

円山周辺にある人・物・場所・文化を紹介する「まるやまさんぽ」。第10回目は、ウールーヴィー(heureuse vie)というオーガニック、ローフードを提供しているお店を紹介します。店名は、フランス語で「幸せな人生」という意味です。オーナーは、以前からオーガニックのシャンプーを取り扱い、ヘッドスパのお店も行っています。オーガニックのものがお好きで、そこから「食べるものも大切だ」との思いからお店を2011年にオープンしました。札幌には、ローフードのみを扱っているお店は数件しかなく、おすすめメニューのベジヌードルはどさんこワイドでも取り上げられました。

店内は女性客で多くにぎわっており、私たちは、おすすめのベジヌードルと日替わりveganプレート頂きました。日替わりメニューの中には、お肉のようなものがありましたが、大豆で作られているとのことでした。本当のお肉を食べているようで、とてもおいしかったです。お店に事前に連絡を入れていただければ、テイクアウトも行っているとのこと。自分の体をいたわりつつ、おいしくて健康に良いものはいいですね。皆様のぜひ足をお運び下さい。



ウールーヴィー (heureuse vie)

場所/地下鉄5番出口すぐのハートランド円山ビル5階
営業時間/12:00~16:00(日・月・火・祝はお休み)
TEL/011-213-8678

ロビーコンサート
1月お正月
コンサート



1/23(土)14:00~外来受付にてセシーリア様をお招きしロビーコンサートを行いました。内容は琴演奏です。患者様が知っているような曲を選曲していただき、患者様も声を出し歌っている様子が見られ、とても楽しまれている様子でした。すべての曲目が終了した後は実際に演奏に使用していた琴に触らせていただく機会も作っていただき、患者様のみならず患者様のご家族様もご興味を抱かれている様子でした。病状等であまり外出が積極的に行なえない患者様にもこのような機会を通して楽しんでいただければと思います。



にしまるやま通信2016
編集後記

編集後記を書かせて頂いているのは、2月中旬です。まだ、雪も多く、寒い日が続いています。春の訪れが待ち遠しいですね。暖かくなっても、体調管理には気を付けて、うがい・手洗い・マスクを忘れずにしましょう。



お気軽にお問い合わせ下さい!
電話 (011) 644-1380
FAX (011) 642-4347

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 地域連携推進室内
広報誌「にしまるやま通信」編集事務局

[医療法人溪仁会 札幌西円山病院 広報誌]

にしまるやま通信

発行日 2016.3.1

No.97



- 手洗い・うがい ● お正月行事 ● 認知症カフェ・医療公開講座
- まるやま SUN-PO! ⑩ ● 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 780床(障害者施設等一般病棟、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)

感染予防の基本 手洗い・うがい

多くの人は普段から風邪をひかないように気をつけていると思います。にもかかわらず、毎年なぜか風邪をひいてしまう人も多いでしょう。普段行っている対策は効果があるのでしょうか？日常的な感染対策といえば「手洗い」「うがい」ですが、その効果についてお話したいと思います。

手洗い

風邪やインフルエンザの基本的な感染経路は「飛沫感染」といい、咳やくしゃみのしぶきを吸い込むことで感染します。しかし、実際の感染は“手”を介して体内に侵入することが多いといわれています。感染している人が、咳やくしゃみの時に口を押さえた手で、ドアノブやつり革などを触ることで、様々な場所にウイルスが付着します。



そういう場所を触った手で自分の目や鼻、口を触ったり食事をすることで、ウイルスが体内に侵入するのです。環境からウイルスをなくすことは不可能ですし、手にウイルスが付着することを未然に防ぐことは困難です。だから、手からの侵入経路を遮断する「手洗い」がとても大切になるのです。私たちは知らないうちに様々なものに触れています。ちょっと外出しただけでも、つり革やドアノブ、タッチパネルなど、不特定多数の人が触るようなものにたくさん触れます。したがって、帰宅時や食事前などのタイミングでの手洗いをすることが大切なのです。流行期は普段よりも意識して頻りに手洗いをするのが良いかもしれませんが、ただし、水をサッとかけるだけではなく、石けんを使って「汚れを洗い落とす」ことが大切で、手全体をまんべんなく洗うために最低15秒以上は時間をかけることが推奨されています。また、最近よく目にする消毒用アルコールも手の衛生には効果的です。ただ、洗浄効果はありませんので、手が汚れている場合は石けんで洗ってから使用してください。

