



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

2014.3

春号
VOL.5

ご自由にお持ち下さい



札幌市電 資生館小学校前(南4条通り) 画:鈴木周作

CONTENTS

知っておきたい病気の話 [VOL.4]

ニコチン依存症

ナゼなに? ホスピタル

[VOL.4] 入院で準備するもの

食べる旬&レシピ

[春の旬] 緑黄色野菜 アスパラガス

Good Job! 私たちの仕事

[生理検査科] 吉田 紀子

■私のホッ。～くつろぎタイム～

[事務部 総務課] 中村 正

■市電の窓から

[第4回] 優しい中島公園の桜たち

■ドクターの本棚

[縄文人はどこからきたか?縄文人はどこへいったか?]

■TOPICS

■ありがとう♪ボランティアさん

■INFORMATION



知っておきたい病気の話 [VOL.4]

ニコチン依存症

保険適用の禁煙治療なら、あせらず無理なく成功

体によくないとわかっていてもやめられない喫煙習慣。しかし近年、喫煙者が減少し、禁煙に成功している人が増えています。保険適用となった「禁煙治療」の影響が大きいようです。

今回は喫煙習慣のニコチン依存症が及ぼす影響と禁煙治療の内容についてお伝えします。

喫煙率

**北海道の喫煙率は全国一！
全国で約2,000万人が喫煙。**

日本の喫煙者は男性32.2%、女性10.5%（2013年統計）と、10年前に比べ、男性喫煙者は大幅に減少しています。しかし、未だ約2,000万人（20%）の喫煙人口があり、世界的にみても主要先進国（G7）の中でフランスに次いで2番目に高い喫煙率のままです。厚生労働省は、生活習慣病予防とともに禁煙についても、広く呼びかけています。というのも、喫煙が体に及ぼす悪影響が大きいからに他なりません。



影響

あらゆる病気を引き起こすタバコの煙！

タバコの煙には4,000種類以上の化学物質、約250種類の有害物質が含まれ、その代表がニコチン、タール、一酸化炭素の3つです。これらは「がん・心臓病・脳卒中」を引き起こす要因の一つであり、他にもタバコが要因の病気は数多くあります。

また、喫煙者以外にも悪影響を与えるのが「受動喫煙」です。タバコの煙に含まれる有害物質の発生は、喫煙者が吐き出す「主流煙」よりタバコの点火部から立ち昇る「副流煙」に多く含まれています。いくら空気清浄機で臭いを除去できても、有害物質を全部取り除くことはできません。喫煙しない子どもや妊娠している家族にとって、タバコの煙が蔓延する環境は病気を引き起こす場所でもあるのです。

症状

喫煙はやめたくてもやめられない依存症の病気です。

喫煙は、ニコチンによって引き起こされる、やめたくてもやめられない「ニコチン依存症」という慢性疾患です。

タバコを吸うとニコチンは肺の血管から一気に吸収され、すぐに脳に達します。そこでニコチンレセプターという受容体に結合し、脳内でドパミンという神経伝達物質（快感物質）を放出します。このとき、喫煙者は頭がスッキリする、落ち着く、リラックスするという満足感を得ます。これが快感となり、再びタバコが吸いたくなるのです。

しかし、この刺激もやがて慣れて快感がなくなります。タバコを吸うと血液中のニコチン濃度は急上昇しますが、30分もすると低下するため、喫煙しないとイライラ、集中力低下といった離脱症状、いわゆるニコチン切れが出てきます。この症状を抑えようと繰り返しタバコを吸い、ついにはやめられない循環を招くのです。

表1 ニコチン依存症スクリーニングテスト

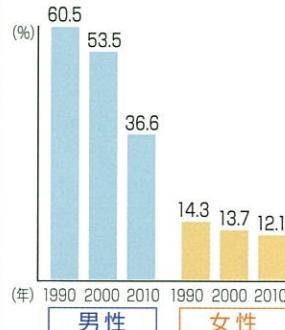
以下の問1～問10までの質問に答えてください。「はい」が1点、「いいえ」が0点として合計得点数を計算してください。

