

広
報

天使びょういん

春

2021
APR
vol.60

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



タイトル:「天使の輪」 撮影:珍部 正嗣さん



INDEX

p2-3 Scope「臨床遺伝センター」

p4 Inside hospital「循環器内科」

p5 天使病院の天使たち

p6 エッセイ「わたしの〇〇」(第5回)

p7 健康レシピ

「春に気になるトラブルを食べてケアレシピ」

p8 お知らせ

臨床遺伝センター

～ Clinical inheritance center ～

出産を控えた嬉しさの中にも、「高齢出産でお腹の赤ちゃんに異常はないだろうか」、「親が遺伝子の病気なので子どもへ遺伝しないだろうか」と不安を感じている方は必ずいらっしゃいます。臨床遺伝センターは、このような遺伝に関わる不安や悩み、疑問を抱いている方に専門的にそして時間をかけて対応するためのチームです。医師からの医学的な説明に加え、専門の遺伝カウンセラーがお話をうかがいながら、科学的根拠に基づく正確な遺伝的情報を分かりやすくお伝えすることで、十分に理解し納得した上で、意思決定ができるようサポートしています。今回はセンターのメンバー全員に集まってもらい、ソーシャルディスタンスをとってインタビューしました。

S:臨床遺伝センターとは？

T: 遺伝に関する検査、診療、相談を支援することを目的に2019年から遺伝に特化したメンバーを中心に立ち上げました。初期メンバーは元々北海道大学の研究室で遺伝を解析していた門崎さん、染色体検査を専門的に行って6年になる藤山さんと私(医師)の3名です。専属の2名もの検査技師が在籍しているのは珍しく、信頼性の高い検査ができる体制となっています。産科の責任者として藤枝科長、さらに認定遺伝カウンセラー®の川端さんが新たにメンバーとして加わり、一層センターとして充実しました。

S: 遺伝に関する検査や診療について教えてください

T: 当院で出産予定の妊婦さんでご希望の方に対して、胎児の染色体や遺伝子に異常がないかどうかを調べる「羊水検査」や、生まれる前の赤ちゃんが病気になっていないかを確認

する「出生前診断」、生まれたばかりの赤ちゃんや染色体に病気を持っている疑いのある方への遺伝学的検査を行っています。遺伝カウンセラーの川端さんが加わってからは、検査するだけではなく、生まれたばかりの赤ちゃんや、染色体に病気を持っている疑いがある方の遺伝の悩みについての相談をお受けしています。それにより医師や看護師が届かない所をケアしてくれています。

S: 遺伝カウンセラーについてもう少し詳しく教えてください

T: 遺伝カウンセラーは、羊水検査や遺伝学的検査・診断のサポートや患者さんに対してその説明をするなど、患者さんに必要な情報を提供することが役割です。小児科、産科、NICUの他に必要であればがん治療では成人の領域でも、診療科にとらわれず遺伝について相談や支援をしてくれています。川端さんは昨年12月に「認定遺伝カウンセラー®」という資格を取得しました。この資格は全国で300名未満しか取得しておらず、道内では川端さんを含めて9名です。また、認定遺伝カウンセラー®が在籍している施設は、民間病院では天使病院が道内で初めてのようです。

H: 遺伝に関する検査は、どのようにして受けることができるのでしょうか

K: 検査の種類にもよりますが、羊水検査は産科で、小児の遺伝学検査は小児科が窓口です。これらの検査はあくまでも自由意志で、私たちからお勧めするものではありません。ご希望のあった場合にそのリスクも含め十分に説明し、検査を受けるかどうかを患者さんに決めてもらいます。羊水検査は当院で行いま



T: 外木
(臨床遺伝センター長)



K: 川端
(認定遺伝カウンセラー®)



F: 藤山
(生理検査技師)



M: 門崎
(生理検査技師)



インタビュー
S: 斉藤(薬剤師)



インタビュー
H: 星(看護師)

