

札幌南一条病院 電車通り 通信

冬号

2023.1 vol.36

FREE

- ・透析リハビリテーションについて
- 部署紹介～総務課～
- 糖尿病・腎臓病向けレシピ
- 連携医療機関のご紹介～南一条脳内科～
- ドクターオススメの一冊
- 南一条INFORMATION



透析リハビリテーションについて

慢性維持透析導入になった場合、標準的には1回4時間×週3回臥床して過ごすこととなります。年間150回ほどと計算すると約600時間となり、25日間寝たきりとも言えます。健康な方が常に活動しているわけではありませんが端的に言う「強制的な運動不足」ということとなります。このため、より「骨がもろくなり」「筋力が低下し」骨折の原因になったり動脈硬化進行にもつながります。

透析患者さんは健常人にくらべ4割ほどの体力低下があると言われています。動脈硬化がより進むと心不全や脳血管疾患の発症率が高くなります。定期的な運動習慣のある透析患者さんは運動を全くしていない方と比較して明らかに生命予後がよく、運動の回数が多いほどよいとされています。

日常生活にもウォーキングなどを取り入れるべきですが、当院では透析中の運動療法を実施しています。これにより体力の増強、心機能の改善、栄養状態の改善、貧血の改善、透析効率の改善、精神状態の改善などが期待できます。



01

当院での取り組み

DIALYSIS REHABILITATION

以前は透析患者さんが運動を行うと尿蛋白排出量が増加し、腎血流量や糸球体濾過量が減少することから、強すぎる運動を行うと腎機能障害や腎病変が増悪する危険があるとされていました。しかし近年では腎機能障害における適度な運動は、腎機能には悪影響を及ぼさず運動耐用量(体力)、筋力の向上および健康関連QOLの改善をもたらすとされています。

透析中の運動を行うことのメリットとしては

- ①運動の時間を他にあらためて設定しなくてよいこと
- ②医療従事者が血圧モニターや自覚・他覚症状の確認でき効率的かつ安全性が高い運動療法ができること
- ③透析効率の改善
- ④血圧低下の改善
などがあります。

STAFF



循環器・腎臓内科
副院長 **青山 眞也**

PROFILE

札幌医科大学医学部卒業。医学博士。市立室蘭総合病院、手稲済仁会病院、新日鉄室蘭総合病院などの勤務を経て、1997年4月より当院にて勤務。2022年4月より現職。日本内科学会、日本循環器学会、日本糖尿病学会、日本透析医学会所属。



リハビリテーション科
掛作 肇之

保有資格
理学療法士、
腎臓リハビリテーション指導士



看護部 透析室
科長 **福島 亮**

保有資格
看護師、透析看護認定看護師、
慢性腎臓病療養指導看護師

02 透析中の運動療法の流れ

1. 初回体力評価

まず始めにリハビリ室にて体力測定を行い、現時点の体力を測定します。内容として身体機能(SPPB図1)、運動耐容能(6分間歩行試験)、筋力(握力、下腿周径)を実施します。評価結果を基に実施計画書(図2)を作成し、患者さんそれぞれに合わせた運動メニューを作成します。

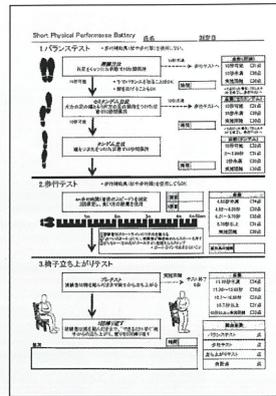


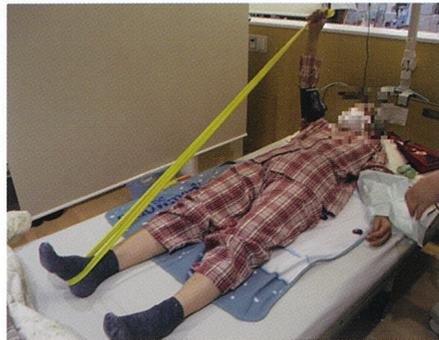
図1. SPPB

図2. 実施計画書

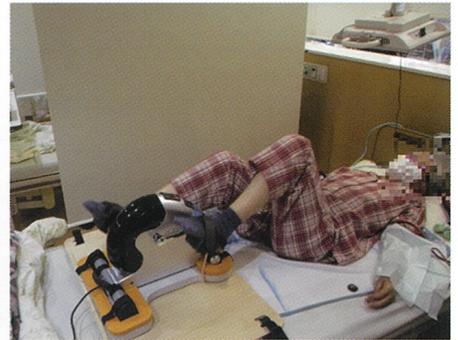


2. 運動療法開始

運動療法は透析開始後1時間以内に実施します。まずは、ストレッチをします。次にリハビリ用のチューブなどを使用したレジスタンストレーニングを10~15分、電動エルゴメーターを使用した有酸素運動を20分行います。透析運動療法は3ヶ月実施します。