設問内容		はい(1点)	いいえ(0点)
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありますでしたか。		
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありますでしたか。		
問3	禁煙したり本数を減らしたときに、タバコがほしくてほしくてまらなくなることがありますでしたか。		
問4	●イライラ ●神経質 ●落ちつかない ●集中しにくい ●ゆううつ ●頭痛 ●眠気 ●胃のむかつき ●脈が速い ●手のふるえ ●食欲また体重増加		
問5	問4での症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありますでしたか。		
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっていても吸うことがありますでしたか。		
問8	タバコのために自分に精神問題が起きているとわかっていても吸うことがありますでしたか。		
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
合計			

※合計得点数5点以上なら、あなたは「ニコチン依存症」です。

▶日本の喫煙者

近年の喫煙率推移は以下の通り。2010年統計によると、北海道の喫煙率は女性が16.2%、男女合計でも24.8%のワースト1を記録。

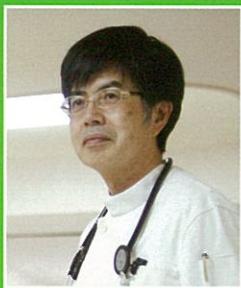


▶タバコが要因の病気

- うつ病 ●歯周病
- 慢性閉塞生肺疾患
- 喘息 ●バセドウ病
- 動脈硬化 ●高血圧
- 糖尿病 ●胃潰瘍
- 肺炎 ●ED 他

▶受動喫煙

他人が吸ったタバコの煙を吸わされること。日本での喫煙による死者は約13～19万人/年で、受動喫煙による死者は約6,800人/年。



札幌南一条病院 循環器・腎臓内科

副院長

野澤 明彦 [Akihiko Nozawa]

昭和56年(1981)札幌医科大学医学部卒業後、同大第二内科学講座研究生として入局。帯広厚生病院第二内科医長、北海道立北見病院副院長を経て、平成18年(2006)より札幌南一条病院に着任。日本内科学会専門医・認定医、日本循環器学会専門医、日本透析医学会専門医、日本糖尿病学会・日本高血圧学会などに所属。北海道循環器学会地方会評議員などを歴任。

【診察日】

毎週土曜日(完全予約制)

①9:30～ ②10:30～

<予約窓口>

地域連携室(TEL.011.271-6050)

2F外来カウンター

治療

約3ヶ月の禁煙治療は
貼るだけ、噛むだけ、飲むだけ

当院では、毎週土曜日に完全予約制で受け付けています。初診を含め、合計5回12週間にわたって診察・治療しますが、保険適用となる受診には3つの条件があります。①1ヵ月以内に禁煙を考えている方、②ニコチン依存度スクリーニングテスト(表1)で合計5点以上の方、③喫煙指指数が200以上の方、というすべてが揃った方が対象となります。

まず、事前に上記①～③の保険適用条件を確認していただきます。初診では、喫煙歴や禁煙歴、健康状態、禁煙する動機などについて問診・診察し、ご本人の生活スタイルにあった治療薬を処方します。再診は、初診から各2・4・8・12週間後に行い、毎回呼気一酸化炭素濃度を測定し、不安な離脱症状に対して相談に応じていきます。

個人差はありますが、禁煙開始から3日以内に離脱症状がピークに達します。その後、徐々に無くなっていますが、喫煙欲求が高まってきた場合、初めの数分をやりすごせば吸わずにいられるでしょう。

メリット

食べておいしい! 体も良好!
吸わない分、貯金も可能に

禁煙に成功すると、さまざまなメリットがあります。①食事がおいしい、②口臭がなくなる、③咳や痰が止まる、④成人病予防などの健康面が挙げられます。他にも禁煙貯金ができたり、家族や友人への配慮や煙のない住宅環境も築けたりできます。

