

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
2016
APR
vol.40



タイトル:「春日和」 撮影:長友泰樹さん、浦臼町にて撮影(P8に紹介記事)



INDEX

- p2-4 Scope「臨床研修室」
- p5 特集「院内&地域のアレコレ取材!」
- p6 シリーズ「天使病院の天使たち」(第9回)
- p7 健康レシピ
「健康な肝臓を保つレシピ」
- p8 お知らせ



「臨床研修室」 ～ Clinical training room ～

大学を卒業した医学生は医師免許取得後、医師として必要な技能を学ぶために2年間の研修に従事することが医師法第16条の2で定められています。臨床研修室はその2年間、なりたての医師である「臨床研修医」が所属する部署です。今回は臨床研修室の室長と実際に研修中(H28年3月現在)の研修医に、臨床研修室の仕組みや天使病院での研修の魅力を教えてもらいました。

S:臨床研修室を紹介してください

Y:臨床研修室は、平成16年の新医師臨床研修制度開始に伴い、研修医の所属部署として新設されました。この新制度では、“臨床研修指定病院で2年間の臨床研修を行う”ことが義務付けられていて、ここに所属する医師は『初期臨床研修医』(以下、研修医)と呼ばれます。臨床研修室にはプログラム責任者であり室長の私の他、副プログラム責任者2名と、研修医(平成27年度は8名)が所属しています。あと、総務課の2名が事務業務を兼務しています。臨床研修室は研修医にとって、2年間で医師として一人前に成長していくための重要な部署であり、色々な知識・技術・経験を積むために活用されています。

S:プログラム責任者とは?

Y:研修医には2年間の研修で経験すべき目標が国で定められていて、臨床研修室ではそれらがすべて充足されるようにプログラムを企画し、運営します。私はその責任者ということです。モットーは「辛いけど楽しい研修」です。研修医にとって充実した意義のあるプログラムを企画することはとても重要な仕事なのです。研修医はプログラムに沿って必要な科を



順に回り、各科の指導医よりマンツーマンの指導を受けます。実際には臨床研修室だけではなく病院全体として研修医を支援、育成しているのです。十分な経験を積んでいるかどうかは、研修医とともに事務担当者が逐次管理してくれています。

K:最近、医学生の実習や見学が増えた印象を教えてください

Y:確かにここ数年、増えてきています。これほど嬉しいことなのです。医師を目指す医学生の実習や見学の対応も臨床研修室で行っています。医学生に“天使病院を研修先として選んでもらえる”ようにアピールできる貴重なチャンスだからです。私たちは医学生に「天使病院で研修をしたい」と思ってもらえるように魅力を伝える努力をしています。まずは1回でも見学に来てもらって、天使病院を身近に感じてもらうことが重要なので、私たちは依頼のあった実習や見学は断りません。昨年度は約200人の医学生が実習や見学に来てくれた結果、13名が受験してくれました。道外からの受験者も少なくありません。一昨年度は琉球大学から2名、昨年度は九州大学と獨協医科大学から来てくれました。



インタビュー
看護師 東海林(S)



インタビュー
生理検査技師 小林(K)



山本臨床研修室長(Y)



海老沼研修医(E)
(研修2年目)



熱田研修医(A)
(研修1年目)



S:道外から!?そういえば熱田先生・海老沼先生も道外出身だそうですが、天使病院を研修先に選んだ理由を教えてください

A:私は産婦人科・小児科を希望していましたが関東には研修したいと思う病院がありませんでした。都会の病院を探していて、臨床研修病院一覧のパンフレットやホームページを見て天使病院を見つけました。“天使”って名前が印象に残りましたね。実際見学してみて、病院の明るく楽しい雰囲気の魅力を感じ、研修先に決めました。

E:僕は滋賀県出身で北海道大学に入りました。道内で研修しようと考えていて、いくつか病院を回った末、天使病院を選びました。決め手は研修内容よりも見学に行った雰囲気ですかね。直観です(笑)

S:実際に研修をしてみたいかがですか?

