

広
報
T E N S H I - H O S P I T A L

天使びょういん

夏号
2023
JULY
vol.69



タイトル：夏のカワセミ 撮影：西里仁男



INDEX

- p2-3 天使こどもメディカルセンター
- p4 Inside hospital「小児科」
- p5 エッセイ「わたしの〇〇」(第14回)
- p6 天使病院臨床研修プログラムについて
～2023年度新人研修医紹介～
- p7 レシピ
「夏は脱水予防を心がけましょう！」
- p8 お知らせ

天使こどもメディカルセンター



新生児期から移行期まで専門的な医療とサポートを提供します

専門外来では、特定の病気や症状に対して、専門の医師が診断や治療を行っています。

もし、下記のような病気や症状でご心配なことがありましたら、ご相談ください。専門外来に関してはホームページにも詳しく掲載していますので、合わせてご覧ください。

〈気になる病気や症状など〉	〈専門外来〉	〈担当医〉	〈午前〉	〈午後〉
◆低身長 ◆肥満 ◆糖尿病 ◆思春期早発症 ◆甲状腺疾患 など	内分泌※	奥原	金曜日	月・火・水曜日
◆アトピー性皮膚炎 ◆気管支ぜんそく ◆じんましん ◆食物アレルギー など	アレルギー	脇口	—	月曜日
◆新生児疾患 ◆早産児疾患 ◆経過観察の必要なお子さん など	フォローアップ	高橋 森岡 越田	— — —	火・水曜日 月曜日 火曜日
◆てんかん ◆神経筋疾患 など	神経	朝比奈 中久保	水・木曜日(第1、3) 木曜日(第2、4)	水曜日 木曜日(第2、4)
◆白血病 ◆小児がん ◆血友病 など	血液・腫瘍	飯塚 鈴木	—	月曜日
◆ロタ ◆ヒブ ◆小児用肺炎球菌 ◆B型肝炎 ◆四種混合 ◆麻疹風疹混合(MR) ◆水痘 ◆おたふくかぜ ◆日本脳炎 ◆二種混合 ◆子宮頸がん	予防接種	交代制	—	木・金曜日

〈気になる病気や症状など〉	〈専門外来〉	〈担当医〉	〈午前〉	〈午後〉
◆先天性心疾患 ◆不整脈 など	心臓	佐々木 脇口	— —	金曜日 火曜日
◆川崎病	川崎病	脇口	—	金曜日
◆ダウン症候群 ◆プラダーウィリー症候群 ◆ウィリアムズ症候群 ◆シルバー・ラッセル症候群 ◆ヌーナン症候群 など	遺伝	外木 太田	月・水・木曜日 —	水・木曜日 水曜日(第4)
◆言葉の遅れ ◆言うことを聞かない ◆勝手に動く ◆よくぐずる ◆乱暴 など	精神発達	石川	—	金曜日(第1)
◆脊髄性筋萎縮症 ◆ムコ多糖症Ⅰ型 ◆ムコ多糖症Ⅱ型 ◆ボンベ病 ◆ファブリー病 ◆ゴーシェ病 ◆重症複合免疫不全 ◆B細胞欠損症	オプションルスクリーニング	外木	—	水曜日

受診の際は、まずはかかりつけ医に相談いただき、当院への予約申込みをご依頼ください。

※ 学校の心臓健診後の精密検査と内分泌外来は、ご本人またはご家族からお申込みいただけます。お問い合わせは患者サポートセンター「地域医療連携室」までご連絡ください。

患者サポートセンター | ☎ 011-711-1042(直通)
受付時間 9:00~16:00(平日)





もともと天使病院で医師、小児科医のスタートを切り、2011年4月東日本大震災の直後に小児科スタッフとして戻ってきました。現在まで小児病棟で入院患者さんの診療を中心に行っていますが、一般外来(木曜午前)と専門外来(月、火、金曜午後)にも出ています。病気になった子が少しでも早く快復し、親御さんの心配が少しでも早く解消するようスピード感を持った診療を心がけています。よろしくお祈りします。

小児科について

まだ広く知られていませんが、2022年10月に天使こどもメディカルセンターが開設されました。その目的は小児を対象に複数の診療科が協力して質の高い医療を提供することにあります。当院は道内随一の実績がある小児外科が看板の一つですが、外科疾患の周術期管理は小児科医が主治医となって行います。そのため当院の小児科医は他の病院で経験できない小児外科疾患の診療経験が豊富です。医療的ケアを必要とする患者さんの胃ろうをつくる手術、腸閉塞など合併症の手術、気管切開、喉頭気管分離手術でも、小児外科、耳鼻科と協力して術後管理を行います。それ以外にも耳鼻科、眼科、整形外科、内科に診察を依頼する機会は日常的にあります。当院は中規模病院の利点で他診療科や診療部門(放射線、生理検査、臨床検査、薬剤、リハビリ)に直に相談しやすい雰囲気があり、こどもメディカルセンター開設を機にさらに連携を深めたいと思います。

