

電車通り通信



特集

新しい札幌南一条病院のご紹介

患者さんの無駄な動きを軽減したスムーズ&コンパクト設計

医師紹介 私の仕事

副院長 土田 哲人 先生

介護のいろは

[連載12] 褥瘡(床ずれ)予防

ドクターの本棚

「トコトンやさしいバイオメティクスの本」

知っておきたい栄養レシピ

[第4回] 老化に負けない! 抗酸化力を高める食事

TOPICS & INFORMATION

4コマ漫画 じーちゃんの犬ライフ (その12)

表紙

さっぽろホワイトイルミネーションと
ミュンヘン・クリスマス市

白い雪が舞い降りると、七色の光に包まれる札幌の冬。昭和56年(1981)日本で最初に始まり、今年「日本三大イルミネーション」に認定された「さっぽろホワイトイルミネーション」は札幌の冬を代表する風物詩になった。また、ドイツ・ミュンヘン市と姉妹都市提携30周年を記念して平成14年(2002)に開催された「ミュンヘン・クリスマス市」も大通公園を賑わせるイベントに。クリスマス雑貨、ホットワイン、ドイツ料理、ステージなど雪の日でも楽しめる1カ月を迎える。

新しい札幌南一条病院のご紹介

〈患者さんの無駄な動きを軽減したスムーズ&コンパクト設計〉

2019年8月グランドオープンに向け、第1期工事が始まりました。

来年12月には病院施設が開院します。

社会医療法人北海道恵愛会「札幌南一条病院」は、現在地で昭和56年(1971)12月より診療を開始し36年もの歳月が流れました。周知の通り、医療施設は昭和44年(1969)に竣工した建物で老朽化は言うまでもありません。幾度となく建て替えの案件が浮上する中、新病院の建設が決定し、今年9月に工事が始まりました。新たな病院施設は来年10月頃に竣工し、12月に開院する運びとなります。なお、次ページの工事スケジュールにありますように、病院施設が完成・開院しましたら、現在の施設を解体し、表玄関前となる駐車場などの整備(II期新築工事)に入ります。最終的なグランドオープンは2019年8月中旬を目指しています。今号では、新しい病院施設の概要についてご紹介します。

新病院は、鉄骨造地下1階・7階建構造で、医療施設らしく白を基調としたオーソドックスな外観で、街並みに合わせ一部の壁面に煉瓦を用いて地域に溶け込んだ設計を施しています。表玄関は西向きとなり、これまで離れていた駐車場スペースは新しい玄関前に広がり、約35台の収容を見込んでいます。また、南一条通りの舗道も2mと広くなり、そこから表玄関へと続くアプローチも設けられ、利便性ある動線も忘れていません。

院内の施設は、患者さんに無駄な動きをしていただかないよう、主だった部署がほぼ1階に集約されていることが特徴です。1階は総合受付・会計をはじめ、待合室、診療室、処置室、検査室(生理検査・レントゲン撮影・CT)を設け、コンパクトな設計を配しています。少しでも患者さんがスムーズに動けられるようにという思いに立ち、

そのコンセプトに至りました。とにかく病院は受付を済ませても待合室で待つことが多く、少しでも移動時間を軽減させ、すぐに診療・検査が出来るよう患者さんの行動範囲を想定した動線になっています。また1階には、待合室のそばに売店とラウンジ(休憩室)を備え、コーヒーなどのドリンクを飲みながら患者さんやご家族が寛ぐ空間も用意しています。また、毎年開催している「健康フェア」「ロビーコンサート」などの会場にも利用する予定です。

続く2階は、ワンフロアに集約した「透析室」となります。定期的に通院される患者さん向けの外来透析室(48床)と入院透析室(20床)を配しています。透析を受けられる外来患者さんが受付を済ませ2階へ進むと、男女別の更衣室で着替え、透析室へ移動できる優しい動線を配慮しています。個別ベッドでは、辛い透析時間を少しでも安らげるよう透析環境も整えています。また、ここにも透析患者さんのご家族の待合室としてご利用できる広いラウンジを用意しています。入院透析室にはご家族も出入りしやすいよう専用のエレベーターも設置しています。

