

広
報
T E N S H I - H O S P I T A L

天使びょういん

春号
2022
APR
vol.64



タイトル:「初夏の羊蹄山」 撮影:鈴木 大介さん

INDEX

- p2-3 ご案内します
安心してご来院いただくために
- p4 Inside hospital「産婦人科」
- p5 天使病院の天使たち
- p6 エッセイ「わたしの○○」(第9回)
- p7 健康レシピ
「備蓄食品をおいしく活用するレシピ」
- p8 お知らせ



ご案内します

安心してご来院いただくために

ご来院の皆様が、さまざまなシーンで「お困り」にならないように、天使病院をわかりやすくご案内するコーナーを設けました。今シーズン、4回にわけてご案内致します。



西村院長が自ら受診シミュレーションをしながらご案内します。

受付から
受診科まで



紹介状をお持ちの方
(産科宛の場合)

産科外来へ



紹介状をお持ちの方
(産科宛以外の場合)

患者サポート
センターへ



健康診断を受診する方
(人間ドック・健康診断・特定健診など)

産科専用の
再来機へ



健診室へ

上記以外で

再診の方
(診察券番号をお持ちの方)

- 2ヶ月以内の再診(産科の場合)
- 2ヶ月以内の再診(産科を除く)
- その月初めて受診
- 初めての診療科を受診
- 前回、保険証を未提示

再来機へ



初診の方
(初めて天使病院を受診する方)

