

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:「北国のもふもふ」 撮影:飯沼 貴啓さん



INDEX

- p2-3 Scope「FAST ～こども家族サポートチーム～」
- p4 Inside hospital「消化器内科」
- p5 「天使病院臨床研修プログラムについて」
- p6 エッセイ「わたしの〇〇」(第4回)
- p7 健康レシピ
「冬太り・脂肪が気になる方へお役立ちレシピ」
- p8 お知らせ



こども家族サポートチーム

～FAST (Family Support Team)～

出産後、子どもとの接し方や子育てへの不安を一度は感じたことがおありではないでしょうか。それが初めてのお産となればなおさらです。また、子育てをする中で起きる変化や新たに芽生える疑問や迷い。でも、誰に相談したらいいかわからない…。そんな不安をともに解決したいという思いから生まれたのが「こども家族サポートチーム“FAST”」です。2019年に小児科医を中心に結成し、手探りで活動을續けて1年。チームの仕組みや活動内容、メンバーの思いなどをインタビューしました。



Ss: 佐々木
(小児科科長・医師)



W: 渡邊
(産科病棟課長補佐
看護師)



K: 小杉
(小児科外来主任
看護師)



O: 沖
(医療福祉相談室室長
医療ソーシャルワーカー)



インタビュー
S: 佐々木(診療放射線技師)



インタビュー&FASTメンバー
Si: 塩見(看護師)

S:FASTとは？

Ss:子ども家族サポートチームのことです。Family Support Teamの頭文字をとって“FAST(ファスト)”と呼んでいます。天使病院を受診する子どもとその家族のサポートを目的として2019年に立ち上がった組織です。今の社会は核家族化が進んでいて、子育てがワンオペ*化しています。社会制度やサービスなど、世の中には様々なサポートがありますが、身近に利用できるものではなかったり、その存在を知らない方もいらっしゃる。また、札幌では子どもの虐待事件も記憶に新しいところですが、虐待は家庭における困ったことが積み重なっていくことでの結果であるという考えのもと、虐待に至ってしまう前にサポートし、予防することを目的としたチームです。(※ワンオペレーション:すべての作業を一人で切り盛りすること)

S:チーム構成は？

Ss:小児科医3名、医療安全管理者1名、産婦人科・小児科・NICUや各外来所属の看護師5名、医療ソーシャルワーカー1名の計10名が主なメンバーです。その中には小児救急看護認定看護師の資格を持っている看護師もあり、チームの特徴の一つです。

S:どんな活動をしているのですか？

Si:月に一度、検討会を行っています。すでに相談を受け、解決に取り組んでいる子どもとその家族や、私たちがサポートの必要性を感じ、見守っている子どもとその家族について、経過と現状を確認し、今後の対策を検討します。発足時には札幌市の児童相談所の担当者や東区警察署の担当者とお会いし、連携と協力をお願いしました。また、家族の同意を得て、東区保健センターの担当者とも検討会や打合せを通して連携しています。

Si:サポートが必要な子どもやご家族をどのようにして捉えていますか？

K:ほとんどが通院している子どもや家族なので、外来で継続して関わりがあります。多くは、外来受診のタイミングで看護師が気づき、判断しています。中には子どもが入院してから問題点が明らかになることもありますので、そのタイミングでサポートの必要性を判断したり、FASTでどのようにサポートするかを検討することもあります。

S:FASTメンバー以外の職員が“気づく”こともあると思いますが。

Ss:その時のためにフローチャートを作成しています。フォローが必要な子どもと家族を見つけたときには、私かFASTメンバーに情報が集約されるシステムになっています。例えば不登校や様々な心因反応、発達について困っていること、特に家族の周囲にサポートがない場合など、様々な角度から見つけていくことが必要になりますので、多くの目を通して“気づく”ことは大切です。それをきっかけに病院から必要な機関につなげることで、家族に途切れのないサポートができると考えています。

Si:サポートを受けたい子どもや家族の相談窓口はありますか？

O:患者サポートセンターのMSWがご相談に応じます。FASTの窓口ではないのですが、必要に応じて、そこからFASTに繋がることもあります。

Ss:多くの場合、ご家族にとって、保健センターや児童相談所へ相談に行くのはハードルが高いと思います。その点、通院先の病院なら相談しやすいと思うので、まずは一度来てもらって、そこから支援の輪が広がれば良いと思っています。



