

広
報
T E N S H I - H O S P I T A L

天使びょういん

春号
2017
APR
vol.44



タイトル:「お馬さんの春」 撮影:菊池 亜矢子さん(浦河町にて撮影)



INDEX

p2-3 Scope「外来コンシェルジュ&ボランティアの会「みぎわ」」

p4 Inside hospital「循環器内科・人工透析内科」

p5 特集「地域のきずな」

p6 シリーズ「天使病院の天使たち」

p7 健康レシピ「健康寿命を延ばすレシピ」

p8 お知らせ



Scope

Outpatient concierge

外来コンシェルジュ & ボランティアの会「みぎわ」

～Outpatient concierge & Volunteer Association "Migiwa"～

今回ご紹介する外来コンシェルジュとボランティアの会「みぎわ」のメンバーは来院された皆さんを最初にお迎えする天使病院の“顔”とも言うべき人たちです。院内のご案内の他、コンシェルジュは専門性を活かして受診科やちょっとした健康上のご相談を、ボランティアさんたちは季節の飾り付けや植栽のお手入れなどおもてなしに心を配るなど、来院された方の疑問や不安を解消し安心して過ごしていただけるよう協力しあい活動しています。「来院された方の不安を少しでも和らげられますように」。その想いについて話してもらいました。

●外来コンシェルジュ

M: コンシェルジュになった経緯を教えてください。

F: 別の病院に勤めていたところ、コンシェルジュにと誘っていただき、戻ってきました。実は以前、長年、天使病院に勤めていたのです。

S: どんなことを尋ねてくれますか？

F: 朝8時30分から午後3時30分まで、1階待合ロビーを中心に来院された方がよりスムーズに目的を果たすことができるようにお手伝いしています。困った様子の方にまず声をおかけします。症状を伺って、該当する診療科へご案内することもよくあります。特に初めて来院された方が迷うことがないように注意し、ボランティアさんとも連携をとっています。

S: 診療科の選択は難しい場合がありますね。

F: 他にも診察の時に遠慮して「自分から先生（主治医）に聞きたいことを聞けない」とおっしゃる方に、質問の仕方をアドバイスしたこともありました。逆に、貴重なご意見を直接お聞きできる絶好の機会でもあります。そのおかげで、病院を新築したとき、待合ロビーの椅子の向きや物の配置について、快適さや安全性の問題点に気づかせてもらったこともありました。

M: 普段、心掛けていることを教えてください。

F: どなたでも、何でも相談してもらえようような雰囲気を作るよう努めています。

口頭で場所を説明するだけでなく、近くまで一緒することを心がけています。「コンシェルジュに聞いたら大丈夫」というような安心感も持ってもらえたら嬉しいです。

M: やりがいを感じているのが伝わってきます。

F: 3年目になって顔見知りの方も増えてきました。「この前はどうもありがとう」、「顔を見るとほっとするよ」と声をかけていただくと、お役に立っていることを実感できます。当院には産婦人科や小児科があるため、来院される方の年齢層は幅広いのが特徴で、生まれたばかりの赤ちゃんが成長していく過程を見ることができるのも楽しみの一つです。逆に、長年通院されていた方が残念ながら亡くなられるという悲しみに触れることもあります。皆さんの変化を肌で感じられることがやりがいになっています。

皆さんにはもっとコンシェルジュの存在を知っていただきたいです。お困りの時には、お気軽に遠慮なく声をかけてください。





インタビュアー
S：東海林(看護師)



インタビュアー
M：宗廣(理学療法士)



コンシェルジュ
F：船越谷(看護師)



ボランティア
T：竹澤(会長)



ボランティア
Y：横山(ボランティア)



ボランティア
A：明河(コーディネーター)



ボランティア
I：板倉(コーディネーター)

●ボランティアの会「みぎわ」

M：「みぎわ」の歴史は長いと聞きました。

T：1995年7月に発足して、その年の9月から「みぎわ」の名称を使って活動しています。「みぎわ」とは「汀」あるいは「水際」の意味です。水は私達の生活に欠かせない大切なもの、そして水のほitori「みぎわ」は出会いの場であり、癒しや安らぎ、回復がある憩いの場なのです。

