

札幌南一条病院

# 電車通り 通信

2021.4  
VOL.29

FREE

院長就任のご挨拶

新任医師紹介

部署紹介

介護のコツ

ドクターオススメの一冊

糖尿病・腎臓病向けレシピ

南一条INFORMATION



## 院長就任のご挨拶

北海道恵愛会 札幌南一条病院

院長 土田 哲人

みなさまこんにちは。令和3年4月1日付で工藤靖夫前院長(現名誉院長)の後任として、院長を拝命いたしました。

私共の病院は、札幌市中央区の地で、呼吸・循環器および腎臓(透析)の専門病院として地域医療に貢献してまいりました。今後も引き続きこの専門を通し、また障がい者医療という独自性も生

かしながら微力ながら皆様方のお役に立てればと考えています。

高血圧・糖尿病および脂質異常といった生活習慣病の管理・治療とともに、慢性腎臓病の患者さんに対して、初期より腎生検などの精査に基づき教育入院を含めた確かな加療・生活指導を行っています。透析医療については方には血液透析・腹膜透析および将来的な腎移植の登録といった幅広い選択肢を用意し、自宅・施設と病院間の無料送迎サービス、仕事を配慮した夜間透析(オーバーナイト透析を含む)も提供しています。呼吸器慢性疾患のなかでは在宅酸素療法・入院人工呼吸器管理に加えて、夜間無呼吸症候群の検査・治療にも積極的に取り組んでおります。

市内にある2つの大学病院および基幹総合病院、さらに呼吸器、循環器、腎臓(透析)、脳神経外科、心臓血管外科、神経科、およびリハビリテーション等の専門性・特殊性の高い病院と連携し、また地域の診療所・介護施設とも協力し地域医療水準の底上げに貢献できればと考えています。

昨年7月念願の新病院が完成しました。外来は車いすの方でも受診しやすいようにすべて1階とし、受付から受診・会計まで移動少なくスムーズに出来るよう工夫しました。2階には70名が同時に治療できる市内でも有数の広い透析室(最大210名受け入れ可能)と快適なラウンジを用意しました。また3階は、従来の1.5倍のリハビリスペースを用意し、心臓・腎臓および呼吸器リハビリテーションを推進しています。4-6階は入院病棟で、車いすのまま入室できる多目的トイレ・特殊浴室、広い食事スペースを作りました。最上階の7階は、講堂となっており、職員研修だけではなく、学術講演会、さらには市民健康講座の会場として利用しています。また、ベランダ・バルコニーでは、患者さんのリハビリの一環として家庭菜園を作っています。広い駐車場を含め、より障がい者・高齢者が利用しやすい施設となりました。今後、物心両面で皆様方に貢献できるものと考えています。今後ともよろしく願いいたします。

この機会に病院スタッフとも相談し基本理念・基本方針も更新しました。我々の強い願いが込められています。ご参照頂けましたら幸いです。

### 基本理念

#### 専門性と質の高い医療を通し 地域の発展に寄与する

- 安全な医療の提供
- 適切で質の高い医療サービス
- 地域医療への貢献
- 健全で活力のある病院

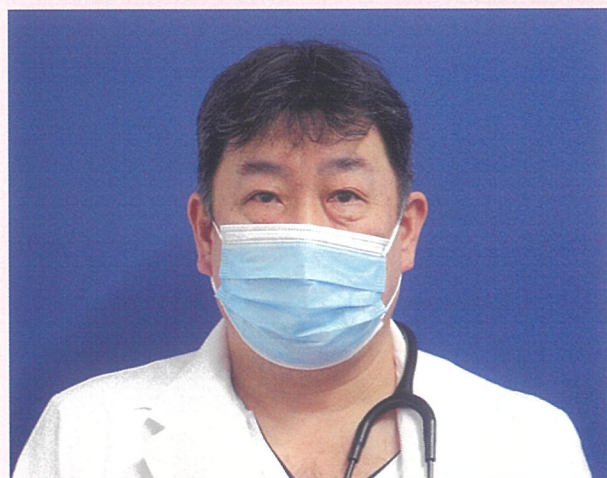
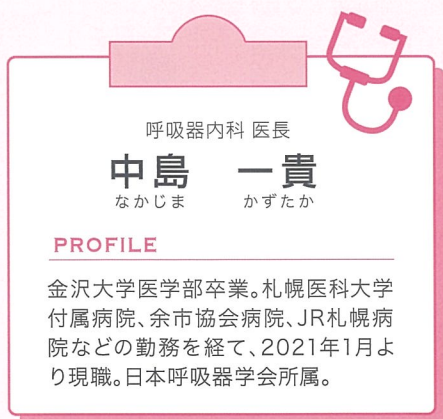
### 基本方針

