

広
報
T E N S H I - H O S P I T A L

天使びょういん

冬号
2023
JAN
vol.67

タイトル:「千尺高地の樹氷」 撮影:鈴木 大介さん



- INDEX
- p2-3 ご案内します
安心してご来院いただくために
 - p4 Inside hospital「糖尿病・代謝内科」
 - p5 エッセイ「わたしの○○」(第12回)
 - p6 天使病院臨床研修プログラムについて
～2022年度新研修医紹介～
 - p7 レシピ
「備蓄食品活用レシピ～カット野菜編～」
 - p8 お知らせ

謹賀新年



ご案内します

安心してご来院いただくために

ご来院の皆様が、さまざまなシーンで「お困り」にならないように、天使病院をわかりやすくご案内するコーナーを設けました。今シーズン、4回にわけてご案内しました。今回はその最終回です。

春号

受付から
受診科まで

夏号

検査に
関すること

秋号

次の予約や
お会計のこと

冬号

入院に
関すること

西村院長が自ら受診シミュレーションをしながらご案内します。

入院決定
から
退院まで

1
入院決定

2
入院当日

3
入院中
退院前

4
退院

お大事に
してください



1 入院決定

- ・看護師より、入院日や来院時間をご案内します。
 - ・入院支援看護師が面談し、入院や退院後の生活などで心配事がないかをお伺いします。
 - ・入院受付で、「入院のご案内」(冊子)と入院時に必要な書類をお渡しします。①
- ※入院までの期間、健康観察をお願いします。

2 入院当日

- ・必要書類と入院に必要な持ち物、現在飲んでいるお薬をお持ちください。*
- ・事前にお伝えした時間に、入院受付へお越しください。
※紹介入院(紹介元医療機関で入院が決まった場合)の方は患者サポートセンターへお越しください。②
- ・クラークが病棟へご案内いたします。
(注)入院期間中の駐車場の利用はお控えください。やむを得ずご利用の場合は、総合受付で宿泊駐車の手続きをしてください。③

*入院時の持ち物は、「冊子」またはホームページをご参照ください



2021年12月より、CSセット(日用品の日額定額制レンタルサービス)を導入しています。

3 入院中・退院前

- ・退院後の生活や療養場所などについて、ご相談をお受けします。
[例]制度やサービスの活用、医療費の支払いなど
※ご相談は患者さんやご家族の希望または専門スタッフからの提案によって行います。

緊急入院や診療科によっては手順が異なる場合があります



授乳室 小児科外来にあります



トイレ 3カ所あります



多目的トイレ 2カ所あります

4 退院

- ・処方のある方には薬剤師が薬をお届けし、説明をいたします。
- ・宿泊駐車をされた方は、おかえり前に必ず総合受付へお越しください。
- ・会計で入院費のお支払いを済ませて、おかえりください。④

① 入院受付



③ 総合受付



高階 知紗先生 (Chisa Takashina)



2017年から天使病院 糖尿病・代謝内科に勤務しています。コントロールの目標値、血糖測定の方法、新薬など糖尿病・脂質異常症の診療は日々進化しています。新聞などで糖尿病という病名はここ数年で変更になるかもしれないという話を知っている方もいるかもしれません。皆さんと一緒に良い糖尿病診療をしていきたいと思っております。

糖尿病・代謝内科について

当科は2006年より糖尿病・甲状腺内科として新設され、2019年より糖尿病・代謝センターを開設いたしました。主に糖尿病、脂質異常症などの疾患を中心に診療しています。現在5人に1人が糖尿病と言われ、年々患者数が増加しています。また、動脈硬化による合併症を防ぐために糖尿病の早期発見・治療が必要です。スムーズに糖尿病の診断・治療ができるように地域の医療機関からの紹介は患者サポートセンター（地域医療連携室）を経由して事前に予約を取り、ご紹介いただいております。特に、フットケア、透析予防指導などに力を入れており、事前に予約いただいた患者さんのケアを医師、看護師、栄養士などの糖尿病センターのスタッフとともに行っております。さらに、コロナ禍で開催できなかった糖尿病予防教室を2022年よりオンデマンドで配信することができました。皆さんとお会いできないのは残念ですが、色々な情報が配信されておりますので、ご覧ください。

プロフィール

■経歴: 2004年岩手医科大学医学部を卒業。北海道大学での初期臨床研修の後、北海道大学第一内科に入局。岩見沢労災病院、千歳市民病院、北海道大学病院などを経て、2017年4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・総合内科専門医
日本糖尿病学会 認定専門医・研修指導医

