



IMSグループ 医療法人社団 明生会

イムス札幌リハビリテーション病院

Vol.37 2025.08

# 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。



## 地域医療連携室



## 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。

### ◎ 地域医療連携室とは？

当院には、「地域医療連携室」という部署があります。

私たちは主に病院やクリニックなど医療機関同士の「橋渡し役」として活動しています。

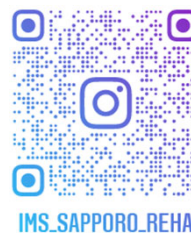
日々の業務では、近隣の医療機関に訪問して直接対面で情報交換することや日々連絡を取り合うなど、様々な情報のやりとりをしています。患者さまの入退院調整、ご家族とのやりとりに直接対応するのはソーシャルワーカーですが、その背景にある「病院同士の連携体制」を整えるのが、私たち地域医療連携室の役割です。

また、地域の中で顔の見える関係づくりにも取り組んでいます。例えば、手稲老人福祉センターで行われている運動教室や医療講話を企画、運営、同行し最新の医療情報を提供することや、地域のイベントに協力しながら病院の外でも地域の皆さんと関わる機会を大切にしています。

さらに、広報活動も地域医療連携室の大切な役割です。当院のリハビリスタッフは約150名を超え道内でも屈指の規模を誇り、患者さま一人一人に寄り添った手厚いサポートを行っています。また、四季を感じながらリハビリが出来る屋外施設「リハビリパーク」など、当院ならではの環境もあります。このような魅力や取り組み、イベント、日々の様子をチラシやホームページ、ライン、InstagramなどのSNSを通じて地域の皆様にわかりやすく発信しています。

地域との信頼関係を育てながら、顔の見える関係づくりを大切にし、これからも安心して暮らせる地域医療を支えていければと思います。

地域医療連携室 田村 亜美



IMS.SAPPORO.REHA

## お薬に関するご質問にお答えします

## 骨の健康とビタミンD 日光との関係は？



薬剤師 マツエダ の

## お薬相談

使用期限を、  
しっかり守りましょう！！



薬剤師 松枝 むつき

日光を浴びないと骨がもろくなると聞いたことはありますか？これは、日光が骨を作るのに必要な栄養素であるビタミンDの合成を助ける作用があるためです。今回は骨とビタミンD、日光の関係についてお話したいと思います。

ビタミンDには、骨の材料となるカルシウムの吸収を助ける作用があります。ビタミンDが不足するとカルシウムも不足し、骨がもろくなり、骨粗鬆症などの原因となることがあります。骨粗鬆症の治療にビタミンD製剤が使われることもあります。そのため、カルシウム同様にビタミンDも骨の健康のために欠かせない栄養素となります。ビタミンDは魚やキノコなどの食物に含まれるほか、ヒトの体内でも合成することができます。

ヒトの皮膚にはビタミンDのもととなるコレステロールが存在し、紫外線によって活性化を受けることで、様々な効果を発揮します。骨粗鬆症の治療にしばしば使われるビタミンD製剤にはこの活性化された状態のビタミンDが含まれています。皮膚でのビタミンD合成には紫外線が不可欠であり、適度な日光浴を行うことで、体内でのビタミンDの合成を促すことができます。紫外線には、日焼けや皮膚のシミの原因となるなどのデメリットもあります。最適な日光浴の時間については様々な研究報告があり、天候や時刻、皮膚の色などによりますが、夏場では1日に5～15分程度の日光浴が有効と言われています。食べ物やサプリメントの摂取、熱中症には十分注意したうえでの適度な日光浴によりビタミンDを補い、健康な骨を保ちましょう。

## 人工甘味料って身体にいいの？

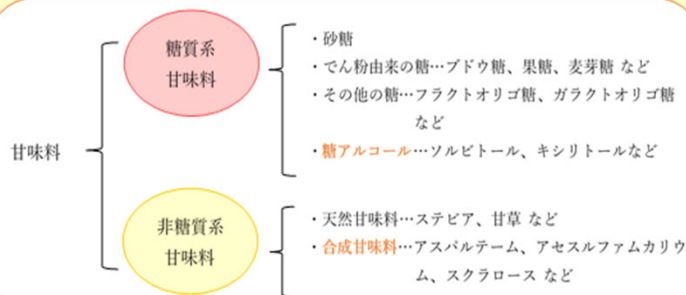
近年、個人の体重に対する意識の高まりを背景に注目されている、人工甘味料についてご紹介します。

甘味料は糖質系甘味料と、非砂糖系甘味料に分類されます。(図)これらのうち、糖アルコールと合成甘味料が人工甘味料と呼ばれています。代表的なものとして挙げられるアスパルテームは、砂糖と同じく1g当たり4kcalですが、砂糖の200倍の甘味があるため、少量で甘味を実現できるものになっています。

