

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:「えっ? なに?」 撮影: 天使病院スキンケアセンター 和角 彰子



INDEX

- p2-3 Scope「透析予防委員会」
- p4 Inside hospital「産婦人科」
- 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8回)
- p7 健康レシピ「認知症予防のレシピ」
- p8 お知らせ

透析予防委員会

～Dialysis prevention committee～

腎不全によって損なわれた腎臓の機能を代替し、余分な水分・塩分・老廃物排泄を人工的に行う治療を人工透析（透析）と言います。全国の透析患者数は32.5万人（2015年12月現在）で、その数は年々増加傾向です。そして、透析を始める原因となった疾患の第1位は実は糖尿病であることをご存じでしょうか（全体の44%）。そこで当院では多職種による透析予防チームを結成して透析予防の活動に取り組んでいます。今回は看護師（糖尿病療養指導士）として糖尿病予防に携わり、透析予防委員会でも中心的に活動をしている森山さんに、私たちもまだまだ知らない「透析予防のいろは」と現状について教えてもらいました。

S:活動内容について教えてください

M:糖尿病の患者さんは合併症として将来透析になってしまう人の割合が高いので、患者さんに早い時期から糖尿病性腎症を知ってもらい、患者さんとの面談を繰り返しながら予防へつなげていくという取り組みをしています。透析予防委員会のメンバーは「透析予防チーム」として患者さんと関わります。透析予防チームは、主に医師や看護師、管理栄養士で構成されていますが、その他にも外来看護師、患者サポートセンター、訪問看護ステーションなどと協力しながら患者さんと関わっています。

S:具体的には？

M:患者さんに現状についての説明をさせていただき、その日のうちに今後の方針を相談します。ここで大切なことは患者さんのペースに合わせることです。乗り気ではない患者さんには無理強いせず、少しずつ興味をもってもらえるようにお話しています。まずは患者さんとの信頼関係を築くことがとても大切です。対象となる方は多く、それぞれの方のペースに合わ

せるのは容易ではありませんが、次の来院日まで間隔が長いので、できるだけ多くの方にお声をかけ、透析予防につなげていけるように日々活動しています。

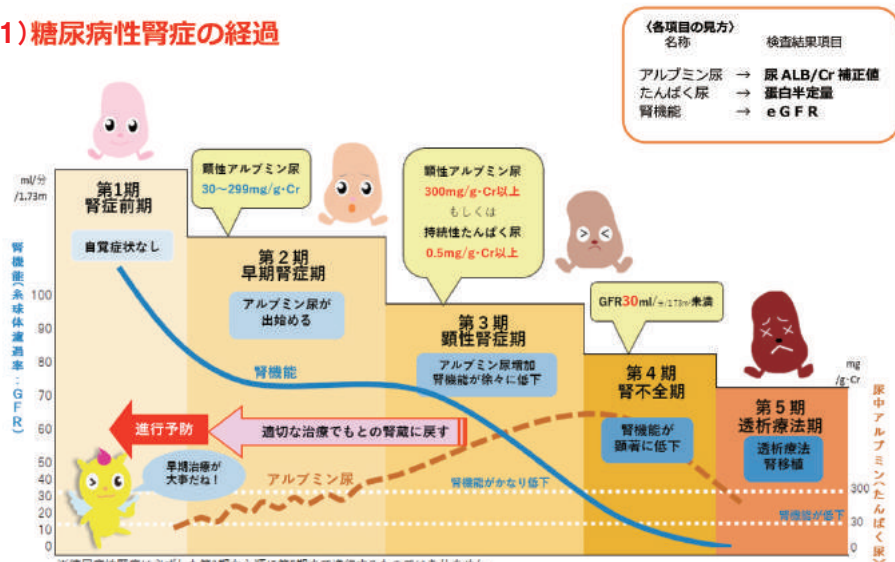
S:どこまで糖尿病が進行すると透析になってしまうのですか

M:糖尿病による腎機能障害は「糖尿病性腎症」と呼ばれています。糖尿病性腎症には第1～5期（図1）があり、第5期までできると、透析や腎移植などの治療が必要になります。実は、症状がなくても糖尿病と診断された段階で第1期（腎症前期）となるのです。

