

広報

天使ひょういん

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



タイトル：「ひまわり」 撮影：北区在住 和田 英敏さん



p2-4 Scope「健診室」

p5 特集「院内&地域のアレコレ取材!」

p6 「天使病院臨床研修プログラムについて」(第2回)

p7 健康レシピ
「脂質異常症を改善するレシピ」

p8 お知らせ



Medical examination



「健診室」 ～Medical examination～

2013年に3回に渡り特集を組んだ健診室も病院新築で2014年1月から現在の「健診室」へと新しくなりました。同年7月には中村先生が着任。ハード、ソフトともに一層充実した健診室を改めてご紹介します。健診室は病院の中にあるながら、病気ではない方が来られる所、健康であることを確認するために来ていただく所です。健診室の医師、看護師、事務、それぞれの立場から健診の大切さについて話してもらいました。

S:初めに基本的な質問で申し訳ないのですが、「健診」と「検診」の違いを教えてください。

T:「健診」は健康診断の略です。病気がないことを前提に身体の状態を調べるために行う診断のことです。一方、「検診」は特定の病気を早期に発見し、治療することを目的に行う検査のことです。皆さん会社から受けるように言われる「けんしん」は「健診」、乳がんや子宮がん、胃がん、大腸がんの「けんしん」は「検診」ということです。

S:健診室では「健診」と「検診」の両方を行っていますね。

N:はい。健診コースとしては、一般の健康診断(入社時・入学時、企業健診、個人健診など)や生活習慣病予防健診という協会けんぽ加入者を対象とした健診、特定健診などがあります。検診コースには乳がん検診、子宮がん検診、札幌市のがん検診などがあります。また、日帰りの人間ドックも行っています。

K:受診される方は何歳くらいの方が多いですか?

N:20代から75歳の方が幅広く受診されます。また、札幌市の補助で健診を受けられる「高齢者健診」という制度がありますので、75歳以上の方も受診されます。

K:所要時間は?

N:検査内容によって異なりますが、受付からお帰りいただくまでにかかる時間は、1時間半～2時間くらいです。血液検査や胸部レントゲンなど検査を受けていただき、検査結果が出たら、私(医師)から診察と検査結果の説明をさせてもらいます。検査結果はダブルチェックを行い、受診後1週間程度で健康診断結果通知書を郵送しています。

K:異常が見つかったときはどうすればいいのですか?
N:その日のうちに当院の外来に紹介することもできますし、遠方からお越しの方にはお住まいの近くの病院へ受診することをお勧めします。

K:どんな病気が見つかることが多いですか?

N:肺がんや胃がんなど、がんが見つかることが多いです。糖尿病や解離性大動脈瘤などもあります。「貧血がひどい」という結果で婦人科の受診を勧めたところ、子宮筋腫で手術になった方もいらっしゃいました。

K:健康だと思っていても健診を受けることは重要なんですね。

N:はい。健診は「痛み」「シコリ」「違和感」「倦怠感」「出血」などの自覚症状がなくても最低年1回は受けただすことをお勧めしています。

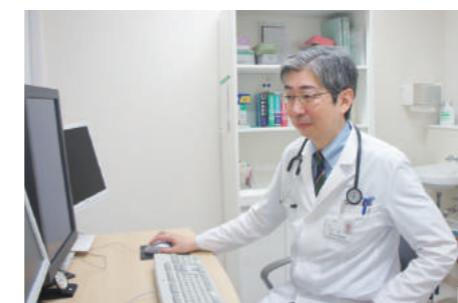
S:予約方法は?

A:企業の担当者の方も、個人の方も電話やFAX、メールでご予約ください。検査内容やスケジュール、請求書の発行、問診票の事前送付などもお気軽にご相談ください。(p4参照)

T:平日(月～金)の午前中に健診を行っていますので、午前中は電話が大変つながりにくくなっています。随時、インターネットでお申込みできるように準備を進めていますので、当院のホームページをぜひご覧ください。

S:健診室の特徴や、みなさんが心がけていることを教えてください。

A:健診室は院内の外来と隣接した場所にあるので、病気が見つかった場合はすぐに必要な診療科に紹介し、フォローできるという安心感があります。注意すべきデータがある時には、医師による予防的な指導を丁寧に行っているのも良いところだと思っています。以前受診された方の中には、「体重を減らしました」「食生活に気をつけ



