



社会医療法人北海道恵愛会 札幌南一条病院

春

2017.3  
VOL.17

# 電車通り通信

特集 自分の体と向き合う時間

## 人間ドックと 検査あれこれ

表紙:北海道神宮と桜

桜と梅が同時に開花する北海道。札幌・円山の北海道神宮もその一つです。例年5月を迎えると、境内にはエゾヤマザクラをはじめ、ソメイヨシノ、ヤエザクラ、シダレザクラなど約1400本の桜が咲き誇ります。梅林も名所で、神宮では桜花の塩漬け「神宮の桜」や「梅酒」も販売されています。

認定看護師紹介 私の仕事  
看護部 7階病棟 科長 竹内 順子

介護のいろは  
[連載9] 立ちくらみの対処法

ドクターの本棚  
「ママたちが非常事態!? 最新科学で読み解くニッポンの子育て」

知っておきたい栄養レシピ  
[第1回] 免疫力を高める食べ方のコツ

TOPICS & INFORMATION  
4コマ漫画 じーちゃんの犬ライフ (その9)

## 特集

自分の体と  
向き合う時間

# 人間ドックと 検査あれこれ

自分の体の状態を知ることは、健康への近道とも言えます。

日頃から定期的に自分の体と向き合う時間を設け、いつまでも健康な日常生活を送ってみませんか。

監修:札幌南一条病院 呼吸器 主任医長 原田 尚雄

当院では、健康診断から人間ドック、血管ドック、内視鏡検査などの各種検診コースを設けています。

**健康診断**は、お勤めされている方が年に1回、定期的に受けられている検査です。その目的は生活習慣病を早期に発見することで、日常の生活習慣を見直し、健康かどうか意識させましょう。この習慣は自分で改善することも可能で、いわば、健康な生活を送るための一つの指標になります。仮に、病気が早期に発見できれば、現代の医療により早期に治療することができ、完治することも多くあります。

しかしながら、健康診断の中には「がん」を発見する検査項目が入っていない場合もあります。現在、日本人の2人に1人がかかる疾患なだけに、自分に合った内容の検査を受けることを習慣にしてみることをお薦めします。

**人間ドック**は、健康診断よりも精密な検査を行うもので、がんを早期に発見できる検査項目が充実しています。内視鏡検査などによる**がん検診**は、胃や大腸といった特定の部位

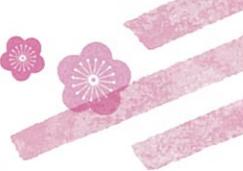
を調べるもので、人間ドックの検査項目に含まれています。いずれも、がんの早期発見と早期治療が目的になります。

また、当院では、単独に**血管ドック**も受け付けています。血管を調べることで肥満や内臓脂肪、動脈硬化などの有無や程度を把握できます。胸痛や背部痛、原因不明の腹痛のある方、ご家族に突然死された人がいる方も検査の対象になるでしょう。

現在は、年齢に関係なく、がん患者が増えています。特に、日本の三大死因「がん・心臓病・脳卒中」は、早い時期にあまり自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行している場合も少なくありません。「自分は若いから大丈夫」と思わず、ご家族の病歴も考慮しながら、自分に合った内容の検診を受けていく必要があるでしょう。

大切なのは、このような検診を定期的に受け、自分の健康状態を知ることです。「今は健康だからいい」ではなく「いつまでも健康」であることを心がけましょう。





## 血管&日帰り人間ドックの検査

今回は血管ドックと日帰り人間ドックの検査項目とサービスについてご紹介しましょう。

血管ドックで検査する「腹部CT撮影」は、内臓脂肪を測定するもので、見た目の肥満だけでなく潜在的な肥満を発見します。CT撮影で映し出された輪切りの腹部図で、黒く見えるのが内臓脂肪です。生活習慣病を見直す基準になるでしょう。また、血管年齢を測定する「PWV検査」は、腕から足首までの脈波の伝播速度を測ります。この「baPWV値」が大きいほど血管壁が硬く、年齢ともに増加することを表

し、血管年齢が高いことを示します。血圧も高くなると、baPWV値も増えます。

当院でも年々、人間ドックを検査される方が増えています。種類も、日帰り・一泊・プレミアム(血管ドックをプラス)を揃え、お一人からでも申し込みができ、ご夫婦などのカップルやフルムーン(2名で120歳以上の方が対象)になるとお値引き価格にて受けられます。

