

広
報

天使びょういん

T E N S H I - H O S P I T A L

冬号
2022
JAN
vol.63

INDEX

- p2-3 Scope「医療福祉相談室」
- p4 Inside hospital「糖尿病・代謝内科」
- p5 ボランティアの会「みぎわ」活動終了のお知らせ
- p6 エッセイ「わたしの〇〇」(第8回)
- p7 健康レシピ
「冷え・血行不良が気になる方へお役立ちレシピ」
- p8 お知らせ

謹賀新年



医療福祉相談室

～ Medical Welfare Counseling Room ～

思いがけないケガや病気で病院にかかることになったとき、しかも入院となると一抹の不安を感じることはありませんか？自分は病気でどうなっちゃうんだろう、退院後も普通に生活をおくれるのだろうか、入院費用はどれくらいかかるんだろうかなど、漠然としたものから実際の問題まで様々な不安を抱えることがあると思います。こういう医療上のご不安に寄り添い、解決のお手伝いをする医療ソーシャルワーカー（以下MSW）が所属する部署が、今回ご紹介する医療福祉相談室（以下相談室）です。一人でも多くの困っている方の力になるためにも、MSWという専門職の存在と仕事をぜひみなさんに知っていただきたいと思います。今回はメンバー4人総出でインタビューに答えてもらいました。

S：医療福祉相談室について教えてください

O：相談室は患者サポートセンターの一つの部署で、4人のMSWが在籍しています。MSWは社会福祉士の国家資格を持ち、保健・医療機関において、社会福祉の立場から患者さんやそのご家族の抱える経済的・心理的・社会的問題の解決、調整を援助し、社会復帰の促進を図るのが役割で、私たちも日々、患者さんからのご相談に応じています。

S：具体的にはどういった業務を行っていますか

O：例えば、医療費に関する困り事への対応があります。入院となると一体どれくらいの費用がかかるのか、滞りなく支払えるのかと不安になられることがあります。まずは減免制度という仕組みがあることを知っていただき、その活用のお手伝いをします。また、入院で仕事を休むことになったものの会社にどう説明すればいいのか、退院後に介護が必要

になった場合どうすればいいのかなど、医療や福祉に関わる不安は様々です。こういった不安を取り除くこと、みなさんの抱える問題を解決できるように社会福祉の視点から制度を紹介すること、そして安心して治療を受けていただけるようにサポートすることが私たちの仕事です。

M：新型コロナウイルスの影響はありましたか

Ok：ありましたね。まずは相談業務です。以前と同様に気軽にご相談いただくためには、対面でお会いできる環境を整える必要がありました。一方で、近隣の医療機関や介護施設などとの会議や連携はオンラインで行うことが増えましたね。

M：相談を受けたいときはどうすればよいですか

O：直接相談室にお越しいただくか、身近な看護師やスタッフに声をかけてください。実際に、外来の看護師やスタッフ、入院中の方は病棟看護師を通して私たちに連絡をいただくことが多いです。医療相談については、当院にご入院中の方、外来を受診していらっしゃる方だけではなく、初診の方でも利用できます。

M：直接相談したいときはどこへ行けばよいでしょうか

Ok：患者サポートセンター（写真左）にいらしてください。場所は会計の南側、入院受付の隣にあります。反対側の相談室（写真右）にお越しただいても構いません。通常はMSWが一人以上相談室にいるようにしています。予約など必要ありませんので気軽にお越しください。



O：沖
（医療福祉相談室室長・MSW）



Ok：奥村
（医療福祉相談室係長・MSW）



K：川口
（MSW）



N：中村
（MSW）



インタビュー
M：村田（看護師）



インタビュー
S：佐々木（診療放射線技師）

S：天使病院ならではの相談室の特色はありますか

O：天使病院は総合病院であり、地域周産期母子医療センターでもあるので、周産期から終末期の方まで幅広いご相談があるのが特色です。私たちは、全員がどのようなご相談にも対応でき、皆さんが必要なサポートが受けられるよう、常に最新情報の入手と情報更新を心がけています。制度も増えたり、変更になったりしますので日々勉強ですね。

M：心がけていることはありますか？

Ok：専門職として、みんなは一人のために、一人はみんなのことを理解し感謝をすること、それを常に頭において、患者さんに接しています。病気やケガで起きる生活の変化で初めて気づく事、その変化に気持ちが追いつかないことなど、思いがけないストレスを感じることもあると思います。こういった気持ちの差を埋めることができたとき、MSWとしてのやりがいも感じます。