S:産婦人科としてはどのようなサポートをしているのでしょうか？

W:妊娠出産期から、育児や生活面で困ったことが最小限で過ごせるように、予防という面で関わって活動しています。産科の後は小児科となるので、小児科でも引き続きフォローが継続されるように小児科と連携しています。もともと、東区保健センターやMSWを通して他病院と連携は取っていましたが、このチームができたことで天使病院として内部の連携をしっかりと行えるようになったので、より外部との連携もしやすくなりました。患者さんと長く関わる機会が増えるので、特にコミュニケーションを大切にしています。

Ss:このチームは、一人では判断できないことを複数の視点で考え、チームで共有し、意見を交わし、相談しやすい場として運営されていく

ことに意義があると考えています。病院が地域の一部として支援ができる場になっていると思います。実際、この1年で相談しやすい人間関係ができてきました。

S:チームを結成して1年、院内での反応はいかがですか？

Ss:FASTを始めて、これまでサポートを必要な子どもや家族に携わっていたスタッフから「院内の連携が取りやすくなった」という声が聞こえていますし、色んな部署のスタッフから「このケースはFAST?」と、気軽に声を掛けてもらえるようになりました。難しいケースを病院全体で見守っていく体制として活動できればと考えています。また、FASTで相談しているケースのうち、中には濃密に関わる必要性や、保健センターや児童相談所と連携を取る必要があるケースもあります。保健センターの方も児童相談所の方もFASTと連携していきたいと仰って下さっており、地域に根付いた活動にしていきたいと考えています。

Si:最後に読者の方々、お子様を抱えているご家族の方などにメッセージなどお願いします

Ss:子育ては一人でするものではないので、何かに気になることや困ったことがあれば是非相談してほしいと思っています。病院で解決できないことでも地域と連携してできることがあると思います。外来看護師でも、患者サポートセンターでも良いので、是非頼ってください。お待ちしております。



消化器内科

当院消化器内科では胸焼け、胃もたれ、嘔気・嘔吐、腹痛、下痢、便秘、血便、黄疸などの症状に対して必要に応じて胃・大腸内視鏡検査、腹部エコー・CT、MRI、超音波内視鏡などの検査を行い、消化器疾患の診断を行っています。さらに診断に応じて適切な治療を行っています。また、検診で肝機能異常や便潜血陽性、胆嚢ポリープや膵嚢胞、脂肪肝や肝腫瘍が指摘された患者さんにも必要な検査を行い、適切に診断しています。ほかの医院やクリニックからの紹介患者さんは積極的に受け入れて

います。入院して行う治療として、胃・大腸ポリープの内視鏡的治療、総胆管結石の内視鏡的治療、閉塞性黄疸に対するステント治療などを行っています。

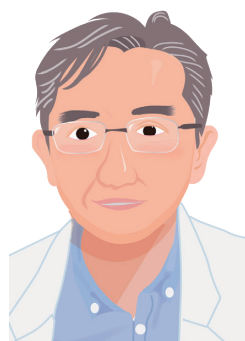
また当科では胃がんや大腸がん、肝臓がん、膵臓がん、胆管がんの抗がん剤治療も行っています。何か症状がある場合、検診で異常を指摘された際などには、お気軽に受診してください。

ナビゲーター

消化器内科 副院長 **伊藤 英人**先生 (Hidehito Itoh)

■**経歴**：1990年札幌医科大学医学部を卒業。札幌医大第一内科、恵佑会病院、手稲溪仁会病院、北海道医療センターを経て、2011年4月より天使病院消化器内科。2019年4月より副院長、第一診療部部长。

■**資格**：日本内科学会認定医、日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医、医学博士



専門分野について

消化器疾患全般の診断・治療を行っています。専門は膵臓・胆道疾患です。腹部エコー・CT、MRI、超音波内視鏡、膵管鏡や胆道鏡などを駆使して膵・胆道疾患の診断を行っています。総胆管結石の内視鏡的治療や閉塞性黄疸の内視鏡的・経皮的治療などは得意とするところです。また臨床研究としてIPMN(膵管内乳頭粘液性腫瘍)の悪性度診断法に関する研究、胆管癌に対する局所治療(マイクロ波凝固療法)の治療効果に関する研究などを行っています。

メッセージ

若いころはゴルフやスキーが趣味でしたが、最近ソロキャンプが趣味となりました。

その他の病棟スタッフより

伊藤先生ってこんな人(消化器内科スタッフ一同より)

温厚・柔和な人柄でもの静かな雰囲気ではありますが、内視鏡特殊検査のときには得意分野での技を発揮されています。患者さんからの信頼も厚い先生です。困ったことは相談しやすく、何を聞いても優しく答えてくださります。

