

広
報

天使びょういん



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



タイトル:「寒さが骨身にしみる…15歳冬」 撮影:飼い主の天使病院のある職員



INDEX

- p2-3 Scope「あの時、思いやり、助け合い、
笑顔を交わしあったこと」
- p4 Inside hospital「耳鼻咽喉科」
- p5 特集「地域のきずな」
- p6 天使病院臨床研修プログラムについて
(第7回)
- p7 健康レシピ「がん予防のレシピ」
- p8 お知らせ



Scope

あの時、思いやり、助け合い、

あの時とは2018年9月6日、午前3時7分のことです。被災地の一日も早い復旧と復興、そして被災で受けた心と体の痛みが一日も早く癒えますように心からお祈り申し上げます。胆振地方中東部を震源として発生した地震によって、私たちは大きな被害と試練を受けました。この経験が危機感を喚起し、防災意識の高まりをもたらしました。その後の防災対策の見直しと補強が今までと最も異なるのは「多分起きないだろう」から「もし起きたとしたら」という視点に切り替えた点だと思います。

2019年を迎えるにあたり、一度「あの時」を振り返ってみることにしました。それも、今だから実感する思いや、意外と語る機会のないエピソードなどを集めてみました。



事務部 黒澤事務長

震災時、すぐに病院に駆けつけ病棟を回りました。大きくは揺れましたが、周辺で家屋の倒壊など大きな被害がないように見え、対応にそれほど苦慮しなかったと思っていましたが、それは大きな間違いでした。北海道全域のブラックアウト。目途の立たない電力の供給。事務部門の責任者として、自家発電機の燃料確保、職員の安否確認、被災した中の職員の労働体制整備、食料の確保、次の外来の診療継続など、判断の難しさがありました。

ですが、職員をはじめ、多くの業者の方々のご協力のおかげで、乗り切ることが出来たことは本当に感謝しかありません。ありがとうございました。



施設課 庄田課長

何よりも幸いだったのは自家発電を動かし続けることができ、停電にならなかったことです。それができたのは、いつもお取引をさせていただいている業者さんが力を貸してくださったおかげなのです。建物の耐震性や水の心配をしなくてよかったのも建設関係、設備関係等々でお世話になっている方々がいらっしゃってこそです。みなさんに支えていただいていることを今回は改めて実感し、感謝しました。

9/6
(木)



地震発生!!

自家発電作動
外来休診

22:30通電



森岡NICU科長

地震後、5時頃にNICUの当直スタッフから「北海道全域で停電しており復旧のめどが立たない」との一報を受け、すぐに病院に駆けつけました。当科に入院中の、人工呼吸を装着している1名のお子さんが、当院の自家発電での電力供給の確約ができなため、DMAT（災害派遣チーム）から連絡をもらい、電力の安定供給がされている北海道大学病院に一時搬送となりました。

電力復旧後、そのお子さんが帰院する際、救急車が確保できないため、自衛隊に出動（元いた病院に帰院するのに自衛隊の車が使用されたのは北海道で初）いただいたのは印象的な出来事でした。



外来・救急室 兼平課長

震災時は、在宅酸素を使用されている患者さん一人一人にお電話をして対応にあたっていましたが、患者さんから「電話をくれて安心した・嬉しかった」とお言葉をいただいたことが非常に励みになりました。

地震発生直後から続々と外来看護職員が集まり、一人一人が率先して行動してくれたおかげで、大きな混乱もなく迅速な対応ができました。診療を再開した時、院内に職員専用の託児所が臨時開設されました。お陰で安心して職場に来ることができたようです。



笑顔を交わしあったこと



NICU病棟 塩見看護師
(震災当時:小児科外来)

震災当日や翌日に診察予約が入っていた患者さんに電話をすると、逆に病院の状況をご心配いただいたり、「電話をもらって、困ったらいつでも天使病院に行けるって思ったら安心しました」と言ってくださり、涙が出るほど嬉しかったです。

地震の揺れに合わせて踊る子どもに不安をやわらげてもらった気がします。携帯やタブレットがまったく使えず、公園やボードゲームで遊ぶ子どもたち。ある意味「時代を逆行した」その光景は、今回ならではの体験ですね。