受付へ

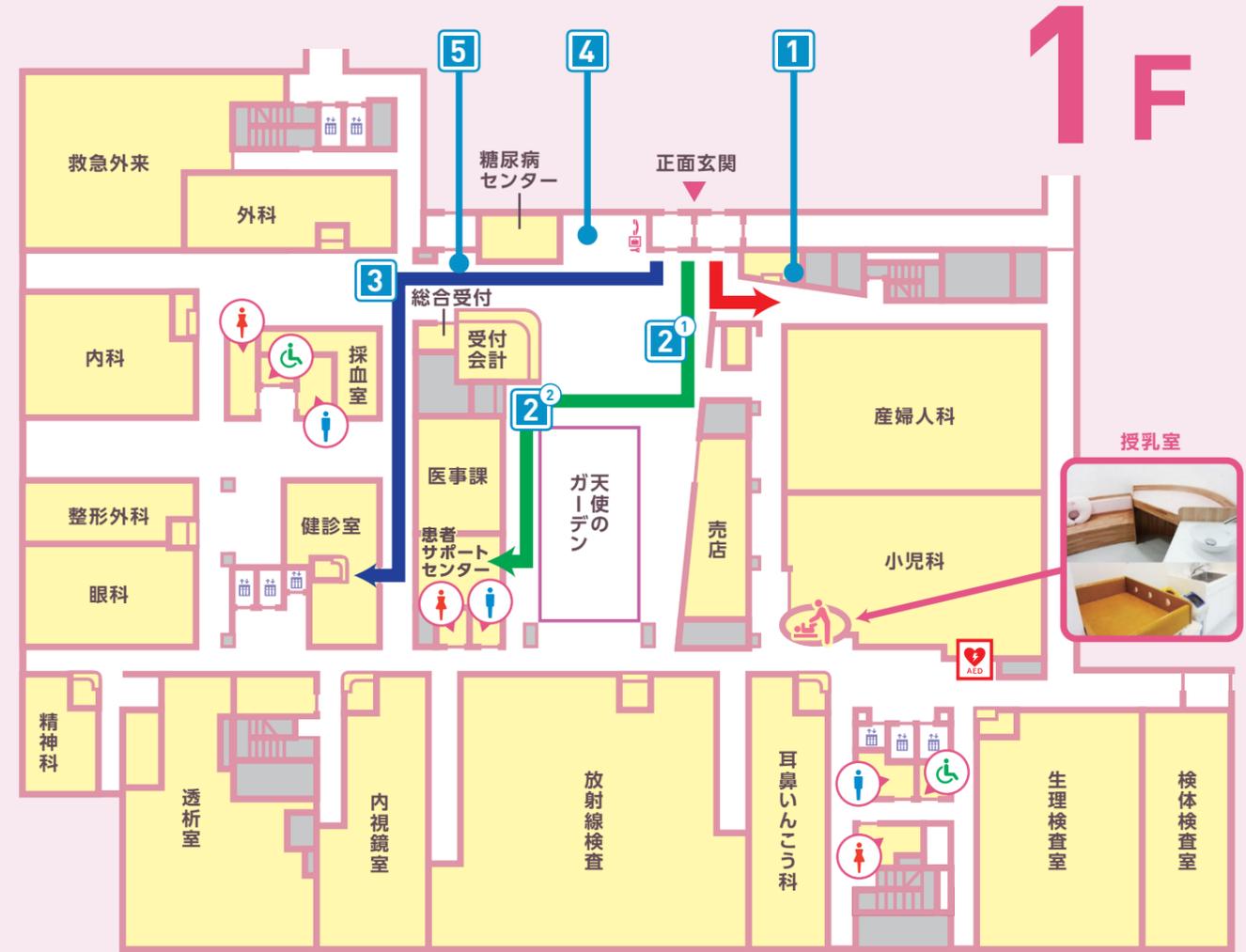


どの科にかかったらよいか迷った時

各科受付へ

診察券など(右記)を **各科窓口** へ提出し、
おかけになってお待ちください

- 診察券(小児科では不要です。必要時にスタッフがお借りします)
- 受付票(外科では不要です)
- 問診票(初診および小児科で予約なしの再診の方のみ)
- 予約票(予約の方のみ)



授乳室 小児科外来にあります トイレ 3カ所あります 多目的トイレ 2カ所あります

マイナンバーカードを保険証としてご利用いただけます

顔認証つきカードリーダーを設置しています。
マイナンバーカードをカードリーダーに置いていただくと、オンラインで医療保険資格を確認することができます。
(注)マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に利用申込が必要です。
詳しくは、二次元コードを読み取っていただき、『マイナンバーカードを保険証として利用できます』をご覧ください。



No. **25** 産婦人科

松下 容子先生 (Yoko Matsushita)



天使病院に勤務し、約2年が経過しました。天使病院に勤務するまでは青森で産婦人科全般を担当していましたが、北海道の産婦人科医療体制の特徴をやっと理解してきている状況です。

天使病院はハイリスク妊娠や胎児疾患合併症例も多く、それぞれに応じた管理や治療をスタッフと連携し周産期医療に貢献できるよう精進したいと思っています。

産婦人科について

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。コロナ禍では、皆さんに多くの制限をお願いしておりますが、常に、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考えています。

プロフィール

■ **経歴**: 2008年弘前大学医学部卒業。弘前大学医学部附属病院、青森県立中央病院、大館市立総合病院、つがる総合病院などを経て、2020年4月より天使病院 産婦人科、6月より産科科長。

■ **資格**: 日本産婦人科学会専門医、指導医
日本周産期・新生児医学会(母体・胎児)専門医
医学博士

■ **専門分野について**

もともと婦人科領域を専攻していました。青森では産婦人科医師不足もあり、領域毎に特化して診療を行うのは大学病院勤務しかありませんでした。地域医療の場合には、周産期・婦人科どちらも万遍なく診療に携わっていました。青森では周産期センターで約4年間勤務していたので、自分の経験したものを今後の診療に活かせるようにしたいと思っています。周産期診療は時に緊急を要することもあります。それぞれの方が満足する妊娠・出産を迎えられるように診療を行いたいと思います。

■ **趣味・特技**

今はコロナの影響で難しいですが、以前までは1年に1回の夏期休暇に行っていた海外旅行が楽しみでした。今はガイドブックを暇があれば眺めている日々です。

研修医時代の救急当番で頻りに産科・婦人科症例に遭遇し、もともと考えていた産婦人科医になることを決めました。日常勤務も落ち着くことが少ない現状でなかなか研修医の先生方に産婦人科のいいところを伝えられていないと思いますが、少しでも産婦人科に興味を持ってもらえると嬉しいです。

■ **松下先生ってこんな人**♪ (産科病棟スタッフより)

容子先生を食べ物に例えるなら「キムチ」。けっこうパンチの効いた辛口、奥深いおいしさ、食べ出したら止まらない、主張のあるお味ながら他の食材の旨味も引き出します。いつもキレッキレ、判断力と行動力がピシビシッと生きています。患者さんのことをすごくよく考えてくれる先生です。病棟に現れては「〇〇さん、どうなった?」と細かなこともよく把握して気にかけてくれます。どうやら引き寄せ体質らしく、割といつも忙しく働いています。容子先生が当直の夜勤はこちらもちょっと覚悟を決めます。ロッカーが近いのでこっそりと報告しますが、私服はかなりのおしゃれさんです。

キレッキレで行動力のある容子先生。頼りにしてます!



新しい“天使たち”が仲間入りしました!

4月1日、看護師18名、助産師5名の新しい仲間を迎え、フレッシュに新年度がスタートしました。初日のオリエンテーションでの、緊張した面持ちで講師の話に耳を傾ける姿は、とても初々しく、また頼もしく感じました。これから数ヶ月間の実践トレーニングが始まります。新しい“天使たち”がプロとして力強く羽ばたくための第一歩を踏み出しました!