3階は呼吸器疾患をメインとする理学療法士や作業療法士が常任しているリハビリ室の他、薬局(入院患者さん向け)や透析機械室、血管造影室を配し、4階から6階は各階49床(全147床)の障がい者病棟となっています。なお4階に透析病床2床があります。

新病院開院まで約一年となりますが、札幌南一条病院は通常通り診療を受け付けています。地域に貢献できる医療施設として、これからも邁進してまいりますのでよろしくお願い致します。



施設概要

構造：鉄骨造(S造)地下1階・7階建
 敷地面積：3,556.97㎡(1,015坪)
 床延面積：8,604.47㎡
 床延面積：1,558.29㎡
 駐車台数：35台収容

工事スケジュール

2017年 9月	I期 新築工事開始
2018年 10月中旬	竣工・引渡
12月	I期 新病院開院
	旧病院解体工事
2019年 2月中旬	II期 新築工事開始
7月中旬	竣工・引渡
8月	グランドオープン

フロア構成

7階	会議室
6階	一般障がい者病棟(49床)
5階	一般障がい者病棟(49床)
4階	一般障がい者病棟(49床)※うち2床は透析病床
3階	リハビリ室、薬局、透析機械室、血管造影室
2階	透析室(外来・入院70ベッド)、患者さん更衣室、ラウンジ
1階	受付・会計、総合待合室、診察室、処置室 生理検査室、放射線撮影室、売店、ラウンジ
地下	ボランティア室



9月27日に催された地鎮祭では来賓、病院関係者を含め約50名が出席。無事に竣工を迎えられるよう祈願いたしました。



医師紹介

私の仕事

副院長として就任した
土田哲人先生に
新設外来と新病院への抱負、
患者さんへのメッセージを
伺いました。

副院長
土田 哲人
つちだ あきひと

PROFILE

昭和35年(1960)阿寒町生まれ。昭和61年(1986)札幌医科大学卒業後、同大学内科学第二講座にて臨床研修。平成3年(1991)米国サウスアラバマ大学留学、平成11年(1999)札幌医科大学講師、平成13年(2001)JR札幌病院を経て、今年当院へ入職。医学博士。総合内科専門医・指導医、循環器専門医、上級心臓臨床医(FJCC)、救急講習(ICLS/JMECC)ディレクター/インストラクターほか 現：札幌医大大学院臨床教授。

医療人としてのあるべき姿に 自分も奮起しました。

Q.9月に副院長として着任、当院の 第一印象をお聞かせください。

以前より指導やお世話いただいた先輩医師、また大学病院等で仕事を共にした面識のある顔見知りの先生ばかりなので、再び一緒に働くことができ懐かしくも光栄な気持ちです。ただ、皆少し年齢を重ねていますが(笑)、昔と同じように頑張っている姿を見て、自分も負けられないという強い思いが募りました。

また、看護師さんをはじめとする全スタッフの働く姿に感心しました。右も左も分からない私にも優しく接してくれるのですが、何より患者さんへの接し方に、医療人としてあるべき姿に感動を覚えました。

Q.副院長の専門分野は?

私の専門は、循環器・腎臓内科ですが、特に狭心症、心筋症および心不全の治療、生活習慣病(特に糖尿病、高血圧、脂質異常)の治療を得意としています。

Q.新設されたセカンドオピニオン 外来も担当されていますね。

専門である循環器・腎臓疾患を

対象に対応しています。セカンドオピニオンは、現在診療を受けている主治医以外の医師から第三者的な立場から意見を聞くということです。実際、主治医から十分な治療の説明を受けていても他の医師から別の意見を聞いてみたい状況が少なからずあると思います。この外来は、主治医からお借りした資料を基に、専門医の立場から患者さん診療方針について自己決定しやすい、あるいは理解、納得しやすいよう十分な情報を提供することを目的にしています。