すが、小児科の遺伝学的検査は千葉県にあるDNA専門研究機関で検査してもらっています。遺伝学的検査の中には保険が効くものと効かないものがあります。2020年4月の診療報酬改定により、保険を利用できる検査がかなり増えました。そのおかげで、確定診断が可能になり、いままで病名がわからずもやもやしていた患者さんも、安心して治療を受けられるようになりました。

H: 各メンバーの役割について教えてください

F: 私と門崎は生理検査科に所属し、出生前診断の羊水検査と小児科の染色体検査を行っています。
M: 検査の正確性を担保するために、外木先生含めトリプルチェックを行ったうえで結果を出しています。これらの検査は院外の検査機関へ委託して検査している施設が多いのですが、天使病院は院内ですべて行っている実に稀な施設なのです。そのため、より迅速にそして医師とも密に連携を取ることができます。

K: 遺伝的な相談・悩みを抱えている患者さんや家族に対するカウンセリングをしています。医学的な情報は医師から説明がありますが、私はそれ以外の遺伝的な情報などを伝える

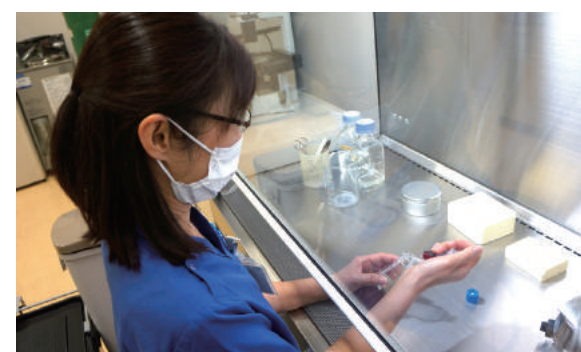
ようにしています。あらゆる遺伝情報を正しく提供し、意思決定を支援するようにしています。

S: 他院との関わりなどあれば教えてください

K: 大学病院で産科に限らず癌や遺伝性の神経疾患の分野について教えてもらったり、カンファレンスに参加させてもらったりしています。

H: 読者の皆様へメッセージをお願いします

K: 歴史的に遺伝については理解がされにくいことや、言い出しにくいということがありました。遺伝について正しく理解してもらえるように、多様性を理解してもらえるように、私たちの活動を通じて社会に貢献していきたいと思っています。



左から、外木センター長、遺伝専門外来非常勤医師新川先生(元北海道医療大学学長)、産科藤枝科長、藤山技師、門崎技師

木村 幸滋先生 (Yukishige Kimura)



2020年5月より天使病院に赴任しました。1年ごとに勤務地を転々としてきましたが、札幌の病院に勤務するのは3つ目です。研修医の時も東区民でしたので、懐かしさと親近感を感じています。循環器と腎臓を専門として地域住民の皆さんの健康を守りたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

循環器内科について

循環器内科は名前から想像できないかもしれませんが、主に心臓、血管の病気を診ています。冠動脈(虚性心疾患)、心不全、心筋疾患、心臓弁膜症、不整脈、高血圧、大動脈疾患、血栓症など多岐にわたります。心疾患の罹患患者数は増加傾向にあり、日本人の死亡数は1位の悪性新生物(ガン)に次ぐ第2位となっております。その背景には高血圧、脂質異常症(コレステロール、中性脂肪)、糖尿病など生活習慣病が病状を悪化する原因となります。そのため当科のみならず他科とも連携し診察して参ります。心疾患では外科加療が必要な場合もありますので、必要に応じて適切な病院と連携します。

また当科では腎臓内科専門医も在籍しており腎疾患も精査、加療していきます。日本人の8人に1人は慢性腎臓病といわれており、自覚症状なく進行します。そのため症状を自覚する頃には末期に至っていることも稀ではなく、サイレントキラー(沈黙の殺し屋)とも呼ばれます。腎機能が低下し時間が経過した場合は改善することはありません。そのため早期発見が重要です。腎臓でお困りの際や健康診断で尿所見に異常を指摘された場合、尿所見(尿が赤い、尿が泡立つなど)で困っている時には当科にご相談ください。

