

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:「The glow of life」 撮影:飯沼 貴啓さん



INDEX

- p2-3 Scope「健診センター」
- p4 Inside hospital「小児科」
- p5 天使病院臨床研修
プログラムについて(第10回)
- p6 エッセイ「わたしの〇〇」(第1回)
- p7 健康レシピ
- p8 お知らせ



健診センター ~Medical examination~

人生100年時代といわれ、健康長寿を目指したいものです。そのためには何をしても身体が資本です。病気の早期発見・早期治療から最近では予防の重要性が指摘されています。いずれにしても、まずは自分の体の健康状態を知ることがスタートです。病院は「病気になったら来る場所」だけでなく「病気を予防するために来る場所」にもなってきました。医師1名(交代制)と看護師1名、事務員2名の4人体制は変わりませんが、2019年12月に川口眞男先生を、2020年1月に中谷純先生をお迎えして、新たなメンバーでスタートしています。



T: 健診センターを簡単に紹介してください

Ta: 西棟1階の待合と外来のちょうど真ん中の便利な場所にあります。平日(月~金曜日)の午前中に健康診断や人間ドック、がん検診を行っています。健診センターをひと言で説明すると、健康な方がご自身の健康状態を確認するために来ていただくところです。外来診療との大きな違いは、対象者が痛みやしこりなど自覚症状がない方であること、あらかじめ決まった検査メニューを予約して受けていただくこと、それと自費診療だという点です。

T: 検査メニューにはどのようなものがありますか?

Ta: まずは、労働安全衛生法で定められた企業の健診です。会社ごとにお申し込みを受けることが多いので、今はこの健診が多くを占めています。個人の健診では就職時の健診や特定健診、人間ドックなどがあります。また、札幌市の定めているがん検診(胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がん、前立腺がん、胃がんリスクの検診)や腹部の内臓脂肪を測定するメタボチェック検診というものもあります。2018年に開始したMCIスクリーニング検査は認知症の予備軍と言われるMCI(軽度認知障害)の

兆候を早期に発見できる検査で、最近少しずつ受診いただく方が増えてきました。検査メニューについてはホームページに詳しく掲載しています。

S: 特定健診は実施率が低いと聞きますが、

A: その通りです。厚生労働省は2023年の目標を70%と定めていますが、実際には2017年の受診率は53.1%です。特定健診は「メタボ健診」として皆さんもよくご存じだと思います。40歳から74歳までの被保険者、被扶養者を対象に全国の市町村が導入したメタボリックシンドロームに着目した健診です。身体測定、血圧測定、血液検査をもとに医師が診察と説明を行っています。若い方でも、軽度の異常値から過労などをきっかけに脳梗塞や心筋梗塞を発症することもあります。会社などで健康診断を受ける機会のない方にはぜひ、特定健診を受けていただきたいです。ホームページには掲載していませんが、特定保健指導も受付けています。健診センターが予約窓口となり、管理栄養士が面談を担当しています。

S: 予約なしで受けられますか?

K: 完全予約制になっています。電話予約は平日の午後(月~金曜日の13:00~17:00)、ホームページからは専用フォームで24時間受付しています。11月~2月は比較的予約が取りやすい時期になっています。

S: 所要時間は?

A: 1時間半~2時間くらいです。ただ、検査内容や混み具合によっては午前中いっぱいかかることもあります。結果報告書は2~3週間程度でご自宅に郵送させていただきます。

T: 費用はどれくらいですか?

Ta: これも検査メニューや健康保険の種類などで異なります。数千円から人間ドックやMCI

スクリーニング検査のように数万円かかる高額なものもあります。助成金が出るものや加入されている保険の適用がある場合もありますので、よくご確認ください。

T: 健診センターの特徴やアピールポイントを教えてください。

K: ひとつは、健診と乳がん検診、子宮がん検診を同日に受けていただけることです。ただ、その分お時間はかかります。また、平日なかなか時間が取れない女性のために、土曜日にも乳がん検診を行っていることです(サタデーマンモ)。