地域に溶け込んだ 開かれた病院へ向かって

Q.新しい札幌南一条病院誕生に 向けて抱負をお聞かせください。

これまでは施設そのものがかなり古く、医療サービスを提供する上で物理的に改善できない部分も多々あったと思います。しかし、病院が新しくなることでハード・ソフトの両面からより一層充実した医療を患者さんに提供できると思いますし、現在その目的に向かって準備しているところです。

新しくなるということはモチベー

ションが高まり、意識改革できるチャンスでもあります。私自身、期待で胸は膨らんでいますが、スタッフも同様だと思います。

当院は循環器・腎臓疾患を中心に高齢者・障がい者医療を専門とする一方、地域医療の一端を担う病院として機能しています。これからも「健康フェア」「腎臓病料理教室」などを開催し、地域に溶け込んだ開かれた病院として、地域医療に貢献できるよう頑張っていきたいと考えています。

Q.最後に患者さんへ向けてメッセージをお願いします。

通院患者さん、入院患者さんが、いかに快適な日常生活を送られるかどうか。適切な食事法や運動などの指導も含め、多方面からサポートし、病気と上手く付き合っていくことのお手伝いをしたいと思っています。これからもよろしく願います。

セカンドオピニオンとは

病気の診断や治療法について他の医師の意見を求め、自ら治療法を選択することです。当院では、すでに治療を受けている医療機関からの紹介状と必要な資料に基づき、循環器・腎臓疾患に限定し、当院の医師から患者さんおよびご家族に参考となる情報・意見をご提供しています。



介護の いろは

連載12 褥瘡(床ずれ)予防

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

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。

褥瘡(床ずれ)はなぜ起きる?

在宅介護で、褥瘡(床ずれ)の悩みは尽きないでしょう。通常であれば、私たちは無意識に寝返りを打ったり、姿勢を変えたりして皮膚の圧迫を回避しています。しかし、麻痺や寝たきり状態にある人はこの動作が出来ず、褥瘡の原因となってしまいます。

褥瘡は体の同じ部分が圧迫され続けることによって血流が悪くなり皮膚や組織が壊死することを言います。仰向け・横向き・座った状態など、体位によって褥瘡が出来やすい部位は異なりますが、寝たきりで痩せている方は、肩甲骨・肘・おしり

(仙骨)・かかとなど、特に骨が突出した部分に出来やすく要注意です。

予防法は、「2時間ごとの体位変換」「摩擦ズレ予防」「皮膚の清潔スキンケア」が大切です。

在宅でできる 褥瘡予防「圧抜き」

今回は在宅介護で一人でも容易に出来て、大きな効果がある予防法をご紹介します。

「圧抜き」は長時間寝ている時や体位変換した後、ベッドの背を上げ下げした後体にかかると体圧を開放するための処置です。手技としては、掌が介助される人の体に向くように、肩→背中→お尻→太もも→ふ

くらはぎ→かかとの順でなでていきます。体にかかった体圧を分散させることで褥瘡予防だけでなく、筋肉の緊張が緩和され、拘縮予防にもつながります。

なお、圧抜きする際に素手で行うと、介助される方の体の重みでなかなか手が体の下に入らないと思います。当院では摩擦抵抗が少なく滑りやすい素材の「マルチグロブ」を使用しています。通販でも買えますが、家にあるスーパーやコンビニのビニール袋でも代用できますので試してください。



介護テク 豆知識

褥瘡はシーツやパジャマのシワやよれでも起きてしまいがちです。当院は、ベッド上にも病衣やシーツのシワを取り除く手技を身に付けるよう指導しています。詳しくは介護主任・畑までお問い合わせを!