インタビュアー
S:東海林(看護師)



インタビュアー
K:菅野(管理栄養士)



N:中村(医師)



A:有賀(看護師)



T:谷口(事務)

ています」と言ってくださる方もいらっしゃいます。私たちは「病気になる前に指導する」役割を担っていると実感しています。当院の特徴としては、一般健診と同時に子宮がん検診や乳がん検診もまとめて受けられることですね。できれば「この際、1度で全部を済ませたい!」と思いますよね。

T:気持ちよく、安心して健診を受けてもらえる環境づくりと、「来年も健診を受けに来よう」と思ってもらえる対応を心がけています。

N:私は、人間ドック検診情報管理指導士(人間ドックアドバイザー)の資格も持っているので、特定健診などで異常が見つかったときに、より有効で適切な生活指導を行うことができます。常にその人に合った丁寧な指導を心がけています。ここに着任して2年が経ち、「以前よりもよくなりました」という方が少しずつ増えている実感があります。指導が役に立つて思うとうれしいですね。これからも、ゆっくりと丁寧に話を聞くことを忘れずにみなさんの健康管理に携わっていきたいと思います。

K:最後に、病院が苦手だったり、仕事や家事、育児で忙しくどうしても病院にかかる踏ん切りがつかない方へアドバイスをお願いします。

A:私は子宮がん、乳がん検診は2年に1回受けようと決めています。そして、自分にとっての記念日に合わせて受けるようにしています。何か決まりがあると踏ん切りがつきやすいです。ご家族からお勧めするのも効果的ですよ。

T:一般健診は平日しか行っておりませんが、前述の通り所要時間は1時間半～2時間です。ぜひ、時間を見つけて受けていただきたいと思います。唯一、乳がん検診は土曜日に受けいただくことができます(サタデーマン



モ)。最近特にご要望が多くなってまいりましたので、土曜日のコースを昨年の12月から始めました。札幌市で発行している「無料クーポン」をご利用いただけます。所要時間も30分～1時間程度ですので、お忙しい方にもご負担は少ないと思います。

N:難しい質問ですね…。病気の中には、自覚症状がはっきり分かるものと分からないものがあります。特定健診は脳卒中や心筋梗塞など重大な病気につながる高血圧、糖尿病、高脂血症を見つけることが目的で、これらはすべて、『症状のない病気』です。重大な病気の早期発見のためには“痛くもかゆくもなく”健診だと思って、念の為、受診していただくことに意味があると思います。お住まいの市町村や保険者が助成してくれるものもありますし、まずはそこからでも健診を受けてみてください。病院が苦手な方がいざ病院にかかるとなると勇気がいるものです。結果説明の時にはより詳しい検査や治療が必要か、専門医を受診した方が良いかなど、ご相談にも応じています。皆さん健康に過ごすために、また病気の早期発見のために、私たちはお役に立ちたいと思っています。





自分メンテナンスしてますか? ～天使病院健診センターのご案内～

「今は元気だから」「忙しい」「面倒くさい」と、ついつい健康チェックを後回しにしていませんか？検査して「何か見つかったら嫌だから」という方もいらっしゃるかもしれません。しかし、健康な生活を送るためにには、まず自分の体の健康状態をきちんと把握することが大切です。最近よく耳にするようになった健康寿命*を伸ばすためにも、自覚症状がなく、元気なうちから定期的に健康チェックをする習慣をつけましょう。

健診メニュー

健診名	概要
定期健診・企業健診	お勤めの方が対象の健康診断
雇用時健診	雇用時、就職時の健康診断
生活習慣病予防健診(協会けんぽ)	協会けんぽに加入されている方が対象の健康診断
特定健診	いわゆるメタボ健診／札幌市のとくとく健診など
人間ドック(日帰り)	より詳しい内科的な健康診断
肝炎ウイルス検査(B型、C型)	今まで肝炎の検査を受けたことが無い方が対象
乳がん検診(デイリーマンモ) 〃(サタデーマンモ)	平日(月～金曜日の午前、水曜日の午後)に実施 土曜日(午前)に実施
子宮がん検診	体部のみ、頸部のみ、両方の検査が可能
大腸がん検診	便の検査(2回分)
胃がん検診	バリウム検査または胃カメラ

◎予約制です。月～金の午前中に実施しています(サタデーマンモは除く)