E:まず指導医の先生が教育熱心で、先輩後輩の繋がりも強いですね。天使病院のお勧めは…山本先生です。普段は厳しいですが、困ったときは親身に相談に乗っていただけます。また他病院と比較すると、研修医が勉強会をする機会が多いと感じます。それがとても学びになっています。

A:私は北海道に縁がなかったので研修に不安を感じていましたが、同期も先輩も優しく、上

の先生もプライベートなことや体調などいつも気遣っていただき、天使病院に来てよかったと思っています。山本先生は「辛いけど楽しい研修」とよく言われるのですが、本当にその通りだなと感じています。

S:先輩として医学生にメッセージを!

E:山本先生も普段から言われていますが、屋根瓦式の指導体制(P4参照)が徐々に整ってきています。医学生には、天使病院のそういった良い雰囲気を実際に肌で感じてもらいたい。5年生だけでなく6年生になって少しでも天使病院が気になっていれば、見学に来てください!

K:最後に室長としての“熱い思い”を聞かせてください

Y:現在の臨床研修制度は、経験しなければならぬことが多く、研修医は疲弊していると思います。ですから精神的なサポートもできるように、病院全体で成長も含め見守っていきたいと思っています。平成16年の新医師臨床研修医制度が開始されてからこれまでに39人の研修医が天使病院の臨床研修を卒業しています。彼らはこの10年で育成され、成長しました。この世代に私が行ってきたことを引き継いでもらって、研修医はもちろんのこと、医師がより働きやすい職場を次世代の人たちにどんどん伝えていってほしいと思います。

最後になりましたが、天使病院は研修医や医学生を受入れて積極的に医療の経験を積ませている病院です。単独で診療させるのではなく、指導医の完全な指導、管理の元で行っています。患者さんやご家族の皆さんにもぜひ医学生の同席や臨床研修医の研鑽にご理解とご協力いただき、これからの医療を担っていく若い世代にたくさんの経験をさせてやってほしいと思います。よろしくお祈りします。





天使病院臨床研修プログラムについて

～臨床研修医としての第一歩～

「臨床研修室」(P2-3 Scope)が企画・運営している「天使病院初期臨床研修プログラム」の概要を3回シリーズでご紹介します。今回はその導入編です。

医学生だった彼らが、希望した病院にマッチング⇒医師国家試験に合格⇒晴れて研修医として就職。そしていよいよ4月から2年間の初期臨床研修が始動！“臨床研修医としての第一歩”です。

天使病院臨床研修プログラムについて

「医師として、社会人として、社会に貢献できる医師を養成する」という理念を基に、プログラムを企画・運営しています。指導面では、指導を受けた者が次に指導者になるような「屋根瓦式」の指導体制になっています。プログラムは、これまで1年生・2年生と固定の科を回る「7科必修プログラム」を実施していましたが、2年間で研修医がより自分の回りたい科を自由に選択できるよう、今年度から「弾力化プログラム」という、自由に科を選択できるプログラムに変更しました。*表1

また、天使病院が標榜していない診療科(脳神経外科・心血管外科・泌尿器科・皮膚科・地域医療など)については、協力病院で研修を受けることができます(2年次)。

| (表1) 従来<7科必修プログラム> | |
|--|-----------------------------------|
| 1年次 | 2年次 |
| 内科(消化器・呼吸器・循環器)6ヶ月 救急・麻酔科合わせて3ヶ月 | 地域医療1ヶ月・精神科2週間 小児科・産婦人科・その他選択科 |
| 現行<弾力化プログラム> 平成27年度～ | |
| 1年次 | 2年次 |
| 2年間で内科6ヶ月・救急3ヶ月・地域医療1ヶ月(2年目に履修)・精神科の他 選択必修科目(2科目で2ヶ月)・残りは選択科目 | |