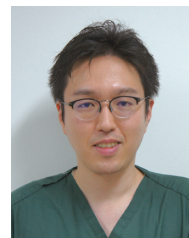


第11回

天使病院臨床研修プログラムについて

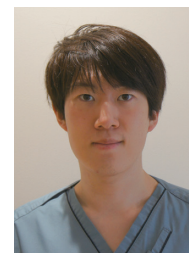
～新研修医紹介コロナ禍の研修～

2020年の春に新しく天使病院の仲間になった5名の研修医をご紹介します。入職当時から新型コロナウイルスの渦中にあり、不安の中の研修開始。道外から来た研修医は、入職するも2週間の自宅待機を余儀なくされました。誰もが初めての経験となるコロナ禍の研修。9ヶ月を終えての研修医の想いを聞きました。



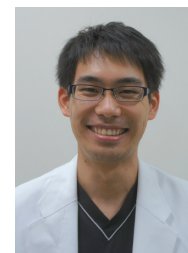
中鉢 太郎(ちゅうばち たらう)

私の研修は自宅待機から始まりました。道外から戻ってきた為のやむを得ない措置ではありますが、なかなかもどかしいものでした。自分のできることはないのか、という気持ちも生意気ながらもありました。今はあの頃よりは出来ることが多くなっている、という実感があります。これからもよろしくお願いいたします。



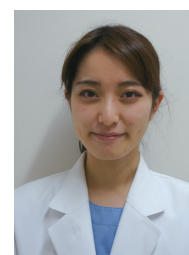
蘆田 一晟(あしだ いっせい)

研修医1年目の蘆田一晟です。ようやく名前の漢字も皆さんに覚えていただけた頃でしょうか。札幌は新型コロナ第三波の真っ只中、5月頃の厳戒態勢を思い出します。しかし、当時と比べると病棟や救急外来の勤務にも慣れ、診療の中で絶えず新しい発見から学び続ける毎日を送っています。今後も実りある研修にしていきたいです。



服部 晶人(はっとり あきと)

研修医1年目の服部です。早いもので、初期研修が始まって8か月ほど経ってしまいました。初期研修全体でみれば1/3が終わってしまったというのに、日々自分のできないこと、足りないことばかりで焦りを感じるこの頃です。コロナ禍ということですが、おおむね例年と同程度の研修をさせていただけているように思います。



堀内 紫緒里(ほりうち しおり)

いつもお世話になっています。研修医一年目の堀内紫緒里です。北海道大学出身で趣味は社交ダンスとゲームです。春先にはコロナ禍で少なくなっていた患者さんも、一旦落ち着き沢山の症例について勉強させてもらっています。また感染者数が増えてきていますが、感染対策などしっかりしながら頑張っていきたいと思います。



村本 朋之(むらもと ともゆき)

私は道外出身なのですが、人生で一度札幌に住んでみたいという思いで北大の研修医となり、今年一年間は天使病院でお世話になっております。札幌に来ると決めた当初は、まさかコロナで札幌がこんな事態になるとは思ってもいませんでしたが、これらの医療者にとって、コロナへの対処法は必須技能になるものと考え、前向きに研修医生活を送っていこうと思います。



その他、2年目研修医6名をあわせて計11名が、このコロナ禍の中元気に研修を行っています。患者さんのご協力なくしては研修医も成長できません。診療や検査で研修している姿を温かい目で見ただけですよう宜しくお願いします。

てんしびょういん エッセイリレー「わたしの〇〇」

第4回「わたしのおすすめ」

～ピアノにも挑戦してみませんか?～

麻酔科主任科長 石川 太郎



日本の医療分野においても音楽を使用して行う治療法「音楽療法」を取り入れるところが増えてきました。音楽は聴くだけでも人の心身に影響を与えるものであり、日常生活の中にも

たらす素晴らしい効果として「**幸せを感じる**」;イライラが減り笑いが増加「**インスピレーションが湧く**」;仕事のつらさを軽減「**愛**」;人とのコミュニケーションが増える」などがあります。生活の中の静寂さも時には大切ですが、BGMを流す日常をこれからは是非取り入れてみてはいかがでしょうか。私自身、下宿生活となる高校入学までピアノにひたすら打ち込んでいた時期がありました。それから30年程経たずに再開。十数年近く習っている息子の弾くピアノに難癖をつけた際に「じゃあ、弾いてみてよ!」と言われた事がきっかけとなりました。もちろんピアノの曲や音色そのものも元来好きでし、気分転換には良いとは思いました。が、実は一番の理由はこれからのボケ防止目的でした。数十年のブランク

は恐ろしいもので、譜読みが遅々として進まず、運指もままならない。でもピアノは下手でも弾いていてとても楽しいものです。私がおすすめする理由としてのピアノがもたらす健康効果には以下の点があげられます。

