

JCHO札幌北辰病院

広報誌



ポラリス

Polaris

hokushin.jcho.go.jp



INDEX

- 2 院長から
北海道がん診療連携指定病院の認定を受けました
- 3 医療の現場から①
夏場の脱水にご注意を
- 4 医療の現場から②
研修医日記
- 5 こんにちは 医療連携・相談室です
『医療法人中山会 新札幌パウロ病院』
- 6 夏バテ予防の簡単レシピの紹介
新任医師のご紹介
- 7 インフォメーション
 - 市民公開講座のお知らせ
 - がんサロン開催のお知らせ
 - いきいき健康教室開催のお知らせ
 - 七夕のタペ
 - 研修会のお知らせ
 - AHA BLSプロバイダーコースのご案内

No.48
2018.7

紫外線対策やガン予防にも

トマト

トマトに含まれる『リコピン』の抗酸化力は、
 β -カロテンの2倍、ビタミンEの100倍以上と言われています。
このリコピンは、紫外線によるメラニンの生成を抑え
シミやシワを防いでくれる効果が。
ガンや脳卒中・脳梗塞などの予防も
期待できます。



独立行政法人 地域医療機能推進機構
JCHO札幌北辰病院



北海道がん診療連携指定病院の 認定を受けました



院長 高橋 昌宏



6月も終わりというのに札幌はなかなか気温が上がりず、わが菜園の野菜たちの成長も今一つです。ただ、じゃがいもだけは例年通り、否、初めて種芋を一個そのままを植えたためか、例年以上に成長している印象です。また、昨年9月に植えたニンニクとラッキョウの出来も順調で収穫予定のひと月後を今から楽しみにしているところです。

さて、今回は昨年10月の本誌すでにご説明させていただきましたが、この4月に晴れて「北海道がん診療連携指定病院」の認定を道より受けましたので、もう一度この指定病院についてお話をさせていただきたいと思います。

道では、どこに住んでいる人でも標準的ながん医療サービスを平等に受けることができるよう、国の指針に基づいてがん診療拠点病院の整備を進めてきました。現在、道内では1つの「都道府県がん診療拠点病院」(北海道がんセンター)と、19の「地域がん診療連携拠点病院」が厚生労働省の指定を受けていますが、拠点病院が都市部に集中し、拠点病院のない第二次医療圏が存在するなど既整備圏域を含め、在宅におけるがん医療や緩和ケア、相談支援など一層の充実が課題となっていました。このような現状を解消する目的に、道は独自の用件により平成26年4月より現在まで26の「北海道がん診療連携指定病院」を指定しました。既に札幌市では7の「地域がん診療連携拠点病院」と13の「北海道がん診療連携指定病院」が指定されており、札幌市に拠点病院と指定病院が集中しています。厚別区では札幌徳洲会病院と札幌北辰病院が道から認定を受けています。

本認定を受けたことで、当院がこれから行わなければ

ばならない用件の中で最も重要なことは、日本人に多いとされている五大がんである肺がん、胃がん、大腸がん、肝がん、乳がんについてがんの三大治療である手術、放射線療法、化学療法を効果的に組み合わせた集学的治療および緩和ケアを提供することです。当院には呼吸器専門医、消化器病専門医、肝臓専門医、肝胆脾外科高度技能指導医、日本内視鏡外科学会技術認定医が常勤しており、ガイドラインに沿った標準治療を行っています。また、この7月より、乳腺外科に新たに女性医師(日本乳腺外科学会指導医・専門医)が加わり、2名体制となります。今後は乳がん治療に積極的に取り組んでいく予定です。乳房再建術も含め、最新の乳がん治療を皆様に提供していきたいと思います。放射線治療に関しては他の医療機関と連携協力体制をすでに確保しており、必要に応じて放射線治療を受けて頂いております。化学療法に関しては、専門的な知識・技能を有する医師(日本がん治療認定医機構がん治療認定医)が治療に携わっており、緩和ケアチームが終末期の患者さんの精神的、肉体的な苦痛の緩和に携わっています。また、患者サロン「ポラリス」を設け、2ヶ月に1回、勉強会や談話会を開催しておりますので気軽にご参加いただければと思っています。患者さん同士の話し合いの場所としても提供しておりますのでいつでもお申し出ください。

この度、札幌北辰病院が「北海道がん診療連携指定病院」に認定されたことは名誉なことであり、その責任はとても重いものです。認定を受けたことに甘んじることなく、さらに質の高いがん医療を提供していきたいと思います。