臨床研修医としての第一歩

○4月 最初の1ヶ月間は、導入オリエンテーションが主となる「総合研修」です。社会人として、医師として、研修医生活に慣れるための基礎を学びます。3週目には技師研修(レントゲン撮影、エコーやリハビリ、検査、薬の調剤の実践)を行い、他部署とのコミュニケーションを図ります。

○5月 院内心肺蘇生講習会の講師を研修医自らが、看護師にレクチャーします。「教えることが最大の学び」になっています。

4月から5月にかけて病院の知識の基盤を固め、各科での研修がスタートします。

天使病院臨床研修プログラム 副プログラム責任者の声



外科・小児外科科長 大場 豪先生

当院の研修の特徴の一つとして、診療各科や、スタッフ間の垣根がいい意味で低いということがあげられます。研修医は、現在回っている診療科の研修医ではなく病院の研修医です。能力の向上につながるような診察、手技などがあればお互いに連絡を取り合い、研修中の診療科に関わらず勉強できる姿勢をとっています。医師に限らず、全スタッフで指導教育にあたっています。是非あたたかい目で見守っていただけますと幸いです。

—初期臨床研修医採用情報—

今年度の採用スケジュールは以下の通りです。
応募お待ちしております！

| | | | |
|-----|---------|-----|--------|
| 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。



おがさわら よしのぶ
院長 小笠原 由法 先生

Profile

医療法人社団ポプラ小児科医院の院長。昭和61年、北海道大学医学部卒業。休日はプードル(4歳?)とセッター(6歳?)2頭の愛犬と過ごすことがほとんど。自宅でのんびりしているときも、出かける時も一緒。「癒し?いえいえ、怪獣ですよ(笑)」。

Q. 開院のきっかけやクリニックの沿革を教えてください。

平成12年にポプラ小児科を開院しました。ご存知の方も多いと思いますが、ここは以前、戸倉先生が長く医院をされていたところなのです。当時私は、戸倉先生からご依頼をいただき、十勝の病院に勤務しながら週1回お手伝いに来ていました。お手伝いに来始めて2ヶ月も経たない頃、戸倉先生が急にお亡くなりになってしまい、そのまま私がここで開業することになったのです。開業について、まだ考えてもいませんでしたので、私自身も驚きの展開ではありましたが、これもご縁なのでしょうね。『とくら医院』と『ポプラ(小児科)医院』。なんとなく韻が似ているでしょう?この韻の響きと私が北海道大学出身だったことがポプラ小児科医院という名前の由来です。

開院当初は戸倉先生の後を引き継ぐ形でしたので、成人、特にご高齢の患者さんが多く、正直少し戸惑ったことを覚えています。小児の患者さんは3割くらいだったでしょうか。戸惑いはありましたが、この地域の患者さんはみなさんとてもおらかで優しく、逆に私も支えていただいているという感じでした。

Q. 診療上のポリシーをうかがえますか。

“だれひとり死なせない”ことです。大げさに聞こえるかもしれませんが、常にそういう気持ちで「早めに診断する」ことを心がけています。早めに診断することで、症状が悪化してから患者さんやご家族が「どうしよう?」と困ったり、応急的に夜間救急センターを受診する、という事態を減らすことができます。症状が悪化する前に、またたとえ悪化しても患者さんやご父さん、お母さんが落ち着いて対応できるように、早め早めに対処するようにしています。困ったことがあればご相談ください。

Q. 先生が目指していることがあれば教えてください。

今までと同じです。家族や子どもたちを取り巻く環境は多様化してきていますが、それでも今まで通りやっていきたいと思っています。子どもたちは、家族や取り巻く環境の影響を少なからず受けるものです。そして私たちは、子どもを通して家族や環境の変化を感じるものです。だからといって、その都度問いただしたり、口に出して確認することはありません。ただ、できる限りの治療をして便宜を図り、そして心配りをする。それをこれからも続けていきたいですね。

