

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:「小さな隣人」 撮影:飯沼 貴啓さん



- p2-3 Scope「糖尿病・代謝センター」
- p4 Inside hospital「呼吸器内科」
- p5 夏のストレス対策レシピ
- p6-7 エッセイ「わたしの〇〇」(第2回)
- p8 お知らせ

糖尿病・代謝センター

糖尿病・代謝センターを開設して3ヶ月が経過しました。4月から糖尿病専門医が4名体制となり、診察室の近くに専用の療養指導室ができたことで、より効率的で充実した診療を提供できるようになりました。思いがけない新型コロナウイルス感染症の影響は受けていますが、センターが稼働して実感する患者さんや糖尿病や脂質代謝異常の治療への新たな熱い思いを語ってもらうため、センターのスタッフに集まってもらいました。

S:糖尿病・代謝センターとは?

M:主に透析予防指導、栄養指導、インスリンの使用指導、自己血糖測定指導、フットケア(足の手入れ)を行っています。また診察にまつわることで医師と患者さんの間に入り、他部署との連携を行ったりしています。慢性期の病気は患者さんへの療養指導を通して、ご自宅での患者さん自身のケアがとても重要で、それらを支援する目的で作った部署です。

H:糖尿病・代謝内科から「センター」になって大きな違いは何でしょうか?

M:患者さんに1回の診療で多角的視点で指導や説明を受けていただけることです。専用の療養指導室には糖尿病療養指導士、看護師、管理栄養士が常駐しています。以前は診察の後、職種ごとに別の部屋へ移っての指導でしたが、今はセンターで一度に栄養指導やフットケアなどを受けてもらえるようになりました。また、療養指導は予約制ではなく、医師の診断を受けた当日に血糖測定の練習や管理栄養士からの説明ができるようになりました。

H:今までは、後日改めて受診していただいていたのですね。

M:そうでした。妊娠糖尿病の診断を受けた患者さんが、糖尿病治療についてその日のうちに

専門スタッフの指導や説明を受けていただけたようになったのはとても良かったです。

それと何より、センターのメンバーがチームとして連携を取りやすくなったことが大きいですね。



医師もよく立ち寄ってくれます。その結果を患者さんに還元できていることが、これまでと大きく違うところだと思います。

S:実際の稼働状況はいかがですか?

M:糖尿病性腎症の患者さんやフットケア、血糖測定や相談など、1日当たり10名ほどの患者さんが来室されています。2回目以降になると、患者さんは自分から部屋に来て、フットケアについてやその他様々な質問をしてくれるなど、「自分で治そう」という積極的な姿勢を見せてくださいます。私たちにとってこれはとても嬉しいことです。

H:他病院との連携などはありますか?

M:今年2月に、東区、北区の病医院で「さっぽろ北部DMねっと」という会が立ち上がり、クリニックから教育入院の依頼にお応えするよう進めていこうと考えていた矢先、新型コロナウイルスが流行してしまいました。制限も解除されてきましたので、仕切り直して、これからまた連携を取っていければと考えています。

S:それぞれの専門の立場で意識していることはありますか?

Ak:患者さんと長く関わる機会が多くなるので、特にコミュニケーションを大切にしています。

U:糖尿病の食事療養は1度で解決するようなことではないので、継続して関わることを患者さんに納得してもらうことを意識しています。

Ko:私はドクターズクラークとして長く携わっているのですが、患者さんから糖尿病に関する相談を受けることもあります。その内容によって、医師や看護師へ相談すべきなのか、または自分で答えられる範囲なのかを的確に判断し、専門職間で連携をとれるようにすることが私の仕事であり、特に気を付けているところです。



インタビュー
S: 斉藤 (薬剤師)



M: 森山
(看護師)



U: 梅津
(管理栄養士)



Sa: 佐伯
(管理栄養士)



O: 小澤
(薬剤師)



インタビュー
H: 星 (看護師)



Ak: 明石
(看護師)



Mz: 宮崎
(看護師)



Ko: 小玉
(ドクターズクラーク)



Kn: 小西
(ドクターズクラーク)



Kn:ドクターズクラークとして、4月からセンターの仕事をするようになりました。患者さんに近い存在なので、患者さんが緊張しないよう心配りを心がけたいと思います。

O:薬剤師として、インスリン指導をしたり、ご自分でできない人の手助けをしています。現在のところセンターに常駐することが難しいため、センターの看護師から連絡をもらって患者さんの状態を確認するなどこまめな連携を大切にしています。