A: もう一つは、一通り、当日結果の出る検査の結果が出たら医師から可能な範囲で説明していることです。「結果は結果報告書でご確認ください」とお願いするしかない検査もありますが、できる限り先生からご説明するようにしています。

Ta: 健診終了後、看護師が相談を受け、精密検査を迷う方にご家族と相談したり、落ち着いてゆっくり考えるようにアドバイスすることもあります。もちろん緊急性が高い場合は精密検査の必要性を再度お伝えし、できるだけ早く検査を受けていただけるよう支援しています。脳神経内科や泌尿器科など当院にはない診療科での精密検査については、地域の医療機関をご紹介させていただいています。

K: 今まで当たり前のことだと思っていましたが、受診者の方から「気になることを相談できて安心できた」というお声を聞いて「いい事なんだ」と実感しました。

T: 地域のみなさんへメッセージをお願いします

Ta: 今は予防が重要視されるようになり、検査でもMCIスクリーニング検査のように病気のリスクを早期に発見するものが徐々に増えて



川口先生



中谷先生

きています。実際に、家族に認知症やがんを患った人がいる場合、自分もなることを心配し、検査を受けたいというお話を聞く機会も増えてきました。今後、さらに新たな検査メニューの検討をしていきたいと思っています。

A: 毎年、異常値を指摘されていながらつい放置してしまう方もいらっしゃいます。「まだ、大丈夫」と思い込みたくなる気持ちもわかりますが、ここでの健診を「変わる」きっかけにさせていただきたいと思っています。せっかく受けた健診の結果をご自分やご家族のために活かしてください。



小児科は、新生児、乳児、学童、思春期のお子さんの病気、健康を全般的に診療する科です。子どもは大人の縮小版ではなく、生まれつきの病気をもっていたり、免疫機能が十分に出来上がっていないか、発育・発達の過程での病気などにかかるため、その年齢や発達段階に合わせた診療が必要になります。当院の小児科の特徴として、肺炎、胃腸炎など一般的な病気の治療の他に、遺伝、小児内分泌、小児循環器、新生児の専門医がより専門的な疾患の診療や健康・発達のフォローアップを行っています。また当院では道内有数の小児外科チーム

が全道の小児外科疾患の患者さんの手術を行っており、小児科はその術前術後の管理を含めたサポートも行っています。

子ども達を総合的にみる、つまり全身(時には心まで)をみて、赤ちゃん(場合によっては胎児)から次の世代までみて、その家族(必要なら社会、保健)までみながら「子どもと家族を幸せにすること」が小児科医の使命と考えています。そのために、産婦人科・小児外科・耳鼻科などの各診療科だけでなく、保健所・児童相談所・行政など各機関と連携しながら、日々の診療にあたっています。

ナビゲーター

小児科 科長 佐々木 理先生 (Osamu Sasaki)

■**経歴**: 2004年北海道大学を卒業し、王子総合病院、帯広厚生病院、国立循環器病研究センター、北海道大学病院などを経て2019年より天使病院小児科科長。

■**資格**: 日本小児科学会専門医、日本周産期新生児医学会 新生児蘇生法「専門」コースインストラクター、日本胎児心臓病学会 胎児心エコー認証医、医学博士

■**専門分野について**

小児循環器及び胎児心臓病を専門にしており、院内では主に入院している患者さんの診療と週1回の小児心臓外来を担当しています。小児心臓外来では、先天性心疾患、川崎病性冠動脈瘤など後天性心疾患、学校検診で指摘された不整脈などの診療を行っています。一部の先天性心疾患では出生後早期に手術が必要になるお子さんがいるため、産婦人科の先生と相談しながら出生前診断として胎児心エコー検査も行っています。その他、院内の子ども家族支援チームのメンバーとしても活動しています。

■**趣味・メッセージ**

不安でいっぱい入院中の子どもたちがどうしたら心を開いてくれるか考えながら日々仕事をしています。好きなアニメの話をしたり、学校や幼稚園での様子を聞いたり、歌を歌ってみたり、試行錯誤の毎日です。趣味というほどではありませんが、大学時代はバドミントンをしていました。最近は運動する時間を作るのが難しいですが身体を動かすのは好きなので、時間を見つけてはジョギングなどしたいなと考えています。