薬剤科 斉藤薬剤師

白血病で当院に化学療法と週2回程度輸血のために通院されている患者さん。ご自宅は20階建てのマンションの15階。停電の影響でエレベーターが停止し、通院のため階段の上り下りを余儀なくされたようです。健康な方でもこの階数の上り下りは容易なものではなく、大変ご苦勞をされたとお聞きしました。幸い地震で物が落ちて当たったり転倒したりすることはなかったようで、お話を聞いてほっと安堵したことを覚えています。

9/7
(金)

9/8
(土)

9/9
(日)

9/10
(月)

外来再開



栄養科 梅津課長

9日(日)、地震後初めてのお祝い膳(産後の退院前日)をお出しました(写真)。いつも通りとはいきませんでしたが、その時にある食材を使い、精一杯のお祝いの気持ちを込めて。食材の入荷がストップしてからは“できるだけいつも通り”に、そして“できるだけ長く”すべての患者さんに食事を届けられるよう献立を何度も何度も立て直したり、調理方法を工夫したりしていました。そんななか、「今あるものをとりあえず」と食材を届けてくれた業者さんの姿に思わず涙を流した若い栄養士。緊張が続く中で一瞬のホッとする出来事、みんな気持ちは一緒でした。



No. 12

みみ、はな、のどの治療
鼻炎、難聴、顔面神経麻痺、悪性腫瘍

耳鼻咽喉科

耳鼻咽喉科では生後まもない赤ちゃんからご高齢の方まで、あらゆる年齢、性別の方が受診されます。その内容も、鼻炎、難聴、顔面神経麻痺のようなQOLに大きく関わるものから、生命そのものを脅かすような炎症、悪性腫瘍など非常に多岐にわたります。

またそれらの患者さんの診断を進めたり、治療に使う薬剤を考えたり、手術を行ったり、術後の経過を見たり、ということを全て完結して行うことができるこ

とが、責任感にもつながり、また一つのやりがいでもあります。

一方で鎖骨より下方に問題を抱えておられる患者さんへの対応能力ががくりと下がってしまう点はお恥ずかしい限りですが、関係各科、各部署のお力添えもあり、及川主任科長以下3名体勢で診療レベルの維持向上に努めております。

ナビゲーター



耳鼻咽喉科 科長 宮腰 浩世先生 (Kosei Miyakoshi)

■経歴：2007年北海道大学卒業。北海道大学病院、市立釧路総合病院、天使病院、北海道医療センター、札幌厚生病院を経て、2018年より天使病院耳鼻咽喉科科長。

■資格：日本耳鼻咽喉科学会認定 耳鼻咽喉科専門医

■宮腰先生の専門分野について

いわゆる専門領域というものはなく、子供、大人、良性疾患、悪性疾患問わず全て対応いたします。耳鼻咽喉科領域そのものが専門と考えていただければと思います。耳鼻咽喉科の中でも勤務する病院によって特色が異なります。天使病院といえはなんとと言っても小児科、産科が大きな強みの一つですので、小児科、産科と関わる耳鼻咽喉科領域の疾患については当院が最も症例豊富です。その他以前の勤務地では頭頸部手術が盛んな病院、鼻副鼻腔手術が盛んな病院などがあり、それぞれの勤務地で得た経験、技術で当院にも活かせるものが多くありますので、それを以て天使病院耳鼻咽喉科の強みを増やす様にしていければと考えています。

■得意なことやメッセージなど

医療以外、のことでいうと、特筆すべきものは何也没有什么。ちょっと癖がある普通の人だと考えてください。うつむいていることが多いようですが、特に暗いということではなく、根は明るい方なのだと思います。これ以上は本当に書くことがありません。

■宮腰先生ってこんな人（耳鼻咽喉科外来 高間看護師より）

宮腰先生は、仕事も容姿もスマートでとっても頼りになる先生です。外来はいつも混み合い、患者さんも先生も大変だと思うのですが、先生は診察室に入って来られる患者さんへ「はい!どーも。よろしくお願いします。」と毎回元気いっぱいにご挨拶。一気に診察室の雰囲気が明るくなります。患者さんだけでなくスタッフ一同からも信頼される素敵な先生です。宮腰先生の外来は、火、水（AMのみ）、金曜日です。