S:患者さんご自身がそれを認識することが大切なのですね

M:そうですね。知らないまま合併症が進行していくのを食い止めるため、早い段階で糖尿病性腎症を知ってもらい予防に取り組むべきだと考えています。例えば、尿検査で尿アルブミンという検査値で腎臓の変化を見つけ出すことができます。尿アルブミンに異常が出てきた時点で患者さんに声をかけて腎臓の話の聞き

(図1) 糖尿病性腎症の経過





インタビュー
S：齊藤(薬剤師)



インタビュー
Sa：佐々木(診療放射線技師)



M：森山
(看護師)



てもらおうようにしています。私達は各期に該当する患者さんをひとつ前の期に戻れるように生活指導をします。糖尿病の患者さんには、初めは主にカロリーを摂りすぎないように食事内容や体重を意識して生活してもらいます。この段階でとても重要なのは第2期で進行を予防することなのです。なぜなら第2期と第3期では食事制限の内容が大きく異なるからです。第3期になると、血糖や血圧のコントロールが加わり、タンパク質制限が必要になるため、食事内容を大幅に変更しなくてはなりません。「カロリー制限だけでは不十分です」と、急に言われても困ってしまうでしょ？だから、あらかじめ知っておいてもらおうようにしているのです。具体的には医師から糖尿病や腎臓、生活で気をつけてもらうことなどの話をして、その後、管理栄養士と私(看護師)と患者さんで“相談会”をします。良い方向に向かえるよう患者さんと同じ目線に立って話すことを心掛けています。お互いの信頼関係が何よりも大事ですからね。

Sa：“予防”の大切さを感じます

M：まだ透析予防というシステムがない時に、ある糖尿病の患者さんが転院して来られました。その時点ですでに腎不全期でしたので、タンパク質制限の話をする、それまで腎臓の話を聞いたことがなく食事療法もご存知なかったのです。「悪くなってからではなくて、もっと早く教えてほしかった」という言葉が今でも印象に残っています。このことから、早い時期に予防することを伝えていきたいと思うようになりました。早期からあきらめずに適切な療養行動をとることで合併症を起こさずに過ごせる人もいます。知らないで悪くなるのを知っていて悪くなるのでは、意味合いが変わってきます。そのために、患者さんが病気と向き合うことを支援してゆくの私たちの役割です。

S：天使病院の透析予防の特徴は？

M：糖尿病の専門医が充実していることや糖尿病療養指導士の資格を持った医療スタッフ(薬剤師・理学療法士・看護師・管理栄養士)がチームで透析予防に関わっていることだと思います。より理解を深めていただくために、イラストを中心とした独自のパンフレットも作成しています。腎臓とはどんな臓器なのか、どういう状況が腎臓の負担になるのかを専門的な言葉はなるべく使わず、わかりやすい言葉で表現しています。また、毎年11月14日の世界糖尿病デー(ご存知ですか?)に合わせて「糖尿病デー」というイベントを行っています。



S：読者の方々へメッセージをお願いします

M：糖尿病の方もそうですが、糖尿病以外の方にも透析予防についてぜひ興味をもっていただきたいです。天使病院では、糖尿病予防教室というものを毎月第3水曜日に行っています。どなたでも参加できますのでお気軽にお越しください。たとえ糖尿病になっても、進行しないように予防をしていけば楽しく生きていけるので、あきらめずに一緒に考えていきましょう。

No. 14

合併症のあるハイリスク分娩
出生前胎児超音波スクリーニング

産婦人科

昭和40年代には年間の分娩件数が3,000を超え日本一になるなど、歴史・実績のある産婦人科で、現在は地域周産期母子医療センターとして、母児にとってより良い分娩を目標に、正常分娩から母体や胎児に合併症のあるハイリスク妊娠まで、管理・治療を行っております。安心・安全な出産を誰しも願いますが、近年、高齢出産の増加に伴い母体胎児集中治療を必要とする割合も増えてきています。周産期医療では、新生児科、小児科、小児外科、麻酔科をはじめ循環器内科や糖尿病・代謝内

科など各診療科および助産師、看護師などとの連携が必要で、より多くの母児が救われる体制の確立を目指し、日々努力を続けながら診療にあたっています。また、産婦人科医療は思春期から妊娠・出産、閉経に至るまで、女性の生涯に起こる様々な変化に携わる分野です。私達の役割は妊娠・分娩を安全に見守り、時には介入し、また、女性の健康を心身ともに増進させ、病気を予防・治療することであると言えます。

ナビゲーター

産婦人科 産科科長 藤枝 聡子 先生 (Satoko Fujieda)