砂糖は、摂取するとブドウ糖と果糖に分解・吸収されて血糖値が上がり、インスリンの働きでブドウ糖が筋肉や脂肪に取り込まれます。脂肪に取り込まれたブドウ糖は脂肪に変換して蓄えられるため、砂糖を摂りすぎると太ってしまいます。一方、人工甘味料にはブドウ糖が含まれていないため、血糖値が上がったり脂肪が蓄積されたりすることはありません。人工甘味料には、直接血糖値や体重への影響はないものの、年単位にわたる長期的な使用により、2型糖尿病の発症リスクや肥満、高血圧・脳卒中・心血管疾患のリスクが高まるという研究結果が報告されています。

血糖上昇が起こらないため脳が食べる量が少なく誤認して食べ過ぎにつながったり、自然の甘味では足りずより甘味が強くエネルギーの高い食べ物を選ぶようになったりと、身体への影響も明らかになってきています。

砂糖の代替として使用される人工甘味料ですが、短期的な使用による減量や血糖管理には有効であると同時に、中長期的な使用については未だ不明な点も多く、積極的な使用は推奨されていません。人工甘味料に依存せず、基本の食生活を見直したうえで、甘味料の利点や欠点を考慮しながら活用してみると良いでしょう。



参考文献：臨床栄養 Vol.147 No.1 2025.7

管理栄養士 小川 礼那



# だれさんのご参加

イムス札幌リハビリテーション病院  
2025 7/27日 夏祭り 第3回

# おうちで

第3回夏祭りは、1300人以上の方にお越しいただき、大盛況で幕を閉じました。会場には11台のキッチンカーがずらりと並び、おいしい匂いと笑顔があふれていました。看護ブースやリハビリ機器体験コーナー、子どもコーナーも大人気で、どこにもぎわいっぱなし！ 天気にも恵まれ、青空の下で世代を超えてたくさんの交流が生まれました。開催にあたり、手稲西小学校・手稲西中学校・稲穂金山福祉の街推進センター・町内会など、多くの皆さんにご協力いただき、本当にありがとうございました。



## JR北海道バス時刻表

【イムス札幌リハビリテーション病院行き】

【JR手稲駅・札幌駅・地下鉄宮の沢駅行き】

57・宮57 イムスリハビリ病院前行						
経由	手稲駅南口発		地下鉄宮の沢駅前行		札幌駅発	
	手稲駅南口		手稲駅南口・地下鉄宮の沢駅前行			
時間	平日	土・日・祝日	平日	土・日・祝日	平日	土・日・祝日
5	-	-	-	-	-	-
6	50	-	30	45	-	-
7	30・50	05・50	10・30・44	30・44	2・27	02・27
8	04・29	04・29	09・50	09・50	-	-
9	10	10	55	58	-	-
10	15	18	55	58	-	-
11	15	18	55	58	-	-
12	15	18	55	58	-	-
13	15	18	55	58	-	-
14	15	18	55	59	-	-
15	15	19	55	59	-	-
16	15	19	59	59	-	-
17	19	19	59	59	-	-
18	19	18	56	48	13	08
19	16	07	52	48	09	08
20	12	07	48	47	07	07
21	07	06	-	-	-	-
22	-	-	-	-	-	-
23	-	-	-	-	-	-

宮57 イムスリハビリ病院前行				57 イムスリハビリ病院前行	
経由	地下鉄宮の沢駅前行			札幌駅行	
	手稲駅南口			手稲駅南口・地下鉄宮の沢駅前行	
時間	平日	土・日・祝日		平日	土・日・祝日
5	49	-		49	-
6	38	09・49		38	09・49
7	15・53	15・58		-	-
8	38	38		-	-
9	10・50	10・50		-	-
10	50	50		-	-
11	50	50		-	-
12	50	50		-	-
13	50	50		-	-
14	50	50		-	-
15	50	50		-	-
16	50	50		-	-
17	51	51		-	-
18	33	33		33	33
19	-	-		-	-
20	10	10		10	10
21	-	-		-	-
22	-	-		-	-
23	-	-		-	-

## 地下鉄宮の沢駅よりご乗車



のりば

バスターミナル5番  
「57」「宮57」  
イムスリハビリ病院前行き



## JR手稲駅よりご乗車



のりば

手稲駅南口1番  
「57」「宮57」  
イムスリハビリ病院前行き



## JR札幌駅よりご乗車



のりば

北4条西4丁目周辺14番「57」  
イムスリハビリ病院前行き



## 外来診療案内

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

泌尿器科

受付時間

木曜 午前8:30～11:30

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

※担当医が変更になる場合がございます。

外来 担当医	月	火	水	木	金	土
午前	地主	岡	高橋	加藤	小林	佐藤 (1・3・5週) 加藤 (2・4週)

外来 担当医	月	火	水	木	金	土
午前		—	—	横尾	—	—

外来 担当医	月	火	水	木	金	土
午前	—	☆大森	前田 (1・3・5週)	—	—	—

アクセスのご案内

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）・病院】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に便利です。  
○24時間365日受付。2営業日以内に返信いたします。

0800-800-1632

※【050】からはIP電話および国際電話からご利用いただけます。  
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. 37

発行／イムス札幌リハビリテーション病院  
地域広報委員会

発行月／2025年8月

IMSグループ 医療法人社団 明生会



ホームページ

イムス札幌  
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/