レジスタンストレーニング



電動エルゴメーター

①ストレッチ → ②レジスタンストレーニング → ③電動エルゴメーター



3. 最終体力評価

3ヶ月の透析運動療法終了後に初回体力評価と同じ内容を行い、効果を評価します。

03 今後について

近年は透析生活の長期化が進んでおり、透析施設まで通える体力を維持することが非常に重要です。歩行スピードや筋力が保たれている透析患者さんは、転倒や骨折を起こしにくく、元気に長生きすることができます。その為当院透析室では、透析中のリハビリテーションを開始しました。安全な透析を受けながら運動を実施するために、透析開始1時間以内に実施しています。また、リハビリ導入時から1週間は心電図と血中酸素濃度のモニタリングをし、運動負荷によるバイタルサインの変化に注意しながら実施しています。透析中はシャント肢を動かさない状態ですが、理学療法士のリハビリ計画に沿っ

て、ゴムバンドを使った負荷運動と自転車こぎ運動を実施しています。

運用を開始して間もなく実施人数も少ないですが、実際に透析運動療法を実施した透析患者さんからは「以前に比べて歩く速度が上がった」「身体が軽くなった」等の効果を実感し、前向きな言葉が聞かれています。今後は患者さんの人数を増やしていき、身体機能・運動耐容能(体力)・筋力向上を目指していこうと思います。

私たち、こんな
仕事をしています

部 署 紹 介

総務課



「総務課って、普段いったい何をやっているの？」普段、よく聞かれる言葉のひとつです(笑)病院にとって総務課の役割は「縁の下の力持ち」であり、「どの部署にも属さない業務に幅広く対応すること」です。病院が通常に機能するほど目立ちませんが、それはつまり病院が「良好に運営されている」という証明でもあります。

総務課の業務は人事、給与、経理、庶務、そして施設・車両管理、企

画・広報と内容は多岐に渡ります。医師、看護師、各コメディカル職員が担当業務を滞りなく行えるようにサポートし、時には潤滑油となって動きます。

また、院内の出来事や情報は全て総務課に集まります。「情報共有」と「個人情報の管理」という、一見相反する内容に対し、高い職業倫理をもって日々取り組んでいます。

そしてもうひとつ、総務課には大きな役割があります。それは、「病院運営」です。病院は法令を遵守し、監督省庁に滞りなく報告・届出を行うことにより運営をしています。その内容は非常に多岐にわたります。

私たち総務課職員は、直接患者さんと接する機会はありません。しかし、患者さんにとって専門性の高い医療を提供し、そして地域の発展に貢献するため。そして、職員一人ひとりが充実して業務を行えるよう、陰日向となり日々の業務に向かい合っています。すべては、職員と患者さんのために。皆様の笑顔が、私たち総務課職員の原動力です。

総務課 設備担当職員

建て替え以前の旧病院では、ボイラー技士として暖房設備の管理・調整の他、医療機器以外の営繕業務を行っていました。

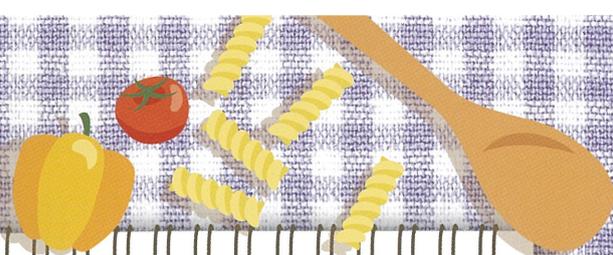
新しい病院では、CO2排出基準を満たした省エネ設計となり、従来のボイラー設備はなくなりましたが、エアコン・ロスナイによる全館空調システムとなったため、日々のフィルター清掃を含む、メンテナンスを一手に引き受けています。