環境の変化と言えば、最近0歳~2歳の保育園児がとて増えたと感じています。共働きや核家族化によるものですが、そのため、いざ子どもが入院することになった時に支えてくれる家族がおらず「仕事を休めない」「兄弟姉妹の面倒を誰がみるの?」と困る事態をしばしば目にします。社会も制度ももっと子育て世代を支えられるように充実していくことを期待したいですね。

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。

小児科に限らず、循環器内科、小児外科、耳鼻咽喉科等にもいつもお世話になっています。いつも快く対応いただき感謝しています。少し話ははずれますが、病院の印象は電話をかけた時、つまり電話交換手の方の対応で大きく変わってきます。その点、天使病院に電話した時はいつもホッとさせてもらいます。

今後ともよろしくお願ひします。

所在地:〒065-0012 札幌市東区北12条東7丁目1-35
メディカルセンター光星 1階

電話:011-711-7425

診療科目:小児科、内科

休診日:火曜日午後、
土曜日午後、
日曜日、祝日

診療時間

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |
| 15:00~18:30 | ● | ● | ● | ● | ● | ● |

※土曜日は13:00まで。火・土曜AMのみ。
※月・水・木・金の14:30-15:00、土の8:30-9:00はワクチン優先受付。
※駐車場あり



天使病院の天使たち!

平成27年4月、40名の“天使たち”が仲間入りしました。
仲間入りする新人も、受け入れる先輩も、ドキドキしたあの日。
1年経った今の心境をレポートするため、研修会に潜入してきました。

潜入① 新卒研修

入職した新人看護師が1年間の看護を振り返り、自分の課題を明確にして2年目に繋げていくための研修です。先輩看護師を交えてグループワークをしながら、1年間で感じたことを思い思いに話します。



産科病棟 小田原 日和さん

新卒研修では、看護過程をグループワークで行い、改めて看護過程について学ぶことができました。また他病棟の同期とも交流ができリフレッシュになりました。今年入職した看護師は今緊張の毎日だと思いますが、1年経つとできることも増え、楽しいと思えることも多くなります。一緒に頑張りましょう!



西5病棟 牧野 敬太さん

研修では、1年目同士で仕事についての悩みや不安などを共有することができ、自分の課題も見つけることができました。1年目は覚えることが多く辛い事もありますが、患者さんが元気になっていく姿を見るとやりがいを感じます!

潜入② 後輩育成研修

これから後輩指導を担う看護師を対象に行われた研修です。1年間実際に後輩指導でプリセプター^{*1}やエイド^{*2}を務めた看護師が講師となって、体験談を交えながら話をします。指導の難しさや苦労はあるけれど、自分自身が成長できたことなど、熱いメッセージを届けます。



小児病棟 山口 美保さん 【プリセプター担当】

今年プリセプターを経験し1年生の成長していく姿を見られて、喜びや嬉しさなどたくさん感じられた1年でした。指導というよりも一緒に学んで私自身も成長させていただけたと感じています。今年度は「エイド」を担当する予定なので、一緒に勉強し楽しく働いていきましょう!



西7病棟 松田 沙央理さん 【エイド担当】

1年間エイドとして後輩育成に携わり、プリセプターをしてくれた後輩の成長を実感することができてとてもよかったです。振り返りの際に患者さんを看護する上で大事に思っていることを聞くことができ、一回り成長し頼もしいお姉さんになった後輩を見て、私も一緒に学び成長していきたいと改めて思うことができました。

*1 プリセプター…新人看護師の相談役。安全な看護ケアができるように働きかける
*2 エイド…プリセプターの相談役。プリセプターと新人看護師がうまく連携できるように関わる役割

