

広
報
T E N S H I - H O S P I T A L

天使びょういん

夏号
2021
JULY
vol.61



タイトル：「優雅に泳ぐアオウミガメと寄り添うツバメウオ」 撮影：珍部 正嗣さん



INDEX

p2-3 Scope「母親学級」

p4 Inside hospital「糖尿病・代謝センター」

p5 健康レシピ「夏のダメージ予防レシピ」

p6-7 エッセイ「わたしの○○」(第6回)

p8 お知らせ

母親学級

~ Mother class ~

妊娠、出産にはワクワクと同時に不安がつきものです。初めての方はもちろん、経産婦さんにとっても新たな悩みや心配事があるものです。そんなお母さんやお父さんたちのために、妊娠・出産・赤ちゃんのお世話について、基本的な知識や情報をお伝えするために「母親学級」を開催しています。コロナ禍で一旦休止しましたが、今はZOOMを使ったオンラインで開催しています。対面開催との違いやオンラインならではのメリットや苦勞など、母親学級を担当する助産師にインタビューしました。

S: 母親学級とは？

T: ママ友作りや妊娠中の不安・悩みなど抱えるお母さんが、「自分らしい出産・育児を行えるよう」お手伝いをしています。母親学級は「お産について学ぼう」(24週～)、「新育児にチャレンジ」(28週～)、「お産力アップ！」(34週以降)、「帝王切開クラス」(34週頃)の4クラスあり、それぞれ、週数によっておおよその受講時期が決まっています。

M: コロナの影響はどうか？

Sa: 天使病院では、コロナのため患者さんや地域の方を対象としたイベントはすべて中止にしました。母親学級も同じく、2020年2月から休止となっしまい、しばらく開催することができませんでした。オンラインでの開催を考え始めた頃、妊婦さん達からのご要望をいただいたことが後押しとなり、オンラインの母親学級を始めることにしました。すべてのクラスを開催するのは難しいので、

まずはお産について全般的なお話をする「お産力アップ」から始めることにしました。2020年7月が初開催で、この日は本当に緊張しました。続いて11月に「帝王切開クラス」を開始し、今もこの2クラスを定期的に開催しています。

S: 母親学級は妊婦さんならだれでも参加できるのですか？

To: 当院で分娩予約をされている妊婦さんならどなたでも参加いただけます。天使病院ホームページの専用フォームからお申込みいただけます。産科外来でお渡ししているパンフレットやポスターに掲載しているQRコードから簡単にアクセスすることができます。

M: クラスの内容をご紹介いただけますか？

Sa: 「お産力アップ！」は、いざ陣痛、お産というときを慌てず、落ち着いて迎えられるように、分娩の流れを知ってもらうことをメインにしたクラスです。「帝王切開クラス」は帝王切開の流れやその後の生活について知っていただける内容にしています。「お産力アップ」は初産の方が多く、「帝王切開クラス」は経産婦の方も多いのが特徴です。前回のお産では緊急帝王切開になってしまったので、今回はしっかり準備したいという方も多いのです。それぞれ、パワーポイントや動画を利用して約1時間で行っています。

M: 反響はいかがですか？

Y: 当初は1クラス当たり3~4人でしたが、今では7~8人が参加くださっています。人数が増えたことによりお母さん同士で共感できることが増えたり、質問コーナーで盛り上がり



たり、より充実したものになってきているのを感じています。

私たちは、ミーティングソフト、ZOOM(ズーム)を使用して行っています。画面越しに皆さんの顔を拝見しながらお話をさせていただいていますが、もちろん顔出しは任意です。カメラをオフにさせていただいて音声だけの参加も、私たちの話をお聴きになるだけでも構いません。それぞれに合ったスタイルで参加いただけますのでご安心ください。

S: お母さん以外でも参加することはできますか？

Yo: 今は、コロナのため出産の立ち合いをお断りしているので、クラスも基本はお母さんだけで参加していただいています。ただお母さんが教室で学んだことをご家族に教えるのは大変というご意見もあります。今後は、特に説明の難しいお風呂の入れ方(沐浴)の動画などをホームページに掲載する予定です。ぜひご覧ください。