また、院内で使用する医療用酸素設備、電気や水道等各種院内設備の維持管理や備品類の修理・営繕なども行うとともに、入院患者さんの転院、通院または退院前の家屋調査等、車両運行業務を行っています。



病院を訪れる患者さんやそのご家族、そしてそこで働く職員のため、安全・安心な設備環境の維持管理を行う設備担当職員は、病院にとってまさに「縁の下の力持ち」です。

糖尿病・腎臓病向けレシピ



セロリとベーコンのきんぴら
～ソースの味付けで～

糖尿病向け

セロリとベーコンのきんぴら

材料(1人分)

セロリ	60g
人参	10g
ベーコン	10g
中濃ソース	5g
酒	3g
みりん	2g
いりごま	1g
青のり	少々

- 作り方**
- ① セロリは斜め薄切り、人参は千切りにする。
 - ② ベーコンは千切りにする。
 - ③ ボールに中濃ソース、酒、みりんを入れ混ぜ合わせる。
 - ④ フライパンを火にかけ、①、②を加え炒め、③を入れ味を調える。
 - ⑤ ④にいりごまを入れ混ぜる。
 - ⑥ 器に⑤を盛り付け、青のりを振る。

エネルギー
74kcal

たんぱく質
1.9g

塩分
0.6g



腎臓病向け

焼きカレー

～肉を入れずにチーズたっぷり～

焼きカレー

材料	ご飯	130g
(1人分)	バター	5g
	粗びき黒こしょう	少々
	玉ねぎ	30g
	人参	5g
	アスパラ	10g
	サラダ油	2g
	カレー粉	0.5g
	ケチャップ	3g
	中濃ソース	3g
	酒	5g
	ピザ用チーズ	12g
	粉チーズ	3g
	粉パセリ	少々

- 作り方**
- ① 玉ねぎ、人参は千切り、アスパラは斜め切りにし、茹でる。
 - ② ボールにカレー粉、ケチャップ、中濃ソース、酒を入れ、混ぜ合わせる。
 - ③ フライパンにサラダ油を入れ、火にかけ、①を炒める。
 - ④ ③に②を入れ、味を調える。
 - ⑤ ボールにご飯を入れ、バター、粗びき黒こしょうを入れ、混ぜ合わせ、耐熱容器に盛り付ける。
 - ⑥ ⑤の上に④を盛り付け、ピザ用チーズをのせ、粉チーズを振って魚焼きグリルに入れ、焼き目をつける。
 - ⑦ ⑥に焼き目がついたら、粉パセリを振る。

エネルギー
358kcal

たんぱく質
8.1g

塩分
0.9g



連携医療機関の ご紹介



▶まずはお詫びから◀

「札幌南一条病院」と「南一条脳内科」
名前が似ていることから開院以来ご迷惑をおかけ
しており申し訳ありません。初めて受診される患者
様の半分以上は、まず「札幌南一条病院」に行って、
受付で脳神経内科についてお伺いしていたと思い
ます。その度に受付の皆様、「電停の角のセブン
イレブンの入った黄色いビルの2階である」と親切
にご案内いただきまして、大変ありがたく感謝して
おります。お蔭様で、患者様も迷うことが少なく(そ
れでも、建物に入ってからエレベーターが分からず
迷う方もいます)なり、この紙面をお借りして深く
御礼申し上げます。病院前の電柱に道しるべを出
させていただいておりますが、患者様は目に入らな
いようで、まっしぐらに「札幌南一条病院」に向かう
ようです。最近も、タクシーに乗って、「札幌南一条
病院」に連れて行かれたという患者様もいました。
それほどネームバリューのある「札幌南一条病院」
の電車通り通信にご紹介させていただく機会をいた
だき、改めて御礼申し上げます。

▶南一条脳内科について◀

どのような診療をしているかというと、「脳神経内科」
のクリニックですので、頭痛、物忘れ、気を失う、手足が
ふるえる、けいれんする、歩きにくいなど、脳・脊髄・末梢
神経などに原因があると思われる症状をお持ちの方が
受診されます。どんな病気かと言うと、片頭痛、認知症、
てんかん、脳梗塞、パーキンソン病など、幅広い病気です。
実際の診療は、お話をおうかがいして、神経学的な診
察をします。その後、必要があれば脳MRI（隣の中村
記念病院と連携しています）、脳波検査、血液検査など

