

広
報
T E N S H I - H O S P I T A L

天使びょういん

秋号
2022
OCT
vol.66

タイトル:「裾合平の紅葉」 撮影:鈴木大介さん




INDEX

- p2-3 ご案内します
安心してご来院いただくために
- p4 Inside hospital「外科」
- p5 レシピ
「備蓄食品活用レシピ
～ホットケーキミックス・アルファ米～」
- p6-7 エッセイ「わたしの〇〇」(第11回)
- p8 お知らせ



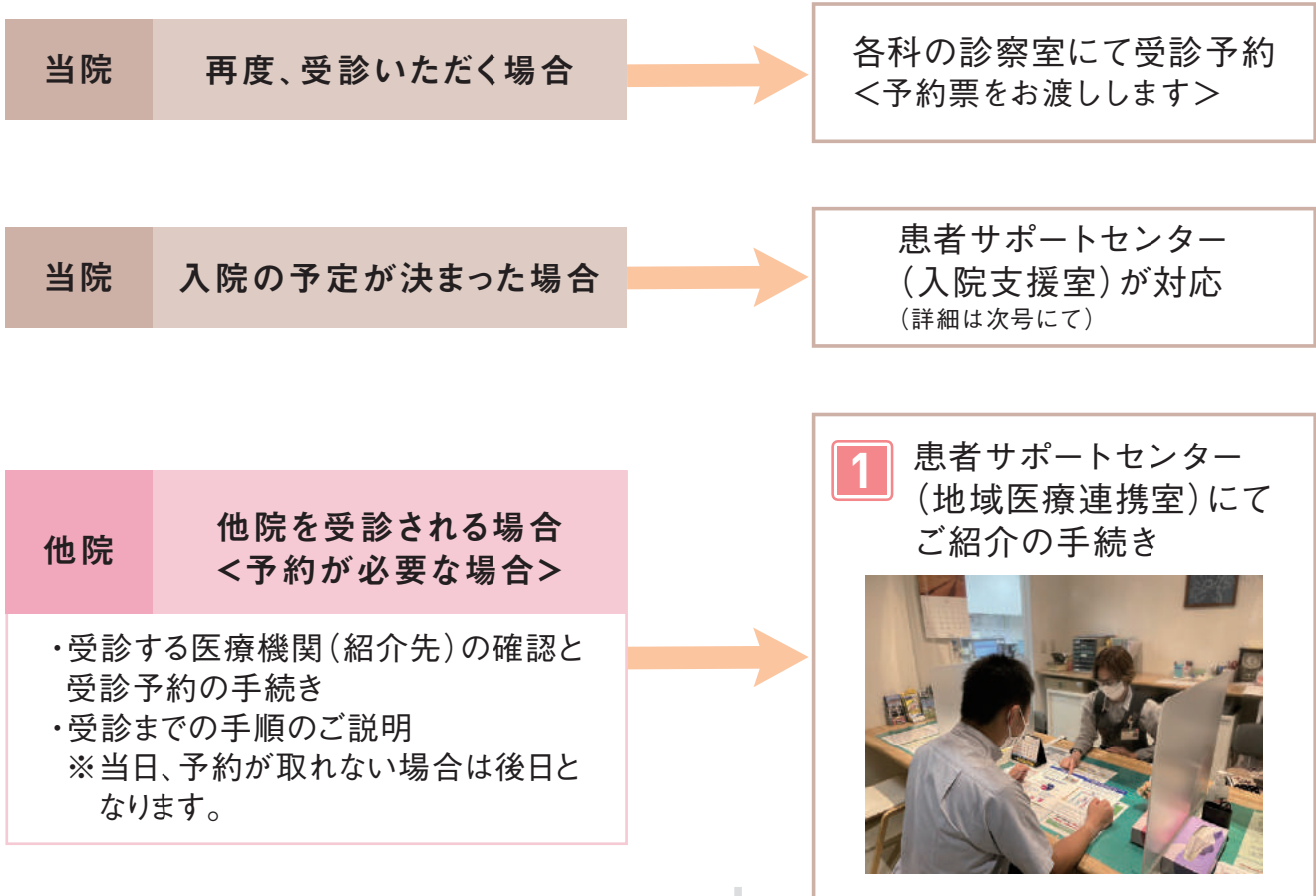
ご案内します

安心してご来院いただくために

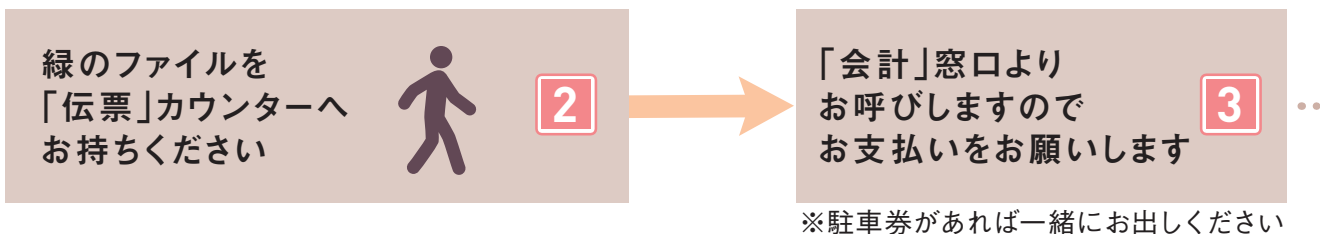
西村院長が自ら受診シミュレーションをしながらご案内します。



次回予約



ご精算



ご来院の皆様が、さまざまなシーンで「お困り」にならないように、天使病院をわかりやすくご案内するコーナーを設けました。今シーズン、4回にわけてご案内致します。

春号

受付から
受診科まで

夏号

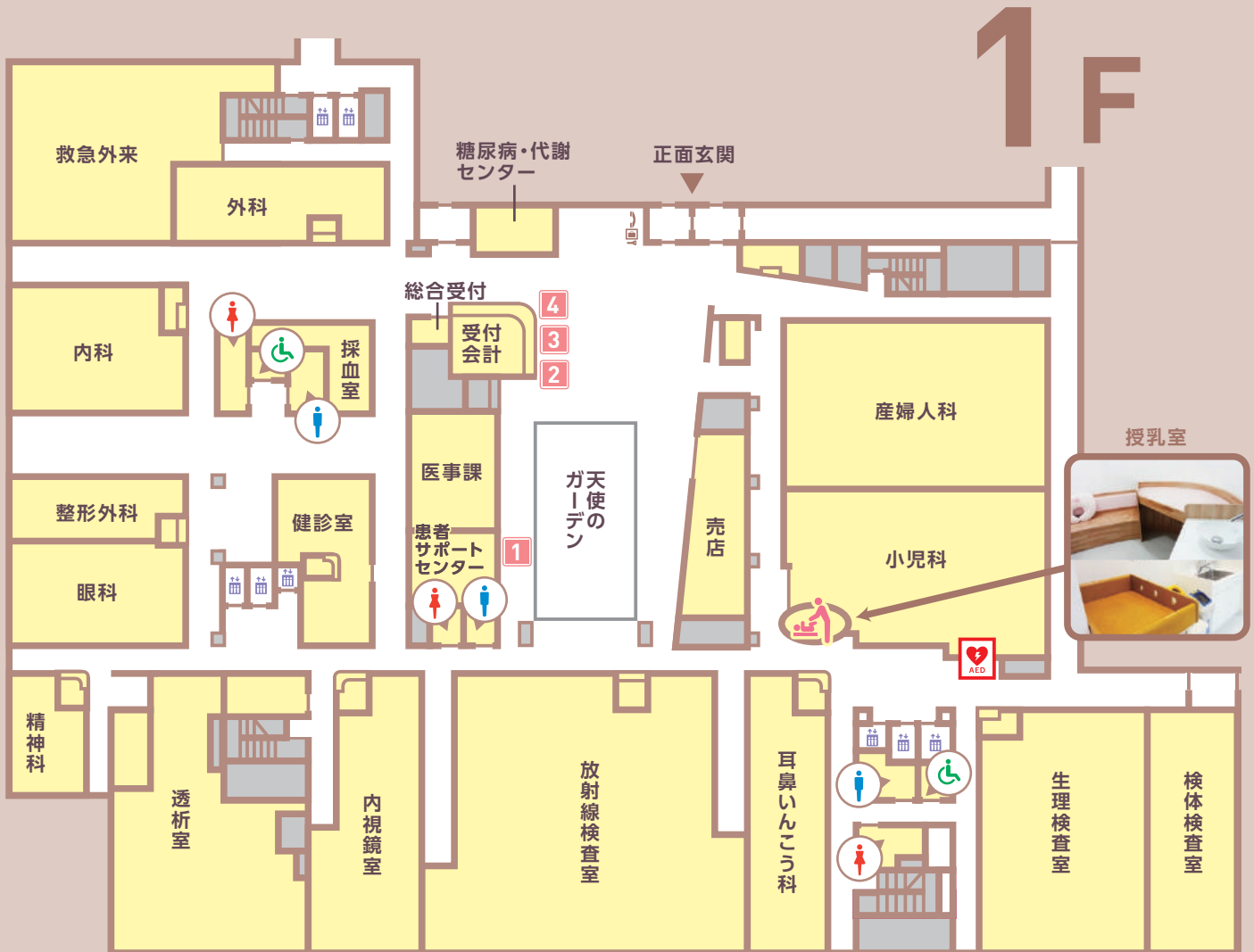
検査に
関すること

秋号

次回の予約や
お会計のこと

冬号

入院に
関すること



授乳室 小児科外来にあります



トイレ 3カ所あります



多目的トイレ 2カ所あります



2

3



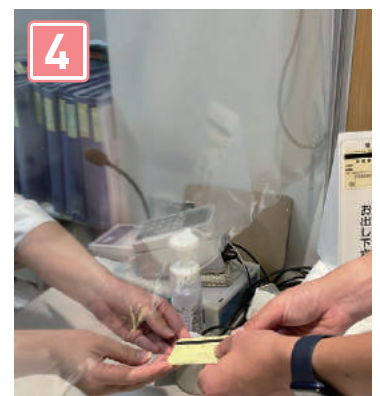
P



お車の方は、