ドクターの本棚

今号の紹介

トコトンやさしい バイオミメティクスの本



編著: 下村 政嗣
発行: 日刊工業新聞社
定価: 1,600円(税別)

読書は心を豊かにしてくれる処方箋。当院の原田尚雄医師お薦めの一冊をご紹介します。

「バイオミメティクス」この舌を噛みそうな言葉!なんだこれは? 突然眼に飛び込んできた時の偽らざる感想です。日本語では「生物模倣」とも言えるでしょうか。堅苦しいようですが、もうすでに現在の私たちの暮らしの中に取り入れられている技術なのです。

例えば、新幹線では先頭車両の形状がカワセミの嘴の模倣だったり、パンタグラフの風切り音を防ぐためにその表面にフクロウの風切り羽の形状が模倣されたりしています。地球

上に生命が誕生してから、38億年かけて築かれた生物の多様性には超絶の機能が備えられています。

本書ではその数々の多様性を模倣することで生み出される革新的な技術を紹介しています。エネルギーが化石燃料、原子力から再生可能エネルギーにシフトしていくように、バイオミメティクスはより環境負荷の少ないエコな科学技術として多分野(医学、工学、農学、環境学、情報学、経済学など)にわたる応用が今後も期待されます。

知っておきたい 栄養レシピ



第4回 老化に負けない! 抗酸化力を高める食事

栄養科 科長 相内 昭子

老化とは、「生物あるいは物質の機能や性質が、時間の経過に伴って衰える現象」と辞書にあり、簡単に言うと人間の体の中が「酸化していくこと」です。つまり、体の中で細胞が錆びついて、もろくなるのが老化現象です。

では、なぜ酸化するのでしょうか？ その原因の一つに「活性酸素」があるとされています。私たちは、呼吸によって酸素を体内に取り入れ、その酸素を使い、食事で摂った栄養素を燃やしエネルギーを作り出しています。しかし、取り入れた酸素の約2%が強い酸化作用を持つ「活性酸素」になるとされています。活性酸素は体内に侵入した細菌やウイルスを退治する役割がある一方で、必要以上に増えると健康な細胞まで酸化させてしまう、ちょっと厄介物。体内では細胞膜の脂質が酸化し、栄養と老廃物の出し入れがコントロールできなくなり、細胞が老朽化、血液中の悪玉コレステロールを酸化し血管の老化を促します。この活性酸素の働きをいかに抑え込むかが、老化防止につながる鍵とな

ります。ただ活性酸素の発生原因は、呼吸の他にストレスや喫煙、排ガスなどもあり、日常生活から全て排除することは難しいもの。しかし、発生防止や除去に役立つ抗酸化成分の多い食品を日々の食事から摂り入れることで、ブロックすることは可能です。

細胞を若々しく保つには、β-カロテンやビタミンC・E、色素やアクの成分であるフィトケミカル(硫化アリル・ポリフェノール・カロテノイド・β-グルカン)が有効です。野菜類、果物類はこの成分が多く含まれ、毎日欠かさず、食べてみましょう。

活性酸素を消去する抗酸化成分と食品

抗酸化ビタミン	β-カロテン	にんじん、かぼちゃ、緑黄色野菜
	ビタミンC	ブロッコリー、カラピーマン
	ビタミンE	鮭、アーモンドほかナッツ類
フィトケミカル	硫化アリル	玉ねぎ、にんにく、ねぎ、にら
	ポリフェノール	生姜、ブルーベリー、バナナ
	カロテノイド	トマト、柑橘類
	β-グルカン	きのこ類

バナナ入りかぼちゃ団子



(1人分)

エネルギー
177kcal

たんぱく質
3.2g

塩分
0g

材料(2人分)

かぼちゃ	80g	サラダ油	小さじ2杯
バナナ	80g	メープルシロップ	小さじ1杯
小麦粉	24g	きな粉	少々
アーモンド	6g	粉パセリ	少々

作り方

- ① かぼちゃは電子レンジで加熱し、ボールに入れつぶし、冷ましておく。
- ② バナナは皮をむき、つぶして、①へ入れる。
- ③ ②に小麦粉と刻んだアーモンドを入れてよくこね、二等分にする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、③をスプーンですくって入れ、形を整えて焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、メープルシロップ、きな粉、粉パセリをかける。

※③の生地は若干軟らかめですが、焼くとちょうど良い硬さになります!