M: オンライン開催のメリットはありますか？

Sa: 開催する側としては会場設営が必要なくなったので時間的にも体力的にも余裕を

もって準備することができるようになりました。また、申込の締め切りは3日前としていますが、直前の参加希望にも対応できます。お母さんたちからは、ご自宅からの参加は気軽に良かったとご好評をいただいています。その反面、ご自宅では上のお子さんの面倒を見ながらになるので、落ち着かないというご意見もありました。今後、アンケートなどを通してより良い方法を検討していきたいです。

S: 最後に読者の方にメッセージをお願いします

T: コロナ禍にあり、直接お会いする機会が減ってしまいましたが、オンラインという新しい方法で皆さんとお会いできるようになりました。助産師の話の聞いたり、同じ悩みを持つお母さん同士がお話することで、きっとお産への不安が少し和らぐと思います。パソコンが苦手、オンラインには参加できないと躊躇していらっしゃるかもしれませんが、私たちが一から参加までのお手伝いをさせていただきますので大丈夫です。ぜひ、画面を通してお会いしましょう！



No. 22

糖尿病・代謝センター

林下 晶子先生 (Akiko Hayashishita)



2020年4月より天使病院に赴任しました。天使病院には、2012年に北大第1内科に帰局後、外来のお手伝いで週に1回通っていました。数年ぶりの異動となりましたが、とても馴染みのある天使病院で新しいスタートをきることができ、うれしく思っています。微力ながらも地域医療に少しでも貢献できたらと思っております。宜しくお願いします。

糖尿病・代謝センターについて

2020年4月より糖尿病・代謝内科から糖尿病・代謝センターになり、診療・療養指導の連携がさらにとりやすくなりました。糖尿病患者さんは病型にもよりますが、高血圧・脂質異常症・肥満を合併されている方が多く、お薬の継続はもちろん、食事・運動療法の継続も大切です。また、知らず知らずのうちに合併症（神経障害・網膜症・腎症・大血管障害など）が進んでいることが多く、早期発見・早期の治療介入で進行を防ぐことができるものもあるので、定期的なチェックが大事です。センターでは、専門の療養指導看護師・管理栄養士が常駐しており、定期的なフットケアやセルフチェックの指導、腎症・透析予防の指導、栄養指導、注射や自己血糖測定器の使い方の指導などを行っております。糖尿病は慢性疾患なので、何年何十年も治療の継続が必要な病気ですが、全力でサポートしますので、不安なこと・心配なことがあったらお気軽にご相談ください。

プロフィール

■経歴: 2007年札幌医科大学医学部を卒業。KKR札幌医療センター、帯広厚生病院、北海道大学病院を経て、2020年4月より、天使病院糖尿病・代謝センター。

■資格: 日本糖尿病学会専門医、日本内科学会総合内科専門医、日本内科学会認定内科医

■専門分野について

糖尿病には様々な病型があり、2型糖尿病以外にも1型糖尿病、妊娠糖尿病、遺伝性の糖尿病、肝疾患・膵疾患・内分泌疾患による糖尿病、薬剤性の糖尿病などがあります。病型により治療方法が異なることがあるので、初診で受診された方にはお時間を頂いてしっかり調べるようにしています。入院も対応しており、高血糖症状があり体調がすぐれない方以外にも、短期間で効率よく合併症評価・薬剤調整・糖尿病について学んでもらうための教育入院も行っています。また、一緒に合併することの多い高血圧・脂質異常症・肥満・内分泌疾患なども併せて診療しています。糖尿病・代謝疾患の多くは、生活習慣が影響し、長期の治療を要するので1人1人に合った、継続可能な治療を勧められるよう心がけています。