■ **経歴**: 2008年福井大学医学部卒業。北海道大学病院、市立札幌病院、KKR札幌医療センター、2011年4月～2017年3月まで天使病院。北海道大学病院を経て2018年より天使病院産婦人科産科科長。

■ **資格**: 日本産婦人科学会専門医、日本産婦人科学会指導医
日本周産期・新生児医学界(母体・胎児)専門医、臨床遺伝専門医

■ 専門分野について

産婦人科全般を担当しています。その中でも特に産科、周産期分野の専門医として診療させて頂いております。合併症のある母体の周産期管理のみならず、出生後にNICUでの治療や外科手術が必要となる胎児の診断のために、出生前胎児超音波スクリーニングなどにも力を入れています。

時には超緊急帝王切開など緊迫した場面に直面することもあります。周産期分野は出産という喜びを分かち合える幸せな分野です。一人でも多くの方が幸せな出産ができるように願いながら、日々の診療を行っております。

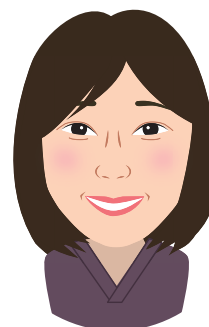
■ 得意なことやメッセージなど

以前は週末にダイビングをしてお酒を飲むことが何よりの幸せでしたが、今は子供と一緒に過ごす時間が無上の喜びです。学生時代、出産に感動し医師を志し、今は産婦人科医として新しい命の誕生に関わることが楽しく、日々やりがいを感じています。産科医療崩壊の危機が叫ばれる今、多くの産婦人科医が昼夜を問わず忙しく勤務をしている現状があります。日本の将来のためにも、この素晴らしい産婦人科を志す先生が一人でも増えてくれることを願っています。

■ 藤枝先生ってこんな人 (産婦人科外来 山崎看護師より)

妊娠中や産後のお母さん、婦人科の病気に悩む患者さんに適切な診断と最良のアドバイスで診察してくれます。特に周産期(産科)分野では、お母さんと赤ちゃんとその家族にとって、より安心で安全な分娩に向けて必要な情報を提供した上で、納得いくまで相談にのってくれます。

美しい容姿と小さな体で冷静かつクールな面と正義感たっぷりで情熱的な面を持ち合わせた藤枝先生は、患者さんからはもちろんですが、Dr・スタッフからの信頼が厚く、当科の大黒柱のDrのお1人で予約はいつもいっぱいです。



\\ その他の病棟スタッフより //





かみや ひろぶみ
理事長 神谷 博文 先生

Profile

札幌医科大学卒業(1973年)。函館出身。産婦人科専門医、麻酔科標榜医、病理医。趣味は“今は”ゴルフ。上手くなりたくてコーチを変えたが、原因はコーチではなかったみたい…。大谷翔平選手が大リーグに行ってしまったのでドーム通いはしなくなったそう。最近楽しみにしているのは、29年ぶりに札幌公演される「レ・ミゼラブル」。年1回(12月)の松山千春のコンサートは欠かさないという先生の若さの秘訣はよくよいしなげなことをすぐ忘れること。

Q. 神谷レディースクリニックをご紹介します。

1998年に不妊治療専門クリニックとして開業しました。当初は医師1人(私)と看護師、生殖補助医療胚培養士、事務、など、10人ほどでした。それから約20年のうちに医師も8名に増え、現在は総勢80名の大所帯になりました。産婦人科の専門医、生殖医療の専門医、さらに遺伝専門医2名も加わり、単科ながらその領域内で専門性を広げていくことができています。それを看護、心理、培養、検査、医療サポート(医事、クラーク、メディカルアシスタント)、薬剤という6つの専門部門が支えています。優秀な人材が集まってくれることは何よりもうれしいことです。2019年6月から新たに、日曜日の診療(第2、4日曜日の8:30~12:00)と水曜日午後の出生前遺伝カウンセリングを始めました。

Q. 開業のきっかけは?

斗南病院で勤務していた時は、お産も不妊症の治療もがん治療も何でもやっていました。その頃は1日16時間労働は当たり前、家に帰ってもすぐ呼出しがかかって病院へ逆戻りという生活を送っていました。当時はそれが当たり前だったのですが、さすがに疲れてきたなと思ったのがきっかけです(笑)。

