

JCHO 札幌北辰病院  
広報誌

ポラリス

# Polaris

[hokushin.jcho.go.jp](http://hokushin.jcho.go.jp)

## INDEX

- 2 副院長から  
待合室の3密をなくすには
- 3 こんにちは 患者総合サポートセンターです  
当院の「予約調整業務」と「医療相談業務」について
- 4 医療の現場から  
暑い夏を乗り切るために
- 5 管理栄養士からおすすめレシピ  
～免疫力を高める食事～
- 6 栄養食事指導を始めました  
周術期口腔機能管理とは？
- 7 インフォメーション  
● いざい健康教室開催のお知らせ

No.56  
2020.8

タンパク質のメチオニンが二日酔い防止に！

## えだまめ

タンパク質を多く含むことは、よく知られていますが  
カリウムも豊富に含まれており  
高血圧を抑える効能が期待できます。  
またビタミンB1とB2は  
疲労回復を助ける働きも！



独立行政法人 地域医療機能推進機構  
**JCHO 札幌北辰病院**



# 待合室の3密をなくすには

感染管理部長 東館 義仁



コンビニ、飲食店、そして病院も人の流れには海の波のように増減があります。商売をされている方は、この波がなければ人の配置に無駄がなくなるのにと考えているでしょう。しかし、我々の血液の流れに拍動がなければ心臓の筋肉を養う冠動脈に血液は流れず、生命は維持できません。心臓の拍動に合わせて細胞も拍動しています。地球の自転・公転に合わせて昼と夜、夏と冬が来るのです。

行きつけの床屋は昨春から店主1人で営業しており、ホームページ(HP)から前日までに予約する完全予約制となっています。多趣味の店主は定休日以外もしばしば留守にしますが、HPでは予約が埋まっているように見えるので働き者と思われています。新型コロナの影響はないそうで、店内に客は1人か2人しかおらず、お客同士に3密がないことで安心感があるのだろうと話していました。

病院も3密を避けるべく、色々と手立てをしています。多くのクリニックはスマホでの予約で待ち時間を減らす努力をしています。来院が分散されるので、医師やスタッフのリズムも良くなります。おそらく、設定を調整することで待合の密度も調節でき、患者

さん同士の3密を防いでいるはずですが、完全予約制を床屋やクリニックではできて、なぜ病院ではできないのか。それは、患者さんニーズの多様性です。受診理由の多様性、検査の多様性で在院時間は様々です。また、加齢と共に病気も複数になり、複数科受診している方も多いです。入院患者さんも診ている病院医師は外来中でも緊急の用事で離席します。その場合、待合室は大混乱となります。ということで、病院では完全予約制での管理が困難です。おそらくAIになっても。幸い、新型コロナ流行期は厚労省から電話処方許可が出たので、定期処方だけの方は来院せずに済み、外来待合室の密度は軽減しました。(普段も薬だけなら電話依頼でよいじゃないかと思われるそうですが、診察なしの処方法律で禁止されています)。気候のよい時期なので、検査結果待ちを駐車場で過ごしていただくこともお勧めしています。外来廊下のソファ配置を変え、2人掛けは1人分に✕を貼り、現時点では、外来で1m以上の間隔は確保できているようです。しかし、これを維持するのは、夏と冬は困難。早くコロナ騒動が落ち着くことを祈っています。

独立行政法人 地域医療機能推進機構  
JCHO 札幌北辰病院

## こんにちは 患者総合サポート センターです

当院の患者総合サポートセンターは、地域の医療機関からの受診等の予約調整を行う「予約調整業務」、看護師及び社会福祉士が患者さまやご家族の心理的・社会的な問題の解決・調整をお手伝いする「医療相談業務」、入院に関する説明を行う「入退院支援業務」、自宅や他医療機関へ転院等の退院に関する調整を行う「退院調整業務」を行っています。

