



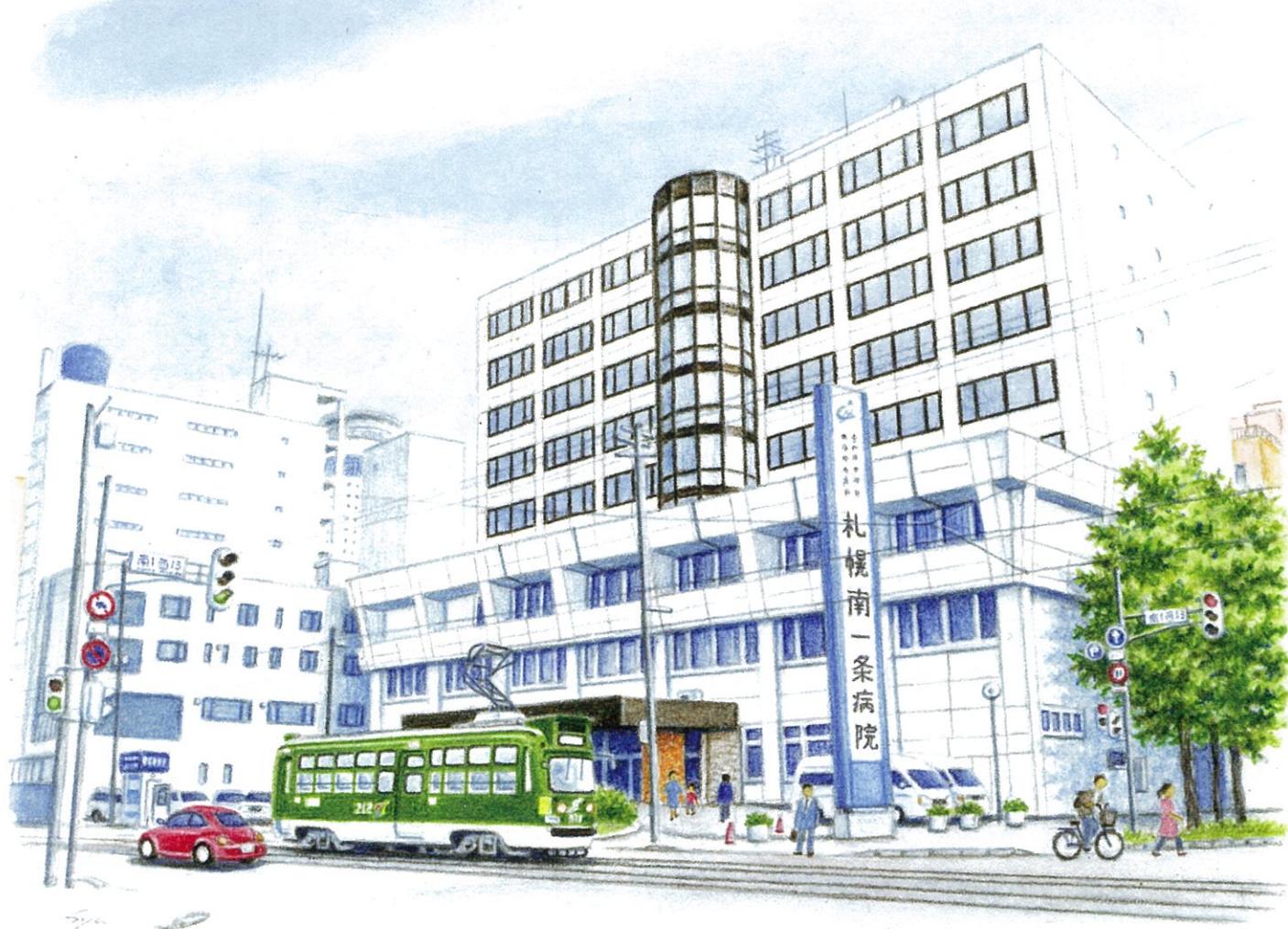
社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

電車通り通信

2014.12

冬号
VOL.8

ご自由にお持ち下さい



画:鈴木周作

CONTENTS

知っておきたい病気の話 [VOL.7]

風邪とインフルエンザ

ナゼなし? ホスピタル

[VOL.7] 家庭でできる介護あれこれ

食べる旬&レシピ。

[冬の旬] 淡色&緑黄色野菜 だいこん

Good Job! 私たちの仕事

[看護部 7階病棟] 佐藤 裕美子

■私のホツ。~くつろぎタイム~

[看護部 7階病棟] 入江 晶造

■市電の窓から

[第7回] 心にも効果テキメン、癒すならストレッチ

■ドクターの本棚

『定常経済』は可能だ!