医療の
現場から

1

夏場の脱水に ご注意を

総合診療科 若林 崇雄



夏ですね。夏といえばなんでしょうか。海、山、プール、スイカ…。私は本州出身ですが北海道の夏の涼しさはびっくりでした。空気が乾燥しているので暑い日でも日陰に入ればすずしいのですね。本州は湿気が多いので日陰でもまとわりつくような暑さがあります。北海道の夏は最高ですね。大通りのビアガーデンは真夏なのに少し肌寒いくらいなのは玉に瑕ですが。

余談はこれくらいにして、夏といえば熱中症でしょうか。今日は特に高齢者の熱中症について書きたいと思います。高齢者はもともと体内の総水分量が低下しています。体の60%は水ですが、その水は細胞の中に含まれる細胞内液と血や組織液といった細胞外液に分かれます。細胞内液の貯蔵庫は筋肉であり、その筋肉が減っている高齢者は必然的に体に貯蔵できる水の量が減っていることになります。これでは体に余力がありません。とくにやせた女性はわずかな水分摂取不足や不感蒸泄(汗など)の過剰で容易に脱水になります。

これに加え、普段から使用している薬剤が悪さをすることがあります。皆さんには高血圧のお薬を内服していませんか?降圧剤には血管を広げるものの(カルシウム拮抗薬;アムロジピンなど)、おしっこを出しやすくするもの(利尿剤;ラシックス、フルイトランなど)など様々な種類があります。ただでさえ脱水気味になりがちな夏場に冬場と同じ用量で服用すると、ふらつき、立ちくらみがいつもより起こりやすいと言えます。特に真面目に減塩を実践されている方はこれらの症状に要注意です。日ごろ、ご自身のために減塩されている方も、夏場は適切に(過剰ではない)塩分を取ることが大事です。水分と塩分を別々に摂取してもよいですし(昔ながらの麦茶と漬物とか)、最近はOS-1のよう

に経口で手軽に電解質を摂取できる飲料も増えています。ポカリスエットやアクエリアスなどのスポーツドリンクは残念ながらあまりお勧めできません。電解質の総量が少なくカロリーが高いためです。

熱中症の説明をするには少し紙面が足りなくなってきた。大事なことだけ書きましょう。高齢者は隠れ熱中症とでも言いましょうか、普段とちょっと違う、程度で熱中症であることがあります。些細な症状を見逃さず「普段と何か違う」を察知し、早めに総合診療科を受診していただければ大丈夫だと思います。高齢者は温度感覚の中枢に異常がある方もいます(周囲に真夏にストーブを焚いている方はいませんか?)。一人では気が付かないこともあります。周囲の方と声を掛け合いながら夏を乗り切りましょう。





医療の
現場から

2

研修医日記

初期研修医 向井 利樹



JCHO札幌北辰病院初期研修医2年目の向井です。光陰矢の如しとはよく言ったもので、瞬く間に時が過ぎ、研修医生活は15ヶ月を越えました。昨年度の1年間は、大学から社会に出た社会人としての1年生にもあたり、実臨床の場での洗礼を受ける形となり日々が飛ぶように過ぎました。臨床の場になじむといいますか、スピードに追従できるようになるまでにも時間がかかり、ようやく習熟する頃には、次の問題が明らかになる。それを習熟する頃には、以前の問題の解決方法を失念しているといった在り様で、自分自身の学習や習熟の速度の遅さには、目を覆いたくなるものであります。

しかし、そんな中でも多くの学びがありました。診療に必要なデータや所見の解釈の経験を積めたことも然のことながら、高齢の患者さんから得られる濃厚な人生の記憶、小児の患者さんから得られる言語化されない感情の発露。それらは座学や、わずかな期間にとどまる大学の実習では得難いものです。医師という職業は、単純にデータや所見を知識と経験と照らし合わせ適切な両方を選択するのみならず、患者さんを受容し理解に努め、そして選択した治療についての説明を粘り強く行うことが必要な職業であるのだと、頭ではなく心で理解できた、という感がございます。というのは些か格好ついているでしょうか。

また、看護師、薬剤師、放射線技師、臨床検査技師、医療事務など、他の職種にあたる方々から多くを学ばせて頂いております。それぞれのスペシャリストに

あたる方々の、経験に裏打ちされた問題解決手法の呈示を受けることも多く、そのたびに目から鱗が落ちるが如く新たな知見を得ました。単純なミスをご指摘いただくことも多く、ご迷惑もおかけしておりますが、それもまた次回のミスの防止に役立っております。チーム医療の本旨とはやや異なるかもしれません、医療はチームで行うものであると、改めて感じられた次第です。