①**心の健康**:ピアノなどの楽器を演奏したり音楽を聴いたりすることは、心の健康に効果的。「音楽には心の浄化作用がある」「音楽は魂の薬」とも言われます。

②**ピアノの音色でリラックス効果、癒し効果が得られる**:自らが演奏するピアノの音色も、リラックス効果や癒し効果を得られやすく、ストレス解消効果が期待。悲しみや怒りの感情がこみ上げたときは、ピアノを弾くことで情緒が安定しやすくなります。

③**脳の活性化(ボケ防止・認知症対策)**:脳の動きをよくし、脳の老化を食い止める「指は第二の脳」と言われます。指を動かす動作は脳の刺激に効果的。ピアノを弾き指を動かすと脳は活性化し、ボケ防止・認知症対策につながります。脳への刺激は、心や身体にも影響するので、いつまでも若々しさを保つことへとつながります。

また、「弾く」のはもちろん、聴く・歌う・読む・書く・覚えるといった行為をまとめてできるのもピアノが脳に効くポイントです。暗譜(楽譜を覚えること)は脳の海馬を頻繁に使うことで発達し、記憶力の向上につながります。指を動かして脳を活性化させる方法は他にもいくつかありますが、指の動きだけでなく音色も楽しめるピアノは、心の健康やストレス発散にもつながるとして、特におすすめです。

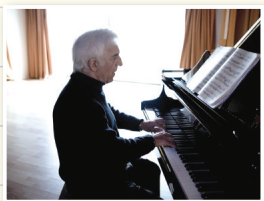


▲昨年99歳を迎えた
室井摩耶子先生

ピアノを学ぶ楽しみや生きがいを持つことにより、高齢者の生活の質が向上するという研究もあるようです。私が知る限り現在での国内最高齢の現役ピアニストは昨年99歳を迎えた室井摩耶子先生であり、今でも1日7時間練習しコンサートも開催しているそうです。

さて、ピアノを再開した初日に椅子に座りふと自分の手を見た時、いつの間にかこんな手になったんだと思う瞬間がありました。麻酔科医は左手にマスク・喉頭鏡。右手は呼吸補助のために常にバックを押しています。両手を使用して患者の命を支える瞬間が毎日繰り返される数十年の積み重ねがああ的美しかった手をこの様に変えたのでしょうか(笑)。若い頃と比べても仕方がない。そこには物語があるのだと思える寛容さが知らずのうちに身についていて、目に見える美しさだけが美しさではないと今言えるのは、人生の深みを感じ始めたお年頃になったという事なのでしょう。

「ピアノを華麗に弾いている自分」への復活への道のりは遠く厳しいが、いつかどうしても弾かなければいけない状況で「では、アシュケナージのように華やかには弾けないけれど・・・」などと言いつつ、ショパンの難曲をさらりと弾く自分の姿を思い描きながらピアノに向かっていく私が今日もそこにいます。



▲ロシアの巨匠ピアニスト、
アシュケナージ氏



冬太り・脂肪が 気になる方へお役立ちレシピ

年末年始に食べ過ぎたり、寒くて運動不足になったり、体調管理が難しいシーズンがやってきました。ダイエットに取り組んでも食欲はしっかり満たしていきたいと思う方も多いはず。牛・豚の赤身肉、鶏むね肉、白身魚など低脂肪で高たんぱくの食材に、大根やきのこ、豆腐やこんにゃくといったヘルシー食材をプラスし、かさまし効果でボリューム満点に変身させるよう考えていきましょう。ヘルシー食材は、淡泊な味のものが多いので、辛みや酸味でメリハリを付けると飽きずに食べられます。食事を楽しみながら、必要な栄養はきちんと摂って無理のない調整に心がけましょう。

管理栄養士 梅津千恵子

しょうがで血流改善、ぽかぽかレシピ

豚ばらと大根のうま塩煮



【材料(4人分)】		A	
・豚ばら肉(薄切り)	300g	・水	カップ3
・大根	1/2本(600g)	・酒	大さじ2
・細ねぎ	1/2把(50g)	・コンソメ	小さじ2
・しょうが	1片	・しょうゆ	小さじ2
		・塩・こしょう	少々

【作り方】
①豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は6cmの棒状に切る。細ねぎは5cmの長さに切っておく。しょうがはせん切りにする。
②フライパンに豚肉を入れ、中火で炒める。色が変わったらAを加え、煮立ったらアクを取って大根、しょうがを加える。ふたをして弱火にし、8～10分煮て、細ねぎを加えてさっと煮る。塩こしょうで味を整える。