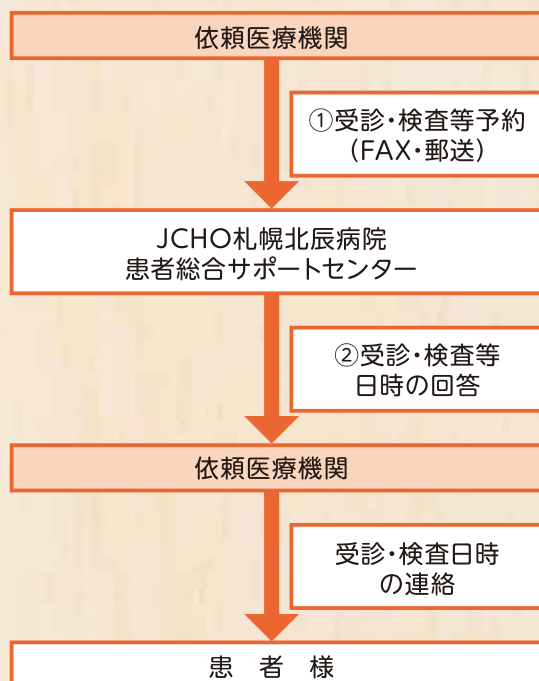
今回は、「予約調整業務」と「医療相談業務」についてご紹介します。

### 予約調整業務

当院は地域医療連携支援病院と北海道がん診療連携指定病院となっております。地域の医療機関からの紹介を受け、専門的な治療・検査をいたします。

主に外来診療の予約、CT・MRI・内視鏡検査などの各種検査予約を行っております。

#### 「患者総合サポートセンター」経由の 予約フローチャート



ご予約は、診療情報提供書のFAXをお願いいたします。

【FAX】 011-893-3340(直通)

### 医療相談業務

当院では医療相談窓口を設置し、社会福祉士が療養上の不安や心配事などの様々な問題を患者様やご家族の方と一緒に考え、安心した療養生活を送れるよう、面談や電話によるご相談をお受けしています。

また、がんの疾患を抱えた方の生活を総合的にサポートするがん相談窓口「ポラリス」を設置しています。看護師をはじめ、専門職と一緒に考え、支援します。

医療相談窓口では

- 医療費や障害者に関する制度の相談
- 患者やご家族の方の生活に関する相談など

がん相談では

- 患者の心理的相談
- 退院後の生活に関する相談
- 誰に相談したらいいかわからないなどのご相談があります。



医療相談・がん相談は無料となっておりますので、お気軽にご相談ください

【相談時間】 9:00～15:00

【電話】 011-893-3000(病院代表)

## 暑い夏を乗り切るために

初期研修医 古川 直幸



いよいよ梅雨も明け、北海道にも夏が訪れましたね。夏といえば、海、山、花火、ビアガーデン…。個々それぞれ思い当たるものがあるかもしれません。私にとっても、夏は楽しい事が多い季節です。

北海道の夏は涼しいとよく本州の方は仰いますが、最近北海道の夏も十分暑いように感じられます。そんな暑い夏に起こりやすいのが、まさしく熱中症ですね。せっかくの夏を存分に楽しむためにも、きちんと体調管理を怠らないことが大切かと思います。そこで今回は、熱中症にならないようにするために有用な知識をいくつかお伝えできればと思います。

まず熱中症を引き起こす要因を大きく分けると2つに分類することができます。1つ目が「環境」によるもの、2つ目が「からだ」によるものです。

「環境」によるものは、気温や湿度が高い、風が弱い、日差しが強いなどです。「からだ」によるものは、糖尿病や精神疾患といった持病、二日酔いや寝不足といった体調不良、低栄養状態、そして乳児や高齢者です。

その中でも今回は特に高齢者にスポットを当てたいと思います。なぜ、高齢者というだけで熱中症にかかりやすいのでしょうか。

それは、高齢者はもともと体内の総水分量が低下しているということと、体温調節機能が低下していることにより、体が脱水を察知しにくくなっているということが原因として挙げられます。そのため、水分補給が遅れがちです。ですから、対策としては喉が渇く前から定期的な水分補給をする

