

新副院長のご挨拶

札幌西円山病院 副院長 石津 寛之



今年4月に札幌西円山病院の副院長に就任した石津です。昭和59年に北大医学部を卒業し道内市中病院で外科医として長年務めた後、昨年4月からこの病院にお世話になっております。専門は肝臓外科で、今まで2000例を超える肝臓の手術を経験してきました。外科から内科へ、急性期病院から慢性期病院へと大きな変化がありましたが、札幌西円山病院は雰囲気が明るく、看護師はもちろんですが、その他リハビリテーション、管理栄養士、医療ソーシャルワーカー、薬剤師などの充実した病棟スタッフとの人間関係も良好なので快適に仕事をさせてもらっています。

絵を描くことが趣味で、病院にも自分の絵を飾っていますので、是非一度見に来てください。

「孫悟空」



(軸装 140×70 cm)

「疾走」
第32回全日中展 金賞



(軸装 140×70 cm)

「単騎千里を走る」
第31回全日中展 斉白石記念賞



(軸装 140×70 cm)

石津副院長の作品

にしまるやま通信

ポリファーマシーってなんだろう？

たくさんの種類のお薬を使うことによって、さまざまな問題を引き起こす状態を「ポリファーマシー」と呼びます。



お薬の数が多いいはいけないこと？

年齢を重ねると、高血圧や糖尿病、骨粗しょう症など、いくつかの病気を同時に抱えることは珍しくありません。病気を治すためにお薬はとても大切なものです。しかし、種類や数が多すぎると、飲み間違いが起こりやすくなったり、副作用が出るリスクが高くなったりします。また、疲れやすさ、ふらつき、食欲不振、物忘れといった症状が、実はお薬の影響であることもあります。たくさん飲めば飲むほど身体にとって良いというわけでもなく、かえって問題を引き起こしてしまう場合もあるのです。

それなら、飲まないほうが良いの？

お薬の数が多いいこと自体が悪いわけではありません。大切なのは「本当に必要なお薬」と「そうでないお薬」とを見極めることです。例えば、同じような働きをするものを飲んでいたり、ずっと続けているけれど今はもう必要ないものだったりします。そういったことがないか、医師や薬剤師と適宜確認していくことが必要です。



安心してお薬と付き合うために

病気の症状や年齢の変化によって、効き方や副作用の出方は変わっていきます。まずは、「なぜ飲んでいるのか」を一緒に医師や薬剤師と確認することが第一歩です。家計の見直しと同じように、定期的にお薬手帳やお薬の一覧を見ながら、相談してみませんか？

お薬手帳は、病院ごとに分けるよりも、病院に関係なくもらった順番に続けて使うと、「今飲んでお薬」をとて確認しやすくなります。また、いつから飲み始めて、いつ止めたのかが分かるので、医師や薬剤師もすぐに分かって安心です。「最近飲みにくくなった」「効果を感じない」「効用が分からない」とちょっとした質問でも構いません。「最近何か変だな」と感じたら、ぜひ伝えてみてください。

ポリファーマシーの見直しは、お薬の数を減らすことだけが目的ではなく、**今のあなたの身体にとって「必要で安全なお薬だけを使う」**ことが大切です。安心して服用してもらい、生活をより安全で快適にするための取り組みです。どうぞ気になることがあれば、遠慮なくご相談ください。



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、お役に立てる情報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 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

担当者プロフィール

札幌西円山病院 診療技術部 薬剤部 薬剤師 鍵谷 瑞穂 北海道薬科大学 薬学部 薬学科 卒業 ・2018年より札幌西円山病院 勤務

メッセージ 患者さんが安心してお薬を使用できるようにお手伝いします

夏バテと食中毒に打ち勝つ 二刀流食材のご紹介!

夏バテとは
「体がだるい」「食欲不振」「睡眠不足」などと
いった夏の暑さによる体調不良の総称です。

夏は気温も湿度も高く、細菌による
食中毒が発生しやすい季節です。

特に高齢者は、体調不良が長引いたり、重症化したりすることがありますので、注意が必要です。そこで
今回は暑い夏を乗り切るために、夏バテかつ食中毒の予防ができるおすすめ食材をご紹介します。

No.1 梅干し PICKLED PLUMS

POINT 夏バテ予防ポイント

梅干しの酸味は、胃液や唾液の分泌を促進し、食欲を増進させる効果があります。また、胃腸の働きを整え、消化吸収を促進する効果もあります。梅干しは「疲れて食欲がわかない」「胃が重い」ときに最適な食材です。

