

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:「Affection of parent and child」 撮影:飯沼 貴啓さん



INDEX

- p2-3 手軽に楽しく運動習慣
- p4 Inside hospital「糖尿病・代謝センター」
- p5 シリーズ「天使病院の天使たち」
- p6 エッセイ「わたしの○○」(第3回)
- p7 きのこを食べてトラブルケアレシピ
- p8 お知らせ

手軽に楽しく運動習慣

コロナ自粛と寒さと面倒くささで減りがちな活動量。楽しく補いましょう。

頭と体を使おう！ グーパー体操

まずは頭と体を使う運動をご紹介します。動きは単純です。せーの〔拍手〕、せーの〔拍手〕とリズムに乗ってテンポよく8回繰り返しましょう。うまくいかなくても“笑ってごまかして”続けましょう。家族や友達と一緒にチャレンジしてみてください。

1

①右手をパーにして前へ、左手をグーにして胸へ(拍手)左右の手を入れ替えます



②前の手をグー、胸の方をパーへ替えて、同じように



2

足の動きを加えます。
①まずは手と同じ方の足を前へ出します
②手と逆の足を前へ出します



▲グーパー体操を動画でご覧いただけます



私たちがチャレンジしました！動画を見ながら、ぜひ皆さんも実際にやってみてください。



▲「笑顔で～」と言われても…

西村院長



私も参加しました。意外と難しかったですが、頭も体もいいリフレッシュになりました。

インストラクション：リハビリテーション科理学療法士 沢田夏実

リハビリとは勝手が違うので少し緊張していますが、分かりやすくお伝えできるように心がけました。運動する時は、くれぐれも無理せず、痛みのない範囲で行ってください。不安のある方はまずはかかりつけ医へ相談してみてください。



整えて鍛える体づくり コンディショニング

後半はストレッチとロコモティブシンドローム予防の運動をご紹介します。どれも座ったままでできるので家や職場でのちょっとした時間に行ってみてください。

1

肩の体操

①手を肩に置き、肘を合わせるように動かします
②手を頭の後ろで組み、同じく肘を合わせるように動かします



肘を合わせる(肩甲骨を開く)ときに息を吐く

2

体幹の体操

前に手を伸ばし真横まで廻旋し、斜め下へ。逆の動きで元の位置へ。逆側も同じです



スタート!

3

もも上げ体操

足を上げて膝の上で拍手、次は膝の下で、次は上と下で拍手します



4

膝の体操

膝を伸ばして上げ下ろしをします



5

足首の体操

かかとを地面につけ、つま先で数字を描きます



監修：北翔大学 生涯スポーツ学部 上田知行教授

コロナ自粛などにより家にこもりがちになると、体力の減退や気分の落ち込みが心配になります。適度に体を動かす運動は体調を整え、すっきりとした気分になることが期待できます。いつまでも元気に過ごすために、楽しく体を動かしてみましょ。今回は頭と体を運動させる認知機能の維持を目的とした体操、さまざまな関節を無理なく動かす体操、血行を促進したり筋肉を鍛える体操をご提案しました。ぜひご自身に合った運動を選択して継続し実施してください。



2006年10月1日に天使病院に赴任し糖尿病・甲状腺科が新設されました。その後糖尿病・代謝内科に変わり、2020年4月1日から糖尿病・代謝センターになりました(本誌2020年夏号で紹介)。外来での検査、治療、各種指導から、教育入院まで、多職種の医療チームで糖尿病治療に当たっています。

糖尿病は慢性疾患の代表で、なかなか症状が出てくることが少ないため放置されたり自己中断することが多い病気の一つです。血糖値に注目すると思いますが、血糖値以外にも注意することがたくさんあります。そのため日頃の指導が必要になってきます。糖尿病・代謝センターは診察室と新設した

療養指導室の2室体制で行っています。療養指導室では看護師・薬剤師・管理栄養士などの専門スタッフがフットケア・栄養指導・透析予防・インスリン・自己血糖測定の手技などの指導や説明をしています。今まで離れた場所で個々にしていたことが一か所でできるため、スタッフ同士の連携が取りやすく流れがスムーズになり、患者さんへの指導が進んでいます。指導内容を充実させるためスタッフは日頃から研鑽していますので、今後さらに良い指導ができるよう協力して頑張りたいと思っていますのでどうぞ宜しくお願い致します。

ナビゲーター

糖尿病・代謝センター センター長 吉田 和博先生 (Kazuhiro Yoshida)

■経歴: 国立旭川医科大学医学部卒業、北海道大学医学部第一内科入局。南札幌病院、帯広厚生病院、岩見沢市立総合病院、江別市立病院などを経て2006年に天使病院糖尿病・甲状腺科科長として着任。2020年4月より糖尿病・代謝センターのセンター長に就任。