Q. なぜ不妊治療に特化しようと思われたのですか?

妊婦さんと不妊治療に来られた方が同じ入口から入って来られることを目の当たりにしていました。不妊に悩む方がもっと治療に専念しやすい、ストレスのない環境を提供したいと考え、専門病院があった方が良かったのです。当時はまだ、不妊治療専

門の病院はありませんでしたからね。それに、不妊治療に特化すれば診断から治療まで医師は私一人で完結できるというのも、大きな要因でした。

Q. 常に最先端を維持されている秘訣は?

UP to dateし続けることですね。アンテナを高く張って、最新の情報をキャッチすること。それも医療業界だけに限らず、異業種での取組みや成功事例、良いと言われていることなどは取り入れたいという気持ちをいつも持っています。もともと、新しいことに興味があるし、好奇心旺盛なのが奏功しているのかもしれません。

研究や学術活動も開業当時からずっと続けていて、実は1年間に2~3題の学会発表を医師・看護・培養部門に義務付けています。そのせいか最近はよりアカデミックになり、ここ3年間はヨーロッパ生殖医学会(ESHRE)に毎年演題を提出しています。

Q. 先生はこだわりをお持ちですか?

こだわりのないのがこだわりかな?しいて言うなら、あまり制限しないということでしょうか。研究もできる限り自由にしてもらっています。職員が安心して働くこと、満足度が高いこと。それは必ず患者さんへ反映されると思うからです。

Q. 天使病院へのご要望をお聞かせください。

今以上はないです。天使病院は私たちにとっても心強い存在です。これからもよろしくお願いします。

所在地:〒060-0003
札幌市中央区北3条西2丁目2-1
日通札幌ビル2F

電話:011-231-2722
診療科目:婦人科・麻酔科
休診日:第1・3・5日曜日、祝日

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	●	□		△	●	□	◎
15:00~18:00	●	-	●	-	●	-	-

△12:30まで、□13:00まで、◎8:30~12:00まで診療





第8回

天使病院臨床研修プログラムについて

～新研修医紹介～



坂下 有紀(さかした ゆうき)

研修医1年目の坂下有紀です。札幌医科大学卒業です。天使病院では、NICUを1つの科として研修医で回れることが私にとって大きな魅力の1つでした。周産期医療に興味があり、新生児に研修医の時から関わることができるのはモチベーションにも繋がります。また、研修医同士で回っている科の報告会もあり、お互いに切磋琢磨できる環境でもあり、他の科の知識も得ることができることも魅力の1つです。他にもたくさん天使病院での研修の魅力はありますが、私が選んだ理由はこの2つが主な理由です。



清水 康弘(しみず やすひろ)

僕は、小児科医か小児外科医になりたいと思っています。天使病院はそのどちらもしっかりと勉強できると考えて研修しています。これを書いている今は就職して2ヶ月程度です。思うことは、初期研修医の勉強は意外に自由であるということです。やってみたいことや重点を置きたいことを申し出てみれば案外叶います。裏を返せば良い研修は自分で切り開かなければならないので臆せずトライしていく所存です！



馬場 周平(ばば しゅうへい)

札幌大出身で、志望は外科です。1児の父です。趣味はお絵描きです。研修が始まり2ヶ月、毎日充実した日々を送っています。私の感じる天使病院最大の特徴は、各科の医師はもちろんのこと、病院全体がわれわれ研修医を育ててくれているところです。レントゲンを撮ってみる、グラム染色する、調剤する、リハビリを施行するなど、そこまで教えてもらえる病院は全国広しと言えどそこまで多くないかと思います。研修医は様々なチャンスが与えられ、実際に経験を詰むことができる病院です。まずは見学だけでもぜひ来てください！



東谷 佳祐(ひがしたに けいすけ)

研修医1年目の東谷佳祐です。札幌医大出身で、志望科は小児科です。働き始めてからの2ヶ月間小児科で研修させて頂いたのですが、看護師さんやクラークさんを含め、検査室の方など多くの人に助けられて幸せな研修生活を送れていると感じました。これからも色々な科で研修させて頂くのですが、精一杯それぞれの科で働こうと思っています。



別所 光(べっしょ ひかる)

北海道大学出身で、小学校低学年から札幌に住んでいます。高校・大学と陸上部に所属しており、高校では8種競技をしていました。天使病院は先輩医師の皆さんをはじめとしてメディカルや職員の方々に顔を覚えてもらえ、非常に過ごしやすい環境だと感じております。未熟でご迷惑をおかけすることもあると思いますが、精一杯がんばります。よろしくお願いいたします。