- 病院の専門性と独自性:循環器・腎臓・呼吸器疾患を専門とし、障がい者を中心とした医療サービスを提供します。
- 診療の効率化とチーム医療の実践により、安全で満足度の高い医療を提供します。
- 質の高い医療を提供するため、知識、技術の向上を目指し日々の研鑽を続けます。
- 地域医療の貢献のため、医療連携の強化と広報活動を推進します。
- スタッフが「やりがい」を維持できる職場環境づくりをすすめます。

2021.4.1 改訂

## 新任医師紹介

令和3年1月より当院の呼吸器内科に  
医長として就任した中島一貴先生に、  
当院の印象や治療方針などについて  
お話を伺いました。



— 本日は宜しくお願い致します。

**中島先生**：宜しくお願いします。

— 中島先生は昨年6月から非常勤医師として当院に勤務して頂いておりましたので、すでにご存じの患者さんもいらっしゃるかと思います(笑)

**中島先生**：そうですね(笑)改めて、宜しくお願い致します。

— それでは、当院の印象を改めてお聞かせください。

**中島先生**：当院には慢性期で療養されている高齢の患者さんが多く、基礎疾患も全身性多岐にわたっているため、現在は、呼吸器以外の疾病についての知識も深めながら、患者さんの多様な病状に合わせて最適かつ良質な医療を提供したいと考えております。

— 先生は何かスポーツをやっていらしたと伺ったのですが、どのようなことを？

**中島先生**：はい。学生時代は球技系スポーツをやっていましたが、この7年前からジョギングを始め、「継続は力なり」といいますように、フルマラソンまで走れるようになりました。

— すごいですね! 私は多分10分も走ればもう限界です(笑)

**中島先生**：いやいや、最初は少しずつでも、続けていけば走れるようになりますよ(笑) その後テレビで放

映されたグレートレースという番組を観てトレイルランニングの魅力にはまりました。実際のレースでは、苦しくつらいことばかりですが、ゴールした時に得られる充実感、達成感、そして感動を求め、チャレンジしています。

— 得られる達成感は格別ですね。

**中島先生**：ただ去年はレースもなかったため、アルコールの誘惑に負けトレーニングもすることなく、体もより丸味を帯び...(笑)

— そんなことはありませんよ(笑)。しかし、新型コロナウイルスの影響で、去年は様々なイベントを中止せざるを得なくなりましたからね...

**中島先生**：そうですね。2007年から昨年未まで13年余り勤務しておりました前病院では、未だ猛威をふるい感染の収束がみえてこない新型コロナウイルス感染症の診療にも携わることができ、医療者として貴重な経験をさせて頂きました。

— それでは最後に、抱負などをお聞かせいただければ。

**中島先生**：このたび新たな職場となったのをきっかけにトレーニングも再開し、仕事も趣味も充実した生活が送れるよう頑張りたいと思います。これからよろしくお願ひいたします。

— 本日はお忙しい中、本当にありがとうございました。

**中島先生**：こちらこそ、ありがとうございました。

私たち、こんな  
仕事をしています

# 部署 紹介

## 栄養科



厨房検収室

病院での食事は治療の一環として考えられ、栄養科一同は日々奮闘しています。管理栄養士2名と給食委託会社スタッフで月1~2回の行事食を実施し、美味しくバラエティに富んだ献立内容を心がけています。衛生管理についても細心の注意を払い、安全な食事提供に努めています。患者さんの病状に適応した適切な治療食の提供を目標に、患者さん一人一人に対して細かな対応ができればと考えています。栄養相談も行っており、患者さんの生活スタイルにあった食事改善についてのアドバイスをさせて頂いています。