S：どんな活動をされているのですか？

T：午前中は外来ボランティアといって、外来患者さんのご案内をしています。外来受付や問診票などの記入代行もすることがあります。

Y：病気についてなど、医療的なことを尋ねられた時は、すぐに外来看護師や船越谷さん(コンシェルジュ)へ繋ぐようにしています。その他には、産科のお祝い膳に添えるカードの作成や中央図書室での本の整理、月1回開催されるミニコンサートの会場設営と身体の不自由な方の移動のお手伝いをしています。また、病院にいても四季を感じられるように、お雛様(3月)、端午の節句(5月)、七夕(7月)、クリスマス(12月)と、季節ごとの飾り付けをしています。



3月に飾っているお雛様



M：普段心がけていることを教えてください。

T：笑顔と健康です。穏やかな気持ちで人と接することが大切なので笑顔と健康は欠かせませんね。

A：お声かけやお話をお聞きする時に不快感を与えないように気を付けています。自分の顔を覚えて声をかけてもらえると、ボランティアとして緊張感につながりますが、やりがいになっています。

Y：困っていらっしゃる時にタイミングよくお声かけできるように、常に患者さんとの距離感も考えています。

S：印象に残っている出来事はありますか？

I：なんといっても病院の新築工事の時のことです。工事期間中は仮玄関の場所が何度も変わり、しかも受付までがとても遠く皆さんには本当にご迷惑をおかけしました。迷っていらっしゃる方や車椅子を使用されている方のご案内で何度も何度も玄関と受付を往復しました。グランドオープンまでの数ヶ月間は本当にフル稼働でした。今となっては忘れられない思い出です。

M：最後にひとことどうぞ！

I：ボランティアスタッフを随時募集中です！高校生以上で健康な方なら、ご本人に参加意思があればどなたでも活動できます。お気軽にピンクのエプロン姿のスタッフに声をかけてください。ボランティアコーディネーター室へのお問い合わせもお待ちしています。

お問合せ先 TEL.011-711-0101 (代表)
〔受付時間〕月～金曜日 (13:00～16:00)

No. 5

虚血性心疾患(カテーテル治療)、
心不全、周産期心筋症など

循環器内科・人工透析内科

天使病院は明治44年に開設し平成23年に100周年を迎えたなか、循環器内科の新設は平成3年で以来現在に至っております。

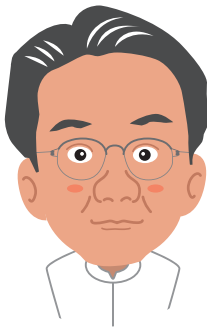
当科では循環器疾患として、狭心症、心筋梗塞、不整脈、心不全、高血圧、脂質異常症から、厚生労働省指定の難病(心筋症、大動脈炎症候群、サルコイドーシスなど)まで幅広く診療しています。心血管系手術の必要な患者さんに関しては、市内大学病院、総合病院などの心臓血管外科医師と連携して治療にあたっております。また当科の特徴として、産科、小児科との連携が多く、他施設に比べ妊娠高血圧症、周産期心筋症、

成人期川崎病心臓後遺症といった疾患が多い傾向にあります。これらの疾患に対しても学会出席、発表を通じて最新の知見を得たうえで、きめ細かな対応を心掛けております。

腎疾患は慢性腎臓病から透析管理まで継続して治療を行っています。平成20年より開始した外来維持透析も、平成26年1月の新病院開設に伴い透析病床を15床と大幅に増床して患者さんの要望に対応しております。

循環器疾患、腎疾患に対する治療を受託することもありますので、治療にご興味のある患者さんはお近くの職員までご確認ください。

ナビゲーター



循環器内科・人工透析内科 主任科長

久馬 理史 先生 (Kyuma Michifumi)

- **経歴**：1996年札幌医科大学医学部卒業、2010年より天使病院
- **資格**：日本内科学会認定内科医 / 日本内科学会総合内科専門医
日本循環器学会専門医 / 日本心血管インターベンション治療学会専門医 / 日本医師会認定産業医

■ **専門**：虚血性心疾患(カテーテル治療)、
心不全、周産期心筋症

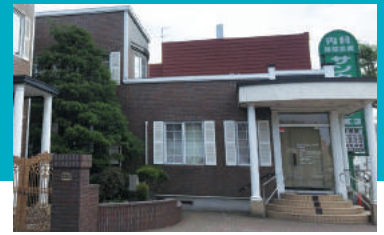
心臓カテーテル治療は最近では医療テレビ番組などで取り上げられることも多く、ご存じの方も多と思います。全国的に有名な年間カテーテル治療何百件といった施設に比べ当院の件数は少ないですが、全国的にも限られたインターベンション専門医を有し、自分の技術を知ったうえで最善の医療の提供を心掛けております。患者さんの状況によっては薬物療法が望ましい、またはバイパス手術が望ましいといった状況判断が、適切な医療を行う上で最も重要なことと思っております。