駐車料金を
ご精算ください

駐車券は総合受付または
会計窓口にて、予め「認証」
を受けてください。

4



No. 27

外科・乳腺外科、小児外科 外科科長

吉田 祐一先生 (Yuichi Yoshida)



天使病院に来ておよそ1年半が経ちました。現在医師11年目になります。天使病院での勤務の前は医学博士になるべく研究に従事しており、東京に国内留学をして主に肝臓の免疫細胞について研究をしていました。外科医としてはまだまだ若輩者ではありますが、これまでの経験や知識を天使病院での診療に還元できればと思っています。どうぞよろしくお願い致します。

外科について

当科は現在6名の外科スタッフと数ヶ月間のローテーションで回ってくる研修医で日々の診療を行なっています。外科とひとくちに言っても、当科では一般的な外科を指す、消化器外科だけではなく、肺がんや気胸の手術をする呼吸器外科や乳腺外科など幅広い分野の手術を行なっています。また、当院の大きな特徴である小児外科に関しては道内随一の手術件数を誇っています。消化器外科は主に胃癌、大腸癌、膵癌、肝臓がんなどの悪性疾患と、急性虫垂炎や鼠径ヘルニア、胆石症などの良性疾患に分けられます。病態や患者さまの状況に応じて、最も適した術式を外科スタッフみんなで相談しながら決定し、患者さまに提案しています。また、ハイリスク症例に関しても、循環器や糖尿病内科、呼吸器内科など他科のスタッフとも連携しながら、診療しています。緊急疾患など24時間365日いつでも対応しています。地域の皆様に信頼され、安心できる外科手術を心がけていますので、いつでもご相談ください。

