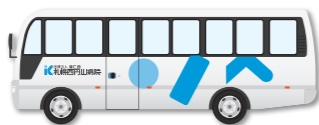


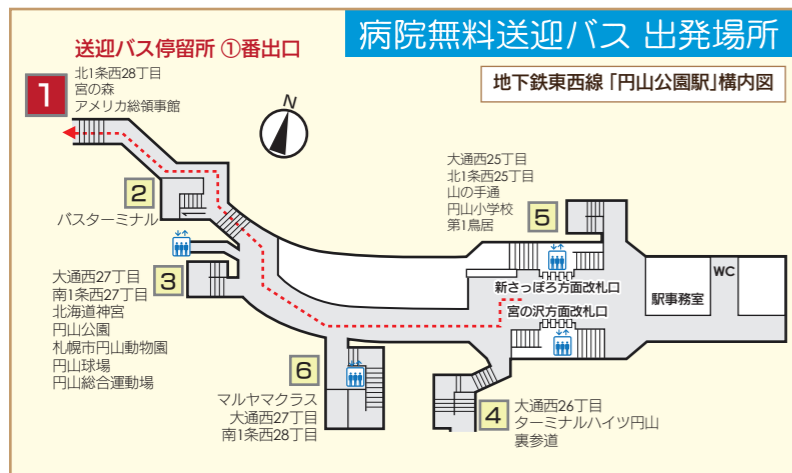
診療科	受付時間※2	月	火	水	木	金
内科	9:00～12:00	浦	浦	当院医師	当院医師	浦
	14:00～16:00	浦	浦	当院医師	当院医師	当院医師
摂食・嚥下	P M	—	当院医師	—	—	—
※1 生活習慣病 高齢者総合	9:00～12:00	(浦)	(浦)	—	峯廻	(浦)
	14:00～16:00	(浦)	(浦)	—	—	—
神経内科	A M	千葉 中村	千葉	千葉	大久保	千葉 伊藤(規)
	P M	大久保 中村 (祝日を除く隔週)	—	豊島	千葉 中村	中山
歯科	9:00～12:00	大塚	岡崎	大塚	大塚	大塚
	13:00～16:00	大塚	岡崎	大塚	大塚	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

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
※年末年始はダイヤに変更がございますのでご注意ください

にしまるやま通信

年頭所感 2025年

医療法人溪仁会 札幌西円山病院
院長 山田 陽



ヘビのあみぐるみは円山西町児童会館からお借りしました

新年明けましておめでとうございます。昨年は皆さまに大変お世話になりました。今年もどうぞ宜しくお願いいたします。

さて2025年は巳年です。ヘビは古代から神聖な生き物とされ、再生や長寿、知恵を象徴する存在と考えられており、医療関係のロゴにもよく使われています。またヘビは脱皮を繰り返すことから、変化や成長の象徴ともされています。そして巳年に生まれた人は、知恵深く、直感力に優れ、物事を深く考える性格とされることが多いと言われています(すみません、私は今年、年男です)。

また今年、60年周期で表す十干十二支では「乙巳(きのとみ)」の年で、「乙」は困難があってもしなやかに伸びる草木を、「巳」は前述の通り再生と変化を表し、二つを組み合わせる「乙巳」は「努力を重ね、物事を安定させていく」年と一説にあります。その「乙巳」には歴史的に様々な出来事がありました。1905年には日露戦争が終結してポーツマス条約が締結され、1965年には「いざなぎ景気」と呼ばれる戦後最長の57か月間(4年9か月)の好景気が日本の高度経済成長を加速させました。

この躍進を予感させる新しい年に、私たち札幌西円山病院は地域社会を支え、皆さまが健康で安心して過ごしていただけるよう引き続き努めてまいります。医療や介護のニーズに応えることに加えて、生活の場面での交流を広げ、持続可能な地域発展に寄与したいと考えております。

今年が皆様にとって夢と希望に満ちた一年となることをお祈りしております。

特集 年頭所感 ヒートショックについて

- ・「カフェキャラバン～ Welcome Thanks Day～」を開催しました
- ・地域医療公開講座のご案内

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)