／その他の病棟スタッフより／





いしくろ あきひこ
院長 石黒 昭彦 先生

Profile

留萌→遠別→旭川出身。北海道大学医学部卒業(1983年)、当時の第一内科入局。1993年から2004年まで、天使病院呼吸器内科に勤務。3人のお子さんは全員、天使病院生まれです。たまの休日は、以前はゴルフでしたが、今はスポーツジム。入会したもの、週1回行くのが精いっぱい。推理・SF、歴史物の読書、スポーツ・アニメ系のテレビを見て楽しむそう。ストレスを溜めないことが健康法。

Q. 苗穂通りクリニックについてご紹介ください。

私たちは長年にわたりこの地域の医療に貢献して来られた三浦医院(三浦敬一郎院長)を引き継ぎ、2016年3月に「苗穂通りクリニック」として新たに開業いたしました。医院の継承とともに三浦先生の意志を引継ぎ、地域の皆さんのお役に立つことが開業当初からの私たちの目標です。風邪や生活習慣病をはじめとした内科全般の診療に加え、禁煙外来・睡眠時無呼吸症候群など専門的な診療、さらに2017年からは、斗南病院皮膚科で勤務されていた安川香葉先生をお迎えし、皮膚科の外来・往診、漢方外来も開始しております。訪問診療にも力を入れており、豊生会グループ内のクリニックと連携を取り、24時間365日対応しています。また、地域の皆様の健康相談も兼ねて、「健康教室」を2か月に1回のペースで開催、肺炎予防などのお話をさせていただいています。

Q. 先生が心がけていらっしゃることは?

患者さんの希望をできるだけ尊重することです。そのために時間の制約はありますが、できるかぎりお話を伺い、話し合いながら、診療を行っています。つい甘くなりすぎるところもありますが、ガイドライン等を踏まえつつ、寛容と厳しさのバランスを取ることも心がけています。

Q. 先生にとってやりがいは何ですか?

クリニックでは、疾患の治療に加え、患者さんの生活全般をどう支援するか、どう援助できるか、という視点も重要と思われまふ。

訪問診療ではさらにご自宅やグループホーム等を

訪問して、普段の生活に直接立ち入らせていただくことになりますので、“家族の一員”になったような感覚が生まれ、「患者さんの生活をより良くしたい」という思いは強くなります。また食事・生活の指導なども、より実際の生活に即したきめの細かい指導ができるようになり、大きなやりがいの一つとなっています。

Q. 今後の目標をお聞かせください。

今年の3月で4年目を迎えます。内科と皮膚科、そして訪問診療という組み合わせはこの地域の医療ニーズにとっても合致していると自負しています。地域の皆さんのお役に立つこと、そして現在の診療を継続することが目下の目標です。国の方針で在宅医療はより手厚くなってきました。また、非常に高額で治療効果の高い新薬が出てくるなど、医療環境は大きく変化し、患者さんにとっては選択肢が広がるとともに選択する難しさも生まれてきます。その中でその方にとって最良の選択ができるようにサポートしつつ、地域の皆様とともに歩んでゆくことが私たちの重要な役目だと思っています。

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。

この規模の病院で、土曜日に外来診療をしてくださっていることが大きいですね。知っている先生も多く、頼みやすいこともあり大変助かっています。訪問診療をしている私たちにとって、先生に直接先に入院のご相談ができる(連携ホットライン)のもありがたいです。

所在地: 〒007-0866
札幌市東区伏古6条4丁目1番18号
電話: 011-788-6102
診療科目: 内科・呼吸器内科・皮膚科
休診日: 火・土曜日午後、
日曜日、祝日

診療時間

外来受付時間		月	火	水	木	金	土
8:45~11:30	内科	●	●	●	●	●	●
	皮膚科	●	—	—	●	●	—
15:00~16:30	内科	●	—	—	●	●	—
(皮膚科16:00まで)	皮膚科	—	—	—	●	—	—
13:00~15:00	訪問医療	●	—	—	—	—	—





第7回 天使病院臨床研修プログラムについて ～番外編 北海道胆振東部地震、研修医の奮闘記～

北海道胆振東部地震発生時、研修医は天使病院や他の病院などそれぞれの研修先で、貴重な体験をしたようです。“医師”として、“若者”としての研修医の奮闘について、生の声をお聴きください。