プロフィール

■**経歴**：2010年札幌医科大学医学部を卒業。札幌東徳洲会病院、札幌医科大学附属病院、旭川赤十字病院、製鉄記念室蘭病院を経て、2020年5月より天使病院 循環器内科・人工透析内科科長。

■**資格**：日本内科学会 認定内科医、日本循環器学会 循環器専門医、日本腎臓学会 腎臓専門医、医学博士

■専門分野について

札幌医科大学は循環器・腎臓・代謝内分泌内科学講座に所属し研修してきました。循環器透析科にありますが、循環器全般はもちろん、腎臓、代謝(糖尿病、脂質、甲状腺、副腎疾患)など生活習慣病から専門疾患まで幅広く診断、治療しています。心臓カテーテル、心臓エコー、トレッドミル検査、心電図、CT、MRI検査が主な検査です。大学院では心臓のみならず、腎臓、糖尿病を含めた研究を行ってまいりました。お気軽にご相談ください。

■興味や休日の過ごし方

前赴任地の室蘭では体育館でバドミントンをよくしていました。コロナ禍で夏の間は近所をランニングしていました。冬になり運動できていません。趣味はドライブです。

■木村先生ってこんな人(工藤花琳さん(西7病棟看護師)より)

木村先生は仕事をテキパキとこなされていて、一見クールに見えますが、患者さんのことを親身になって考えて、私たち看護師も相談しやすい優しい先生です。病気や治療についても色々丁寧な教えてくれてとても勉強になります。



心臓や腎臓を専門としている先生です。不整脈やむくみが気になる方はぜひご相談ください!



新しい“天使たち”が仲間入りしました!

新たに38名を迎え、新年度がスタートしました。

初日のオリエンテーションは、コロナ禍ということもあり寡黙に進行されましたが、説明を聞くみんなの凛々しい表情には、新たな出発への期待と緊張がうかがえました。写真撮影で「笑って、笑って!」と促すと、ようやく本来の明るい笑顔を見せてくれました。“天使たち”は数か月のトレーニングを経て、それぞれの部署でプロの看護師としての第一歩を踏み出します!



新人天使たちの意気込み

西6病棟 伊藤綺萌さん



●基礎作りに力を入れる

最初は基礎を作るという意識をもって、積極的に学びを深めたいと思っています。日々の研修や臨床経験で看護の知識や技術を着実に習得し、その学びを基礎に自分らしい看護をこれから構築していきたいと考えています。

西7病棟 古谷依万里さん



●これからの抱負

幼い頃から夢見ていたこの病院に看護師として入職することができ、嬉しく思います。不安なことも多くありますが、「自分らしさ」を大切に、目指している看護師像に少しでも早く近づくことができるよう努力して参ります。

新人看護師についてのお祝いメッセージ

看護部長 櫻庭恵里



みなさん、看護師助産師国家試験合格おめでとうございます。みなさんと出会えたこと、病院職員一同、大変うれしく思っています。

昨年はコロナで授業も実習もプライベートも期待通りにいかない1年でしたね。それでも学生時代に学んだことはたくさんあります。コロナ禍だからこそ学べたこともあります。学生時代の経験を活かして、これからも看護を積み重ねていきましょう。

私たち先輩ナースも、新人看護師さんたちが看護を通してやりがいを感じ、生き生きと働き続けられ「天使病院に就職してよかった」と思ってもらえるような職場づくりを目指していきます。



第5回「私のStay Home」

糖尿病・代謝内科 辻 昌宏

昨年からのStay Home期間中、私はもっぱら**ペーパークラフト作り**で過ごしていました。ネットからダウンロードした型紙をプリンターで印刷し、それを切り抜きボンドで貼り合わせてゆくというシンプルなもの。しかしプラモデルや既製のペーパークラフトと違って、パーツがきちんとしていないので、糊付のわずかな誤差が完成時の外観を大きく左右するところが、醍醐味といえば醍醐味ですが何週間もかけて作った



