



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

夏
2016.6
VOL.14

FREE 無料

知っておきたい病気の話Ⅱ

禁煙外来 [ニコチン依存症《後編》]

教えて!家庭でできる応急手当

[VOL.6] 溺れた人を見つけたら?

介護のいろは

[連載6] 褒めて“意欲”を引き出す

委員会紹介

[vol.2] 医療安全管理委員会

旬のごちそう

長芋

私の仕事

ドクターの本棚「日本人はどこから来たのか?」

4コマ漫画 じーちゃんの犬ライフ(その6)

TOPICS

INFORMATON





禁煙外来



ニコチン依存症 後編

ニコチン依存症は、保険適用の禁煙治療で無理なく治せます。今回はその治療法とスケジュール、費用についてご紹介しましょう。

治療の前に保険適用を確認しましょう！

喫煙者が減少傾向にある最近、各医療施設でも「禁煙外来」が増加しています。当院でも、毎週土曜日に「禁煙外来」を設け、完全予約制で受け付けています。

健康保険などを使った禁煙治療は、全12週間で5回の診察を受けることになります。まず、事前に健康保険が適用になるかどうかを確認させていただきます。受診には以下の3つの条件があります。

- ①直ち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合計5点以上の方(前回春号で紹介／当院ホームページの「禁煙外来に記載）
 - ③ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×年数)が200以上の方
- さらに、当院では加えて、12週間に5回の受診が可能な方も対象とさせていただいています。

シンプルな喫煙治療法と治療スケジュール

保健適用がクリアされると、初診では喫煙歴をはじめ、喫煙する動機、健康状態、生活環境などについて問診と診察をします。そこで初めて、ご本人の生活スタイルにあった治療薬を処方します。

処方薬には貼り薬(ニコチンパッチ)と飲み薬(ニコチンガムまたはバレニクリン)があります。この薬はそれぞれ禁煙後の離脱症状を抑え、禁煙を助けてくれます。

通院は初回診察から2週間後に2回目、4週間後に3回目、8週間後に4回目、そして12週後が最終診察となります。

ちなみに、禁煙スタートは8日目から始めて構いません。医師とともに「禁煙開始日」を決定し「禁煙宣言書」にサインして始めることになります。

毎回の診察では、禁煙補助薬の処方の他、息に含まれる一酸化炭素(タバコに含まれる有害物質)の濃度を

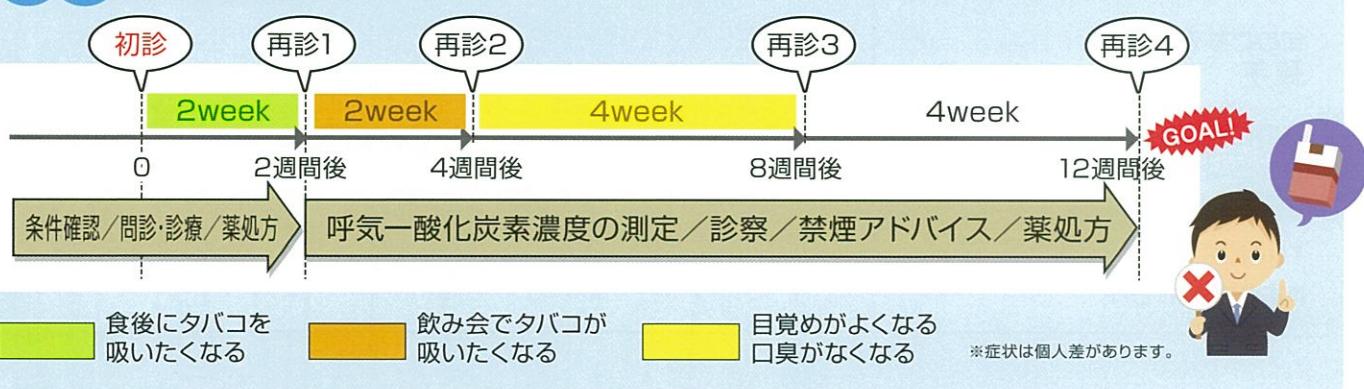
測定し、不安な離脱症状に対する相談に応じる時間も設けています。たとえ、うまく禁煙できなくても、必ず最後まで受診は続けてください。