プロフィール

■**経歴**: 2012年北海道大学医学部を卒業。苫小牧市立病院での初期臨床研修の後、北海道大学病院、釧路労災病院、日鋼記念病院、市立函館病院、JCHO北海道病院、国立国際医療研究センターを経て、2021年4月より天使病院 外科・乳腺外科、小児外科。2022年4月より外科科長。

■**資格**: 日本外科学会 専門医
医学博士

■専門分野について

私は北海道大学の第一外科という教室に所属しており、大学病院を含めいくつかの関連施設で修練を積んできました。その中で特に力を入れてきたのは腹腔鏡手術で、直径1cmほどのカメラを体内に入れて手術を行うものです。腹部に5〜15ミリ程度の穴を数か所開けて、そこから腹腔鏡や専用の手術器具を挿入し、モニターに映し出される腹腔内の様子を観察しながら手術を行う方法で、拡大視効果と言って、小さい範囲を大きなモニターで見ることによって微細な神経や血管走行を確認しながら手術を行うことができます。開腹手術よりも傷が小さいため、患者さまの身体的負担が少なく、手術侵襲からの回復も早く入院期間が短い反面、高度な技術が必要とされます。当院ではヘルニアや虫垂炎、胆石症などの良性疾患から、胃癌、大腸癌などの悪性疾患も適応疾患としています。これまで天使病院が培ってきた手術手技と融合させ、安全性を第一に腹腔鏡手術を行なっています。難易度は高いですが、患者さまの負担が最小限で合併症なく短期間に退院するのを見ることは、とてもやりがいを感じると共に大きな達成感があります。