POINT 食中毒予防ポイント

クエン酸や塩分、ポリフェノールなどの成分によって殺菌や抗菌作用、防腐効果をもたらします。

POINT 活用方法

昔ながらの梅干し入りおにぎりや日の丸弁当は実は理にかなっているのです。殺菌効果をより期待するのであれば、炊飯時に梅干しを一緒に入れて炊き込み、炊きあがったら種を取り除いてごはんに混ぜ込むのがおすすめです。



7月30日は
梅干しの日

梅はその日の難逃れ

朝出掛ける前に、梅干しを食べるとその日一日災難をまぬがれることが出来るということわざです。「難(7)が去る(30)」の語呂合わせで、7月30日が梅干しの日になりました。

No.2 お酢 VINEGAR

POINT 夏バテ予防ポイント

お酢のさっぱりとした酸味は味覚や嗅覚を刺激して、自然と唾液が出てくるので食欲が増進します。

POINT 食中毒予防ポイント

お酢はpH3程度と強酸性のため、雑菌の繁殖を抑えることができます。

POINT 活用方法

夏野菜をお酢で漬けてピクルスやマリネにするのがおすすめです。トマトやきゅうりなどの夏野菜は体を冷やす効果があり、お酢とかけ合わせることでさらなる夏バテ予防が期待できます。



No.3 わさび WASABI

POINT 夏バテ予防ポイント

ツーンとくる香りや辛味は消化液の分泌を促進させ食欲を増進させてくれる働きがあります。

POINT 食中毒予防ポイント

わさびには細菌の繁殖を抑制する抗菌作用や寄生虫の活動を停止させたりする抗虫作用があります。

POINT 活用方法

手作りのお弁当には、わさびの天然成分を使った抗菌シートを使うのがおすすめです。誤食が心配でしたら、お弁当箱の蓋に練りわさびを塗ってしまうのも一つの方法です。



No.4 生姜 GINGER

POINT 夏バテ予防ポイント

生姜には血行促進する効果があり、エアコンの効いた室内における手足の冷え予防に最適です。

POINT 食中毒予防ポイント

生姜には優れた殺菌力があります。お寿司の箸休めとして最適なガリですが、生の魚であるお寿司と殺菌力のある生姜と一緒に食べることで食中毒を予防することができます。

POINT その他の効果

発汗作用があるため、生の生姜を食べることでむくみの解消が期待できます。



担当者プロフィール

札幌西円山病院 診療技術部 栄養部
管理栄養士 林 麗奈

・北海道文教大学 人間科学部 健康栄養学科 卒業
・2023年より札幌西円山病院 勤務

メッセージ

患者さんが明るく元気に
リハビリテーションを行えるよう
食事からサポートをしていきます。



いつもの麺メニューにひと工夫

冷たいそうめんやそばなど麺類ばかり選んでいませんか？
単品で済ませてしまうと栄養バランスが偏り、夏バテが悪化してしまいます。
たんぱく質や野菜も一緒に食べるようにしましょう！

麺 + **たんぱく質** (豚肉、ささみ、鶏むね肉、納豆、卵) = **筋肉疲労回復**
+ **野菜** (きゅうり、トマト、オクラ、とうもろこし) = **水分・ビタミン・カリウム不足予防**

中華麺と

ハム + 卵焼き + トマト + きゅうり + 冷やし中華のタレ (酢+醤油、砂糖+ゴマ油)



真夏の王道料理、お酢の味のきいた具材たっぷり冷し中華はいかがでしょう。お酢には食欲増進、疲労回復の効果が期待できます。

そばやうどんと

ささみ + 溶き卵 + 青菜 + しょうが



温かい食べ物は消化を助けます。また、エアコンで冷えてしまった体を温め血行を促進し、疲労回復をサポートしてくれます。

つけダレとして

ツナ + とろろ昆布 + オクラ + 刻みネギ + 梅干し



ネバネバした食感が楽しいオクラ・とろろ昆布に、消化の良いそうめんと食欲を促してくれる梅干しの組み合わせで上手にエネルギー補給ができます。

地域医療公開講座のご案内

2025年度 第2回「地域医療公開講座」のご案内です。

9月23日(祝)に、2025年度第2回「地域医療公開講座」が開催されます。「とこずれって何？怖い？痛い？(仮)」をテーマに、当院の皮膚・排泄ケア認定看護師と作業療法士が講師を務めます。事前のお申し込みは不要で、無料でご参加いただけます。ぜひお気軽にお越しください。

日時 2025年9月23日(祝) 13:30～15:30(開場13:00)

場所 札幌市社会福祉総合センター4階(大研修室)

テーマ 「とこずれって何？怖い？痛い？(仮)」

次回予定 2026年3月14日(土) 13:30～15:30(開場13:00)
「改めて知ろう高血圧の怖さ～病気と薬のおはなし～」



事前申込不要・参加無料