■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.7]

日常の健康管理と予防が大切

風邪とインフルエンザ

冬にかかりやすい病気といえば、風邪とインフルエンザ。
特に12月から2月にかけての厳寒期は流行しやすい季節なので、
その特徴と違いを知り、予防することを心がけましょう。

違 い

風邪とインフルエンザは同じ仲間 でも症状と感染力が違います。

風邪をひきやすい日本人にとって、風邪やインフルエンザが流行する冬は要注意の季節。事前に、その違いを知り、早めの対処と予防を考えてみましょう。

実は、風邪もインフルエンザもウイルス感染により起こります。ただし、インフルエンザは風邪とは異なり、風邪より症状が重く、感染力の強い病気です。

2つの症状の違いは表1にあるように、風邪は微熱が出て、最初に咳やくしゃみ、鼻水や鼻づまりの症状があり、首がザワザワとします。一方、インフルエンザは一般に38°C以上の高熱が出て、関節痛が強く、その他に悪寒やだるさ、頭痛などの全身症状がみられます。その後に、咳や喉の痛み、鼻水などの症状が出てくることがあります。

診 断

インフルエンザかな?と思ったら 早めの診断が大切。

万が一、インフルエンザのような症状が出たら、病院で迅速に診断してもらうことが大切です。そもそも、インフルエンザ・ウイルスは鼻水や唾液などの接触感染のほか、空気感染もするので、もしインフルエンザにかかっていた場合、咳やくしゃみをするとウイ

ルスが空気中に飛散し、周囲の人々にうつしかねません。自分ひとりだけの問題ではなく、会社や仲間にも迷惑をかけてしまうので、マナーとして「即診断、即休養」を心がけましょう。検査は15~30分ほどで迅速に診断されるでしょう。

治 療 法

基本的治療は、 よく寝て食べて休養すること。

治療法としては、風邪の場合、諸症状別の市販薬を服用してもいいのですが、よく眠ることが肝要です。睡眠不足により免疫力が低下し風邪がひきやすくなってしまうので、日頃から気をつけましょう。

また、食事も大切で、熱を発散させる食材(香辛料)を使った料理を食べると良いでしょう。なお、初期症状の段階で、熱がこもりがちな人には葛根湯(かっこんとう)という漢方薬も適しています。

インフルエンザの場合は、市販薬ではなかなか治りません。医師による処方薬を服用し、ウイルスを増加させないよう休養してください。なお、休み期間は「熱が下がった日の翌日から2日間」が妥当ですが、発症状況により違いがありますので必ず医師に確認してください。子どもの場合も同様ですが、出席停止期間は学校保健安全法により定められています。

▶風邪のウイルス

主に冬に流行するライノウイルスのほか、口タウイルス、RSウイルス、アデノウイルスなどがある。

▶インフルエンザウイルス

Aソ連型、A香港型、B型ウイルス、RSウイルス、アデノウイルスなどがある。

▶熱を発散させる食材

しうが、にんにく、ねぎなど、辛味香辛料を食べると発汗作用がある。

▶出席停止期間

「解熱後2日間は止」に加え、「発症後5日間は出席停止」という項目が追加改正された。



表1 風邪とインフルエンザの症状の違い

症状	風邪	インフルエンザ
初期症状	咳が続く、喉が痛い	寒気、頭痛、発熱
鼻水	最初からひどい	後半からひどい
発熱	微熱	38°C以上ある

症状	風邪	インフルエンザ
寒気	少し	ひどい
関節痛	ほとんど無い	強い
合併症	ほとんど無い	肺炎、気管支炎など



札幌南一条病院 呼吸器科

主任医長

原田 尚雄 【Hisao Harada】

昭和59年(1984)札幌医科大学医学部卒業。平成17年(2005)より札幌南一条病院に着任。医学博士。

合併症

インフルエンザで注意したい合併症の怖さ。

インフルエンザで気をつけたいのは肺炎です。高熱が続き、呼吸困難などの症状がみられたら、肺炎や気管支炎を起こしている可能性があります。また、再び発熱する**二次性肺炎の症状**がでたら、いずれの場合も、すぐに受診してください。