宮本 郁未(みやもと いくみ)

大分県出身で、高校は福岡県です。北海道に憧れて、大学から札幌に来ました。天使病院の魅力はなんといっても、研修医の内に経験出来る手技の範囲が広い事、そして教育に熱心な先生方に恵まれている事です！周囲の環境に感謝して、これからも頑張ります。

研修医12名が日々研鑽中です。至らないところは多々ありますが、患者さんのお役に立てるよう、日々努力していますので、暖かい応援とご協力を宜しくお願いします。



—初期臨床研修医採用情報—

今年度の採用スケジュールは下記の通りです。ご応募お待ちしております！



【定期試験】	1回目	7/20(土)	【随時試験】	随時
	2回目	8/3(土)		
	3回目	8/24(土)		
	4回目	9/7(土)		

500kcalをおいしく補給 認知症を予防する食事 レシピ



トマトの涼風麺
甘酒ポークジンジャー
なすとピーマンのマリネ
ほうじ茶ゼリー

野菜の摂取量 295g
(1日の摂取目標の84%)

1食あたり
472kcal
塩分 1.8g



Comment

食事は認知症予防にとっても重要な要素です。食事から得た栄養素は血液より脳に運ばれ、脳の働きをサポートします。脂肪酸には2種類あり、飽和脂肪酸の摂りすぎは脳卒中や動脈硬化症を招き、脳血管性認知症のリスクを高めてしまいますが、逆に不飽和脂肪酸の摂取は中性脂肪やコレステロールを低下させる作用をもち、動脈硬化症の予防効果があるとされています。認知症予防によいとされている脂肪酸は不飽和脂肪酸です。代表的な食材としては、n-9系脂肪酸のオリーブ油、n-3系脂肪酸は青魚、えごま油、亜麻仁油などがあります。不飽和脂肪酸を上手に生活の中に取り入れる工夫をしてみましょう。

また、自分で調理することも認知症予防にはお勧めです。調理は何を作るのか？材料はどうやって切るのか？など複雑な作業を同時に行うので、脳の前頭前野の活性化を誘起する可能性があると言われています。更に、調理の時は立っているため、身体機能も維持できます。調理は1度と頭と身体を使うことから、認知症予防効果が期待されています。(管理栄養士 梅津千恵子)

トマトの涼風麺

1人分
188kcal
塩分 0.5g

【材料(1人分)】

・細うどん	100g	〈たれ〉	
・きゅうり	30g	・トマトジュース	大さじ2
・プチトマト	1個	・すりごま(白)	小さじ2
・葉ねぎ	適宜	・味ぽん	各小さじ1/2
		・砂糖	
		・ゴマ油	

【作り方】

- ①うどんは表示とおりに茹で、水にさらしておく。
- ②きゅうりは千切り、トマトは4等分、葉ねぎは小口切りにしておく。
- ③トマトジュースにAの調味料を加えて混ぜておく。
- ④器に麺ときゅうり、トマト、葉ねぎを盛り付け、食べる直前に③のたれをかけていただく。

なすとピーマンのマリネ

1人分
109kcal
塩分 0.5g

【材料(1人分)】

・なす	1本	〈マリネベース〉	
・ピーマン	1個	・酢	小さじ2/3
・人参	15g	・めんつゆ(濃縮タイプ)	
・玉ねぎ	20g		小さじ1
・オリーブ油	小さじ1強	・水	小さじ2

【作り方】

- ①なすは乱切りにして水にさらしてアクを抜いておく。
- ②ピーマンはへたと種を取り乱切りにする。人参と玉ねぎは1口大に切っておく。
- ③保存容器にマリネベースを入れ、よく混ぜておく。
- ④熱したフライパンにオリーブ油をしき、①と②の野菜を加え火がとおるまで炒める。水を加え炒め煮にする。
- ⑤保存容器に④を入れ軽く混ぜ合わせる。粗熱が取れたら冷蔵庫で保存する。

