

広
報

天使びょういん



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



新院長 西村 光弘



- p2-3 Scope「母親教室」
- p4 Inside hospital「整形外科」
- 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「認知症予防のレシピ」
- p8 お知らせ

母親学級 ~Mother Class~

母親学級は産科の助産師と看護師が定期的に開催している、妊婦さんのためのクラスです。お産前は何かと不安なもの。初めての場合は特にそうです。そんな妊婦さんの不安を和らげるために、また、お産や育児の準備に役立つ知識や情報をお伝えしています。情報だけなら巷にもたくさんありますが、同じくらいの週数、時期の妊婦さんが集まって交流できること、悩みや楽しみを共感し合えることが母親学級の最大の魅力。4月からは天使病院ならではのエッセンスを取り入れ、クラス編成をリニューアルしました。その中心人物の2人にインタビューしてみました。

T: 母親学級とは？

Sa: 私たち産科の助産師と看護師の役割は、妊婦さんの不安を軽減し安心してお産を迎えられるように、そして妊婦さん自身が「自分らしい」お産をイメージし主体的に頑張れるようにお手伝いすることです。そのひとつのきっかけづくりになるのが母親学級です。これから迎えるお産が一体どのように進むのか、妊婦さんの体調はどう変わるのか、生まれたばかりの赤ちゃんはどうすれば安心するのかなど。具体的に知ってもらうためにわかりやすく説明するように心がけています。妊娠週数によって5つのクラスとマタニティヨガ、マタニティピクスと、合計7つのクラスを行っています。

T: クラスの特徴を教えてください

Sa: お腹も目立ち始めて、赤ちゃんに会える日に向けて自分らしいお産を考える「お産について学ぼう(24週〜)」、赤ちゃん用品もそろえ始め、お家の中は赤ちゃんを迎える準備がすすむ頃にお勧めするのは「新育児にチャレンジ(28週)」、安心なお産と赤ちゃんのために自分のできることを知るのに最適な「お産力アップ

(34週〜)」です。「お産力アップ」は中でも一番人気のあるクラスで、ほとんどの妊婦さんが参加されます。ご夫婦で参加される方もいらっしゃいます。

T: どのようなことをするのですか？

Ta: まずは、テキストやパワーポイントを使ってお産の流れや病院への連絡方法、入院のタイミングなどの説明をします。クイズ形式で一緒に知識の確認をしたり、人形を使った沐浴の練習もあります。「お産力アップ」と「帝王切開クラス」では実際に病棟や陣痛室、分娩室や新生児室の見学ツアーをします。これはとても好評です。特に新生児室が一番盛り上がる気がしますね。うれしいことに「参加したことでお産のイメージがついた」というお母さん達がたくさんいらっしゃいます。

S: お父さんも参加できるのですか？

Sa: もちろん参加していただけます。むしろ一緒に参加されるようおすすめしています。いざお産となった時にお父さんもスムーズにお産に参加できますからね。それに、お母さんは立ち会い出産を希望しているけどお父さんは「どっちでも良い…」という状況で一緒にクラスに参加された結果、お父さんの気持ちが「立ち会いをしよう！」という方にぐっと傾いた、というお話も時々耳にしますから。

S: 「帝王切開クラス」とは？

Sa: 昨年の9月にスタートした新しいクラスで、帝王切開(以下、帝切)でお産される方や帝切についてもっと知りたい方の疑問に答えるクラス(34週〜)です。今や5人に1人は帝切での出産と言われています。地域周産期母子センターの当院ではその割合はさらに高いです。正しく理解して、赤ちゃんを守り、安全に産む方法として決して特別なことではないこと



インタビュー
T: 飛山(看護師)



インタビュー
S: 塩見(看護師)



Sa: 坂本
(助産師)



Ta: 高橋
(助産師)



を知っていただきたいです。前回の帝切で出産され、今回の出産の前に当時を振り返るために参加される方もいらっしゃいます。その方の経験談に、「励まされました」とおっしゃる予定帝切を控えた妊婦さんの笑顔を見ると、このクラスをつくって本当によかったなと思います。

