

広
報

天使びょういん



T E N S H I - H O S P I T A L



あけまして
おめでとうだワン!



タイトル:「2020年、とびきりの笑顔で」 撮影:真野香さん



INDEX

- p2-3 Scope「心肺蘇生普及チーム」
- p4 Inside hospital「循環器内科・人工透析内科」
- 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9回)
- p7 健康レシピ「認知症予防のレシピ」
- p8 お知らせ



心肺蘇生普及チーム

目の前で人が倒れた時、皆さんならどうされますか？多くの方が何をしたらいいのか戸惑い、立ち尽くしてしまうのではないのでしょうか。そんなときに役立つのが救急救命措置の知識と少しの勇気です。救急救命措置には一次救命措置BLS (Basic Life Support) (以下BLS) と、医師や救急救命士にしか行えない二次救命措置ALS (Advanced Life Support) (以下ALS) があります。天使病院では、すべての職員がBLSの知識と技術を身に着けるために、頻繁にBLS研修会が開催されます。この研修を主催しているのが心肺蘇生普及チームです。今回は、その中心メンバーに集ってもらい設立の経緯から今後の目標などを聞いてみました。

S:活動内容について教えてください

O:心肺蘇生普及チームは、全職員へのBLSの推進を目的の1つに挙げ、2014年に発足しました。メンバーは医師、看護師、診療放射線技師、薬剤師、理学療法士、研修医等の様々な部署から集まった20名で構成され、奇数月の第4木曜日にチーム会議を開催しています。チームの現在の役割は、BLSの指導にとどまらず、コードブルーの基準の見直しや心肺蘇生、院内にある救急カートに備えておく装備の検討を、メンバーで役割分担して行っています。

I: BLSは今では広く一般の方も行っていますので、「天使病院でも職種に関係なく全員ができるようにしたい。」そんな思いからこのチームを立ち上げました。

Sa:チーム発足後に変化したことはありましたか？

O:チーム発足前は主導する職員も少なく、BLS研修も人員の問題で、新人向けに年に1回開催する程度でしたが、今ではチームで取り組みますので、新人だけでなく中途採用者や在職職員向けに、年に4~5回は開催できるようになりました。一回の参加人数も30人前後と増え、年間約150人の職員がBLS研修を受講でき

るようになりました。このおかげで、職員の心肺蘇生への理解もずいぶん進んだと思います。また、院内のあらゆる所に設置されている緊急時の救急カートの整備や物品管理も、各部署にいるセーフティマネジャーと協力しながら効率的に行えるようになりました。

S:先ほどコードブルーという用語が出てきましたが、その意味を説明してもらえますか？

Se: コードブルーという用語だけは、皆さんよくご存じではないでしょうか。ドラマや映画で最近よく耳にします。コードブルーとは、院内の患者さんの容態が急変するなど緊急事態が発生した場合に用いられる救急コールのことです。緊急事態を知らせるのに全館放送を使うため、院内にいらっしゃる一般の方々が混乱しないようにこのような名称(コードネーム)を使っています。コードブルーが全館放送でコールされると、マニュアルに従って職員は現場に駆けつけ、到着した人が順次救命救急処置にあたります。

Sa:わかっても「自分も駆けつけた方がいいのか？」と正直迷います

O:わかります。でも迷わず事務職員でも、新人でも、





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)



I：石川
(麻酔科主任科長)



Se：仙葉
(麻酔科主任科長)



O：大居
(看護師)



Iz：和泉
(診療放射線技師)

できるだけ大勢集まってもらいたいです。心臓マッサージはかなり体力を消耗しますので、人がいれば交替で行えます。また人を呼んだり、場合によってはバリエードを作ったり、混乱した現場の交通整理が必要な場合もあります。役割はその時でなければ分かりませんが、いざという時に素早く対処できるように準備しておいてほしいと思います。そのためには経験を積むことが一番ですが、コードブルーは頻繁にあるものではありません。「コールがあった時、手が空いていればすぐに駆けつける」ようにお願いします。

S:わかりました。コールする方も「ためらわず即座に」ですね

I:そうです、その通りです。いざコールを要請する時にためらってしまうのもわかりますが、「積極的にコールするように」です。命を救うためのコールなので、ためらわないように。

Iz:このように、緊急の場面で職員が悩んだり、迷ったりしないようにすることが心肺蘇生普及チームの役割です。使用基準を設定し周知して、いざというときにコードブルーを適切に使用できるように活動しています。

