

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:「ニペソツ山の雄姿」 撮影:鈴木 大介さん



- 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「眼科」
- p5 健康レシピ
「備蓄食品活用レシピ～冷凍・乾物編～」
- p6-7 エッセイ「わたしの○○」(第10回)
- 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。

春号

受付から
受診科まで

夏号

検査に
関すること

秋号

次の予約や
お会計のこと

冬号

入院に
関すること

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。

各科外来
から
検査へ



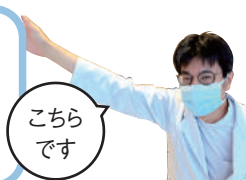
採血室

内視鏡室

放射線
検査室

生理
検査科

こちら
です



検査内容

血液検査・尿検査

採血室へ

胃内視鏡検査・
大腸内視鏡検査

内視鏡室へ

レントゲン(X線)・CT・MRI・
骨密度・マンモグラフィ

放射線
検査室へ

妊娠中(可能性のある)の方はお申し出ください。
造影剤アレルギーのある方はお申し出ください。
MRI検査室には金属製のものは持ち込めません。

注

※放射線検査室を「レントゲン検査室」とお伝えすることがあります。

心電図(ホルター・負荷)・
肺機能検査・
超音波検査(腹部・心臓・乳腺)・
脳波・聴力検査 など

生理
検査室へ

注

検査によっては、朝食を食わずにお越しいただきます。事前によくご確認ください。



各検査室のカウンターに
『案内検査票』を出し、
呼び鈴を鳴らしてください。



全ての検査終了後は、
『検査予約票』を受け取り、
受診科の外来受付に
『検査予約票』を出してください。

川田 浩克先生 (Hirokatsu Kawata)



2022年4月より眼科勤務となりました。現在50歳で医師26年目、いて座のA型です。「いて座のA型」でネット検索すると「好奇心旺盛でさっぱりとした性格」とでした！おそらく当たっています(笑)

節目の年に環境を変え、心機一転、新たな気持ちで診療に携わりたいと考えています。どうぞよろしくお願いします。

眼科について

文字どおり、「眼」の病気を治療する診療科です。だれが診療科を分類したのかは不明ですが、「眼」のみを割り当てられました。それだけ重要な器官だということですね。眼の奥深さは沢山あるのですが、今回は「主訴や疾患別」に特徴を記載します。

- ①「視力低下」:原因が無数にあるので要受診。症状が急激な場合は特に要注意。
- ②「飛蚊症」:(「蚊」のような物が「飛」んで見える「症」状。眼を動かすと一緒に動く)多くは生理的(病気ではない)ですが、その場合も症状が残る可能性が高い。「網膜剥離」「硝子体出血」など、重篤な病気の発見につながることもあり要受診。
- ③「かゆい」「かわく」:点眼で症状軽減することが多い。
- ④「緑内障(疑い)」や「糖尿病」の指摘を受けた:「自覚症状がない」ことが多いですが「手遅れあり」の病気なので要受診。初回の検査で異常がなくても、定期的な診察を要することが多い。
- ⑤「白内障」:多くは手術で改善可能。他の疾患が合併している場合もあり要注意。

「要注意」「要受診」ばかりですね(笑)。でも本当に大切なことなのです。

お困りの症状がありましたら気軽に相談ください。

プロフィール

■経歴:1996年札幌医科大学医学部を卒業。札幌医科大学、旭川厚生病院、留萌市立病院、札幌医科大学(講師)を経て、2022年4月より天使病院 眼科科長。

■資格:日本眼科学会 眼科専門医

■専門分野について

弱視斜視が専門です。他の眼科分野と比べ、手術(斜視)対応している施設が少ないです。まずは、簡単に疾患の特徴について記載します。

弱視:①屈折異常(遠視、近視、乱視)や器質的疾患(眼の中に病気がないか)の有無を確認します。

②適切な眼鏡装用時期、治療開始時期をご提案いたします。

③治療年齢に限界があるため、早めの受診をお勧めします。

斜視:①主訴の多くは「みため」「複視(2つに見える)」です。(立体感に異常がある場合もあります)

②治療は主に「手術」ですが「眼鏡のみ」で改善する場合もあります。

③多くの斜視は年齢問わず、手術で軽減することができます。(入院:3日間。手術時間:1時間程度(全身麻酔))

前職の札幌医大では、15年以上弱視斜視外来を担当してきました。外来では毎月100名以上診察を行い、手術は術者として1000件以上施行し、この分野で数多くの経験を積んできました。その経験を活かし、患者さんに貢献したいと考えています。