■趣味・特技

学生時代から旅行が大好きで、コロナ前までは1週間の長期休暇で毎年、海外旅行に(たまに国内も)行っていました。これまで行った国は全部で24カ国になり、最も印象に残っているのはスペインのトマト祭りとボリビアのウユニ塩湖です。トマト祭りで夢中になってトマトを投げた事やウユニ塩湖で見た幻想的な鏡面空間は今となっては大変貴重な思い出です。今はお酒を飲みながら旅番組を見ることが楽しみです。あとはお酒を飲むことが好きで、特に日本酒が大好きです。コロナ禍でもっばら家飲みですが、そこまで高価でなく尚且つ美味しいお酒に出会える事がとても至福なひと時です。

■吉田先生ってこんな人♪(西4病棟スタッフより)

診療では処置時や急変時、術後など総合的に患者さんを診てくれて、頼りがい・安心感があり、看護師からも相談しやすいです。回診は朝だけでなく夕方も行うくらい、常に患者さんを気にかけてくれていて、生活背景や患者さんの性格などを踏まえながら治療方法を考えてくれる、優しく頼もしい先生です。

そんな先生は普段でもいつもニコニコ笑顔で話しかけやすくて、休日の回診ではラコステのポロシャツ(ワニデカめ(笑))を着用しちゃう、そんなセンスもある先生の診療をぜひ受けてみていただければと思います!

どんな時でも
すぐに駆けつけて
くれます!

スタッフや
患者さん問わず、
ハキハキ明るく
接してくれます!

いつでも笑顔で
患者さんと
お話ししています!





備蓄食品活用レシピ

～ホットケーキミックス・アルファ米～

ストレスは、視覚・触覚・味覚・聴覚・臭覚という五感が受けた刺激に対する脳の反応です。ストレスが溜まってイライラした時に、甘いものが食べたい!お酒が飲みたい!辛いものが食べたい!など食べることでストレスを解消したことがある人は多いかもしれませんが、甘いものを大量に食べると、血糖が急上昇・急降下によってストレスを生んでしまうので注意が必要ですが、甘いものから幸福感を得ることができ、ふわふわしたものから安心感を得ることができるといわれています。おやつ程度の甘いものは、回数や時間と量を調整して生活の中に取り入れましょう。

管理栄養士 梅津千恵子

ミートソースライス



【材料】

- ・アルファ米 1袋(100g)
- ・ミートソース缶 1/2缶(100g)
- ・コーン缶 1/2缶(40g)
- ・ブロッコリー(冷凍) 2房(20g)
- ・水 120cc

【作り方】

- ①アルファ米をフライパンに入れ、ミートソースと和え、水を加え5分程浸漬させる。
- ②①を中火にかけ、水分がなくなる寸前にコーンを加え水分がなくなるまで炒める。
- ③器に盛りつけ、ブロッコリーを飾る。



豆腐ドーナツ



【材料】

- ・ホットケーキミックス 100g
- ・豆腐 1/2丁(150g)
- ・きな粉 1g
- ・サラダ油 適宜

【作り方】

- ①ビニール袋にホットケーキミックスと豆腐を入れ、滑らかになるまで混ぜる。
- ②ビニール袋の端を切り、熱した油に落とし入れ、きつね色になるまで揚げる。油を切り皿に盛りつけきな粉を振りかける。



**備蓄は
ローリングストック方法
がおすすめ!**

普段食べているカップ麺やレトルト食品、缶詰などを少し多めに買い置き、賞味期限の古いものから消費し、食べたならその分を補充していきます。「備える(非常食・日常食品)→食べる→補充する」を繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保ちましょう。

第11回 「僕の愛した絵本パートⅢ」

耳鼻咽喉科 主任科長 及川 敬太



皆様こんにちは！2020年、2021年に続き、本誌上で僕の大好きな絵本を紹介させていただく機会もついに3回目となりました。ありがとうございます。

さすがにもう紹介する絵本は尽きたのではないかって？いえいえ、そんなことはありませんよ。ただ、紹介させて頂く立場として、現在絶版となって新品の入手が困難な絵本は避けており、その点がやや悩ましいです。