梅とかぶの保存レシピ

かぶと舞茸の梅バター炒め



【材料(4人分)】		・酒		大さじ1
・かぶ	4個(300g)	・バター		15g
・かぶの葉	2個分(80g)	・削り節		1袋(4g)
・まいたけ	1パック(100g)	・塩		適宜
・梅干し	3個分(正味30g)			

【作り方】
①かぶは縦半分に切り、2mmの厚さ、葉は4cmの長さに切る。まいたけは食べやすい大きさにほぐしておく。梅干しは種を除いてたたき、酒と混ぜ合わせておく。
②フライパンにバターを中火で溶かし、かぶ、かぶの葉、まいたけを炒める。しんなりしたら①の梅を加えサッとからめ、塩で味を整え、火を止め削り節を混ぜ合わせる。

3分レシピ

かぶの葉ふりかけ



【材料(つくりやすい分量で)】	
・かぶの葉	2個分(80g)
・芽ひじき(乾)	小さじ2
・しらすばし	大さじ2
・梅干し	1個
A	
・しょうゆ・みりん	各小さじ1
・砂糖	小さじ1/2
・ごま油	小さじ2

【作り方】
①かぶの葉は小口切りにする。ひじきは水で良く洗い、たっぷりの水に20～30分間つけて戻し、水けを切る。梅干しは種を除いてたたき、Aのほかの材料と合わせておく。
②フライパンにごま油を中火で熱し、しらすばし、かぶの葉がしんなりするまで炒め、ひじきを加えてなじむまで炒める。Aを加え、汁けがなくなるまで2～3分間炒める。

かぶの 豆知識

かぶは冬が旬の野菜です。白い根の部分は淡色野菜で、青い葉の部分は緑黄色野菜です。根にはビタミンC、消化酵素のジアスターゼ、辛みの成分のイソチオシアネートなどが含まれています。葉には豊富なβ-カロテンやビタミンCが含まれています。かぶは葉付きで購入し、葉もぜひ活用しましょう。



電話再診による処方箋発行について

慢性疾患などで当院に定期的に受診され、お薬の処方を受けていらっしゃる方を対象に、電話再診（電話での診療）による処方箋発行を行っています。

- 通常通り、外来の診療予約をお取りください。
- 受診予約日の3日前までに電話再診をお申込みください。
※ホームページの専用フォームまたは専用ダイヤルをご利用ください。
- 受診日当日、天使病院より電話をおかけします。
- かかりつけの薬局でお薬をお受け取りください。



電話再診について、詳しくはホームページの「緊急のお知らせ」電話再診による処方箋発行（QRコード）をご覧ください。

【専用フォーム】「天使病院_電話再診申し込み」で検索してください

【専用ダイヤル】070-6604-1262（平日 10:00～14:00）



土曜日休診のお知らせ

新型コロナウイルスの院内感染防止策の一環として、2020年10月よりしばらくの間、土曜日の外来を休診しております。ご不便をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

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、現在新型コロナウイルスなどの院内感染予防のため、休止しています。再開の際には、本誌並びに当院ホームページにてご案内させていただきます。



表紙の写真紹介

今回の写真は、小さな体に大きな目が印象的な「エゾモモンガ」です。エゾモモンガは、広く道内の森林に生息していますが、夜行性で日中は木の巣穴にいるため、道民でも見た事のない方が多いのではないのでしょうか。

但し繁殖期には、排泄のために巣穴から出たり、イレギュラーな行動をみせるようになるため、日中でも撮影する事が出来ます。

この日も巣穴の周りに糞があり使っている形跡があったため、警戒されないように物音を立てずに、ひたすら巣穴の前で待ちました。氷点下の中、体を動かさずにじっとしているのは大変で、気をまぎらすためにスマホを見て時間をつぶしていました。そんな時、何かの気配を感じて顔を上げた瞬間に、モモンガと目が合い慌ててシャッターを切った時の写真が今回の表紙です。

北海道の野生動物をテーマに表紙を担当させていただきましたが、今回をもちまして最後となります。我々に身近な野生動物の魅力を写真で表現できていたか解りませんが、1年を通して見ていただきありがとうございました。他にもインスタグラムに写真を投稿しているので、興味のある方はご覧ください。

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



広報誌 「天使びょういん」第59号
発行日 令和3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

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。おなじみの表紙写真「飯沼シリーズ」最後の一枚は「モモンガ」です。滑空する姿ではなく、木に止まっている姿というところがまた、味のある作品だと思いませんか。本誌もおかげさまで次号でリニューアルして9年目を迎えます。10周年に向けて、そしてコロナウイルスに負けない楽しい広報誌をお届けしますので、引き続きよろしくお願い致します！