なお、人間ドックの3コースには、昼食にホテルオークラ札幌のスペシャルランチが付いており、好評を頂いております。

血管ドック検査内容		(検査・診察時間:約2時間／料金:12,600円)
1	身長・体重・腹囲・BMI(肥満度)測定	肥満の有無と程度を検査
2	腹部CT撮影	内臓脂肪の量を検査
3	PWV検査(血管年齢測定)	動脈硬化の有無と程度を検査
4	血液検査	血糖・総コレステロール・中性脂肪を検査

日帰り人間ドック検査内容		(検査時間:約3時間／料金:28,500円)
内 容		場 所
受付	ご本人確認のため「保険証」を提出してください。	1F受付
検査	1	問診票と検便2日分を提出してください。
	2	身長・体重・腹囲・BMI(肥満度)測定
	3	血圧・心拍数・視力・聴力測定
	4	超音波、心電図、肺機能(オプション:血管年齢測定)
	5	採血(オプション:血管さらさら)、検尿
	6	胸部レントゲン(オプション:腹部CT)、胃バリウム
	7	胃カメラ(火・水・金曜)※胃カメラか胃バリウムを選択
診察	医師から検査結果説明(後日、検査結果表報告も可能)	2F診察室
清算	会計へご案内します。	1F会計

※その他料金:日帰り人間ドックのカップルは2名様で50,000円、人間ドックのスタンダードは45,000円・カップル2名様で80,000円・フルムーン2名様で70,000円、プレミアムドックのスタンダードは54,000円・カップル2名様で90,000円・フルムーン2名様で80,000円。

予約窓口（完全予約制） 地域医療連携室 TEL.011.271-6050

# 認定看護師紹介 私の仕事

特定の看護分野において  
実践・指導・相談の役割を果たす  
認定看護師。  
熟練した看護技術と知識で  
水準の高い看護を実践している  
当院の資格取得者を紹介します。

皮膚・排泄ケア認定看護師  
看護部 7階病棟 科長  
竹内順子

皮膚・排泄ケア認定看護師は、褥瘡などの創傷管理と、ストーマ、失禁などの排泄管理や、患者さん・ご家族の自己管理とセルフケア支援に関する知識と技術を取得し、この実践と指導、相談の役割を果たします。

## やりがいのある看護師の仕事 より良いケアを提供するために

### Q. 看護師になろうと思った動機をお聞かせください。

幼い頃に喘息治療していた小児科で看護師さんと関わり、また進路を決める時に、祖母が入院をして病院に見舞いに行くたびに、看護師さんの仕事の様子を見る機会にふれました。大変そうだけど、やりがいのある仕事だと感じ、看護学校への進学を決めました。

### Q. 看護師になって感じたことは何でしょうか？

実際、看護師になってわからぬことがたくさんありましたが、その都度、看護の学びを深めることで達成感を感じることが出来ました。また、自分の年齢や立場によって、患者さんとそのご家族を見る視点も変わることも知り、看護ケアの奥深さを感じました。

### Q. 皮膚・排泄ケア認定看護師を目指した動機と理由とは？

皮膚・排泄ケア認定看護師を意識したのは、褥瘡委員会に所属した時に、まだ知らない知識や技術に気が付いたことです。この知識を知らないと患者さんに苦痛を与えてしまう可能性があることを知りました。それがまた自分への不安にもなり、もっと専門的な知識や技術を身に付けて、より良いケアを提供したいと思い、資格取得に挑みました。

### チームで一致団結し 思いやりを忘れない看護を

### Q. 目指している看護師のあり方についてお聞かせください。

看護は一人ではできないもので、チームで協力して患者さんのケアにあたる必要があります。私は科長という立場もありますので、スタッフみんながお互いの個性を発揮でき

るよう支援したいと思っています。

### Q. 皮膚・排泄ケア認定看護師としてはいかがでしょうか？

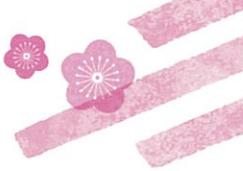
褥瘡・創傷、ストーマ、排泄コントロールといった専門分野の知識を深め、笑顔と思いやりの気持ちを忘れずケアができる看護師を目指していきたいと考えています。

### Q. 仕事を終えてリラックスする時間の過ごし方を教えてください。

文房具などを見て、その中で気に入ったものを買って過ごすことがストレス解消ですし、頑張りの源でしょう。

### Q. 看護師の仕事を漢字一文字で表すと何でしょうか？

看護師の仕事の根底にあるのは患者さんに対する思いです。例え、専門知識や技術があっても、患者さんへの思いがなければ勤まりませんし、いけません。意識的に考えることが大切だと思いますので「意」という文字が浮かびました。