■**佐々木先生ってこんな人(小児病棟:牧野課長・宮部主任より)**

温厚、柔和な人柄で、患者さんやご家族からの信頼の厚い先生。見た目からも「良い人」がにじみ出ています。心疾患や救急、虐待の知識が広く、スタッフへも時に熱く指導してくれます。スタッフも相談しやすく、何を聞いても優しく教えてくれる頼もしい存在です。



第10回

天使病院臨床研修プログラムについて

～ 番外編・研修を振り返って～

3月に研修生活を終え、新たなスタートを切った6名の研修医たち。天使病院での2年間の思い出と今後への思い、そして新1年生の研修医へ先輩としてエールを送ってくれました。



石川 昂弥(いしかわたかや)

この2年を振り返ってみると、「あっという間だったな」というのが正直な感想です。天使病院での研修は決して楽なものではありませんでしたが、その分色々な手技や患者さんの対応、当直など多くの経験ができたと思っています。この病院で研修することができ、大変ありがたく思っています。新研修医の皆さん、そして先輩となった2年次の後輩たち、1~2年経った時に本当に良かったと思える研修をしてください!



伊藤 栄祐(いとうえいすけ)

初期研修を振り返ると、様々な人に支えられ学ぶことができた2年間だったと思うので、これから少しでもその恩を返せるように、頑張っていこうと思います。いろいろなことを幅広く経験できる時間は、今後の医師人生の中でも初期研修医の時だけだと思います。新研修医の皆さん!やってみないと分からないことだらけだと思うので、いろいろなことを経験しましょう。



齊木 健人(さいきけん)

2年間はあっという間でしたが、たくさんのチャンスを与えていただき、充実した研修生活を送ることができました。それもこれも指導熱心な上司や面倒見のいいスタッフの皆さんのおかげです。新研修医のみなさん、どんなに忙しくてもご飯だけはしっかり食べて精をつけて頑張ってください。それでも辛いときは誰かに相談したらきつと力になってくれます。



瀧田 謙(たきたけん)

国家試験合格おめでとうございます!天使病院は臨床研修の場として最高の環境だと思います。指導医の先生はもちろん、看護師・薬剤師・検査技士といったコメディカルの方々も良い研修になるようにと色々な機会を提供していただけます。そんな環境を活かすも殺すも自分次第だと思います。精一杯頑張つて良い研修にしてください!



谷本 亮輔(たにもとりょうすけ)

2年間あっという間でした。天使病院の強みである周産期医療を志す先輩、後輩、同期に恵まれて切磋琢磨しながら初期研修を修了できました。私は小児科志望のため、小児科・NICUを合わせて半年程まわりましたが、ほとんど主治医の立場で診療にあたらせていただくことができ、大変勉強になりました。新研修医の皆さんは、はじめて社会にできるため慣れなくて大変なことも多いと思いますが、同期と力を合わせて頑張ってください。



津坂 翔一(つざかしゅういち)

国家試験合格おめでとうございます。天使病院での2年間の研修は、医師として大きく成長できる大事な期間だと思います。私は今年度から、外科医として天使病院で働いていますので、困ったことがあったらいつでも聞いてください!一緒に悩みましょう!

令和元年度 初期臨床研修修了式

3月10日、西村院長から修了証が授与されました。新型コロナウイルスの影響で外部の先生方をお招きできず残念でしたが、集まった職員で6名の新たな門出を祝いました。後輩からのサプライズプレゼントと諸先輩からの激励を受け、挨拶をする彼らの自信に満ちた表情に感慨もひとしおでした。今後の活躍を期待しています。



まんじょういん エッセイリレー「わたしの〇〇」

第1回 「わたしのふるさと」 眼科科長 鈴木 智子

1月から始まったNHK大河ドラマは明智光秀が主人公です。彼の出身地は岐阜県土岐市。ドラマには守護のいる岐阜市と、現在の金華山の頂上にそびえる岐阜城がよく登場します。私が生まれたのは、その岐阜市。高校生の時は毎日、岐阜城のふもとを流れる長良川を渡り、岐阜城を朝な夕なに眺めて通いました。本当に懐かしい舞台です。