周囲に与える影響大の「禁煙」。治療で大切なのはモチベーションですが、費用もタバコの購入約1ヵ月半分で貯え、禁煙成功に達成感を覚えるはずです。ぜひ、この機会にチャレンジしてみてください。

●費用(概算)

※受診すべてのおよその料金です。

貼り薬の場合	費用	自己負担額(3割)
病院	初診料+再診料	7,540円
	ニコチン依存症管理料	9,620円
	院外処方せん料	2,040円
保険薬局	調剤料(3回分)	3,150円
	禁煙補助薬	20,730円
	合 計	43,080円
		12,920円

飲み薬の場合	費用	自己負担額(3割)
病院	初診料+再診料	7,540円
	ニコチン依存症管理料	9,620円
	院外処方せん料	2,720円
保険薬局	調剤料(4回分)	6,680円
	禁煙補助薬	37,660円
	合 計	64,220円
		19,260円

▶ 喫煙指指数

ブリクマン指数ともいい、一日の喫煙本数に喫煙年数をかけた数を指す。

例:現在40歳で22歳から吸い始め、一日平均15本タバコを吸う方であれば、15本×18年で270という数値になる。

▶ 治療薬

貼り薬(ニコチンパッチ)、ニコチンガム、飲み薬(バレニクリン)の3種がある。

▶ 呼気一酸化炭素濃度

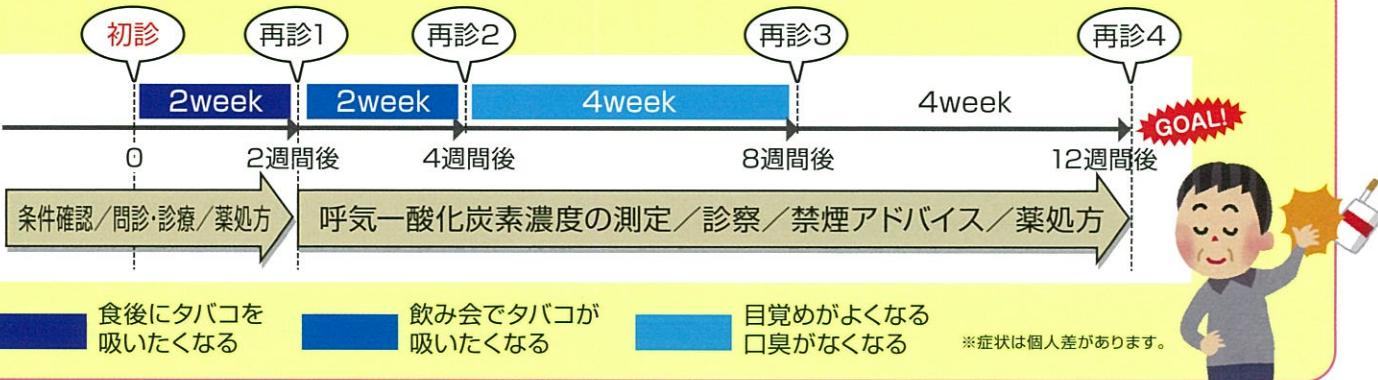
吐く息に含まれる一酸化炭素の濃度。

▶ 禁煙貯金

タバコを吸わない分(購入代)、貯金できる。一日1箱440円のタバコを30日間購入続けると13,200円、1年で160,600円の出費がおさえられる。



治療法



ナゼなに? ホスピタル Q&A



[VOL.4] 入院で必要なもの



入院するまでの流れと
手続きの順番は。



外来受診時に医師と日程を調整した上で入院日が決定します。その日のうちに外来の看護師・事務員から入院に関する(持参していただくもの)説明があります。入院当日は指定時間(基本的に朝10:00)に来院していただき、1階受付で入院手続きを行います。



