



タイトル:「灯り」 撮影者:岩佐俊宏さん(北海道大学にて)

## 謹賀新年



INDEX

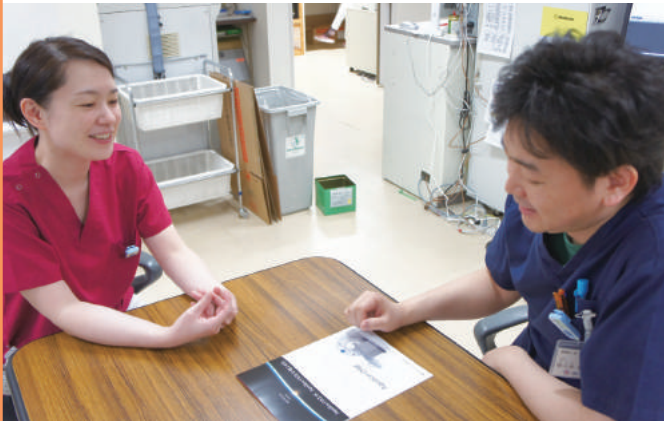
- p2-4 Scope「放射線科」
- p5 特集「院内&地域のアレコレ取材!」
- p6 「天使病院臨床研修プログラム  
について」(第3回)
- p7 健康レシピ  
「高血圧を改善する食事レシピ」
- p8 お知らせ



# 「診療放射線技師」

## ～ Clinical radiologist ～

病院で受ける検査の中では比較的身近なレントゲン検査。皆さんも一度は受けたことがあるのではないのでしょうか。レントゲン検査には放射線が用いられるため、専門の国家資格が必要で、それが診療放射線技師なのです。病院・診療所などで放射線を用いた検査・治療を業務とする、国家資格で、様々な放射線機器を取り扱うスペシャリストです。今回は佐々木主任と吉川さんに、放射線機器や診療放射線技師の業務内容の紹介や、仕事の魅力などを聞いてきました!



**K:まず初めに、放射線科の紹介をお願いします。**

Sa:放射線科とは、診療放射線技師(以下放射線技師)が安全・迅速・的確に最良の撮影法を選択して診断・治療に役立つ画像をつくりだす部門です。画像の精度はもちろんですが医療事故の防止、医療機器および装置の保守管理にも細心の注意を払い、検査時間も極力短い時間で終われるように工夫し患者さんへの負担が少なくなるよう努力しています。また、地域の医療機関とも地域医療連携室を通して連携し、診療画像の提供を行ったり、検査機器の有効利用を進めたりしています。放射線科では、男性6名、女性3名の計9名で業務にあたっています。最近若手スタッフが増え、さらに活気溢れる部署になりました。

**K:天使病院ではどのような検査を受けることができるのですか?**

Sa:X線による一般撮影やX線TVによる食道や胃、大腸などの造影検査が最も一般的です。その他、CT、MRI、マンモグラフィ(乳房撮影)、血管造影、骨密度測定など様々です。ポータブル撮影という病室へ出向いて撮影できる機器(移動式レントゲン装置)もあります。検査

や治療は医師からの指示があって行うものですが、最近、CTでの「内臓脂肪測定」や「骨密度測定」を健診センターの検診メニューとして新設したので、ご希望があれば測定できるようになりました。

**S:骨密度測定ではどんなことがわかるのですか?**

Y:全身の骨カルシウム含有度(=骨密度)が分かります。つまり、骨粗鬆症の検査なのです。骨密度は年を取ると共に減少し(女性は閉経後)、骨粗鬆症になると、骨がもろくなり骨折しやすくなります。骨量減少を早期に発見するためにも、年齢に関係なく一度測ってみることをおすすめします。



**K:マンモグラフィを受ける方は増えていますか?最近、乳がん検診が注目されていると思いますが。**

Y:件数は平成26年度が1,010件、平成27年度が1,228件と年々増加しています。もしかしたらテレビ効果もあるのかもしれませんが。天使病院では乳がん検診を行っていますが、昨年12月から、平日は忙しく受診できない方にも受診いただけるように土曜日の乳がん検診「サタデーマンモ」を行っています。それも、撮影される方が増えてきた要因のひとつだと思います。乳がんは遺伝性があるものですし、気になったら年齢を問わず早めに検査を受けることをおすすめします。撮影は女性放射





