



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.35 2024.12

# 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。

こもれび  
だより

## 栄養科

### 栄養科とは？

こんにちは、栄養科です。現在、栄養科には管理栄養士が4名勤務しています。給食委託会社である日清医療食品（株）とともに、安心安全な美味しい食事が提供できるよう日々奮闘しています。私たち管理栄養士は、ただ食事を提供するだけでなく患者様の健康を支えるために病棟でも活動しています。食事は健康を保つために欠かせない要素であり、正しい栄養摂取はリハビリテーションや治療において大きく影響します。当院では各病棟(3病棟)に担当管理栄養士を配置し、食堂病室訪問、栄養状態の評価、栄養相談など医師の指示に基づいて栄養管理を行っています。医療チームの一員として、リハビリテーションがより円滑に進むことができるよう尽力していきますので、病棟で見かけた際はぜひお気軽にお声掛けください。

昨年8月には新しい地域活動として手稲区のスーパーマーケットに出向き、栄養イベントを開催しました。栄養ブースを設置して、普段の食事に対してのお悩み相談に乗りながら地域住民の方々と交流することができ、非常に有意義な時間を過ごすことができました。病院だけでなく、管理栄養士がより地域の身近な存在になればと思い活動を行っています。

日常生活においても、健康に関する情報が氾濫する中で、正しい知識を持つことがどれだけ重要かを感じる出来事やニュースが多々起こっています。この広報誌では、栄養に関する様々な情報や栄養学に関するお話などを皆様にわかりやすく提供していきたいと考えていますので、ご意見やご要望などありましたら、お気軽にお知らせください。今後とも、栄養科をよろしくお願いたします。



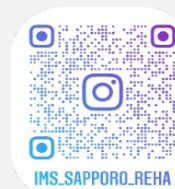
## 病院理念

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、集中的なり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。



管理栄養士 中里 美穂

## お薬に関するご質問にお答えします

薬剤師 ウメモト の

## お薬相談

目薬・点眼薬は  
正しく清潔に使いましょう！

## ジェネリック医薬品ってどんな薬

薬局で書く問診票に「ジェネリック医薬品を希望されますか?」と書いてあるのを1度は見たことがあるかと思います。

「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に製造販売される、「先発医薬品と同じ有効成分を含んでおり、同等の効き目がある」と認められた医薬品の事です。

ジェネリック医薬品は先発医薬品に比べ、お薬の値段が半額、もしくはそれ以上安く設定することができます。慢性的な病気によってお薬を

長期間服用する場合などは、ジェネリック医薬品の使用で、患者様の自己負担分を大幅に削減することができます。さらに、自己負担分を除いたお薬代は、公的な医療保険から支払われているため、お薬代の削減によって医療保険の支払い額も抑えることで、それに投入される保険料や税金の負担減にもなります。

つまり、ジェネリック医薬品の普及によって、国民医療費の削減へ貢献することになるのです。

しかし、先発医薬品に比べて安いけど本当に効き目があるのか?そもそも安全な薬なのか?と心配になる方もいらっしゃるかもしれません。

ジェネリック医薬品を開発するにあたり、医薬品メーカーで様々な試験が行われており、その試験によって先発医薬品と効き目や安全性が同等であると証明されたものだけが、厚生労働省によって承認され販売されているので、安心して使用できます。

そうは言っても今まで先発医薬品を使っていたのに、急にジェネリック医薬品に変えるのはちょっと不安だという方は、一度かかりつけ薬局で薬剤師に相談してみてもいいのではないでしょうか。

## レジスタントスターチって知ってる?

炭水化物は人間の消化酵素で分解できる糖質と分解できない食物繊維に分けられます。そのなかでも中間的な栄養素として存在が明らかになったレジスタントスターチ(難消化性でん粉)はご存知でしょうか。レジスタントスターチはでん粉でありながら、消化酵素で分解されずに大腸まで届く難消化性の炭水化物で、お米や麦、パスタに多く入っています。レジスタントスターチは腸内環境を改善し、血中脂質低下作用、排便促進作用をもたらしてくれます。健康・ダイエットブームで低糖質ダイエットとしてお米などの主食を避ける声を多く耳にしますが、すべてが悪というわけではありません。まずは、精製された砂糖を使ったお菓子や飲み物を控え、適切な主食量を摂ることが健康への第一歩です。

## 食物繊維(難消化性成分)の種類と特徴

## ●水溶性食物繊維(ペクチン・アルギン酸・グルコマンナンなど)

→大麦・オート麦・豆類・果物・野菜等に多く含まれます。  
水に溶けてゲル状になることで消化管での消化・吸収を遅らせ、血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

腸内細菌の発酵にも役立ち、お腹の調子を整えます。

## ●不溶性食物繊維(セルロース・リグニン・キチンなど)

→全粒穀物・小麦ふすま・野菜・ナッツ等に多く含まれます。  
消化されることなく腸を通過し、便秘を防ぎます。

## ●レジスタントスターチ

→米・麦・パスタ・じゃがいも・豆類・バナナ等に多く含まれます。  
腸内環境改善・血中脂質低下作用などといった水溶性食物繊維がもつ生理的機能と、排便促進作用といった不溶性食物繊維がもつ生理的機能の両方をもつと考えられています。

## 他…●難消化性デキストリン

- オリゴ糖
- β-グルカン

JR北海道バス時刻表

2024年12月1日(日)から、ダイヤ改正により「手稲鉾山行き」が廃止となり「イムスリハビリ病院前」に変更する運びとなりました。停留所の場所は手稲鉾山回転場からイムス札幌内科リハビリテーション病院の正面玄関横に移動しております。また、運賃の改定や廃止路線もありますのでジェイアールバスをご利用される地域住民の皆さまは十分に確認をしてお出かけ下さい。