■専門分野について

私が糖尿病診療に従事して10年近くが経ちました。初めの数年は入院を担当し、それ以後は外来・入院を担当してきました。当初は入院中にインスリンの自己注射を始めることが多かったのですが、今では薬剤師さんの指導により外来で自己注射を始めることが多くなりました。注射製剤はインスリンだけでなく、GLP-1受容体作動薬やGIP/GLP-1受容体作動薬と種類が増えました。さらに、血糖測定は指先からの血液で測定する方法だけでなく、腕に装着した丸いセンサーにより皮下グルコース濃度を測定することで手軽にグルコース濃度を知ることができるようになりました。患者さんの理解を得て、そのデータを病院のパソコンから確認することもできます。コロナ禍において病院受診が難しいことも多く、電話などによる遠隔診療が必要な際には有用なツールだと思います。一方で、糖尿病・脂質異常は生活と密接に関わっている病気ですので、有用なツールや新薬など以上に一番大切なのは患者さんのより良い生活を一緒に考えていくことだと思っています。診療時間は限りがありますが、患者さんの日々の生活についてお話を聞くことが治療方針において一番大切であり、私の楽しみでもあります。家族での楽しく過ごしたイベントについて聞いたり、夜更かしして観戦した試合の結果について話したり、応援しているスポーツチームについて盛り上がったり...その中により良い生活を送るヒントが隠されています。

■趣味・特技

最近、家で野球・サッカーなどスポーツ観戦をする機会が多いです。試合結果や選手の特徴などを家族で話すのが楽しみです。屋外での活動では今年初めて家族でサイクリングに行くことができました。来年はもう少し遠くへサイクリングに行きたいです。

■高階先生ってこんな人♪(糖尿病・代謝センタースタッフより)

患者さん想いで、とても熱心です。患者さんひとりひとりの病気や治療に対する想いや、生活背景など、じっくりと話を聞いて、説明もしっかりされ、とても丁寧な診療をされます。そして患者さんがよりよい生活を送ることができるよう、一緒に考えてくれます。またスタッフに対しても、忙しい時には「疲れていない？」などと気にかけてくれる、患者さん想いで熱心な、優しい先生です。

丁寧な診療を
してくれます

ひとりひとりの
ライフスタイルに
合わせた治療を
考えてくれます

優しくて
話しかけ
やすいです



てんしびょういん エッセイリレー「わたしの〇〇」

第12回「わたしのスイーツ」

小児科科長 佐々木 理



北海道で小児科医を始めた私は、研修医時代に道内を転々としていました。私は甘いものに目がなく、その土地で美味しいものを聞き込み・調査・実食を怠りませんでした。その結果、年齢とともに体重も右肩上がりになってしまいました。その経験を活かし、これまでに住んだ地域のおすすめスイーツを独断と偏見でご紹介したいと思います。

1) 二幸(釧路市鶴ヶ岱1丁目10-39)

以前は釧路市内の北大通の幣舞橋の袂にありましたが2009年に火事になってしまい、同年9月に鶴ヶ岱に移転しました。二幸の看板商品はなんといっても「いちご大福」。お餅とあんといちごの絶妙なハーモニーはなんとも言えません。求肥ではなくお餅で包んでいるため、翌日には固くなってしまいうため、釧路に行かないと食べられない一品です。

<http://okashi946.com/nikou.html>



2) サン・ドミニック(苫小牧市豊川町3-11-2)

ぼーっとしていると見逃してしまいそうな住宅街の一角に位置する小さな洋菓子屋さんです。お店の佇まいとは裏腹に、2004年の全国ロール博覧会、デザートオブザイヤー2005年・2006年と3年連続日本一に輝いたロールケーキで有名なお店なんです。「Rouleau aux fruits」は、5種類のフルーツを甘さ控えめの生クリームとしっかりとしたスポンジで包み込んでいて、あっさりとして飽きのこないロールケーキです。こちらは車じゃないと行けないお店ですので注意が必要です。

<http://www.st-dominique.jp/collection/fruits.html>



3) モン・トレゾール(帯広市西1条南6丁目20)

帯広の人気そばランキング3位(2022年12月1日付)のそば小川も大変美味しいのですが、その駐車場にあるモン・トレゾール。日曜日限定で「シュークリーム」を販売しています。シュークリームはジャンボサイズで一つ食べたら大満足の大きさですが、その味も十分に折り紙付きです。

<http://montresor.o-m-a.jp/news/>



4) コーヒールームきくち(函館市湯川町3-13-19)