岐阜という名前は、大河の主人公、明智光秀が謀反を起こして殺害した織田信長がつけた名前です。中国の故事に倣ったもの。なんでも周の時代に「岐山」というところに都をおいて殷の国を滅ぼしたという縁起のいい地名とされていて、そこからとったそうです。岐阜の岐という字は分かれ目、阜は小高いところ、という意味で信長にしてみれば天下取りの分かれ目の山という意味だったのでしょうか。もともと、美濃はその西方に天下分け目の関ヶ原(1600年に徳川家康と石田三成が戦って、そこから江戸時代になりましたね)があるとおり、ここを制する者は天下を制すると言われていた土地です。したがって信長も天下取りの野望の第一弾として、ここを縁起のいい名前にしたかったのではないのでしょうか。現在はひなびた街ですが、これにも、あまりにも交通の要衝であったため、徳川家康があえて大名家を置かず、天領や旗本の領地として小さく分割したために発展できなかったからだといわれています。日本の東側に住むものが京都に上ろうとする(つまり江戸に住まう將軍家にたてつこうとする)と必ず通らなくては行けない土地ですものね。

さて、この私、2月上旬に年休をとって名古屋と岐阜に遊びに行き、妹と岐阜城のふもとの岐阜公園に行ってきました。岐阜公園は子供のころによく遊びに行った公園です。お団子と田楽を食べて帰るつもりでしたが、少し歩いていたら見つけてしまったものがあります。「板垣退助 遭難の碑」。実はこの公園、明治時代に自由民権運動の板垣退助が演説中に暴漢に襲われ、あの有名な「板垣死すとも自由は死せず」と言った場所でもあるのです。板垣退助の碑のそばには、戦国時代の信長の壮大な屋敷跡があります。戦国時代だけではなく明治の歴史上にも重要な土地、今はすっかりひなびてますが、私にとってはとても懐かしくて大切な土地です。もしも、いやぜひとも、近くにおいでの際には、寄っててください。歴史博物館(岐阜公園内)では大河展が特別展示されております。(2021年1月11日まで)斎藤道三を演じている本木雅弘さんのあまりの達筆にのけぞりますよ。

令和最初の「天使たち」が仲間入り

今年度は看護師34名、助産師7名のあわせて41名の新しい仲間を迎えました。新型コロナウイルスの関係で、辞令交付式は簡略化され、オリエンテーションは医療安全と感染管理に重点を置き規模を縮小しての開催となりましたが、そんな中でもみんなの緊張感のある眼差しと明るい笑顔に私たちが力をもらいました。

さあ、新たなスタートです。力を合わせて一緒に頑張りましょう!



レポートを増やそう!

「鶏むね肉」疲労回復レシピ



管理栄養士 梅津千恵子

鶏のむね肉に疲労回復効果があることをご存じでしょうか。むね肉にはイミダペプチドという成分が含まれていて、実は疲労回復に効果があります。疲労回復といえばレモンやお酢、梅干しに含まれるクエン酸を思い浮かべますが、これらは抗酸化力で細胞の錆つきを落とし疲労を緩和する働きをするもので、一方、イミダペプチドは、疲れの原因である活性酸素の増加によって蓄積した疲労物質が傷つけた細胞の修復にピンポイントに作用します。クエン酸と、イミダペプチドは、疲労回復の最強コンビと言えます。イミダペプチドの摂取量は200mg/日が望ましく、鶏むね肉なら1日100gが目安です。皆さんも疲れに負けない最強のオリジナルレシピを増やして、日々の食事に取り入れてみてください。ただし、摂取から疲労が和らぐまでに2週間前後かかるようなのでお忘れなく。



スピードレシピ

鶏おかかパン粉焼き

(保存目安: 冷蔵3日、冷凍1か月)