K：常に患者さん・ご家族に寄り添い、同じ目線で支援することを心がけています。退院後に

「安心、安全に生活を送ることができているのも、あなたのおかげです」とお言葉をいただいた時、専門職としてのやりがいを感じました。

N：病気やケガなどで起こる生活の困り事に対し、解決に向けて一緒に考えながら、患者さん一人ひとりが「自分らしい」生活を送れるようにサポートすることを大切にしています。患者さん・ご家族のお力になれるよう、MSWとしてお手伝いさせていただきます。

S：最後にひとことメッセージをどうぞ

O：専門職であるということ意識して働いていますが、残念ながらMSWの知名度はそれほど高くありません。MSWというものが広く知られて、「困ったことがあればMSWに相談しよう」となっていけば嬉しいです。医療福祉相談室の『MSW』は相談の窓口です。「だれに」「なにを」「どこに」相談をしたらよいかわからない時、どんな些細なことでもいいのでぜひご相談ください。天使病院のホームページにも詳しく掲載していますので、そちらもぜひご覧ください。



中谷 資隆先生 (Toshitaka Nakaya)



2020年10月から天使病院 糖尿病・代謝内科に勤務しています。赴任前にも天使病院で1年ほど糖尿病外来を担当したことがあり、懐かしい気持ちで日々働いています。また、東区は数年間住んでいたこともあり思い入れのある土地です。糖尿病をはじめとする生活習慣病の診療を通じて東区の皆さんの健康維持に少しでも貢献したいと思っております。よろしくお願いいたします。

糖尿病・代謝内科について

天使病院糖尿病・代謝内科は糖尿病、脂質異常症、高血圧、高尿酸血症といった生活習慣病の診療を主に行っています。これらの疾患は薬による治療も重要ですが、食事や運動といった生活習慣に大きく影響されます。そのため、医師のみならず、生活習慣病の専門的な知識を有する医療スタッフの連携によるチーム医療が必要不可欠となっています。当院の糖尿病・代謝センターには療養指導の専門資格を持つ看護師や管理栄養士が常駐し、フットケアの指導や栄養指導、糖尿病腎症・透析予防の指導を行っています。糖尿病患者さんに対しては必要に応じて自己血糖測定器や近年普及してきている間歇スキャン式持続血糖測定器の使用法指導を行っています。また、薬剤師によるインスリンやGLP-1受容体作動薬の自己注射の指導も行っています。生活習慣病は自覚症状に乏しく受診する気になりづらいものですが、早期発見・早期治療が大切であり、心筋梗塞や脳卒中といった動脈硬化性疾患の発症を防ぐことが治療の目的となります。コロナ禍の影響で運動習慣・食習慣が変化し、健診で生活習慣病の疑いを指摘されることもあるのではないのでしょうか。ぜひお気軽にご相談・お問い合わせください。

プロフィール

■**経歴**：2011年北海道大学医学部を卒業。岩見沢市立総合病院、KKR札幌医療センター、北海道大学病院を経て、2020年10月より天使病院 糖尿病・代謝内科。

■**資格**：日本内科学会認定内科医

■専門分野について

北海道大学病院では内科IIに所属しています。現在専門としている糖尿病・代謝疾患の他にも、今まで呼吸器疾患や循環器疾患について研修しました。また、北海道大学病院では肺高血圧症という希少疾患の診療や研究に携わっていました。天使病院では糖尿病の診療を主な役割としており、脂質異常症やその他の生活習慣病の診療も行っています。日本の糖尿病の患者さんは増える一方であり、現在では1000万人以上と言われています。食の欧米化や自動車の普及による生活習慣の変化も一因ですが、日本人では血糖値を下げるホルモンを分泌する能力が欧米人より低く、血糖値が上がりやすいことが影響していると考えられます。近年、新しい糖尿病の治療薬が続々と登場してきており、最近では患者さん一人ひとりの状態に応じて治療法の選択を行うようになってきました。そのため、初診では患者さんとできるだけたくさんお話をし、患者さんの社会的背景や生活習慣を知ること努めて、それに基づいて患者さん個人に合わせた指導や治療を行うように心がけています。

■趣味・特技

なんでも自分で作るのが好きです。DIY(日曜大工)は学生時代からの趣味で、今でも自宅用に簡単な家具を作ることもあります。DIY用の工具を少しずつ買い揃えていくのも楽しみの一つです。また、コロナ禍の影響もあり外出する機会が減り、休日に自宅で料理をする機会も増えています。料理の腕を上げていつか特技といえるようになったらうれしいですね。