57 イムスリハビリ病院前発		57 イムスリハビリ病院前発	
札幌駅行		地下鉄道の沢野行	
種別	手稲駅南口・地下鉄道の沢野	手稲駅南口	
時刻	平日	土・日・祝日	平日
5	49	-	49
6	38	▼09・▼49	38
7	-	-	15・53
8	-	-	38
9	-	-	36
10	-	-	06
11	-	-	06
12	-	-	06
13	-	-	06
14	-	-	06
15	-	-	06
16	-	-	06
17	-	-	06・51
18	11	▼11	11
19	33	▼33	33
20	-	-	-
21	-	-	-
22	-	-	-
23	-	-	-

57・57 イムスリハビリ病院前		57・57 イムスリハビリ病院前	
札幌駅行		地下鉄道の沢野行	
種別	手稲駅南口・地下鉄道の沢野	手稲駅南口	
時刻	平日	土・日・祝日	平日
5	-	-	-
6	-	-	30
7	22	▼22	10・35
8	-	-	04・42
9	-	-	20
10	-	-	20
11	-	-	20
12	-	-	20
13	-	-	20
14	-	-	20
15	-	-	22
16	-	-	22
17	42	○33	22
18	32	▼28	25
19	9	▼08	15・52
20	7	▼07	48
21	-	-	-
22	-	-	-
23	-	-	-

◆日は11月1日～11月2日の関連休  
▼日は12月31日～1月3日の関連休  
○日は12月31日～1月2日の関連休

稲穂金山地区福祉のまち推進センター主催「もちつき大会」

2024年11月9日(土)に金山児童会館、11月30日(土)稲穂児童会館で開催されました。当日は、金山連合町内会会長を始めとする各町内会長や町内会の福祉部の皆様、社会福祉協議会、介護予防センター稲穂・金山・星置、手稲西小学校と中学校の校長先生もお手伝いに来ており当院も参加させていただきました。

11時からの開催時間になると、子供達も総勢100名ほど来て、カッパ一生懸命に餅を突いていました。昨年はコロナ禍も重なり出来たてのお餅は持ち帰り自宅で食べる形をとっていましたが、今年からすぐその場で食べる形となり、皆さんが笑顔で美味しく突きたてのお餅を食べながら交流していた姿を見ると大変喜ばしいイベントでした。来年も、地域住民の方々と一緒に交流が深める行事が当たり前になる環境に早くなることを願っています。



「イムス医療講話」 in 手稲コミュニティセンター

手稲中央福祉のまち推進センターの濱谷事務局長より依頼を受けて、2024年11月20日(水)に横尾院長から「夜間頻尿」について医療講話を行いました。当日は、手稲美晴台町内会長も出席され合計12名の参加があり、トイレが近くて困っていないか、自分で出来る治療のポイントについてなど原因や要点、生活習慣病との関連性などについて横尾院長より説明しました。

地域住民の皆さまからは、講演後に多数の質問もいただき自身の現状について横尾院長へアドバイスを求める方もおられました。

当院は、今後も医療講話を通して地域に密着した病院として最新の医療情報の提供をしていきますので、医療講話をご希望の地域住民の方がおられましたら、地域医療連携室までご連絡ください。



横尾院長

「美味しいお店のご紹介」 お食事処 「清田」

手稲区星置の静かな住宅街の中にある「食事処 清田」。お昼は定食や中華系のメニューが多く並び、夜はお酒がメインの居酒屋に早変わりする大人気のお店です。

実は、当院の職員も多数昼食に利用させてもらい、今回取材もかねて伺わせていただきました。左写真は、当日いただいた毎週水曜日と木曜日限定の「チキンカツ定食」です。メチャメチャ柔らかくて美味しくボリュームたっぷりでおススメです。他にも多数メニューがあるので、ぜひご利用ください。

今回特別にご主人の了解も得て、「イムスのこもれび見たよ」と言えば「昼食のみ10%引き」となります。



住所：札幌市手稲区星置2条8丁目1-24 TEL：011-681-5950  
昼営業：11：00～14：00 夜営業：17：00～22：00

# 無料送迎バス時刻表【ダイヤが変更となりました】

～お越しの際～

2024.12月現在

停車場所	1便 ブルー	2便 ブルー	3便 ブルー	4便 ブルー	5便 ブルー	6便 ブルー	7便 ブルー
地下鉄 宮の沢駅 5番出口 札幌弁当工房前	9:10	10:10	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	10:25	11:45	13:45	14:45	16:15	17:40
JR 星置駅 南口 ターミナル前	9:35	10:35	11:55	13:55	14:55	16:25	17:50
病院 正面玄関 着	9:40	10:40	12:00	14:00	15:00	16:30	17:55

～お帰りの際～

運休：土・日・祝・年末年始(12/30～1/3)

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

【運行バスのご紹介】

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・呼吸器内科・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	地主	岡	高橋	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)	—	—	—

## 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！  
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へ紹介

好評配信中  
疾患別セルフチェック

健康セルフチェック



gscenter@ims.gr.jp

※右のQRコードをご利用いただくのが便利です。  
※24時間365日受付。2営業日以内にご返信します。

0800-800-1632

※「050」からはIP電話および回線電話から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. 35  
発行ノ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  
発行月ノ2024年12月

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

〒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/