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。



「三度目の正直」 作・画 つえまろ



1 Topics 循環器・腎臓内科セカンドオピニオン外来開始

当院では10月6日(金)から循環器・腎臓内科セカンドオピニオン外来を開始しました。

セカンドオピニオンとは、病気の診断や治療法について他の医師の意見を求めることを言います。当院では医師紹介で掲載しましたように土田哲人副院長が担当し、循環器・腎臓内科に関することに限定しています。すでに治療を受けてい

る医療機関からの紹介状と必要な資料(検査データは事前郵送)に基づき、参考となる情報や意見を提供させていただきます。

料金は保険適用外で、30分間7,000円(以降30分毎に3,000円)となります。予約制で、地域医療連携室(電話:011-271-6050)までお申し込みください。相談日は金曜日午前中です。ご注意ください。

2 Topics 「腎臓病料理教室」を開催しました!

10月26日(木)に、腎臓病料理教室を開催しました。今回は最後の連休、行楽に向けた「幕の内弁当」をテーマに、分量の測り方を含めた基礎知識を学んだ後、19名がグループに分かれて調理しました。

メニューは「変わりいなり寿司」「エリンギの豚ばら巻き」「白菜と柿のごま酢和え」「ブロッコリーとえび

のサラダ」「さつまいもの茶巾絞り」の5品。貴重だったのが「いなり寿司」。油揚げを5分ほど茹でてから少量の調味料を絡め、減塩したもので、皆さん納得の調理法でした。



秋の腎臓病料理教室は「幕の内弁当」

3 Topics DVD「ほすびたるCooking」第2弾無料配布&レシピ募集

簡単に料理できる腎臓病・糖尿病対策レシピDVD「ほすびたるCooking」の第2弾が完成し、無料で配布しています。ご希望の方は、当院で受け取るか、ホームページのお問い合わせフォームからお申込みください。自宅への郵送希望の方は着払いでの送付となります。

また、来年3月末まで、「腎臓病・

糖尿病食レシピ」を募集しています。入選発表を経て、書籍として発行を予定しています。詳しくはホームページの「南一条クッキング」をご覧の上、ご応募ください。お一人何点でも可能です。



DVDは当院で無料配布しています。

4 Topics 地域の皆さんのために「健康フェア」開催

当院の名物イベントと評価も高い「健康フェア」を10月14日に開催しました。各種測定その他、相談では薬剤師、管理栄養士、医療相談員、看護師、介護福祉士が対応させていただき、フレイル予防や快便ミニ知識、AED・心臓マッサージなどの健康&体験コーナーも好評でした。

＋ 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	土田	工藤	土田 (ドック・セカンドオペオン)	ホームページ 参照 ※1	
			鳥井		青山			土田
		高木	村上	陳	村上	高木		
	午後	土田	工藤	高木	鳥井	青山		休診
				陳	鳥井※2 (透析専門外来)			
		陳		青山※3 (透析専門外来)	青山			
呼吸器科	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	休診	
糖尿病 内科	午前	—	—	田上	—	—	田上 (第2・4週のみ)	
	午後	—	田上	—	—	田上	休診	
消化器 内科 ※5	午前	小林	小林	小林	小林 (内視鏡検査)	小林 (内視鏡検査)	休診	
	午後		札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)					

- ※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日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。



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

〒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/>



〈診療科目〉 循環器・腎臓内科、呼吸器科、糖尿病内科
 消化器内科、人工透析、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 (9:00~17:00)
 フリーダイヤル / 0120(101)216
 〈再診・変更〉 平日 11:00~16:00 土曜 10:00~12:00

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

VOL.20 秋号

〈発行日〉 平成29年(2017)12月1日
 〈発行元〉 札幌南一条病院 広報委員会

編集後記

「さっぽろホワイトイルミネーション」が点灯され、今年も後わずかとなりました。先日、地鎮祭を終えて新病院の工事が始まりました。あつという間の一年でしたが、皆さんはいかがでしたか。一年を振り返り、良かったこと、残念なことを思い出し、来年の目標を見つけてみては? (中村)