## 連載9 立ちくらみの対処法

# 介護の いろは

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・応急救手普及員

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。

### 立ちくらみはどうして起きるの?

起き上がろうとしたら、急にフラッとなつてその場にしゃがみ込んだり、眩暈がしたり、その原因がわからなくて不安に感じたり……という経験をされた方はいるのではなないでしょうか? 在宅介護されている方も、介助の際に立ちくらみから転倒させそうになったことはないでしょうか? 病院でも、介助の際に患者さんが眩暈だけでなく、意識を失いかけた場面に遭遇したりすることがあります。

その理由は、起き上がったり立ち

上がったりした時に起こる、急激な血圧低下が原因です。

### 起立性低血圧の対応策

この起立性低血圧はたいてい短時間で治まり、長くても数時間で自然な状態に回復します。しかし、しばしば転倒や失神のリスクもあります。

高齢者の場合は、転倒による骨折から一気に認知症やパーキンソン病が悪化したり、寝たきりになってしまったりすることもあります。起立性低血圧への予防・対策の一例として以下に注意してみてください。

①ゆっくりと時間をかけて、姿勢を変えながら起き上がる。

②立ち上がる時は、頭を下げながらゆっくり立ち上がる。

③立ち上がったら、その場で足踏みをする。

④弾性ストッキングを着用し、足を適度に締め付け、下半身に血液が溜まりにくくする。

起立性低血圧の発症率は、加齢とともに増加すると言われています。高齢のご家族を在宅介護されている方は、眩暈や立ちくらみに目を配り、転倒させないよう心がけてください。



#### 介護テク 豆知識

起立性低血圧は、普段から血圧が低い人だけではなく、誰にでも起こる可能性があります。  
普段からゆっくり立ち上ることを意識しましょう。

## ドクターの本棚

読書は心を豊かにしてくれる处方薬。当院の原田尚雄医師お薦めの一冊を紹介いたします。

### ママたちが非常事態!?

最新科学で読み解くニッポンの子育て



編集・監修:NHKスペシャル取材班  
発行:ポプラ社  
定価:1,400円(税別)

子を産み、育てるという営みに何が起きているのでしょうか?

本書はともすれば経験則による断片的で個人的な育児情報を、科学の視点で読み解くことで、全てのお母さんに役立つ可能性を示すことを目的にNHKで2回にわたって放送された内容を中心に監修されました。

「孤育て」という言葉に代表されるように、母親だけに育児の責任を押し付け、協力者のいない状況を作り出した日本の現状。孤立してしまったために抱える育児の悩み(子育てが楽しくない、孤独と不安、

我が子がかわいく思えない、夜泣き、人見知り、イヤイヤ、夫への不満、などなど)。これらに対し、本書では脳科学、人類学など多方面からのアプローチにより、お母さんの育児の悩みの原因とその解決へのヒントが示されています。

育てにくさは人間として進化したための宿命(未熟な状態で生まれる)であり、人間になっていくための成長のプロセスです。

ママたちへ。子育てが辛いのは、決してあなたのせいではありません!!

# 知りたい 栄養レシピ



## 第1回 免疫力を高める食べ方のコツ

栄養科 科長 相内 昭子

免疫力は、外部から侵入してきた細菌や異物に対して、体を守る防衛力であり、病気にかかりにくい体にする大切なパワーです。この力を高めるには、偏食せず、バランスのよい食事が大切です。バランスのよい食事とは、主食となるもの(ご飯、パン、麺など)、おかずの中心となるもの(肉、魚、卵、大豆製品など)、野菜類、海藻類、乳製品を組み合わせて食べることです。さらに、具体的なポイントとしては、整腸作用と抗酸化作用をもった食材を取り入れることです。免疫細胞の70%近くは腸に集まっていると言われ、善玉菌が増えることで免疫細胞は活性化されます。整腸作用のある食材として、ヨーグルト、納豆、抗酸化作用のある食材は、ビタミンA、C、Eを含む小松菜、ブロッコリー、かぼちゃなど、ミネラルが豊富なうなぎ、牛肉、

しらす、ごま、干しあわび、海藻類などが挙げられます。

まず、ルールとして、以下の4項目を覚えておきましょう。

- ①肉・魚介・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかり摂る
- ②β-カロテン、ビタミンC・Eなどの植物性食品をたっぷり摂る
- ③魚介・穀類・野菜・乳製品に多いミネラルを意識して摂る
- ④整腸作用のある乳製品やシイタケ、野菜、果物を欠かさず食べる