■資格: 日本内科学会認定内科医、日本医師会認定産業医、日本糖尿病学会認定専門医・研修指導医、日本臨床コーチング研究会認定コーチ

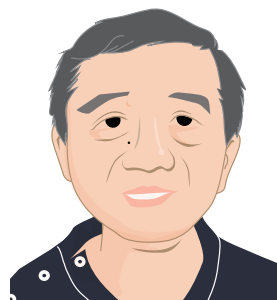
■専門分野について

患者さんの心理状態を考えながら、コーチングを取り入れるなど工夫して診療をしていますが、大変難しくなかなか結果が出ないことも多いです。忍耐力と体力が必要だと思っています。

■メッセージ

以前は硬式テニスをしていましたが、最近は運動量が減っているため硬式テニスをする体力・筋力が不足しています。

最近の趣味は書道で、始めてから約10年です。半紙に書くこともありますが、多くは大きな紙に書きます。そのためには体幹の強さ(腹筋・背筋の筋力は必須)と手首・関節の柔軟性が必要ですが、体が硬くて困っています。音楽は好きなんですけど最近娘の影響でジャニーズ(特にSexy Zone)・韓国のBTSに詳しくなっていますが、何の役にも立っていません(笑)。



■吉田先生ってこんな人(糖尿病・代謝センタースタッフ一同より)

天使病院の糖尿病診療を作り上げてきた先生です。知識が豊富で教科書に書いていないことを隅々まで深く教えてください。普段から気さくで優しくどんな質問にも答えてくれて、患者さんやスタッフからの信頼も厚いです。また意外と(!?)芸能情報などにも詳しく、お話好きです。歌が上手という噂も耳にすることがあり、一度聴いてみたいところです。先生の魅力は接してみると一目でわかります!



今回は「コロナ禍での新人看護職員研修」の様子をご紹介します。コロナ禍の中、今年も61名の新入職員を迎えました。そのうち看護師は31名。例年4月に行っている新人看護職員研修では、受ける側はいつも緊張気味ですが、今年は企画する側も「感染対策」に気を配りながらの研修に緊張感があったようです。そんな中、事前に感染管理認定看護師の指導を受け、万全な感染対策のもとで行った研修について、企画した研修グループのリーダーと実際に研修を受けた新人看護師の感想や思いを聞かせてもらいました。

主任会新人研修グループ長 恭恵(手術室主任)



天使病院の新人看護職員研修は、新人看護師が看護援助を行う時に、学校での学びと臨床現場での違いに困らないよう、厚生労働省の「新人看護職員研修ガイドライン」をもとに、看護主任が中心となって当院での手順・根拠を指導しています。

今年度はコロナの影響で、新人研修の開催も危ぶまれましたが、3密防止・飛沫感染予防対策のもと開催、デモンストレーションをiPad撮影するなど工夫も行いました。演習では、飛沫感染リスクを考慮し中止した内容もありますが、お互いに距離を



取りながら看護師役・患者役を行いました。

この状況下でも、患者さんの気持ちを考え、より良い看護ケアを提供しようと取組む新人看護師の皆さんを見て、研修を開催できて良かったと思います。今後は部署での先輩方の指導の下、成長して行ってほしいです。

研修を受講してみても

産科病棟 喜澤 加菜さん



研修では、グループで看護演習を行う機会が多くありました。看護師と患者の役になり、どんな時に患者さんが苦痛を感じているのかを、演習後にグループで話し合いながら行っていました。実際に自分も患者さんの立場になって看護ケアを受けてみると、何をやるのか事前の声かけがなかったり、ちょっとした動きが恐怖と感じたりしました。このような患者さんにし



かわからない気持ちを、研修を通して知ることができたのは私にとってよい機会となりました。

実際の臨床現場には、住み慣れた場所と異なった環境で不安を抱えた患者さんがいます。私はそんな患者さんの不安が少しでも軽減できるよう、この研修で学んだ患者さんの気持ちに寄り添った看護をしていきたいと思いました。

西7病棟 影浦 穂乃さん



研修では多くの看護技術取得に向け、座学とともに実技や看護師としての心構えを学びました。学生の時に学んだことの復習や、免許取得したことで実践できる技術を研修で行っています。コロナの影響により行えなかった研修もありますが、各部署で先輩方から指導いただき、自信をもって看護できています。また、同期同士で悩みを打ち明けたり、個人目標を共有する研修を通して、日々の成長に繋がっています。始めは不安で一杯でしたが、今は一人でできることも増えて楽しく働いています。



