JCHO札幌北辰病院 広報誌

ポラリス

# Oloris

hokushin.jcho.go.jp



### **INDEX**

- 異国には、生活をすることで理解できる事が満ちています
- 医療の現場から 泌尿器科の紹介
- 管理栄養士による健康レシピ
- わたしたち、専門・認定看護師の活動(お・し・ご・と)

No.60

葉も食べられる栄養満点な食材!

かぶ

かぶの葉にはβ-カロテン、ビタミンC、カルシウムが 多く含まれ、免疫力アップや生活習慣病予防 などが期待できます。

> また白い部分はアミラーゼが豊富で 胃腸を健康に保つ効果があるようです。



## 異国には、生活をすることで 理解できる事が満ちています

副院長 東舘 義仁

今秋は、COVID-19の他、洪水などの気候変動が地球を覆っています。

我が国では日常的に遭遇する降雨ですが、仕 事で2年間暮らしたエジプトでは大騒となりま した。砂漠の住人は一生降雨を経験せずにいま すが、カイロ市は1年中、地中海からの北風(こ の風のおかげで太古から帆掛け船がナイル川 を遡る)の影響で年に数回降雨があります。降 雨は数時間ですが、道路には排水設備がないの で水がたまり、車は動けません。排水設備がな い理由の一つは、砂嵐が運んでくる多量の砂。 気温と湿度の上昇後、西から現れた砂嵐で日食 並みに暗くなります。災害の原因ともなる砂で すが、とても細やかなので、砂漠キャンプ(写真 1)へ行くと子供達はサラサラのきれいな砂で 遊び放題。夜は無音、満天の星、蚊もいません。 サハラ砂漠は大昔海底だったので貝殻が変化 した石灰が現れホワイト砂漠と呼ばれる場所 があります。息子がその下に立っているのは石 灰岩です(写真2)。下部のくびれは風で流れる 砂で削られたもの。細かな粒子の砂だからこそ できる彫刻品です。オアシスには温泉もありま す(写真3)。仕事は子供病院の救急部だったの





で、冬は肺炎、夏は脱水でアラーに召された子 たちが運ばれてくる、気が重くなる職場でした。 一番の癒しとなったのは砂漠キャンプでした。

今春卒業する中高校生は2年間COVID-19との生活です。卒業アルバムは題材が乏しく、マスク姿なので、はじける笑顔満載となるべき写真集がこの学年だけ異質な印象となりそうです。めったに経験できない貴重な体験と思うのか、不幸と思うのか。大人になってから、この2年間を人生・世界の多様性の一つと理解できるように、海外で生活し異文化と交わって多様性を経験してもらいたい。渡航制限が解除されるまでは、語学習得と資金の貯えを。





## 泌尿器科の紹介



泌尿器科 松田 博幸

わが国では明治初期にドイツより近代医学が取り入れられ、泌尿器科も明治30年代に皮膚科とともにもたらされました。その後しばらく性病科の意味を含めて皮膚泌尿器科として存続してきましたが、昭和31年4月から皮膚科と完全に独立しました。

平成30年の厚生労働省の統計によれば、医療に従事する全医師数約31万2千人のうち泌尿器科医は約7400人(2.4%)のみでした。

泌尿器科は主に尿路系、生殖系について診療、研究を行う医学の一分野です。腎臓、尿管、膀胱、尿道などの尿路系または副腎などの後腹膜臓器、陰嚢内臓器、陰茎、前立腺などの男性生殖器系を取り扱います。

扱う病気は前立腺肥大症などの良性腫瘍。腎癌、

膀胱癌、前立腺癌などの悪性腫瘍。副腎などの内分泌系。尿路結石症。尿路性器感染症。性機能障害や男性更年期や男性不妊症。腎臓移植などの移植医療。透析の管理。腎後性腎不全。過活動膀胱などの排尿障害。神経因性膀胱に対する排尿管理。停留精巣や陰嚢水腫などの小児泌尿器科。膀胱脱などの性器脱。など多岐にわたります。