■趣味・特技

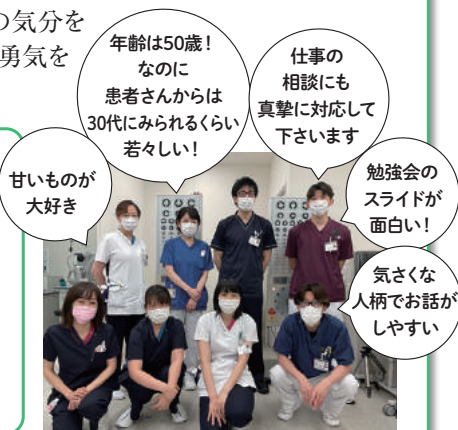
趣味は定番の「読書」です！小学生時、江戸川乱歩の「怪人二十面相」シリーズを夢中になって読んだことがきっかけです。当時、探偵「明智小五郎」に憧れました。

結局、探偵にはなれませんでした。疾患を推理する職業に就けたことで、その気分を味わうことができています。その後も様々な作品に触れ、そのたびに立ち上がる勇気をもらっています。皆様のおすすめ本がありましたら、是非教えてください！

■川田先生ってこんな人♪(眼科外来一同より)

今年4月から赴任された川田先生は、実は数年前から斜視弱視外来を当院で行っていただいております。出張で外来をされていた時から、患者さんはもちろんスタッフにも優しい先生だと感じていましたが、常勤医となった今もその印象は全く変わりません。先生を頼って、現在は帯広や稚内など遠くから患者さんが多く受診されています。

患者さんの年齢は小児から成人まで様々ですが、一人ひとりに視線を合わせじっくりお話を聞いて気持ちを汲み取ってくれます。人見知りのあるお子さんもピカチュウやケロヨンを使用して機嫌を損ねることなく、診察されるのはさすがです。



甘いものが大好き

年齢は50歳！
なのに
患者さんからは
30代にみられるくらい
若々しい！

仕事の
相談にも
真摯に対応して
下さいます

勉強会の
スライドが
面白い！

気さくな
人柄で話が
しやすい

備蓄食品活用レシピ
～冷凍・乾物編～

毎食しっかり
ビタミンと
食物繊維を
摂りましょう

夏バテとは、「身体がなんとなくだるい」「食欲がない」「疲れやすくなる」「寝つきが悪くなる」などの夏の暑さの影響で体調不良を起こしていることをいいます。私たちの身体は、自律神経の働きによって、暑さを感じると汗をかき、熱を放出し体温を一定に保っています。しかし、室内外の温度差を繰り返し感じることで、自律神経の働きが乱れてしまいます。自律神経の不調は、体内のさまざまな機能に影響を及ぼすため、胃腸の疲れや食欲不振、倦怠感などを生じます。これが夏バテと総称される症状の仕組みです。また、発汗によるミネラルの不足、寝苦しさによる睡眠不足も夏バテの原因になると考えられています。食事の支度も面倒に感じるこの季節に、時短料理に最適な乾物や冷凍野菜を活用し、不足しがちなビタミン、食物繊維を補給しましょう。

管理栄養士 梅津千恵子

茄子と
パプリカの
みそ炒め

【材料】

- | | | | | |
|--------------|----------|---|-----|-----------|
| ・揚げ茄子(冷凍) | 1袋(250g) | A | ・砂糖 | 各大さじ1と1/2 |
| ・カラーピーマン(冷凍) | 1袋(150g) | | ・酒 | |
| | | | ・みそ | |



【作り方】

- ①揚げ茄子はレンジで半分解凍しておく。
- ②フライパンにAを入れ混ぜ合わせ、①とカラーピーマンを入れ、強火で炒める。茄子とカラーピーマンにAの調味料が煮絡まったら火を止める。

茄子と
アスパラの
ベーコン巻き

【材料】

- | | | | |
|-----------|------------|-------|------|
| ・揚げ茄子(冷凍) | 1/2袋(120g) | ・ベーコン | 5枚 |
| ・アスパラ(冷凍) | 1/2袋(60g) | ・ボン酢 | 大さじ2 |



【作り方】

- ①揚げ茄子はレンジで解凍する。アスパラは半分に切る。
- ②ベーコンで①を巻き爪楊枝で留める。
- ③フライパンに爪楊枝の留めた面を下にし並べ、中火で焼き色を付け裏返しボン酢を加え煮詰めていく。

切り干し
サラダ

【材料】

- | | | | | |
|-------------|---------|---|--------|-------|
| ・切り干し大根(乾物) | 1袋(30g) | A | ・きゅうり | 1本 |
| ・ロースハム | 4枚 | | ・マヨネーズ | 各大さじ2 |
| | | | ・酢 | |