コロナが流行していますが、その中でも学べる環境を大切に、これからも頑張っていきます。

てんしびょういん エッセイリレー「わたしの〇〇」

第3回「わたしの当直飯」

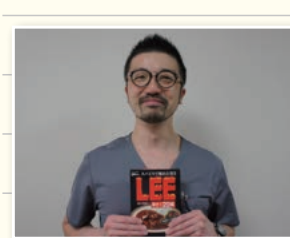
NICU科長 森岡 圭太

天使病院に勤務してはやくも5年目を迎えました。日々の仕事もそうですが、当直業務の時はできれば力が入るご飯で英気を養いたいと思っています。もちろん病院で出している食事は美味しいと思いますが、そこに一手間加えてmy当直飯はできないかと模索していました。たどり着いたのはレトルトカレーを白いご飯にかけるという安直なものですが、これが結構ハマってしまいレトルトカレー行脚をして今はこの3点に落ち着いてきました。今回はこれをご紹介します。



基本的に辛いカレーが好きなんですがまず一皿目！東京神田神保町で昭和63年創業の名店であるエチオピアの激辛ビーフカレーです。実際にお店に伺ったことはありませんがこの1年間の中で最もハマってしまった一皿です。全体的にはサラサラ系のカレーですがスパイスの香りが引き立ち、辛さも汗がほとばしる爽快感が体を突き抜けます。レトルトカレーなので具材は少ないですが牛肉がコロッと入っています。全体的にはさらっとしているのに辛さはジツとくる夏に持ってこいの一皿だと自分では思っています！

二皿目はこれだ！結構前からコンビニの棚に並んでいましたが、今現在はこれと2種類の味の展開です。僕は圧倒的にこの男の極旨黒カレーを支持しています。辛さはそれほどでもないんですが炒めた玉ねぎをベースにしたコクとなんだかよくわからない(?)ジンジャーエキス、それに焦がしニンニクの風味とどろっとしたチキンの具材が男子の心を鷲掴みにしてくれます！味は少ししょっぱいですがカロリーと脂質も一般のレトルトカレーより控えめで四十路中年の晩御飯にもgood！袋のまま電子レンジで調理でき、湯煎やルーをうつしかえての温めが不要なところも評価が高いです。



最後の三皿目は王道！言わずと知れた辛いカレーのスーパースターLEEです。辛さは★倍で表記され各種ありますが僕はこの20倍をこよなく愛しています。全体としてもったりとした古典的日本カレーの佇まいですが、スパイスの深みと突進してくる辛さは他のレトルトカレーの追随を許しません。最高峰の辛さは30倍ですが僕的には美味さと辛さのバランスは20倍が最も黄金比だと思っています。まさにわが心の故郷ともいうべき辛さです。

番外編：当直じゃないけど病院で頑張る時の力飯(蒙古タンメン中本)

みなさまもご存知、蒙古タンメン中本です。これまで東京のお店にも実際に何回か行って食べてみました。実際のお店のラーメンはカップラーメンとはだいぶ食感やスープの感じも少し異なります。意見は分かれますがお店とはいい意味で違った美味しさがあります。辛旨カップラーメンとしては日本一だと思っています。辛さと旨さのバランスが最高です。季節限定で北極ラーメンというお店で最も辛い版のカップラーメンも発売されます。そちらもとんでもなく辛いけど美味しいです。中本のカップラーメンを食べてこれまで24時間365日新生児の診療に向き合ってきたと言っても過言ではありません！



以上、まとまりのない内容ですが自分を支える当直飯のお話でした。これからも当直飯で気合を入れて日々の仕事に励んでいけたらと考えています。多少年を経るごとに辛さもきつくはなってきましたがまだまだ大丈夫です！



レパートリーを増やそう！

きのこを食べてトラブルケアレシピ

天気や気圧の変動で体もストレスを感じます。秋は冷えによって腸の蠕動運動が弱くなるなど、便秘になりやすい季節ともいわれています。便秘が続くと腸内に悪玉菌が増え、自律神経の働きが乱れるので、更なる不調の要因にもつながります。改善するには、適度な運動や体を温める、水分を補給するといった対策をとること、食事によるアプローチも重要となります。

まず、朝・昼・夕と3食を規則正しくとること。水分をこまめにとること。そして野菜、海藻、きのこ、豆類などで豊富な食物繊維をとりましょう。腸の健康のために発酵食品もおすすめです。また、便の腸内の通りをよくするために適度な油も必要となりますので、ダイエットなど偏った節制のしすぎには気をつけましょう。

管理栄養士 梅津千恵子

ビタミンB群相乗効果レシピ

きのこたっぷり豚つくね



- 【材料(4人分)】
- ・生しいたけ 4枚
 - ・エリンギ 1/2パック
 - ・豚ひき肉 300g
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・青しそ 10枚
 - ・サラダ油 適宜
- A
- ・卵 1個
 - ・しょうが(すりおろし) 1かけ分
 - ・片栗粉 大さじ1
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・こしょう 少々
- B
- ・ポン酢 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ2

