

## エコガラスでエコ生活？

エコガラスとは、ペアガラス（複層ガラス）の間に特殊な金属膜が入っていて、この金属の膜が室内の明るさを保ちつつ、太陽の熱を遮断する効果と、室内の涼しさ暖かさを室外に逃がしにくいガラスなのです。カーテンなどと組み合わせれば大きな遮熱効果を発揮、約83%もの紫外線をカットし、日焼けやインテリアの色褪せも防止します。一枚ガラスと比べて、約3.5倍の断熱性能を発揮し、夏場は電力消費ピークのお昼にエアコン使用を抑えることも無理することなくでき、気になる西日による室内温度の上昇も抑えてくれるので冷房控えめでもお部屋の温度を快適に保つことができます。

また、冬場の悩みと言えば結露です。結露は外気で冷くなった窓ガラスやサッシにお部屋の暖かい空気（に含まれる水蒸気）が触れて液体になることによって発生しますが、エコガラスは冷たい外気を伝えにくいので、結露防止にも高い効果が期待できます。

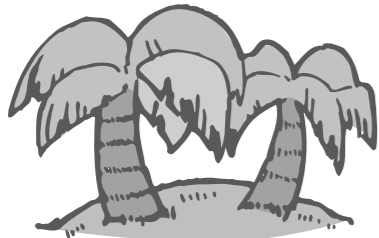
エコガラスを使うと冷暖房の効率が上がると言われています。地域によって気候が異なるため差がありますが、目安として、板硝子協会の試算によれば、通常の一戸建て住宅で年間5万円程度の冷暖房費節約になると見込まれます。

エコガラスの価格は一般的に見て、3mmの透明板ガラスで構成された一般の複層ガラスの1.6倍～1.7倍程度と、ちょっと割高かもしれませんが効果が見られれば楽しいかもしれませんね。さらに、そのほかにも、減税制度や各自治体の助成制度、住宅ローンなどお得な制度もあるので、こちらもチェックしてみる価値があるかもしれませんね。

## ロビーコンサート

8月28日（日）、ハワイアンコンサートを行いました。

ハーラウ・フラ・オ・ナーレイヒバの皆さまが、フラダンスと歌を披露し、患者様に夏の香りをお届けくださいました。



## 編集後記

日をたつごとに秋が深まり、山の色も華やかに色づき始め、紅葉狩りが楽しい季節となってきました。同時に寒暖の差が大きくなり、周囲ではカゼが流行りだしておりますので、体調には十分にお気をつけてください。

予防には温かいもの、栄養のあるものをとるのが一番ということで、緑黄色豊かな鍋料理を食卓に並べられてはいかかでしょうか？

すべての  
お問い合わせは

郵便

〒064-8557  
札幌市中央区円山西町4丁目7-25  
札幌西円山病院 医療福祉課内  
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

お気軽にお問い合わせ下さい！

電話 (011) 644-1380  
FAX (011) 642-4347

# にしまるやま通信

NO.71 2011年  
9.10月号



撮影者：T.I

- 診療技術部栄養科のご紹介 ● 病院祭 ● 外出レクリエーション
- 飛んでけ!車いすの会 ● ECO NEWS ● ロビーコンサート
- 編集後記

## \* \* 札幌西円山病院のご案内 \* \*

- 診療科目 内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科
- 病床数 866床（障害者施設等入院病棟、医療療養病棟、回復期リハビリテーション病棟、介護療養型医療施設）

# 診療技術部栄養科のご紹介

栄養科は、病院の管理栄養士が9名と給食委託会社の北海道グリーンハウスの管理栄養士4名、栄養士4名、調理44名の計61名となっています。高齢の患者様が多い為、嚥下食に力を入れており、見た目や素材等で、季節を感じて頂けるよう工夫を凝らしています。また、年37回の行事食や屋台を使用しての寿司バイキング等は、患者様にとても好評となっています。