入院生活で必要なものとは。



「療養」「食事」「洗面・入浴」「その他」に分けられます。ただし収納スペースが限られているので必要最低限の荷物にまとめていただきます。当院1階の売店で購入できる品も用意しています。一日800円(日用品費)で下着と靴下程度の洗濯やタオル・バスタオル・病衣の貸与、箱ティッシュ、シャンプーの使用が出来ます。申し込みは病棟スタッフまで。

療養	使用中の薬、デジタル体温計
食事	箸、スプーン、フォーク、湯のみ茶碗
洗面・入浴	石鹼、タオル、バスタオル、シャンプー、リンス、歯磨きセット、くし、爪切り 他
その他	病棟内でのスリッパ・介護靴、ガウン・カーディガン、下着、ティッシュ、時計 他

札幌南一条病院「看護部外来」は

看護師・医療クラーク・事務員と共同で外来患者さんの対応を行っている部署です。体調の悪い患者さんや、定期的に受診している患者さんに対して、気配り、目配りを怠らないよう信頼と安心感を持っていただけるよう対応に努めています。

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ったり。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が多い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 看護部
外来科長 竹内 順子



入院手続きに必要な書類とは。



事前に記入いただき持参していただくものと、当日の入院手続きで受付に提出するものがあります。

事前記入し持参するもの

「入院誓約書」は受付へ提出、「入院される皆様へ」「食物アレルギー」は病棟の看護師へ提出ください。

当日持参し、提出するもの

「診察券」「健康保険証」「医療受給証」「身体障害者手帳」「限度額認定証」の他、印鑑も持参ください。



診断書や証明書作成の申し込みは。



1F医事課までお申込みください。平日は9:00~17:00、土曜日は9:00~13:00までです。確認事項もあるので、上記の時間内にいらしてください。なお、各書類は作成まで一週間ほどかかると想定されています。



その他、入院の注意事項とは。



貴重品や現金の紛失・盗難防止のため、鍵付きの引き出しを用意しています。私物の管理は各個人でお願いしています。また、入院や退院後で心配事がありましたら、専門の医療相談員が対応しますので1階受付へお申し出ください。入院を知られたくない場合、問い合わせをお断りしますので、病棟の看護婦にお伝えください。

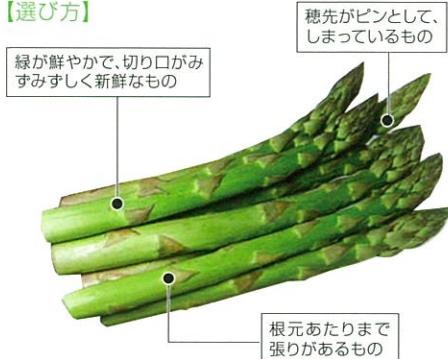


食べる旬 & レシピ

春の旬 [緑黄色野菜] アスパラガス

[解説]
栄養科主任 相内 昭子

【選び方】



疲労も回復! 体を元氣にするすぐれもの野菜

北海道の春(初夏)を告げる野菜として知られるユリ科の植物。最近では一年中出回っていますが、やはり春から初夏の露地栽培なので、日本を代表する北海道産が美味です。

枝葉が出る前の新芽の茎を食用と

するグリーンアスパラガスは、茹でも栄養成分が消失しないという特性があります。特に蒸し茹でにすると爽やかな香りと自然な甘味が楽しめます。煮ても焼いてもおいしく、油と合わせた調理はカロテンの吸収を高めます。

栄養と効能1 アスパラギン酸がたっぷり含まれ、疲労回復やスタミナ増強に効く。

栄養と効能2 利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果大。

栄養と効能3 穂先部分に含まれるルチンは、血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化を予防。

RECIPE

アスパラガスの豆乳スープ

材料(2人分)

- アスパラガス……40g
- ほたて貝柱(生)……20g
- ご飯……20g ●バター……10g
- 水……150cc ●豆乳……200cc
- 顆粒コンソメ(市販)・塩……各2g
- こしょう……少々

【作り方】

- ① アスパラガスは1cmくらいの長さに切る。
 - ② ほたて貝柱は、1cm角くらいに切る。
 - ③ 鍋にバターを入れ、①と②を炒める。
 - ④ さらにご飯と水を入れ、アスパラガスが軟らかくなるまで煮る。
 - ⑤ ⑥ をミキサーにかける。
 - ⑥ ⑤を鍋に戻し豆乳を入れ、コンソメ、塩、こしょうで味を整える。
- *ご飯を入れることによって、簡単にとろみをつけることができます。



(調理:市村スミ子調理師)

Good Job!