◎は札幌市のがん検診にも対応しています。

お申込み・お問い合わせ

天使病院
健診センター

TEL.011-214-1553(直通)
(受付時間 月～金曜日 13:00～17:00)

FAX.011-214-1573(直通)
E-mail:kenshin@tenshi.or.jp

生活習慣病予防健診(協会けんぽ)は、当院ホームページより「専用フォーム」またはFAXでお申込みいただけます。詳しくはホームページ『健診センター』のページをご覧ください。

*健康寿命とは…日常生活に制限がなく、自立した生活ができる寿命のことを言います。平均寿命と健康寿命の差はつまり日常生活に制限がある「不健康な期間」を意味します。

平成22年の国勢調査結果によると、札幌市の平均寿命と健康寿命の差は、男性10.33年、女性14.02年(全国平均は男性9.13年、女性12.68年)です。

平均寿命-健康寿命=不健康な期間(日常生活に制限のある期間)

地域のきずな
vol.6

東区 内科、消化器内科、糖尿病内科、小児科
特定医療法人とこはる
東栄病院

Outside hospital



おかげさまで当初の戸惑いも3～4年で解消し、すっかり慣れました。ただ、2年目(平成20年)は双子が生まれた年もあり、公私ともにとにかく忙しかったですね(笑)。



つねまつ いずみ
内科診療部長 常松 泉 先生

Profile

平成3年、北海道大学医学部卒業。内科、消化器、肝臓専門医。プライベートでは中学生の男の子と双子の小学生、2男1女のパパ。以前はバイクを3台所有するライダー。札幌へ戻るのを機にバイク乗りをやめ、今は自転車に。健康のために(?)自転車通勤を試みるも3日坊主に終わったとか。現在も極々たまに自転車通勤している日もあるそう。

Q. 東栄病院をご紹介ください。

昭和47年に両親がこの地で常松内科・小児科医院として開院したのが始まりです。来年45周年を迎えます。地域に密着した病院を目指し、地域の求める医療、保健に役立つように努めており、開院当初から44年経った今も変わらず「心の通う医療」がモットーです。訪問診療、また訪問看護や訪問介護、老人保健施設、糖尿病内科の標準など、地域の皆さまの要望にお応えする形で、充実、発展してきました。糖尿病内科を標準したのも、日々の診療で糖尿病の方を診ることが増え始め、その必要性を感じたためでした。あの時は医師が皆で糖尿病学会に加入し、専門領域の枠を超えて取り組んだことを思い出します。昨年は、開院45周年に向けて施設内の大幅改修を行いました。内装の改装や駐車場のロードヒーティングの拡大を行い、アメニティを向上することができました。

Q. 泉先生(皆さん、そうお呼びになられるので)のご専門について教えてください。

私は平成19年から東栄病院で内科医として診療を行っています。専門は消化器内科、特に肝臓疾患ですが、糖尿病や肺炎、尿路感染症など幅広く内科疾患を診ています。実は、東栄病院に来た当初、消化器内科の専門領域を超える疾患や患者さんを診ることが予想以上に多く、正直言って少し戸惑いました。大学卒業後、釧路労災病院、北大病院、市立函館病院、平成17年に札幌へ戻ってからはNTT東日本札幌病院、札幌厚生病院と、ずっと消化器内科を専門に診療をしていましたからね。でもこれこそが、当院の地域における役割だと実感しました。医療の機能分化が進み、患者さんは大きな病院を直接受診することが難しくなってきています。当院はそんな患者さんが気軽に受診することができる急性期病院なのだと。

地域のきずな
vol.6

特定医療法人とこはる
東栄病院

理事長:常松 潔

院長:高橋 建二

所在地:〒007-0841 札幌市東区北41条東16丁目3-14

電話:011-782-0111

診療科目:内科、消化器内科、糖尿病内科、小児科(感染症、アレルギー疾患)

休診日:水・土曜日午後、日曜日、祝日、年末年始

診療時間

時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
13:30～17:00	●	●	●	●	●	—
17:00～18:00	●	●	—	●	●	—