■ **得意なことやメッセージなど**

趣味はマラソン、登山でしょうか。マラソンはここ数年何とか北海道マラソン(フル)を完走するに至り、今年の登山目標は富士山初登頂です。患者さんの元気そうな笑顔が医療スタッフのなによりの励みです。これからも天使病院をよろしく願いいたします。

■ **久馬先生ってこんな人(外来 高橋主任)**

冷静沈着に瞬時に判断する凄腕医師です。緊急時にはリーダーとしての確かな指示をくださるので私たちはスムーズに動けます。一方、診察中の優しい声かけと笑い声にみんな癒され、大きな信頼を寄せています。



たにむら かずのり
院長 谷村 一則 先生

Profile

呼吸器内科専門医。“表向き”の趣味はゴルフ、読書、音楽鑑賞ですが、本当は宿を取らずにフラリと行くサバイバル旅行が密かに一番の趣味。予期しない現地の方とのふれあいが醍醐味だとか。それと同じくらい楽しいのがスタッフや友人と食事に行くこと。何が好きって、“とにかく人が好き”。

Q. 先生の「歴史」をご紹介ください。

父が昭和40年に谷村医院を開業し、私は小さな頃から「病院」を身近に感じながら生活してきました。食事も入院患者さんと同じものを食べて成長しました。同じものと言うか、患者さんや職員に出した魚の残り(しっぽのところ)を私は食べていました。母のしつけ、方針だったようです。そのおかげで、たまに食べるラーメンやお寿司が美味しくて、うれしかったことをよく覚えています。私は大学病院に10年、八雲総合病院に8年勤めた後、当院の診療に加わったのは平成9年のことです。今年、谷村医院は開業50年目を迎え、私にとってはちょうど20年目の年になります。

Q. 診療上のポリシーをうかがえますか。

愛ですね。愛情。人が好きなんです。いつも「もし自分だったらどうしたいか?」と考えていますね。患者さんの思い、家族の思い、私の医者としての思い、それぞれの思いが交錯して一致するとは限りません。今でも何が最善なのかその都度迷いますが、患者さんの思い、そして家族の賛同を一番大切にしたいと思っています。“よくなって良かった”と一緒に喜びたいですね。今でこそもうしません。医者になりたてのころは、自分が処方する薬はひと通り試しに飲んでみました。患者さんに出すお薬が

どんなものか知っておきたかったのです。

それと、長患いはさせないと決めています。適切な時期に、適切な専門病院を紹介し、患者さんの希望する最善の医療と一緒に模索すること。それを常日頃心掛けています。あえてポリシーと言うなら私自身が最期に「この仕事を選んでよかったなあ」と思えるような医療をすることでしょうか。私の父も医者でしたが、そのまた父も屯田兵時代の医者でした。“あっち”に行った時に祖父や父に恥じない、お前らしい生き方だったと言ってもらえるようになりたいと思っています。

Q. 先生のこれからの目標を教えてください。

いかに次世代に引き継ぐかです。(まだまだ先生には現役でいていただかないと!(編集部談))

若いころは「60歳になったらきっぱり辞める!」と言っていたのですが、いつの間にか過ぎてしまいました(現在6^秘歳!). 地域の皆さんに“これならいつでも来れる”と思っていただけるクリニックであり続けてもらえる方に引き継いでいただきたいと思っています。

Q. 天使病院との連携についてご要望などあればお聞かせください。

診断と対応が早く、いつも大変助かっています。今後ともよろしくお願いします。

所在地:〒065-0019 札幌市東区北19条東8丁目5番2号

電話:011-731-7226

診療科目:内科、呼吸器内科、
消化器内科

休診日:日曜日、祝日

診療時間

外来受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	—	●	●	—





天使病院の天使たち!