例えば2002年に講談社から復刻版として出版された「新・講談社の絵本シリーズ」は金太郎、さるかに合戦、桃太郎、かちかち山などいっぱい持っており素晴らしい挿絵で大好きな絵本シリーズですが、現在は中古でしか入手できません。2002年に小学館から出版された「おでんくん」も大好きですが、これも現在絶版です。もし今後再版されたらご紹介させていただきませう。

また同僚の先生から「ぜひ、ヨシタケシンスケを取り上げてほしい」との要望を受けました。ヨシタケシンスケさんは1973年生まれの才能豊かな若手絵本作家です。ちなみに我が家にある彼の絵本は「りゆうがあります」だけだったのですが、山のように本がある自宅をいくら探してもさっぱり見つからないので、近くの中央図書館であらためて借りてきて読んでみました。彼の絵本はユーモアのセンスに溢れ、どの本もちよっと笑ってしまいます。

・「りゆうがあります」(図1)

小学校低学年とおぼしき主人公のボクは、鼻をほじったり、爪を噛んだり、貧乏ゆすりをしたりするクセがあり、これらをお母さんに注意されると、ユーモア溢れる壮大な言い訳を述べます。他にもご飯をボロボロこぼすのも、廊下を走るのも、ストローをブクブクするのも、お風呂上がりについてたっても裸のままなのも、ぜーんぶボクには壮大な理由があるのです。

・「おしっこちょっぴりもれたろう」(図2)

「おしっこをするまえかしたあとに、いつもちょっぴりおしっこがもれちゃうから、いつもおかあさんにおこられる、ぼくはおしっこちょっぴりもれたろう。」で始まる4～6歳くらいのぼうやが、おしっこがちょっぴりもれる仲間を探し求めて街を漂流しますが、なかなか仲間に出会えません。しかし実はとても身近な人が「おしっこちょっぴりもれたろう」でした。洗濯担当のお母さんはちょっと怒っていると思いますが。

・「クリスマスにはおくりもの」(図3)

サンタクロースが雪の夜にプレゼントを配っています。とある家の女の子が準備した靴下の中にプレゼントを入れようとするとその中には女の子が用意したサンタさんへのおくりものが入っていました。女の子はサンタさんからピカピカの革靴を、サンタさんは女の子から靴下をもらいました。サンタさんにプレゼントするという発想は五味太郎先生ではないと思いつかないかもしれません。冬の夜にベッドの中で読みきかせをすると温かい気持ちになれる一冊です。

・「おんぶおばけ」(図4)

むかし、暗い森があって、こわーいこえがきこえてくるんだって。「おんぶしてえ、おんぶしてえ」、みんな、腰をぬかして、「たすけてえー、たすけてえー」、逃げてくるんだって……。そんなある日、勇気のあるおばあさんが暗い森に単身

乗り込みます。そこで出会ったのは?・・・。

とてもリズムの良い、読み聞かせしやすい絵本で、実は怖い話ではなく、優しい気持ちになれる、めでたし・めでたし、な内容です。たぶん僕の家内が最も好きな絵本で、子どもたちも大好きでした。

・「きれいなはこ」(図5)

きれいな箱を見つけた猫ちゃんとワンちゃんは箱を奪い合い、ケンカになります。すると箱の中からオバケが出てきて、「けんか するのは だれだー!」、「オバケにしてあげよう」と、どちらもオバケにされてしまいました。

せなけいこ先生の絵本は年少児向けであっても必ずほんのすこしの毒を含んでいるのが人気の秘訣であると思います。

・「おでかけのまえに」(図6)

ピクニックに行く日、お母さんはお弁当作りの真っ最中、主人公の「あやこ」はお手伝いをしようを思い立ちお弁当箱に詰めてくれたのですが、もう無茶苦茶に詰めてあり、お母さんはびっくり。お父さんはひげを剃っています。お父さんのバッグをしめてあげようとすると逆にバッグは滅茶滅茶になります。お母さんはあやこの一番のお気に入りの服を着せてくれましたが、慌ててあやこが家を飛び出したら案の定転倒し、服はドロドロになり着替える羽目に・・・。小さなお子さんを育てたことがある方なら必ず「ある、ある」と感じると思います。でも、お母さんもお父さんも怒らないのがポイントです。最後はピクニックへ親子三人で元気に出発します。

この6冊はどれも自信を持ってご紹介できる絵本ばかりです。もし機会があれば、ぜひ読んでみて、そしてお子さんに読み聞かせをしてあげてください。

図1



「りゆうが あります」
ヨシタケシンスケ作
(PHP研究所)