■中谷先生ってこんな人♪(西4病棟スタッフより)

中谷先生をひと言で表現すると「コミユカおばけ」です。着任早々スタッフとすぐに打ち解け、今では気軽に相談できます。先生の周囲は自然と笑顔に溢れ、BBQでの話や野菜のおいしさなどを情熱的に語ってくれます。また患者さんにも優しい笑顔で真摯に向き合い、生活スタイルや年齢、性格を踏まえ治療方法を考えてくれています。患者さん自身を病気だけではなく総合的に捉えて治療にあたってくれる頼もしい先生です。

チャームング♪ フットワークが軽い！
プログラミングが得意！

ボランティアの会みぎわ
27年間ありがとうございました

ピンクのエプロンでお馴染みのボランティアの会「みぎわ」が2021年12月24日をもって、活動を終了することになりました。院内のご案内や季節の飾りつけ、癒しのコンサートのお手伝い、クリスマスカードづくりなど、1994年6月に発足して以来、27年間もの永きにわたり、さまざまな活動を通して私たちを癒してくださいました。そのあたたかい笑顔と真心に心から感謝申し上げます。

ボランティアとして長く活動してこられた会員さんからのメッセージ

27年間職員の皆様に温かく支えられ続けて参りましたが、この度、解散することになり、お世話になりましたこと感謝申し上げます。ボランティア講習会に参加し、厳しい指導を受けたこと懐かしく思い出します。そのおかげで、患者さんの介助、お話し手を務めることができたことと自負しております。また、癒しのコンサートでは入院患者さんを迎え、プロの演奏者の奏でる音を聞くことができ楽しめた活動でした。
(みぎわ会長 竹沢和子さん)

天使病院ボランティアへ参加活動させていただき心より感謝申し上げます。多くの人との出会いで学ばせていただきました。ボランティアの経験が私の生き方の力となり助けとなっています。ありがとうございます。心よりお礼申し上げます。
(みぎわ4期 横山久代さん)

「ボランティアみぎわ」の活動が27年となることを知り、その活動に関わることができましたことを嬉しく思います。まだ新病院が建設中の頃、旧病棟から新棟迄の長い通路を車椅子を押しながら歩いた事も懐かしく思い出されます。活動中に知人とばったりお会いした事も嬉しい事でした。今はコロナ禍のため各活動が制限されボランティアの皆様とお会いする機会もなく、寂しく思っています。ある時、活動中に七段飾りのお雛様の前に立っていた様で、男性から「そこにいたらお雛様が見えないよ」と言われ(ごめんなさいとすぐ移動しました)待ち時間に雛飾りを楽しんでくださる方がおられるのを嬉しく感じました。七夕飾りの短冊にも年齢を問わず、微笑ましい心温まるメッセージがあり、皆様の思いが伝わりました。「ボランティアみぎわ」が無くなることは寂しいことですが、ボランティアを通して得られました貴重な経験を大切にしたいと思えます。ボランティアの皆様、職員の方々にも支えられ、助けられ活動が出来ましたことに感謝とお礼を申し上げます。
(みぎわ 今野ユリ子さん)

天使病院ボランティア養成講座を受講後、22年間活動させていただきました。大海の一滴の働きではありましたが、外来や病床で患者様と触れ合う中で、或いは季節飾りの準備や院内コンサートのお手伝い等を通して、気配りの精神と真心をもって努力させていただいた経験は何事にも替え難いものでした。終了するにあたり一抹の寂しさと後ろ髪を引かれる思いは否めません。これまで長く続けられましたことに深く感謝致します。
(みぎわ6期 黒井泰子さん)

1994年	第1回養成講座開講
1995年	「みぎわ」の名称で活動開始
1996年	役員が選出され、会則ができ本格的に「みぎわ」稼働
1996年	ボランティアコーディネーターを専任として配置
2021年	活動終了



久々に一堂に会して笑顔があふれました。

みぎわの活動を終えるにあたり思い出すのは、20数年前、入会するための研修会のことです。ボランティアをどのようにとらえているかを絵で表現したり、車椅子の操作、目の不自由な方の誘導、何人もの専門の方をお招きしての講習。そして何より、今の船越谷さん(コンシェルジュナース)のように玄関で患者様をお迎えし、案内をされるSr.原田のお姿でした。ひたすら患者様を気づかい、明るく身を尽くして動いておられるお姿はどれほど患者様にとって心強く安心だったことかと思っていました。みぎわの活動をさせていただいたことを通して、お会いできた会員の皆さん、職員の皆さん、患者さん…。皆様がお体大切に日々を過ごされますよう心からお祈りいたします。
(みぎわ7期 桜谷直美さん)

