

外来一覧表

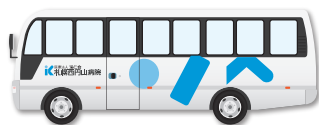
2023.8.31 現在

診療科	受付時間※2	月	火	水	木	金
内科	9:00～12:00	浦	浦	当院医師	当院医師	浦
	14:00～16:00	浦	浦	当院医師	当院医師	当院医師
	9:30～		検査日			
	13:00～		藤本(歯科)			
	14:00～		青木(リハ)			
※1 生活習慣病 高齢者総合	9:00～12:00	浦	—	—	峯廻	浦
	14:00～16:00	浦	浦	峯廻	—	—
神経内科	A M	千葉 中村	千葉	千葉	大久保	千葉 伊藤(規) 枝川
	P M	大久保 中村 (祝日を除く隔週)	—	豊島	千葉 中村	中山
歯科	9:00～12:00	大塚 藤本	藤本	大塚 藤本	大塚 藤本	大塚 藤本
	13:00～16:00	大塚 藤本	藤本	大塚 藤本	大塚 藤本	大塚 藤本

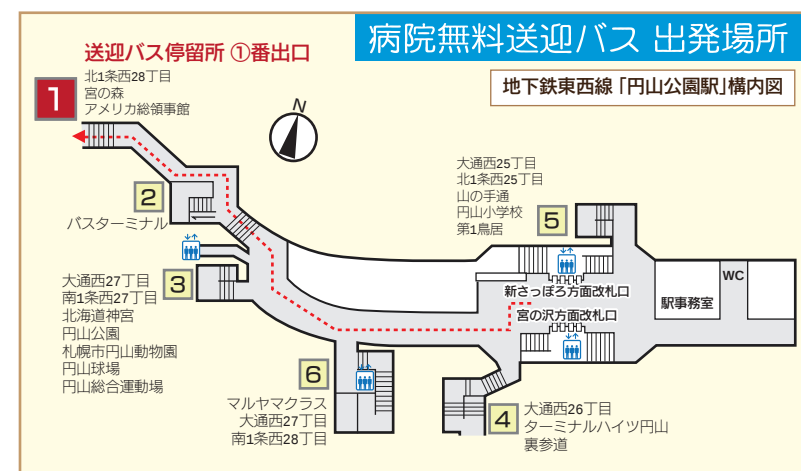
お問い合わせ TEL.011-642-4121(病院代表)

※1 生活習慣病や、高齢者に関わる症状について専門的に診療する外来です。
※2 受付時間は担当医によって異なりますので、詳しくはご予約時にご確認ください。

無料送迎 バスのご案内



- 地下鉄東西線「円山公園駅」より無料送迎バスを運行しておりますので、ご利用ください。(約10分)



無料送迎バスは②番出口バスターミナルからは乗車できませんので、ご注意ください。
時刻表のバスは、すべて地下鉄円山公園駅①番出口発となります。
時刻表★のバスは、土日祝祭日は運休となります。
病院発21:45は、乗客がいない場合運休とします。

バス時刻表

2023.6.21 改定

時	病院発	地下鉄「円山公園駅」発
8	—	★40 55
9	10 55	35
10	50	15
11	30	10 50
12	10 50	30
13	★30	10
14	10	30
15	00 40	20
16	20 40	00 40
17	★20 25 ★30	45
18	00 30	15 45
19	00 30	15 45
20	05 45	30
21	20 ※45	—

①番出口発車

医療法人 溪仁会

医療法人溪仁会 札幌西円山病院 広報誌

No.128

ご自由にお持ちください

発行日：2023.9.1



にしまるやま通信



札幌西円山病院
公式Instagram

Follow me

当院では、皆様に札幌西円山病院を知っていただき、より身近に感じていただけるよう、昨年2022年4月より公式Instagram(インスタグラム)アカウントを開設しました。

院内の活動や病院行事・リハビリや介助方法の紹介・職種別の仕事紹介など様々な内容を投稿しています。Instagram運営チームで協力しながら運営しておりますので、ぜひいいねやフォローお願いします！コメントもお待ちしております！



上記のQRコードからアクセスお待ちしております



特集

札幌西円山 公式Instagram 健康食品やサプリメント飲んでますか？

- ・地域活動レポートvol.1 サロン「だるま会」の活動支援を行っています
- ・季節のレシピ～秋鮭ときのこの炊き込みご飯

病院のご案内

札幌西円山病院

診療科目／内科、老年内科、神経内科、リハビリテーション科、循環器内科、歯科
病 床 数／603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)

札幌西円山病院 介護医療院

入所定員／60名(3人床：19部屋、個室：3部屋)



「にしまるやま通信」についてのお問い合わせ先

医療法人 溪仁会
札幌西円山病院

つながる地域サポート部

TEL：(011)642-4121(病院代表)

〒064-8557

札幌市中央区円山西町4丁目7-25



健康食品やサプリメント 飲んでいますか？

お薬との飲み合わせに注意！

薬剤部 薬剤師 井上 舞子

1.健康食品・サプリメントとは

皆さん、「健康食品」や「サプリメント」は知っていますよね。これらは健康に良い食品や成分を加工したもので、青汁やマルチビタミンなどがあります。中にはお薬に似た形をしているものもありますが、お薬とどう違うのでしょうか？