■趣味・特技

物心がつく前からスキーを始め、子供の頃は空知管内の某ジュニアレーシングチームで練習していました。ずっとスキーを続けていましたが、昨シーズンの途中で怪我をしまい、手術を受け、現在はリハビリ中です。復帰まで8~9か月、来シーズンの復帰を目標に、痛みと戦いながら地道にリハビリを続けています。普段、あまり病院にかかることはありませんでしたが、今回怪我をして入院や定期通院するようになって、他職種の方々の仕事をいつもと違う視点から見ることができたり、入院・定期通院する患者さん方の変容を実感することができて、良い経験にもなりました。

■林下先生ってこんな人(糖尿病・代謝センター看護スタッフより)

先生の診察室は、無駄のない診療でテンポよく進んでいきます。美しい笑顔で…患者さんに言うべき事をかみ砕いてわかりやすく説明してくださる、とても頼りになるドクターです。



夏のダメージ予防レシピ

夏の強い紫外線は浴びすぎると日焼けだけではなく、しわ・シミ・たるみなど皮膚の老化を加速させることはよく知られています。食べて紫外線対策をするには、まずビタミンA・C・Eの補給が大切になります。ビタミンAは皮膚や粘膜の新陳代謝を促進し、保護力を高める働きがあり、ビタミンCは非常に高い抗酸化作用のほか、メラニン色素の生成を抑制して色素の色を薄くする働きがあります。ビタミンEには血行を良くして肌の代謝を促す働きがあります。そのほかにもトマトなどに含まれるリコピンの強い抗酸化作用や血流を改善する効果、なすの皮などに含まれるアントシアニンの目の機能を高める効果なども紫外線対策に役立ちます。カラフル野菜のパワーを摂って夏に負けない身体を作りましょう。

管理栄養士 梅津千恵子

ビタミンACEレシピ

鶏肉とパプリカの彩り炒め



- 【材料(4人分)】
- ・鶏もも肉 1枚(300g) A
 - ・パプリカ(赤) 1コ(150g) 〔・ナンプラー(しょうゆでもOK) 大さじ1
 - ・パプリカ(黄) 1コ(150g) 大さじ1
 - ・にんにく 1片 〔・レモン汁 大さじ1
 - ・塩・こしょう 少々 〔・砂糖 小さじ1
 - ・サラダ油 大さじ1/2

- 【作り方】
- ①パプリカは乱切りにし、にんにくはみじん切りにする。鶏肉は1口大にし、塩こしょうを軽く振っておく。Aの調味料は合わせておく。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮面から焼いていく。片面は2分くらいを目途に焼く。肉を端に寄せ、フライパンの中央で、にんにく、パプリカを3分ほど炒め、火が通ったらAを加えサッと全体を絡める。

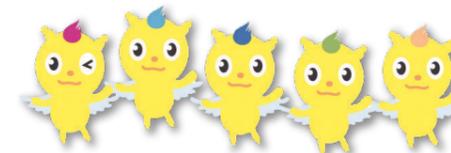
EPA豊富レシピ

鯖缶とピーマンの炒め和え



- 【材料(4人分)】
- ・鯖水煮缶 2缶(300g) A
 - ・ピーマン 8個(250g) 〔・しょうゆ 大さじ1
 - ・ごま油 小さじ2 〔・酢 大さじ1
 - 〔・白ごま 大さじ1

- 【作り方】
- ①鯖缶は和えやすいようにボールの中でほぐしておく。ピーマンは縦5mm幅に切る。Aは合わせておく。
 - ②フライパンにごま油を中火で熱し、ピーマンがしんなりするまで炒める。Aを加えサッと炒め、鯖の入ったボールで全体を合える。



ピーマン・パプリカの豆知識

ピーマンとパプリカは同じ品種のため明確な違いや定義はなく、味や厚みで分かれています。ビタミンCやβカロテン、食物繊維が豊富です。ピーマン特有の苦みのもとがポリフェノールの1種であるクエルシトリンという成分で、血流を改善したり、脂肪細胞の肥大化を抑制する効果が期待されています。

