

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：雪の妖精 撮影：西里仁男



- p2-3 天使こどもメディカルセンター Vol.4
- p4 Inside hospital「耳鼻咽喉科」
- p5 エッセイ「わたしの〇〇」(第16回)
- p6 臨床研修室
- p7 レシピ
「冬 骨折予防のため骨の健康を守りましょう!」
- p8 お知らせ



子どもの眼の病気に気づいていますか？

眼は生後1～2ヶ月位から物の形や色がわかるようになり、4ヶ月位で動く物を追って目を動かせるようになります。1～2歳ではまだ視標の判別は難しいですが、3～4歳で1.0の視標が判別できるくらいになります。「両眼視」(立体的に見る力)も含めて6歳くらいまでに視機能の発達は完成するとされています。

子どもの眼の病気を見逃さないで

子どもの眼の病気は視機能の発達が完成する前に発見し、治療を開始することがとても大切です。そのためには、乳幼児健康診査を必ず受け、早期発見に努めましょう。

また、日々の生活の中で、お子さんの発する「サイン」を見逃さないことも大切です。見た目はもちろん、ちょっとしたしぐさや動作からも、「もしかしたらよく見えていないのかも？」と気づけることがあります。そのサインは幼少期の代表的な眼の病気「斜視」や「弱視」の発見につながることがあります。

乳幼児健康診査(札幌市)については、札幌市のホームページ「さっぽろ子育て情報サイト」で詳しくご覧いただけます。



見た目

片方の眼が内側や外側にずれている、両目が寄っている



しぐさ

目を細める、片目をつぶる、顔を近づける、顔を傾ける

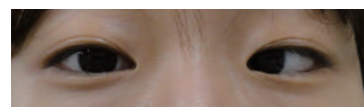


斜視・弱視は幼少期の代表的な眼の病気

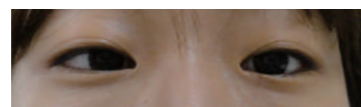
お子さんの「サイン」に気づいたら、斜視・弱視専門外来を受診しましょう。特に弱視は治療年齢に限界がありますので、早めの受診が大切です。

斜視

斜視は、眼球の筋肉のバランスが崩れることで、片方の目が正常な位置からずれる状態を指します。「見た目」はもちろん、「両眼視」(立体的に見る能力)や「視力」に影響する場合があります。



左内斜視



右内斜視

弱視

弱視は、眼鏡やコンタクトレンズで視力が十分に出ない状態のことで、何らかの原因で視力の発達が妨げられていることが考えられます。視力は「見た目」ではわかりません。治療年齢に限界があり、適切な治療時期を逃すと将来に影響を及ぼすことがありますので、サインがあれば早めに受診しましょう。

治療方法

- 眼鏡 ▶ 斜視や視力の矯正に役立ちます。
- 手術 ▶ 斜視が重度の場合や他の治療法で効果が乏しい場合に選択します。眼筋を調整し、斜視を改善することができます。(参考)手術・・・1時間程度(全身麻酔)／入院期間・・・3日程度

斜視・弱視専門外来【第1・3・5水曜日の午後／完全予約制】

- 幼少期から成人までの患者さんを受け入れています。
- まず、患者さんの詳細な眼の検査を行います。これにより、斜視の種類や程度が判断でき、適切な治療法を提案することができます。
- 適切な診断と治療を通じて斜視や弱視の症状を軽減し、視力や生活の質を向上させる支援を提供しています。専門的なスタッフが丁寧に対応し、患者さんのニーズに合わせたケアを行っています。
- 子どもの眼は年齢とともに変化していくため、長期の経過観察が必要になります。現状はもちろん、将来的な予測も提示し、長く通院できる環境を整えていますのでご安心ください。



川田浩克先生が担当します

1996年札幌医科大学卒／日本眼科学会専門医
天使病院眼科科長(2022年4月～)

札幌医大で15年間、弱視斜視外来を担当。1日100件以上の外来診療を行い、トータル1,000件以上を執刀し、この分野で多くの経験を積んできたスペシャリストです。子どもの眼について、気になる症状やご心配のある方はお気軽にご相談ください。

