



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.38 2025.11

# 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。



## 外来

～地域の皆さまに貢献できる外来を目指します～

当院の外来についてご紹介させていただきます。

看護師は5名で配置されており、診療科は内科・循環器内科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科になります。

私たちは診察・処置の介助の他に、電話での受診相談も行っています。

日々の患者さんとの関わりの中で私たち外来看護師が今、力を入れている事は病棟から外来への継続看護、患者様とのコミュニケーションです。

地域の皆様が安心して外来受診ができるように、患者様と同じ目線・気持ちに寄り添います。

また当院を退院し、外来通院する患者様は、外来看護師が退院前に病室へ訪問を行い、退院後の不安や内服で困っている事などを確認します。退院後の初回受診の時に、訪問した看護師が患者様と会話を通し、受診のサポートをしています。

外来通院している患者様皆さまが「この病院にきてよかった」と安心が出来る外来を目指しています。ぜひ、お気軽にお声をかけてください。

これから、インフルエンザの季節にもなります。風邪かなと感じたら、早めに医療機関を受診しましょう。どうぞご利用ください。ご希望の方は、受付にご相談下さい。

これからも当院の理念「愛し愛される病院」を目指し、外来スタッフ一同、日々努力していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



## 病院理念

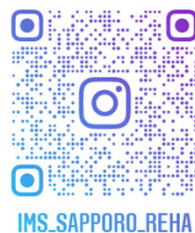
地域から必要とされ、  
愛し愛される病院

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。

看護師長 佐藤 三耶子



IMS.SAPPORO.REHA

## お薬に関するご質問にお答えします

## 風邪薬やアレルギー薬を飲むと眠くなるのはなぜ？



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

風邪薬やアレルギーの薬は、飲むと眠くなると聞いたことはありませんか？また、実際に薬を飲んで、眠気を感じたことがある方もいるかもしれません。今回は、なぜそのような薬を飲むと眠気を起こすのかについてお話したいと思います。

風邪薬やアレルギーの薬には、抗ヒスタミン薬という成分がよく使われています。花粉やウイルスなどの異物が体内に入ると、異物を排除するために、ヒスタミンという物質がつくられ、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を引き起こします。抗ヒスタミン薬は、そのようなヒスタミンの作用を防ぐことで、アレルギー症状をおさえるお薬です。

一方でヒスタミンには、脳を覚醒させるという作用もあります。抗ヒスタミン薬が脳内に入ると、脳内でのヒスタミンの覚醒作用もおさえてしまい、眠気を起こします。風邪薬やアレルギー薬を飲むと眠気を起こすのはそのためです。

抗ヒスタミン薬には種類があり、脳に移行しやすいもの、しにくいものがあります。また、抗ヒスタミン薬を含まない風邪薬などもあります。風邪や花粉症などで薬を飲みたいけど、副作用が不安、種類が多くてわからないという方は、医師または薬剤師に相談して、症状やライフスタイルに合うお薬を探してみてもいいかもしれません。

## サツマイモ

さつまいもは、料理やおやつなどに幅広く使われる人気の食材です。美味しさのみならず栄養価が高いことでも知られていますが、特に、「食物繊維」、「ビタミンC」が豊富です。腸内環境を整えてくれる食物繊維は、血糖の急上昇を抑えたり、血中コレステロールを低下させたりする働きもあります。また、さつまいも特有の成分であるヤラピンと一緒に働くことで、自然なお通じを促してくれます(ヤラピンは主に皮の近くに多く含まれているため、皮つきで加熱調理すると効果的に摂ることが出来ます)。

抗酸化作用や抗ストレス作用、コラーゲン生成に関与するビタミンCは、水溶性で熱にも弱いいため加熱調理によって失われやすいのですが、さつまいも場合はビタミンCがでんぷん質で守られているため、より効率的に摂ることが出来ます。ビタミンC以外にもビタミン類をバランスよく含んでいるほか、体内の余分な塩分を排出し、むくみの解消や血圧低下を助けるカリウムも豊富に含んでいます。当院でも、行事食にさつまいもを取り入れた献立を提供しました。