誘惑に負けない、禁煙のコツ

個人差はありますが、初診から次の診察までの2週間が食後にタバコを吸いたくなる時期で、特に禁煙開始3日以内に離脱症状がピークに達します。そして、2週間から4週間の期間は、飲み会でタバコが吸いたくなる時期です。

もし、禁煙欲求が高まってきた場合は、初めの数分をやり過ごすことが肝心です。飲み会も禁煙が落ち着くまで出席しないようにし、周囲に宣言することもあります。時に、元気が出ないこともあります。医師に相談して、趣味やスポーツなどで気分転換しましょう。「絶対吸わない」と考えると重荷になるので、「今日は吸わない」という気楽な感じでいましょう。

治療スケジュール



禁煙の効果は数知れず! 治療費もタバコ代よりも安く!

初診から4週間後の3回目(再診2)を迎えると禁煙の効果を実感します。「咳や痰が減った」「目覚めがさわやか」「食事がおいしい」「口臭がなくなった」といったプラス効果ばかり。さらに、金銭面でもタバコ代を節約できることから、禁煙貯金を実践している人もいるほどです。

治療費は、貼り薬で14,740円、飲

み薬で19,310円(表1参照)。一日に1箱(460円)喫煙する方なら30日分で13,800円という計算ですから、治療費は一目瞭然の安さです。無駄な出費を抑えられ、「禁煙貯金」で達成感を覚えることもできるでしょう。特に、禁煙治療で大切なのはモチベーションです。禁煙を続けるために、禁煙中の努力を思い出したり、禁煙で得られたメリットやタバコの害を考えたりするのもポイントです。不安になつたら、すぐ医師に相談してください。

表1:費用(概算)

	貼り薬の場合	費用	自己負担額(3割)
病院	初診料+再診料	7,780円	6,040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)	4,160円	8,710円
	禁煙補助薬	26,540円	
合計		50,820円	14,740円

	飲み薬の場合	費用	自己負担額(3割)
病院	初診料+再診料	7,780円	6,040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)	6,640円	13,280円
	禁煙補助薬	39,230円	
合計		65,990円	19,310円

*受診すべてのおおよその料金です。

監修



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。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)より当院に着任。日本内科学会専門医・認定医、日本循環器学会・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。

診察は完全予約制

隔週土曜日

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



VOL.6 溺れた人を見つけたら?

家庭で万が一の事故や急病・発作があった場合、「あわてず騒がず」が原則です。

咄嗟の判断と応急手当を覚えておいてはいかがでしょう。

〈監修〉呼吸器内科 主任医長 原田尚雄

助けを呼び、救助したら、意識を確認しましょう。

夏の季節を迎えると川遊びやプールなどで水の事故が急増します。もし、溺れている人を発見したら、まず、周りに聞こえるよう大きな声で助け(救急車)を呼びます。救助にあたって気をつけたいのは、自分自身も危険であるということ。

それを踏まえて、リング・ブイなどの救命用具がなければ、自分のシャツやベルトをとって投げ入れ、引き込まれないよう腹這いになって、相手につかまらせて引き寄せます。もし、水の中に入る場合は、数人で手首をしっかり握り合いながら「ヒューマンチェーン」を作って救助します。

引き上げたら、声をかけて意識があるかどうかを確認します。意識があり、水を飲んでむせていたり、泣いている場合はひとまず安心ですが、冷えた体を拭いて

保温し、病院へ運びましょう。

一方、呼びかけにも反応がなく、呼吸・脈拍がない場合は、素早く水中から引き上げ、気道を確保し、心肺蘇生法します(水中でも人工呼吸を行うのがベスト)。救急車が到着するまで諦めることなく続けてください。そこで水を吐いたら、直ちに顔を横に向け、きれいな布を巻いた指で口の中を拭いましょう。意識が戻ったら、乾いたタオルで体を拭きつつ保温し、医療機関で診察を受けさせるようにしましょう。



家庭で役立つ

介護のいろは

家庭での介護は慣れないと迷うことばかり。介護福祉士による「介護の技」を覚えてみませんか。

連載6 褒めて“意欲”を引き出す

「褒める」達人が話題に

普段、私が人付き合いで心掛けていることは、気が合う人も、そうでない人も「良いところを探す」ことです。そうすることで自分の中で相手への苦手意識が薄れ、円滑にコミュニケーションが取れるようになるからです。今回は「褒めること(良いとこ探し)」で、他の人の心を温かくして、自分で笑顔になれる「ほめる達人(ほめ達)」について紹介します。

「ほめ達」とは、おべんちゃらとも、おだてるとも違います。目の前にある物、出来事に対し独自の切り口で価値を見つけ出し、短所も前向きにとらえる褒め

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・介護技術インストラクター・応急手当普及員

介護テク
豆知識



どんな短所も、
裏を返せば長所に
なるはず。
頭の中で言い換えてみましょう!