第6回 「僕の愛した絵本パートII」

耳鼻咽喉科 主任科長 及川 敬太

皆様こんにちは！ちょうど1年前に僕の大好きな絵本を本誌上でご紹介させていただいたのですが、覚えているでしょうか？今回はその続編です。1年たっても新型コロナウイルス感染症はちっとも収束しておらず、自粛要請も続く中、せめて絵本の世界の中では、お子さんたちが自由に空想を楽しむことができると切に願っています。なので、今回ご紹介する絵本がその選択枝の一つになれば幸いです。



・「さんぼのしるし」(図1)

ネクタイをした白いうさぎが二足歩行で野原へ散歩に出かけます。すると「しるし」と称する標識のようなものがあり、その意味を理解しないと、坂道から転がり落ちてけがをしたり、穴ほこに落ちたりします。「しるしによくきをつけて」、「はいはいわかりましたよ」、「といったとたん おっと あなのしるしを みおとした！」…リズム感のある文章で読み聞かせをし易く、読んでいて疲れません。五味太郎先生のセンスが光る一冊です。

・「こんとあき」(図2)

「あき」という女兒を生まれた時から見守っている「こん」というキツネのぬいぐるみがあります。あきはこんと遊ぶのが大好きです。あきが大きくなると、こんはだんだん古くなり、ある日、こんの腕がほころんでしまいます。するとこんは「大丈夫、大丈夫」、「砂丘町に帰って、おばあちゃんに直してもらってくる」と言いました。そう、ぬいぐるみなのに、こんは話すことができ、動き回れます。中に小さいおじさんが入っているのか、砂丘町のおばあちゃんはロボット工学の権威で精巧なロボットを作成したのか？と大人は考えてしまいますが、理由を考えるのは野暮というものです。

4〜5歳程度の少女あきとぬいぐるみのこんの二人だけで特急列車に乗って砂丘町(鳥取砂丘?)を目指します。おいおい、大丈夫？と読んでいて不安になりますが、こんは二人分の切符を持っていて、駅弁も購入してくれます。こんは列車のドアに尻尾をはさまれて身動きがとれなくなったり、到着した砂丘では犬に襲われて、砂に埋められてしまったり、かなり大変な目にありますが、いつも「大丈夫、大丈夫」と言います。でも全然大丈夫ではなく、だんだん弱ってしまい、道案内ができなくなります。あきはこんを背負って独力でおばあちゃんの家にとどり着き、こんを直してもらいます。

少女の冒険物語であり、林明子先生の素敵な絵が心を癒してくれます。ぬいぐるみのこんは、いわばドラえもんのような存在ですが、かなり頼りないので、読んでいてドキドキします。旅行気分を味わえるので、外出自粛時には最適の一冊です。

・「へろへろおじさん」(図3)

おじさんが手紙をポストに入れるためだけに外出したら、階段から転げ落ちたり、マットが降ってきたり、犬に引きずり回されたり、豚の大群に押しつぶされたり、次々といわれのない災難が襲ってくる不条理受難物語です。それでもどうにかポストにたどり着き、ようやく手紙を出します。その後、近くの公園でアイスクリームを購入し、木陰のベンチに向かう途中、アイスクリームが地面に落ちてしまい、さすがのおじさんもとうとう泣き出してしまいます。すると近くにいた小さな女の子がお母さんにアイスクリームを購入してもらって、「はいどうぞ」とおじさんにアイスクリームを差し上げました…。僕の三男はおじさんがひどい目に会うたびに笑い転げましたが、仕事に疲れたお父さんが読み聞かせをしていたら、お父さんは泣いてしまうかもしれません。なお本作は第49回講談社出版文化賞絵本賞を受賞しており、佐々木マキ先生の代表作のひとつです。

・「はっぱのおうち」(図4)