もう一つアピールしたいのは小児科は救急車の受け入れ台数が院内で断トツに多いことです。札幌市小児二次救急の当番も月4回担当しており、土曜日には一日で10~20台の救急車を受け入れ10人以上が入院します。

プロフィール

■経歴:2004年4月札幌医科大学を卒業、天使病院で初期臨床研修を修了後、天使病院小児科で後期研修。2008年4月から千葉県こども病院循環器科。2011年4月から再び天使病院小児科。

■資格:日本小児科学会 専門医

■専門分野について

専門分野は特にありません。何でも診ます。専門的な診療が必要なケースはいち早く診断し機を逃さず専門家に紹介するよう心がけています。ジェネラリストですが専門外来もいくつか担当しています。

千葉県こども病院の循環器科にいた3年間は先天性心疾患ばかり診ていたので、天使病院でも心臓外来を担当してきました。循環器専門医の佐々木理先生が着任されてからも、乳児健診や学校心臓検診で見つかった心雑音、心電図異常のスクリーニング(病気が病気ではないかをふるい分けること)や先天性心疾患のフォローを行っています。

川崎病外来も担当しています。川崎病は高熱が続き、目の充血、発疹(1~2歳ではBCGの痕が赤くなることもあります)、首のリンパ節が腫れる、いちご舌、手足のむくみといった症状を伴い、心臓の冠動脈に後遺症を残すことがあるため重要な病気です。当院ではコロナ禍以前は年間30~40人の入院治療を行っていました。コロナ禍に川崎病の発生数は全国的に減少しましたが、最近また増えてきた印象です。後遺症なく治った後も5年間はフォローを行います。

2021年4月からはアレルギー外来も担当し、食物アレルギー、気管支喘息、アトピー性皮膚炎の患者さんを多く診ています。特に食物アレルギーの経口負荷試験(チャレンジテスト)は日帰り入院で行っており数を増やしているところです。

■趣味・特技

少年時代からの一番の趣味はクラシック音楽です。オペラ以外のジャンルは何でも聞きます。20世紀半ば以降に作曲された心に響く作品のスコアを海外から取り寄せて集めています。最近小学生の娘を連れてキララに行くようになりました。息子と週末の休みにキャッチボールをするのも楽しみです。もうすぐ3歳の娘には凶暴な熊の役をやらされます。薬剤師の資格を持つ妻とは天使病院で知り合いました。妻に言わせると私の精神年齢は小学一年生の息子と同程度だそうです。

患者さんにとっても優しい
笑顔がステキ
家族想いのパパ



■脇口先生ってこんな人♪(外来スタッフより)

診療では、患者さんにとっても優しく、丁寧な診療を行っています。患者さん家族の言葉・想いをじっくりと聞き、最適な治療・アドバイスをされています。スタッフの前では、普段はクールで寡黙な印象ですが、他愛もないことで時折みせる笑顔・優しい言葉・・・ギャップにやられます。優しさとクールさを併せ持ったとっても素敵な先生です。

てんしびょういん エッセイリレー「わたしの〇〇」

第14回 「虫とルアー〜このひと今日ポーズかしら〜」

外科 中山雅人



カラケーで撮影した当時の貴重な1枚

子供はみんな、虫が好きだ。アリを眺め、石をひっくり返し、ダンゴムシをポケットに入れる。洗濯の前には注意が必要だ。原始時代の子供も狩猟本能のまま虫を捕まえて、もしかしたら食べていたかもしれない。時が流れて大人になると、大部分の人は虫が嫌いになる。蚊に刺され、ハエを追い、ハチにスプレーする。原始時代の大人も防衛本能のまま、洞窟で乾燥させた菊の葉をいぶしていたに違いない。400万年繰り返す積み重ねられた人類史を例に挙げるまでもなく、いや例にもれず、大人になった自分も虫嫌いになった。見るのも触るのも潰すのも嫌。無印のコオロギせんべいは絶対食べたくない。汚染や毒を避ける本能だから。