「おはようございます」の挨拶を返してくれる患者さん。「お疲れ様」「大変でしょ」と労いの言葉をかけてくれる患者さんに励まされボランティア活動を続けて来られたと思っております。また、職員の皆様にも暖かく見守っていただけたこと感謝しております。七夕の笹飾りには、お子様の自由な発想、大人の方は思いやりが伝わる短冊がたくさん吊るされており、笑顔にさせていただいたことが一番の思い出です。
(ボランティアコーディネーター 板倉朝子さん)

てんしびょういん エッセイリレー「わたしの〇〇」

第8回「私の応援するサッカークラブ」

天使病院小児科 奥原 宏治

私が北海道をホームタウンとするJリーグクラブ、北海道コンサドーレ札幌を応援するようになってもう15年以上になります。コンサドーレは1996年に北海道初のプロスポーツクラブとして札幌に発足しましたが、私が試合会場に足を運ぶようになったのはクラブが若手主体で出直した2004年からです。その年チームは下位リーグのJ2でも最下位となるわけですが、負けてばかりの年から観戦を始めたので、以後もどかしい成績が続いても失望することが少なかったのかもしれません。



応援と言ってもゴール裏で勇ましく旗を振ったり、飛び跳ねて応援歌(チャント)を熱唱したりといったコアサポーターの域にはほど遠く、赤黒縦縞のレプリカユニフォームを着て、同じく赤黒のタオルマフラーを首に巻き、スタジアムの片隅で拍手や手拍子をする程度の所謂「ライトサポ」なのですが、それでも毎年シーズンチケットを購入して、年に一度か二度は道外のアウェイの試合にも遠征するほどには入れ込んでいます。

サッカーは野球やバスケットと比べるとなかなか得点の入らない競技で、だからこそゴールが決まったときの開放感は格別です。思わず立ち上がり叫びながら拳を突き上げてしまったり、近くに座っていた知らない誰かとハイタッチで喜び合ったこともあります。耐えて耐えて、その後に爆発する圧倒的なカタルシスを会場全体で共有する、こうした一体感はなかなか他のエンタメでは味わえません。

新型コロナの流行でここ2年間はスタジアムに行けないことも多く、行けるようになってからもサッカー観戦になくてはならない(個人的見解です)ビールを我慢しなければならなかったり、歯がゆい状況が続きました。幸せは失って初めて気づくと言いますが、応援するクラブがある喜び、知らない誰かと心を合わせて応援する喜び、美しいピッチを眺めながらサッポロクラシックを飲む喜び、そんなことがどれほど日々を豊かにするか、そのありがたさについて感謝が足りなかったと今さらに思い知りました。

J2最下位のシーズンから始まった私の観戦歴において、2016年以降のチームの躍進は今でも夢を見ているようで、かつてJ1とJ2を行ったり来たりのエレベーターと揶揄されたコンサドーレは、今やJ1で最も魅力的なサッカーをするチームの1つと言われるほどになりました。



コンサドーレの試合をテレビでしか観たことがない方は、ぜひ一度札幌ドームに足を運んでいただけたらと思います。テレビ画面に切り取られたサッカーを観るのとはきっと違う体験が、そこにはあります。選手の顔や名前を知らなくても、ルールなんてわからなくても、あの一体感の中に身を置いて、そしてもしも運良くゴールのカタルシスを味わえたら、あなたもきっとコンサドーレを応援する楽しさに取り憑かれてしまうことでしょう。



冷え・血行不良が気になる方へ お役立ちレシピ

冬の冷えは万病のもと、かぜや腹痛、肩こりや腰痛なども招いてしまいます。食事で手軽に身体を温めるなら、薬味や香辛料の活用がお勧めです。しょうがに含まれるジンゲロン、ねぎの硫化アリル、とうがらしのカプサイシン、さんしょうのサンシオールといった成分が身体を温めてくれます。ほか、根菜類など水分の少ない野菜、みそ、チーズなどの発酵食品、料理にとろみをつけることもお勧めです。冷えの原因となる血行不良にはナッツや緑黄色野菜に多いビタミンEが有効、青菜に多い鉄分も大切です。全身に酸素を運ぶ鉄分が不足すると代謝が悪くなり冷え性につながります。なかなか活動的になれない季節ですが、ねぎ、大根、青菜など栄養満点の冬野菜をたっぷりとり、内側から温まり、元気いっぱいにごちしょう。