さて、執筆時点で2年目も残すところ9ヶ月となりました。残り9ヶ月いかに学ぶか、そしてその後のキャリアを考えねばならぬ時期となってきております。来年のことを考え鬼を笑わせざるを得ないというのは、研修医という身分の定めなのです。将来を見据えつつ、目前の診療をおろそかにせずに、日々励んでいこうと思っております。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。





医療法人中山会 新札幌パウロ病院

こんにちは 医療連携・相談室です ～医療連携部門 訪問編～

第3回目は新札幌パウロ病院の地域医療連携部門の皆様にお話しを伺いました。

昭和57年6月15日に開設され、診療科目は内科、消化器内科、循環器内科、リハビリテーション科、歯科です。

医療療養病棟、特殊疾患療養病棟、回復期リハビリテーション病棟、介護療養病棟があり、合計393床の病床があります。

貴院の特徴について教えてください

当院は野幌原始林に隣接する自然豊かな環境の下に運営している医療機関です。療養病棟は、病状は比較的安定しているが医療・介護の必要度が高く、在宅での生活が困難な慢性疾患や指定難病の患者様などが入院されています。回復期リハビリテーション病棟は、脳血管疾患や整形疾患などの患者様を比較的早期に受け入れ、心身機能の回復と、自立した生活を獲得するためのリハビリテーションを提供しております。また、病院の関連施設としてグループホームや通所リハビリテーション、デイサービスセンターなどが同一敷地内で運営されています。なお、病院、関連施設の入浴は全て天然温泉を利用できる設備となっております。

地域医療連携部門について教えてください

当院における地域医療連携を担当する部署は、地域医療部となっており、病院中央の地下1階にあります。主に入院受入や退院支援を担当する地域医療連携室には、地域医療部長、看護師1名(外来兼務)、医療ソーシャルワーカー7名が配置されております。また同じフロアには、在宅の患者様や利用者様の支援を行う居宅介護支援事業所があり、介護支援専門員6名、事務職員1名が配置されています。また、居宅介護支援事業所は江別市内にも設置しており介護支援専門員3名が配置されています。このように、地域医療連携室と居宅介護支援事業所が同一フロアにあることにより、医療ソーシャルワーカーと介護支援専門員がいつでも直に連携できる環境下にあり、地域連携業務がより綿密に展開できるメリットが特徴となっております。

これからも地域の皆様方のお役に立てるよう、地域医療連携部署の強化を図って参りたいと思っております。

訪問を終えて

医療を必要としている方のための入院病棟、回復期から退院後まで対応した充実したリハビリテーション、地域で暮らす皆様を支える介護サービス、区の健康づくりプロジェクトへの参加など幅広い取組をされており、その中心を地域医療部の皆様が担っておられました。

当院の急性期治療後の患者様、通院患者様も利用されている方は多くいらっしゃいます。

当院も、連携強化を図れるよう努めていきたいと思われます。



▲病院 外観



▲地域医療連携室・
居宅介護支援事業所の
皆様



▲リハビリテーションの様子



医療法人中山会 新札幌パウロ病院

〒004-0002
札幌市厚別区厚別東2条6丁目4番1号

TEL:011-897-4111 FAX:011-897-7770
(地域医療連携室 直通)
HP:WWW.byo-in.com
E-mail:paulo@byo-in.com



夏バテ予防の簡単レシピの紹介



●トマトと卵の涼麺●

夏バテ予防に効果がある栄養素は「ビタミンB群」と「クエン酸」でトマトに含まれています。

「ビタミンB1」は疲労回復のビタミン。炭水化物の代謝を促し、エネルギーを作る手助けをしています。不足すると疲労感や倦怠感、食欲不振など夏バテ特有の症状が出てきてしまいます。

「ビタミンB2」は三大栄養素(炭水化物・脂質・タンパク質)を体内で分解してエネルギーに変える働きがあり、不足するとこれも同じように夏バテ特有のダルさが出てきます。

【材料(2人分)】

- トマト…中3個 •卵…2コ •サラダ油…大さじ3
- 生姜・葱(みじん切り)…各小さじ1 •しょうゆ…大さじ1
- 酒…小さじ1 •塩…小さじ2/3 •ごま油…少々
- 中国麺(生)…2玉 •かいわれ大根等…適量

【作り方】

- ① ボウルを用意し、その中でトマトを手で5つくらいに割る。
※トマトのジュースも利用する。まな板の上で割ると、トマトのジュースがこぼれてしまうので注意。
- ② 中華鍋にサラダ油(大さじ2)を熱し、卵を加えて、弱火でふんわりと炒める。卵を別の器に取り出す。
- ③ 中華鍋にサラダ油(大さじ1)を入れ、生姜・葱のみじん切りを香りが出るまで炒める。
- ④ ③に①・しょうゆ・塩を加え、ひと煮立ちさせる。