子供から老人まで。男性も女性も。最初の診断から治療、その後の経過観察まで診ます。

治療は薬の内服や注射。抗癌剤の全身投与や膀胱 内の局所治療。様々な尿路カテーテルの留置から管 理。手術は経尿道的手術から陰嚢内手術、開腹手術 までを常に行い、最近では腹腔鏡手術やロボット支援 手術まで行います。

#### 以下の症状があれば泌尿器科の受診をすすめます。

どこの泌尿器科でも上記のことがすべてできる訳ではありませんので、とりあえず相談してみてください。

尿が近い。尿が出にくい。排尿時痛がある。残尿感がある。尿に血がまじる。尿が漏れる。夜尿症が治らない。女性のすその異物感。尿が全く出ない。PSA(前立腺腫瘍マーカー)が高いと言われた。睾丸、陰嚢がはれてきた。睾丸が触れない。陰嚢内が痛い。腎臓(左右どちらかの腰のあたり)が痛む。勃起力が低下した。尿道から膿が出る。排尿症状を伴う熱がある。精液が赤いなど。

しかし現在総合病院に直接かかることはすすめられていません。平成28年4月から診療報酬改定により、選定療養費「初期治療は地域の医療・診療所(かかりつけ医)で、高度専門治療は病院で行うことを目的に制定されたもの」を取られるからです。 手紙を持っての受診をお願いします。



三橋公美 医師



西村陽子 医長



村橋範浩 医長

#### 泌尿器科外来診療日

午前 8:00~11:00 (月 ~ 金) 午後12:30~15:00 (月·水·金)

## ■管理栄養士による健康レシピ

#### 腸内環境を整え免疫力アップ!

## 話題の食材「もち麦」を使用した簡単レシピのご紹介

だんだんと寒くなり、風邪を引きやすい季節になってきました。そこで今回は免疫力アップのため、腸内環境を整える栄養素『食物繊維』に注目してみたいと思います。

食物繊維は現在ではほとんどの日本人に不足していると言われ、まずは一日あたりプラス3~4gを目標に積極的に摂取することが勧められています。

食物繊維は、魚介類や肉類などの動物性食品にはほとんど含まれず、植物性食品に多く含まれます。食物繊維を手軽にとりたい方へお勧めするのは、主食の穀類からとる方法です。主食に<u>玄米ごはん、麦ごはん</u>などを取り入れると効率的に摂取できます。特に最近話題の食材『もち麦』は、大麦の一種でビタミンB群や食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。中でも食物繊維量は精白米の約20倍、玄米の約3倍と穀物の中で群を抜いています。大麦にはお米と同じようにもち性・うるち性があります。もち性の大麦であるもち麦はもちもちぷちぷちした食感が特長です。

今回はもち麦を使用したレシピ『カオマンガイ』をご紹介致します。鍋を使用せず炊飯器のみで調理できるため、とても簡単で美味しい料理です。一品でごはんや肉(タンパク質)、野菜を一緒に摂取できます。ぜひお試しください♪

## トタイの人気料理『カオマンガイ』

もち麦ごはんで食物繊維アップ♪

#### 材料(2人分)

 B 長ネギ…… 1/2本

 酢…… 大さじ1

 砂糖…… 小さじ1.5

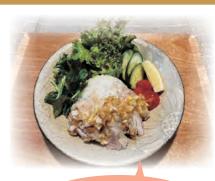
 醤油…… 小さじ1

 リーフレタス…… 3枚

 胡瓜…… 1/4本

 三つ葉…… 少々

 ミニトマト…… 3個



香味野菜や酸味のある タレでさっぱりとした 味わいです

#### 作的方

- ①鶏肉はフォークで数か所刺し、Aに20分ほど浸す。
- ②炊飯器に研いだ米を入れ、1合の目盛に合わせ水加減する。もち麦、水50ml、顆粒鶏ガラスープの素を入れ混ぜる。①の鶏肉を加え、炊く。