※17:00～18:00(夜間診療)は内科のみ。





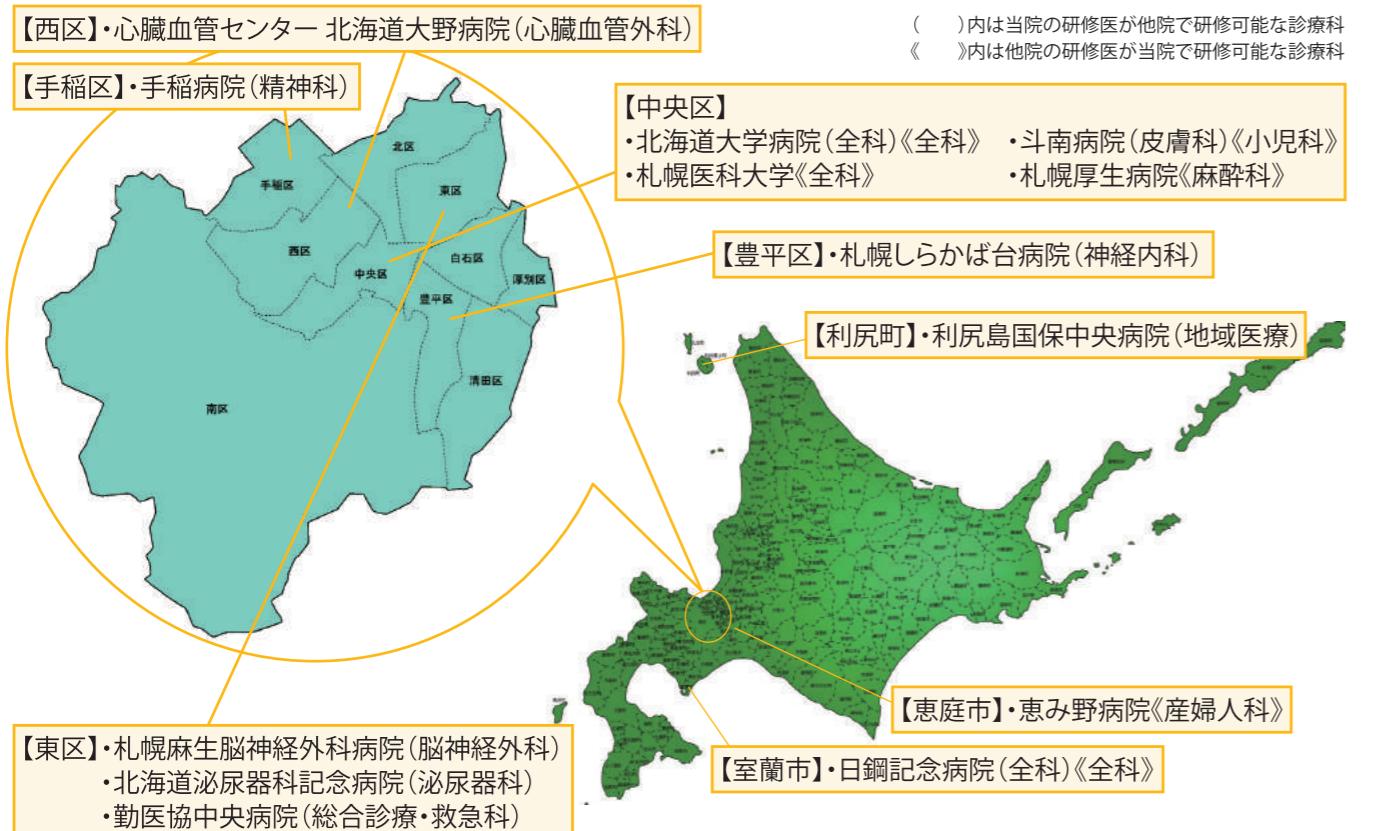
第2回 天使病院臨床研修プログラムについて ～初期臨床研修医が研修可能な地域の病院～

春号に続き、臨床研修室が企画・運営する「天使病院臨床研修プログラム」を紹介するシリーズ第2回目です。天使病院の臨床研修プログラムではありますが、天使病院だけで全ての研修を行っているわけではありません。札幌市内はもとより、南は室蘭、北は利尻町までたくさんの病院との協力関係があってこそ、より充実した研修プログラムを提供できています。

今回はこの『地域全体』で研修医を育てる仕組みについてご紹介します。

臨床研修プログラム協力の輪

当院にはない診療科を中心に、希望に応じて他の臨床研修病院で研修を受けることができます。また逆に、当院でも産婦人科、小児科、麻酔科などで札幌市内外から研修医を受け入れています。