### pick up

### 栄養科の活動を一部ご紹介致します。

#### 南一条クッキング

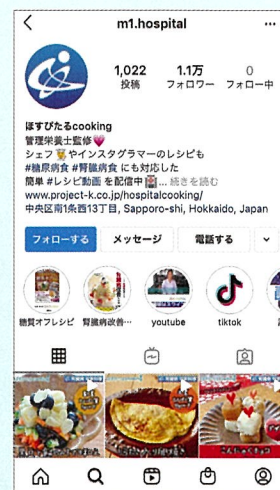
糖尿病、腎臓病の患者さんとご家族のために動画レシピを毎月定期的に配信しています。簡単に作ることができるレシピ、同じ材料でもいつもと違う味付け、ちょっとおしゃれなレシピ等病院ホームページよりInstagram・Youtube・Facebookから閲覧できます。



● Youtube



● Homepage



● Instagram

#### 腎臓病料理教室(年2回開催)



参加して頂いた皆さんと一緒に、はかりや計量スプーンを使用し、食材、調味料をしっかりと量って調理します。調理後は試食もして頂きます。残念ながら、コロナ禍により昨年は開催できませんでしたが、開催時期が近づいた際はご案内を致しますので、ぜひご参加ください。(参加希望の場合は事前申し込みが必要です。)

# 介護のコツ

看護部介護科長 畑 秀幸



## いつもと違う変化に気づく大切さ

### 春先に起こりやすい体調変化

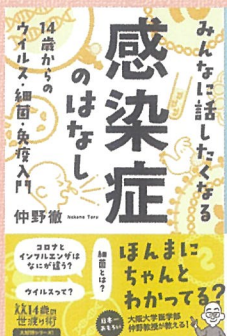
季節の変わり目は体調を崩しやすい時期ですね。高齢者は加齢により体温を調節する機能が低下しているため、暑さや寒さに適応する事が難しく、若い年代の人に比べ体調管理は特に注意が必要です。高齢者が季節の変わり目に体調を崩しやすくなる原因の一つに、自律神経のバランスの乱れがあります。自律神経には、主に昼間に働き、心身の活動力を高める交感神経と、主に夜間に働き、心身を休息・回復させる副交感神経があり、身体の機能を調整していますが、身体機能の衰えている高齢者には、寒暖差の激しい季節の変わり目は、自律神経が乱れやすくなる時期といえます。春先の高齢者の体調の変化の症状として、食欲がない、発熱がある、便秘や下痢、倦怠感、無気力、耳鳴り等があります。また、周囲の人が普段との変化に気づきにくい事も特徴だと言えます。



夏の熱中症や、冬のヒートショックに比べると、春の体調変化は急激に症状が現れるというよりも、「なんとなく普段と違うな」「疲れているのかな」「少くらい我慢しよう」といったところから、体調の変化が少しずつ進み、周囲が気づいた時には要介護度が進行しているケースが多いようです。春先の体調変化は気づきにくいだけに、周囲の人による慎重な経過観察が大切になりますね。特に注意してみておきたいのは食欲の変化です。高齢者は、食べられなくなると脱水を起こし、命の危険に関わる事もあります。食欲の低下に気付いた時には、早めにかかりつけ医や訪問看護師に相談しましょう。自律神経を整えるには1日3回しっかり食事をとる、起床時にコップ1杯の水を飲む、質の良い睡眠をとる、適度な運動でストレス解消、ビタミン・ミネラル・カルシウムの摂取等が良いとされています。体調が変化しやすい季節の変わり目は無理せず自宅でのんびり過ごしながらできる事をできる範囲でやって、体力を温存するのも良いのではないのでしょうか。

## ドクター オススメの1冊

呼吸器内科 主任医長 原田 尚雄



みんなに話したくなる感染症のはなし  
14歳からのウイルス・細菌・免疫入門

仲野 徹  
河出書房新社  
1400円(税別)

