



医療法人社団北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

2013.12

冬号
VOL.4

ご自由にお持ち下さい



在りし日の円山公園電停(昭和40年後半)

CONTENTS

知っておきたい病気の話 [VOL.3]

気管支喘息

ナゼなに? ホスピタル

[VOL.3] 病院でのマナー新常識

食べる旬&レシピ

[冬の旬] 淡色野菜 れんこん

Good Job! 私たちの仕事

[放射線科] 大谷 祐輔

■私のホッ。～くつろぎタイム～

[システム開発室] 永田 弘樹

■市電の窓から

[第3回] 札幌黄のタマネギ香るカレーに病みつき!

■ドクターの本棚

[上野千鶴子が聞く 小笠原先生、ひとりで家で死ねますか?]

■TOPICS

■ありがとう♪ボランティアさん

■INFORMATION



気管支喘息

妙な咳が続いたら、検査してみましょう。

季節の変わり目に、妙に咳き込んだり、喘鳴が伴ったり、むせ返るように胸が苦しくなったり。
そんな症状があらわれたら喘息の兆候かもしれません。
誰もが罹り、長い付き合いになってしまふ「喘息」について紹介しましょう。

気管支喘息とは

空気の通り道が炎症し、発作的に呼吸が苦しくなる慢性の病気

何らかの刺激で、胸の中にある空気の通り道「気管支」に慢性の炎症が生じ、気道が過敏に反応して、咳や痰が出たり呼吸が苦しくなったりする病気を「気管支喘息」といいます。

気道が狭くなり空気の流れが悪くなると呼吸が苦しくなって、発作的な喘鳴や激しい咳が起ります。気管支喘息は、そういう症状が何度も繰り返されます。

ただ、常にこの症状があるわけではなく、季節の変わり目や体調、ストレスなどで発作が出たりします。診察を受けても、風邪と間違われることもままあります。

最近、咳だけの「咳喘息」が目立っていますが、気管支喘息はすべての年齢層に起きます。最も多い発病が10歳以下の小児です。大部分の患者さんは成人するまでに発作は起らなくなりますが、逆に成人になって発病した人は、往々にしてその後も発作を繰り返します。

症状と原因

夜半から朝方にかけて 喘鳴が続く「呼吸」に要注意

気管支喘息は、息を吐くときにヒューヒュー、ゼイゼイといった喘鳴が伴う咳に特徴があります。また、慢性的な咳や痰だけの場合もありますし、「夜中から朝方にかけて喘鳴が起り、ひどくなる」「呼吸が苦しく、息を吐くときに出しにくい」「横になっても眠れず、座った姿勢になる」といった症状も喘息と疑われるでしょう。

気管支喘息の発作には、軽いものから重症なものまでありますが、気をつけたいのが重篤な状態。喘鳴が小さく、意識が遠のいたりした場合は、一刻も早く救急車を呼び、診察を受けてください。

発作の原因は、①風邪などの感染、②アレルゲンなどの刺激、③疲労・ストレス・寝不足が挙げられます。なかでも②にはタバコの煙や、線香・香水の匂い、気圧の変化、黄砂など、日常生活でよくあることだったり、出会ったりするものがあり、注意が必要です。

▶ 気道(きどう)

咽頭から肺胞を結ぶ空気の通り道。

▶ 喘鳴(ぜんめい)

ヒューヒュー、ゼイゼイという呼吸音。

▶ 気管支喘息の発作

● 小発作

苦しいが横になれる。

● 中発作

苦しくて横になれない。

● 大発作

苦しく動けない。
歩行、会話が困難。

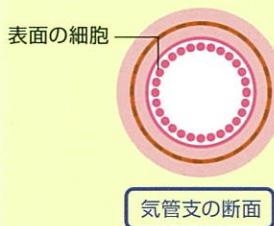
● 呼吸不全

唇や爪がチアノーゼ。
呼吸減弱。

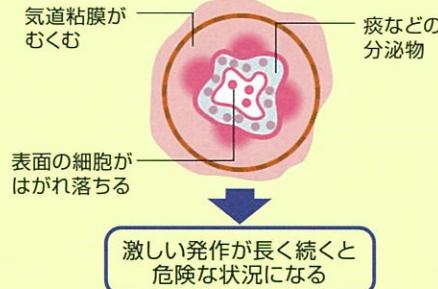
▶ アレルゲン

アレルギー反応を起す抗原物質。花粉などの吸入性のものや食物性、金属など接触性のものなどがある。

正常な気道



喘息の気道





札幌南一条病院 呼吸器内科

副院長

田垣 茂 【Shigeru Tagaki】

昭和54年(1979)札幌医科大学医学部卒業後、同大第三内科内科入局。昭和61年(1986)に国立療養所道北病院・帯広病院、札幌鉄道病院勤務を経て、平成2年(1990)より札幌南一条病院に着任。呼吸器内科医長、主任医長の後、平成14年(2002)に副院長に就任。日本内科学会認定医、日本呼吸器学会専門医・指導医、日本呼吸器内視鏡学会、日本呼吸ケア・リハビリテーション学会、日本肺癌学会所属。