診療を支える部門 視能訓練士

●視能訓練士とは、眼科の検査全般を行う専門技術職です。視能訓練士養成学科のある大学や短大、専門学校を卒業し、国家試験に合格してはじめて医療機関で検査をすることができます。天使病院では、視力検査をはじめ視野検査、眼底写真撮影、眼鏡合わせ等や、子どもの斜視や弱視の視機能検査を行い、乳幼児からご高齢の方まで、幅広い年代の患者さんの検査をしています。

●子どもの検査にも色々ありますが、今回は視力検査と立体視の検査をご紹介します。視力の検査には子ども用のものがあり、発達の状態に応じて検査ができます。写真のように「ランドルト環」という一部が切れた丸い輪をお子さんに持ってもらい、視能訓練士が提示した輪の切れ目と同じ形に合わせてもらうことで測定します。それが難しくれば、動物の絵を見てもらい、どこまで小さい動物が見えたかを答えてもらうことで測定します。両眼視機能検査では、「3D検査」をします。両目をバランスよく使えているか、立体視がどの程度発達しているかを調べます。

●ここがプロの技というのも気恥ずかしいですが、子どもの検査では楽しい雰囲気の中で、子どもが嫌悪感を抱かないように心掛けながら検査をしています。そのためにキャラクターなどを用いてゲーム感覚で行えるようにします。大人と違い、子どもは症状や見え方を訴えることが難しいため、私たちは斜視や弱視の知識をもとに問診の内容や、検査中の子どもの視線や仕草などの少ない情報を見落とすことなく、『集中力が切れてうまく検査ができない』のか、『本当に見えていない』のかを判断しています。笑顔で楽しく対応している顔と、冷静に子どもの反応を評価している顔、その両方を併せ持つことがプロの技でしょうか。



No. 32 耳鼻咽喉科 科長

高橋 紘樹先生 (Hiroki Takahashi)



天使病院で初期研修を行い、北海道大学耳鼻咽喉科・頭頸部外科に所属し様々な病院で勤務した後、天使病院でまた勤務することとなりました。医師として最初に働き始めた思い入れのある病院で、これまでの経験を生かして耳鼻咽喉科診療に貢献したいと思っています。

耳鼻咽喉科について

当科の特徴として、新生児から高齢者まで、幅広い年齢層の耳鼻咽喉科診療に対応しております。

「天使こどもメディカルセンター」を形成する診療科として小児診療に力を入れており、小児耳鼻咽喉科の北海道を代表する専門病院として全道中のお子さんたちの治療も担っています。

「みみ」「はな」「のど」の病気はもちろんのこと、耳下腺や甲状腺、リンパ節などの首の様々な病気に対して、外来及び入院診療と手術治療を行っています。悪性腫瘍は必要に応じて北海道大学病院と連携して治療を行っています。

プロフィール

■経歴: 2011年札幌医科大学医学部卒業。天使病院にて初期臨床研修の後、北海道大学病院、手稲溪仁会病院、北海道がんセンター、函館中央病院、札幌市立病院、斗南病院などを経て、2023年4月より天使病院。同年7月より耳鼻咽喉科科長。

■資格: 日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会専門医

■専門分野について

専門は特に決めておらず、市中病院で様々な疾患を診てまいりました。感染症、神経障害(顔面神経麻痺、嚥下障害など)、感覚障害(難聴・嗅覚障害・味覚障害)などの治療から、甲状腺腫瘍・唾液腺腫瘍などの頭頸部外科手術、内視鏡を用いた鼻副鼻腔手術・喉頭手術など外科医として多くの手術を行って参りました。嚥下障害に関しては、耳鼻咽喉科嚥下障害講習会で学んだ知識を生かし、嚥下機能検査を行い、患者さんの嚥下機能回復を目指して的確な食形態・リハビリテーションを提示できるよう意識しております。

■趣味・特技

小学生の頃から硬式テニスを続けています。社会人となった後も、医師のテニス仲間とチームを組み、団体戦に時折参加しています。神奈川県で育ち、北海道での学生時代はスノーボードをしていたため、スキーはあまりできません。小学生になる子どもとともに毎年練習しています。