レモンくし形……… 2切

- ③長ネギをみじん切りにし、®と混ぜ合わせタレを作る。
- ④炊き上がったら、鶏肉を取り出し、2cm幅に切る。
- ⑤リーフレタスは食べやすい大きさにちぎる。胡瓜は斜め薄切り、三つ葉は一口大、ミニトマトは半分に切る。
- ⑥器にごはん、鶏肉を載せ、③のタレをかける。⑤の野菜、レモンを彩りよく添えて完成。

~栄養成分~ 1人当たり:560kcal、たんぱく質20g、脂質14g、塩分1.5g、食物繊維4.6g

#### ● 調理のワンポイントアドバイス ●

- ・白米にもち麦を混ぜることで食物繊維の摂取量がアップします。
- ・お米は炊飯器の目盛り通りに水加減し、麦と麦のための水を加えて炊きます。
  - → 麦25 g につき水50mlの水を追加する(加える水の量は麦:水=1:2の比率)
- ・鶏肉は炊飯器に入れて一緒に炊くため、鍋を使わず調理が簡単です。



## わたしたち、専門・認定看護師の活動(お・し・ご・と)

当院には、感染管理、がん性疼痛看護、認知症看護、皮膚・排泄ケアの認定看護師と 1名の慢性疾患看護専門看護師が活動しています。

認定看護師とは、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有する者。

専門看護師は患者・家族に起きている問題を総合的に捉え施設全体や地域の看護 の質の向上に努める事が役割です。

各分野の活動をご紹介します。



#### ·感染管理認定看護師:宮﨑佳奈子·臼井美乃·高木静江

患者様や面会の方は勿論、職員など病院に関係する全ての人々を医療関連感染から守るために活動しています。厚別区や近隣地域の感染症発生状況も注意しています。

#### ・がん性疼痛看護認定看護師:佐々木美穂

がんによる痛みによって障害されてしまったその人らしい生活を少しでも改善し、病気と向き合う気持ちを維持していく事が出来るよう、安心と信頼を大切に看護しています。 毎週火曜日は緩和ケア外来と緩和ケアチームで回診を行っています。

#### ・認知症看護認定看護師:湊めぐみ

面会が制限されている中、認知症の患者様は、今の状況を理解できず戸惑い不安の中にいます。他職種と連携しながら、週1回認知症ケアチームで回診を行い、少しでも安心して過ごせるような環境の調整を行っています。