Sa:糖尿病治療は継続が必要ですが、毎回同じ栄養士が関われるとは限らないので、どの栄養士でも対応できるように、みんなで統一した勉強をしています。また指導という立場にならないように栄養相談という場にすることを心がけています。

S:読者の方々にメッセージなどお願いします。

M:糖尿病のことについて一人で考えこまず、小さなことでも、どんなことでも構いませんので、気軽にセンターにご相談、ご利用ください。糖尿病は生涯にわたって治療が必要となるので、患者さんとコミュニケーションを取ってセンターのメンバーがチームとして力を

合わせてこれからも取り組んでいきたいと思っています。

Sa:初めての受診では、どうしていいかわからない不安や緊張で身構えている方も多いですが、お話をさせていただいた後は、「また相談にきてもいいですか」と頼ってくださる患者さんもいらっしゃいます。一人で悩まず、身構えずにきていただける場所ですので、ぜひ気軽にご相談ください。

O:お薬やインスリンの使い方などわからないことがあったらお気軽に相談してください。

Ko:先生の診療補助のためにいつも付いています。「知っている顔がいるな」と少しでも安心してもらえる嬉しいです。

Mz:私も先生のそばにいつも付いていますので、顔を覚えてもらうと話しやすいかなと思って、前回の診療内容などを思い出しながら声をかけさせてもらっています。皆さんからもぜひ気軽に声をかけてください。



呼吸器内科

呼吸器内科では、肺癌、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、呼吸器感染症、間質性肺炎、喘息などの治療を担当しています。高齢者社会を迎えた我が国において、呼吸器疾患患者が年々増加しています。

肺癌については、CT、MRI、気管支鏡などによる診断、抗がん剤治療を担当しております。気管支鏡検査では、ガイドシース併用気管支内腔超音波診断（Endobronchial ultrasonography with a guide sheath:EBUS-GS）、超音波ガイド下経気管支針生検（Endobronchial ultrasound-guided

transbronchial needle aspiration:EBUS-TBNA）も取り入れて、診断率の向上に努めております。また、慢性閉塞性肺疾患（COPD）の原因の多くに喫煙が関係しており、診断、治療だけでなく、禁煙外来も行っております。呼吸器感染症、喘息、間質性肺炎についても、外来治療から、重症であれば入院治療まで担当しています。

札幌市でも、これらの病気でお困りの患者さんがいらっしゃると思います。少しでも多くの患者さんの治療ができるよう頑張っていきたいと思います。

ナビゲーター

呼吸器内科 科長 塩野谷 洋輔先生（Yosuke Shionoya）

■経歴：2006年杏林大学医学部を卒業し、2016年には札幌医科大学大学院医学研究科博士課程を卒業。2020年より天使病院呼吸器内科科長。

■資格：日本内科学会 総合内科専門医・指導医、日本呼吸器学会 呼吸器専門医、日本呼吸器内視鏡学会 気管支鏡専門医、日本がん治療認定医機構 がん治療認定医

■専門分野について

これまでに勤務した病院では、肺癌診療に携わることが多かったので、気管支鏡による診断、抗がん剤治療など、専門的な治療を多く経験しました。また、大学院時代には、がん免疫について勉強致しました。肺癌の診断から抗がん剤治療、緩和ケア治療まで責任をもって担当させて頂きたいと思っています。

■趣味・メッセージ

もともとの趣味は、ゴルフやスキーですが、体力をつけるため、最近ランニングを始めました。院内に、得意な方がたくさんいらっしゃるようなので、一緒に走れたらいいなと思っています。



\\その他の病棟スタッフより\\

■塩野谷先生ってこんな人（西7病棟 平松主任より）

塩野谷先生は、背が高くても遠くからでも存在感があります。病棟にも早い時間から来てくれて回診する姿も爽やかです。コミュニケーションが上手で、看護師はもちろん患者さんやご家族からも慕われています。塩野谷先生の着任に伴い、病棟の呼吸器内科医は二人体制になりました。呼吸器科領域は、昨今の大きな関心事となっている新型コロナウイルスとも関わりが深く、感染対策についても的確なアドバイスをもらえます。気軽に相談しやすく、スタッフの信頼も厚くとても心強い存在です。