家族 LOVE♡

お菓子 LOVE♡

ラーメン LOVE♡



■高橋先生ってこんな人♪ (耳鼻科外来スタッフより)

高橋先生は、混雑している外来でも淡々とテンポよく診察してくれて、私たちだけでなく、患者さんからの信頼も厚く、頼りになる先生です。どんなに多忙でも落ち着いて優しく診察する姿は、悟りを開いたかのようなのです。

普段は物静かな先生ですが、皆さん是非笑わせてみてください。笑顔がとっても素敵です。

てんしびょういん エッセイリレー「わたしの〇〇」

第16回 「私のささやかな楽しみ ~Norwegian Wood考~」

臨床遺伝センター
センター長
外木 秀文



札幌の東の端に居を構え二十余年、庭作りを楽しみに過ごしている。妻が専業農婦となって4年ほどになるが、あっという間に薔薇の種類が30を超えた。庭仕事も本格化、週末は二人で朝から晩まで庭に出ている。土おこしにはじまり、冬囲いまで庭作業も多様である。寒さが身に染みる頃、トーヒに雪よけのカバーをかけながら原産地の北欧を思い浮かべる。「Norwegian Woodね」「そうだね。でも歌詞の中では別の意味があるんだよ」「どんな意味?」「同音異義の類さ。ジョンレノンの言葉遊びなんだよ。英検一級がなければわからないかも」「悔しい」口喧嘩をしながらもいつの間にか軽く汗をかいている。まあそれが楽しい。



薔薇は6~7月がピークだが10月まで繰り返し花を咲かせるものもある。私のお気に入りには透明感のある濃いピンク色のレオナルド・ダ・ビンチ、白い花卉で中央が薄ピンクに色づくピエール・ド・ロンサール、それに裏庭の片隅に、剣弁高芯咲きの大きな深紅の花を付ける「薔薇の女王」である(品種名を忘れて以来、我が家ではこう呼ばれている)。春が夏に代わる頃、ダ・ビンチとアンジェリカが競うようにアーチをピンクに彩り、並んでベル・エトワールが真っ白い花を満開にする。

「薫風駘蕩ね」「勝手に自分の名前を入れるなよ」「類音類義よ」「そう来ると思ったよ」「knowing she wouldってことね」



夜、庭に出て、そよ風に乗ってバラの香りとベル・エトワールの香水消しゴムに似た香りが漂う中、おぼろ月を見る。ああ今夜は最高だ。

そんな夜はついおいしいお酒でも飲みたくなる。私が唯一たしなむのはウイスキー。お好みはスコッチのシングルモルト。グレンモーレンジィをストレートでやりながら、クレーメルとアルゲリッチの奏でるベートーベンの春を聴く。クレーメルの清貧で繊細な音色がアルゲリッチのそよ風のように軽やかで豊かなピアノに包み込まれる。

至福の一時である。春が終わっても、薔薇の余韻は去りがたく、フォアローゼズのプラチナを取り出して。なんともスウィートである。上品であるがバーボンである。バーボンとなると途端に気分はアメリカンだ。ストーンズのスウィートバージニアを聴きたくなる。ミックジャガーの気怠いボーカルも心地よい。いつものお1人様ショータイムの始まりである。とっておきのエルビスのカムバックコンサートのMTVを引っ張り出して聴く。エルビスはブルースだなぁ。節回しは演歌に通じるなぁと妙に感心して、次に北島三郎のかえり船を聴く。潮の香りにはニッカの余市しかない。ショータイムも終盤。気分は60年代になったところでビートルズを聴き始める。今夜も締めはやっぱりビートルズねと女房は笑っているだろうと思っていたら、It's time for bed.ときた。Norwegian Woodの一節だね。風呂に入って寝ることにするよ、マイダーリン。





第14回 天使病院臨床研修プログラムについて ～これまでの研修を振り返って～

2024年3月に卒業を迎える6名の研修医に、2年間の研修を振り返って今思う事、次世代の研修医に伝えたいことなど率直な思いを聞かせてもらいました。



新垣 真広(あらかき まひろ)

