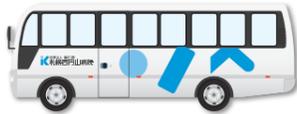


診療科	受付時間※2	月	火	水	木	金
内科	9:00～12:00	浦	浦	当院医師	当院医師	浦
	14:00～16:00	浦	浦	当院医師	当院医師	当院医師
摂食・嚥下	9:30～		検査日			
	13:00～		藤本(歯科)			
	14:00～		青木(リハ)			
※1 生活習慣病 高齢者総合	9:00～12:00	(浦)	(浦)	—	峯廻	(浦)
	14:00～16:00	(浦)	(浦)	峯廻	—	—
神経内科	A M	千葉 中村	千葉	千葉	大久保	千葉 伊藤(規) 枝川
	P M	大久保 中村 (祝日を除く隔週)	—	豊島	千葉 中村	中山
歯科	9:00～12:00	大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

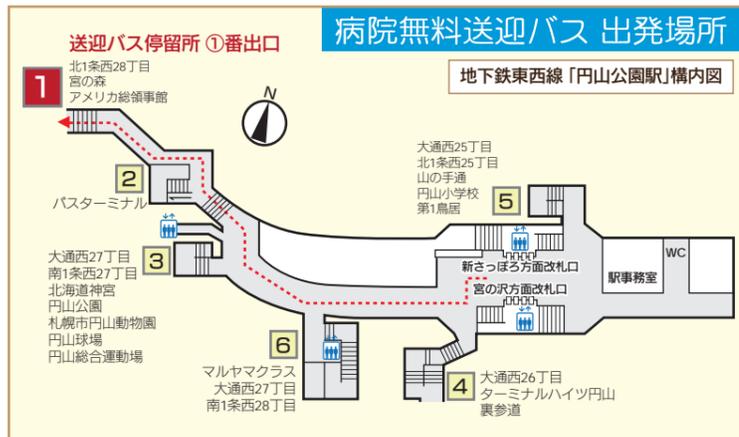
お問い合わせ TEL.011-642-4121(病院代表)

※1 生活習慣病や、高齢者に関す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)



無料送迎バスは地下鉄円山公園駅1番出口発となります。  
②番出口バスターミナル出発ではございませんので、ご注意ください。  
時刻表★のバスは、土日祝祭日は運休となります。

バス時刻表

2024.8.1 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 ★40
14	10 ★40	30
15	00 ★20 40	20
16	20 40	00 10 40
17	★20 25 ★30	45
18	00 30	15 45
19	00 30	15 45
20	10	30
21	30	—

①番出口発車

バスダイヤの最新情報は当院ホームページをご確認ください

Follow Me!  
はじめました  
Instagram  
@nishimaru.hp | Q

こちらのQRコードからぜひフォローをお願いします!  
いいね&コメントもお待ちしております

ホームページのご紹介  
札幌西円山病院 検索

https://keijinkai.com/nishimaryama/

当院のホームページでは最新情報や病院について知りたい事等、ご利用様にとってお役に立てる内容をお届けしております。

「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

秋が深まり木々の色づきが進んできましたね

No.132

ご自由にお持ちください

発行日: 2024.10.1

# にしまるやま通信



町内会の夏祭り!

8月3日(土)、円山西町町内会の夏祭りに参加いたしました。  
当院では例年ドリンクブースを設置しておりますが、今年は円山西町児童会館とのコラボで「キッズドクターブース」を開設し、子どもたちが地域の「ドクター」となって、血圧や握力、骨密度の測定を行いました。  
当日はキッズドクターの真剣な「診察」のおかげで、たくさんの方にご参加いただき、大盛況の取り組みとなりました。  
ブース設置にご理解とご協力をいただきました「円山西町児童会館」さま、「円山西町町内会」さまに感謝を申し上げますとともに、来年もぜひ一緒に取り組みたいと思っております。

つながる地域サポート部 オペレーション・マネジャー 加藤 彩芳

## 特集 高血圧ってそんなに「悪者」なの?

- ・市立札幌旭丘高校職業見学会を実施しました
- ・栄養部レシピ～秋が旬の食材たっぷり! 豆乳味噌汁



病院のご案内

札幌西円山病院  
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、老年内科、歯科  
病床数/603床(障害者施設等一般病棟、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)

# 高血圧って そんなに「悪者」なの？

名誉院長 浦 信行



ハイ、大変な「悪者」なんです。血圧の上がり140以上か下が90以上が続くと高血圧なのですが、実はもう少し低い130/80位のところから悪さが始まります。高血圧は糖尿病などとも相まって動脈硬化を進め、脳卒中、狭心症・心筋梗塞、腎不全などの心臓血管病を悪化させ、死亡原因ともなりますし血液透析の要因ともなります。生活習慣の見直しや薬の治療などで上の血圧が5下がると心臓血管病やそれによる死亡が1割も減少することも判っています。

## 高血圧の診断基準

上 140mmHg  
下 90mmHg

上130/下80から  
危険!