今回は「さつまいもご飯」を提供しましたが、皆さんもぜひ、美容と健康に効果的なさつまいもを食卓に取り入れてみてください。



(1人分)

- ・精白米:70g
- ・だし昆布:1g
- ・料理酒:0.5g
- ・さつまいも:20g
- ・いりごま:0.5g
- ・塩:0.1g

～秋の味覚献立～

- ・さつまいもご飯
- ・天ぷら(キス/えび/かぼちゃ/ピーマン)
- ・茄子の生姜和え
- ・柿

エネルギー	たんぱく質	脂質	カリウム	塩分
519 kcal	14.8 g	11.7 g	729 mg	1.0g





### ・医療講話「生活いきいき講座」

手稲老人福祉センターで、今年で3回目の「生活いきいき講座」を10月9日～11月27日まで合計5回開催しました。今回のテーマは「認知症予防」についてより理解を深める内容となっています。当院からは、医師、認知症看護認定看護師、作業療法士、管理栄養士、歯科衛生士、医療ソーシャルワーカーが健康寿命、認知症を予防する人との繋がり、生活や食事、運動、笑顔で暮らすコツをテーマに講話を行いました。

いつまでも元気に過ごしてもらう為に、認知症予防に重要とされる「社会参加」「生活習慣」「運動」の3つの柱を中心に盛りだくさんのプログラムとなりました。

次年度も開催予定ですので、ぜひご参加をお待ちしています。

### ・みんなのお家「にぎや家」

手稲区前田にある一軒家。そこは「みんなのお家 にぎや家」ワーカーズコープが空き家を利用し、地域住民の憩いの場として色々なイベントが開催されています。

当院は、毎月第1・3木曜日の午後に「筋力UPトレーニング」を担当しています。理学療法士が講師となりストレッチから筋トレなどを1時間みっちり運動を行っています。

ご希望の方は、手稲老人福祉センターまでご相談下さい。

また、毎月第1土曜日のお昼は地域食堂として開放しておりボランティアさんお手製の「カレーライスの日」となっています。ぜひ、ご利用してみたいはいかがでしょうか。



### ・手稲西中学校 職場見学会

11月11日（火）にキャリア教育の一環として手稲西中学校1年生30名が来院され、職場見学・体験会を行いました。当院は、依頼を受けて昨年よりご協力させていただいています。キャリア教育とは、

「児童生徒1人1人のキャリア発達を支援し、それぞれにふさわしいキャリアを形成していくために必要な意欲・態度や能力を育てる教育」と、されています。

当日はリハビリ科、看護師、管理栄養士、医事課の職員がわかりやすく理解してもらえるようにスライドを準備し丁寧に説明をしました。今後も、子供達の将来のために当院は職員一同ご協力していきます。



### 「美味しいお店のご紹介」 大衆食堂 「田ざわ」

手稲区曙の住宅街にある「大衆食堂 田ざわ」焼き鳥が自慢の居酒屋がランチタイムも営業しており焼きたての美味しい焼き鳥や他にも空揚げや牛すじ煮込みなどバラエティに富んでいます。

お昼時は混雑しますが、定食は何ととってもボリュームが抜群でコスパも良く、お腹いっぱいになります。

ご飯の大盛りも無料！その量は実際にお試し下さい！

また、定食を頼むと自慢の焼き鳥がお安くなるサービスもあり、ついつい、1本いや2本頼んでしまいます！

ぜひ、皆さんにも一度は食してみてください！



住所：札幌市手稲区曙4条2丁目2-10 TEL：011-688-8742

昼営業：11：00～15：00 夜営業：17：00～20：00

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			
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	
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. 38

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11月

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

〒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/



ホームページ