治療

炎症を抑え、呼吸を楽にする 薬物治療と生活環境の改善を!

気管支喘息の治療は、気道に慢性の炎症が起きているため、その炎症を抑えることが肝心です。ただし、喘息の場合、1カ月や2カ月で治らないため、毎日続けることが求められます。たとえ、症状がなくても、ダニなどのアレルゲンやタバコなどの刺激、ストレスなどに襲われると、再び症状があらわれるものです。

喘息の治療には、①発作が起きたときの治療と、②症状が起こらないようにする治療があります。そのために炎症を抑える吸入ステロイド薬や、気道を広げて呼吸を楽にする気管支拡張剤などの薬物治療を行います。

アレルゲンがある場合はできるだけ避けるよう生活の中で気を配ります。また、体調や室内の環境を整え、十分な睡眠をとるなど生活習慣の改善にも努めましょう。

予防

日々の体調データを記録し、 発作をコントロールしよう。

残念なことに、喘息を治し二度と起こらないようにする薬はありません。少し良くなつたといって、吸入薬をやめてしまうと、同じ発作が繰り返されます。一度、喘息と診断されたら、長い付き合いにならざるを得ないので、つまり、「発作を起こらない状態を続けること」が治療のゴールです。

予防として大切なのは、ストレスをためない生活を送ること。喫煙はもちろん、タバコの煙も厳禁です。またダニやホコリを除く小まめな掃除、十分な睡眠で予防線を張りましょう。運動の一つとして、ゆっくり息を吐き出す腹式呼吸も良いでしょう。

何より実践したいのが自己管理です。喘息の症状やピークフロー値を記録する喘息手帳(日記)をつけることで、どんな時に発作が起りやすいか、自分の状態が把握できるようになります。

▶薬物療法

抗炎症薬の吸入ステロイドに加えて「ロイコトリエン受容体拮抗薬」も使用することができます。喘息の合併症として多いアレルギー性鼻炎の治療薬にも適合。

▶喘息手帳(日記)

天気をはじめ、朝と夜の喘息症状(発作・喘鳴・胸苦しさ・咳・痰・夜間睡眠)とピークフロー値(携帯用)を毎日決まった時間に測って記録する。

携帯用ピークフローメーターと
喘息手帳

検査

アレルギー反応と 気道の状態を調べます。

喘息で行う検査としては、呼吸機能検査と血液検査、胸部レントゲン検査などがあります。

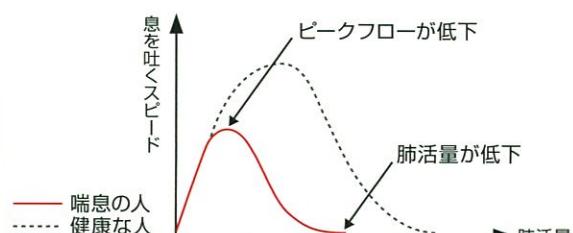
呼吸機能検査では、肺活量だけでなく精いっぱい吸い込んだ空気を思いきり速く吐いた時の速度(ピークフロー値)や、1秒間に吐き出す割合(1秒率)を測ります。

血液検査ではアレルギーの有無やダニやカビ、花粉など12～16項目のアレルゲンを調べ、絞り込みます。

胸部レントゲン検査では、別の呼吸器疾患との鑑別や喘息に伴う肺病変の有無をチェックし、場合によっては胸部CTや気管支鏡検査も追加します。

呼吸機能検査

スパイロメーターという機械を使い、呼吸機能を調べる検査。力いっぱい気を吐き出したときの息の強さ(速さ)の最大値をピークフローといい、気管支が狭くなっているときはピークフロー値が低下する。



ナゼなに? ホスピタル Q&A



[VOL.3] 病院でのマナー新常識

Q.

患者として、
病院での基本行動とは。

A.