よう心がけましょう。お風呂や寝るときにも十分注意してください。入浴時や、就寝時にも体の水分は失われ、脱水になりやすいです。最近はOS-1といった手軽に水分・電解質を補給できる飲料もあるので、是非活用してみてください。

また、服薬する薬によっては水分補給に気を付けなければならないものがあります。代表的なものとして利尿薬、抗コリン作用を持つ薬剤（総合感冒薬、咳止め、胃腸薬など）が挙げられます。利尿薬は排尿を促進するお薬ですが、暑い夏場でも普段通り飲んでいると脱水状態になりやすくなってしまいます。抗コリン作用の持つ薬剤は、その作用のうちの一つとして、汗を出す働きを弱くすることがあり、体に熱がたまりやすくなり、その結果、熱中症になりやすくなります。このような薬を飲んでいる方は、油断せず、こまめな水分補給をすることをおすすめします。

伝えたいことはまだまだ沢山ありますが、紙面の都合上、最後に一つだけ、大切なことをお伝えして、終わりにしたいと思います。

高齢者は、先にも述べた通り、体温調節機能が低下しているため、自分の体が脱水状態になっていることに気づきにくいからです。「普段とちょっと違うな」、と思ったら無理をせず、早めに総合診療科を受診してください。

おひとりでは気づきにくいことも多々あるかと思います。周囲の人と声を掛け合って、この夏を乗り切りましょう。





# 管理栄養士からおすすめレシピ ～免疫力を高める食事～

## たんぱく質を摂る＝筋肉をつける



平熱が36度を切ると免疫力が低くなるとされており、それを取り戻す方法の一つが、筋肉をつけることです。体温が上がると血流がよくなるので、免疫を担当する白血球が体中のすみずみを巡ることにより免疫力が発揮できます。



## 腸内環境を良好に保ち、免疫力の低下を防ぐ



### ●免疫を担当する細胞のバランスを改善

- 食物繊維(野菜・果物・きのこ)
- オリゴ糖
- 発酵食品(ヨーグルト・味噌など)

### ●免疫細胞を活性化させるたんぱく質 ●細胞膜の材料となるコレステロールも免疫力を高める

- 肉・魚・豆腐・卵など



- 細胞の免疫機能を保持
- 免疫細胞を保護
- ビタミンA・ビタミンE  
亜鉛やセレン、銅、マンガンなどのミネラル類
- 野菜・海藻・きのこなど



### 調理の注意

- ☑ 生野菜はよく洗いましょう。
- ☑ 生野菜と肉や魚を扱うまな板は分けましょう。
- ☑ 食品は新鮮なものを選び、調理後は早め(2時間を目安)に食べましょう。



## 食欲増進おすすめレシピ①／サバじゃが



### 「たんぱく質」と「n-3系脂肪酸」が多いサバの水煮缶を使った簡単料理

#### 【材料 2人分】

- ・さばの水煮.....1缶
- ・じゃがいも.....2個
- ・玉葱.....1/2個
- ・トマト.....1個
- ・酒.....大さじ2
- ・砂糖.....小さじ1
- ・しょうゆ.....大さじ1
- ・薬味葱.....お好み

#### 【作り方】

1. じゃがいも、トマトは乱切り、玉葱は薄切りにする。
2. 鍋にさばの水煮缶の汁と酒、じゃがいも、玉葱を入れて火にかける。
3. 沸騰したら、トマトを加えてじゃがいもに火が通るまで弱火で煮る。
4. 3にさばを入れ、砂糖としょうゆを加えてひと混ぜする。
5. 3分ほどにて火を止める。
6. 薬味葱を上から乗せて完成。

※サバの味噌煮缶でも美味しいです。

その時は、トマトなし、調味料は味見しながら調整してくださいね。  
※調味料は、めんつゆの代用でもOK!