レパートリーを増やそう！

「夏のストレス対策」レシピ

カロテノイドとは動植物の色素のことです。日光による活性酸素のダメージを防ぐために働きます。その力は、体の中でも有効で、カロテノイドは活性酸素のダメージから守ってくれるとされ、抗酸化力が注目されています。カロテノイドというと、かぼちゃやニンジンといった野菜に含まれるβカロテンが有名で、体内で最も効率よくビタミンAに変わります。

変わらなかったものも、抗酸化物質として生活習慣病の予防やアンチエイジングのために働いてくれています。

また、トマトにもにんじん同様赤いのでβ-カロテンが豊富と誤解されがちですが、トマトのカロテノイドはリコピンです。リコピンは強力な抗酸化作用で、紫外線の害から肌や目を守ってくれています。

管理栄養士 梅津千恵子

基本のソースレシピ

トマトソーススパゲティ



【材料(2人分)】	・スパゲティ	200g
トマトソース	・バター	10g
・完熟トマト	・バジル	適宜
・玉ねぎ		
・にんにく	1/2かけ	
・オリーブ油	大さじ1	
・固形スープの素	1/2個	
・塩	適宜	
・こしょう	少々	

ソースを多めに作って冷凍しておくとう便利です。お肉やお魚、サラダドレッシングとしても活用できます。

【作り方】

- ①トマトはへたを取り湯むきし、種を抜き粗みじんにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、みじん切りにした玉ねぎとにんにくを中火で炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、トマトを混ぜ、固形スープの素を加え煮立ったら弱火にし10分ほど煮込み、塩、こしょうで味を整える。
- ④鍋に2ℓくらいの湯を沸かし、塩を入れスパゲティを好みの硬さに茹で上げます。麺の水けをきり、バターをなじませる。器に麺、トマトソースを乗せバジルを飾る。

クイックレシピ

トマトとささみの炒め物



【材料(2人分)】			
・トマト	2個	・酒	大さじ1
・鶏ささみ	3本	・オリーブ油	大さじ1
・万能ねぎ	3本	・しょうゆ	大さじ1
・塩	1g	・かつお節	2.5g

【作り方】

- ①トマトはへたを取り、縦に4等分にし、更に半分に切る。
- ②ささみは、1口大のそぎ切りにして、塩と酒で下味をつけておく。万能ねぎは3cmに切っておく。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、ささみを中火で炒める。肉に火が通ったらトマトを加え、油が馴染んだら万能ねぎ、しょうゆを加えひと炒めする。
- ④火を止めてかつお節を全体に振り入れ、ざっくり和え器に盛りつける。



トマトの豆知識

- 選び方：角ばっている物は中に空洞ができていることがあるので、丸いボディのもの、赤い色が均一であることもポイント！
- 保存：冷やしすぎると味が落ちるので、沢山買ってきた場合は、新鮮なうちにジュースやソースやざく切りを1回分にして冷凍保存、保存期間は1か月を目途にしましょう。



耳鼻咽喉科 主任科長 及川 敬太

新型コロナウイルス感染症の影響のため自宅で過ごす時間が増えたことと思います。特に小さなお子さんがいるご家庭では、外出自粛は本当に大変です。そこで、僕が年の離れた3人の子育てを通じて出会った、何度読み返しても面白い絵本を紹介したいと思います。

有名絵本作家としては、せなけいこ、佐々木マキ、五味太郎などの絵本が好きです。ちなみに中島公園にある北海道立文学館では「**ねないこ だれだ**」(図1)生誕50周年記念企画として、6月2日から7月26日まで「せなけいこ展」が開催される予定ですので(3密を避けるためネットで事前予約制だそうです)、是非足を運んでみてください。僕も行くつもりです。また、せなけいこ先生はご高齢ですが(1931年生まれ、88歳)、今もご健在で、「怪と幽、vol.004」(2020年4月発行、角川書店)で表紙を飾り、せなけいこ流「おばけのつくりかた」が載っています。単純そうな切り絵ですが、やはり抜きん出たセンスを感じます。佐々木マキ先生は名前に似合わず男性の絵本作家です。「**おばけがぞろぞろ**」(図2)や「ぶたのたね」、「へろへろおじさん」などが僕は好きですが、村上春樹の本の表紙や挿絵を担当していることでも有名だそうです。