インタビュー  
S: 東海林 (看護師)



インタビュー  
K: 菅野 (管理栄養士)



Sa: 佐々木  
(診療放射線技師・放射線科主任)



Y: 吉川  
(診療放射線技師)

線技師が行いますので、安心してください(マンモグラフィの詳しい内容はP4で紹介)。

**K:より専門性の高い「専門・認定技師」の制度があると聞きましたが、そのような資格を持っている方はいるのですか？**

Sa:いますよ。例えば、検診マンモグラフィ撮影認定技師4名、磁気共鳴(MRI)専門技術者1名、放射線管理士1名、放射線機器管理士1名、X線CT認定技師1名、胃がん健診専門技師1名などです。たくさんいます。

S:これだけ専門性を備えた放射線技師がたくさんいると、患者さんもより安心して検査を受けられますね！

**S:放射線技師を目指したきっかけを教えてください。**

Sa:放射線技師はX線撮影だけではなく、CTやMRIによる撮像や放射線照射によるがん治療など、医療現場において病気の早期発見、治療に貢献できます。重要な役割を担うと共に、業務の幅広さに魅力を感じ、目指すようになりました。

に、業務の幅広さに魅力を感じ、目指すようになりました。

**K:やりがいを教えてください。**

Sa:診断を行う上で、「画像」というのはとても重要です。ただ言われた通りに

写真や画像をつくるのではなく、病名から、また画像を読み、適切な検査を行わないといけないので、日々勉強です。場合によっては患者さんの命に関わることもあります。それだけ重要な専門職の一つであるということ、そして患者さんの治療の一端を担っているということに非常にやりがいを感じます。

**S:日々の仕事の中で気をつけていることはありますか？**



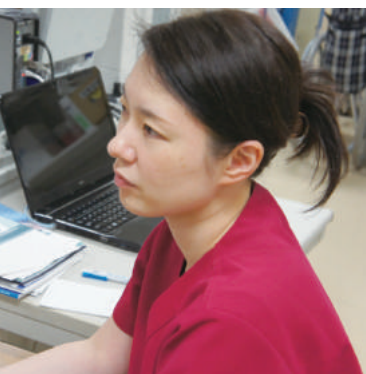
Y:天使病院で仕事を始めた時、お子さんの撮影が多い印象を受け、はじめは戸惑いました。今はご家族にも協力していただき、安心・安全に撮影ができるようお子さんへ声かけするように心がけています。付き添いのもと撮影することで、ご家族にも安心してもらえると思っています。

Sa:私は、「早く・正確に」撮影することを心がけています。患者さんの負担を軽減するという意味でも大切だと思います。

**K:最後に読者の方へメッセージをお願いします。**

Sa:天使病院では色々な検査を行っています。始めたばかりの内臓脂肪測定や骨密度測定も、もっと皆さんに知っていただきたいですね。必要な人に、必要な検査ができる仕組みが整って、病気を少しでも予防できるようになればいいと思います。

Y:これからもスタッフと協力して、患者さんが安心・安全に撮影が受けられるように、そして楽しく働いていきたいと思っています。





## マンモグラフィ(乳房X線検査)について

「Scope」(2～3ページ)でお話した中から『マンモグラフィ検査』にスポットを当てて詳しくご紹介します。

日本では乳がん罹患率・死亡率ともに年々増加しており、2014年には乳がんで13,240人の方が亡くなっています。女性の12人に1人が生涯のうちに乳がんにかかるとされており、胃がん、大腸がんと並び日本人の女性に最も多いがんの1つです。乳がんは小さいうちに見つければ治る可能性が高く、早期発見が重要です。

欧米などでは、乳がん検診受診率の向上により早期発見が増え、死亡率は減少しています。一方、日本での検診受診率は世界の中でも最低レベルに位置し、年々、死亡率は増加傾向にあります。