健康診断で
気になる値を食事で改善

ケース① 肝機能の数値が高い 健康な肝臓を保つ レシピ



たんぱく質 28.6g 脂質 10.4g
塩分 2.0g 食物繊維 5.8g

1食あたり
567kcal

ご飯/白身魚のムニエル・きのこ野菜のグリル
かに豆腐/ごぼうサラダ
フルーツ(キウイフルーツ)



Comment

日本の健診受診者の20~30%は脂肪肝を伴っているといわれています。

栄養過多が原因で生じる脂肪肝の食事は、たんぱく質を必要量確保した上で、脂肪や炭水化物を抑え、肝臓での栄養素の代謝を円滑にしてくれるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜や果物を補給します。飲酒習慣や夜食がある方は、減量に努めます。

今回使用している「カラスガレイ・かにむきみ・絹ごし豆腐」のたんぱく質は、肝臓の細胞をはじめ、体の全細胞の材料になります。

便秘があると、大腸菌がつくるアンモニアが肝臓にたまり負担がかかります。便秘予防には、「ごぼう」などの食物繊維を豊富にとることが大切です。また、「キウイフルーツ」は、ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、カリウム、葉酸が併せてとれ、エネルギーが低いいため、栄養面で優秀な食材といえます。(管理栄養士 佐々木正子)

ご飯

たんぱく質 4.6g 脂質 0.7g
塩分 0g 食物繊維 0.6g

1人分
268kcal

【材料(1人分)】

・米 75g ・ご飯 150g

白身魚のムニエル きのこ野菜のグリル

たんぱく質 17.9g 脂質 5.1g
塩分 0.8g 食物繊維 2.4g

1人分
179kcal

【材料(1人分)】

- 白身魚のムニエル
- ・カラスガレイ(白身魚) 80g
- ・塩 0.1g
- ・こしょう 0.1g
- ・小麦粉 5g
- ・無塩バター 1g
- ・サラダ油 1g
- きのこのソテー
- ・マッシュルーム(生) 20g
- ・オイルソース(シーフード味) 5g
- ・水 3g
- ◎こしょう 0.1g
- ◎バジル粉 0.1g
- ◎レモン(汁) 2g
- 野菜のグリル
- ・カボチャ(生) 40g
- ・プチトマト 30g

【作り方】

- 白身魚のムニエル**
- 1 カラスガレイに、塩、こしょうをふり、小麦粉をつけて、溶かしバターを塗る。
 - 2 サラダ油をひいた天板に①をのせ、200~220℃設定のオーブンで8分ほど焼き、器に盛る。
 - 3 スライスしたマッシュルームを、フライパンでさっと炒め、水を加えたオイルソースですらに炒める。
 - 4 ◎を加えて味を調え、②のムニエルの上にかける。
- 野菜のグリル**
- 5 カボチャを薄切りにし、天板にのせる。
 - 6 プチトマトは、型崩れ防止用のアルミホイルを巻いて、天板にのせる。
 - 7 ⑤と⑥を180℃設定のオーブンで10分ほど焼く。
 - 8 ④の横に⑦を飾って完成。

かに豆腐

たんぱく質 4.7g 脂質 1.8g
塩分 0.6g 食物繊維 0.2g

1人分
54kcal

【材料(1人分)】

- ・絹ごし豆腐 60g
- ・スワイガニむきみ(冷凍) 10g
- ・だし汁 30g
- ◎さとう 1g
- ◎うすくちしょうゆ 3g
- ・でん粉 2g
- ・葉ねぎ 1.5g

【作り方】

- 1 絹ごし豆腐をサイの目に切る。
- 2 だし汁に◎を加えて煮汁をつくり、①とスワイガニむきみを加え、あたためる。
- 3 ②に水溶きでん粉を加え、みをつけ、小口切りにした葉ねぎを散らし器に盛る。

ごぼうサラダ

たんぱく質 0.9g 脂質 2.8g
塩分 0.6g 食物繊維 1.5g

1人分
42kcal

【材料(1人分)】

- ・ごぼう 45g
- ・酢(ごぼう茹で用) 適宜
- ◎マヨネーズ(低カロリータイプ) 10g
- ◎塩 0.3g
- ◎こしょう 0.1g
- ◎唐辛子 0.1g
- ・グリーンカール 3g