## 《厨房の紹介》

料理が患者様に届くまで…



切り場

調理

盛り付け

配膳

- 切り場…野菜・肉等は、使用食材別に包丁やまな板を区別し、食材が切られていきます。
- 調理…大きな力マで調理します。
- 盛り付け…見た目等も考慮しながら盛り付けています。
- 配膳…長いベルトコンベアで食札を見ながら、お盆に適した料理をお付けし、最後に適温配膳車へ入れます。適温配膳車の庫内は、温蔵庫75度 冷蔵庫5度の設定となっています。

## 《栄養アセスメント》

病院の栄養士は、入院されている全患者様に対して、栄養アセスメントをおこなっています。栄養アセスメントとは、①食事摂取状況の把握 ②体重の変動の観察 ③検査データからの栄養状態の把握等で、医師や看護師をはじめ多職種とも連携をはかり、評価をおこない、個々人の患者様にあった食事内容を提供しています。

### ◎ ご家庭で簡単に出来る体重評価

《BMI》

体重の評価判定に用いられているのが、BMIです。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

判定基準は

	BMI
やせ	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満	25以上

\* 肥満は、詳しくは4段階に分かれています。

肥満は、糖尿病をはじめ多くの生活習慣病の危険因子となります。

又、体重の増減の観察も重要です。3ヶ月に3%以上減少は注意、7.5%以上減少は要注意！！となります。大きな体重の減少は、感染症等にかかりやすくなりますので、日ごろから体重の観察をしましょう。

《体重減少率》

$$\text{体重減少率} = \frac{\text{3ヶ月前の体重} - \text{現体重}}{\text{3ヶ月前の体重}} \times 100$$



# 病院祭

NISHIMARUYAMA

9月11日(日)に病院祭兼ボランティアグループ「銀の舟バザー」が開催されました。

屋上では屋台コーナー・ゲームコーナー・のど自慢大会・ボランティアグループ「銀の舟」バザーを開催しました。屋台コーナーではお好み焼きやフランクフルトなどを販売、バザーでは当院のボランティアグループ「銀の舟」によるリサイクル品や抹茶などの販売を行いました。

作品展示コーナーでは患者様が普段行なっている趣味活動教室(生け花・書道・陶芸・手芸)の作品を展示しました。

また今年より健康相談コーナーと癒しコーナーを設けました。健康相談のコーナーでは看護師と栄養士による健康チェックと栄養相談、トロミ付き飲料の試飲などを行いました。癒しコーナーではボランティアによるタクティール・ヘッドスパ・フットケアを提供しました。

午後からはセレモニーでは100歳以上の入院患者様のご紹介、患者様による詩吟の発表、津軽三味線の演奏、よさこいチームによる演舞など様々なステージが行なわれ、盛況のうちに幕を閉じました。



## 外出レクリエーション

今年度から、患者様に合わせ外出の機会を提供したいという思いから看護部・サプライサービス課・医療福祉課で外出レクリエーションを企画いたしました。外出場所として、円山動物園・桑園ジャスコ・大通公園散策の3つのコースから患者様の意向に沿い病棟で選択してもらいご家族にもお声掛けし参加していただきました。

外出レクの際は患者様・ご家族様ともに笑顔が見られ楽しい時間を過ごしていただけた事と思います。

開催したばかりで、検討事項も多くありますが長期療養されている患者様・ご家族様の心とむひと時をすごしていただけるよう他職種スタッフと連携を図り今後も色々な企画を開催していきたいと思っています。



## 飛んでけ！車いすの会

10月12日、当院で使用しなくなった車いす15台を、NPO法人「飛んでけ！車いすの会」に寄贈しました。同会は、使用されていない車いすを整備・修理をし、発展途上国などへ届ける活動を行なっています。当院は、環境への取り組みや社会貢献に力を入れている為、今後も車いすの寄贈を続けていきたいと思っています。