「クエン酸」は食品に含まれる酸味成分の1つで、速攻性のある効果として食欲の増進です。酸っぱさで唾液が過剰に分泌され、さらに胃液も出るので、胃が活発に動くようになり食欲がUPします。また、疲労や肥満の要因となる乳酸や脂肪を分解&燃焼してくれるので疲労回復の効果があるとされています。

**トマトの酸味が効いてさっぱり。
卵が入って夏バテ予防にぴったりの一品です。**

下準備

1. トマトは沸騰した湯に入れて、皮がはじけたら氷水に取り、皮をむき、ヘタを取り除く。
2. 卵は溶きほぐしておく。

- 5 ④に②・ごま油を加えてボウルに移し、粗熱が取れたら、冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
※時間を置くことで、卵がトマトのジュースを吸い、とろりとした食感になる。
- 6 中国麺をゆで、水にとってぬめりを取る。ザルに上げ、手で上から体重をかけるようにしてしっかり水分を切る。
- 7 器に⑥を盛り、上から⑤をかけて、かいわれ大根を飾る。

〈栄養量〉 エネルギー:540kcal たんぱく質:22g 塩分:4.5g

新任医師のご紹介



腎臓内科 医長

いしだ たかし
石田 貴之

資格

- ・日本腎臓学会 専門医
- ・日本透析医学会 透析専門医
- ・日本内科学会 総合内科専門医



乳腺外科 医長

たかざき えみ
高崎 恵美

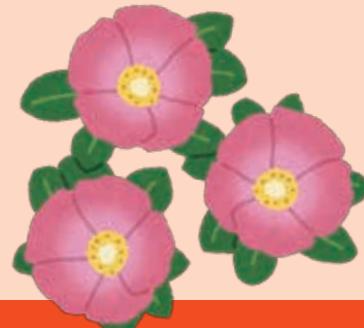
資格

- ・日本外科学会 外科専門医
- ・日本乳癌学会 乳癌専門医
- ・日本透析医学会 透析専門医



眼科 非常勤医師

わかやま あきこ
若山 明子



Information

インフォメーション

●市民公開講座のお知らせ(参加無料)

7月21日^土

13:00～14:30
(会場12:30)

開催場所:新さっぽろアークシティホテル 5階アークホール

内容:①最近の乳がんの動向について(健康管理センター 保健師 神谷 夕香里)

②乳がんの診断・治療について(乳腺外科 診療部長 西川 真)

定員:100名(事前予約:不要)

●がんサロン開催のお知らせ(参加無料)

7月25日^水

14:00～15:00

夏バテ予防のごはん

開催場所:当院2階講義室 講師:当院 栄養管理室 管理栄養士

対象:当院通院中、入院中のがん患者さんや家族、地域の方々

●いきいき健康教室開催のお知らせ(参加無料)

8月 3日^金

14:30～15:30

ピロリ菌について

開催場所:当院2階講義室 講師:当院 検査部 臨床検査技師

●七夕のタべ

8月 6日^月

17:00～17:40

開催場所:当院1階エントランスホール

出演:カーム 内容:カームさんによるステージショー



●研修会のお知らせ(医療従事者対象)

9月12日^水

19:00～20:30

新さっぽろ栄養士連絡会「胃がん～術前術後～」

講師:当院 外科医

●AHA BLSプロバイダーコースのご案内

8月25日^土

AHAガイドライン2015コースを開催します。

本コースは、成人・小児・乳児の患者のCPA(心肺停止)対策に特化した一次救命処置法を学びたい方に最適です。講習はCPA患者に対する国際ガイドラインに準拠した内容で、修了者にはアメリカ心臓協会BLSプロバイダーカードが発行されます。

研修内容:成人のBLS、AEDおよびバッグマスク、チームダイナミクス、高いパフォーマンスチームのアクティビティ、小児のBLS、乳児のBLS、実技試験、筆記試験 等

受講料:12,000円(登録料込み) + テキスト代 4,212円

※ポケットマスク購入希望の方は1,600円で販売します。

場所:JCHO札幌北辰病院 講義室

お申込み:011-893-3000 (総務企画課 北村まで)