介護も「褒めて」上達へ

介護でも褒める効果は認められています。普段から介助者さんに依存しており、車椅子への移動時も全介助だった患者さんが、少しづつ出来ることが増えてきたので、その部分を褒めた(この場合は一緒に喜んだ)ところ、自分でやろうとする意欲がアップしています。今では患者さんの膝を支えるだけで、自分で移動できるまでになりました。

褒めるという、その励ましの気持ちが相手に伝わったとき、その人自身も認められたことで自信が増し、前向きになれるもの。介助する側もしかし、報われたように感じるものです。

委員会紹介



当院は質の高い活力ある病院を目指すため、病院としての機能を充実させる各委員会を設け、診療の効率化と環境整備に努めています。各科の職員が委員として参加し、医療向上のため続いている委員会の活動をご紹介します。

vo.2

医療安全管理委員会



起きてはならない医療事故。昨年10月に施行された医療事故調査制度は「隠さない、逃げない、ごまかさない」を医療安全管理に関する基本的考え方としています。患者さんの安全を最優先に、安全に医療を提供する責務があることを前提に、法制化されました。

医療安全管理委員会でも、患者さんが安心して医療を受けていただける組織(病院)づくりを目指して活動していま

す。委員長の野澤明彦副院長を中心に、各部署の責任者によって構成された委員会は、定期的あるいは随時委員会を開催しています。当委員会では、各部門の医療安全委員会で検討された医療安全に関する事案について、さらに発展させ、提言を行っています。

昨年は、その前年に実施した全職員への「医療安全文化に関するアンケート」を実施し、その結果を受け、リハビリテーション部門と協力し、症例カンファレンスを立ち上げました。各部署の職員が一堂に会し、情報を共有しながら伝達の改善に向けて努めています。また、「チームステップス」を導入し、院内に医療安全活動を根付かせています。



旬の味をいただくと
体もおいしいと応えてくれる、
時に「美味しい薬」にもなるのです。

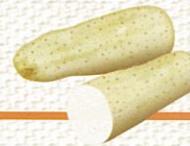
食感もおいしい 糖尿病予防の味方！ 胃の粘膜を保護し、消化も助ける！

世界に600種類以上あるというヤマノイモ属は、アフリカやアジアの熱帯、亜熱帯の多雨地域に多く分布し、日本産はその北限に当たり「ヤマノイモ」「ヤマイモ」と呼ばれています。棒状の長芋はその一種で低温に強く、国内収穫量の4分の3を占める青森と北海道で多く栽培されています。

栄養的にみると、アミラーゼなどのデンプンを消化する酵素を多く含み、亜鉛やカリウム、ビタミンB群・Cなども含まれています。長芋は、水分が多く粘りが少ない品種で、サクサクとした歯ざわりを楽しむ千切りや短冊切り、すりおろして「とろろ」で食べるのが一般的。サクッと炙っていただいても美味です。

とはいえる粘り成分も特長の一つで、食物繊維とたんぱく質が結合したムチンが胃の粘膜を保護し、消化・吸収を助けます。血糖値の上昇を抑え、糖尿病予防や、コレステロールを体外に排出し高脂血症予防の働きがあります。

長芋



[解説]
栄養科 科長
相内 昭子

[糖尿病対策料理] 長芋のそうめん風



エネルギー
100kcal

たんぱく質
6g

塩分
3g

材料(2人分)

- | | | | |
|------|------------------------|-----------|-----------------|
| ●長芋 |160g
(皮をむいた状態) | ●みょうが |小1個 |
| ●梅干し |中1個 | ●スマートサーモン |2枚 |
| ●青しそ |1枚 | ●めんつゆ |30cc(3倍希釈) |
| | | ●だし汁 |適量 |