天使病院では患者さんとの関わりやチームワークの大切さを学びました。天使病院で研修できて良かったと思います。当院は充実した研修環境であり、患者さんのために全力で取り組む環境が整備されています。



小西 俊輔(こにし しゅんすけ)

当院での研修は非常に充実したものでした。志望科の小児外科はもちろん、当院の研修は実践的であることが特徴的だと思います。また、内科で担当した症例の手術に入るなど、横断的な研修も可能で、1つの症例からより多くのことを学べる研修でした。次年度以降も当院での研修経験を活かして外科医として精進していきます。



高橋 周平(たかはし しゅうへい)

当院にはNICU科や小児外科があり、生後まもなく治療が必要な新生児を初期研修で数多く経験することができます。私は後期研修で産婦人科を選択することに決めましたが、NICU科や小児外科で研修し学んだことは、今後産婦人科医として働いていく上で必ず糧になると信じています。医学生の方はぜひ見学に来て下さい。



高橋 知一(たかはし ともかず)

天使病院でのこれまでの研修生活を振り返って思うのは自分が非常に良い環境で研修させていただいたということです。医師だけでなく看護師やその他の職種の方々も非常によくしてくださったおかげで無事2年間の研修を過ごせたと思っています。私は来年も当院で働きますので専攻医になってからも是非よろしくお願い致します。



千田 滉(ちだ ひろき)

初期研修を経て、医師として成長したことを実感しています。右も左も分からない1年目でしたが、今では医師として出来ることや考えられることが格段に増えたと実感しています。この成長は、天使病院の医師やコメディカル、事務の方々の支えがあってこそです。天使病院の見学では、その温かい雰囲気をぜひ体験してみてください。



堀田 雄志(ほった ゆうし)

初期臨床研修は充実した経験でした。医師としてのスキル向上だけでなく、人間関係も築け、協力体制が素晴らしいです。病院の特徴は先進的な医療技術と温かい雰囲気。患者さんとのコミュニケーションも重視され、地域社会に深く根ざした医療を提供しています。今後はこの病院での経験を活かして活躍できるよう尽力します。



臨床研修室には、現在13名が在籍しています。6名が卒業後、4月には新たに7名の研修医を迎え14名になる予定です。後輩たちは先輩たちの背中を追い、切磋琢磨して成長していきます。地域の皆さまにも、厳しく、温かく研修医たちを見守っていただくと、彼らの励みとなりますので、どうぞよろしくお願い致します。



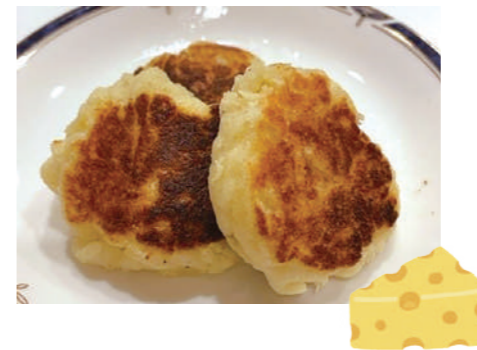
冬、骨折予防のため骨の健康を守りましょう!

「丈夫な骨をつくるために、カルシウムを摂りましょう」誰もがどこかで聞いたことがあるフレーズではないでしょうか。カルシウムは腸管からの吸収率があまり良くないため、ビタミンDやビタミンKと併せて摂ることが健康的な骨づくりの秘訣と言われています。

カルシウムは乳製品や小魚、水菜や木綿豆腐などに豊富で、乳製品のカルシウムは魚や野菜よりも吸収率が高いことが知られています。ビタミンDにはカルシウムを効率よく腸管から吸収させる働きがあり、鮭やサンマなどの魚類、卵黄や干椎茸、きくらげなどのきのこ類に含まれています。ビタミンKは骨にカルシウムを沈着させるのを助ける働きがあり、納豆や小松菜、ほうれん草など緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンDとビタミンKは油脂に溶け込むことで効率よく吸収されます。カロリーの過剰摂取には気を付ける必要がありますが、油を目の敵にすることなく、質の良い適量の油の摂取は、髪や肌のツヤにもつながります。バランスの良い食事を基本に「カルシウム+ビタミンD+ビタミンK+油脂」の摂取も心がけましょう。 管理栄養士 梅津千恵子