Sa:チームの今後の取組みや展望などをお聞かせください

O:BLS研修はこれからも入職した職員には随時行います。天使病院のすべての職員がBLSを行えるようにしたいです。また、要請があれば、他の病院や、地域の方を対象としたAEDの使い方の講習・講座など、院外へも活動を広げていきたいと考えています。

S:読者の方々へメッセージをお願いします

I:天使病院では、万が一、救命救急措置が必要な緊急事態が起きた時に、職員の誰もがBLSが



▲チームメンバーが所持している「指導者」証

でき、いち早く救命に当たれる環境整備に取り組んでいます。また二次救命処置に迅速に移行できる体制も整えています。これからも、天使病院に安心してご来院いただけるように、チームの活動を通して貢献したいと思います。



No. 16

虚血性心疾患、血管病、高血圧、
成人期川崎病心臓後遺症、慢性腎臓病

循環器内科・人工透析内科

循環器内科は1991年に新設され、平成と共に歩んでまいりました。2008年には外来透析が開始され、2014年の新病院開設時には透析病床数を15床に増床して現在に至ります。循環器とは一般的には聞きなれないかもしれませんが、虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞など）、不整脈、弁膜症、心不全などの心臓疾患、大動脈炎、大動脈瘤、閉塞性動脈硬化症などの血管病、それらの危険因子である高血圧などの疾患も幅広く診療しております。当院には心臓血管外科がございませんが、心臓血管系の手術が必要となった場合は、市内大学病院、総合

病院などとの連携をし、疾患に対して適切な加療を目指しております。また当院の特色として産科、小児科との連携が多く、他施設と比較しますと妊娠高血圧、周産期心筋症、成人期川崎病心臓後遺症といった疾患が多い傾向にあります。

腎疾患については、腎生検は当院では行ってはおりませんが、慢性腎臓病から透析管理まで継続して行っております。透析患者さんは血圧の上下で困ることが多いのですが、循環器科で透析を行っていることは当科の強みの一つです。

ナビゲーター

循環器内科・人工透析内科 科長 西里 仁男先生 (Kimio Nishisato)

■ **経歴**：1998年杏林大学医学部を卒業し札幌医科大学第二内科入局。旭川赤十字病院、市立釧路総合病院、市立室蘭総合病院等を経て2014年より天使病院循環器内科、翌2015年より循環器内科科長。2018年より透析室室長を兼務。

■ **資格**：日本内科学会認定内科医、日本内科学会総合内科専門医、日本循環器学会専門医

■ **西里先生のご専門**

循環器疾患一般と透析療法を含めた腎疾患。その原因となる高血圧などの代謝・内分泌疾患。

■ **専門分野について**

我が国での死因において2番目に挙げられる心疾患(1位は悪性新生物)、これは基本的に成人病・習慣病としての動脈硬化性疾患などの病態を見ていることが多いです。まずその原因としての高血圧などの原因を鑑別診断、治療を行います。内服でコントロール困難な動脈硬化などの疾患に進展しますと、カテーテル治療やペースメーカーの植え込みなどの侵襲的な加療も行います。腎臓病についても、できるだけその原因を明らかとし、透析にならない様に加療を行いますが、血液透析になった時には、onlineHDFという老廃物を効率よく除去できる方法で行っております。

■ **趣味・メッセージ**

趣味は写真撮影だったのですが、被写体の子供が撮らせてくれなくなり、カメラを持ち出すことも減りました。次なる趣味として、どんどん落ちる体力の向上を目指して自転車・ゴルフなんて言えば良いかなと思って運動する気ではいます。これからも皆さんが元気に生活できる様、お手伝いをさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

■ **西里先生ってこんな人 (西7病棟 平松主任より)**

静かでクールな印象がありますが、熱く診療に取り組んでいます。心臓カテーテルやペースメーカーの埋め込みなど大きな検査処置の前には患者さんに丁寧に説明を行い、不安が軽減できるように配慮しています。私たちスタッフがわからないことを聞いたときも、ユーモアを交えながらわかりやすく教えてくれて大変勉強になっています。医療安全の分野にも詳しく、事故なく医療が行えるような対策をいつも考えてくれる心強いドクターです。





いとう ようすけ
院長 伊藤 洋輔 先生

Profile

1996年札幌医科大学卒業。腎臓および透析の専門医。趣味はサッカーと釣りというアクティブ派。全日本0-50シニアサッカー大会北海道予選で所属チーム「札幌50鳥」が準優勝し、来年は全国大会に出場予定。役割はスーパーサブ。最近釣りに「少し」熱が入っています。