【材料(4~5人分)】

・鶏むね肉 2枚(400g)	A) マヨネーズ 大さじ2
・塩 小さじ1/2	梅肉 小さじ1/2
・こしょう 少々	B) パン粉 大さじ6
	かつお節 3g
	オリーブ油 大さじ2

【作り方】

- ①鶏むね肉は余分な脂肪とすじを除いて、観音開きにして、塩、こしょうを振る。
- ②アルミホイルに①を皮目を下にして並べて、合わせたAを塗り、その上に合わせたBをのせる。
- ③オーブントースターで鶏肉に火が通るまでこんがり焼き、食べやすく切る。

*途中で焦げそうになったらアルミホイルをかぶせて焼く



鶏むね肉の豆知識

- 選び方: 表面に光沢があり、透明感があるもの。
- 冷凍保存: 1か月程度~脂肪が少ない分パサつきやすいので、酒少々を振るうか、下味をつけて保存袋に入れて冷凍庫へ保存する。

長持ちレシピ

鶏肉の甘酢あん

(保存目安: 冷蔵4日、冷凍1か月)



【材料(4~5人分)】

・鶏むね肉 2枚(400g)	B) 水 250ml
・長ネギ 1/4本	鶏がらスープの素(顆粒)
A) 塩、しょうがのしぼり汁 小さじ1/2	
各小さじ1	酒、砂糖、酢、トマトケチャップ
・サラダ油 適宜	各大さじ2
・片栗粉 大さじ3	しょうゆ、片栗粉 各大さじ1

【作り方】

- ①鶏むね肉は余分な脂肪と筋を取り除いて、一口大にそぎ切りにしてAを絡める。
- ②長ネギは白髪ねぎしておく。
- ③フライパンに油を敷き中火に熱し、①の鶏肉の汁を切り、片栗粉をまぶして両面をカラッと焼き、皿に取り出しておく。
- ④フライパンの油をキッチンペーパーでふき取り、Bを入れ中火にかけ、とろみがついたら⑤をフライパンに戻し味をなじませる。
- ⑤皿に④を盛りつけ、②を飾り盛り付ける。

糖尿病・代謝センターを開設(2020年4月1日)

この度、糖尿病および脂質代謝異常を中心とした代謝性疾患診療のさらなる充実のため、糖尿病・代謝センターを開設しました。

センターの詳細や活動内容などは順次、当院のホームページでお知らせして参ります。



表紙の写真は私が撮りました

広報誌の顔ともいえる表紙。2年続いた「ペット特集」では職員自慢の「わが子」のベストショットで表紙を飾ってもらいました。今年度は趣向を変え、1年間を通じてひとりの「カメラマン」に担当してもらうことにしました。数いる当院の「カメラ好き」の中から、今回は視能訓練士の飯沼貴啓さんをお願いしたところ、快く引き受けてくれました。

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

カメラを本格的に始めたのは5年前からです。バスケットやスノボなどとも体を動かすことが好きだったのですが、ケガをしたのが始めたきっかけです。表紙の写真は始めて間もない頃のもので。週末に長沼に出かけた帰り道に偶然キツネの巣を見つけ、その後通い詰めたところ、この子ギツネたちに出会うことができました。生まれたばかりで、何にでも興味深々。飛んできた鳥に「なんだ、なんだ?」と一斉に出てきたところを奇蹟的に捉えた1枚です。なんとも言えない表情が気に入っています。最近は動物を撮ることにハマっているので、この1年間は「北海道の野生動物」をテーマにしたいと思います。



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、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
4月・5月		中止	
6月17日(水)	14:00~15:00	糖尿病を考えよう 運動を生活に取り入れよう	医師 吉田 和博 理学療法士

※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。ご了承お願い致します。

広報誌 「天使びょういん」第56号
発行日 令和2年4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

例年がない新年度のスタートになりました。説明するまでもありませんが、新型コロナウイルス感染症のパンデミックによるものです。正しく恐れること、正しく行動すること、自制することの重要性和難しさを思い知らされています。当院では、患者さんの安全と医療機能を守ることを重視しコロナ対応と診療を行っています。感染の予防対策に努めながら1日も早い終息を待つばかりです。