こうして虫嫌いを隠しながら外科医になったが、出張先で揺らめく水面の光に目を細めるたび、釣りでも始めるかな?いや、虫さわれないから無理だな!と何度も首を振った。しかし開高健がエッセイで紹介した中国の諺には「一時間幸せになりたかったら酒を飲みなさい。三日間幸せになりたかったら結婚しなさい。八日間幸せになりたかったら豚を殺して食べなさい。永遠に幸せになりたかったら釣りを覚えなさい。」とある。そして長い調査の末、ついにルアー釣りにたどり着いた。ルアー釣りの歴史は古く、1700年代のヨーロッパで、釣りがランチのティースプーンを誤って湖に落とすと、ゆらゆら沈むスプーンに大きなマスが襲いかかったのが始まりらしい。同じ頃、日本の江戸前の漁師がうっかり落としたキセルにスズキがかぶりつき疑似餌による釣りが始まったとある。要はスプーンに釣り針を着けて魚を釣る=つまり虫に触らなくても釣れるわけだ。喜び勇んで釣具屋に行き、ルアーとライン、竿とリールを買って、車のトランクに隠したのだった。

ところが、行く先々で竿を振ったが、3年間は1匹も釣れなかった。キャストが不正確と考へ、遠くに置いた洗面器にルアーを落とす練習をした。スプーンは投げて放っておくと沈み流される。引くと泳ぎながら浮くのでリールのスピードで深さをコントロールできる。竿からの振動や抵抗で、深さ、水流、川底は石、砂、泥あるいは水草か、一投で水中の情報を多く得られるようになった。自然と一体化し、水の落ち込みの気泡や茂みの下の淀みの水中を感じながら狙った。あるいは魚の生態を学び魚の気持ちになって、水面に影を落とさず、細いラインで誘ってみた。ルアーも単純なスプーンから回転で振動を作るスピナー、小魚に似せたものなど色々試した。オカに頼らないためウェイダー(胴長)も履いた。それでも釣れなかった。あきらめかけてフライフィッシングに走ったこともある。これは釣れたが、毛バリやラインを水面に浮かせるためのメンテナンスが面倒で続かなかった。「どうする中山」つづく。

転機は突然訪れた。何が欠けているのか?脳内に稲妻が走った。そうか!ルアーの気持ちだ!魚の気持ちじゃ釣れないんだ!ルアーに感情移入した:俺は傷ついて弱った小魚だが、まだ死にたくない。何とかいつから逃げなければ・・・ルアーは逃げ切れず、魚が釣れた。産卵のため遡上したマスは、殆ど捕食しない。しかし、瀕死の逃げる小魚は本能で食べてしまうらしい。そんな折、春から夏にかけて道東の斜里町に長期アルバイトに向かった。斜里川にはサクラマスが遡上しており、多くの釣り人が毎朝川辺に集まっていたが誰も釣れていない。勿論、自称キングオブザリバー(仮)は、まるでカツオの一本釣りみたいに、バンバン釣った。ルアーの針は1本針に付け替えてあるので、魚の口に小さな穴が開くだけで、出血もほぼ無い。写真をとって川に戻した。人だかりが出来て、次の日からは、嫁さんがおにぎりを配っていた。斜里町立国保病院でも、「今度の先生は腕がいい」と評判になり、手術も増えた。

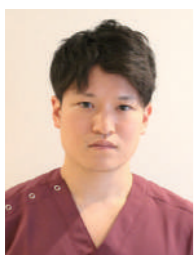
まとめ:うまく行かないことがあっても、あきらめなければ突破口はみつかる。色々な場面や立場に視野を変えて俯瞰することが重要。あきらめたら、そこで釣り終了だよ(盗)。おすすめは、竿先の柔らかい振り出し竿(継ぎ竿は収納に工夫が必要)、スピニングリール、細めのライン、ヤマメ用のケツがカクッと曲がった銀のルアー。車のトランクに隠しておこう。

PS:その後、外科スキルを高めた結果、ペアン鉗子が2本あれば虫に触れずにエサ釣りもできるようになった。以前は「エサ釣りは子供と老人の釣りだ」と憎まれ口を叩いていたが、その方が釣れるし、今はもう楽しければいいと笑えるようになった。無念!そしてありがとう。



第14回 天使病院臨床研修プログラムについて ～2023年度新人研修医紹介～

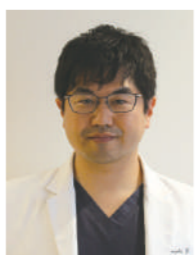
今年度は天使病院臨床研修が始まって以来、最大数となる7名の研修医が天使病院に来てくれました！研修開始から3ヶ月、天使病院臨床研修プログラムについてそれぞれの感じたことを率直にお話してもらいました。



石井 俊太郎 (いしいしゅんたろう)