#### ・皮膚・排泄ケア認定看護師:神下美雪

ストーマ(人工肛門や人口膀胱)・創傷(傷・床ずれ等)、失禁(尿漏れや、便漏れ)に関するケアを実践しています。毎週月曜日と木曜日はストーマ外来を行っています。



## 午後/13:00~19:30

外来担当医師 -

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

午後/14:00~17:00

● 十・日・祝日を除く

- 3			170 🗀	C M.	`			
•	/IVI	貝利	のみ	は時間	引力で	予約#	- 亦田 #	、可能

おおお   本語		診 療	科	月	火	水	木	金	予約直通電話/備考
************************************	- 73X		/- <del>**</del>						
	4452	<b>△ = △</b>   <b>⇒</b> = <b>1</b> \	午前						
横原	称口	1 診療性	午	(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,					
機果素			後	_				スフィ	
情報的			<b>左</b> 前	## CD				一曲口	893-3046 ※完全予約制
特徴病   中前		糖尿病		坦山	川田	(増田)		坦山	
呼吸器				_		_			
「中央		腎臓病		_			_		893-3046 ※完全予約制
特別		F3 (1444 7F3		-					000 0046 W 🖶 A 🗷 // #
神化器   1		呼吸器		相収			但収		893-3046 ※完全予約制
神化器				直士		野村/吉田	直木		902 2046 ※中央圣幼期
### 2016	内	消化器					小笠原		093-3040 %元主7利削
##	1.3			_	7,6				
一個	私	循環器		北	藤田(雄)			北(ペースメーカー第2・4週)	893-3046 ※完全予約制
情報報   中野 北 内容 中京 趣田(年)	17		一般		_	_			
中で   一			専門新患外来	中野	北	内藤	中原	藤田(雄)	
中部   中部   中部   中部   中部   中部   中部   中部			<b>左</b>	_	中野		内藤	中野	
#経内科 字形 子						藤田(雄)	<del>-</del>		
大学   一		リウマチ科		嶋村			<b>嶋村</b>	_	
神経内科   中間		血液		_			——————————————————————————————————————	_	893-3046 ※完全予約制
中部分末			十俊	_	女達	_	女達	第1周·丁萨	202 2016 ※中本マめ州
一			<b>左</b> 前	_	_	_	_		893-3046 ※完全予約制
一		専門外来	הם ו						
中部   中後   松永   一		ほっちょい	午前	_	_	_	松永	710/5-1710	893-3046
中部   伊藤   東館   第33-3048   第93-3048   第97-3048   第97-3048   第97-305   第97		胆揚內科	午後	松永	_	松永		_	. 030 00 .0
「機性/川崎病   機性/リワチ外別   現る   機性/リワチ外別   機性/リワチ外別   機性/リワチ外別   乗の選   乗の記			午前	伊藤	木澤	稲澤	伊藤	東舘	893-3048
小児科   「専門外来)   「大澤   「機性/リワマテ外   機能が高まで   機性/保険/中枢   機能が高まで   機能が高まが高まが高まが高まが高まが高まが高まが高まが高まが高まが高まが高まが高まが					松浬				※専門外来は完全予約制
本									
# (		LIES				(慢性/神経外来)		(神経外米)	
(精神衛生相談)	,	小児科	午 (専門外来)						
予防接種			俊		予約注射:			1 2000	
「子杉利制」					予防接種	_			<del>1</del> 77
別化器外科					(予約制)			(慢性/リンマナ外末/	
おけっぱい   100mm					 髙橋				893-3091 ※—部予約制
本		消化器外科	午前	滕好		木井	_	卜國	093 3031 W 1010
本	外			藤好	蔵谷	木井	_	下國	
大学   19	科	ヘルニア		藤好	蔵谷		_	_	893-3091 ※完全予約制
下的	· :==	乳腺外科		_		西川		_	
Phil	MA 而九			_	<u> </u>	_		<del>-</del>	902 2001 ※中央圣約制
Phil	*:\	ストーマ		予約制					093-3091 %元王7利前
WAT	77	リンパ			予約制	予約制	予約制	予約制	893-3091 ※完全予約制
整形外科         午前         藤田(勝)         竹林         第1/2 3週:村中 第2:42厘 松井 (上肢専門) 第3週:藤田(勝)         竹林 第4/週:安藤(克)         893-3098 ※完全予約制 第4/週:安藤(克)         893-3098 ※完全予約制 第4/週:安藤(克)         893-3098 ※完全予約制 第4/週:安藤(克)         893-3109 ※完全予約制 報刊         893-3124 ※一部予約制 松村 安藤(佐)         893-3124 ※一部予約制 日本         893-3124 ※一部予約制 日本         893-3124 ※一部予約制 日本         893-3154 ※一部予約制 日本         893-3159 (日本         893-3159 (日本         893-3159 (日本         893-3159 (日本         893-3159 (日本         893-3159 (日本         893-3172 (日本         893-3174 (日本 </th <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th>									
大田	192 10 2							- 第1 - 2 国・計中	893-3098 ※完全予約制
大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き	整	形外科	午前	藤田(勝)	竹林	第2·4週:松开 (上肢専門)	竹林		