平成29年度の初回となる今回は、4月に入職したNEW FACEの“天使たち”をご紹介します。

今年度、天使病院の看護部には、看護師26名、助産師4名が入職しました。

初日、全体オリエンテーションが始まったばかりの時は、緊張と不安の面持ちでしたが、自己紹介を終え、会が進み、懇親会が終わる頃には緊張が解けた様子でした。

30名の“天使たち”はこれから5ヶ月間、現場で看護を実践するためのマナーやトレーニングを受け、看護師としての一步を踏み出します!



ごあいさつ



看護師国家試験に合格し、30名の看護師、助産師を無事迎えることができたことを大変うれしく思います。

天使病院は1911年(明治44年)に開院され、100年以上の歴史のある病院です。2014年秋にはリニューアルオープンし、年季の入った趣のある建物は一新されました。建物は変わりましたが、長い歴史の中で多くの先輩たちから看護の心を受け継ぎ、今に至っています。患者さんにとって最も身近な存在である私たち看護師は、患者さんとその家族に寄り添い、その人らしい生活、人生を支える看護を日々追究し、実践していきたいと考えています。新たに迎えた30名がその一員として存分に力を発揮できるようにサポートし、看護を通してやりがいを感じ、生き生きと働き続けられ「天使病院に就職してよかった」と思ってもらえる職場づくりにも努めたいと思います。

地域のみなさまにも彼らの成長を応援いただき、温かく見守っていただければ幸いです。どうぞ、よろしく願いいたします。

看護部長 桜庭 恵里

気になる栄養素を
おいしくとり入れる

カルシウムをおいしく補給 健康寿命を延ばす レシピ



たんぱく質 22.8g 脂質 16.4g
塩分 2.9g 食物繊維 10.5g
カルシウム 364mg

ごぼうのパスタ/わさび豆腐ディップ
パプリカの南蛮漬け/ヨーグルト/フルーツ

1食あたり

519kcal



Comment

平成25年から開始している第二次健康日本21(厚生労働省)では、今後10年間の国民の健康増進の推進に関する指針が示され、第一目標として「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」が上げられています。健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」を示します。29年度は、健康寿命を延ばすレシピと題して、欠かせない栄養素をおいしく補給する料理を紹介します。

第1回は、骨の健康に欠かすことのできないミネラル「カルシウム」をとりあげました。カルシウムの1日の推奨量は、男性18～29歳800mg、30～49歳650mg、50歳以上700mg、女性18歳以上650mgです。日本人のカルシウム摂取量は、国民健康栄養調査の現状から推奨量を満たしていません。カルシウムは、乳・乳製品、魚介類、大豆製品、種実類、藻類に多く含まれています。今回紹介する料理は、2月14日(火)のヘルシーバイキング料理教室で提供しました。

(管理栄養士 佐々木正子)

ごぼうのパスタ

たんぱく質 8.4g 脂質 9.0g
塩分 1.2g 食物繊維 5.1g
カルシウム 144mg

1人分
252kcal

【材料(1人分)】

・ごぼう 60g ・パセリ 0.3g
・とろけるチーズ 15g ・塩 0.3g
・長ネギ 30g ・こしょう 0.01g
・スパゲティ(乾燥) 30g ・オリーブ油 4.5g
・昆布茶 1.5g

【作り方】

- ①ごぼうは2～3cmのさがきにし、水に1～2分さらす。長ネギは縦半分に切って、斜め薄切りにする。
- ②大きめの鍋でスパゲティを、表示時間通りに茹でる。
- ③チーズを小さめのボウルに入れ、②のゆで汁を少量加えて溶きのばしておく。
- ④フライパンにオリーブ油を熱し、①をしんなりするまで炒める。
- ⑤一旦火を止め、③のチーズを加えかき混ぜる。さらに、麺と昆布茶を加え再び火にかける。味付けをみながら、塩・こしょうで味を調え最後にパセリを散らす。

わさび豆腐ディップ

たんぱく質 7.2g 脂質 6.6g
塩分 0.9g 食物繊維 2.4g
カルシウム 84mg

1人分
129kcal

【材料(1人分)】

・絹豆腐 120g ②練わさび 0.3g
①ポッカレモン 9g ③塩 0.3g
④オリーブ油 3g ・人参 60g
⑤薄口醤油 3g ・きゅうり 60g

【作り方】

- ①豆腐は紙タオルで包み、皿などにのせて重しをし、30分以上おいて水切りをする。
- ②人参ときゅうりはスティック状に切る。人参を茹でる。
- ③①の豆腐と②をすり鉢に入れ、すりこ木でなめらかにすり混ぜる。
- ④②を器に盛り、③を添える。