天使病院の天使たち、この春から入職した新人天使たちについてご紹介します。

新人天使たちの意気込み

西7病棟 **瀧見 紀子さん**



感謝の気持ちと支え合い

新社会人となり、初めての一人暮らしや環境に不安と緊張の毎日です。優しく丁寧に指導して下さる先輩方に感謝の気持ちを忘れず、同期と支え合いながら看護師として大きく成長できるよう日々努力致します。

NICU **今渡 智美さん**



新生児医療の看護の質を高める

地域の周産期に貢献してきたこの病院で助産師として働くことができ嬉しです。今後は、研修や臨床、自己学習にて新生児疾患などに関する知識を深め、児とその家族に対する看護をしていきたいです。

新人看護師についてのお祝いメッセージ

看護部長 **中川 千江子**



新人助産師・看護師の皆さん、ようこそ!天使病院へ! 晴れて国家試験に合格し、笑顔いっぱい天使病院に入職してきた皆さん。これからのことを考えて不安な気持ちになっているかもしれませんが、けれども、看護という尊い仕事を選択した『自分』を信じて、たくさんのことを経験し、たくさん成長してくださいね。コロナ禍で沈んだ空気が、皆さんのフレッシュパワーで一掃されて、キラキラ天使病院になることを楽しみにしています。よろしくお祈りします!



てんしびょういん エッセイリレー「わたしの〇〇」

第9回「わたしのカメラ」

天使病院産婦人科 永井 匠



熱しやすく冷めやすい飽き性なB型のため、いままで夢中になった趣味はいろいろあってもなかなか長続きしないのですが、その中でも比較的続いているのがカメラだと思います。今はライブハウスで写真を撮るのが主となっていますが、暗めの会場で動きの多い被写体を格好良く撮影するのはなかなか至難の業です。30分のステージであれば千枚近く撮っても、本当に納得できる写真は10枚もあればいいほうです。そんなカメラですが、これまでに世話になったカメラを紹介しようと思います。

記憶にある中で一番最初に気に入ったカメラは、京セラの「SAMURAI」です。このカメラはビデオカメラのような独特のフォルムと3倍のズーム付き、そして何より一番気に入っていたのはハーフサイズであるということ。36枚撮りのフィルムを入れたら2倍の72枚撮影できるというところでした。逆に難点といえば、解像度が甘くなるところと、72枚撮るまで現像に出せないため撮った写真をすぐに確認できないところでしょうか。このカメラを使っていた当時はちょうど天使病院で長男が生まれた頃で、生まれた日から1歳の誕生日まで毎日数枚ずつ長男の写真を撮り、その中からよく撮れた写真を1枚選び365日分のアルバムを作りました。しかしその反動からか、次男以降はほとんど写真を撮った記憶がありません。そんな長男も、もうすぐ19歳になります。

初めてフルサイズ一眼レフを購入したのは、キャノンの「EOS 5D」ですが、中古カメラ店で5万円くらいだったでしょうか。これまた中古ではありますが望遠レンズ(EF 70-200mm F2.8L USM、値段の付け間違いなのか破格の1万円台)を装着して、2018年頃からライブハウスで写真を撮っていました。今まで撮ったピントの甘い写真よりも格段に見栄える出来であり、夢中でシャッターを切った記憶があります。

いま現在、主にライブを撮るために使ってる機材は「Canon EOS R6」と「RF70-200mm F2.8 L IS USM」ですが、しっかりと瞳にフォーカスを合わせてくれ、下手でもそれなりに綺麗に写ってくれます。たまに自分のSNSで写真を使ってくれる演者さんもいて、撮影意欲が高まります。

写真については誰かに教わったとかではないですが、撮影全般についてアドバイスをくれた方がいます。産科病棟に生後間もない赤ちゃんの写真を撮りに来ていたカメラマンのYさんです。週2回天使病院に来ていたのですが、よく30分ほどつかまえてカメラについて、ライティングについて、構図についてなどなど質問攻めにしていました。コロナ禍で会えなくなってしまいましたが、またいつかお会いしたいと思います。

プロ並みに素晴らしいライブ写真を撮影している友達が何人かいますが、そういった写真は被写体に対する愛情があふれています。私もそういう写真を参考に、少しでも上手に撮れるようになればいいなと思っています。カメラは誰でも好きな時に好きなように気軽に写真を撮るものだと思います。露出とか絞りとか画角とか、そんな難しいこと考えずにカメラ片手にふらっと撮影に出かけてみませんか。