保険診療を受けるにあたり、初診は特に**保険証の提示**が必要です。忘れず携帯してください。紹介状をお持ちの場合も一緒に受付時に添えてください。

待合室では、同じように具合の悪い患者さんもいらっしゃいますので、**大きな声での会話は避け**てください。また、熱や咳、痰などの症状がある方は**マスクの着用**をお願いしています。

Q.

診察を受ける場合で
覚えておくことは何ですか。

A.

予約をご希望の方は、初めての場合、地域医療連携室(☎011-271-6050)へ、再診や予約変更の場合はフリーダイヤル0120-101-216まで、ご連絡ください。ただし、当日の予約は受け付けていませんので、受付時間内に直接来院ください。

診察時では、症状を伝え、**聞きたいことがあれば、予めメモ**しておくと良いでしょう。

札幌南一条病院「医事課」は



病院の顔として患者さんと最初に接し、受付から診療費の会計までを担当する部署です。また、各部署の業務を算定する診療報酬明細書を作成し、請求する業務を兼ねています。合い言葉は「ミスなく漏れなく」ですが、患者さんの気持ちになった温かさも心がけています。

病院で診察を受け入院したり、入院患者さんを持つご家族になりました。誰でも初めての「病院」体験は戸惑うことばかりです。そんなわからないことだらけの病院の仕組みとともに、スタッフの仕事についてご紹介します。

回答 事務部 医事課
係長 吉田 明子

Q.

携帯電話やスマホをかける場合は。

A.

ペースメーカーを埋め込んでいる患者さんがいらっしゃる場合もありますので、ご配慮を協力いただいています。院内で使用可能な場所を数ヵ所設けていますので、**専用スペースでの使用**をお願いします。

Q.

お見舞いでのマナーとは。

A.

生花のお見舞いは、同室でアレルギーなどの患者さんがいらっしゃる場合もありますので、**ご遠慮**いただいています。風邪をひいている方やお子様連れでの面会は、他の患者さんへの迷惑となる場合がありますので、ご配慮いただいています。

Q.

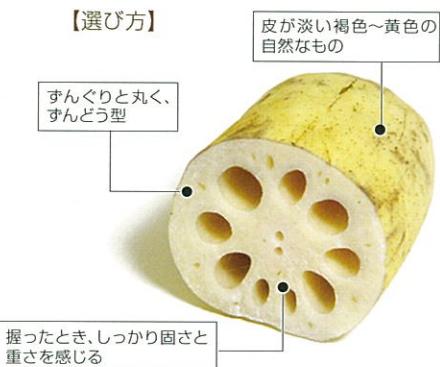
専用の駐車場はありますか。

A.

病院の駐車場は、正面玄関隣りの調剤薬局との間にあります。**外来受診患者さん**の場合は**3時間まで無料**です。受付時に駐車券を提示ください。入院患者さんは入院日と退院日のみ**3時間無料**です。



食べる旬&レシピ



冬の旬 [淡色野菜] れんこん

[解説]
栄養科主任 相内 昭子

体を内側からきれいに！貧血防止、胃腸トラブルの強い味方

穴の空いたれんこんの輪切りは、開運の象徴「先が見える」として、祝い事の料理に欠かせません。

9月に出回る「新れんこん」はやわらかく味があっさり。晩秋から冬ものは粘りが出て甘味が増す、塊茎根の根

菜類です。糸のような粘りがムチンという成分で、豊富に含まれるビタミンCと相まって消化不良を解消し皮膚を保護します。調理法も煮物、炒め物、揚げ物と豊富にあり、すり下ろして蒸し物に、素焼きにしても美味です。

栄養と効能1 消炎・止血作用のあるタンニンが含まれ、胃腸の働きを助ける。

栄養と効能2 野菜にはめずらしいビタミンB1、B2が含まれ、疲労回復、口内炎、肌あれを防ぐ。

栄養と効能3 热や酵素で壊れにくいビタミンCとカリウム、鉄などのミネラルが豊富

RECIPE

旨味が凝縮された団子の中味！ れんこん団子のクリームソースかけ



【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、すりおろし、白玉粉を入れ、よくこねる。
- ② むきえびは荒目にきざみ、大葉もみじん切りにし、ボールに入れ、西京みそ、酒で味をつける。
- ③ ①を円形に広げ、②を入れ包み、丸く団子を作り、蒸し器で蒸す。
- ④ フライパンにバターを入れ、小麦粉を入れよく炒め、牛乳を少しづつ入れ、ホワイトソースを作る。コンソメ、塩、白こしょうで味を整える。
- ⑤ ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは型ぬきし、さっと茹でる。
- ⑥ 皿に、③のれんこん団子を中心に置き、周りにホワイトソースをかける。れんこん団子の上にマヨネーズをかけ、星型に抜いたピーマンを飾る。