地震発生時…研修医は

停電と同時に自家発電に切り換わり、最低限の電力は確保されていました。

研修医はまず、院内への水の供給が途絶えないように奔走。朝9時頃から、地下タンクに貯蓄された水を専用のポリタンクに入れ、院内（東棟5階建、西棟7階建など）を何往復もしました。自家発電が継続できているうちに電力が再開されることを願いながら。

その他には患者さんへ食事（非常用のご飯）を配膳したり、救急センターでの対応や各病棟の待機を交替で行うなど、急患や患者さんの急変に備えていました。

また停電復旧時の火災防止のために、電源コード類の見回りも積極的に行うなど、貴重な戦力として貢献してくれました。



研修医の生の声



研修医2年目 砂土居 泰生（天使病院 NICU研修中）

地震当日5時～6時頃には、安全確保と電子カルテから必要な情報の書き出しなど、停電の備えは既におおかた済んでいるところであったように思います。電力が確保された後もNICUのスタッフが細かい所に気を配り、さらに対策を煮詰めていくのを見て、普段からのチームワークと患者さんを注意深く観察している賜物であると感じました。私は水を汲むなどの力仕事をするくらいしかできず、学ばせていただくことの多い経験でした。



研修医2年目 赤城 秀紀（勤医協中央病院 救急科研修中）

私は勤医協中央病院で救急科研修をしていました。勤医協中央病院は札幌市災害時基幹病院に指定されており、災害時には外来診療を中止し、トリアージ災害モードへ切り替わります。私は救急治療の適応がある赤ブースで診療を行いました。血液検査や画像検査は復旧に時間がかかり、身体診察のみで診療を行う必要がありました。また多数の傷病者を受け入れたため、迅速な判断が求められました。制限のある特殊な環境で不足のない医療を提供することは簡単ではありませんでした。災害時でも自信を持って診療を行える医師になるため、日々の研修を大切にしていきたいと感じました。

気になる栄養素を
おいしくとり入れる

食物繊維をおいしく補給 がんを予防する食事 レシピ



博多風パスタ
和風山椒ドレッシングサラダ
ごぼうのポタージュ
ミルク寒天あずきのせ

1食あたり
481 kcal

塩分 3.0g
食物繊維 13.8g
(1日の摂取目標の男性69%、女性77%)
野菜の摂取量 235g (1日の摂取目標の67%)



Comment

膵臓がんは、研究が限られており、はっきりとした原因がわかっていませんが、喫煙や肥満、糖尿病などの疾患から発症リスクが高まることなどが明らかになってきています。このように、他のがん予防と同じく生活習慣や食生活の改善が予防方法としてとるべき選択肢となります。

1. 喫煙について「たばこを吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける。」

2. 飲酒について「節度ある飲酒に心がける。」(1日当たりアルコール目安量を約20g)

例) ビール: 大瓶1本、日本酒: 1合、焼酎: 2/3合、ウイスキー・ブランデー: ダブル1杯、ワイン: ボトル1/3本に該当

3. 食事について「食事は偏らずバランスよくとる。」

・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする(食塩は1日あたり男性9g、女性7.5g未満)

・野菜や果物不足にならない(1日当たり350gの野菜摂取)

・飲食物を熱い状態でとらない

1日3食、バランスのとれた食生活を心がけ、実践していくことが、がん予防にとって大切なことです。

(管理栄養士 梅津千恵子)

博多風パスタ

塩分 1.3g 食物繊維 6.0g

1人分
193kcal

【材料(1人分)】

・乾スパゲティ	33g	・高菜漬け	12g
・えのき茸	40g	・オリーブ油	小さじ2/3
・水菜	25g	・こしょう	少々
・たらこ	10g		

【作り方】

- ①スパゲティは表示通りに茹でる。
- ②えのき茸、水菜は3cmくらいの長さに切っておく。
- ③たらこはほぐしておき、高菜漬けはみじん切りにしておく。
- ④鍋に油をしき、ゆであがったスパゲティとゆで汁をお玉半分程度加える。
- ⑤えのき茸、水菜、たらこ、高菜漬けを加え、ゆで汁がなくなるまで炒める。
- ⑥こしょうを加え、味を調える。