一方で、あまり有名ではないけれど、面白い絵本はたくさんあります。読み聞かせがとても上手な僕の家内が一時期、福音館書店の「こどものとも」という絵本の月刊誌を定期購読して子供たちに読み聞かせをしていたので、横で聞いていた僕は自然とたくさんの絵本に出会うことができました。「こどものとも」で選ばれた絵本はとても魅力的で、さすがプロが選んだ絵本、という感じでした。月刊誌の体裁なので、今もたぶん1冊400円くらいです。その中から、何冊かご紹介したいと思います。

・「モグラくんとセミのこくん」(図3)

土の中のお家に住むモグラくんが土の中を散歩しているとお腹を空かせたセミのこくんに出会い、モグラくんはセミのこくんを自宅に招き入れ、ごちそうします。その後、二匹は仲良く一緒に暮らします。「僕たち、なんだか、似ているね」。秋が来て、冬が来て、春が来て・・・二人だけの幸せな世界は永遠に続くかと思われていたある日、セミのこくんが動かなくなります。「大変だ、セミのこくん、きみはもう、土の中にはいられないんだ!」・・・まるで若い二人の出会いと成長、そして別れを描いているようで、ちょっと切ないような、甘酸っぱい気持ちになる絵本で(大人が)、僕のイチオシです。

・「ねこのミロ」(図4)

ある日、猫のミロがいなくなった。裏山に探しに行くと、ドサッと黒い本が落ちてきて、その本の中に吸い込まれてしまいます。本の中ではネズミの町、一つ目の町、猫の町とさまよっているうちに、ついに、ミロの家を探し当てます。ミロは黒猫の紳士、ダリ・ノワールさんと結婚していました。僕はミロのうちに晩御飯をごちそうになり、一晩泊めてもらいました。翌朝、僕が帰るときダリさんは黒い本を渡してくれました。「これを開けばあなたはお帰りになれます。」。ミロは言いました「心配なさらなくて、私はきっとあ

なたのところに戻ります。ひとつき待ってください。」・・・。ファンタジー溢れる、SF短編のような、完成度の高いストーリーで、隠れた傑作です。僕はこの本を読み聞かせるのがとても楽しみでした。

・「まてまてタクシー」(図5)

ハットさんが、タクシーに忘れ物(ドーナツ)をしてしまい、タクシーから降りた後に気がつきました。「わおっ、しまった!」、「おーい、タクシー」、ハットさんはタクシーを追いかけてきました。「まてまてタクシー」、水たまりもピョーン、「まてまてタクシー」、「えっちら、おっちら」、ごろん、ごろん。無情にも、タクシーはいつてしまいました。がっかり、とぼとぼ、とぼとぼ。でも最後は運転手さんがドーナツを届けてくれました・・・。とてもリズム感のある文体なので、読み聞かせをし易い絵本です。三男は必ず笑いました。

・「おしいれじいさん」(図6)

押入れの中に、「おしいれじいさん」というチョウチンアンコウのような深海魚がこっそり住んでいます。夜になって人間が押入れの中から布団を出すまでは、布団で寝ていて、布団を出したあとは、押入れの中で毎日遊んでいます。けん玉をしたり、図鑑で調べ物をしたり、釣りをしたり。そしてついにS40(昭和40年のこと?)と記載のある箱の中から鯉のぼり(おしいれじいさんは、「おおももの」と言っています)を釣りあげます・・・。押入れの中にこんなチョウチンアンコウが住んでいると想像するだけでワクワクします。絵のタッチがいかにも昭和風であり、いまだきこんな押入れは田舎の実家にしかないよ、と思いますが、案外とファンタジー感満載で、三男には評判がよく、小学校に入学してもときどき自分で読んでいました。

まだまだたくさんありますが、紙面の関係上、今回はここまでです。次の機会がありましたら、また紙面にてお会いしましょう。次は福音館書店以外の絵本もご紹介したいと思います。

図1

「ねないこ だれだ」
せな けいこ作・絵
(福音館書店)
言わずと知れた、せなけいこ先生の代表作で、初版が1969年11月です。僕の持っている本は1998年第92刷ですので、長男が1歳の時に購入しました。次男も三男も大好きでした。寝る前にベッドで読むと子供は眠ってくれます(たぶん)。

図2

「おばけがぞろぞろ」
佐々木マキ作・絵
(福音館書店)
おばけがどんどん誘い合って、ぞろぞろとしんごちゃんを誘いに来る絵本です。初版は1988年ですが、1999年第8刷を長男が2歳の時に購入しました。次男、三男と読み継がれましたが、三男がたまたま「しんご」なので、聞き分けがないと、「お化けが来るよ」と言うのに利用しました。