重症の高血圧でない限りはすぐ薬を使わずに、まず生活習慣の修正から始めます。

塩分を控える

肥満を是正する

運動不足を解消する

お酒は少量に控える

などです。



それぞれの生活習慣対策で上の血圧は5程度下がります。期待したほど下がらないという感じですが、前述のように死亡リスクが1割も減少することを考えると、大変効果のある

取り組みであると考えられます。残念なことにこれらを行っても目標血圧まで

下がらなければ、薬の治療をためらってはいけません。薬を使いたくない気持ち

ちは分かるのですが、ためらっているうちに心臓血管病になってしまっ

は大変です。数か月の生活習慣で目標血圧まで下がらなければ、医師と

相談して薬の治療を始めてください。生活習慣の修正も続けていけば、

先々血圧がかなり落ち着いて薬を減らしたり止められたりする方が2割

程度いることも判っています。この背景には高血圧や糖尿病などの生活習慣病

の管理改善があると考えられています。

血圧は十分に管理して、心身ともに健康な生活を維持しましょう



## 市立札幌旭丘高校職業見学会を実施しました



7月29日(月)、医療系養成校への進学を検討中の市立札幌旭丘高校の生徒11名と先生2名をお招きして職業見学会を開催しました。当日はリハビリ・薬剤師・診療放射線技師・臨床検査技師・管理栄養士から各職種の説明を受けた後、患者さんへのリハビリの様子や検査機器・厨房・薬局内などを見学しました。その後、医師も加わり質問コーナーが開催され養成校のこと・医療の専門職として働くことなど、たくさんの質問が寄せられました。

市立札幌旭丘高校の皆さんから「大変意義深く貴重な機会でした」とのお言葉もあり、また対応した職員からは「将来医療業界で働く仲間になるかもしれない高校生と交流し、身が引き締まる思いだった」との感想が聞かれました。

同校とは、これまでも院内でのボランティア活動や合唱部による合唱披露などで交流がありましたが、今後お互いに良い刺激となる関係性を継続していきたいと考えています。



医師を含めた全職種とのフリートーク



MRI機器について説明中



旬の食材を美味しく食べて、  
健康な体を作りましょう!

## 栄養部レシピ 秋が旬の食材たっぷり! 豆乳味噌汁

栄養部 管理栄養士 木太菜花

【材料】 2人前

- 生秋鮭(切身) 1切れ
- 塩 ふたつまみ
- さつまいも 中1/4本
- にんじん 1/3本
- ごぼう 1/4本
- しめじ 1/4パック
- 小ねぎ 5cm分
- だし汁 300ml
- 無調整豆乳 100ml
- 味噌 大さじ1と1/3(24g)



### 【作り方】

1. 鮭は塩を振り、5～10分おく。ペーパータオルで水気をふき取り、一口大に切る。
2. さつまいもは半月切り、にんじんはちょう切りにする。ごぼうはさがきにして水にさらす。しめじは石づきを切り落とし手でほぐす。小ねぎは小口切りにする。
3. だし汁にさつまいも、ごぼう、にんじん、しめじを入れて中火で煮る。
4. 具材に火が通ってきたら鮭を加えてさらに煮る。
5. 味噌を溶き入れる。
6. 豆乳を加えて2～3分弱火で煮る。
7. 器に盛り付けて小ねぎをちらして完成!



### 【1人分の栄養量】

エネルギー量: 183kcal  
たんぱく質量: 16.4g  
食物繊維: 3.8g  
食塩相当量: 1.9g



POINT 豆乳は火を通しすぎると分離してしまうため、煮立たせないようにしましょう!

### 効能

毎日献立を考えるのって大変ですね。そんなときは、一杯でたんぱく質やビタミン、食物繊維がとれる具沢山の味噌汁がおすすです! このレシピでは、鮭と豆乳から良質なたんぱく質を、根菜類やきのこからビタミン、食物繊維をとることができます。秋が旬の食材をたくさん使用しており、疲労回復や免疫力を高める効果が期待できます。また、鮭に含まれるアスタキサンチンや大豆に含まれるイソフラボン、人参に含まれるβ-カロテンには抗酸化作用\*があり、老化や生活習慣病予防にも期待できます。

\*抗酸化作用について…私たちの体は酸素を使ってエネルギーを作り出していますが、取り込んだ酸素の一部が“活性酸素”という物質に変わります。活性酸素が増えすぎると、老化やがん、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化等の生活習慣病の原因になります。この活性酸素から体を守ることを抗酸化作用と言います。