皮膚科         午前         安藤(佐)         安藤(佐)         安藤(佐)         安藤(佐)         安藤(佐)         安藤(佐)           泌尿器科         大前         松田         三橋         大田         三橋         大田         三橋         大田         五橋         大田         土田         五橋         大田         土田						第3週:藤田(勝)	10.17		
大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き		中唐印	午前						893-3124 ※一部予約制
W田   三橋   松田   村橋   上西村   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大田   大	<b>文</b> 膚科								
大方   三橋   松田   三橋   松田   三橋   松田   三橋   松田   三橋   西村   一   村橋   一   一   一   一   一   一   一   一   一			丁俊						803_315/1 ※ 如圣幼判
西村			午前	二橋		三橋			ししし マーショント かい
大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き   大き		/ E2 80 11	הנו ו						
F 後     三橋 村橋     (手術)     三橋 西村     (手術)     西村 村橋       服 科     作前 (10時30分まで) (予約制)     山中 (予約制)     山中 山中 山中 山中 山中 一 原瀬 松本 一 田田中 松本 一 一 田田中 一 一 一 田田中 松本 一 一 田田中 一 一 一 一 田田中 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 田田中 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 一 	泤	冰茄科							
婦人科     午前 (10時30分まで) 午後     山中 (予約制)     山中 (予約制)     山中 (予約制)     山中 (予約制)     山中 (予約制)     山中 (予約制)     山中 (予約制)     山中 (予約制)     山中 (下後)     山中 (下海)     七次     大田 (下海)     大田 (下前)の受付時間は (下前)の受付時間は (下前)の受付時間は (下前)の受付時間は (下前)の分まで (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの受付時間は (下方のの定 (下方のの定 (下方のの定 (下方のの定 (下方のの定 (下方のの定 (下方のの定 (下方のの定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下方の定 (下			午後		(手術)		(手術)	西村	
婦人科     (10時30分まで)     (予約制)     一     (予約制)     一     午前診察9:00~(受付10:30まで)       日本     一     山中     山中     一     一     午後診察13:30~       日本     松本     廣瀬     松本     廣瀬     893-3172       藤田(幸)     松本     藤田(幸)/若山     松本     松本     ※3才児健診は予約制       「大後(予約制)     (手術/予約外来)     (手術)     (手術/予約外来)     (手術/予約外来)     (手術/予約外来)     ※受付時間は10:00まで       「大前(10時30分まで)     一     第原     東原     ※10時30分まで     ※十前の受付時間は10時30分まで       「大前(10時30分まで)     東原     「東原     10時30分まで     ※水曜は終日休診       「大後     一     飯塚     一     ※水曜は終日休診						西村		村橋	
T					ШФ	Шф		_	
大前 (10時まで)   松本   廣瀬   松本   廣瀬   大前 (10時まで)   藤田(幸)   松本   藤田(幸)   松本   藤田(幸)   松本   松本   松本   松本   松本   松本   松本   松	3	<b>婦人科</b>		(予約制)			(予約制)		午前診察9:00~(受付10:30まで)
眼 科     麻田(幸)     松本 藤田(幸)/若山 松本 松本 ※3才児健診は予約制 藤田(幸) 療田(幸) 藤田(幸) ※受付時間は10:00まで			午後				一 在 22	一 年:物	
TOB   A   藤田   幸   一   藤田   幸   ※受付時間は10:00まで   午後   予約制) (手術/予約外来) (手術) (手術/予約外来) (手術/予約外来) (手術/予約外来) (手術/予約外来) (手術/予約外来) (手術/予約外来)   平前									
年後 (予約制) (手術/予約外来) (手術) (手術/予約外来) (手術/予約検査) (手術/予約外来)       年前 (10時30分まで)     (予約制)     要原 (飯塚)     要原 (飯塚)     ※午前の受付時間は 10時30分まで ※水曜は終日休診       午後 ー 飯塚 ー (栗原) 派遣医     一 (栗原) ー (栗原) ー (栗原) ー (栗原) ー (平原) ※水曜は終日休診			(10時まで)			が米山(干//石山			
年前 (10時30分まで)     (予約制)     栗原 (飯塚)     栗原 (飯塚)     ※午前の受付時間は 10時30分まで ※水曜は終日休診       午後     一     飯塚 (栗原)     一     ※水曜は終日休診			午後(予約制)			(手術/予約外束)			※文10日日日10:00まで
耳鼻咽喉科     (予約制)     飯塚     一 (飯塚)     飯塚     ※午前の受付時間は 10時30分まで 20分まで 20分ま				( ) May 1 ( MAY 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1 / 1		(2) KISY T (1) (N)			893-3174



発行責任者 髙橋 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】患者総合サポートセンター TEL.011-893-3000

病院の 最新情報は J C H O 札幌北辰病院ホームペ<u>ー</u>ジ ジェイコー札幌北辰病院 検索