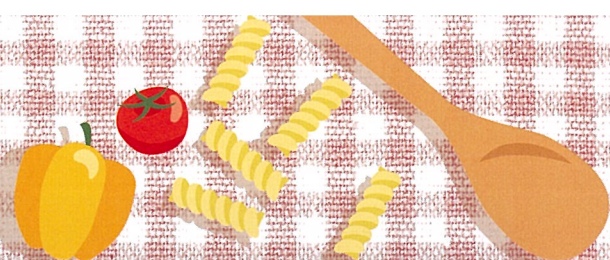
2019年から世界中に拡がり、パンデミックとなった新型コロナウイルス感染症。連日、メディアで話題と

なっていますが、内容はというと、視聴者の興味を引くような数字や刺激的なものばかりです。為政者からは情緒的な発言ばかりで次のパンデミックにも備えられるような科学に基づく客観的で具体的な政策提示も無く、付け焼き刃的な方策に終始し右往左往しているのが現状です。ワクチン接種につ

いても今後の具体的な接種時期すら未定です。このままだとご多分に漏れず、パンデミックが終息したとしても、今回の惨禍は10年前の東日本大震災のように政府からは忘却の彼方へと押しやられ、同じ轍を踏む事になりそうです。今こそ私達は腰を据えて感染症に向き合い、応用の効く知識・智慧を身につける事が必要なのではないのでしょうか。本書ではウイルス・細菌とは何か(新型コロナウイルスとインフルエンザウイルスの違いなど)、それぞれの感染のしくみ、感染に対する体の免疫や治療の原理などを、表題にもある通りわかりやすく解説しています。感染症を正しく理解することで、今回だけではなく、新たな感染症に対しても正しい対処が可能となり、パンデミックならびにパニックを回避できるのではないのでしょうか。

「敵(ウイルス・細菌)を知り、己(体の免疫)を知れば、百戦をして殆(あや)うからず」

2500年前の中国の思想家、孫子の兵法書に記されていますが、まさしく現在にも通じる言葉です。



### ベーコンとチーズ ドライマトのチヂミ

#### 材料 (1人分)

ベーコン	8g
長ねぎ	15g
シュレットチーズ	5g
ドライマト	15g
バジル	1g
小麦粉	15g
片栗粉	5g
卵	15g
水	25g
オリーブ油	3g
パセリ	0.1g
パルメザンチーズ	1g

#### 作り方

- ① ベーコンは小さめのさいの目切り、長ねぎは千切り、ドライマトはみじん切り、バジルは千切りにし、すべてボウルに入れる。
- ② ボールにシュレットチーズ、小麦粉、片栗粉、水、卵を入れよく混ぜる。
- ③ フライパンにオリーブ油をひきチヂミの生地を流し、弱火で両面焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り器に盛り、パセリ、パルメザンチーズを散らす。

エネルギー  
226kcal

たんぱく質  
8.1g

塩分  
0.5g



### かつおのたたきカルパッチョ風

#### 材料 (1人分)

かつおのたたき	30g
粗びき黒こしょう	少々
白だししょうゆ	2.5g
トマト	25g
玉ねぎ	15g
スイートチリソース	4g
酢	4g
オリーブ油	3g
ブロッコリースプラウト	2g

#### 作り方

- ① かつおのたたきは4枚にスライスし、粗びき黒こしょう、白だししょうゆに漬け、冷蔵庫で10分程冷やしておく。
- ② トマトは湯むきし、種を取り、角切りにする。
- ③ 玉ねぎは粗みじんに切りさっと茹で、水気を切る。
- ④ ボールに②、③、スイートチリソース、酢、オリーブ油を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に①を盛り付け、④をかけ、食べよい大きさに切ったブロッコリースプラウトを飾る。

エネルギー  
78kcal

たんぱく質  
8.2g

塩分  
0.5g

# MINAMI 1 JO HOSPITAL INFORMATION

南一条病院インフォメーション



# 1

## 当院監修のレシピ本が 絶賛販売中です!

### 五感でおいしく味わえる 腎臓病改善レシピ

工藤靖夫 (著)