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

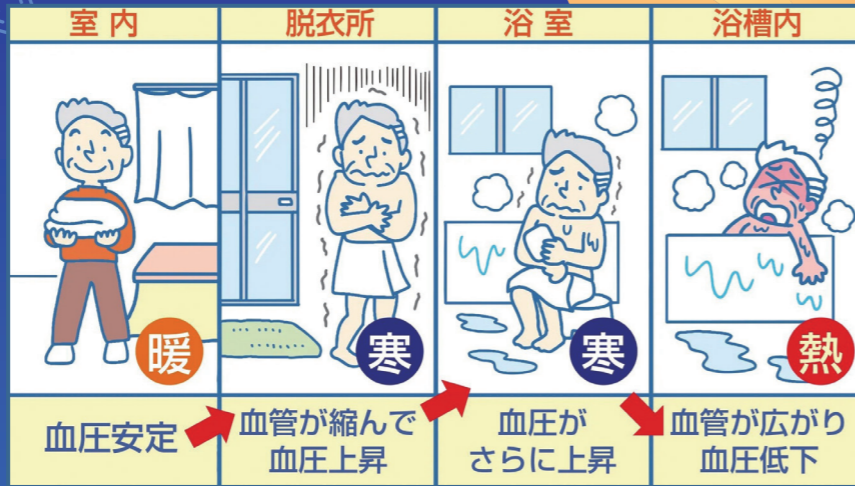
ヒートショックにご注意！

診療部 内科医長 三浦 沙弥香

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など急な温度変化により血圧が大きく変動することをきっかけにして起こる健康被害のことです。失神や不整脈を起こしたり、急死にいたる危険な状態です。

血管は寒いと縮まり血圧が上がり、暑くなると広がり血圧が下がります。血圧がジェットコースターのように大きく上下することで意識を失ったりします。



どういうところで起こりやすい？

冬の冷え込んだ場所や体全体が露出する入浴時 例: 浴室、トイレ、洗面所、廊下

特に11月から4月にかけての寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。65歳以上の高齢者の浴槽内での不慮の溺死及び溺水の死者数は1年間で4,750人と、交通事故死者数2,150人のおよそ2倍になっています。*厚生労働省人口動態統計(令和3年)

今すぐできるヒートショック予防

- POINT 1 家中で温度差をなくす
- POINT 2 脱水にならないようにする

浴室・脱衣所で

- 入浴前に暖めておく
暖房器具を使う
熱いシャワーを浴室にかけて暖める
浴槽にお湯をためる時シャワー給湯する
- 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分まで
- 浴槽に急に入らない 掛け湯をする
- 浴槽から急に立ち上がらない
- 食後すぐ、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 入浴前に同居者に声をかける

トイレで

- 便座は暖房装置や便座カバーを使う
- 夜は上着や靴下を身につける

脱水予防

- 寒い日もこまめに補給する
- 飲酒後の入浴は避ける

生活習慣病予防

- 適度な運動
- バランスの良い食事
- 規則正しい生活

日本気象協会「ヒートショック予報」などの情報を活用しましょう

<https://tenki.jp/lite/heatshock/>

- 参考/画像出典
- ◆政府広報オンライン(交通事故死の約2倍?! 冬の入浴中の事故に要注意!)
<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>
 - ◆東京都健康長寿医療センター研究所(入浴時の温度管理に注意してヒートショックを防止しましょう)
<https://www.tmgihig.jp/research/publication/heatshock/>
 - ◆消費者庁(冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください! -自宅の浴槽内での不慮の溺水事故が増えています-)
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_042/

「カフェキャラバン～Welcome Thanks Day～」を開催しました

新型コロナウイルス感染予防のため、多くの方に面会制限などのご理解やご協力をお願いする場面があり、その影響を受けられた方々に感謝を伝えるため、イベント「カフェキャラバン～Welcome Thanks Day～」を2024年4月と10月に計6日間開催いたしました。

このイベントでは、地域のカフェ「紫陽花珈琲」の焙煎豆を使用したコーヒーを無料配布し、1200人以上が参加され、患者さんやご家族、地域住民が楽しむ場となり、職員も一緒にくつろぎの時間を共有しました。



面会の帰りにおいしいコーヒーが飲めて癒されました。良かったです。ありがとうございました。

患者さんより
病院だと外出できないけど、このように病院で美味しいコーヒーを飲めてよかった。

ご家族より
紫陽花珈琲、父が好きな珈琲屋さんです。父が元気になったら連れて行きたいです。すごく美味しい。

患者さんより
今日はリハビリで来れてよかった。明日も一人で頑張ってくるね。

召し上がった方々のお声を一部お伝えいたします。

次回は2025年2月ごろに予定をしております。

地域医療公開講座のご案内

2025年3月1日(土)に地域医療公開講座を開催いたします。みなさんは「認知症」にどのようなイメージをお持ちですか? 「物忘れがひどい」、「できないことが増える」、「なりたくない」など、マイナスなイメージが多いのではないのでしょうか。今回は認知症の学びが深まる機会になればと思います。講義後は個別相談会も予定していますので、どうぞご参加ください。



日時 2025年3月1日(土) 13:30～15:30
場所 札幌市社会福祉総合センター4階(大研修室)
テーマ 「認知症、それでいいのだ!」
講師 山田 幸恵医師、白川 由美看護師

次回: 2025年6月29日(日) 飲み込みについてお話をする予定です