【作り方】

- ①生しいたけとエリンギは粗みじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉、①、Aを入れて練り混ぜます。20等分にして青しそを巻く。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、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4分蒸し焼きにする。Bを合わせて加え、サッと絡める。

クイック保存レシピ

きのこのオイスターマリネ



- 【材料(4人分)】
- ・生しいたけ 6枚(100g)
 - ・エリンギ 1パック(150g)
 - ・まいたけ 1パック(150g)
- A
- ・にんにく(すりおろし) 少々
 - ・白ごま・しょうゆ・酢 各小さじ2
 - ・ごま油・オイスターソース 各小さじ2
 - ・砂糖 小さじ1/4

【作り方】

- ①しいたけは1cm幅に切る。エリンギは半分切り8等分に切る。まいたけは食べやすくほぐしておく。
- ②耐熱容器に①を入れラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。粗熱が取れたら水けを絞り、Aで和える。



きのこの豆知識

きのこはコレステロールの排出を助ける水溶性食物繊維と、腸を刺激して蠕動運動を促す不溶性食物繊維の両方が豊富です。不溶性食物繊維の一種には免疫力を高めるとされるβ-グルカンも含まれています。さらに、ビタミンB1・B2・D、カリウムやリラックス効果が期待できるGABAも含まれています



母親学級 オンラインで開催中!

母親学級は妊娠中の不安、悩みの解消、そして自分らしい出産、育児を迎えていただけるように助産師が企画しているプログラムです。コロナ禍で中止を余儀なくされていましたが、『お産力アップ!』コースをリニューアルし練習を重ね、7月20日よりオンライン開催を開始しました。

慣れないZoomの操作に悪戦苦闘しましたが、「参加できてよかった」という妊婦さんの声に励まされています。回を重ねるごとに対面の時と同じように落ち着いて対話ができるようになってきました。

11月からは新たに「帝王切開クラス」も始まります。当院ホームページの専用フォームからお申し込みください。

※当院で分娩予定の方が対象です。

【開催日】お産力アップ!(第1・3金曜日 14:00～) 帝王切開クラス(第2金曜日 14:00～)



▲次回デビューします!

土曜日休診のお知らせ

新型コロナウイルスの院内感染防止策の一環として、10月よりしばらくの間、土曜日の外来を休診いたします。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

糖尿病予防教室 (毎月第3水曜日14:00～15:00) <天使ホールC>

本教室は、現在新型コロナウイルスなどの院内感染予防のため、休止しています。再開の際には、本誌並びに当院ホームページにてご案内させていただきます。

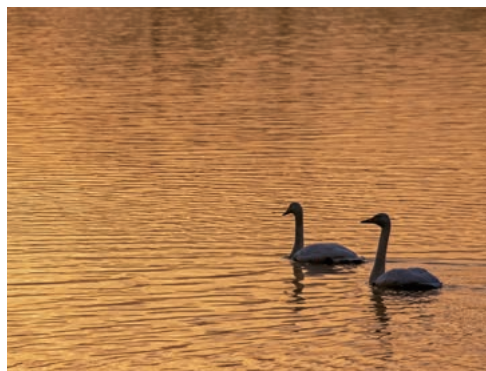
表紙の写真紹介

今回の表紙は、北海道の野生動物としては身近な『エゾシカ』です。近年、札幌郊外でも見かける事はありますが、臆病で警戒心が強い個体が多いので、近距離での撮影は困難です。一方、生息密度が高い知床では遭遇率も高く、人に馴れた個体であれば、ある一定の距離感で近づいて撮影する事も可能です。

野生動物を撮影するようになって、3度目の知床。早朝から降り続けている雨、白樺の香りがあふれた森を抜けた先で出会ったエゾシカの親子が、私に優しい時間を与えてくれました。

撮影者：飯沼貴啓(視能訓練士/愛用機種：Canon EOS 7D Mark II)

▼今回の表紙候補写真▼



広報誌 「天使びょういん」第58号
発行日 令和2年10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

運動動画をご覧いただけただけでしょうか。文字と写真で誌面をつくってきた私たちが「動画」に初挑戦。北翔大学の山田先生に運動の監修から動画作成まで、全面的にご協力をいただきようやく完成しました。撮影する側もされる側もどぎまぎしながらも、楽しく、みんなで力を合わせて作り上げました。素人作品の“味”を感じていただき、コロナ禍のうっぶんを少しでも晴らしてもらえるとうれしいです。まだまだ予断を許しませんので、感染予防対策も怠りなく冬に備えましょう。

