

# なごみ

西堀病院広報誌

Vol.52



癒す人と癒される人の和  
<https://www.nishibori-hosp.or.jp>





# 新年のご挨拶と健康への願い

西堀病院 院長 金子 行宏

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、健やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

令和も8年となりました。令和元年12月に発生した新型コロナウイルス感染症により、それまでとは一変してしまった私たちの生活も、ようやく少しずつ元に戻り始めてきたのではないのでしょうか。

新年を機に、つい後回しにしがちなご自身の健康について、改めて考えてみてはいかがでしょうか。

私は大腸肛門病の専門医として、長年にわたり大腸がん検診にも携わってきました。大腸がんは、症状のない早期に発見し適切な治療を行えば、ほとんどが治癒する病気です。しかしながら、日本における大腸がんによる死亡数は年々増加しており、がんによる死亡原因の第2位(男性3位、女性1位)となっています。40歳を過ぎると発症が増加し、特に50代で急増します。

その原因の一つとして、高脂肪・低食物繊維といった食生活の欧米化が挙げられますが、リスクが高いとされるアメリカでは、大腸がんによる死亡数は減少傾向にあります。アメリカでは、50歳以上の約67%が主に大腸内視鏡(大腸ファイバー)による検診を受けており、検診で発見されたポリープは切除されることで、大腸がんの予防や死亡率の低下につながっています。

一方、日本では40～69歳における便潜血検査の受診率が40%台と低く、さらに要精査となった方のうち約60%が大腸内視鏡検査を受けていないのが現状です。

40歳を過ぎたら、大腸がん検診を積極的に受け、可能であれば大腸内視鏡検査を受けることをお勧めします。

大腸内視鏡検査は「つらい検査」というイメージをお持ちの方も多いかと思います。

私はこれまでに2万件を超える検査を行ってきましたが、そのほとんどは鎮静剤を使用した、苦痛の少ない検査です。

ぜひお気軽に、当院外来までお問い合わせください。

## 西堀病院 出前講座 活動報告

令和7年9月11日

函館市シニア大学青柳校 様

テーマ 予防接種について

講師 感染管理認定看護師 上野久美子

ワクチンや感染対策についてお話しさせていただきました。



西堀病院  
出前講座について

これからも地域の皆さまの健康増進のために、  
医療専門職の知識をご活用いただければと思います。







栄養  
三羽鳥の

今日の一品

噛みごたえのある料理

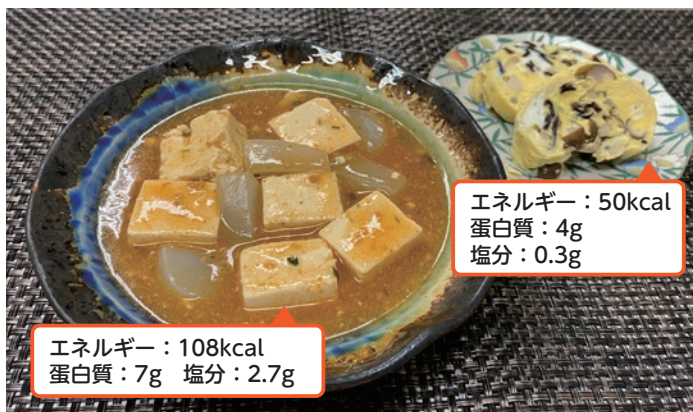
## 蒟蒻麻婆豆腐&中華卵焼き

「8020(ハチマルニイマル)運動」という言葉を  
ご存じでしょうか。“自分の歯で食べる楽しみを味  
わえるように、80歳になっても20本以上歯を保と  
う” というものです。食事をするうえで歯はとても  
大切です。前歯で食物を噛み切り、奥歯ですりつぶ  
すことで食物が飲み込める状態になります。ですが  
歯が痛い、歯が抜けてしまった等、しっかり噛めな  
い状態では食事の美味しさも半減してしまいます。