2015年初版発行で、三男が1年生のときに購入しました。今回、中学2年生になった三男に「憶えている中で一番好きだった絵本は何?」と尋ねたところ、ヨシタケシンスケの「りゆうが あります」、かな?とのこと。男の子の心を捉える絵本なのでしょう。

図2



「おしっこちょっぴりもれたらう」
ヨシタケシンスケ作
(PHP研究所)

図書館で借りてきて、はからずも爆笑し、そしてほのぼのとしました。2018年初版発行の新しい絵本です。男の子にぜひおすすめです。MOE絵本屋さん大賞第一位、未来屋えほん大賞第一位、けんぶち絵本の里大賞・大賞など各方面で絶賛されています。

図3



「クリスマスには おくりもの」
五味太郎作
(絵本館)

有名な五味太郎先生の絵本です。初版が1980年で、僕が持っている本は2003年第33刷ですので、三男が5歳の時に購入しました。冬にベッドで読むのがおすすめです。

図4



「おんぶおばけ」
松谷みよ子作
ひらやまえいぞう絵
(童心社)

1990年初版発行で、僕は1995年第10刷を持っています。長男が1997年生まれましたが、いつ購入したのか家内に確認しても謎でした。おばけが我が家に置いていったの? あかちゃんのむかしむかしシリーズの絵本で対象年齢は2歳から。

図5



「きれいなはこ」
せな けいこ作
(福音館書店)

1972年初版発行で、僕は2009年第75刷を持っています。三男が1歳の時に購入しました。言わずと知れたせなけいこ先生の「あーんあんの絵本」シリーズの有名な一冊であり、今も長く読みつがれる名作です。

図6



「おでかけのまえに」
筒井頼子作
林明子絵
(福音館書店)

1980年初版発行で、僕は1999年第46刷を持っています。長男が2歳のときに購入した2~4歳向け一冊で、有名な林明子先生の素敵な絵が僕は大好きです。

糖尿病予防教室について

2022年5月よりオンライン(オンデマンド)方式の糖尿病予防教室を開催しています。視聴期間は毎月5～20日です。詳しくは天使病院のホームページをご覧ください。



スケジュール(2022年11月～2023年1月)

月	タイトル	担当者
11月	糖尿病と脂肪肝	医師 吉田和博
	糖尿病の運動	理学療法士 右近香菜子
12月	3大合併症 ～糖尿病性網膜症～	医師 高階知紗
	バランスの良い食事 ～外食・惣菜・年末年始～	管理栄養士 岸本麻美
1月	3大合併症 ～糖尿病性腎症～	医師 林下晶子
	低血糖について	薬剤師 (選定中)

医療機関向け 地域医療連携講演会

3年ぶりに、ハイブリット方式で開催します。テーマや発表者などプログラムの詳細はホームページをご覧ください。



- 日時: 10月26日(水) 18:30～20:20
- 場所: 天使病院 東棟5階 天使ホール
- 開催方法: ハイブリット方式
- 問合せ: 地域医療連携室(担当:中元)

TEL 010-711-1042
FAX 010-711-1049
Email renkei-1@tenshi.or.jp



表紙の写真紹介

秋号の表紙に選んでいただいたのは大雪山の紅葉の写真です。

9月の下旬、旭岳温泉からロープウェイで姿見の池まで一気に上がると一足早い紅葉の景色が広がっています。

裾合平の周遊コースはチングルマの群生地として知られており、秋になると色づいた葉っぱが一面を覆い、その様子はまるで真っ赤な絨毯を広げたかのようです。

チングルマはその白い花も可愛らしいですが、白い綿毛もまた魅力的で、風に揺れる姿がとても幻想的です。

旭岳周辺は散策路が多く、縦走登山もできるので興味のある方は訪れてみてはいかがでしょうか。



撮影者:鈴木大介(小児科医師/愛用機種:Canon EOS RP)



広報誌 「天使びょういん」第66号
発行日 令和4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

チングルマの紅葉をご覧になったことはありますか?私はこの写真で初めて見ました。その美しさとおまりの可愛らしさに心を奪われ、秋号の表紙に決定。表紙の写真選定は広報誌委員の特権です。10月に入り、朝霜が降りるくらいに一気に気温がさがり、秋を通り越して冬到来かと思える寒さです。先日は早くも雪虫を見ました。北海道の短い秋を、コロナ対策しながら上手に楽しみたいものです。