入職してから2ヶ月が経ちましたがまだまだ慣れないことも多く、日々様々なことを学ばせてもらっています。

天使病院はローテーション中の科以外の分野についても学べる機会がとても多く、毎日をとっても新鮮な気分で研修出来るのが魅力だと思います。



山崎 義昭 (やまざきよしあき)

医学生時代は天使病院といえば周産期を重点的に学ぶイメージが強かったのですが、医師になってからは幅広い診療科の医療が実践されており、医師としての基礎を幅広く学ばせていただける環境に身を置けているのだと実感します。よく学び、よく動き、そして患者様との触れ合いから、一人前の医師となれるよう日々精励してまいります。



藤掛 太朗 (ふじかけたろう)

研修医一年目の藤掛太朗です。働き始めて思った天使病院での初期研修の特徴は、良い意味で診療科間の垣根が低いということです。勉強になる症例があれば今回っている科に関わらず診ることができ、内科で研修中でも外科の手術に参加することもできます。やる気次第でこれ以上無く充実した研修生活を送れると思います！



民繁 佳奈 (たみしげかな)

研修医一年目の民繁佳奈です。天使病院では、ローテ先診療科だけでなく院内全ての先生方、コメディカルの方々から見守られ指導していただけるので、学びの多い日々を送ることができています。残りの研修期間も充実した時間になるよう努力したいです。



富田 理樹 (とみたりき)

風通しの良さが天使病院の研修における一番の魅力だと思います。珍しい症例や学びたい手技・手術を、科に関わらず経験していくことができます。自由が効く分、まだ科決まってない、働き始めたら変わりがねないって人にぜひおすすめです。



渡邊 淳慈 (わたなべじゅんじ)

私は北海道大学出身で、5年生の時に天使病院で実習する機会がありました。コロナ禍であったため、大学病院では十分な実習をすることができない時期でしたが、当院での実習では、多くの事をやらせてもらいました。この経験から、当院での研修をすることを決めました。

学生の皆さんには、ぜひ一度見学や実習に来ていただきたいと思っています。



川上 翔太郎 (かわかみしょうたろう)

当院での研修が始まってからもう3カ月以上経とうとしていますが、とても密度の濃い日々を過ごすことができています。ここでの研修は、指導医との距離も近く、気軽に質問できる先生方ばかりでわからないことも聞きやすいです。医者としての生活は思っていたより大変で悩むときもありますが、だからこそ自分の成長を感じられたときの喜びはより一層大きいです。みなさんの選択肢のひとつとして、ぜひ天使病院での研修をおすすめしたいです。

現在当院には、紹介した7名の他、2年目の先輩研修医を含めた13名が在籍し、天使病院の研修に励んでいます。まだまだ勉強不足ではありますが、一日も早く立ち立できるように、精一杯努力しています。患者さんを初め、地域の皆さん、いつも温かい目で見守っていただきありがとうございます。




夏は脱水予防を心がけましょう！

夏は食欲が減退しやすいので、比較的食べやすい麺類や冷たい物で簡単に済ませてしまいがちです。偏った食事が続くと、さらに食欲や体力が落ちてしまいます。体力や免疫力を保つために、しっかりと食事を摂ることで必要な栄養素や塩分、水分を補給することが大切です。正しい食生活は疲労回復や免疫力アップさせる効果もあるので、食材選びや味付けを工夫していつもの量を保つよう心がけましょう。水分を考慮したメニューで、例えば水分の多い果物や野菜を取り入れた食事を3回摂ることで、1日に必要な水分量2～2.5Lの1L前後を食事から補えることになります。また、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれた食生活にもなりますので、便秘の予防にも役立ちます。脱水予防には塩分補給も必要ですが、過剰な摂取は高血圧を起こしやすくなるため注意が必要です。水分は尿や便、汗や呼気などから常に失われています。1度に水分を摂っても身体に蓄えておけませんので、複数回にわけて摂取するようにしましょう。

管理栄養士 梅津千恵子

レモン冷麺



【材料2人分】

- ・乾ソーマン …… 140g
- ・豚ももスライス …… 140g
- ・きゅうり …… 1本
- ・みょうが …… 1本
- ・乾燥わかめ …… 小さじ1
- ・ミニトマト …… 4個
- ・ごま …… 適宜


