



# ほほえみ 通信

発行/美田内科循環器科クリニック 編集/ほほえみ通信局  
挿し絵:三神恵爾

## 創刊のご挨拶

この度、院内誌の「ほほえみ通信」を創刊することになり皆様

に一言ご挨拶申し上げます。

当クリニックも開院して5年目を迎えました。職員ともども無我夢中で毎日の診療に携わって参りました。私自身、以前勤務していた総合病院(手稲溪仁会病院)で循環器科を担当していた時と比べこの星置の地で内科のクリニックを開院し診療することは、より一層患者様の様々なニーズに応え地域医療の担い手になるということで非常に気の引き締まる思いで一杯です。そしてそれを実現するためには、一歩一歩地道な努力が必要と考えております。

昨年の10月にハード面において待合室の拡充、検査室、栄養相談室そして身障者用トイレの増設と多目的ホールの整備を行いました。より良い医療を提供するためにはソフト面において一層の努力をし皆様のニーズに応えることが必要と考えております。そこでこの度、当クリニックにおける診療理念を理解して



いただく一つの手段として院内広報誌を刊行することに致しました。そしてこの誌面を通じて患者様と私たちとのコミュニケーションがより深く、確かなものになることを心より期待しております。

## 診療理念

当クリニックでは開院以来の理念として以下の3つを掲げております。

### ①やすらぎの医療

病める人々が心身ともに癒されるような優しさと思いやりに満ちた憩いのクリニックを目指しております。患者様と医療スタッフとの心からのコミュニケーションの確立が医療の第一歩と考えております。患者様が当クリニックに来院されて、よかったと思える環境作りを目指しております。それにはとにかく患者様の訴えによく耳を傾けることから始めなくてはなりません。患者様と医療スタッフの心の通じ合いを大切にしたい医療を最も大事にしております。

### ②わかりやすい医療

いかに患者様にわかりやすい医療を提供できるかを考えております。すなわち診察所見・検査結果・治療方針などの医療情報をわかりやすく

提示し、患者様自らが納得のいく選択ができるような診療を目指しております。

### ③信頼される医療

信頼される医療を実践するためには、つねに「最善の医療」を提供することが大事だと考えております。確かな診断技術・最新の医療知識を維持するとともに適切な判断のもとに病診連携(診療所から病院への連携)を確実にそしてタイムリーに行うことが重要です。当クリニックは開院当初より手稲溪仁会病院との密接な連携を取り、確実に信頼される医療を目指しております。

(院長:美田 晃章)



## 生活習慣病 教室紹介

### 第25回 生活習慣病教室

『私にサプリメントは必要なの？』を振り返って

サプリメントについてお話しさせて頂くのは、昨年引き続き2回目になります。

最近はテレビ、雑誌、新聞などで、毎日のように健康食品が取り上げられています。マスコミの影響は大きく、取り上げられた食品は次の日、店頭から消えることも珍しくありません。数年前より患者様から健康食品に関する問い合わせが多くなり、勉強する必要性を感じ、昨年サプリメントアドバイザーの資格を取得致しました。

今回皆様にお伝えしたかったことは、サプリメントを上手に生活に取り入れて頂きたいということです。そして自分に必要のないもの、害になるものは、買わない目を持って頂きたいということです。今、国民全体でビタミン・ミネラルの栄養素が不足しています。食品そのものの栄養価が下がっていることなど



メントがあり、注意が必要ですので、サプリメントを摂っている方やこれから摂ろうとしている方は医師、薬剤師、栄養士までお知らせください。何かお聞きになりたいことがありましたらいつでもお気軽にご相談ください

（薬剤師：美田 昌子）

が原因です。まずは健康のために、食生活の改善（和食の見直し・カロリーの摂りすぎを抑えるなど）をしてください。そして足りないところはビタミン・ミネラルのサプリメント（栄養補助食品）で補ってください。人によっては摂ることが害になるサブリ



### ヘルシーレシピ

手軽にできる健康的なお料理をご紹介します

#### 切り干し大根のごま辛し和え （約50 kcal）

<材料（一人分の材料）>

切り干し大根（乾燥）5g、わけぎ50g、人参5g、醤油大さじ1、砂糖小さじ1/2、酢小さじ1/2、練り辛し少々、ごま少々

<作り方>

①切り干し大根は手早く洗い、水に浸して5～15分置いてもどしたあと、しぼって水を切り、5センチくらいの長さに切る。②人参は千

切りにし、わけぎは5センチくらいに切る③切り干し大根・人参・わけぎは、たっぷりのお湯にさっと通し、ざるに広げて冷まします。④調味料・ごまと①③を和えて盛り付ける。