【作り方】

- ①切干大根はたっぷりの水で洗い戻していく。水けを絞ってざく切りにする。
- ②きゅうりとロースハムはせん切りにする。
- ③ボールにAを混ぜ①と②を和える。

いか
切り干し

【材料】

- | | | | | |
|-------------|---------|---|--------|-------|
| ・切り干し大根(乾物) | 1袋(30g) | A | ・貝割れ大根 | 1パック |
| ・さきいか | 15g | | ・ごま油 | 各小さじ2 |
| ・いかソーメン | 15g | | ・めんつゆ | |

【作り方】

- ①切干大根はたっぷりの水で洗い戻していく。水けを絞ってざく切りにする。
- ②さきいかは細く割いておく。いかソーメンは半分の長さに切っておく。貝割れ大根は根を落とし半分に切る。
- ③ボールにAを混ぜ、①と②を和える。

牛乳を製氷皿で凍らせてみましょう

料理にちょい足しもできます。カップスープに足すとクリーミーに仕上がります。アイスコーヒーに使うと水っぽくならず飲めますよ！



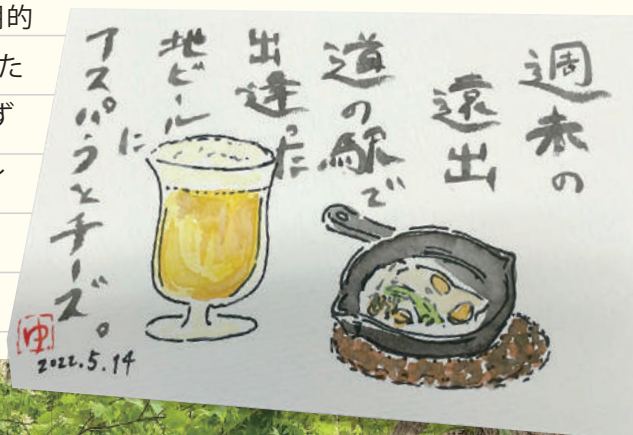
第10回「私の絵手紙」

研修医2年目 中野 佑香



小さい頃から絵をかくのが好きで、授業中のノートは小さな落書きだらけでした。そんな私のノートを見て、母親は怒らずによく褒めてくれたものです。小学5年生の頃に親に絵手紙の個展へ連れて行ってもらったことがあります。「私も毎日こんな素敵な絵を描きたい!」と宣言したことがきっかけで買ってもらった顔彩道具を使って、5年ほど毎日欠かさず絵手紙を書き続けていました。ちなみに聞きなれない言葉かもしれませんが、顔彩とは膠やでんぷんが練りこまれた日本の絵の具のことであり、主に日本画で使われる画材だそうです。図工の時間に使う水彩絵の具と違い、絵手紙用紙に滲んでいく渋い色味が何とも言えず、好きでした。

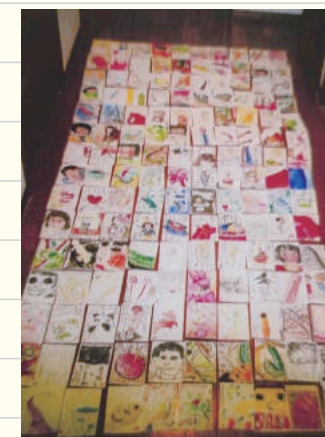
田舎暮らしの学生時代、日常は描きたい物で溢れていました。家の畑で育った採れたての野菜や庭の鈴生りの柚子、家族や学校の先生、時には喧嘩した友達の顔も。ペットの柴犬を様々な方向から描き続けた時期もありました。普段描いたものはファイリングして年ごとにまとめて保存していましたが、上手く描けたものは定期的に親戚に送っていました。毎年欠かさなかった家族旅行も、修学旅行や部活の大会でも、必ず紙とポータブルの画材セットを持って行きました。教室に通って絵を習ったわけではないので子供の描く絵日記のようなものでしたが、綺麗に型通りに描くことを強いられなかった