私たちの仕事

《生理検査科》

検査報告は、常にわかりやすく伝えることを心がけて

臨床検査には、患者さんの体から採取されたもの(血液・髄液、尿や組織の一部)を調べる「検体検査」と、患者さんの体を直接調べる「生理検査」があります。吉田紀子さんの部署「生理検査科」は、後者の生理検査を専門に、さまざまな機器を使い検査情報を集め、それを医師に伝えています。主任である吉田さんは、心電図や肺機能、超音波検査を行う傍ら、他部署との連携をはかり、検査装置の修理やメンテナンスの調整をこなし、部署全体の管理に努めています。

吉田さんの志望動機は「理科や化学

の実験が好きだったこと」が原点。試薬を使って、いろいろ検査する職業の存在を知り、なにか資格を取得したいことも重なって、この道へ。これまで検体検査に携わることなく、生理検査一筋で現在に至っているそう。

職場は、「スタッフ全員が女性なので肌を出す検査でも安心して受けられる」との声をいただいている」と、良好な環境をアピール。ただ、一方で少人数のため同時にできる検査に限りがあることが悩ましいとも語ります。「それには人と検査機器を増やすことが向上にもつながると思っているのですが、現実

生理検査科
主任
吉田 紀子



的には厳しい側面も否めません」。

現在、これまで蓄積してきた専門技術や知識を磨いて、より良い検査業務を行いつつ、もう一つの資格「健康食品管理士」を生かした活動を行えることを目標に突き進んでいます。

※食品健康管理士――

健康食品に関する正しい知識を持ち、食全般と健康のかかわり、食の安全・安心の正しい情報の発信する、健康問題に役立つアドバイザリースタッフ。

春夏秋冬、休日はアクティブに！「アウトドアスポーツ」三昧



事務部 総務課 係長
中村 正



四季折々にスポーツ三昧の休日を過ごしています（お腹は出ていますが……）。体を動かすことが好きで、春と秋になると、ゴムボートで川下りする「ラフティング」や、渓谷の流れに逆らうことなく体一つで滝壺へ下る「キャニオニング」を楽しめます。雪解けの激流で

知られるニセコの春は、壮大かつスリリングなスポットです。

夏は、スキューバダイビングとマリンジェット、そしてキャンプで爽快な一日を過ごします。マリンジェットは洞爺湖や新川河口でも楽しめ、そのまま仲間たちとキャンプをしてバーベキューに舌鼓することも。その時は決まって、庭で作った野菜を持参して、夏の思い出づくりに努めています（笑）。

そして冬はスノーボードで決まりです。札幌市内のスキー場の他、ルツツやニセコへ足を運びます。これからも健康のため続けていきたいですね。

市電の窓から [第4回] 優しい中島公園の桜たち

雪がとけ、春めいてくると見たくなるのが、中島公園の桜。南14条の市電「行啓通」から歩いて数分、札幌護国神社のほぼ向かいに並ぶ桜たちがここ数年のお気に入りスポットだ。園内に鎮座する伊夜日子神社にも近く、清浄な空気が満ちている（気がする）。

園内にはエゾヤマザクラ、枝垂れ桜、ソメイヨシノ、八重桜など約400本の桜が植えられているという。よく見ると枝も花びらも違いがあって、それぞれに個性的だ。夕方から夜に変わるグラデーションがかった群青色の夕刻の夜桜が捨てがたい。