健康食品・サプリメント

普段の食生活で**不足した栄養素を補う**



医薬品

病気による**症状を改善する**



- ・熱を下げるお薬
- ・咳を抑えるお薬

健康食品やサプリメントを飲むことで、普段の食生活で不足しがちな栄養素やビタミンを手軽に補うことができますが、実はこれらの中にはお薬との飲み合わせに注意しなければいけないものがあります。

2.お薬との飲み合わせについて

ワルファリンカリウム(商品名：ワーファリン)というお薬をご存じでしょうか？ワルファリンカリウムは、血液をサラサラにするお薬で、主に脳梗塞や心筋梗塞の予防に使われます。

このお薬との飲み合わせで注意しなければいけないのが、ビタミンKです。ビタミンKは納豆や青汁、クロレラなどに多く含まれており、血液を固めるのを助けたり、骨を丈夫に保つ働きを持ちます。

ワルファリンカリウムとビタミンKを多く含む食品と一緒に摂取することで、ワルファリンカリウムの効果が弱くなり、治療の妨げになってしまいます。ワルファリンカリウムを飲んでいる方は、納豆や青汁、クロレラを摂取しないようにしましょう。ビタミンKは緑黄色野菜にも多く含まれるため、大量に摂取することは控えましょう。



3.おわりに

上記はあくまで一例です。他にもお薬との飲み合わせに注意が必要なものは多くあります。お薬手帳をお持ちの方はぜひ、健康食品やサプリメントの記入欄がありますのでご活用ください。薬剤師が今飲んでいるお薬との飲み合わせを確認し、飲む際の注意点などをお伝えします。

健康食品やサプリメントについて気になることがありましたら、お気軽に薬剤師へご相談ください。



地域活動レポート Vol.1

サロン「だるま会」の活動支援を行っています

リハビリテーション部活動支援科 神山 拓哉(健康運動指導士)

札幌市中央区の円山地区に、運動やレクリエーションを月3回集まって活動を行うサロン「だるま会」があります。最近、運動内容のマンネリ化で悩まれていたそうですが、介護予防センター円山経由の依頼で、2021年から活動の支援を行っています。コロナ禍という状況ではありますが、毎回多くの方にご参加いただいております。

運動内容はその日によって様々で、座って行う手足の運動、横になって行う腹筋の運動、タオル・ゴムチューブを使った背中や肩の運動など、その日の参加されているみなさんのご要望や体調に合わせて運動メニューを決めています。最近ではラダーを使ったステップ運動が大変人気で、みなさんで声を掛け合いながら取り組まれており、笑顔の絶えない集いとなっています。

「だるま会」で行なった運動をご自宅でも行なっていただき、運動を習慣化していただくことが理想ではありますが、参加者から「みんなで集まって一緒に運動することが楽しい」とのお声もいただき、定期的な運動もでき、気の合う友人同士やご近所の方と集まることができる「地域住民同士のつながる場」になっていると感じます。

参加者のみなさんが住み慣れた地域で長く生活できるよう、これからも健康運動指導士の役割を果たし、支援を続けていきたいと思っています。



免疫力を高める！

秋鮭ときのこの炊き込みご飯

【材料】：4人前

・米	2合	調味料A	
・秋鮭	2切れ	・薄口醤油	大さじ1.5
・塩(秋鮭用)	2つまみ程度	・料理酒	大さじ1/2
・ほししいたけ	3～4個 *大きさに応じて	・顆粒和風だし	小さじ1
・まいたけ	1株	・砂糖	小さじ1
・青ネギ	2本程度	・水	350ml
・バター	8g		

【作り方】

- 準備**
1. 米は洗っておき30分以上水で浸漬し水気を切っておくと美味しく完成します。
 2. 干しいたけを水orはお湯で戻す

1. まいたけは手で割き、戻した干し椎茸は軸を取り薄切りにする。
2. 青ネギは小口切りにする。
3. 鮭は骨と皮を取り除き、塩を振ったら5分程度置き、その後水気をふき取る。
4. 米を炊飯器に入れ調味料Aを入れかき混ぜ、1, 3を米の上に乗せ炊飯する。
5. 炊き上がったら5～10分程蒸し、具材と米を混ぜ合わせます。
6. 盛り付け時に2をちらし、バターを乗せて完成！

POINT! バターを乗せる事でビタミンDの吸収率がUP



【1人分の栄養量】

- *1杯(全体量)150gとして
- エネルギー量：348Kcal
- たんぱく質量：14.3g
- ビタミンD：14μg
- 食塩相当量：2.4g
- *ビタミンDの1日の目安量：8.5μg (18歳以上の男女)

ビタミンDを摂ろう

効能

ビタミンDは太陽にあたると皮膚で生成され、食品中にあるビタミンDが活性化・増加されるという特徴があります。北海道はこれからの季節日照時間が減少しビタミンDが不足する傾向にあります。ビタミンDの主な働きは正常な骨格と歯の発育、筋力維持等にも関与。また最近の研究では免疫力をUPさせる効果もあることがわかってきています。ビタミンDが多く含まれる食品は魚介類で特に鮭はビタミンD含有量も豊富です。これからの季節はスーパーに並ぶ機会も増えるので積極的に摂りたい食材ですね。またきのこ類もビタミンDが含まれており、特に干し椎茸は日光を浴びる事でビタミンDがUPします。冬場に向けて足場が悪くなり、気温も低下し風邪もひきやすくなります。ビタミンDを積極的に摂取し強い骨、筋肉、免疫力を付けて備えましょう。