外来担当医師一覧

平成30年7月1日現在

診療科		月	火	水	木	金	備考
総合診療科	午前	渡邊	若林	渡邊	若林	渡邊	
		須藤	スフィ(9:30~)	須藤		須藤	
	午後(再来予約)	—	若林	渡邊/須藤	若林	渡邊/須藤	※午後は予約のみ
内科	糖尿病	午前	増田	野田	野田	増田	※完全予約制
		—	馬場	(増田)	檀浦	—	
		午後	—	—	野田	—	
	腎臓病	午前	—	佐藤	石田	—	※完全予約制
		午後	—	佐藤	石田	—	
	呼吸器	午前	相坂	佐賀	今井	相坂	※完全予約制
		午前	高木	寺下	山田/吉田	高木	
	消化器	午後	西村	西村	吉田	小笠原	※完全予約制
		午後	北	大和田	—	北	北(ペースメーカー)
	循環器	午前	内藤	—	—	中原	※一般外来は完全予約制
		午後	中野	北	内藤	中原	※専門新患外来は予約不要
		午後	—	中野	中原	内藤	※ペースメーカー外来は第2・4週
リウマチ科	午前	菅原	—	—	加藤	—	※完全予約制
	午前	—	—	安達	—	—	
	午後	—	安達	—	安達	—	※完全予約制
小児科	午前	伊藤	木澤	東館	伊藤	東館	※専門外来は完全予約制
	午後(専門外来)	第1・3週:東館 (川崎病外来) 木澤 (リウマチ外来) 学童ワクチン (予約制)	乳児健診(1歳まで)	伊藤 (神経外来)	東館 (心臓外来) 第1~3週:木澤 (慢性リウマチ外来) 第2・4週:三崎 (精神衛生相談)	伊藤 (神経外来) 木澤 (慢性リウマチ外来)	※木曜午後の慢性/ リウマチ外来は 3・6・9・12月の 第3週は休診
			予約注射・ 予防接種 (予約制)				
			—				
			—				
外科	午前	奥村	中川	高橋 矢部	—	下國	※甲状腺:佐々木
	午後	奥村	佐々木	高橋	—	下國	
			中川	矢部	—	—	
	午前	西川	高崎	高崎	西川	—	
	午後	—	—	高崎	西川	—	
	午前	奥村	—	—	—	—	
	午後	奥村	—	—	—	—	
	午前	—	—	—	予約制	—	
ストーマ	午後	予約制	—	—	—	—	
リンパ	午後	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	※ストーマ外来、 リンパ浮腫外来は 予約制
	午前	—	予約制	—	—	—	
整形外科	午前	清藤	清藤	清藤	濱野	清藤	
	午後	瀬野	瀬野	第2・4週:松井	—	瀬野	
	(手術)	—	(手術)	(手術)	—	(手術)	※水曜日:午前の受付時間は 10:00まで
皮膚科	午前	松村	松村	松村	松村	松村	
	午後	安藤	安藤	安藤	安藤	安藤	
	午後	松村	松村	安藤	(手術)	安藤	
泌尿器科	午前	松田	三橋	松田	三橋	松田	
		三橋		三橋		三橋	
		鈴木		鈴木		鈴木	
	午後	松田	(手術)	松田	(手術)	松田	
		三橋		三橋		三橋	
		鈴木		鈴木		鈴木	
婦人科	午前	山中(予約制)	山中	山中	山中(予約制)	—	※午前診察9:30~
	午後	—	山中	山中	—	—	※午後診察13:30~
眼科	午前	廣瀬	廣瀬	石嶋	廣瀬	廣瀬	※3才児健診は予約制
		石嶋	石嶋	松本	松本	石嶋	※午前の受付時間は 10:00まで
		若山	松本			松本	
	午後(予約制)	(手術/予約外来)	(手術/予約検査)	(手術/予約外来)	(手術)	(手術/予約外来)	
耳鼻咽喉科	午前	(予約制)	—	栗原	栗原	栗原	
	午後	—	—	稻村	北島	稻村	
		—	—	派遣医	—	—	
		—	—	栗原	稻村	—	
		—	—	稻村	北島	—	
		—	—	派遣医	—	—	

※都合により代診・休診となる場合がございますので、事前にご確認願います。 ※各科の午後の(手術)(検査)(乳児健診・予防接種)は、診療時間の調整が必要ですので電話で確認してください。

JCHO札幌北辰病院広報誌「ポラリス」

発行責任者 高橋 昌宏
発行 〒004-8618 札幌市厚別区厚別中央2条6丁目2番1号 JCHO札幌北辰病院
編集 広報部会 【事務局】総務企画課 TEL.011-893-3000

病院の
最新情報は

JCHO札幌北辰病院ホームページ

ジェイコー札幌北辰病院

検索

hokushin.jcho.go.jp

Facebookはじめました

<https://www.facebook.com/jcho.sapporo.hokushin>