思い起こすと10代・20代は梅や椿が好きで京都や奈良へ足を運んだものだ。それが、いつしか柔らかな花びらの舞う桜にみとれている自分がいた。

華やかだった時代を思い起こしているのか、あるいは桜の儂さに共感を覚えているのか、はたまた優しさに飢えているのか。まだ自分でもわからない。ただ一年に一度、今の自分に向き合える大切な場所であることに違いない。そんな優しい時間が流れる場所が桜のある風景なのかもしれない。



ドクターの 本棚



読書は心を豊かにしてくれる処方薬。
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。

北の縄文連続講座・記録集

縄文人はどこからきたか? 縄文人はどこへいったか?

編集: 北の縄文文化を
発信する会・編
発行: (株)インテリジェントリンク
定価: 写真左 952円(税別)
写真右 1,000円(税別)



北海道は本州に比べて歴史・文化が浅い。そんな言葉にともすれば内心じくじたる思いをしたのは私だけでしょうか？ 北海道内には江戸時代以前には記録が残されていないことも誤解の一つでしたが、本書はそんなあなたに目からうろこの情報がいっぱいです。近年、地道な発掘と考古学、文化人類学、分子遺伝学、宗教学などの多方面からのアプローチにより、1万年以上前から暮らしていた縄文人およびその系譜に関連するオホーツク人・アイヌによって培われた歴史・文化が詳ら

かにされつつあります。縄文人はどこからきて、どこへいったか、オホーツク人とはなにか、彼らとアイヌとの繋がりは？

また、自然との共生の道(自然を敬い獲りすぎない、農耕ではなく漁労狩猟採取での定住生活)を歩んだ縄文文化は世界でも稀有な文化であり、ことに北海道ではアイヌ文化に繋がっていることは特筆されることです。読むほどに縄文の人々の生活・文化・精神が陽炎のように湧き上がり、翻って現在の私たちの生活とどちらが豊かなのか考えさせられます。これからのライフスタイルにも一考を促す観点からもお勧めです。



TOPICS

2013.NOV-DEC

札幌南一条病院 E-Action

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。

PICK UP

糖尿病の食事は「ほどほど」が肝心

今回の「糖尿病教室」は管理栄養士による食事療法についての講義でした。そもそも糖尿病の治療には「食事」「運動」「薬物」による3つの療法がありますが、食事療法はどの治療をしている人でも必ず行わなければならない治療の基本です。特に糖尿病治療で気をつけたいのは「適正なエネルギー量」「栄養素のバランスが良い」「合併症を予防する」「規則正しい」食事です。それぞれの項目ポイントとともに、今回は「間食と外食の上手な選び方」が加えられました。

特に会場で沸いたのが「外食クイズ」。いちばんカロリーの高いものをクイズ形式でメニュー別に考えるというもの。楽しみながら覚える楽しい教室となりました(次ページに糖尿病クイズを掲載しています)。



親しみやすいトークで会場をわかせる栄養科・相内昭子科長

第7回糖尿病教室「食事療法」を開催しました

各部署スタッフが講師となる「糖尿病教室」が11月16日(土)に当院3階講堂で開催されました。今回は、栄養科の相内昭子主任による「食事療法」について。腎臓病料理教室に続く人気の教室なだけに、当日は講堂が満席となる盛況ぶりでした。

11月25日(月)お誕生日会＆ロビーコンサート開催

入院患者さんに心のケアをお届けする「お誕生日会」と「ロビーコンサート」が11月25日(月)に行われました。この日も、ボランティア「ひだまり」メンバーの皆さんのサポートにより、ピアノ演奏による昔懐かしい歌を患者さんと一緒に楽しみました。毎月1回、ロビーコンサートが予定されています。