Q. にれの杜クリニックをご紹介します。

開院したのが2015年2月ですので、もうすぐ丸5年を迎えます。透析のクリニックと思われることが多いのですが、本来は腎臓疾患に特化したクリニックです。私たちには腎臓病の患者さんに生活スタイルを大きく変えることなく日常生活を送っていただきたいという思いがあります。それを長時間透析、オーバーナイト透析（夜寝ている間に透析）、腹膜透析、夜間診療、入院治療という形でひとつずつ実現してきました。私が長年腎臓病の診療に携わる中で「やりたい」と思っていたことをほとんど叶えられましたね。それを支えてくれているのが91名の職員です。医師（5名）の他、透析認定看護師2名、腎臓病療養指導士4名、腎臓病病態栄養専門管理栄養士（北海道に1人しかいない）など、腎臓病に精通したスタッフもたくさんいます。そして多業種の連携が大変活発です。特徴といえば「ご飯が美味しい」ことですね。患者さんからの投書にも「ご飯が美味しい」という感想をたくさんいただきます。私も平日は検食していますが本当に美味しいんですよ。

Q. 「ご飯が美味しい」秘訣は？

農家直送の美味しいお米を使っていることです。これは農家に嫁いだ元職員との「何か一緒にやりたいね」という話から始まったコラボなのです。もともと食事にはこだわっています。腎臓病には「制限」がありますので、それを感じない美味しい食事を提供したいのです。私も入院経験がありますが、食事は美味しくあってほしいですよ。

Q. 先生のこだわりを教えてください。

専門医としては最新の知識を備えて最新の治療と情報を提供することです。学会や研究会へ参加すること、最近は情報収集にSNSも活用しています。患者さんに対しては、自分がされて嫌なことはしないことです。できる限り患者さんの立場に立って考えるようにしていますので、検査も注射も必要最小限ですが時には患者さんからもっと検査をしてくれ

と怒られることもあります。院長としてのこだわりはコミュニケーションですね。季節ごとにボーリングやジギスカン、スノーボードやワカサギ釣りなどのイベントを開催したり、飲み会をしたり。それと日々、顔を合わせているときのちょっとした声かけもそうです。職員間の距離感は近いと思います。コミュニケーションが良くとれているおかげで、とても小回りがきく組織です。やりたいと思ったことを伝えて任せれば、実現してくれます。とてもありがたいです。ストレスがまったくありませんよ。

Q. 職員の方にとっても、任せてもらえるとやりがいになりますね。先生の夢は？

在宅透析を増やしたいです。何といたっても透析の治療成績が抜群に良いですし、患者さんのQOLが圧倒的に高まりますからね。穿刺を訪問看護師ができるようになれば、もっと広がる可能性があるかと期待しています。それと、腎移植を希望する患者さんを増やしたいです。去年は8名、今年は今時点で12名の患者さんを移植施設へご紹介しました。ちなみに、去年北海道で腎移植手術をした患者数は89名ですので、多少貢献できているのではと、自負しています。移植はできないと言われた経験のある患者さんは、自分には無理だと思い込んでいるケースが多いです。しかし、今とその当時とは環境が違います。今私は初診の段階でまず移植のお話をしています。「自分は移植を受けられない」という認識を変えてもらいたいと思っています。

Q. 天使病院へのご要望をお聞かせください。

同期の久馬先生（きゅうま内科・循環器クリニック）はもういませんが、西里先生（循環器内科）は後輩（同門）ですし、これからも今まで通りよろしく願いいたします。



所在地：〒003-0814
白石区菊水上町4条2丁目359-1
電話：011-833-1120
休診日：火・木 午後、
土・日・祝日

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:00	○	○	○	○	○	-
13:30~17:00	○	-	○	-	○	-
17:00~20:00	-	-	-	-	○	-





第9回

天使病院臨床研修プログラムについて

～ 2020年度臨床研修プログラム改定 ～

臨床研修医を取り巻く環境には、厚生労働省の定める「臨床研修制度」があります。こちらは5年に一度内容が見直されますが、来年度は改定年になっており、制度が大きく変更になります。今回は、当院における臨床研修制度の改定について、従来の仕組みとともにご紹介します。

天使病院臨床研修プログラムの改定

2016年春号 (Vol.40) の第1回でご紹介した天使病院臨床研修プログラムは、厚生労働省で定められた2年間という研修期間の中で、自分の回りたい科を自由に選択できる「弾力化プログラム」*表1を採用していました。

それを、2020年度の臨床研修制度改定により「7科必修プログラム」*表2に変更しました。改定の特徴は、「チーム医療の実践」や「患者とのコミュニケーション」を含む基本的な診療能力の修得を基本方針としているところです。