もちもちチーズパン



- 【材料2人分】
- ・切り餅 50g
 - ・豆乳 40cc
 - ・ホットケーキミックス 40g
 - ・ピザ用チーズ 50g
 - ・オリーブ油 大さじ1/2
 - ・塩 1g

【作り方】

- ①切り餅は小さく切る。豆乳と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけ電子レンジで加熱し、餅が溶けたら豆乳と餅をしっかりと混ぜ合わせる。
- ②①にホットケーキミックス、ピザ用チーズ、オリーブ油、塩を加えしっかりと混ぜ合わせる。
- ③テフロン加工のフライパンに、6等分丸めた②を弱火でゆっくり両面が焼き色がつくまでしっかりと焼きあげる。

桜エビのかき揚げ



- 【材料2人分】
- ・桜エビ 8g
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・あさつき 4本
 - ・塩 小さじ1/4
 - ・薄力粉 40g
 - ・水 40cc
 - ・サラダ油 適宜

【作り方】

- ①玉ねぎは薄切り、あさつきは小口切りにし、桜エビとボールに入れ薄力粉と塩をまんべんなく素材にまぶす。
- ②①に水を加えしっかりと混ぜ合わせ4等分にまとめる。フライパンにサラダ油5mm程度になるように入れ熱し、4等分にしたネタを両面きつね色になるように火を通す。



駐車場料金改定のお知らせ (2024年1月10日～)

駐車場料金を右記の通り改訂します。
何卒、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。
※公共交通機関でのご来院にご協力ください。

基本料金	30分以内	無料
	30分以上	200円/30分
割引対応	外来受診の方	100円/回 ▶ 200円/回
	お見舞い・ご面会の方	100円/回 ▶ 400円/回
	宿泊(緊急・付き添いの場合)	500円/24時間 ▶ 800円/24時間

公式Instagramを 始めました @tenshi_hp_sanka

産婦人科専用のInstagramです。
お産に関するあれこれ、出産・育児についての
豆知識やかわいい赤ちゃんの表情を助産師の
思いと共にお届けしています。



糖尿病予防教室について

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。
視聴期間は掲載から3ヶ月
間です。詳しくは天使病院
のホームページをご覧ください。



▲ ホームページ

スケジュール(2024年1月～3月)

月	タイトル	担当者
1月	糖尿病と認知症	医師 林下晶子
	低血糖について	薬剤師 小澤純
2月	体調が悪いときはどうすればいいの?	医師 崎山信哉
	糖尿病と足病変について	看護師 渡辺沙央理
3月	コレステロールと中性脂肪の話	医師 辻昌宏
	ストレッチのすすめ	理学療法士 沢田夏美

表紙の写真紹介

4回目の表紙はみんな大好きシマエナガです。全長は13.5cm程でスズメやシジュウカラより小さく、体重は9g程度です。留鳥ですが夏は山や林の中にいて見つけることは難しく、寒くなると市内の公園でも見られるようになります。群れで移動するため、急にジュリジュリ、チーチーなどの鳴き声で賑やかになったら出会えるチャンスです。シマエナガはエナガの亜種で、北海道より南のエナガは目の上の眉斑が黒くなります。シマエナガのヒナはエナガのように黒くなります。裏表紙は運よく見つけることができたエナガのヒナです。夏にやせている親鳥より大きくみえるヒナですが、大きな口をあけて餌を待っているところです。この鳥の実物を見られるのは、北海道人としての特権ですね。全4回ご覧いただきありがとうございました。



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71号
発行日 令和6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

西里先生による「野鳥シリーズ」の表紙も本号で最終回となります。最後を飾るのは「雪の妖精」シマエナガです。ご存じの通り北海道にしか生息しない野鳥で、そのつぶらな瞳とモフモフで真っ白な丸いフォルムが可愛く大人気です。表紙にもそんな愛くるしい1枚を選びました。
2024年が皆様にとって素晴らしい1年になりますようにお祈り申し上げます。
本年も広報誌「天使びょういん」をよろしくお願い致します。