●栄養量 エネルギー:215kcal たんぱく質:23g 塩分:2.4g

## 食欲増進おすすめレシピ②／豚しゃぶとなすのさっぱりおろしポン酢

### 解毒酵素の働きや抗酸化力を高める大根と疲労回復にいいビタミンB<sub>1</sub>を含む豚肉を使った簡単料理



#### 【材料 2人分】

- ・豚薄切り肉.....250g
- ・なす.....3本
- ・サラダ油.....少々
- ・大根おろし.....1/3本  
(お好みで調整)
- ・大葉(千切り).....4枚分
- ・ぽん酢.....大さじ2

#### 【作り方】

1. 大根はおろし金等でする。
2. 豚薄切り肉は食べやすい大きさに切る。なすは乱切りにし、水に5分浸してザルでしっかりと水気を切る。  
キッチンペーパーで水気を軽く拭き取る。
3. 鍋に熱湯を沸かし、豚薄切り肉を茹でる。ザルで水気を切る。
4. フライパンに少し多めのサラダ油を中火で熱し、なすを入れる。  
なすの表面に焦げ目がつくまで焼く。
5. お皿に豚しゃぶとなすを重ねながら盛り付け、大根おろしと大葉(千切り)のをせる。

※お好みでみょうがやもやしなどお好みの野菜をプラスしても美味しいです！

※白ごまやラー油などトッピングのアレンジもよいです。

●栄養量 エネルギー:316kcal たんぱく質:28.8g 塩分:0.8g

## 栄養食事指導を始めました

当院では、2020年7月より外来での『栄養食事指導』を開始しています。

かかりつけ医が糖尿病・高血圧症・脂質異常症・腎臓病などの生活習慣病治療において、管理栄養士による食事指導が必要と判断

された患者さま・ご家族さまへの栄養食事指導を、糖尿病療養指導士などの資格を持った当院の栄養士が行います。

食事療法が無理なく実施できるように



サポートさせていただきますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。



## 周術期口腔機能管理とは？

周術期口腔機能管理とは、手術後の合併症の発生を予防するために歯科で口腔ケアを行うことをいいます。

全身麻酔による手術では、口から気管チューブを挿入しますが、口腔内には非常に多くの細菌がおり、気管チューブを挿入することで口腔内の細菌を肺に押し込めてしまい、重篤な合併症（誤嚥性肺炎や感染症など）につながる可能性があります。また、一般的に、全身麻酔の手術を受けると身体の抵抗力が落ちやすく、合併症を発症しやすくなると言われています。

そのため、当院では安心して手術に臨んで

いただけるよう、手術前にかかりつけ又は近隣の歯科医院を受診いただき、口腔ケアの実施をお願いしております。



## Information

インフォメーション

## ●いきいき健康教室開催のお知らせ●

新型コロナウイルス感染拡大防止ため、いきいき健康教室の開催を中止しておりましたが、8月から再開する運びとなりました。

2020年度のいきいき健康教室を開催いたします。  
どなたでも参加できる健康教室です。  
健康に過ごすための知識を学びませんか？  
お気軽にお問い合わせください



|     |                       |                                    |                                            |
|-----|-----------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|
| 第1回 | 8月11日🔴<br>14:00~15:00 | 家庭でできる簡単ストレッチ                      | 講師:加美山 雄太<br>(理学療法士)                       |
| 第2回 | 9月11日🟡                | 目の病気について<br>～緑内障・白内障・黄斑変性とはどんな病気?～ | 講師:荻野 陽<br>(眼科医)                           |
| 第3回 | 10月29日🟠               | 誤嚥性肺炎<br>～食事の工夫で予防する～              | 講師:洲瀬 美希<br>(管理栄養士)                        |
| 第4回 | 11月13日🟡               | インフルエンザを予防しましょう                    | 講師:宮崎 加奈子<br>(感染管理認定看護師)                   |
| 第5回 | 12月23日🔴               | 慢性腎臓病について<br>透析を予防しましょう            | 講師:山田 幹二<br>(腎臓内科医)<br>講師:河村 美穂<br>(専門看護師) |
| 第6回 | 1月27日🔴                | 認知症を予防するための生活について                  | 講師:湊 めぐみ<br>(認定看護師)                        |
| 第7回 | 2月24日🔴                | 糖尿病について詳しく知ろう<br>糖尿病と脚の関係について      | 講師:増田 創<br>(糖尿病内科医)<br>講師:河村 美穂<br>(専門看護師) |
| 第8回 | 3月16日🔴                | 当院の健康診断について                        | 講師:小笠原 倫子<br>(消化器内科医)                      |