◆旧制度【弾力化プログラム】*表1

	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	13月	14月	15月	16月	17月	18月	19月	20月	21月	22月	23月	24月		
1・2年目	総合研修(1年次4月)		〔必修〕 内科(6ヶ月) ※1年次に修了が望ましい					〔必修〕 救急3ヶ月 ※1年次に修了が望ましい			〈選択必修〉 外科・産婦人科・小児科・精神科から2科目				〔必修〕地域医療(2年次)						選択科目					

◆新制度【7科必修プログラム】*表2

	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週	4週
1・2年目	総合研修(1年次4月)		〔必修〕 内科(24週以上) ※1年次に修了が望ましい					〔必修〕 救急12週以上(麻酔科は4週まで救急を含む) ※1年次に修了が望ましい			〔必修〕 外科	〔必修〕 小児科	〔必修〕 産婦人科	〔必修〕 精神科(2年次)	〔必修〕 地域医療(2年次)	選択科目									

一般外来研修の必修化

本改定では、これまで明記されていなかった、一般外来での研修について、4週以上の研修を行うことが必須となりました。原則として診られる患者さんは初診の方、及び慢性の病気をもって定期的に通院されている方が対象です。当院では、一般内科、一般外科、小児科、地域医療(利尻島国保中央病院)における研修を予定しております。患者さんには事前に周知の上行いますので、研修医の診療技術の研鑽のため、ご理解とご協力の程よろしくお願ひします。

2020年度の臨床研修制度改定について



副プログラム責任者 湊 雅嗣

上述の様に今回の改定の大きなポイントは、7科必修化と外来研修の導入です。超高齢社会では基礎疾患を複数有する患者さんが増えるため、専門領域以外のgeneralistとしての知識と経験が必要とされます。さらに当院は産科・NICU・小児科・小児外科を有しており周産期のgeneralな経験も積むことが出来るのが特徴です。外来研修では、基本的診療技術を学ぶとともに、医療面接の基本姿勢・技術も併せて学びます。救急外来では、『人の病気』を診る側面が強いのに対し、一般外来では『病気の人』を診る側面が強くなります。患者さんの社会的背景や思いなども加味した診療が必要となりますので、そういうことも指導していきたいと思ひます。

500kcalをおいしく補給 認知症を予防する食事 レシピ



豆腐クリームドリア
ねぎスープ
ブロッコリーの胡麻和え
スティックりんご

野菜の摂取量 145g
(1日の摂取目標の40%)

1食あたり
494kcal
塩分 2.6g
食物繊維 7.4g



Comment

脳が活動する際は、多くのエネルギーや酸素を使うとともに、活性酸素が発生しやすくなります。この活性酸素が脳にたまると、脳細胞や血管がサビつき、脳の働きを悪くするといわれています。予防するには、抗酸化作用のある緑黄色野菜や胡麻などを摂るようにすることを心がけましょう。例えば身近にある野菜のブロッコリーには、200種類以上のファイトケミカルがあり、ビタミンCやβカロテンなど、抗酸化作用のある栄養素が豊富に含まれています。がん予防やアンチエイジングの効果でも有名な食材です。調理の際には栄養素が逃げないように、加熱は最低限にしましょう。また、胡麻は若返りの栄養素といわれるビタミンEやセサミンなどが豊富に含まれており、高い抗酸化力を発揮してくれます。コレステロールを抑え、動脈硬化・高血圧予防、肝機能向上にも有効といわれています。脳の機能低下を抑制する食生活の工夫を取り入れ、認知症予防に役立てましょう。

(管理栄養士 梅津千恵子)

豆腐クリームドリア

1人分
225kcal
塩分0.9g
食物繊維2.6g

【材料(1人分)】

・精白米	50g	・こしょう	少々
・もち麦	15g	・アスパラ	2本
・絹ごし豆腐	50g	・シーフードMIX	60g
・顆粒コンソメ	1g	・ピザ用チーズ	10g

【作り方】

- ①通常のご飯を炊く水加減より多めにセットする。もち麦を加え炊飯する。
- ②絹ごし豆腐はキッチンペーパーで水気を取り、顆粒コンソメとこしょうを加えフードプロセッサーでなめらかになるまで混ぜ豆腐クリームを作る。
- ③アスパラは5cm位の長さに揃え、熱湯で固めに茹でておく。シーフードMIXは、熱湯にくぐらせておく。
- ④耐熱皿にご飯を盛り、③を盛り、②を流し、ピザ用チーズを散らす。
- ⑤オーブントースターで8～10分程焼き色が付くまで焼く。