管理栄養士 梅津千恵子

身体温めレシピ

ねぎの 肉巻きロール



【材料(4人分)】

・ねぎ	2本(160g)	A
・豚ロース肉(薄切り)	12枚(300g)	・しょうがチューブ 4cm
・オリーブ油	小さじ2	・さとう 小さじ1
		・酒 大さじ1
		・しょうゆ 大さじ2
		・みりん 大さじ2

【作り方】

- ①ねぎは4cmの長さに切り、縦に4等分しておく。
- ②豚肉で①を巻き、オリーブ油を熱したフライパンに巻き目を下にし中火で焼き目を付ける。裏面を弱火にし蓋をして蒸し焼きにする。中心のねぎがしんなりと柔らかくなったら、Aを加え再度中火で味を絡めるよう炒め煮る。



小松菜の 豆知識



小松菜はアクが少ないため、くせが少なくあっさりとした味わい。栄養価の面では、β-カロテンを多く含み、強い抗酸化作用、免疫力アップ、粘膜や皮膚の健康維持、呼吸器系等を守る働きがあるといわれています。また、鉄分、カリウムなどのミネラルが豊富で、特にカルシウムの含有量が高いことで知られています。その他、骨の形成に役立つといわれているビタミンKも多く含まれています。

冷え防止レシピ

小松菜とじゃこの ナッツ炒め



【材料(4人分)】

・小松菜	2把(400g)	A
・ちりめんじゃこ	大さじ2	・しょうゆ・さとう 各大さじ1
・カシューナッツ	30g	・オリーブ油 小さじ1
		・ごま油 大さじ1

【作り方】

- ①小松菜は根元を切り落とし、3cmの長さに切る。カシューナッツはビニール袋に入れ包丁の背で食べやすい大きさに砕く。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、小松菜を炒める。しんなりしたらちりめんじゃこを加えサッと炒め、Aとカシューナッツを加え汁けがなくなるくらいまで炒める。ごま油を加え和えたら直ぐに火を止める。



電話再診終了のお知らせ

新型コロナウイルスの感染防止対策のひとつとして実施しております電話再診(電話診療による処方箋発行)を、**2022年3月31日(受診分)**をもって一旦終了させていただきます。

新型コロナワクチンの3回目接種について

当院での集団接種は**2022年4月以降**に実施を予定しています。
日程および予約方法など、詳細につきましては順次、当院ホームページ、Twitter、院内掲示にてお知らせいたします。

天使病院からのお知らせは、当院ホームページやTwitterでいち早くご確認いただけます。



表紙の写真紹介

子供への愛情

ゴッコ、アオウミガメ、鮭に続き、ついに最後の広報誌担当となりました。

南太平洋にトンガという島国があります。ザトウクジラと泳ぐこと(スノーケル)を許可している国の一つです。表紙は、我々がクジラを追いかけてしまい、母が子供を守ろうとして、避けるようにターンした瞬間を撮影致しました。

海面の人と比較してクジラの大きさが確認できると思います。また子供の下の泳ぐ母の愛情を感じて頂ければと思います。子供は呼吸のため海面近くにいることが必要なのです。

二枚目の写真はザトウクジラの綺麗な白いお腹が確認できると思います。日本を始め、北半球ではお腹が黒いものが多いのですが、なぜか南半球ではお腹が白いものが多いそうです。

三枚目はザトウクジラのブリーチングという謎の行動です。挨拶しているように感じるのですが、いかがでしょうか？

広報誌を通して水中世界を楽しんでいただけましたでしょうか？
一年間ありがとうございました。



撮影者: 珍部正嗣 (整形外科医師 / 愛用機種: Canon PowerShot G7 X)

広報誌 「天使びょういん」第 63 号
発行日 令和4年1月15日
発行人 院長 西村光弘
編集 「天使びょういん」編集委員会

編集後記

あけましておめでとうございます。珍部医師の「水中世界シリーズ」もいよいよ最後となりました。ザトウクジラの大きさと愛情の深さ、そして彼らの住む海の広さと美しさを感じていただきたくて、全面「海」の特別仕様になりました。次号からはまた新たな『写真家』に担当していただきます。2022年はウィズコロナなりに「自由」や人との対面での「交流」を取り戻せますように。ただし、マスクと換気と手指消毒は抜かりなく。今年もよろしくお願いします。