この他にもインフルエンザをきっかけに心不全や心筋炎を起こしたり、急性胃腸炎、関節炎、中耳炎になったりする、合併症になることもあります。もとより呼吸器疾患や心臓病、糖尿病、腎臓病などの持病のある方は、持病の症状が悪化しやすい傾向にあります。特に、合併症は高齢者や**幼児に多くみられます**ので、くれぐれも注意してください。



予防対策

ワクチン接種と日頃の「手洗い」「うがい」は必須！

インフルエンザの予防対策として効果的なのは「ワクチン接種」です。効果が出るまで約2週間はかかりますが、有効期間は長く続きます。

例えば11月に接種すると1~3月まで有効とされています。もし接種を受ける場合、卵アレルギーがあったり、持病薬を服用したりしている人は、事前に医師に相談すると良いかもしれません。

基本的に風邪もインフルエンザもウイルスを寄せ付けないことが大切です。寒さや

乾燥を好むウイルスへの対策としては、マスクをつけることで、のどや鼻の粘膜を乾燥から守り、ウイルスの侵入を防ぐことができます。潤い効果を高めるには湿らせたガーゼをマスクの内側に当ててもよいでしょう。

また、加湿器などで部屋の湿度を高めることも効果的です。しかし、加湿器の手入れを怠ると内部にカビが発生する恐れもありますので、注意が必要です。

何よりの対策は「手洗い」と「うがい」を習慣にすることです。手洗いは、手のひらのくぼみ、指と指の間、手の甲なども意識しながら、しっかりと洗いましょう。うがいは、のどの粘膜を潤す効果がありますので、ガラガラと音をだしながら繰り返してください。

このような予防を続け、十分な栄養と休息をとることで、体の免疫力を高め、風邪を寄せ付けない体に近づきます。例え、風邪になっても軽く済む、最良の方法といえるでしょう。

▶二次性肺炎の症状

インフルエンザの症状がいったん軽くなったものの、再び発熱し、呼吸困難になった場合。

▶幼児に多く

幼児や子どもの合併症で注意したのは、インフルエンザ脳炎・脳症。意識障害や嘔吐、けいれんがみられたら、すぐ受診を。



ナゼなに? ホスピタル Q&A



[VOL.7] 家庭でできる介護あれこれ

Q.

家庭で介護をする心構えとは?

A.

基本は、介護を受ける方の尊厳を大切にすることです。介護する側は、つい無意識に自分のペースで進めてしまいがちです。介護を受ける方の**意思の尊重**と、できることは自分でやってもらうという**自立支援**を心に留めておくことです。急かしたりせず、できるだけ相手のペースに合わせた関わり方ができるよう努めると良いでしょう。

Q.

食事介助の基本は?

A.

高齢者は、老化に伴い嚥下(えんげ)機能が低下し、むせやすくなります。そのため、**相手の表情をみながら介助する**ことが必要です。目線を同じ高さにして、ひと口の量や、きちんと飲み込んでいるかなどを注意してみてください。

Q.

入浴介助の基本は?

A.

冬の時期で気をつけたいのはヒートショックです。急激な温度変化が脈拍や血圧などに大きな影響を及ぼし、心筋梗塞や脳血管障害につながる恐れがあります。寒さは**浴室だけでなく、脱衣所も同様に温めておきましょう**。また、冷えた体に**いきなり熱いお湯に浸からない**ことも覚えておいてください。

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 介護主任 畑 秀幸

[資格]介護福祉士・介護支援専門員・認知症ケア専門士・応急救手当普及員・介護技術インストラクター

Q.

認知症に気づいたら?

A.

認知症は、一般的な物忘れとは違う、脳の病気です。個人差はありますが、初期の段階だと、実は認知症の方が自身が異常に気づき、不安になったり悩んだりしています。薬により進行を遅らせたり、症状改善することも可能なので、ご家族が「変だな?」と思ったら**早期にご相談ください**。

Q.

認知症が進んでいたら?