パプリカの南蛮漬け

たんぱく質 2.0g 脂質 0.4g
塩分 0.8g 食物繊維 2.6g
カルシウム 8mg

1人分
38kcal

【材料(1人分)】

・しめじ 40g ・だし汁 10g
・パプリカ 80g ・一味唐辛子 0.1g
・味ポン 10g

【作り方】

- ①しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ②パプリカは縦半分に切り、ヘタと種を除いて横に1cm幅に切る。
- ③味ポン、だし汁、一味唐辛子を混ぜ合わせる。
- ④①と②をグリルでこんがり焼き、③に漬ける。

ヨーグルト

たんぱく質 3.8g 脂質 0.3g
塩分 0g 食物繊維 0g
カルシウム 120mg

1人分
57kcal

【材料(1人分)】

・ビヒダスヨーグルト(脂肪ゼロ) 80g

フルーツ

たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g
塩分 0g 食物繊維 0.4g
カルシウム 0mg

1人分
43kcal

【材料(1人分)】

・ぶどう 35g ・みかん 50g

POINT

計量スプーンによる調味料のめやす重量

食品名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)
塩、醤油、練りわさび	6g	18g
ポッカレモン、味ポン	5g	15g
昆布茶、オリーブ油、	4g	12g
こしょう、一味唐辛子	2g	6g

*メニュー&調理協力：エームサービス株式会社



形成外科 開設

平成 29 年 4 月より、形成外科外来を開設しました。月に 2 回(不定期)、金曜日の午後に来来診療を行います。対象は小児から高齢者まで幅広く、外来診療が中心になりますが必要に応じて手術にも対応いたします。

外来日程や対象疾患など詳細は院内の掲示板またはホームページをご覧ください。



患者支援室 開設

平成 29 年 4 月より、患者支援室を開設しました。医師、退院調整看護師、医療ソーシャルワーカーなどの多職種が連携し、患者さんご家族が安心して入院生活や退院後の療養生活を送ることができるよう入院前から支援します。

入院することにより退院後の生活が変化し、患者さんご家族だけでは対応に困ることも多くあります。そこで、患者支援室では自宅退院・転院・施設入所等の調整や訪問看護・ホームヘルパー・福祉用具の調整、介護保険制度等のご相談をお受けしています。いつでもご相談ください。ご希望の方はお近くのスタッフまでお申し出ください。



ALSOプロバイダーコース開催(平成29年2月25日～26日)

医師やその他の医療プロバイダーが、周産期救急に効果的に対処できる知識や能力を発展・維持するための教育コースで、当院の周産期医療に大いに役立つ、大変貴重な研修です。17名の講師の指導のもと、20名(当院の産婦人科医、麻酔科医、助産師、看護師(手術室))が受講。さらに高いレベルでチーム医療を提供するための知識や能力を学び、身に着けることができた大変有意義な機会でした。



糖尿病予防教室(基本毎月第3水曜日 14:00～15:00) ※5月は第4水曜日です。 <天使ホールC>

本教室は、糖尿病の患者さんとそのご家族だけではなく、糖尿病に関心のある全ての方を対象とした教室です。予約は必要ありません。どうぞお気軽にご参加下さい。

※(料理教室)事前の申し込みが必要です

日程	時間	テーマ	担当者
4月19日(水)	14:00～14:30	糖尿病とたばこ	外来看護師 森山由希子
	14:30～15:00	糖尿病と腎症について	糖尿病内科医師 吉田 和博
5月24日(水)	14:00～14:30	口腔内のケア	病棟看護師 三浦 里織
	14:30～15:00	外食のメニュー	栄養科 佐々木正子
6月21日(水)	14:00～14:30	服薬を忘れない工夫	薬剤師
	14:30～15:00	夏の運動療法～実践～	理学療法士



広報誌 「天使びょういん」第 44 号
 発行日 平成29年4月15日
 発行人 院長 藤井ひとみ
 編集 「天使びょういん」編集委員会

編集後記

1年前の今頃、天使ギャラリーでは写真展『カメラ女子たちによる春夏秋冬』を開催中でした。その“女子”のひとり菊池亜矢子さんに今回、表紙の写真をご提供いただきました。お陰様で本誌も穏やかで広大、鮮やかで清々しい新年度のスタートを迎えることができました。