小さなコンサートだけど温もりあふれた時間が流れます。

サンタが札幌南一条病院にやって来た! ハッピー・クリスマス

12月20日(金)、工藤院長がサンタに扮し、職員2名のトナカイと共にクリスマスプレゼントを入院患者さんに手渡す恒例行事が行われました。愛嬌たっぷりのサンタ&トナカイさん、そしてボランティアさんの温かさにふれる一日となりました。患者さんの喜ぶ姿はスタッフにとっても励みになるイベントなのです。



幾つになってもプレゼントはうれしいですよね

おやつを上手に楽しむコツ

- ①エネルギー量や炭水化物量の高いものは、量を調節
- ②食べる時間・タイミングを考える(寝る前はやめる)
- ③ひと口で食べてしまわず、ゆっくり味わって食べる(お茶と交互に)
- ④おやつを無意識に食べない(決めた日時に食べる)



ありがとう♪ ボランティアさん

発足7年! 2014年もフル回転で活動!

毎回、病院の雰囲気を明るくし、患者さんやご家族の気持ちを和らげてくださるボランティア「ひだまり」の活動。今年で7年目を迎ますが、2014年度も全力投球くださる笑顔の絶えない皆さんに感謝です。

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ます。希望される方は、お気軽に下記までお問い合わせください。

●活動内容(恒例行事以外)

- [援助]院内の案内、お話し相手、車いすの介助、問診票の代筆
- [環境整備]紙コップの補充、本やパンフレットの整理整頓、植木の手入れ、老眼鏡や車いす・濡れた床の清拭
- [創作]お誕生カード、ベッド柵・気管チューブなどのカバー、手術機械セット包み

地域医療連携室 ☎011-271-6050

INFORMATION

3/25
[火]

ロビーコンサート開催

月に1回開催されている人気の「ロビーコンサート」が3月25日(火)に予定されています。ピアノ演奏による昔懐かしい歌や童謡を患者さんやそのご家族と一緒に楽しめます。懐かしいメロディにふと立ち止まる外来患者さんも見かけるほど、思わずみとれるコンサートです。心洗われるひとときを!



糖尿病外食クイズ

外食メニュー別に一番カロリーの高いものは何でしょう?

A	外食	①カレーライス ②ラーメン ③パスタ
B	お弁当(ほっともっと)	①カルビ焼き肉弁当 ②ロースかつ丼 ③幕の内弁当(梅)
C	うどん・そば	①きつねうどん ②ざるそば ③たぬきそば
D	お寿司(一貫あたり)	①マグロ ②イカ ③サーモン ④ホタテ



A:①カレーライス(767kcal) B:②ロースかつ丼(968kcal) C:③たぬきそば(433kcal) D:④ホタテ(50kcal)

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	青山	工藤	鳥井	※1	
			鳥井					
	午後	永原	(血管外科)	野澤	坂田 (血管外科)	野澤		
	午後	野澤	工藤	永原	鳥井	青山		
呼吸器科 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	※3	
	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 ※4	

※1 循環器・腎臓内科
3月15日 永原医師
3月22日 青山医師
3月29日 陳医師
随時ホームページで更新します

※2 透析外来(完全予約制)
水・木曜 13:30~14:30

※3 呼吸器科内科外来
第1週／田垣医師
第2・4週／田上医師
第3・5週／原田医師

※4 禁煙外来(完全予約制)
①9:30~ ②10:30~
60分程度

電車通り通信 VOL.5 春号

〔発行日〕平成26年(2014)3月10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/minamichiijo/>

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

〈再診予約〉フリーダイヤル／0120(101)216

予約変更〉平日 9:00~16:30

土曜 9:00~12:00

・通信VOICE・

雪が溶けたら「春」になる。札幌はまだ
まだ雪景色の街並みですが、時折、暖かい
日差しも顔をのぞかせています。

春といえば、卒業式そして入学式など
のスタートダッシュの季節。人それぞれに
心機一転したいことがあるのではないか
でしょうか。年頭に忘れた人は、今一度この
春に自分の心を整理して、目標を決めて
はいかがでしょうか。(中村)