A.

「お金がない」「幻覚が見える」「食べたのにご飯を食べていない」といった訴えがある場合、**頭ごなしに否定したり、怒ったりしない**ようにしてください。そのような対応をすると、興奮してしまうことがあるので、話を合わせたり、別のことに関心をそらしたりすると良いでしょう。落ち着かせてあげてください。



札幌南一条病院「看護部介護」は

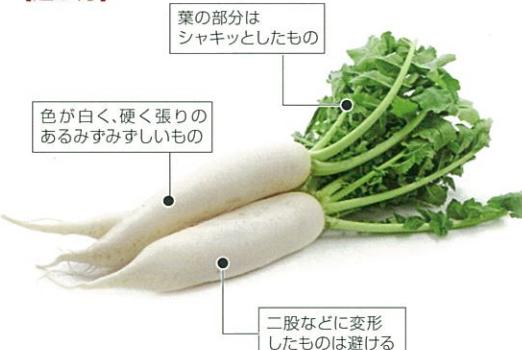
介護の部署は、医療の管理のもと、身体介護を中心とした、患者さんへの日常生活全般を支える役割を担っています。食事や排泄、入浴介助など患者さんの身体介護が主な業務です。



食べる旬 & レシピ



【選び方】



冬の旬 [淡色&緑黄色野菜] だいこん

[解説]
栄養科 科長 相内 昭子

甘味が増し、みずみずしい! 今が旬の低カロリー食材

広く出回っているのは「青首だいこん」と呼ばれる種類。今では品種改良が進み、一年を通して多くの品種が収穫されています。とはいっても、本来の旬はみずみずしく、甘味が増す秋から冬にかけて。煮物、炒め物、サラダ、漬け

物など、どんな料理方法でもおいしく食べられます。何より捨てるところがない野菜の代表。根の部分はビタミンCが含まれ、葉の部分は緑黄色野菜の仲間で、β-カロテン、カルシウム、カリウム、鉄が多く含まれています。

栄養と効能1 でんぶん分解酵素を多く含むため、消化を助け、胃酸過多・胃もたれに効果。

栄養と効能2 水分が多い根の部分は、栄養価が低いのでカロリーダウンに。

栄養と効能3 辛み成分(イソチオシアネート)は、おろすことで抗がん・抗菌作用を発揮。

RECIPE だいこん入り春巻き



【作り方】

- ① だいこんは千切りにし、卵は炒り卵にする。
 - ② カニかまぼこは半分に切ってほぐし、大葉は千切りにする。
 - ③ フライパンにサラダ油を入れ、だいこんを炒め、しんなりしてたら、②の材料と①の炒り卵を入れ、Aで味を調える。
 - ④ 水溶き片栗粉を入れ、材料をまとめる。
 - ⑤ 春巻きの皮で④を包み、油で揚げる。
 - ⑥ 器に⑤を盛り、ベビーリーフ、ミニトマトを添える。
- *だいこんの葉がついていたら、大葉の代わりに入れてみましょう。

材料(2人分)

●だいこん	60g
●サラダ油	小さじ1/2杯
●カニかまぼこ	2本
●大葉	1枚
●卵	1個
●サラダ油	小さじ1/2杯
●生クリーム	小さじ2杯
●コンソメ(顆粒)	小さじ1/2杯
●こしょう	少々
●片栗粉	2g
●春巻きの皮	4枚
●揚げ油	適量
●ベビーリーフ	少々
●ミニトマト	6個

Good Job!

私たちの仕事

《看護部》7階病棟

自分がされて嫌なことは他人にもしない!を鉄則に、患者さんの安全な入院生活をサポート

透析患者さんをはじめとする長期入院が必要な患者さんを対象とした病棟で科長として勤務しています。部署では、主に入院患者さんやご家族の方が安全に安心して入院生活を過ごすこと

ができるようさまざまな調整や、適切に看護・介護が提供されているか確認しながら、スタッフの教育など病棟全体の管理を行っています。また、患者さんはもちろん病院内における医療安全に関する活動もしています。