ねぎスープ

1人分
188kcal
塩分1.0g
食物繊維1.9g

【材料(1人分)】

・長ネギ	50g	・長ネギ(飾り用)	5g
・オリーブオイル	大さじ1/2	・オリーブオイル	小さじ1/2
・豆乳	150ml	・塩	0.8g

【作り方】

- ①長ネギをみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れ、透明感が出てくるまで弱火で炒め火を止める。フライパンにアルミホイルを被せ、10分程蒸らしておく。
- ②ミキサーに豆乳50mlと①を攪拌する。
- ③鍋に豆乳100mlを加え②を加え温め、塩で味を調える。
- ④斜め切りをした飾り用の長ネギは、フライパンにオリーブオイルを熱し、両面をしっかり焼く。
- ⑤器に③を盛り付け、④を飾る。

ブロッコリーの胡麻和え

1人分
41kcal
塩分0.7g
食物繊維1.9g

【材料(1人分)】

・ブロッコリー	50g	・しょうゆ	小さじ1/2
・すり胡麻	小さじ1	・ハチミツ	小さじ1/2

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、熱湯で茹でる。
- ②すり胡麻、しょうゆ、はちみつは混ぜ合わせておく。
- ③②にブロッコリーを軽く和え、器に盛り付ける。

スティックりんご

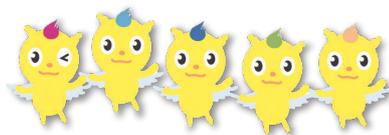
1人分
40kcal
塩分0.0g
食物繊維0.4g

【材料(1人分)】

・りんご	30g	・ラカント	3g
・春巻きの皮	1/2枚		

【作り方】

- ①りんごは皮付きのまま1口大に切り、耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで5分加熱し、そのまま15分蒸らす。
- ②春巻きの皮は1/2に切り、①を乗せ、手前からしっかり巻いていく。
- ③アルミホイルにバターを塗り、②を乗せラカントを上から振りかける。
- ④オーブントースターで6分焼く。



由珠ちゃんは令和1年11月11日生まれ

イチ並びの日に、天使病院でもかわいい女の子が生まれたことをTwitterでご紹介しました。“やさしい子に育ててほしい。そして人のご縁に恵まれますように。”出産翌日の麻衣さんを訪ねた時、そう話してくれました。

そういう麻衣さんは平成1年生まれ、お父さんの諒さんは昭和最後の大晦日生まれとお聞きし、ぜひ3人そろった写真をとお願いしました。

由珠ちゃんにはきっと幸運を引き寄せる力がありますね。



中央中学校 職場体験レポート(11月14日～15日)

今年も4人の生徒さんが職場体験に来てくれました。手術室や救急室、病棟、臨床検査室、薬剤部などでさまざまな専門職とのふれあいやAEDを使った救命救急措置など、できるだけたくさんの方の体験をしてもらいました。明るく、熱心な姿に、私たちの説明にも熱がこもりました。



(左から吉田杏里紗さん、博多琴音さん、高畑璃子さん、土屋楓華さん)

写真に込めた思い

表紙の犬はどんちゃんといいます。
2020年、どんちゃんのような笑顔で、健康で素敵な一年をおくれますように。昨年、娘を出産し、楽しい事だけではなく一つの命を育てるといことは想像以上に大変なものでした。そんな時に、どんちゃんの様などびきりの笑顔でいると娘も同じ笑顔でいてくれる。楽しい時だけではなく、辛い時や悲しい時こそ笑顔でいる事は凄く大切だと改めて実感しました。2020年、新しい年に皆様も笑顔でいられますように。

そんな願いのこもった写真です。

(貞野香さん)

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
1月15日(水)	14:00～15:00	糖尿病かるたで楽しく学ぼう～日頃の疑問を解決～	看護師 森山由希子
2月19日(水)	14:00～15:00	足を守ろう～歩き続けて生きるため～	看護師
3月18日(水)	14:00～15:00	歯周病と糖尿病の関係～お口のケアもう一度見直そう～	医師 辻 昌宏 歯科衛生士

広報誌 「天使びょういん」第55号
発行日 令和2年1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

新年あけましておめでとうございます。

いよいよオリンピック・パラリンピックイヤーの幕開けです。マラソンと競歩が札幌開催となり、さらにその盛り上がり日本人選手の活躍が待ち遠しいです。干支の「子」は「種子が土の中で芽吹く瞬間」のことで、生命のスタート、繁殖や発展を意味するそうです。さあ、新たなチャレンジを始めましょう！