S: 「孫育て教室」は以前、北海道新聞で紹介されていましたね。

Ta: そうなんです。おじいちゃん、おばあちゃんになる方むけに月1回、偶数月に開催しています。お母さんの心とからだの変化や、現代の子育て事情を知ってもらって、これから子育てをするお母さんの「良き理解者」「良きサポーター」になっていただきたい、そんな思いを込めています。「自分達が出産、育児をしていた時とは違いがあることを知れて良かった」との感想をいただいています。

マタニティヨガはインストラクターの資格を持ったスタッフが順番に担当しています。マタニティピクスは月に1回、ダンロップスポーツクラブからインストラクターを派遣してもらっています。その日の担当者は、妊婦さんと一緒に汗を流すこともあります。

S: 出産後も母親学級のようなクラスはありますか？

Sa: 今はまだないですね。出産後は健診の時にマンツーマンで助産師が質問、疑問にお応えしたり、ご相談に乗るなど、フォローをしています。

S: 最後にお母さん達へメッセージをお願いします。

Sa: 赤ちゃんを迎えるのはハッピーなことです。時期がきたら自然と生まれるというものでも、病院や医師に任せておけば産ませて貰えるというものでもありません。自分らしくお産を迎え、「自分で産む」という気持ちをもっていただければと思います。一緒に頑張



りましょう。

Ta: 母親学級には、同じ気持ちをもった人たちと気持ちを分かち合うことで、不安な気持ちがすっきりしたり、母親学級で知り合ったお母さん同士が外来でお友達になったり、クラスに参加する内にスタッフとの関係性ができて、入院した時も安心してお産に臨むことができる等々メリットがたくさんあります。産婦人科外来の窓口、もしくは助産師にお申し出てくださればお申し込みいただけます。きっと楽しいと思うのでぜひぜひ参加してみてください。



関節は、私たちが日常生活を行う上で、極めて重要な役割を果たしていることは言うまでもありません。加齢とともに増加する関節の痛みは、時として、日常生活を送るうえで大きな障壁となることがあります。関節痛を重症化させないための予防もさることながら、違和感や痛みなどが顕在化した時に適切な治療を行うなど、関節をいたわることが大切となります。変形性膝関節症には最新の関節温存手術である骨切り術を行っており、皆様の健康寿命に貢献するため、有効な選択肢として考えられます。

また変形性膝関節症が重症化した場合などには、人工関節手術が有効な選択肢として考えられます。医療技術の進歩とともに、患者様の生活スタイル、ニーズに合わせた、オーダーメイド治療を当院整形外科では行っております。私を含め2名の常勤医師及び北海道大学を中心とした関係機関との連携、リハビリをはじめとした回復プログラムの提供など、皆様にとって最良の医療を提供できる体制を整えているものと自負しております。膝など関節の痛みにお悩みの方は、お気軽にご相談下さい。

ナビゲーター

整形外科 科長 珍部 正嗣先生 (Masashi Chimbe)

■経歴: 2004年北海道大学卒業。王子総合病院、北海道大学病院、帯広厚生病院、市立釧路総合病院等を経て2018年より天使病院整形外科科長。

■資格: 日本整形外科専門医

■珍部先生のご専門

専門は下肢疾患ですが、もちろん外傷全般も担当しています。

■専門分野について

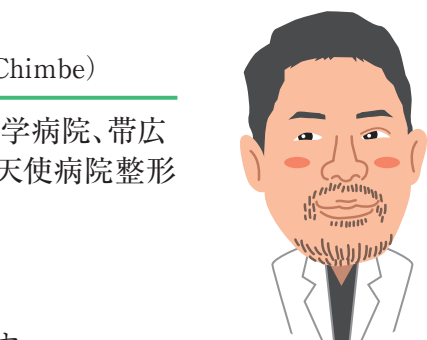
特に膝の痛みに関しては最近注目されております関節温存手術(骨切り術、靱帯再建術や半月板縫合術)に取り組んでおります。もちろん、症例に準じてですが、膝や股関節の痛みに対し、人工関節も行っています。また足部(変形性足関節症)や足趾(外反母趾、強剛母趾)の痛みに対する関節温存手術(骨切り術、靱帯再建術)、関節固定術などを行っています。お気軽にご相談頂ければと存じます。患者さんに負担の少ないエコー(超音波検査)を日々の診療に導入しております。整形外科でエコーを診療に導入している施設はまだ少なく、当科の特色と考えております。常に新しい治療方法を模索しその結果として患者様の笑顔を見る事が至上の喜びです。もちろん、四肢の外傷全般にも対応致します。