備蓄食品をおいしく活用するレシピ ~缶詰編~

毎食しっかりたんぱく質を摂りましょう

たんぱく質が不足すると、身体のあらゆる機能が低下して体調が崩れやすくなります。例えば、貧血、むくみ、冷え性、慢性疲労、肩こり・腰痛、肌・髪トラブル、不眠、免疫力低下などの不調です。とくに免疫力の低下は、風邪をひきやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりするので注意しましょう。また、筋肉量の減少を招き、結果として基礎代謝量が落ちて太りやすく痩せにくい体質になったり、血液の巡りが悪くなるため、冷えが生じることもあります。さらにストレスや集中力・思考力の低下の原因になる可能性もあります。なぜならやる気を出してくれるドーパミンや、気持ちをリラックスさせるセロトニンなどの神経伝達物質は、アミノ酸(たんぱく質)からできているからです。毎食しっかりたんぱく質を摂るように心がけましょう。

管理栄養士 梅津千恵子

さばとトマトの時短カレー



【材料(2人分)】

・さばの水煮缶	1缶	・にんにく(チューブ)	
・玉ねぎ	1/2玉		小さじ1/3
・トマト缶	1缶	・カレールー	1片
・しょうが(チューブ)		・オリーブ油	小さじ1
	小さじ1/3		

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、しょうがとにんにくをサッと炒め、玉ねぎを加え色がつくまで炒める。さば缶とトマト缶を加え3~5分煮込む。火を弱めカレールーを溶く。



ツナと豆腐のナゲット風



【材料(2人分)】

・豆腐	1/2丁	・小麦粉	大さじ3
・ツナ缶	1缶	・塩・こしょう	少々
・長ねぎ	20g	・揚げ油	適宜
・卵	1個		

【作り方】

- ①豆腐は20分程水切りをしておく。長ねぎは小口切りにしておく。
- ②ボールに①とツナ缶・卵を混ぜ、小麦粉と塩・こしょうで整え、フライパンに油を2cm程入れ熱し、スプーンで落とすように揚げていく。片面がきつね色になってから裏返し、両面きつね色になったら引き上げる。



缶詰を常備するメリット



- ① 食材が加熱されているので時短メニューに最適です。
- ② 旬に左右されず鮮度も価格も一定。味も安定しています。
- ③ 常温で長期保存が可能です。買い物に行けないときや後1品ほしいときに大活躍してくれます。

斜視・弱視
外来を開設

斜視・弱視に豊富な診療経験を持つ川田浩克先生の着任に伴い、4月より「斜視・弱視」の専門外来を開設しました。
診療は第1・3・5水曜日の午後、完全予約制です。



糖尿病予防教室
リニューアルして再開



新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、2年以上、中止を余儀なくされておりましたが、5月よりオンライン（オンデマンド）方式で再開することに致しました。
視聴期間や視聴方法については、天使病院のホームページで随時お知らせします。



スケジュール(2022年5～8月)

月	タイトル	担当者
5月	一緒に糖尿病を考えてみませんか	医師 吉田和博
	お薬 ～飲めてますか～	薬剤師 (選定中)
6月	3大合併症 ～糖尿病性神経障害～	医師 高階知紗
	バランスの良い食事 ～野菜のととり方～	管理栄養士 岸本麻美
7月	糖尿病性昏睡	医師 中谷資隆
	コロナ禍での運動	理学療法士 宗廣あゆみ
8月	糖尿病と認知症	医師 林下晶子
	足のセルフケアについて	看護師 森山由希子

天使病院からのお知らせは、当院ホームページやTwitterでいち早くご確認ください。



表紙の写真紹介

この春から1年間、表紙を担当することになりました小児科の鈴木と申します。

たまの休日にカメラを持って野山を歩くのが好きで、風景写真をよく撮影しています。

春号の表紙に選んでいただいたのは初夏の羊蹄山です。右の愛別岳の写真も候補の1枚です。

今回の写真はルスツリゾートの近くにある尻別岳という山からみた景色です。

尻別岳は羊蹄山のすぐ南東に位置してまさに羊蹄山の展望台ともいえる山ですが、6月上旬にこの山に登ると心地よい薫風が肌を撫で、もえぎ色の新緑の向こうにまだ雪の残る羊蹄山が大きく鎮座しています。

蝦夷富士とも呼ばれる羊蹄山が最も美しく見える季節かもしれません。

羊蹄山は札幌市内からでも南区の山などに登ると、その容姿端麗な姿を見ることができますから、興味のある方は近くの山に登ってみては如何でしょうか。必ずやご褒美の景色が待っていますよ。



撮影者：鈴木大介(小児科医師)／愛用機種：Canon EOS RP



広報誌 「天使びょういん」第64号
発行日 令和4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

街中の雪もほぼ解け、ようやく春を感じられるようになりました。春は新たな人との出会いや、新しい環境での出発、または同じ場所、同じメンバーと心機一転スタートを切る季節です。みなさんはこの春、どんなスタートを切りましたか？本誌は表紙の「カメラマン」が整形外科の珍部先生から小児科の鈴木先生にバトンタッチとなり、内容も少しリニューアルしてスタートしました。今シーズンも楽しんでいただける誌面をお届けします。