湯の川の電停から徒歩7分、道道100号の湯川イオンの向かいにある喫茶店がコーヒールームきくちです。函館のスイーツなら、チーズケーキやジェラートが札幌駅や新千歳空港でも売られていますし、最近では函館元町地区におしゃれなお店もできましたが、今回オススメしたいのは、昔ならでは「ソフトクリーム」です。モカとバニラとミックスがありますが、私のオススメはミックス、甘すぎないでサラッとしたソフトクリームになっています。ちなみに、このソフトクリームは水曜どうでしょうで死闘が繰り広げられたことでも有名です。

<https://coffee-kikuchi.com/menu>



聞いたことのあるお店から、初耳のお店まであるかと思います。お出かけの際にぜひ寄ってみるのはいかがでしょうか? 私もお腹と相談しながら、飽くなき探究の道を進んでいきたいと思っています。



第13回 天使病院臨床研修プログラムについて ～2022年度新研修医紹介～

今年4月に6名の研修医が入職しました。半年が過ぎ、研修を通して感じた事や天使病院臨床研修プログラムについて、医学生へのメッセージなどを語ってもらいました。



新垣 真広(あらかき まひろ)

出身は日本大学です。北海道に住むことに憧れて北海道に来ました。研修が始まって半年が過ぎました。天使病院の研修はその時回っている科以外の科の疾患もみることができるので1年目から大変密度の濃い実習ができました。これからの実習も頑張ります。



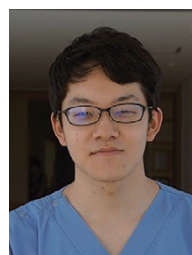
小西 俊輔(こにし しゅんすけ)

研修医1年目の小西俊輔です。当院での半年間はあっという間でした。ローテーション科に限定されず、やりたいこと、見たいことはほとんど何でもさせてくれました。コメディカルや事務の方々も含め、スタッフ全員が温かく支えてくださり、まさにhappyな半年間でした。あと1年半も楽しく研修していきます！



高橋 周平(たかはし しゅうへい)

1日1日が新しい経験ばかりで、毎日前向きに研修出ています。当院では、ローテーションしている科に留まらず、自分の興味ある科や分野に対して自由に学べる雰囲気があります。進みたい診療科がすでに決まっている方も、まだ決まっていなの方も充実した2年間を過ごせると思います！



高橋 知一(たかはし ともかず)

研修医として働く前は学生から医師へのステップアップの不安が強かったのですが、天使病院での研修は学生から医師までの過程を順を踏んで学ばせていただけたものでしたので、その不安は杞憂でした。今は日々上の先生方のバックアップがとても心強い中で新しいことに挑戦させていただいています。そのおかげで順調に研修医として成長できているのかなと思います。まだまだ研修医生活が続きますがこの調子で頑張っていきたいです。



千田 滉(ちだ ひろき)

私の半年間の研修期間を一言で表すと「成長」です。学生の間に培った医学知識を病棟業務や当直で活用する中で、これまで出来なかったことが出来るようになっていくのを日々実感しています。研修医生活への不安も大きいと思いますが、自分の成長を楽しみにしてください！



堀田 雄志(ほった ゆうし)

研修医1年目の堀田雄志です。上級医の先生方はもちろん、コメディカルの皆さんにもいろいろと教えていただいたおかげで少しずつですがいろいろ自分で考えて動けるようになってきていると思います。病院全体で研修医を育てる環境がこの病院の良いところだと思っています。ぜひ見学に来てほしいです。



1年目6名の他、2年目の先輩研修医を含めた10名が、天使病院で研修に励んでいます。まだまだ勉強不足ではありますが、一日も早く独り立ちできるように、精一杯努力しています。患者さんを始め、地域の皆さんにはどうぞ温かい目で見守っていただければと思います。



備蓄食品活用レシピ ～カット野菜編～

家で過ごすことが多くなる冬のシーズン、3食の食事時間がつつい崩れがちになってしまいませんか。食事は体内時計やホルモンの分泌に大きな影響を与えます。1日に三度の食事を規則正しくとることはこの点からも大切なこととなります。1日のリズムを決める朝食は、体内リズムと合致するよう起床してから1時間以内にとるようにしましょう。空腹時間が長引くと、体はできるだけ栄養を蓄えようとします。その結果、体重やコレステロールが増加しやすくなります。食事の間隔は5時間ほど空けるのが望ましく、昼食や夕食はこのことを踏まえてとりましょう。肥満遺伝子である「ビーマル1」の量は1日を通じて変動しますが、夜間は朝までの飢餓状態に備えて増加しますので、夕食は18～19時頃が理想の時間帯です。遅い時間の食事はそれだけ脂肪をため込みやすくなりますので、遅くても21時までに終わらせたいところです。食事の間隔を考えると、間食はとらないに越したことはないのですが、どうしても食べたい場合は、12～15時にとるのがベスト、この時間帯はビーマル1の量が減るといわれており、「3時のおやつ」には根拠があったということになります。