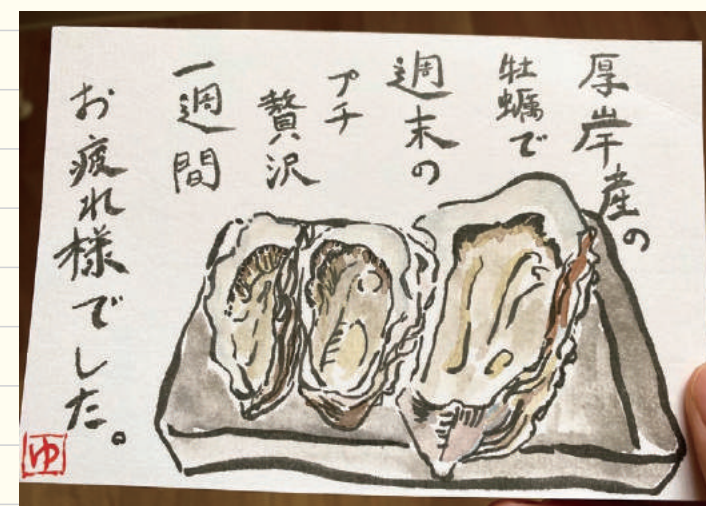
からこそ、嫌にならずに続けてこれたのかもしれません。高校生になり受験勉強で塾に通い始め、毎日の絵手紙習慣は終わりにしましたが、これまで描いてきたものは中学の卒業のお祝いに母が製本してくれたので、今でも大切に保管して時々見返してます。記録というものは何年も経って読み返すと面白いもので、小学生、中学生の頃もそれなりに悩み、考え、日々を一生懸命に過ごしていたようです。

北海道に来て1年が過ぎました。目新しい食べ物や言葉、景色に出会う度に子供の頃に帰ったような気持ちになりました。ここでしか描けないものをまた絵手紙に残したいと、久々に画材屋さん足運び、簡易な絵手紙セットを一式揃えてみました。最近は道産の太いアスパラガス、まん延防止策が空けて初めて訪れた念願の夜パフェ、札幌から少し郊外へ出ると広がる、どこまでも続いているような広い道、畑、ポツンと現れる牛舎など。北海道にはまだまだ初めて見るものや景色でいっぱいです。

絵を描いて色を作る間に、どんな言葉を添えようかと考える時間に癒されています。正解も間違いもない、自分を表現する大切な時間になっています。近況報告を兼ねて親や祖父母に送った絵手紙は相変わらず喜んでもらえます。これからも日々の小さな発見や感動を形に残していきたいと思います。



小学生の頃から描き溜めた絵。



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5～20日です。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(2022年8～10月)

月	タイトル	担当者
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
9月	低血糖	医師 崎山信哉
	糖尿病の薬物療法	薬剤師 (選定中)
10月	動脈硬化の話	医師 辻昌弘
	食べてもいいの?～お菓子、果物、飲物～	管理栄養士 岸本麻美

祝 元看護部長 中村敦子氏 瑞宝単光章受章

天使病院の元看護部長の中村敦子さんが、令和4年春の叙勲を受章されました。受章の喜びと感想、そしてメッセージをお寄せいただきました。

「何か特別なことをしたわけではないのに、私が?」という驚きが最初の率直な感想です。新聞の「叙勲」欄に自分の名前があることも信じられない気持ちでしたが、5月10日の伝達式でようやく喜びと実感が湧いてきました。たくさんの方からお祝いのお言葉を頂戴し、大変光栄でした。中でも、新聞記事を見た昔の仕事仲間から数十年ぶりに連絡をいただき、とてもうれしかったです。

私がこのような名誉な勲章をいただけたのは「めぐり合わせ」です。40年以上看護師として医療に従事し、地域や看護協会の活動にも長く携わらせてもらったこと、また看護師という職業をこういう形で評価いただけたことに心から感謝申し上げます。

看護師は目の前の患者さんやご家族のために力を尽くす仕事です。時には辛いこともあります。その中に喜びを見出して欲しいと思います。私達にはそれを乗り越える力が与えられています。この受章が、看護師として働く皆さんの励みになれば、これ以上の喜びはありません。



表紙の写真紹介

夏号の表紙に選んでいただいたのはニペソツ山の写真です。

ニペソツ山と言われてもピンとこない人が多いかもしれませんが、十勝北部の東大雪にある標高2,013メートルの秀峰です。

長い登りの末に前天狗と呼ばれる場所から一気に展望がひらけてニペソツ山の全容が姿を現した時は、誰もが快哉を叫ぶ瞬間です。

東大雪の一角はナキウサギの生息地としても知られています。息を切らしながらガレ場を登っていると、岩場の陰からびちっという声が聞こえてきます。

運がよければその可愛い姿も見ることができますよ。

撮影者：鈴木大介(小児科医師/愛用機種：Canon EOS RP) ツバオモト



ナキウサギ



ツバオモト

広報誌 「天使びょういん」第 65 号

発行日 令和4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

本州では例年になく早い梅雨明け、北海道にも早めの夏の兆しを感じます。爽やかで力強いニペソツ山(十勝)の表紙もそんな初夏にぴったりに仕上がりました。暑さはこれからが本番ですので、暑さ対策(マスクを適宜はずすことも!)やこまめな水分補給をするなど、熱中症対策を工夫しましょう。節電への配慮もしながら、みなさんはどんな暑さ対策をしていますか? 私はこの季節、扇子を手放せません。