材料(2人分)

●れんこん80g
●白玉粉40g
●むきえび50g
●大葉1枚
●西京みそ10g
●酒少々
●バター24g
●小麦粉24g
●牛乳300cc
●コンソメ2g
●塩・白こしょう少々
●ピーマン10g
●赤パプリカ10g
●黄パプリカ10g
●マヨネーズ10g

Good Job!

私たちの仕事

《放射線科》

日々進歩する検査技術に磨きをかけて、患者さんのために有用な画像提供を

「放射線を利用して体の内部を画像化し、病気の診断、治療をする医師の補助を行う」のが放射線科の仕事です。

札幌南一条病院に入職して5年を迎える大谷祐輔さんは、胸部X線写真やCTなどの撮影業務に加えて、検査の調整業務や部署内の管理業務を日々こなしています。



不安な検査を少しでも和らげてあげるために、心のこもった言葉を患者さんへ添えることも忘れません。

志望動機は「学生時代に、部活で指や膝などを怪我し、幾度となくレントゲン写真を撮られる機会があり、なんとはなしに興味を覚えて……」。いつの間にか専門知識を学び、診療放射線技師の資格を取得したといいます。

放射線科の信条は、患者さんが安心して検査を受けられること。例えば、CT検査の寝台は思いのほか硬いので、患者さんの負担にならないよう、出来る限り短時間で済ませています。また、病院に救急はつきもので飛び入り検査に対してもフレキシブルに対応できることを心がけています。

放射線科
大谷 祐輔



現在、若いスタッフが多いので、スタッフ同士で知識も技術も補えるよう共有し、お互いに高めていくことが大切と語ります。さらに「正確な診断に導けるよう、医師に提供する画像のレベルをひと回りもふた回りも上げていきたい」と語る大谷さん。スタッフ一人ひとりの思いが形になる！病院施設ならではの部署なのです。



システム開発室
永田 弘樹

家族一緒に「炭火でBBQ」、 その後の「焚き火」に時が経つのも忘れて。

アウトドアが好きなので、家族とよくキャンプへ繰り出します。縁あふれる環境のもと、家族で囲む炭火のBBQは普段の気分転換でしょうか。その後の、辺りが暗くなり始めた頃に、もう一つのとっておきがあります。

それが焚き火です。火を見ていると時間が経つのも忘れ、なんだか落ち着きます。ただ日常的に焚き火は難しいのでキャンプし

かありません。特に、秋のキャンプは夏場と比べ虫も少なく、外で過ごすにはちょうど良い季節です。日が暮れると寒くなり、火を見つめ暖をとり、とろ火になった炭火でじっくり焼いた焼き鳥なんかを肴にお酒を楽しむのが最高です。あとは満天の星空とか、月に映る湖みたいな景色があれば、申し分ありませんね。



市電の窓から [第3回] 札幌黄のタマネギ香るカレーに病みつき！

幻のタマネギ・札幌黄を飴色になるまで炒めたペーストを加え、深みのある味わいに仕上げたカレーが評判の専門店「パークポイント」。かつて大通西7丁目にあり、ラジオのパーソナリティー日高悟郎さんや料理研究家の星澤幸子さんから絶賛されたこともある。当時は1週間に1回は食べていたので、南13条へ引っ越した時はとても残念だったけれど、電車通りに発見したときは歓喜！しかも、味は健在。

カリーhaus専門店の看板メニューは札幌黄を40時間以上じっくり炒めたインドカリー(680円～)がイチオシ。辛さも好みで選べるが、相性の良い具材がズラリ並ぶ。ナス＆トマト、シーフード(店主オススメ)、チキン、そしてオムレツ＆ソーセージなど、家庭的な品揃えが身近に感じてホットとする。

どれを食べても納得できるが、気分を変えたい時はスープカリー(850円～)もある。牛スジと鶏ガラ、昆布、野菜でとったスープをベースにしたもので、骨付きチキンレッグは食べ応え十分。また、英国風のヨーロピアンカリー(850円～)もあり、いずれもインドカリールーをプラスしこくを与えている。