看護師という職業に就いたのは、母親も看護師だったので、子どもの頃から自分もそうなるものだと思っていました。

仕事をする上で大切にしていることは「笑顔と挨拶」「自分がされて嫌なことは他人にもしない」です。常に相手の立場になって考え、患者さん・ご家族の

看護部 7階病棟
科長
佐藤 裕美子



方と接するよう、スタッフにも日々話しています。

7階病棟のスタッフは協調性があつて優しい人ばかり。チームワークもよく互いに協力しあって、少数精鋭で勤務しています。これからも、看護部の理念である「明るい笑顔と信頼される看護と介護」をモットーに頑張ってきたいと思っています。



チームワークで
患者さんの入院
生活を見守ります。



看護部 7階病棟 主任
入江 晶造

野生動物と出会う散歩と 酒の肴を料理するときが最上の気分転換。

時間は朝か夜と決まっていませんが、森林浴気分で並木道や公園を散歩しているときが、私にとって快適なひとときです。

散歩から戻ってきてシャワーや入浴すると気分も爽快になります。場所は、特に円山・藻岩山周辺がお気に入りです。ここは原生林なので、さまざまな野生動物を見ることができるので、とてもラッキーだと思います。年間パスポートで円山動物園へ行くほどの動物好きですから、感動もひとしおです。

また、酒の肴を料理することも、ちょっとした幸せの瞬間です。テレビの料理番組で気になったものは、速攻試してみます。主に見た目にも美味しそうで、作り方も簡単!これが条件ですが、実際に試して美味だったレシピが、私の定番料理に追加されることになります(笑)。



市電の窓から [第7回] 心にも効果テキメン、癒すならストレッチ

ラジオ体操は優れた健康法だと思う。ある会社で社員がおもむろにラジオ体操を始める光景をみたときは面食らったが、健康問題を口にする年齢になると感心することしきり。しかし、プロにマッサージをしてもらう気持ち良さを知っていると、ラジオ体操の日課は極めて難しい。

そんな自分のお気に入りが、身体を延ばすストレッチを取り入れたタイ式マッサージだ。おしなべて施術者の技の差もなく揉み返しも少ない。電車通り付近にある「本格派タイ式パックポーン」は遅くまで受付しており

対応も優しい。全身の60分マッサージコースならば、軽い足浴から始まり、指圧とストレッチでゆっくり施術してくれ、あとは寝るだけ~という世界へ。気持ちのリフレッシュ効果もあり、リピーター率70%という数字もだてじゃない!! マジ気持ちよか~。

パックポーン

南1西12酒井ビル1F
電話:251-3773
営業時間 12:00~22:00(受付~21:00)



ドクターの 本棚

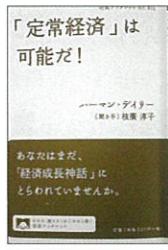


読書は心を豊かにしてくれる処方薬。

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。

『定常経済』は 可能だ!

著者:ハーマン・ディリー
〔聞き手〕枝廣淳子
発行:岩波書店
(岩波ブックレットNo.914)
定価:520円(税別)



経済成長を当たり前のように考え続ける現在の日本を含む先進国。しかし、現在の人間活動を支えるのにいくつ必要かを計算すると地球の1.5個!すでに地球は「空いている世界」から「いっぱいの世界」に変わっているのです。いくら技術(生産効率、エネルギー効率)によって得られた限界点に達するまでの時間的猶予も、「永遠の経済成長」という不可能な目標のために浪費しているのです。ミヒエル・エンデ(ファンタジー作家で「モモ」「はてしない物語」の著者)も現在を、本気で問題解決するのかを迫る崖っぷちの時期という意味で「時間の

戦争」と表現しました。「定常経済」という考え方とは、成長経済という量的な拡大(growth)ではなく、質的な向上(development)へと転換するもので、一定の人口と一定の人工物のストックで賄う経済です。可能な限り低いレベルでエネルギー、物質を利用することで有限の地球に支えられるようにするということでしたら、今後も生き続けるはできません。本書は定常経済という考え方のエッセンスを広く深く教えます。

日本で成長経済を続けることを唱える人々は未来(遠い未来ではありません!)に何を残そうとしているのでしょうか?