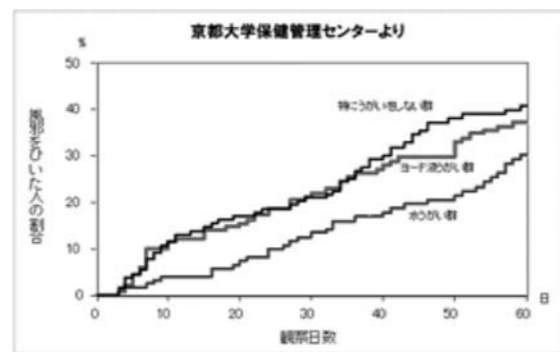


うがい

うがいは、口やのどを洗浄して、口に侵入してきた細菌や埃などを粘液と一緒に除きます。のどには細菌や埃を外に出すという機能がありますが、うがいは、のどに適度な刺激を与えることでこの機能の衰えを防ぐ効果があるとも考えられています。ただ、うがいをする習慣があるのは世界中でも日本くらいで、長い間、予防効果に科学的根拠がないといわれていました。しかし、京都大学のグループによって「380名を『水うがい』『ヨードうがい』『何もしない』に分け2か月調査したところ、『水うがい』は『何もしない』に比べて風邪の発症が有意に少なく、うがいの風邪予防効果が実証された」という報告がされました。ただしこの実験は、インフルエンザは除かれています。



インフルエンザは粘膜に付くと20分ほどで体内に取り込まれるので、うがいをするなら20分ごとでなければ効果がなく、それは現実的ではない、したがってインフルエンザの予防にうがいは効果がない、という見解もあります。しかし、直接の効果が無いにしても、口腔常在菌による、インフルエンザウイルスの活性化を阻止する効果が期待されています。うがいは、インフルエンザを含めた風邪のような感染様式をもつ感染症には一定の効果は期待できるのではないか、と思われれます。



お正月行事



今年も総合受付前に札幌西円山病院神社を設置し、多くの患者様にお参りに来ていただきました。おみくじも大人気で設置した紐にはたくさんのおみくじが結ばれていました。

また、1月8日には各病棟で獅子舞の演舞を披露いたしました。ロビーやベッドサイドで患者様の一年間の幸せを願い、獅子舞が頭を噛むパフォーマンスをして回りました。獅子舞の登場に笑顔で喜ばれる患者様や少し驚かれる患者様もいらっしゃいましたが、お正月の雰囲気を楽しんでいただけたようです。

今年も皆様に多くの幸せが訪れますようお祈りしております！



認知症カフェ

(スマイルカフェ)

当院では、月に1回、認知症の方とご家族、地域の方を対象に認知症カフェ(名称:スマイルカフェ)を開催しております。お飲み物の提供のほか、相談会やリハビリ体験、認知症についてのミニレクチャーを行っております。

また、開院より36年間培ってきた老年医療のノウハウを地域の方々に少しでも役立てたいと考え、月に1回、医療公開講座を開催しております。様々な職種が同じテーマでそれぞれの専門的な立場からお話しさせていただき、地域の健康増進に寄与できればと考えております。



医療公開講座

○スマイルカフェ 会場/札幌西円山病院デイケア室(札幌市中央区円山西町4丁目7番25号)
時間/13:30~16:00 参加費/100円

通算回	日時	プログラム	テーマ
第16回	3月19日(土)	ミニ講座 体験コーナー	認知症の方への関わり方のコツ ~家族として共に適応できることをめざして~ ご家庭でできる症状に合わせた工夫

講演担当: 横山 晃子 先生(北海道医療大学/看護師)

○医療公開講座 会場/かでの2・7 8階 820研修室(札幌市中央区北2条西7丁目)
時間/13:30~15:30 参加費/無料

通算回	日時	講座テーマ
第12回	3月26日(土)	口から食べられなくなったら~経腸栄養と中心静脈栄養~

講師: 小村 博昭 先生(札幌西円山病院/医師) 阿部 孝行 先生(札幌西円山病院/薬剤師)
岡村 寛子 先生(札幌西円山病院/管理栄養士)

★スマイルカフェ・医療公開講座に関するお問い合わせ先★
電話: 011-642-4121(代表) 担当: 企画課・藤田、稲垣
メール: fujita-tor@keijinkai.or.jp

※当院のスマイルカフェは、札幌市の「認知症カフェ認証事業」認証カフェです。