レモン麺つゆ

- ・レモン …… 1個
- ・さとう …… 大さじ1
- ・白だし (10倍濃縮) …… 大さじ2
- ・オリーブ油 …… 大さじ2

【作り方】

- ①ソーマンはたっぷりのお湯で茹で、冷水でしめておく。豚肉も同様にたっぷりのお湯で火を通し、しっかり水気を切っておく。きゅうりとみょうがは千切りに、わかめは水にもどしておく。
- ②レモンは塩を表面にも揉みこむようにして表面をきれいに洗う。表面の皮はすりおろし、果汁は絞っておく。
- ③白だしに②を加え、さとうが溶けるまで攪拌しオリーブ油を加える。
- ④器にソーマンを盛り付け、肉、わかめ、きゅうり、トマト、みょうが、ごまを飾る。食べる直前にレモン麺つゆをかける。

イワシのレンチン梅ソース



【材料2人分】

- ・イワシ …… 2尾
- ・酒 …… 大さじ1
- ・玉ねぎ …… 1/4個
- ・梅干し …… 2個
- ・大葉 …… 2枚

A

- ・みりん …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ1/2
- ・だし汁 …… 50cc
- ・片栗粉 …… 小さじ1/2

【作り方】

- ①いわしは3枚におろし3等分、玉ねぎは薄切りにしておく。耐熱容器にイワシを並べ酒をふりかけ、ふんわりラップをしてレンジで1分加熱する。玉ねぎの上に乗せ更に1分加熱する。
- ②大葉は千切り、梅干しは種を外し果肉を軽く包丁であたっておく。
- ③小鍋でだし汁を加熱し、みりんとしょうゆを加える。水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ④イワシと玉ねぎを器に盛り、大葉と梅干しを飾り、③を張る。



NCPR新生児蘇生法講習会専門コース開催(2023年5月13日)

新生児蘇生法(NCPR)とは赤ちゃんが生まれた瞬間、上手に呼吸ができなかった時にその場にいる医療スタッフが行う赤ちゃんの人工呼吸、心臓マッサージ、挿管、薬物投与などの手順です。日本周産期新生児学会などが全国共通で定めた方法で、当院心肺蘇生普及チームが主催となり日本周産期・新生児医学会公認コースとして第1回NCPR専門コース「Aコース」が開催されました。当日は希望した小児科医・看護師・助産師の計12名を対象に行われ、インストラクターのもとで人形を使った実技練習や、実際の場面に即したシミュレーションを行うなど、実践的な講習会が行われました。今後も定期的に開催していきます。いくつかのコースがあり、医療従事者のみならず救急隊員・救急救命士の方々を対象としたコースもありますので地域の安心安全普及目的に今後もコースの拡充・推進をすすめていきたいものと思います。又成人に対する日本救急医学会公認心肺蘇生法講習会も今後定期開催していく予定ですので、開催した際にはまた皆様にご報告いたします。



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1日から3ヶ月間です。(1日が土・日・祝日の場合は、前日または翌日に公開します)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(2023年8月~2023年10月)

月	タイトル	担当者
8月	3大合併症~糖尿病性腎症~ 腎症指導	医師 林下晶子
		看護師 伊藤美和子
9月	低血糖 糖尿病の薬物療法	医師 崎山信哉
		薬剤師 神垣輝美
10月	動脈硬化の話 食べてもいいの?~お菓子、果物、飲物~	医師 辻昌宏
		管理栄養士 岸本麻美

表紙の写真紹介

2回目の表紙はカワセミです。きれいな色彩で翡翠とも表現され、英名ではKingfisherとされるように、魚を取ることが上手な鳥です。川岸の枝から一直線に飛び込みさっと魚をくわえていくのですが、その嘴は水の抵抗が少なく、500系新幹線のロングノーズはその形に着想を得ているそうです。本州では年中みられるようですが、北海道では夏鳥で冬に見ることはまずありません。今年も4月下旬頃から見られるようになりました。オスがメスへ魚をプレゼントする求愛給餌なども見られるようになり、命が繋がってゆく様に感動させてもらっています。清流のある環境に生息することから、環境のバロメーターとされることもあります。この個体は市内の公園でみられたもので、札幌は自然・環境も併せ持った良いところだと実感できます。



撮影者:西里仁男
(循環器内科主任科長/愛用機種:Panasonic LUMIX DC-G9)

広報誌 「天使びょういん」第69号
発行日 令和5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

ラベンダーが見ごろを迎えています。実は札幌市内にも幌見峠や百合が原公園、滝野すずらん丘陵公園などラベンダーの名所はたくさんあり、華やいています。街には観光客も増え、コロナ前の賑わいを感じられるようになりました。北海道に夏到来です。カワセミは北海道では夏にだけその艶やかな姿を見られるそうなので、夏号の表紙に使わせてもらいました。遠くを見つめる凛々しい姿も印象的です。では、久々の自由な夏を、熱中症対策と感染対策を抜かりなく楽しみましょう。