管理栄養士 梅津千恵子

カラフルサラダ丼



【材料】

・ごはん	150g	・カット野菜	1食分
A		・ミニトマト	2個
・ケチャップ	大さじ1	C	
・バター	10g	・マヨネーズ	大さじ1/2
・鶏むね肉	100g	・ケチャップ	大さじ1/2
B		・しょうゆ	小さじ1/2
・酒	大さじ1		
・塩	少々		

【作り方】

- ①ごはんをAを混ぜ、器に盛り付けておく。
- ②鶏むね肉を一口大に切り、容器にBと和え、かるくラップをしレンジで加熱する。
- ③ミニトマトは4等分に切っておく。Cは合わせておく。
- ④①の上にカット野菜を盛り付け、②とミニトマトを飾り、Cをかける。



野菜のチーズオムレツ

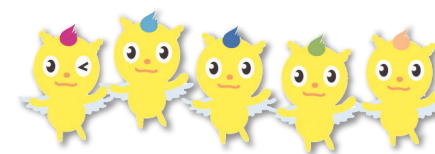


【材料】

・線切りキャベツ	1袋(100g)
・厚切りベーコン	2枚(50g)
・ピザ用チーズ	30g
・卵	3個
・塩・コショウ	少々
・オリーブ油	大さじ1

【作り方】

- ①ベーコンは細切りにし、オリーブ油でキャベツとしんなりするまで中火で炒め、味を整える。
- ②卵は割りほぐし、チーズと合わせておく。
- ③火を止めた①に、②を混ぜ合わせ弱火で蓋をして焼き目をつける。両面焼き色がついたら8等分にして盛り付ける。



増築工事に伴う駐車場台数の減少について

病院建物の増築工事を行うことに伴い、敷地東側の駐車スペースが2023年1月23日(月)より利用できなくなります。つきましては、今後は提携駐車場のご利用や、ご来院にはなるべく公共交通機関をご利用いただくなどご協力をお願いいたします。

- 工事開始日：2023年1月23日(月)
- 駐車場減少台数：27台分
- 提携駐車場：NPC24H北13東4パーキング(東区北13条東4丁目1-5)

※ 満車の場合、利用できないこともあり得ますのでご注意ください。



糖尿病予防教室について

2022年5月よりオンライン(オンデマンド)方式の糖尿病予防教室を開催しています。視聴期間は毎月5～20日です。詳しくは天使病院のホームページをご覧ください。



スケジュール(2023年1月～2023年3月)

月	タイトル	担当者
1月	3大合併症～糖尿病性腎症～	医師 林下晶子
	低血糖について	薬剤師 小澤純
2月	体調が悪いときはどうすればいいの？	医師 崎山信哉
	糖尿病と足病変について	看護師 渡辺沙央理
3月	コレステロールと中性脂肪の話	医師 辻晶宏
	ストレッチのすすめ	理学療法士 沢田夏美



表紙の写真紹介

今回、表紙に採用していただいたのは、札幌市南区にある千尺高地の樹氷です。札幌市の西側の大部分は山で覆われており、そのほとんどは夏は笹藪が生い茂っていて登ることができませんが、雪が積もった冬季はスキーやスノーシューを使うことによって深い雪の上を自由に歩くことができるようになります。

青空に映える山々の稜線、霧氷で覆われた木々、凍り付いたナナカマド、朝陽にきらめくダイヤモンドダスト...

真っ白な冬の季節には日常では体験できない世界が待っています。部屋に閉じこもりがちな冬の過ごし方が少し変わるかもしれませんよ。



撮影者：鈴木大介(小児科医師)／愛用機種：Canon EOS RP)

広報誌 「天使びょういん」第67号
発行日 令和5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

新年とともに本誌は今シーズン最終号となり、鈴木先生による表紙「山シリーズ」も最終回です。北海道らしい、ダイナミックな樹氷と澄んだ空気感をお楽しみください。今年の干支である「卯」には「飛び出る」や「分ける(区切る)」という意味があり、「卯年」は跳躍する年、契機になる年とされているそうです。そんなうさぎにあやかり、躍動的な飛躍の年にしたいものです。本年もよろしくお願いいたします。