自称カレー好きの方には、ぜひ味わっていただきたい専門店だ。



カリーhaus パークポイント
札幌市中央区南13条西7丁目2-6
第二7Kビル
電話 011(211)6383
営業 11:00～22:00 (不定休)

ドクターの 本棚



読書は心を豊かにしてくれる处方薬。
病院随一の読書家・原田尚雄医師
お薦めの一冊をご紹介いたします。

上野千鶴子が聞く
小笠原先生、
ひとりで家で
死ねますか？

著者：上野千鶴子・
小笠原文雄
発行：朝日新聞出版
定価：1,400円(税別)



いつの頃からでしょうか？死ぬのが家から病院に移ったのは？もし、長年住み慣れた自宅で最期を迎えることが可能としたら、それでも病院で死ぬことを選ぶでしょうか？

「おひとりさまの老後」の著者で在宅ひとり死を願う上野千鶴子氏と、在宅ホスピス緩和ケアの第一人者である小笠原文雄氏の間で交わされる問答形式で、在宅死にかかる不安とそれへの解決策が示されます。

特に家族のいない一人暮らしの人にとって最期を自宅で迎えることは、

金銭面を含めあまりにも高いハードルに感ぜられます。しかし、小笠原先生は、介護保険、訪問看護、訪問診療(疼痛緩和)、訪問介護、ボランティア、最近ではICTなどを利用することで、本人の希望に沿った医療、看護、福祉、介護が在宅で最期まで可能となることを豊富な経験を踏まえて説明します。

ひとりでも安心して旅立っていくこと、それが在宅ホスピス緩和ケアに携わるスタッフの目標です。彼らは確信をもって返信します。「上野さん、ひとりで家で死ねますよ」と。



TOPICS

札幌南一条病院 E-Action
2013.SEP.-OCT.

札幌南一条病院主催や職員が参加した数々のイベント・行事についてご報告します。

第6回糖尿病教室を開催しました

医師、薬剤師、管理栄養士などのスタッフが講師となる「第6回糖尿病教室」が9月7日(土)当院3階講堂で開催されました。

今回は田上清一医師による「糖尿病とは～最近の話題を含めて～」。糖尿病の原因や症状、治療法などについて学びました。終了後も、参加者の個別相談に応じる田上医師の姿がありました。



今回の講師は田上清一医長

PICK UP

糖尿病の原因と治療実態を知る貴重な教室

毎回、各部署スタッフが専門知識を講義する「糖尿病教室」。薬剤師は薬物療法を、管理栄養士は食事療法、理学療法士は運動療法、そして看護師は自己管理についてレクチャーします。第6回は田上医師による糖尿病の原因と症状、診断と治療法、合併症そして最新の話題について講話されました。難解な疾患もわかりやすく解説され、40分間という時間も短く感じられるほど、中味の濃いものでした。

現在、日本では成人の6人に1人がかかり、予備軍は2,210万人もいるという糖尿病。透析患者の主要原疾患は糖尿病性腎症が断トツで、その患者数が増加していること、誰もがかかりやすい食生活や環境にあることを警告しつつ、最新の治療法や研究にもふれ、予防に努めるよう促し、幕を閉じました。

「聞きたくても、聞けないようなことがあれば、気軽に応える教室と思っていただけたら」とスタッフ。

次回の開催はまた広報誌でお知らせいたします。



踊るしぐさに歌の意味があるハワイアンにうつり

今年もアロハな一日を! ロビーコンサート開催

9月7日(土)、当院1階の受付待合室を会場に、看護部主催によるロビーコンサートが開催されました。あでやかなハワイアンダンスが披露され、昔懐かしい童謡をみんなで合唱しました。

「少しでも患者さんに笑顔を」と願うスタッフの思いがあふれるコンサートでした。



蒸し鮭のタルタルソースかけ



熱心に耳を傾ける出席者の皆さん

介護スタッフ張り切る「敬老会」開催

10月10日(木)に催された「敬老会」で、音色が心癒されるハンドベルの演奏と童謡の合唱、YOSAKOIソーランの演舞などが介護スタッフにより披露されました。仕事の合間に練習を重ねたスタッフも安堵の様子で患者さんと笑顔のエール交換！



YOSAKOIソーランを披露

看護部の畠秀幸介護主任が「質の高いケア」を講演

前回「私たちの仕事」をお読みいただいた長生会病院(竹林克重院長)様からご依頼があり、介護に関する研修会の講師として、当院の畠秀幸介護主任が出向きました。10月29日(火)に行われた研修会では「質の高さは自分の志とチームワークで乗り切ることの大切さ」を訴えました。緊張しつつ「役立つのであれば」と張り切る畠主任なのでした。