図3

「モグラくんとセミのこくん」
ふくざわゆみこ作
(福音館書店)
2001年8月号の「こどものとも(年中向き)」で入手しました。なお、その後ハードカバーの絵本としても2011年に発行されており、版を重ねているらしく、今も本屋さんで入手可能です。長男に加え、次男、三男にもよく読んであげました。

図4

「ねこのミロ」
長谷川摂子作
しも ゆきこ 絵
(福音館書店)
2002年3月の「こどものとも」でのみ出版されており、残念ながら現在は版を重ねておらず、入手困難です。これも3人の子供たちによく読んであげました。

図5

「まてまて タクシー」
西村敏雄 作
(福音館書店)
初版は2011年6月で、3歳の三男に買ってあげました。人気があるようで、ハードカバーでも出版されており、現在も入手可能です。

図6

「おしいれじいさん」
尾崎玄一郎、
尾崎由紀奈 作
(福音館書店)
2012年8月号の「こどものとも(年中向き)」が初版です。4歳になる三男に買ってあげました。ハードカバーでも出版されており、現在も入手可能です。

マスク等医療物資のご寄付、差し入れへのお礼

新型コロナウイルス感染予防対策が続く中、複数の企業・団体様、個人の方から当院へマスクなどの医療物資のご寄付や食品の差し入れ、励ましのお言葉などを多数いただいております。医療従事者に限らず大変ななか、当院へご配慮をいただいておりますことに、この場をお借りして心より感謝申し上げます。

ご寄付いただいた医療資源は大切に使用させていただきます。また、皆様からの心温まるご支援とご声援にスタッフ一同元気をいただき、引き続き安心、安全な医療を提供できるよう努めてまいります。

企業・団体様(順不同/敬称略)

株式会社平野畜産
KINO FACTORY
ピース・クレール
有限会社リーグラフィ
ハート歯科クリニック
株式会社ふじた
株式会社ダイテック
株式会社アンデルセン
レッドブル・ジャパン株式会社

Johnny's Group
株式会社いなり
天使大学
北海道日中友好協会
札幌心臓血管クリニック
特定非営利活動法人 日本小児がん研究グループ
一般社団法人 日本救急医学会 など
ならびに個人の方々

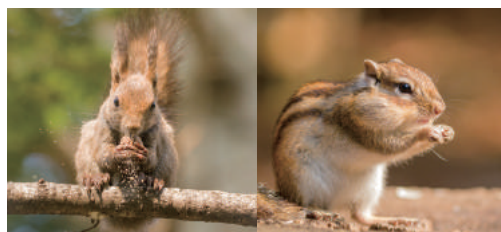


表紙の写真紹介

北海道の野生動物をテーマに掲げていたので、今回は夏号らしく緑の中に映える「エゾリス」の写真を選びました。この写真は、数匹のエゾリスが暮らす小樽の某公園で、以前冬に何度か訪れたことのある場所での撮影でした。公園と言っても木々が生い茂る森の中で、写真には重要な光を得る事が大変だったと記憶しています。こちらを警戒しているので、少しずつ距離を詰め、木の裏側から顔を出した瞬間に撮った時の1枚です。

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▼



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、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。

日程	時間	テーマ	担当者
8月19日(水)	14:00~15:00	歯周病と糖尿病	医師 辻 昌宏 歯科衛生士
9月16日(水)	14:00~15:00	糖尿病についてのとくするはなし	薬剤師 伊藤・神垣

※今年度は各テーマの前に「運動」か「食事」のワンポイントアドバイスを5~10分程度お話しします。

※今年度の世界糖尿病デーは11月14日(土)を予定しています。

※新型コロナウイルスなどの院内感染予防のため、やむを得ず中止となる場合がございます。ご了承ください。

広報誌 「天使びょういん」第57号
発行日 令和2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

私たちの順応性の高さは驚くべきものです。外出時はマスク、お店や施設に出入りするとき手指消毒をし、ソーシャルディスタンスを取り、密を避けることがすでに当たり前になっています。テレビ番組の出演者がほとんどリモート出演でも違和感さえありません。ニューノーマルが私たちの生活をより安全に豊かなものにするように知恵を出し合うことを今は楽しみたいものです。