### マンモグラフィ検査とは

乳房専用のX線検査です。

乳房を圧迫板という板ではさみ、乳房全体の乳腺や脂肪、血管などを写し出します。「視触診」や「超音波検査」では見つけにくい早期乳がんの発見に大変有効です。

妊娠中や、炎症により痛みが激しく圧迫できない方はマンモグラフィ撮影を行わない場合があります。

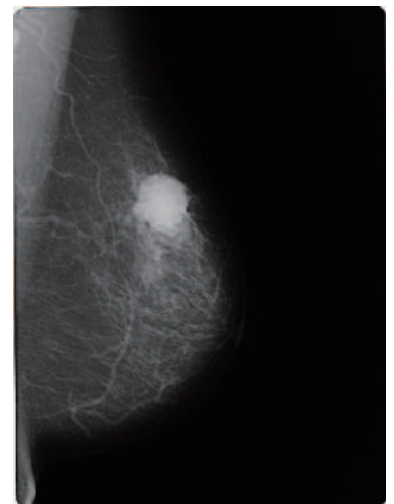
当院では、マンモグラフィ撮影認定技師(女性3名)が撮影を行い、その画像は認定医師が診断をしています。



### 検査を受ける時の痛みについて

乳房を圧迫するときには、多少の痛みをとまいません。検査自体は10分程度かかりますが、乳房を圧迫している時間は数秒から10秒くらいです。

痛みを感じる程度は人によって異なりますが、生理前1週間は乳房が張って痛みを感じやすいので避けたほうがよいこともあります。乳房が柔らかく張りや痛みがない生理後4～7日目頃をお勧めします。



### 早期発見のために

しこりが触れるなどの症状がある場合にはすぐに外科・乳腺外科を受診してください。

40歳を迎えたら、2年に1度の乳がん検診が厚生労働省の指針として推奨されています。症状がない場合の定期的な検診は健診センターへお問い合わせください。



地域のきずな  
vol. 8

東区 耳鼻咽喉科

医療法人社団

かしわむら耳鼻咽喉科クリニック



かしわむら まさあき  
院長 柏村 正明 先生

Profile

昭和62年、北海道大学医学部卒業。学生時代に始めたアイスホッケーは卒業後も市民リーグで38歳までプレー。現在は専らテニス。週3~4日、週末は必ずテニスをし、種々の大会にも出没しているそう。また従兄弟・親戚にアーティストが多数いる影響か芸術鑑賞も趣味。旅行もお好きで、海外はこれまで20か国程度訪問、国内はあと6県で全国制覇!

Q. クリニックのご紹介や開業の経緯を教えてください。

2007年(平成19年)に開業しましたが、それまでは北海道大学病院に長く勤めていました。手術、病棟管理、研究や学会活動など充実した日々でしたが、外来診療が最も好きでした。大学病院では外来患者の些細な変化に対応できないことに限界を感じ、よりフットワークの軽い外来診療を目指し開業しました。ここ(東区)を選んだのは、平成5年からと平成11年からの2回、延べ4年ほど天使病院(東区)で勤務していたことから馴染みのある地区だったからです。ちなみに生まれたのも天使病院です。来年で丸10年目を迎えます。

Q. 診療上のポリシーをうかがえますか。

よく患者の話を聴き、その方の生活・価値観に合う方針を探す努力をしています。物のとらえ方や考え方は、人によって違うということを常に考えています。カナダに臨床留学していた時、様々な人種の患者や医師の自分とは違う価値観と接したことが、今も非常に活きていると思います。また、常に患者の顔を見ていたいという思いから、診察室の電子カルテをデュアルモニター※にアレンジしてもらいました。医師が記載入力すべきこと以外は、クラーク(事務)が入力します。クラークは耳鼻咽喉科の疾患や治療、病状説明の内容など、勉強会によって十分な知識を持っているため、患者との会話や説明が終わるころには必要なことはほぼ記載されています。私は最後に確認し必要なことを入力するだけなので、患者に集中することができ、診療全体の流れもとてもスムーズです。