場所 当院 2階 講義室

予約 完全予約制

申込方法 お電話にて申込ください

JCHO札幌北辰病院

札幌市厚別区厚別中央  
2条6丁目2-1お問い合わせ先 011-893-3000  
受付時間 平日 9:00~17:00

# 外来担当医師 一覧

2020年8月1日現在

## 受付時間

午前/ 8:00~11:00  
午後/12:30~15:00  
●土曜、日曜、祝日は休診

## 面会時間

午後/13:00~19:30

## 予約 及び 予約変更受付

午後/14:00~17:00

- 土・日・祝日を除く
- 小児科のみは時間内で予約も変更も可能

| 診療科   |             | 月       | 火               | 水                 | 木             | 金             | 備考                                              |
|-------|-------------|---------|-----------------|-------------------|---------------|---------------|-------------------------------------------------|
| 総合診療科 |             | 午前      | 石川              | 若林                | 渡邊            | 若林            | ※午後(初診)の受付時間は14:30まで                            |
|       |             | 午後(初診)  | 石立/田口           | スフィ               | 須藤            | 交代制           |                                                 |
|       |             | 午後(予約制) | スフィ             | 石立                | 石川            | 石川            |                                                 |
| 内科    | 糖尿病         | 午前      | 増田              | 野田                | 野田            | 増田            | ※完全予約制                                          |
|       |             | 午後      | —               | 派遣医               | (増田)          | 派遣医           |                                                 |
|       | 腎臓病         | 午前      | —               | —                 | 野田            | —             | ※完全予約制                                          |
|       |             | 午後      | —               | 佐藤                | 佐々木(洋)        | 山田            |                                                 |
|       | 呼吸器         | 午前      | —               | 佐藤                | 佐々木(洋)        | 山田            | ※完全予約制                                          |
|       |             | 午後      | 相坂              | 梅田                | 梅田            | 相坂            |                                                 |
|       | 消化器         | 午前      | —               | —                 | —             | —             | ※完全予約制                                          |
|       |             | 午後      | 高木              | 寺下                | 野澤/吉田         | 高木            |                                                 |
|       | 循環器         | 午前      | 山梨              | 山梨                | 吉田            | 小笠原           | ※一般外来は完全予約制<br>※専門新患外来は予約不要<br>※ペースメーカー外来は第2・4週 |
|       |             | 午後      | 北               | 印鑑                | —             | 北             |                                                 |
|       |             | 午後      | 内藤              | —                 | —             | 中原            |                                                 |
|       |             | 午後      | 中野              | 北                 | 内藤            | 印鑑            |                                                 |
|       | リウマチ科<br>血液 | 午前      | —               | 中野                | 中原            | 内藤            | ※完全予約制                                          |
|       |             | 午後      | —               | —                 | 印鑑            | 中野            |                                                 |
|       |             | 午後      | 派遣医             | —                 | —             | 派遣医           |                                                 |
|       |             | 午後      | —               | 安達                | —             | —             |                                                 |
| 小児科   | (一般)        | 午前      | 伊藤              | 木澤                | 稲澤            | 伊藤            | ※専門外来は完全予約制                                     |
|       |             | 午後      | (一般)            | 木澤                | 伊藤            | 稲澤            |                                                 |
|       | (専門外来)      | 午後      | 第2・4週:東館(川崎病外来) | 稲澤(血液/乳児検診(1歳まで)) | 伊藤(神経外来)      | 伊藤(神経外来)      |                                                 |
|       |             | 午後      | 木澤(慢性/リウマチ外来)   | —                 | —             | —             |                                                 |
|       |             | 午後      | 学童ワクチン(予約制)     | 予約注射・予防接種(予約制)    | 第2週:派遣医(腎臓外来) | 木澤(慢性/リウマチ外来) |                                                 |
|       |             | 午後      | 第3週:沼田(精神衛生相談)  | —                 | —             | —             |                                                 |
| 外科    | 外科<br>消化器外科 | 午前      | 藤好              | 高橋                | 松澤            | —             | ※ヘルニア外来は完全予約制                                   |
|       |             | 午後      | 藤好              | 下國                | —             | 下國            |                                                 |
|       | ヘルニア外来      | 午前      | 藤好              | —                 | —             | —             |                                                 |
|       |             | 午後      | 藤好              | —                 | —             | —             |                                                 |