■得意なことやメッセージなど

休日においしいお酒を飲むことです。いろいろ飲みますが、特に清酒が最近はお気に入りです。もう一つは写真を撮ることです。綺麗な風景、建築物はもちろん野生動物、特に水中写真が大好きで、ダイビングやシュノーケルをしながら写真を撮っています。いつか院内個展を開けたらなどと考えてはいますが、なにぶんまだまだ写真技術が未熟ですので、かなわぬ夢と思っています。どうぞ宜しくお願い致します。

■珍部先生ってこんな人 (西5病棟 中村課長より)

珍部先生は、患者さんにも気さくに話しかけてくれる明るい先生です。話題豊富で会話が弾むので、回診は患者さんも含め笑い声が響くほどです。また、看護師に対してはとても指導熱心で、ちょっとした時間にさまざまなミニレクチャーをしてくれます。膝や外反母趾など症状のある方は、ぜひ珍部先生にご相談してみてください。



その他の病棟スタッフより



きゅうま みちふみ
院長 久馬 理史 先生

Profile

札幌医科大学卒業(1996年)。日本内科学会総合内科専門医、循環器学会専門医、日本心血管インターベンション学会専門医。2010年から天使病院循環器内科主任科長を経て2018年より副院長。趣味はマラソンと登山。フルマラソンを走り切った時も、富士山に登頂した時も「なぜ、こんな辛いことをやっているんだろう?もう、やめる!」と思ったのに、いまだに継続中。開院前の2019年3月の東京マラソンに抽選倍率12倍を突破して当選。気温5℃の寒さ、雨風と両膝関節の痛みに耐えて5時間24分で見事完走するも「もうフルマラソンは絶対にやめる!」そうです。

Q. 開業おめでとうございます。まずはPRをどうぞ。

ありがとうございます。きゅうま内科循環器クリニックを2019年4月1日に開院しました。循環器内科の勤務医として23年間培ってきた臨床経験をもとに、専門である循環器疾患(虚血性疾患、心不全、不整脈、難病(高安静脈炎、心筋症など))、および生活習慣病の治療に積極的に介入し、近隣の大学病院、総合病院および診療所、もちろん天使病院などと連携し、適切かつ充実した地域医療を目指します。

Q. 先生にしては堅いですね。

元々堅いですよ(笑)。一言で言えば、早く、負担なく、患者さんに笑顔で安心して帰ってもらえるようなクリニックにしたいです。総合病院とクリニックとでは役割が異なり、いわば高級レストランとファストフード店のようなものと考えております。これからは限られた範囲の中で素早く、的確かつ適切に診療する。そして患者さんにとってより身近な存在でありたいと思っています。

Q. 開業の決意から開院までを伺ってもよろしいですか?

天使病院に赴任したのは2010年(39歳)で、その頃から生涯にわたり勤務医でいることは難しいと考えていました。クリニック開業を具体的に考え始めたのがいつかは内緒です。まずは「どこに」クリニックを開くかを決めるのが大仕事でした。天使病院の近くの間所を探したり(残念ながらそれは叶いませんでした)、ご紹介やお声掛けをいただきながら検討していました。最終的な決め手は、家族のライフサイクルとのタイミングが最適だったことですね。そのタイミングで今回の場所と出会えたということです。クリニックの開院は私自身の仕事環境が変わるだけではなく、当然

家族の生活にも大きく影響します。3人の子どもの成長にも関わることで、そこは一番の考えどころでした。いくら私が「自由、気ままなB型の48歳」でもそこはさすがに考えました(笑)。

Q. こだわったことはありますか?

医療機器を充実させることにはこだわりました。心電図、レントゲン、ABI、ホルター心電図、心エコー、血液検査をそろえました。限られた環境の中で充実した医療をするために必要なものはすべてそろったので満足しています。