[調理] 市村スミ子 調理師

【作り方】

- ① 長芋の皮をむき、長い状態のままスライサーで千切りにする。
(長芋は少し細目で、長さ10cmくらいのものを準備する。)
- ② 鍋に湯を沸かし、①をさっとくぐらせ、冷水にとり、水を切る。
- ③ 梅干しは種を出し、包丁で軽くたたき、青しそ・みょうがは千切りにし、スマートサーモンは1枚を3等分に切る。
- ④ めんつゆはだし汁で割る。
- ⑤ 器に②を入れ、④をはり、③を盛り付ける。

栄養と効能

- 粘り成分のムチンは胃や目の粘膜を保護し、胃潰瘍・胃炎予防や血糖値の改善も期待
- アミラーゼが豊富で、ご飯と一緒に食べることで消化不良や胃もたれを防止
- 利尿作用によりむくみを抑え、余分な塩分を排出し、血圧の上昇を抑えるカリウムも豊富

私の仕事

看護師になった理由



相手の立場になって
不安を取り除く
看護を続けたい。

看護部 透析室 主任
倉見 寿美代

中学生の頃、妹を交通事故で亡くす経験が、看護師になったきっかけです。親のすすめもありましたが、最終的には自分で選びました。

実際に看護師になって本当に良かったと思っています。看護師という職業は、人の命を預かる責任

があり、とてもハードな仕事です。加えて、医療は日々進歩している世界ですので、医師や薬剤師同様、看護師も生涯にわたって勉強が必要です。それだけに大変な日々ですが、充足感もあり、やりがいを覚えます。また、そのことが自信につながり、自分自身を正してくれることにつながっていると思います。

札幌南一条病院は、患者さんの高齢化が加速し、仕事も多忙を極めています。そのような状況下でも、部署の垣根を越えてお互い助け合っているチームワークの良さが当院の看護です。

私自身も常に「自分が患者さんやご家族の立場だったら…」を念頭に置き、患者さんやご家族が抱えているさまざまな不安を少しでも取り除いてあげられる「看護」をこれからも続けたいと思っています。



今号の紹介

日本人はどこから来たのか？

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。

約10万年前、アフリカを旅立った私たちの祖先はどのような経路でこの列島に到達したのでしょうか？世界の屋根ヒマラヤまで達した人類は、その北と南に分かれて進み、1万年前に再び東アジアで出会いました。東アジアまで来た彼らは、さらに3つの渡来ルートで列島を移動しました。対馬ルート（朝鮮半島経由）、沖縄ルート（台湾経由）、北海道ルート（シベリア経由）。いずれにしても、海を介した移動が必要であり、最初に列島の地を踏んだのは航海者だった

のです。しかも偶然たどり着いたのではなく、計画性を持った移住であつたことが窺われます。

著者は、国内での考古学的な調査だけではなく、世界各地の旧石器時代の遺跡調査の情報と照らし合わせることで、列島への移動ルートを明らかにしつつあります。日本人は単一民族ではなく、さまざまなるルートを経て、この地に到達した人々（民族）の複合とも言える存在。列島に至るグレート・ジャーニーを最新の遺跡調査を基にした大胆な仮説で迫ります。



著者：海部陽介
発行：文藝春秋
定価：1,300円(税別)

TOPICS

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。

iPad活用のシャントマップ導入

今年4月1日発行の北海道医療新聞に、当院の「iPad利用のシャントマップ導入による透析患者への迅速対応」について紹介されました。

一昨年にシャントトラブルスコアリングシート(STS)を導入したところ、紙ベースによる保管場所や過去の情報把握探索が課題として残り、透析室スタッフ全員にiPadを携行しました。するとベッドサイドでシャント状況が確認でき、スタッフ間の情報共有も進

みました。そこでさらに、将来を見据えてタブレット端末管理のシャントマップを作成し、昨年8月に稼働を開始したところ、時系列での確認はもとより、視覚による区分明示、メモ機能にも優れ、利便性が高まりました。

透析患者さんにとって迅速な判断は命題です。それだけにより迅速に、かつ予防対応が向上することは願ってもないこと。これからも「より迅速に、より快適に」を目指してまいります。

4月13日[水]

きた食dayコンテスト入選レシピが商品化、丸井今井で販売されました!