介護への姿勢は「初心忘るべからず」

INFORMATION**年末年始休診のお知らせ**

平成25年12月30日(月)～平成26年1月3日(金)は年末年始のため、休診とさせていただきます。平成26年1月4日(土)からは通常診療となります。

皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願い申し上げます。

**ありがとう♪ ボランティアさん****ロビーコンサートと敬老会で奮闘！
12月はクリスマスで頑張ります！**

札幌南一条病院では、毎回各種行事が行われるたびに、ボランティアさんの力を借りています。

秋は看護部主催の「ロビーコンサート」と「敬老会」があり、ボランティアさんも一役買ってくれました。どちらも楽しい時間を盛り上げてくれました。

12月はクリスマスの季節。毎回、各病棟のクリスマスツリーの飾り付けの他、



敬老会でも一緒にハミング！

入院患者さんへのクリスマスカード作成、プレゼントの買い物とラッピングなども手伝ってくださいます。笑顔を絶やすず対応してくださるボランティアさんに感謝の日々です。

ボランティアさんの募集は随時受け付けております。外来患者さんのご案内をはじめ、入院患者さんの話し相手や植木のお世話、小物づくりなどの活動をサポートいただいている。希望される方は、お気軽に右記までお問い合わせください。

地域医療連携室

☎ 011-271-6050

**透析患者さん
無料送迎サービスの
ご案内**


札幌南一条病院では、透析患者さんを対象とする無料送迎サービス(車イス対応)の運行を実施しています。

「最近、運転通院が危なくなってきた」「送迎を家族に頼む状況ではなくなった」「公共交通機関での通院が辛いと感じてきた」などと感じられている方は、ぜひ一度ご相談ください。

個別送迎

基本的に戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しては、ご本人・ご家族と相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要です。

お問い合わせ ☎ 011-271-3711

**札幌南一条病院 外来診療担当医一覧表**

科目	時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日		
循環器・腎臓内科	午前	工藤	青山	工藤	鳥井	ホームページ 参照	休診		
			鳥井						
	午後	永原	坂田 (血管外科)	野澤	坂田 (血管外科)				
	午後	野澤	工藤	永原	鳥井 三木				
呼吸器科 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	※2		
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	休診		
糖尿病 内科	午前	—	—	田上	—	—	田上(第2・4週)		
	午後	—	田上	—	—	田上	休診		
消化器 内科	午前	—	出張医 (内視鏡検査のみ)	—	小林 (内視鏡検査のみ)	—	休診		
	午後	—	—	—	—	—			
禁煙外来	午前	—	—	—	—	—	野澤(隔週) ※3		

※1 透析外来 完全予約制
水・木曜 13:30～14:30※2 呼吸器科内科土曜担当医
第1週／田垣医師
第2・4週／田上医師
第3・5週／原田医師※3 禁煙外来 隔週土曜日
(完全予約制)
①9:30～②10:30～
60分程度
12月14・28日**電車通り通信 VOL.4 冬号**

<発行日> 平成25年(2013)12月1日

<発行元> 医療法人社団北海道恵愛会

札幌南一条病院 広報委員会

〒060-0061

札幌市中央区南1条西13丁目

電話 011(271)3711

FAX 011(281)0275

URL <http://www.h-keiaikai.or.jp/minamiichijo/>**札幌南一条病院**

<診療科目> 循環器・腎臓内科、呼吸器内科、消化器内科、人工透析、専門外来、人間ドックほか

<診療時間> 平日 9:00～17:00

土曜 9:00～12:00

<休診日> 日曜・祝祭日・年末年始

<初診予約> 地域医療連携室／011(271)6050

電話受付時間／9:00～16:30

フリーダイヤル／0120(101)216

<再診予約> 平日 9:00～16:30

予約変更 土曜 9:00～12:00

<医療法人社団北海道恵愛会> 札幌南三条病院 札幌市中央区南3条西6丁目 電話 011(233)3711

・通信VOICE・

「今でしょ」「じえじえじえ」「やられたらやり返す、倍返した」…平成25年も数々の流行語が登場しました。あなたの心に残る言葉は何だったでしょうか？流行語大賞が発表される時期を迎えると、いつも自分の出来事ベスト3を振り返ります。反省点ばかりですが、来年こそと思う前向きな心にリセットするのがいいんです。（中村）