また、楽しみながら食事をするとリラックス効果が高まり、免疫細胞が活性化します。

### ブロッコリーの 香味炒め



[調理] 市村スミ子 調理師

(1人分)



#### 材料(2人分)

ブロッコリー	…100g	にんにく	…小1/2かけ
長芋	…40g	ごま油	…小さじ2杯
人参	…15g	醤油・テンメンジャー	…各小さじ1杯
鶏もも肉	…50g	砂糖・酒	…各小さじ1/2杯
長ネギ	…20g	A 一味唐辛子	…少々

#### 作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに房分けし、長芋、人参、鶏もも肉は小さめの角切りにする。
- ② 容器にブロッコリーと人参を入れ、サランラップをかけ、電子レンジで硬めに加熱する。
- ③ 長ネギ、にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンにゴマ油をひき、③と一緒に鶏肉を炒める。
- ⑤ 鶏肉に火が通ったら、ブロッコリー、人参、長芋を入れ、さっと炒め、Aの調味料で味付けし、器に盛り付ける。

# TOPICS & INFORMATION

札幌南一条病院主催の  
イベントや新情報について  
お知らせします。

## 腎臓病＆糖尿病対策レシピ 南一条クッキング動画配信中！

糖尿病や腎臓病の患者さんにとって「食事」は大切な療法の一つです。毎日のことですから、ご家族の方にとどても、気を抜けないものです。そこで、当院・栄養科では、糖尿病や腎臓病の患者さんだけにとどまらず、妊婦さんやダイエットにも効果的な「簡単病気対策レシピ」を毎月定期的に配信しています。

当院ホームページTOPページにある「南1条クッキング」をクリックすると、「YouTube」「Instagram」「facebook」のアプリが登場します。



## こんなとき医療相談室にご相談ください！

- 一人暮らしで退院してからが大変だ
- どこか施設に入りたいけれど、まず何をすればいいの
- 親の介護をしたいけれど、介護保険について教えてほしい
- 人工透析になるかも……仕事はどうなるのだろう
- 病気によって、支援や救済制度ってあるのだろうか
- 急な入院で医療費が払えない
- 誰かに話を聞いてもらいたいなどなど、病院で入院や通院されて

いる患者さんは、実にさまざまな不安や悩みを抱えています。

このような困ったことを解決するためのサポートをしているのが医療相談室のソーシャルワーカーです。患者さんやそのご家族と向き合いながら、抱えている経済的・心理的・社会的問題を解決・調整のため援助しています。

相談は無料です。1階正面玄関より右手奥に直接来室されるか、看護師・医事課職員に声をかけてください。



## + 無料送迎サービスのご案内



当院では、透析患者様(車イス対応)を対象に無料送迎サービスの運行を実施しています。「ご自身での運転通院が辛くなった」「家族の都合が悪い」「公共交通機関での通院が辛い」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

基本的にお住い・病院の戸口から戸口までの送迎です。ご利用に際しましては、ご本人やご家族とご相談の上、送迎時刻と日程を決定します。必ず予約が必要となりますので、011-271-3711までお問い合わせください。

## + 外来担当医一覧

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	ホームページ 参照 ※1
		高木	鳥井	鳥井	陳	高木	
		千葉	千葉	千葉	千葉	千葉	
呼吸器科	午後	陳	工藤	高木	鳥井	青山	休診
				鳥井※2 (透析専門外来)	三木		
					青山※3 (透析専門外来)		
糖尿病 内科	午前	原田	田垣	田上	原田	田垣	担当医 下記参照※4
	午後	田垣	田上	原田	田垣	田上	
消化器 内科	午前	—	—	田上	—	—	田上 (第2・4週のみ)
	午後	—	田上	—	—	田上	
※5	午前	小林	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診
			札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)				
	午後	—	—	—	—	—	—

※1 循環器・腎臓内科外来の土曜日担当医は、毎週変更となりますので、事前にご確認ください。

※2 循環器・腎臓内科の水曜日午後は鳥井医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※3 循環器・腎臓内科の木曜日午後は青山医師による透析専門外来の完全予約制(13:30~14:30)です。

※4 呼吸器内科外来の土曜担当医は以下の通りです。

第1週／田垣医師 第2・4週／田上医師 第3・5週／原田医師

※5 消化器内科の診察は、月・火・水曜の午前中のみとなり、その他は内視鏡検査のみとなります。