「さち」という3〜4歳の女兒が庭で遊んでいると雨が降ってきました。そこでさちは葉っぱの下(はっぱのおうち)に隠れます。するとカマキリやモンシロチョウ、コガネムシ、てんとう虫、アリなども雨宿りのため、はっぱのおうちに来ます。「みーんな おなじうちの ひとみたい」というさちの言葉は自然の中の様々な生き物に対する優しさに溢れています。林明子先生の優しく可愛い絵がぴったりの、読むと優しい気持ちになれる素敵な絵本です。雨の日にお子さんに読んであげると良いと思います。

・「10匹のかえるのふゆごもり」(図5)

10匹の兄弟カエルたちは冬を前にしてもひょうたん沼のほとりで遊びほうけていましたが、沼に住むドジョウじいさんに冬ごもりの準備をするように助言を受け、地下に広くて素敵な冬ごもりハウスを設計し、10匹が力を合わせて冬を前に完成させます。当初は冬ごもりハウスの中で10匹楽しく遊んだり食事をしたりしていましたが、ある日、風で開いたドアから雪が吹き込んできたので、1匹のカエルがドアをくぎ付けに行ったら、寒さで凍ってしまいます。慌てた残りの9匹に何とか救出され、ベッドで休んでいるとだんだん眠くなり、そうすると他の9匹もベッドに入ってだんだんだんだん眠くなり、全員春まで眠ってしまいました。

冬にベッドの中で読み聞かせると3人の子供たちは全員確実に眠ってくれた、とても便利な絵本です。リズムカルな文章は読み聞かせし易く、漫画的な絵も可愛くて親しみやすいです。

・「そらまめくんのベッド」(図6)

そら豆のさやが大きくて、内側には白くふわふわしたものがありますが、そらまめ君はこのさやをベッドにしている、宝物のよう大切にしています。なので、枝豆君、グリーンピースの兄弟やさやえんどうさん、さらにピーナッツ君からそのベッドで寝てみたいと頼まれても、「ダメダメ」と絶対貸してあげません。そんなある日、そらまめ君のベッドがなくなってしまいます。いくら探してもみつかりません。他の豆たちが可哀そうに思って自分たちのベッド(さや)を貸してくれますが、「枝豆君のベッドは小さい」、「グリーンピース兄弟のベッドは細い」、「さやえんどうさんのベッドは薄い」、「ピーナッツ君のベッドは硬い」…「やっぱり、あのベッドでなければダメだ!」、そらまめ君は探しに出かけて、何日もさまよひ続けます。すると…。リズムカルな文体と、可愛い漫画的なイラスト、反省から新たに学ぶ等身大の主人公の姿がきっと子供たちの心を鷲掴みにします。空前の人気を誇る絵本らしく、今も本屋さんに並んでいます。

さて、この中に読んだことのある絵本は何冊ありましたか？「全部、読んだことがあるよ」という人は立派な絵本通です。また、今回の6冊は受賞作やヒット作が多く、内容的にも自信をもってお勧めできます。是非、お子さんに読み聞かせをしてあげてくださいね。