勤医協中央病院 総合診療・血液病センター長 臺野 巧先生

協力型病院として救急科研修に協力させていただいている勤医協中央病院の臺野と申します。当院は2015年度の救急車受け入れ件数が8000件を超えるました。数多くの救急症例を研修の先生に経験していただけると考えています。しかし、ただ経験するだけでは不十分です。経験したあとで、自ら振り返ったり、指導医とともに振り返りすることで学びが深まります。研修医の皆さんには、地域の急性期救急病院として何が求められているかを体感しながら、振り返り(reflection)というツールを使って成長していただきたいと考えています。

初期臨床研修医採用情報

今年度の採用試験スケジュールは以下の通りです。
 応募お待ちしています！

1回目 7/23(土) 2回目 8/6(土)
 3回目 8/20(土) 4回目 9/3(土)

※随時面接も受付けています。
 詳細は天使病院HPをご確認ください。

健康診断で
気になる値を食事で改善

**ケース② LDLコレステロール値が高い
脂質異常症を改善するレシピ**

1食あたり
590kcal

たんぱく質 24.9g 脂質 13.4g
塩分 2.4g 食物繊維 9.1g
古代米とさつま芋のご飯
時しらず鮭とわかめの蒸し物／煮合わせ
野菜の焼き浸し梅風味／フルーツ(すいか)

Comment

脂質異常症にはLDLコレステロール値が高い、HDLコレステロール値が低い、中性脂肪値が高い、の3タイプがあります。

LDLコレステロール値が高い方は、コレステロールと飽和脂肪酸が多く含む肉の脂身、内臓、皮、生クリーム、クリームチーズ、卵黄や、トランス脂肪酸を含むマーガリン、ケーキ、スナック菓子、ファーストフード、インスタント麺を控えます。代わりに、n-3系脂肪酸(EPA、DHA)の豊富な魚類、食物繊維と植物ステロールを含む未精製穀類、大豆製品、海藻、きのこ、野菜の摂取を増やすことが大切です。そこで今回は、時しらず鮭、古代米、わかれ、えのきだけ、生しいたけ、たっぷりの野菜を使った料理を紹介します。

また、HDLコレステロール値が低い方は禁煙と有酸素運動を心がけ、中性脂肪値が高い方は菓子、果物、夕食のボリュームや飲酒を控えると良いでしょう。

(管理栄養士 佐々木正子)

古代米とさつま芋のご飯

たんぱく質 5.1g 脂 質 0.9g
塩 分 0.1g 食物繊維 1.6g
1人分 288kcal

【材料(1人分)】
 ・米 65g
 ・古代米ブレンド(四穀) 10g
 ・さつま芋 15g
 ・だし昆布 1g
【作り方】
 ①さつま芋の皮をむき、さいの目に切る。
 ②米に、古代米ブレンドを加えて炊く。
 ③①のさつま芋を蒸す。
 ④炊きあがった②に、③のさつま芋を混ぜ合わせる。

煮合わせ

たんぱく質 4.1g 脂 質 2.5g
塩 分 0.7g 食物繊維 2.9g
1人分 79kcal

【作り方】
 ①大根は厚さ2cmの半月切り、黒こんにゃくは三角に切り、各々下ゆです。
 ②厚揚げは四角く切る。
 ③にんじんは花形に切る。
 ④なべにだし汁を入れ、④の調味料を加え煮立たせる。
 ⑤④に①②③を加え煮込み、最後に手まりふを入れてさっと煮る。

時しらず鮭とわかめの蒸し物

たんぱく質 13.1g 脂 質 9.8g
塩 分 0.8g 食物繊維 1.6g
1人分 153kcal

【材料(1人分)】
 ・時しらず鮭 60g
 ・塩 0.5g
 ・酒 3g
 ・カットわかめ 1g
 ・えのきだけ 30g
 ・しょうが 1.5g
 ・白つゆだし 6g
【作り方】
 ①鮭に塩と酒をふる。
 ②わかめは湯にさっと通して食べやすく切る。
 ③えのきだけは石づきを除いて、半分の長さに切る。
 ④しょうがは皮をむき、うすくスライスする。
 ⑤耐熱皿にわかめを敷き、鮭、しょうが、えのきだけを順に重ねる。
 ⑥白つゆだしをまわしかけ、ラップを被せる。
 ⑦電子レンジ(600W)で、2分30秒程度加熱する。