歯が悪いから…と、しっかり噛めない状態では、  
やわらかく食べやすいご飯・パン・麺類など炭水化  
物の摂取量が増えがちです。反対に肉・繊維質の野  
菜を避けるようになり、栄養バランスがどんどん  
偏っていきます。ほかにもやわらかい物は噛む回数  
が減るため脳への血流が減少し脳の老化がすすみや  
すくなるとも言われています。

せっかく栄養バランスの整った食事を用意しても  
食べられなければ意味がありません。歯を失う原因  
1位は歯周病で、日本人の8割がかかる病気ともい  
われています。歯周病は痛みがほぼ無く、日常生活  
に支障が出にくいいため多くの方が進行しやすい病  
気です。知らず知らずのうちに歯を失うリスクが増  
しているかもしれません。しばらく歯科受診をして  
いない方は「歯が痛くなったら」ではなく、ぜひ一  
度受診することをオススメします。

本日もお手軽に作れる「噛みごたえのある料理」  
を紹介します。この噛みごたえに負けない噛む力を  
維持していきましょう！



エネルギー：108kcal  
蛋白質：7g 塩分：2.7g

エネルギー：50kcal  
蛋白質：4g  
塩分：0.3g

### 作り方

#### 蒟蒻麻婆豆腐

- 1 蒟蒻、木綿豆腐を一口大に切る。
- 2 耐熱ポリ袋(容器)に麻婆豆腐の素、水、①を加え混ぜ合わせ電子レンジ(600W)で7分間加熱。
- 3 付属のとりみ粉を既定の水で溶いてから②に加え混ぜ合わせ2分間加熱し完成。

#### 中華卵焼き

- 1 きくらげを水で戻し適当な大きさに切る。しめじを半分の長さに切る。
- 2 耐熱ポリ袋に①と卵、中華だしの素を入れ混ぜ合わせ、袋の中の空気を抜き耐熱容器に載せ電子レンジ(600W)で2分間加熱する。
- 3 袋から取り出し適当な大きさに切り完成。

西堀病院  
ユーチューブチャンネルに  
動画を掲載しています



生活習慣病などで治療を受けている方は、主治医や  
担当管理栄養士のご指導の下、参考にしてください。

西堀病院では、地域に開かれた病院づくりの一環として、職員による出前講座を行っており、様々な企業・団体様よりご依頼を頂いております。

令和7年11月17日

北海道第一教区浄土宗青年会 様

テーマ 生活習慣病について学び、  
自宅で出来る運動

講師 作業療法士 福士 凌

生活習慣病の予防について、食事の工夫についてお話しさせていただきました。



詳しくは  
西堀病院ホームページで  
ご確認ください。

西堀病院 出前講座

検索



ご依頼内容、日時等について、  
ご希望に添えない場合ござい  
ます。予めご了承ください。

ご存じ  
ですか？

# 西堀は病院ではありません！

当院の通所リハビリテーションでは、これまでも運動を中心としたリハビリを提供してきました。しかし、ちょっとした休憩の時間や、ご自身のリハビリが一段落したあとの空き時間に、塗り絵やナンプレなどの机上課題を行う利用者さまが多く、「同じ課題では飽きてしまう」「もっと有効に時間を使えないか」といった声が聞かれるようになりました。

こうした声を受け、“空き時間の有効活用”と“新たなリハビリの形”を模索したことが、今回の取り組みの出発点でした。

手は「第2の脳」と呼ばれるほど、細かな作業が認知面にも良い影響を与えていると言われています。当院では以前からタペストリー作りに取り組んでおり、利用者さまが分担しながら作業できる点や、完成品を掲示することで多くの方に見てもらえる達成感から、大変好評でした。

四季をテーマにした作品が一通り完成したタイミングで、「同一法人内で役立つものはないか」と検討を重ね、たどり着いたのが“そうきん作り”です。関連事業所に確認したところ複数の施設で需要があり、とくに「子どもたちのために使ってほしい」という声を受け、まずは保育園で活用いただくことを目的に、「そうきんプロジェクト」がスタートしました。