▲今は無き阿修羅像

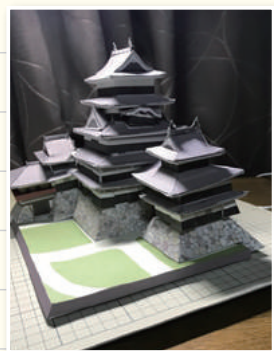
ものが、完成時には大きく歪んでいてがっかりすることもあります。

はじめたきっかけは10年ほど前、最初の孫が幼稚園くらいのときで、家の近所にある「さけ科学館」によく行っていて、そこで見つけた川魚のペーパークラフトを、**孫と一緒に作ったことが始まり**でした。毎週1尾ずつヤマメ・ニジマス・イトウなどを作っていくうち、ネットに載っていた魚をほとんど作ってしまいました。そのあとは動物シリーズで、ゴリラ・ヒョウ・パンダとリクエストにあわせていろいろ作って遊んでいましたが、孫も成長するにつれて徐々に興味を示さなくなり、私のペーパークラフト作りも次第にフェードアウトしていきました。

再度マイブームに火がついたのは数年後でした。たまたま東急ハンズで**仏**

像のペーパークラフトを見たのです。阿修羅像が紙で作れるのです！すぐにその本を買って、作り始めました。作っている間は、熱中してしまい他の仕事は全く手につきませんでした。3ヶ月ほどかけて完成した仏像は、高さ1メートルほどもある本格的な仏像でしたが、2018年の地震の際本棚から落ちてきた本に無残にも押し潰されてしまいました。こんなに楽しいペーパークラフトですが、大作になればなるほど完成まで、他にはなにも手に付かなくなることがネックとなり、その後しばらく距離を置いて生活していました。

前置きが長くなりましたが、そこに**Stay Homeというぴったりの時間**が突然現れました。「出張」も「会議」も「講演会」も「飲み会」もない日が延々と続く自粛期間は、ペーパークラフトには、もってこいの時間です。いままで我慢していた大作に思う存分挑戦できました。最初のうちは、完成するごとにこまめに写真に収めていましたが、数が多くなってくるとそれも面倒になってきて、今では作りっぱなしな状態です。家族も最初のうちは関心をもって居間に飾ってくれたりしましたが、そのうち飽きられ最近では飾っておくスペースもなくなってきているのが悩みの種です。あらためて**1年間で作った数**を数えてみると**24個**もありました。2週間に1個の割で作ったことになります。達成感の少ない毎日のなかで、少しずつ増えてゆく作品は「時間」を形で教えてくれています。



▲松本城



▲ちょっと歪んだドイツの聖堂



▲1年でこんなに増えました！



春に気になるトラブルを 食べてケアレシピ

新年度をスタートする春には、新しい環境で緊張するシーンが増えるなど実はストレスがたまりやすい時期ともいわれています。春風とともにやってくる花粉がつかったり、季節の変わり目についていけずに眠気に誘われたり、憂鬱な気分になりやすい時期でもあります。鬱気分を食べてリフレッシュするためには、ビタミンやミネラルをしっかり補給することがお勧めです。ビタミンやミネラルが不足すると、気力や活力の低下につながるといわれています。そこで、キャベツやグリーンアスパラ、スナップえんどうや絹さやなど「旬の緑の野菜」をたっぷりとりように心がけましょう。また、精神の安定やイライラの予防にはカルシウムやマグネシウムが不可欠となっています。乳製品や大豆製品、海藻類なども積極的に食べることも忘れないようにしましょう。

管理栄養士 梅津千恵子

胃もたれしないお肉レシピ

キャベツつくね



【材料(4人分)】

・鶏ひき肉	350g	・片栗粉	大さじ2
・キャベツ	150g	・酒	大さじ1
・卵	1個	・塩	小さじ1/3
A		・こしょう	少々
・しょうゆ・酒・みりん		・オリーブ油	大さじ1
	各大さじ2		
・砂糖	小さじ2		