TOPICS

2014.OCT-NOV

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。

11/13
[木]

腎臓病料理教室

年2回開催されている「腎臓病料理教室」の今年後半の教室が11月13日(木)に開催されました。今回も、肉や野菜などの食材、醤油や砂糖などの調味料を計量スプーンで計りながら、ひと工夫されたレシピを分担して作りました。出来上がった料理は試食して確かめますが、今回は趣向をかえてお弁当箱に詰めて頂きました。

今回のレシピ

- ① 鮭ご飯……………すし飯にすると塩分が控えめに。
- ② 煮物……………マーマレードでお肉が柔らかく。
- ③ ポテトサラダ……つぼ漬けの食感と塩味が絶妙。
- ④ 大根入り春巻き…生クリームでまろやかな味わいに。
- ⑤ 磯辺巻き……………もやしてあっさり、カロリーダウン。



料理のポイントを簡潔に説明します

10/16
[木]

敬老会

すっかり恒例となっている看護部介護スタッフによる「敬老会」が10月16日(木)に行われました。今回も歌と踊りで楽しんでいただこうと仕事の合間にスタッフで練習を重ねました。まずは「知床旅情」「バケーション」「明日があるさ」を熱唱した後、2020年に開催されるオリンピックにちなみ「東京五輪おんど」をBGMに軽快な健康体操とYOSAKOIソーランを披露しました。患者さんやご家族の方から「ありがとう」という笑顔の言葉を頂きました。



歌いながら踊る「健康体操」

やっぱり綺めは[YOSAKOIソーラン]で!



今回の参加者は全21名



最後の試食会が一番の楽しみだそう

11/29
[土]

地域住民の皆さん集合!「看護フェア」

これまで8月の夏まつりと同時開催していた看護部主催の「看護フェア」が11月29日(土)に催されました。地域医療の一環として、身長・体重などの身体測定から血圧や骨密度・血管年齢検査、病気や介護のお話を相談できるコーナーを設置。今年も足を運んでくださった皆さんから「続けてくれて良かった」という声を頂きました。

温かい気持ちが伝わるボランティア活動!

ありがとう♪ ボランティアさん

当院で催される各種イベントや、院内整備にお手伝いいただき、患者さんやご家族の気持ちを和らげてくれるボランティア「ひだまり」の皆さん。冬はハッピーなクリスマス企画で今回もサポートいただきます。

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]院内のご案内、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]お誕生日カード、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

■ 北海道恵愛会が「社会医療法人」になりました。

このたび北海道知事より認定を受け、平成26年(2014)9月1日より法人名称を「社会医療法人北海道恵愛会」として運営していくことになりました。今後も、社会医療法人に課せられた地域医療に対する安心信頼の確保と質の高い医療サービスを適切に提供できるよう職員一同邁進してまいります。よろしくお願ひいたします。

■ 合計35台! 専用駐車場が拡張しました!

これまで19台までしか駐車できなかった専用駐車場が、仲通りまで抜けて16台増加となり、合計35台の駐車が可能となりました。なお、受付は今まで通り南一条通りにあります。



■ 年末年始休診のお知らせ

平成26年12月30日(火曜日)～平成27年1月4日(日曜日)は年末年始のため、休診とさせていただきます。1月5日(月曜日)から通常診療となります。ご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんがよろしくお願ひいたします。

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	野澤	※1	
			鳥井					
	午後	永原	坂田 (血管外科)	野澤	坂田 (血管外科)			
					野澤			
					野澤			
	午後	野澤	工藤	永原	鳥井	青山	休診	
呼吸器科 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	※3	
糖尿病 内科	午後	田垣	田上	原田	田垣	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	
禁煙外来	午前	——	——	——	——	——	野澤 ※4	

電車通り通信 VOL.8 冬号

〈発行日〉 平成26年(2014)12月1日
〈発行元〉 社会医療法人 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/minamichijo/>

社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

〈診療科目〉 循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科、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 9:00～13:00
〈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・予約変更〉 フリーダイヤル／0120(101)216
平日 9:00～16:30
土曜 9:00～12:00

• 通信VOICE •

平成26年もあとわずかとなりました。あっという間だった人、長い一年だった人、嬉しい人、辛かった人……それぞれに悲喜こもごもの一年が終わりを告げようとしています。来年は気分新たにリセットして、目標をもって、前へ進むことが求められる時代かもしれません。まずは、自分だけの小さな幸せを求めて、微笑むことを忘れずに迎えたいと思っています。(中村)