和風山椒ドレッシングサラダ

塩分 0.5g 食物繊維 2.6g

1人分
62kcal

【材料(1人分)】

・赤パプリカ	20g	・紫キャベツ	20g
・黄パプリカ	20g	・リーフレタス	8g
・マッシュルーム	1/2個	・ドレッシング	大さじ2/3
・五種豆と五穀	10g	・粉山椒	少々

【作り方】

- ①パプリカは食べやすい大きさに、乱切りにしておく。
- ②マッシュルームは十字に4等分する。紫キャベツ、リーフレタスは一口大の大きさに切る。
- ③お好みのドレッシングに粉山椒を少々加え、よく混ぜておく。
- ④器にレタス、キャベツのをせ他の野菜や豆類も彩りよく並べる。
- ⑤ドレッシングをかけたいただく。

ごぼうのポタージュ

塩分 1.1g 食物繊維 6.6g

1人分
158kcal

【材料(1人分)】

・ごぼう	70g	・バター	1.5g
・玉ねぎ	70g	・塩	少々
・豆乳	70ml	・コンソメ	1.5g
・水	70ml		

【トッピング用】

・ごぼうの薄切り	2枚	・黒コショウ	少々
・油	適宜		

【作り方】

- ①ごぼうと玉ねぎは分量外の水で軟らかくなるまで茹でておく。
- ②ミキサーに1の野菜と他の材料を加え、なめらかになるまで攪拌する。
- ③鍋に②をいれ、軽く煮立たせる。
- ④飾り用のごぼうは薄くスライスし油でかりっとするまであげる。
- ⑤スープを器にもり、上から④のごぼう、黒コショウを散らす。

ミルク寒天あずきのせ

塩分 0.1g 食物繊維 0.6g

1人分
68kcal

【材料(1人分)】

・牛乳	60ml		
・粉寒天	0.4g	・小豆缶	小さじ1
・マービー	4g	・南瓜	10g

【作り方】

- ①鍋に牛乳、粉寒天を加え弱火にかける。沸騰してから2分程度かきまぜ火をとめ、マービーを加える。
- ②器に1を注ぎ入れ、冷蔵庫で30分～1時間冷やし固める。
- ③寒天が固まったら上に小豆とゆでた南瓜のをせる。





職場体験レポート

医療職に興味や憧れを持った生徒さんが来てくれます。限られた短い時間の中で、病院という職場、医療という職種の魅力を精一杯、お伝えしました。感想文からは、楽しさと少しの難しさを感じてくれたようにうかがえました。これからも夢の実現を目指して頑張ってください。

札幌市立 中央中学校 (11月15～16日)



重綾乃さん、石井沙英さん、横地優香さん



手術室で体験中。病棟体験や、防災訓練の見学など、2日間にわたる盛りだくさんのプログラムでした。

札幌市立 北野台中学校 (12月4日)



齊藤心音さん、飯田夏穂さん



「テレビでしか見たことない！」院内の見学の後、午後からは産科病棟での体験。赤ちゃん、抱っこしてみる??

糖尿病予防教室 (基本毎月第3水曜日 14:00～15:00)

<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ください。

※(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16日(水)	14:00～14:30	糖尿病かるた	内科外来看護師 森山由希子
	14:30～15:00	うちの中でできる運動～実践～	理学療法士 山田 冬馬
2月20日(水)	14:00～14:30	足病変のなぜ?何?	西7病棟看護師
	14:30～15:00	糖尿病と骨粗鬆症	糖尿病内科医師 高階 知紗
3月20日(水)	14:00～14:30	糖尿病性神経障害～ほうっておくと大変～	生理検査科
	14:30～15:00	糖尿病の薬物療法	薬剤師

広報誌 「天使びょういん」第51号
発行日 平成31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

編集後記

新年あけましておめでとうございます。
今年が“平成最後”の広報誌発行となりました。お楽しみいただけましたでしょうか?
今年から始めた表紙の職員ペットバージョンはおかげ様で大変ご好評いただいています。
来年度もひきつづき継続の予感…。お楽しみに!