【作り方】

- ①キャベツはせん切りにする。Aは合わせておく。
- ②ボウルにひき肉、キャベツ、卵、片栗粉、酒、塩、こしょうを入れてよく練り合わせる。8等分にし、小判型に丸める。
- ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②を並べ焼き色がついたら上下を返し、ふたをして弱火で3～4分蒸し焼きにする。火が通ったらAを加えて煮絡める。



レンチン効果！ビタミンC流出防止レシピ

にらとにんじんのナムル

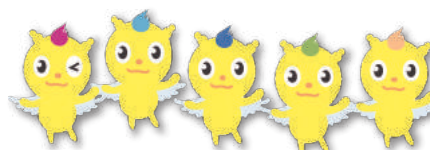


【材料(4人分)】

・にら	2把(200g)	A	
・にんじん	1/2本(80g)	・ごま油	小さじ2
・焼きのり(全形)	1/2枚	・めんつゆ	小さじ2
		・塩	少々

【作り方】

- ①にらは5cmの長さに切り、にんじんはせん切りにする。一緒に耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)に3分間ほどかけしんなりしたら水けを切る。
- ②焼きのりを食べやすい大きさにちぎって加え、Aも加えて和える。



キャベツの 豆知識



キャベツに豊富に含まれるビタミンUは「キャベジン」の別名を持ち、胃酸の過剰分泌を抑えたり、荒れて傷ついた胃の粘膜を再生するなど「天然の胃腸薬」の効果があるといわれています。またキャベツには、抗酸化作用のビタミンCも多く含まれています。精神安定に効果的とされるカルシウムやカルシウムを取り込む助けとなるビタミンKも豊富です。



土曜日の外来診療閉診のお知らせ

2021年4月より、土曜日の外来診療(全科)を閉診いたします。

新型コロナウイルス感染症対策のため2020年10月3日より休診していましたが、4月より改めて閉診とすることにいたしました。

患者さんや地域の医療機関の皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力のほどよろしくお願い申し上げます。



表紙の写真紹介

今年度の広報誌表紙写真を担当させて頂くことになりました整形外科医師の珍部といいます。趣味は写真撮影で、嬉しいことに時に仕事はカメラ?と言われることもあります。声を大きくして小生は整形外科医で膝関節温存手術がライフワークです。話は戻りますが、水中写真も好きで撮りはじめてから5~6年が経ちました。ここ3年ほど、撮りたい写真が少しずつ撮れるようになってきましたがCOVID-19の影響で1年以上水中写真が撮れていません。

さて今回の表紙は北海道の函館臼尻の海で撮影したホテイウオの幼魚です。5~6月頃に見られ、大きさは約1cmです。生まれて間もなくすると、背中に白い輪が一定期間出現します。これを「天使の輪」といいます。成魚はゴツコと呼ばれ、全長30cm程度の大きさになります(写真上)。この写真は雄のホテイウオの抱卵風景で2月に同じ臼尻で撮影しました。おいしい鍋料理の具材としてもご存じの方もいるかと思います。

撮影機材はキャノンのPowershot G7Xというカメラをハウジングに入れて、ライトと2個のフラッシュ、ワイドコンバージョンレンズとクローズアップレンズを併用しています。北海道や世界の海の写真をあと3回紹介させて頂きます。楽しんで頂けたら幸いです。



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 60 号
発行日 令和3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

札幌の桜の開花予想は平年より2週間早いそうで、今年はいつもより暖かい春を感じながら新年度と新しい仲間を迎えることができました。相変わらずコロナとの付き合いは続きますが、雪がとけ、春が来るのと同じく、いずれコロナも終息します。それまで、飽きることなく丁寧に予防対策を続けましょう。さて、今年度の表紙は整形外科の珍部先生による水中写真です。なかなか見ることができない海の中の世界をシリーズでお届けしますのでお楽しみに。