人工透析が必要になるまで腎臓病を進行させないためには、食事療法が必要。本書では、おいしく楽しく味わえるメンタルレシピ64品を紹介しています。腎臓病患者は全国で1,300万人といわれています。人工透析にまで至らないようにするには食事療法が求められますが、治療食にはおいしく食べられて続けられるものは多くありません。そこで、著者が院長を務める札幌南一条病院の管理栄養士やspazio gentaileシェフ、有名インスタグラマーが、それぞれバラエティに富んだ腎臓病改善食を考案しました。本書では、札幌南一条病院での腎臓病料理教室で公開してきたレシピのうち、視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚の五感を刺激する64品目を掲載。各レシピには、調理過程を見やすいように1分間でまとめた料理動画でも見られるように、QRコードをつけています。



### insta.sayaka の毎日作りたくなる!糖質オフレシピ100

insta.sayaka(三好さやか) (著), 椎名 希美 (著)  
社会医療法人 北海道恵愛会 札幌南一条 病院 (監修)

33万フォロワー超えの人気インスタグラマー「insta.sayaka」の著書で、テーマは「糖質オフレシピ」。コロナ太り対策にもうってつけのレシピ100品を厳選しています。今までの糖質オフレシピになかった特長が盛りだくさんの一冊で、全てのメニューを札幌南一条病院が監修を行っており、栄養表も付属しています。

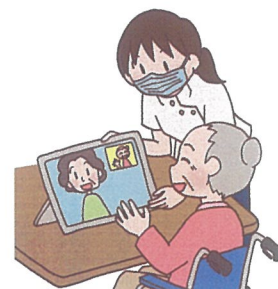
- ★全レシピに1分動画付き!
- ★予約の取れない人気シェフ開発のメニューも充実
- ★糖質オフの敵「ご飯もの」「麺類」「デザート」もOK!
- ★約半数が5分以内で完成、レンジでチンだけ、作り置きも
- ★約9割が材料費100円以内。50円以内も多数



# 2

## テレビ面会開始のご案内

新型コロナウイルスの感染予防対策に伴う面会制限につきまして、ご理解ご協力いただき誠にありがとうございます。この度、当院ではZOOMを使用したテレビ面会を開始することといたしました。ご利用は事前予約制となります。詳細につきましては当院ホームページをご参照ください。



## 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 (セカンドオピニオン)	ホームページ 参照 ※1
		占部		青山	土田	占部	
		高木	鳥井	陳	神津	高木	
	午後	土田	工藤	高木	鳥井	青山	休診
		陳	占部				
			土田※2 (透析専門外来)				
呼吸器 内科	午前	原田	田垣	眞木	原田	中島	担当医 下記参照※5
	午後	中島	眞木	中島	田垣	眞木	休診
糖尿病 内科	午前	高木	—	—	—	高木	休診
	午後	—	—	高木	—	—	
消化器 内科 ※6	午前	小林	小林 (内視鏡検査)	小林	札幌医大出張医 (内視鏡検査のみ)	小林 (内視鏡検査)	休診
	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・腎臓内科の火曜日(原則として第2週のみ)午後は土田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。

※4 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。

※5 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/中島医師 第3・5週/原田医師

※6 消化器内科の診察は、月・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。

## ご予約のお問合せ

- 初めて当院を受診・他院からの紹介で当院を受診・3ヶ月以上受診されていない方

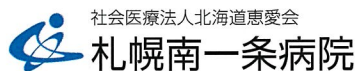
地域医療連携室【直通】 TEL:011-271-6050 FAX:011-271-6033

※お問合せ時間:平日/9:00~17:00 土曜日/9:00~13:00

- 再診受診のご予約、お問い合わせの方

外来予約専用ダイヤル TEL:011-271-3712

※予約・お問合せ時間:平日/9:00~16:30 土曜日/9:00~12:00



社会医療法人北海道恵愛会

札幌南一条病院

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.29

(発行日) 令和3年(2021)4月1日

(発行元) 札幌南一条病院 広報委員会

〈診療科目〉 循環器・腎臓内科、呼吸器内科、糖尿病内科、消化器内科、人工透析、人間ドックほか

〈受付時間〉 平日 8:30~11:30、13:00~16:30

土曜 8:30~11:30

〈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

〒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/>