Q. 今の気持ちをお聞かせください。

天使病院は9年間という勤務になりました。産婦人科、小児科との強い関わりの中で循環器医療を経験することができたことは貴重で、とても勉強になりました。このビルで産婦人科や小児科のクリニックと一緒することになったのにも不思議な縁を感じています。東区から離れてしまうことは、これまで通院された天使病院の患者さんには申し訳ない気持ちでいっぱいですが、同じ札幌市内ですのでこれからもお役に立てることがあればお気軽にご相談ください。

すべてはこれからで、今はまだ実感がないというのが正直なところ(注:お話を伺ったのは開院前の3月末です)。今までお世話になった皆さんに少しでも恩返しできるように、これまで通り誠実に診療して参ります。座右の銘は夷険一節(いけんいっせつ:最近決めました(笑))で、この精神でこれからの航海に乗り出していこうと思います。今後ともよろしく願います。

所在地: 〒060-0061
札幌市中央区南1条西14丁目291-81
ウイステリア南1条ビル2F

電話: 011-251-7000
診療科目: 内科・循環器内科
休診日: 日曜日、祝日

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
14:00~18:00	●	◎	—	◎	●	—

◎...午後19:00まで診療



天使病院の天使たち!

この時期、教育委員会では、いつにも増して打ち合わせに熱が入ります。

教育委員 樽見 あずさ (NICU課長)



看護部教育委員会では13名のメンバーで看護師の成長を支える研修を企画し、開催しています。研修は新卒研修、2年目研修などの経年別研修やリーダー研修、プリセプター研修などの役割別研修があります。各部署の看護師が、いつもの実践の場から少し離れて学習できるよう、アイデアを持ち寄って計画しています。研修ではグループワークも取り入れています。教育委員会が助言者役となり、研修生たちがグループの力を最大限に発揮し、それぞれ自分の中の答えを導き出せるように関わっています。看護師一人一人の成長はキャリアラダーを活用しながらセルフマネジメントや部署でのサポートが中心ですが、教育委員会としても少しでも“天使病院の天使”たちの成長のお役に立てるようこれからも頑張ります。



後輩育成研修会を受講してみよう

産科病棟 菊川 愛莉



私はこれまでも、後輩や学生の指導を行ったことがありましたが、その難しさを感じていました。今回の研修を通して、指導者の関わり方や言葉の選び方で、後輩の感じることや考えることに大きく影響することを学びました。また、後輩指導を通して、自分の看護観やアセスメントの見直しになるということも学びました。これは、これまでの指導の中でも経験したことなので、後輩指導を通して、自分の看護の向上にも繋がっていきたいと思っています。



研修会の様子

“平成”最後の新しい天使たちが仲間入りです!

今年度は14名の看護師、4名の助産師の計18名が天使病院に入職してくれました!

一人一人が様々な想いをもって、白衣に袖を通し、凛々しい顔付きで、オリエンテーションに臨んでいました。

“天使たち”は看護師・助産師としての一步を踏み出します!



500kcalをおいしく補給 認知症を予防する食事 レシピ



さばサラ井
おからのポテサラ風
ほうれん草とトマトのおかか和え
ぶどうのくず茶巾

野菜の摂取量 236g
(1日の摂取目標の67%)

1食あたり
492kcal
塩分 2.9g



Comment

認知症予防に和食が良いという話を聞いたことがある人は多いと思います。

それは、欧米スタイルの食事に比べて、血液中のコレステロール濃度を低くし、動脈硬化のリスクを下げてくれるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸を多く含む魚や、野菜が多く献立に使われているからです。老化とともに血管のしなやかさが失われ血液の流れが悪くなり、脳への血流がスムーズに流れなくなります。その結果脳細胞が壊死し、認知症となります。つまり動脈硬化が進むほど認知症へのリスクが高まるということになります。そこで、認知症予防には、普段の食事を和食にすると良いといわれる理由の1つとなっています。さらに和食献立に不足しがちな牛乳・乳製品を意識してとることで、認知症予防の効果が上がることが期待され「和乳食」とのネーミングで話題になっています。和食では摂取しにくい乳製品をだしの代わりに使う、こくを出すのに使うなど、牛乳・乳製品の特徴をうまく利用すれば減塩対策もでき、味わいも深まり、おいしく食べることもできます。

(管理栄養士 梅津千恵子)