平成27年(2015)に実施された「第2回きた食dayコンテスト」で当院・栄養科考案のレシピが入選を果し、その中の一品が商品化され、好評を博しました。

北海道食材を活用したコンテストで、当院は「バランスランチ」と題するレシピ5品で入選を果しました。商品化の連絡は翌3月中旬になってから。「当初より入選次第で商品化する話はありましたが、連絡を受けたときはすっかり忘れていたのでスタッフ一同びっくり!徐々に嬉しさがこみ上できて、いつもお世話になっている市村スミ子調理師に喜んでもらえたことが何よりもでした」と栄養科の相内科長。

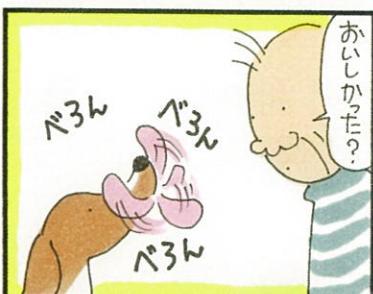
そのレシピとは「豚肉のポテトロー



ル」。企画は惣菜の製造・販売を運営している(株)シービーエスさん。販売先の「ヴィヴィルアンサンブル」は、東京で予約がとれないレストランで有名な「フレンチレストラン・オギノ」のオーナーシェフ荻野伸也さんがプロデュースしているショップ。販売にあたっては、基本的な調理法を変えず、ラタトゥイユを加え、彩り豊かにブラッシュアップ。「試作品が届けられてスタッフで試食し、肉の硬さや味付けについて意見をお伝えしたところ、商品は肉も軟らかく、味もメリハリがつき、さすがプロと感心しました」。さらに「入院生活は辛いけれど、お食事が楽しみの一つになるよう機会をみて、患者さんに提供したいと思っています」と栄養科の奮闘は続いています。



「ゆーどーじんもん?」 作・画 つえまろ



丸井今井・地下1階の「ヴィヴィルアンサンブル」で販売された「道産豚肩ロースのポテトロール ラタトゥイユ添え」620円。マッシュしたキタアカリに粒マスタードをアクセントに、大葉をしいた豚肉肩ロースで巻いて焼き上げた一品。相性抜群のラタトゥイユを添えて仕上げた。

INFORMATION

8月1日は「肺の日」。肺の働きを知り、呼吸器疾患予防しよう！

近年、高齢化が進み、慢性気管支炎や肺気腫、肺がんなどの疾患が著しく増加傾向にあります。病気にならない、なくすには予防が最も大切です。そのためにも関心を持っていただけるよう日本呼吸器学会では、社会活動の一環として8月1日を肺の日・呼吸の日

と定め、広く国民に啓蒙する活動を続けています。

特に、肺の大切さを知るためにそ



の働きと、禁煙運動や呼吸器疾患についてお知らせしています。当院でも「禁煙外来」「SAS:睡眠時無呼吸症候群」の専門診療を行っています。辛い諸症状が出る前に、診察や検査を受け、禁煙にも挑戦してみませんか。



ボランティアさん随時募集中！

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。

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	青山	工藤	鳥井	※1
		高木	鳥井	野澤	陳	野澤	
		千葉	坂田(血管外科)	千葉	坂田(血管外科)	千葉	
	午後		千葉		千葉		
	野澤	工藤	高木	鳥井	青山	休診	
	陳		鳥井 ※2(透析外来)	三木 青山※2(透析外来)	坂田 (血管外科)		
呼吸器内科	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	小林	札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診
	午後						
禁煙外来	午前	—	—	—	—	—	野澤(隔週)※4 休診
	午後	—	—	—	—	—	

※1 循環器・腎臓内科
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
随時ホームページで更新します

電車通り通信 VOL.14 夏号

〈発行日〉 平成28年(2016)5月31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/minamiichijo/>

札幌南一条病院

〈診療科目〉 循環器内科、腎臓内科、呼吸器科内科、消化器内科、腎臓病内科、人工透析、専門外来、人間ドッグほか
〈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／9:00~17:00
〈再診予約・予約変更〉 フリーダイヤル／0120(101)216
平日 11:00~16:00
土曜 10:00~12:00

● 編集後記 ●

昨年のきた食dayコンテストで入賞した当院考案のレシピが商品化され、期間限定で販売され、スタッフ一同大喜びでした。毎号旬の料理を紹介していますが、どうしても紙面では味をお伝えできないだけになんとも嬉しい限りです。今年上半期のGOODニュースでした。（中村）