|       | 乳腺外科        | 午前      | —               | —                 | 西川            | 西川            |                                                 |
|       |             | 午後      | —               | —                 | 西川            | 西川            |                                                 |
| 整形外科  |             | 午前      | 派遣医             | 派遣医               | 第1~4週派遣医      | 派遣医           | ※完全予約制<br>※水曜日第1週:下肢専門<br>第2・4週:上肢専門            |
|       |             | 午後      | —               | —                 | —             | —             |                                                 |
| 皮膚科   |             | 午前      | 松村              | 松村                | 松村            | 松村            |                                                 |
|       |             | 午後      | 安藤              | 安藤                | 安藤            | 安藤            |                                                 |
| 泌尿器科  |             | 午前      | 松村              | 松村                | 安藤(手術)        | 安藤            |                                                 |
|       |             | 午後      | 松村              | 松村                | —             | —             |                                                 |
|       |             | 午前      | 松田              | 三橋                | 松田            | 松田            |                                                 |
|       |             | 午後      | 三橋              | 三橋                | 三橋            | 三橋            |                                                 |
|       |             | 午前      | 村橋              | 村橋                | 村橋            | 村橋            |                                                 |
|       |             | 午後      | 松田              | (手術)              | (手術)          | (手術)          |                                                 |
| 婦人科   |             | 午前      | 山中(予約制)         | 山中                | 山中            | 山中(予約制)       | 午前診察9:00~(受付10:30まで)<br>午後診察13:30~              |
|       |             | 午後      | —               | 山中                | 山中            | —             |                                                 |
| 眼科    |             | 午前      | 翁               | 廣瀬                | 翁             | 廣瀬            | ※3才児健診は予約制<br>※午前の受付時間は10:00まで                  |
|       |             | 午後      | 荻野              | 翁                 | 荻野            | 翁             |                                                 |
|       |             | 午前      | 若山              | —                 | 荻野            | 荻野            |                                                 |
|       |             | 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/予約外来)     |                                                 |
| 耳鼻咽喉科 |             | 午前      | (予約制)           | 栗原                | (予約制)         | 栗原            |                                                 |
|       |             | 午後      | —               | 稲村                | (稲村)          | 稲村            |                                                 |
|       |             | 午前      | —               | 派遣医               | —             | —             |                                                 |
|       |             | 午後      | —               | 栗原                | (栗原)          | —             |                                                 |
| 専門外来  | 神経内科        | 午前      | —               | —                 | —             | 派遣医           | ※専門外来は完全予約制<br>※神経内科は第1・3週AM<br>※腫瘍内科は第1・3週PM   |
|       |             | 午後      | —               | —                 | 派遣医           | —             |                                                 |
|       | 腫瘍内科        | 午前      | —               | —                 | 派遣医           | —             |                                                 |
|       |             | 午後      | —               | —                 | 派遣医           | —             |                                                 |
|       | ストーマ        | 午前      | —               | —                 | —             | —             |                                                 |
|       |             | 午後      | 予約制             | —                 | —             | —             |                                                 |
| リンパ   |             | 午前      | —               | —                 | —             | —             |                                                 |
|       |             | 午後      | 予約制             | —                 | —             | —             |                                                 |
| 緩和ケア  |             | 午前      | —               | —                 | —             | —             |                                                 |
|       |             | 午後      | —               | —                 | —             | —             |                                                 |

※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「ボラリス」

発行責任者 高橋 昌宏  
発行 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 集 広報部会 【事務局】患者総合サポートセンター 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