さらに、そうきんを作るためのタオルは、職員の寄付や包括支援センターの協力をいただき集めたもので、地域の温かい支えによって本取り組みが成り立っています。



作成したタペストリー

## ■ 利用者さまの反応 ～会話と笑顔が生まれる時間～

取り組みの最中、利用者さまからは「昔はよく縫い物をしていたよ」と懐かしむ声が聞かれ、自然と会話が生まれ、楽しそうに作業される姿が印象的でした。

身体機能的に針仕事が難しい方は布を切る係を担当したり、素材を提供してくださったりと、自分にできる役割を主体的に見つけて参加してくださいました。認知機能が低下している利用者さまも、スタッフの見守りのもと作業に参加することで表情が明るくなり、活動への反応が良好になるなど、精神的な活性化にもつながったと考えています。





## 利用者さまが紡ぐ“社会参加” ～手指のリハビリから始まった「ぞうきんプロジェクト」～

### ■ 苦労した点・工夫した点 ～参加したくなる環境づくり～

開始当初は「私にはできない」「うまくできなかつたら恥ずかしい」といった声もあり、参加者集めに苦労しました。

そこで、プロジェクトの目的(リハビリの一環であり、社会貢献にもつながること)を掲示し、利用開始前の挨拶の時間に案内するなど、積極的に広報を行いました。

また、誰でも取り組みやすいよう作成方法のマニュアルも作成し、自然と参加できる環境を整えたことで、徐々に多くの利用者さまが参加してくださるようになりました。

### ■ 今後の展望 ～“届ける喜び”を次の力へ～

プロジェクトの仕上げとして行った「ぞうきん贈呈式」では、利用者さま自身が園児へ直接手渡しを行いました。

「こんなに喜んでもらえるなら、また頑張って作らないとね」

「子どもたちと触れ合えるなんて、本当に素敵な時間でした」

といった声が聞かれ、取り組みそのものの意義が一層深まった瞬間でした。



贈呈式の様子はたくさん写真に収めましたので、作業に関わっていただいた利用者さまにも見ていただけるよう、通所リハ内に掲示する予定です。

今後は、同法人内のグループホーム等からの需要にも応えられるよう、引き続きぞうきん作りに取り組んでまいります。

“誰かの役に立つ”という実感が、利用者さまの意欲と笑顔につながる――。

ぞうきんプロジェクトは、これからもそんな温かい循環を紡いでいきます。

## 外来担当医表（令和7年4月10日より）

			月	火	水	木	金
午 前 （受付時間） 8:45 } 12:00	外 来	内 科	渡 邊 其 田	山 科 太 齋	村 田	其 田	山 科 藤 戸
		外 科	金 子			高 橋	
		整形外科			山 本		山 本
		検査(内視鏡)		検査日	検査日	検査日	
		訪問診療	高 橋 藤 戸	其 田 藤 戸	高 橋 其 田	藤 戸	高 橋 其 田
午 後 （受付時間） 13:30 } 16:30	外 来	内 科	藤 戸	藤 戸	太 齋	渡 邊	村 田
		外 科	高 橋				
		形成・皮膚科		松 本	松 本		松 本
		整形外科				山 本	
		検査(内視鏡)	検査日	検査日	検査日	検査日	検査日
		訪問診療	渡 邊	其 田 村 田	其 田	其 田 松 本	渡 邊 其 田

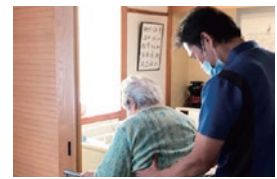
### ●社会医療法人仁生会



西堀病院



訪問看護ステーション  
西堀



訪問リハビリテーション  
西堀



通所リハビリテーション  
西堀



地域包括支援センター  
西堀



地域包括支援センター  
神山



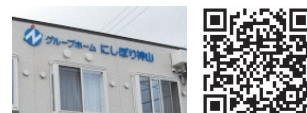
### ●関連事業所



介護相談センター西堀



グループホームにしぼり



グループホームにしぼり  
神山



なかみち西堀保育園

発行責任者：高橋 弘

社会医療法人仁生会 西堀病院 住所：函館市中道2丁目6番11号 TEL：0138-52-1531