さばサラ井

1人分
194kcal
塩分 1.4g

【材料(1人分)】

・サバみそ煮缶 1/2缶 (100g)	・温泉卵 1個
・キャベツ 80g	・青じそ 2枚
・マヨネーズ 大さじ1/2	・きざみのり 適宜
・新玉ねぎ 1/4個 (50g)	・ごはん 100g

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ②キャベツは1cm幅に切り、さつと茹で水気をきる。あら熱が取れたらマヨネーズと和えておく。
- ③どんぶりにご飯を盛り、のりを散らす。キャベツ、新玉ねぎ、粗くほぐしたサバみそ煮缶、温泉卵と順に盛り付ける。最後に青じそを飾り付ける。

ほうれん草と トマトのおかか和え

1人分
26kcal
塩分 0.7g

【材料(1人分)】

・ほうれん草 50g	・しょうゆ 小さじ1/2
・ミニトマト 3個 (30g)	・削りかつお 1/4缶 (1g)

【作り方】

- ①ほうれん草は塩少量を加えたお湯で色よく茹で、冷水にとり、水気を絞り3cmの長さに切る。
- ②ミニトマトはへたを取り、縦半分に切る。
- ③ボールにほうれん草とトマト、しょうゆを合わせ、削りかつおをまぶす。

ぶどうのくず茶巾

1個分
52kcal
塩分 0.0g

【材料(8個分)】

・ぶどう 8粒	・水 2 1/2カップ
・レモン果汁 小さじ2	・砂糖 50g
・本くず 50g	

【作り方】

- ①ぶどうは房からはがし、さつと湯通しし、冷水に取り皮をのぞきレモン果汁を混ぜ合わせる。
- ②ボールに本くず粉を入れ、水を少しずつ加え、砂糖を加えて混ぜる。
- ③鍋に②の材料を入れ中火にかけ、透明になるまで木べらなどで混ぜながら加熱する。
- ④③の3/4を8等分にし、ラップにのせ、その上にぶどうのをせ、残りの③を8等分にのせ茶巾のように絞る。(温かいうちに整形する。)
- ⑤鍋にお湯を沸かし、④を入れ透明になるまで茹で、冷水に取る。



*メニュー&調理協力：エームサービス株式会社



Tenshi Anniversary Gift

ご出産の記念にお贈りするTenshi Anniversary Giftを半年ほどかけてリニューアルしました。コンセプトは、誕生の地「北海道」を感じられ、やさしく、シンプルで、長く使っていただけること。ふとした瞬間に“初めて赤ちゃんとお対面した時を思い出していただきたい”という私たちの願いと製作者の方々のあたたかい思いが届きますように。

A. ポーチ&巾着セット



「初めまして赤ちゃん。生まれてきてくれてありがとう！」
赤ちゃんの健やかな成長と、子育てへの応援の気持ちを込めてギフトセットを作りました。

点と線模様製作所 岡 恵理子さん
<http://www.tentosen.info/>



B. お皿&スプーンセット



このうつわは、北海道は下川町産の「はんのき」という木材で作っています。独自の仕上げで、汚れが付きにくく丈夫で長持ち。赤ちゃんの「ともだち」として「食べる」を応援していくよ、という思いを込めて作りました。

チエモク 三島 千枝さん
<https://www.chiemoku.co.jp/>



糖尿病予防教室 (基本毎月第3水曜日 14:00~15:00)

<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ください。

※(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17日(水)	14:00~14:30	主治医はあなた~糖尿病治療を考えよう~	糖尿病・代謝内科 辻 昌宏
5月15日(水)	14:00~14:30	今日からはじめよう~生活の中に運動習慣~	理学療法士 増川瑛子・吉川未都奈
6月19日(水)	14:00~14:30	糖尿病により食事~あなたのお食事、今のままで大丈夫?~	管理栄養士 佐伯 千佳



広報誌 「天使びょういん」第52号
発行日 平成31年4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

2019年の4月は、33名の新しい仲間を迎えるとともに西村新院長(表紙)の就任、そして新元号「令和」の発表と、いつにも増して“華やかなスタート”になりました。
もうすぐ「令和元年」です。元号に込められた思いも大切にしていきたいと思います。
“時に初春の令月、気淑く風和ぐ。梅は鏡前の粉を披き、蘭は珮後の香を薫らす”(万葉集より)