野菜の焼き浸し梅風味

たんぱく質 2.0g 脂 質 0.1g
塩 分 0.8g 食物繊維 2.7g
1人分 33kcal

【作り方】
 ①長なすを乱切り、ピーマンは1/4に切り種をとる。
 ②生しいたけの石突きを除く。
 ③①②とプチトマトをオープンで7~8分グリルにする。
 ④④を合わせて梅風味のたれを作り、③の野菜を和える。
 ⑤④の上に糸削りを飾る。

フルーツ

たんぱく質 0.6g 脂 質 0.1g
塩 分 0g 食物繊維 0.3g
1人分 37kcal

【材料(1人分)】
 ・すいか 100g

*メニュー & 調理協力：エームサービス株式会社



望洋台中学校2年生 職場体験リポート

小樽市立望洋台中学校から4人の生徒さんを職場体験にお迎えしました。「医療者にとって大切なものは何だと思いますか?」という問い合わせで「笑顔」「広い心」と答えてくれたみなさんが、将来、笑顔の素敵なもの、心が広く、志高い医療者となってくれることを楽しみにしています。



今日は天使病院さんに見学というかたちで来ましたが、あと10年ほどしたら次は職員として天使病院に来たいと思いました。研修で学んだいろいろなことを将来使っていきたいと思います。前よりも看護師になりたいという気持ちが強まりました。防災訓練もとても勉強になりました。今日は、本当にありがとうございました。手の洗い方も勉強になりました。今後この洗い方を使っていこうと思います。



職場体験で放射線技師の仕事を体験して、まず、人体への害はかなり少なく検査するときにも、あまり被ばくすることを気にしないで受けられることが知れてよかったです。それと、指定された学校で、3年以上診療放射線技師として必要な知識及び技能の学習を終えた者が診療放射線技師国家試験の受験資格が得られることを知れたので、もっと勉強して目標のためがんばろうと思いました。



一度、小さいころに、検査の見学を他の病院でしたことはあったが、今回あまり関わったり、話題に出てこなかつたりする医療の仕事「放射線技師」について、放射線技師の仕事をしている佐々木さんに検査の種類や説明、その仕事で注意することなどを教えて頂きました。昼食には、普段たべることのない病院食を頂きました。病院食はあまりおいしいというイメージはありませんでしたが、とてもおいしくいただきました。午後からは、放射線の仕事の一部を体験させて頂きました。また、防災訓練の見学もさせて頂きました。とてもよい経験になりました。1日色々なことを教えてくださった広報課の林さん、放射線科の佐々木さん、本当にありがとうございました。



看護師の仕事を知っているようで、全然知らないかったので、とても良いお話をもらいました。看護師や保健師、助産師になるまでのこともていねいに教えていただき、本当にありがとうございました。いろいろな所を見てまわって思ったことが、きれいだということです。とても清潔で静かな病院だと思います。病院食もとても美味しいです。急に来たのに、防災訓練の見学もさせていただいて、ありがとうございました。とてもいい経験をさせていただきまして、誠にありがとうございます。将来、医者などの医療関係にたずさわれる仕事に就けるようがんばっていこう思います。今日はありがとうございました。



糖尿病予防教室(毎月第3水曜日 14:00~15:00開催)

<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
7月20日(水)	14:00~14:30	外食のメニュー	管理栄養士 佐々木正子
	14:30~15:00	夏に負けない過ごし方	病棟看護師 松田沙央理
8月17日(水)	14:00~14:30	糖尿病食事のヒント	管理栄養士 佐々木正子
	14:30~15:00	糖尿病と認知症の関係	糖尿病内科医師 吉田 和博
9月21日(水)	14:00~14:30	網膜症ってどんな病気?	外来看護師 小坂 彩
	14:30~15:00	糖尿病と網膜症	眼科医師 曽根 昭子

広報誌 「天使びょういん」第41号
発行日 平成28年7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

7月1日付で柳谷理事長が就任し、引き続き「医療人として組織として社会に貢献する」という使命のもと新体制がスタートしました。私たち広報誌委員も今まで培ってきたものを引き継ぎながら気持ちを新たに、皆さんのお役に立つ誌面作りに努めます。