Q. 先生の「目指す医療」について教えてください。

少し妙な表現かもしれませんが、診療が「患者の喜ぶアート作品になっているか」を常に意識しています。まず患者の話をしっかりと聴き、その方にとって居心地が良い雰囲気や表情を作れているかを意識しています。その上で医学という科学の要素が上手に組み込まれて、診療中の時間や空間、治療の過程や結果に調和がとれていることを目指しています。忙しくて意識する余裕がないこともあるのですが、できるだけ心がけています。また、自分より上の年齢層の方の心理を推測することも一つのテーマにしています。50代半ばになり、「その年齢になって初めて経験する、気持ちや身体の変化」を実感しています。30代の頃に、今の自分の年代の患者にかけていた言葉や説明は、誠意を込めていたつもりでもやはり至らないものだったことを反省し、自分が到達していない年齢の方の思いを推測するよう心掛けています。他には、患者の医療費がかさまないように診療・検査の選択をすることも常々意識しています。

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。

現在も、ときどき耳疾患の手術応援に伺っています。治療の大変な患者を快く受け入れてくれる耳鼻咽喉科の及川先生には、ずっといてほしいです(笑)。内科や小児科にもよく存知上げている先生がいらっしゃり、当方のスタッフも天使病院出身者が多く、安心して患者の紹介ができています。今後ともよろしくお願いします。

地域のきずな  
vol. 8

医療法人社団  
かしわむら耳鼻咽喉科クリニック

所在地: 〒065-0024 札幌市東区北24条東21丁目5番1号  
グリーンメディカルモール1F

ホームページ: <http://www.kashiwamura-clinic.com/>

電話: 011-785-2421

診療科目: 耳鼻咽喉科

休診日: 日曜日、祝日

診療時間

時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	-	●	●	●
14:00~17:30	●	●	●	-	●	-
17:40~19:00	-	-	●	-	-	-

※水曜日午前中の一般診療はありません。  
必要時に特殊検査や外来小手術を行います(予約制)。



※電子カルテを医師とクラークが双方で同じ画面を見ながら操作できるようにすること。





## 第3回 天使病院臨床研修プログラムについて ～天使病院の研修医～

春号・夏号と特集してきました臨床研修室が企画・運営する「天使病院臨床研修プログラム」。最終回は、実際に天使病院で研修している研修医がどのような想いで2年間の研修を送っているのかを聞いてみました。



初期臨床研修医1年目 藤井 史彦 (2016年3月九州大学 卒業)

私は将来小児科医になろうと考え研修に励んでおります。今年度は内科・外科などを総合的に学び、将来につながるようスケジュールを組みました。指導医の先生方も「小児科を目指すならこういうことに気をつけた方がいいよ」というように研修医1人1人に合わせ丁寧に指導していただけました。



研修医として気をつけていることは「患者さんの話に耳を傾けること」です。これからもこのことを忘れず、患者さんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。



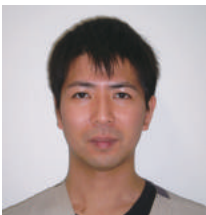
初期臨床研修医2年目 佐藤 彩 (2015年3月北海道大学 卒業)

学生時代は産婦人科が第一希望だったので、周産期に強く他地域とも連携の強い天使病院を研修先を選びました。今は消化器外科医を志望し、来年も引き続き天使病院で専攻医研修をスタートする予定です。天使病院は周産期医療が充実しており、特に小児外科があるため道内各地から新生児や母体搬送が来ます。母体搬送では、産科の視点からの母体・胎児管理、小児外科の視点から手術適応や手術手技、NICUの視点から術前・術後の管理とフルコースで学べます。周産期診療科に限らず、各科の垣根が低いこともお勧めポイントです。看護師やコメディカルの方たちもフレンドリーで、病院全体で研修医を育ててくれます。研修2年目になると、連携先病院に出向いてICUやER等の天使病院にない科などを研修できます。違う環境で育った同期たちと一緒に研修するのは非常にいい刺激になりました。



当院のように、初期研修医を受け入れている病院は全国各地にあります。初期研修医は医師免許をもっており医療行為はできますが、立場的には「見習い」だと思っています。患者さんとお話ししたり現場で検査や診療に関わったりすることなしには成長できません。煩わしいときもあるかもしれませんが、温かく見守っていただけると幸いです。