低カロリーです、いつもの食卓にこの一品を添えて、不足分の食物繊維を補いましょう！！

（栄養士：滝澤 千枝子）

## 介護保険あれこれ

**介**護保険料は毎月取られているが、どんなサービスがあるの？どう使うの？とよく聞かれます。今回は介護保険で、在宅で受けられる主なサービスの一部を紹介します。

### ①訪問介護（ホームヘルプサービス）

ホームヘルパーが自宅へ行き家事の援助（食事や排泄の介助、調理や洗濯など）、通院の介助、入浴の介助等のお手伝いをします。

### ②デイサービス（日帰り介護）・デイケア

専用の送迎バスでの日帰りサービスです。日帰り介護施設でのお世話をします。また、出前方式

で入浴・給食・洗濯サービスも行っています。

### ③家庭環境の整備

電動ベッドや車椅子等のレンタル、ポータブルトイレや入浴用品の購入手すりの取り付けなど安全な環境を整えます。

### ④短期入所生活介護（ショートステイ）

ご家族の都合で家庭での介護が一時的にできない場合、老人短期入所施設などで短期間のお世話をします。

### ⑤ナイトケア

夜間の介護が困難な方を一時的に老人短期入所施設などでお世話します。この他にもサービスがあります。詳しくは、職員中畑（看護師）が担当し

ています、必要に応じて市区町村の福祉相談窓口あるいは高齢者総合相談センターの電話番号などお知らせします。どうぞお気軽に相談下さい。

「自宅で、自分らしい生活が送れるように」少しでもお手伝いできればと思っていますので、よろしく願いいたします。  
(看護師：中畑 志津子)

## 職員だより

### 花 楽会に参加をしてみよう

4月からスタートした花楽会も8月の末で3回目を終了しました。講師はマミフラワーデザインスクールの吉守先生です。当初“私に出来るのかしら”と心配されていた方も、素敵な作品の出来映えにその不安も消えたのではないのでしょうか。きれいな花を眺めるだけでも心が癒されるものですが、その花をアレンジしてみる、これがまたいい。他の方のアレンジを見て、ここにこの花を、ここは高低があって素敵と感心しながら学ぶ事が出来、会話も弾みます。今までお話したことがない方でも仲間になれ



ちゃいます。皆さんののは素敵だわと思いつつ自分のを見ると“うーん”と考えさせられますが、前から見て、右から見て、左から見て、上から眺めているうちに、“私のもなか

ないけるじゃない良くてできたわ”と思えてくる。誰が作ったものでなく自分が作った世界にただ一つのアレンジフラワー。

どこに飾ろうかと心もワクワク。家族の反応はどうかとひそかな期待も。もっとアレンジフラワーをしてみたいと思った方には吉守先生のスクールへ入会することも出来ます。

花で目と心が癒され、アレンジで会話が弾み、完成品で喜びが湧くこんな会をたくさんの方々と長く続けていけたらいいなと思っています。

(医療事務：吉田 啓子)





9~11月：教室の予定

■ 糖尿病

■ 生活習慣病

■ 花楽会

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

	開催日	テーマ	担当
①	8/5 10/7	そもそも糖尿病とは	院長
②	8/12 10/14	食事のワンポイント	栄養士
③	8/19 10/21	糖尿病の合併症	院長
④	8/26 10/28	糖尿病と運動	看護師
⑤	9/2 11/4	糖尿病の検査とコントロール指標	院長
⑥	9/9 11/11	糖尿病と薬	院長
⑦	9/16 11/18	シックディと低血糖対策	看護師
⑧	9/30 11/25	自己血糖測定について	看護師

## 糖尿病

教室を6月から始めました。糖尿病は予備軍を含めると1400万人にも達する国民病です。食べ過ぎ、運動不足、ストレスなど生活環境が大きく関係しています。一緒に勉強して糖尿病の知識を深めませんか？毎回、テーマ別に院長、薬剤師、栄養士、看護師が話します。毎週は無理という方は、興味のあるテーマの時だけでも、是非、御参加下さい。家族の方の参加も可能です。職員一同心よりお待ちしております。

右記のテーマと日程で糖尿病教室を行っています。詳細につきましては、当院スタッフにお問い合わせください。

日時：毎週火曜日 午後2時～2時30分  
場所：多目的ホール

## お花

を楽しむ花楽会を病院主催で開催しています。講師はマミフラワーデザインスクールの吉守先生です。花を通じて、お仲間を作ったり、心の安息の時間を作ったりしていただけたらと思います。

日時：偶数月の第4木曜日（祝日の場合、第3木曜日）  
午後1時～3時

材料費：1,500円 会場：多目的室

申し込み方法：開催日の5日前までに薬局美田、樋口へ

## 生活

習慣病教室（第26回）は星置公園でウォーキング、ゲームなどをして楽しいひとときを過ごしたいと思います。皆様の参加をお待ちしています。

日時：9月24日（水）午後2時～4時  
集合場所：当院玄関前

# 美田内科循環器科 クリニック

### 受付時間

時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM9:00～ PM12:30		●	●	●	●	●	●	休
PM2:00～ PM6:00		●	●		●	●		診

セイコーマート	ビックハウス
↓ 下手橋通り	
アニマルクリニック・おかもと 美田内科循環器科クリニック	
↑ JRバス かえて通り [星置2条3丁目]	● サックス
↓ 通観	● 生協 ● ダイエー
	JR星置駅
	↑ 至手橋

〒006-0852  
札幌市手稲区星置2条4丁目7-43  
TEL (011)685-3300 FAX (011)685-3000

**ほほえみ通信の由来** この通信の名前の由来は、ある患者様から「こちらの病院は、皆さん笑顔が良くて気持ちがいいね」と言ってくださった事がとてもうれしく、私達が日頃心がけている事でもあり、笑顔は人の心を和ませるとともに、コミュニケーションのひとつだと思います。どんな時でも笑顔を絶やさずに！という思いも込め、ほほえみ通信となりました。  
(医療事務：坂本 尚子)