<p>図1 「さんぼのしるし」 五味太郎作 (福音館書店) 有名な五味太郎先生の年少向け(2〜4歳)の絵本です。初版が1986年で、僕が持っている本は1999年第11刷ですので、長男が2歳の時に購入しましたが、次男も三男も大好きでした。寝る前にベッドで読む1冊としてはお勧めです。</p>	<p>図2 「こんとあき」 林明子作(福音館書店) 本作は第21回講談社出版文化賞絵本賞を受賞している林明子先生の代表作であり、傑作絵本です。複数の言語に翻訳されているらしく、英語版は元駐日米国大使のキャロライン・ケネディさんお気に入りの絵本だそうです。彼女は鳥取砂丘も訪れたそうです。初版は1989年で、僕は2003年発行53刷を持っています。林明子先生は「魔女の宅急便」の挿絵を含め、絵のみ担当している作品も多いのですが、本作は全て林明子先生作の一冊です。</p>	<p>図3 「へろへろおじさん」 佐々木マキ作(福音館書店) 2014年2月号の「こどものとも」で入手した比較的新しい絵本で、年中から年長に上がる三男に買ってあげました。ちなみに2020年7月号の「こどものとも」では、その姉妹編とも言うべき「へらへらおじさん」が刊行されています。へらへらおじさんも巻巻に巻き込まれたり、ワニに咬まれたり、金星人に光線銃を撃たれたり、カンガルーに殴られたりしますが、へっちゃんらで、へらへらしています。そのわけは??</p>
<p>図4 「はっぱのおうち」 征矢清作 林明子絵 (福音館書店) 1985年初版発行で、僕は2000年第22刷を持っています。長男が3歳の時に購入した、年少向けの絵本です。次男も三男も大好きでした。ちなみに征矢(そや)清先生と林明子先生はご夫婦だそうです。</p>	<p>図5 「10匹のかえるのふゆごもり」 間所ひさこ作、仲川道子絵 (PHP研究所) 1990年初版発行で、2001年第16刷を持っています。長男が4歳の時に購入した4〜5歳向けの絵本です。シリーズものの絵本ですが、僕は最初の「10匹のかえる」と本作の2冊のみ持っています。「10匹のかえる」では、10匹のオタマジャクシがいたずら坊主に捕まって、四角いコンクリートの池に入れられてしまいます。故郷のひょうたん沼に帰るべく、カエルにかえった10匹は力を合わせて脱出を図ります。</p>	<p>図6 「そらまめくんのベッド」 なかやみわ作 (福音館書店) 1997年こどものとも(年中向き)で初版発行されました。僕はハードカバーのこどものとも傑作集で2001年第15刷版を持っています。長男が4歳の時に購入しましたが、特に長男が大好きで、いったい何回読み聞かせをしたかわからないくらいです。次男、三男も好きだったので、もう絵本はボロボロです。人気が高いため続編もあり、「そらまめくんとめだかのこ」も持っています。</p>



天使病院公式Twitterで情報を素早くキャッチ!

新型コロナへの対応やワクチン接種に関するお知らせなど、最近はホームページを通じて最新情報をお知らせする機会が増えて参りました。しかし、ホームページを頻繁にチェックしていただくのは大変です。そこで、お役に立つのがTwitterです。重要なお知らせやトピックスを掲載すると同時にTwitterにも発信していますので、ホームページの掲載情報にいち早くお気づきいただけます。ぜひフォローしてみてください。



表紙の写真紹介

すっかり夏らしくなりましたね。今回も整形外科の珍部が担当致します。水中世界の中でも夏らしい大物達を紹介したいと思います。

表紙の写真はアオウミガメとツバメウオです。マレーシアのシパダン島で出会いました。大物を至近距離でワイドレンズを使用し撮影するとこのように撮影ができます。こういう写真が大好きです。

右上の写真はとても人なつこいガラパゴスアシカの子供です。ガラパゴス諸島には多数の固有種が生息していますが、ガラパゴスアシカもその中の一つです。ガラパゴス諸島はダーウィンの進化論で有名ですが、ダイビングに関しても聖地と言われています。

右下の写真はタイ王国西側のアンダマン海で出会ったマンタです。正式にはオニトマキエイといいます。通常レンズで大きい対象を撮影するには距離をとる必要があります。結果として写真が青くなりましたが躍動感があり選ばせてもらいました。

コロナが落ち着いたら再訪したいものです。



撮影者: 珍部正嗣 (整形外科医師 / 愛用機種: Canon PowerShot G7 X)

広報誌 「天使びょういん」 第 61 号
 発行日 令和3年7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

表紙は、整形外科珍部先生の海の世界シリーズ「夏」編です。大海原を優雅に泳ぐ“大物”たちの写真の中から、並んで泳ぐ姿が愛らしいこの1枚を表紙にしました。エッセイは耳鼻咽喉科及川先生の僕の愛した絵本パートIIです。「天使びょういん」を手にしてくださった皆さまにコロナを忘れて、ホッとしてもらえると嬉しいです。