### 天使病院臨床研修プログラム 副プログラム責任者の声



産科科長 三島 隆先生

天使病院は地域周産期母子医療センターであり、MFICU 6床、NICU 15床、GCU11床を有し妊娠期から新生児期にかけて一貫した医療を提供しています。加えて道内で屈指の実力をもつ小児科・小児外科を擁しており、一般外科・整形外科・耳鼻咽喉科・眼科と、手術を支える麻酔科が新生児期から小児期の外科疾患の治療を支えています。循環器・呼吸器・消化器・血液・糖尿病内科・精神科が合併症妊婦の周産期管理を支えており、小児・周産期の総合病院として充実した研修が可能です。私も天使の初期研修で育てていただきました。一緒に切磋琢磨していきましょう。

健康診断で  
気になる値を食事で改善

# ケース④ 血圧が高い、 高血圧を改善する レシピ



たんぱく質 29.1g 脂質 6.6g  
塩分 1.6g 食物繊維 8.0g

ご飯／タラのレモンペッパーホイル焼き  
いかとブロッコリーのソテー  
小松菜の酢味噌あえ／フルーツ

1食あたり

496kcal



## Comment

日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン2014」には、降圧を目的とした生活習慣の修正点が7項目示されています。このうち、食生活の修正点は、減塩1日6g未満、野菜・果物の積極的摂取、脂肪の質は魚(魚油)の積極的摂取とコレステロール・飽和脂肪酸の減量の3項目です。その他の修正点は、体重の減量、運動、節酒、禁煙の4項目です。

2015年国民健康・栄養調査の塩分摂取量の結果では、男性11.0g、女性9.2g、平均10.0gでした。高血圧予防を目的とした「日本人の食事摂取基準」にある1日塩分量(成人)は、男性8g未満、女性7g未満ですので、1日当たりさらに2~3gの減塩が必要のようです。すでに高血圧の方や降圧薬を服用している方は、1日6g/日未満が推奨量になり、1食2g未満の塩分量を心がけます。塩分1gの調味料の目安量は、塩小さじ1/5、薄口しょう油小さじ1、減塩しょう油小さじ2に相当します。今回は、1食1.6gの減塩でもおいしいメニューを紹介します。

(管理栄養士 佐々木 正子)

## ご飯

たんぱく質 4.3g 脂質 0.6g  
塩分 0g 食物繊維 0.6g

1人分  
249kcal

### 【材料(1人分)】

・米 70g (ご飯)約140g

## タラのレモンペッパーホイル焼き

たんぱく質 12.6g 脂質 2.5g  
塩分 0.4g 食物繊維 0.8g

1人分  
90kcal

### 【材料(1人分)】

・タラ 70g  
・塩 0.2g  
・黒こしょう 0.1g  
・玉ねぎ 20g  
・人参 10g  
・レモン 5g  
・バター 3g

### 【作り方】

- ① タラに塩と黒こしょうをふり、下味を付ける。
- ② 玉ねぎと人参を千切りにする。
- ③ ホイル皿に①を入れ、上に②の野菜とバターをのせる。
- ④ 180℃のオーブンに、10分入れ焼く。
- ⑤ 半月切りのレモンを飾る。



## POINT

計量スプーンによる調味料のめやす重量と塩分量

食品名	小さじ(5ml)	大さじ(15ml)
塩、みそ	6g	18g
酢	5g	15g
オリーブ油、バター	4g	12g
さとう、鶏ガラスープ顆粒だし	3g	9g
こしょう	2g	6g

## いかとブロッコリーのソテー

たんぱく質 8.7g 脂質 2.8g  
塩分 0.3g 食物繊維 4.6g

1人分  
77kcal

### 【材料(1人分)】

・ロールいか 25g  
・ブロッコリー 80g  
・ヤングコーン 40g  
・オリーブ油 2g  
・おろしにんにく 0.3g  
④塩 0.1g  
④鶏ガラスープ顆粒だし 0.2g  
④こしょう 0.1g

### 【作り方】

- ① ロールいかを4~5cmの長さのかのこに切る。
- ② ブロッコリーを小房に分け、ヤングコーンを半分に分ける。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ熱し、おろしにんにくを入れ香りづけした後、①を加え軽く炒めた後、②を加えて炒める。
- ④③に④の調味料を加えて味を調える。