【作り方】

- 1 ごぼうの皮をこそげとり、5cm程度の長さの細切りにする。
- 2 鍋に水と酢を入れて①を茹で、ぎゅっと水気をしぼっておく。
- 3 ◎の調味料を混ぜ合わせ、②を和える。
- 4 器にちぎったグリーンカールをのせ、③を盛りつける。

フルーツ

たんぱく質 0.5g 脂質 0g
塩分 0g 食物繊維 1.1g

1人分
24kcal

【材料(1人分)】

- ・キウイフルーツ 45g

*メニュー & 調理協力：エムサービス(株) 支配人 八子和史

表紙写真のご紹介



表紙写真「春日和」をご提供いただいたのは2015年4月からNature Photographerとして活動している長友泰樹さん。主に大雪山(北海道)で活動中。一面に咲く高山植物や豊かな環境でのびのびと暮らすキツネやユキウサギたちなど、自然や動物を中心に撮影。

カメラを始めたきっかけは「自然が好き」だったこと、写真を通じて「自然の美しさや大切さを伝えたい」と思うようになったとか。将来は北海道だけではなく世界中の動植物を撮影するのが目標で、今はプロのカメラマンを目指して撮影する日々を送っていらっしゃいます。昨年12月には天使ギャラリーで個展を開催。今後もご活躍を期待しています!

ボランティア懇談会『みぎわのわ』開催!

天使病院で活動しているボランティアの会『みぎわ』より、ボランティア懇談会『みぎわのわ』開催のお知らせです。『みぎわ』では常時、体験ボランティアのお申し込みを受け付けています。ところが、「病院のボランティアって難しそう…」「興味はあるけど…」と、ついこの足を踏んでしまうとお声を耳にすることがよくあります。そこで、『みぎわ』の活動内容の紹介やちょっとした活動体験、質問コーナーなど、もっと気楽にご参加いただける会を開催することにしました。病院ボランティアにご興味のある方、ぜひご参加お待ちしております!

と き：平成28年6月22日(水) 13:30~15:30

ところ：天使病院 東棟 5F 天使ホールC

お申込み・お問合せ：ボランティアの会『みぎわ』
[TEL] 011-711-0101 (代表)
[時間] 月~金 9:00~16:00

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 |
|----------|-------------|-------------------|---------------|
| 4月20日(水) | 14:00~14:30 | 禁煙のコツ…明日から始めよう | 外来看護師 大竹 香織 |
| | 14:30~15:00 | 糖尿病腎症を防ごう | 糖尿病内科医師 吉田 和博 |
| 5月18日(水) | 14:00~14:30 | 歯周病は 糖尿病の合併症の一つです | 西5病棟看護師 三浦 里織 |
| | 14:30~15:00 | 糖尿病とがん | 消化器内科医師 吉本 満 |
| 6月15日(水) | 14:00~14:30 | 効果的な薬の飲み方 | 薬剤師 伊藤 拓 |
| | 14:30~15:00 | 日常生活に取り入れよう運動療法 | 理学療法科 吉田 雅美 |

健診センターの直通番号を新設しました

健診センター直通電話

011-214-1553

<受付時間> 月~金 13:00~17:00

健診に関するお問い合わせ、ご予約は直通電話へおかけください。天使病院ホームページには、健康診断メニューや検査内容、料金などを詳しく掲載しています。ぜひそちらもご覧ください。

広報誌 「天使びょういん」第40号
発行日 平成28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

融けた雪の下から花が芽吹き、春の訪れを感じています。新年度も多くの“新しい出会い”がありました。広報誌もその“新しい出会い”と共に、一層みなさんのお役に立てる情報発信をしたいと思います。今年度もよろしくおねがいします!