種類の花柄で花々が舞い散るような絵画的表現をしていたり、見るほどに新たな発見があります。  
鑑賞時間は12時～18時で、会期は12月27日(金)まで。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



札幌ライラック病院は皆様に次のような権利があることを認め尊重いたします。

1. 医療を受けるにあたって、大切な一人の人間として尊重されます。
2. 受診される方の個人情報やプライバシーが守られます。
3. 病状や病名、検査結果、受ける処置やケアの内容について十分に説明が受けられます。
4. 適切な説明のもとに受診される方の意思が尊重され、最良の治療やケアが選択できるように支援します。
5. 身体的なことだけでなく、必要に応じて社会的・心理的な事柄についても支援されます。
6. 療養の経過すべてにわたって、ご希望されれば複数の医師の意見を求めることができます。
7. 最善で安全な医療と必要な健康教育を受けることができます。
8. 医学研究等に参加をお願いすることがありますが、拒否することによって不利益を被ることはありません。

内科、消化器内科、整形外科、神経内科、内視鏡内科、糖尿病・代謝内科、麻酔科、リハビリテーション科

### 受付時間

平日 9:00～12:30 13:30～17:00

土曜 9:00～12:00 午後休診

※但し急患の方は上記に限らず随時受付いたします。

面会時間 14:00～20:00

ホームページ <http://www.lilac.or.jp/>



医療法人 北志会

札幌ライラック病院 札幌市豊平区豊平6条8丁目2番18号  
TEL(011)812-8822

## デイケアの ボランティアさん 募集中!

こんな活動をしてみませんか?

- ①お茶出しや食事の配膳の手伝い、お話し相手
- ②書道や絵手紙など趣味活動の講師役、特技の発表

活動時間 ①9:30～12:30 ②14:00～15:00

お問い合わせはデイケア・中田まで