## 小松菜の酢味噌あえ

たんぱく質 2.8g 脂質 0.6g  
塩分 0.9g 食物繊維 1.8g

1人分  
42kcal

### 【材料(1人分)】

・小松菜 80g  
・かに風味 7g  
④みそ 6g  
④砂糖 3g  
④酢 3g

### 【作り方】

- ① 小松菜をゆで、水気を絞った後、4cmの長さに切る。
- ②①に割いたカニ風味を加える。
- ③②に④の合わせ調味料を加え、味を調える。

## フルーツ

たんぱく質 0.7g 脂質 0.1g  
塩分 0g 食物繊維 0.4g

1人分  
38kcal

### 【材料(1人分)】

・オレンジ 75g

\*メニュー & 調理協力：エームサービス株式会社



## 北野台中学校 職場体験学習レポート

札幌市立北野台中学校から、看護師、薬剤師など医療職に興味を持つ3人の生徒さんを職場体験にお迎えしました。徐々に緊張もほぐれ、ハツラツと楽しんでくれている様子に私たちも張り切ってご案内しました。みなさんが将来の夢を思い描くとき、ふと思い出してもらえると嬉しいです。



富永 小百合さん

今回、この職業体験を終え、普通に患者さんとして病院に来ると、全然わからない、おしめ交換のやり方や、普段だと、あまり入ることのできない、手術室の中の状態を見ることができて、すごく勉強になりました。このような貴重なお時間ありがとうございました。



古道 陸斗さん

職場体験をさせていただいて、医療にさらに興味がわきました。色々な方からお話を聞かせてもらったり、質問に応じてもらってとてもためになりました。普段何気なく利用している病院が、こんなに大変な場所なのだと思いました。今日は、職業体験をさせていただきありがとうございました。医療の職に就けるようがんばります。



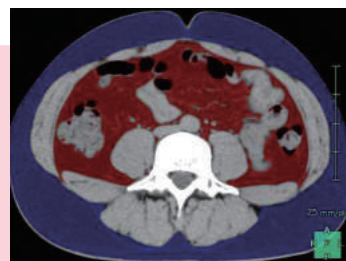
飯田 梨乃さん

職場体験を終えて、わたしは普通に生活していたら絶対に入れない場所や、できないことや、知ることのできない情報を教えていただきました。この体験を、これからの自分の人生や進路に生かしていけたらいいと思っています。



## お正月太り?! ～『メタボチェック』編～

体につく脂肪には、「内臓脂肪」と「皮下脂肪」があることは、すでに皆さんご存知のことでしょう。でも、見た目や体重、腹囲の測定では自分のお腹のどこに脂肪がついているのかわかりません。それがわかるのがこの『メタボチェック』検査です。結果は一目瞭然! 食べ過ぎ、運動不足が助長しやすいこの季節。これからの健康管理のためにも一度チェックしてみたいはいかがでしょうか。お申込み、お問合せは健診センターまで。



コース	検査内容	料金	備考
単独コース	腹部C T + 血液検査	4,320円	単独で受けることができるコース
オプションコース	腹部C T	2,160円	人間ドック、各種健診へ追加するコース

お申込み・お問合せ 天使病院 健診センター TEL.011-214-1553(13:00~17:00) FAX.011-214-1573

## 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
1月18日(水)	14:00~14:30	糖尿病かるた	外来看護師 森山由希子
	14:30~15:00	座りながらできる運動	理学療法士 吉田 雅美
2月15日(水)	14:00~14:30	足病変のなぜ?何?	西7病棟看護師
	14:30~15:00	体重コントロール~なぜ必要・どうしたらいい?~	外来看護師 森山由希子
3月15日(水)	14:00~14:30	睡眠時無呼吸症候群について	生理検査科
	14:30~15:00	糖尿病と動脈硬化	糖尿病科医師 吉田 和博

広報誌 「天使びょういん」第43号  
発行日 平成29年1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

新年あけましておめでとうございます。

広報誌は新年度で5シーズン目を迎えます。

より読者の皆さんに楽しんでいただけるような内容や、お役立ち情報を発信できるよう着々と計画中です。新シーズンもお楽しみに!!