甘酒ポークジンジャー

1人分
144kcal
塩分 0.8g

【材料(1人分)】

・豚もも肉	60g	・しょうが	5g
・甘酒	大さじ1	・オリーブ油	少々
・玉ねぎ	50g	・千切りキャベツ	適宜
・醤油	小さじ1		

【作り方】

- ①玉ねぎはくし切り、しょうがはすりおろしておく。
- ②保存用袋に豚肉、玉ねぎ、しょうが、甘酒、醤油を入れ混ぜ、冷蔵庫で30分～1晩つけ込んでおく。
- ③熱したフライパンに、②をオリーブ油で火がとおるまで炒める。
- ④更に3を盛り、千切りキャベツを添える。

ほうじ茶ゼリー

1個分
31kcal
塩分 0.0g

【材料(8個分)】

・ほうじ茶	5g	・ゼラチン	1.2g
・水	100ml	・練乳	小さじ1
・砂糖	10g		

【作り方】

- ①ほうじ茶は濃いめに煮出して、茶葉をこす。
- ②ゼラチンは小さじ2の水でふやかしておく。
- ③ボウルに熱めの①を入れ、ふやかしたゼラチンと砂糖を加え溶かす。ゼラチンが溶けきったら器に注ぐ。
- ④冷蔵庫で2～3時間冷やし、固まったら練乳をかけていただく。





望洋台中学校 職場体験レポート(5月23日)

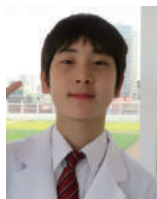
望洋台中学校から浅利さん、川内さん、高田さん、松邑さんを職場体験にお迎えしました。医師、看護師はもちろん、助産師、薬剤師、栄養士などあらゆる医療職に興味を持ってこれることに驚きと喜びを感じます。そして、みなさんのまっすぐな眼差しが、病院を職場に選んだ時の私達自身の真摯な気持ちを思い出させてくれます。



川内 爽佳さん

先日は、職場体験でお世話になりました。担当の林さんも栗原さんもととても優しく、親しげに接してくれたので、緊張がほぐれて、とても楽しく見学、体験することができました。オリエンテーションでは、「職場としての病院」というものを教えていただきました。普段、患者側から見た苦勞の何倍も、大変な仕事をしているんだなと感じました。院内見学では手術中というとても貴重なものを拝見させていただき、臨場感あふれる見学になりました。私がいちばん楽しみにしていた産科病棟での見学では、お産の現場に立ち会う助産師さんの話を聞くことができ、よりいっそう関心が深まりました。また、助産師さんもととても優しく接してくれました。今回学んだたくさんのかたをいかし、助産師という夢に向かって頑張っていきたいと思います。今回は本当に、ありがとうございました。

今回は、お忙しいなかお世話になり、まことにありがとうございました。今回の研修で仕事の大変さや人の命の大切さなどを改めて実感しました。一方で仕事の楽しさ、そして医師の大切さも学びました。今回学んだことをしっかり復習して将来につなげたいと思います。



高田 大樹さん

今回はありがとうございました。とてもいい経験ができて、すごく楽しかったです。手術室に入って、手を洗ったり、助産師さんの話を聞いたり、薬剤師さんに質問することができました。お昼ご飯もおいしかったです。大泉さんとかが来たことも本当にすげえと思いました。本当にいい経験ができたと思います。



浅利 陽菜さん

今回は、お忙しい中、本当にありがとうございました。普段、見る事の出来ない、手術室や薬剤科の見学が出来て、本当に良かったです。また、超音波検査、レントゲン、MRIなどの、自分が受けた事のある検査の裏側が見れて良かったです。とても勉強になりました。ありがとうございました。



松邑 知栄さん

今回は、お忙しい中、本当にありがとうございました。普段、見る事の出来ない、手術室や薬剤科の見学が出来て、本当に良かったです。また、超音波検査、レントゲン、MRIなどの、自分が受けた事のある検査の裏側が見れて良かったです。とても勉強になりました。ありがとうございました。

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
7月17日(水)	14:00~15:00	カンバセーションマップ~みんなで学ぶ糖尿病~	看護師
8月21日(水)	14:00~15:00	糖尿病ってどんな病気~あなたの膵臓は元気ですか~	医師 吉田 和博
9月18日(水)	14:00~15:00	お薬~飲めてますか~	薬剤師

広報誌 「天使びょういん」第53号
発行日 令和元年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

“令和初”の今回は、いつにも増して笑顔あふれる号になりました。表紙は引き続き職員の愛ペットリレーを継続中です。最近天候も変わりやすいので、体調を崩さないよう、寒暖対策など、充分気をつけていきましょう！