十 南 一 条 脳 内 科

を行います。診断がつけば、主に薬物による治療
を開始しますが、詳しい検査や集中した治療が必要
な場合は中村記念病院に入院検査・治療をご
案内します。特に力を入れているのは「てんかん」
の診療です。「てんかん」の診療では脳波検査が必要
ですが、市内でも脳波検査ができるクリニック
は多くはないと思います。

▶院長はこんな人です◀

大学を卒業して、お隣の中村記念病院脳神経
内科に勤めました。途中で研究のため東北大学に
在籍したり、静岡てんかん・神経医療センターで
研修したりしましたが、気がつけば32年間の長
きにわたりお隣で診療を続けさせていただきました。
これからも、できるだけ長く、みなさまのお
役に立てる診療ができないかと考えておまし
たところ、縁があって、2020年9月に開業させて
いただきました。通常の診療では、マスクにフェ
ースシールドですが、ご案内させていただきます札幌
市医師会 家庭医学講座ではナマの院長を見ることが
できます。是非、ご覧ください。

▶電車通り通信ファンのみなさまへ◀

小さなクリニックですが、職員一同、やわらかな笑顔と
やさしい気持ちで患者様に接するように心掛けておりま
す。混雑を避けるため予約受診をお勧めしております。



脳神経の病気が心配な
方で、大病院を受診する
のはためらう、こんな事
で相談しても良いかと
お悩みの方は、是非一
度、ご相談ください。



院長 溝渚雅広 先生

〈PROFILE〉

所属学会・資格
日本神経学会 認定 専門医 指導医 代議員
日本てんかん学会認定 専門医 指導医 評議員
認知症サポート医

経歴

1988年 中村記念病院 神経内科入局。
1993年 東北大学大学院病態神経学講座(大学院)で研究。医学博士。
1998年 元国立療養所静岡東病院(てんかんセンター)で研修。
1999年 中村記念病院神経内科主任医長。
2012年 同 部長。
2016年 中村記念病院てんかんセンター長 兼任。
2019年 中村記念病院診療本部長。
2020年9月 南一条脳内科 開設。
中村記念病院てんかんセンター 名誉センター長。
2012年10月～ 昭和大学医学部内科学講座神経内科部門 兼任講師。
2013年4月～2021年3月 北海道大学大学院医学研究科神経内科学分野
非常勤講師。

札幌医師会 家庭医学Web講座にて
溝渚院長の講座が視聴できます。

「知っておこう!身近なてんかん」



公開期間:令和5年11月28日まで

札幌市中央区南1条西14丁目291-81
ウィステリア南1条ビル2F(中村記念病院隣)
☎011-221-3731 <https://m1nc.com/>

【診療時間】

【月～金】 8:00～12:00 【土】 10:00～14:00
【火・水】 17:00～オンライン再診 【休診日】 日曜・祝日



ドクター オススメの1冊

呼吸器内科 主任医長 原田 尚雄

えほんのせかい こどものせかい

松岡 亨子
文春文庫 720円(税別)



とを頭があす理解する”のです。見て感じるものが先にあり、そのために子どもは絵だけで物語を追っていくというやり方で絵本を見ます(文字を読んでもるわけではありません)。子どもは絵本の美しさで感性を刺激され、ものを見る目を養い、主人公との一体感を感じ、“ほんとうのこと”として経験します。すぐれた絵本に共通するのは、あたたかみがあり、子どもたちが安心して心の錨をおろせること、さらに古典とも言うべき、長年にわたって愛されていることです。

絵本の選び方、読み聞かせのヒントも盛りだくさんです。また、読み聞かせに適した絵本も紹介されています。本書は単行本の出版が1987年のため(本書自体からして古典ですね!)、古典的な絵本ばかりですが、紹介されている34冊のほとんどが現在も出版されています。そのことから選び抜かれた絵本たちと言えるでしょう。

絵本の読み聞かせに迷っている方、絵本をプレゼントしたい方、本書を参考に「えほんのせかい こどものせかい」にどうぞお越し下さい。お待ちしております。

”子どもを本好きにしようと思ったら、まず絵本をよんでやること、それ以外にありません”ある幼稚園の先生の言葉です。

子どもは、まだ十分な経験もなく、知識もないため、たったひとりで書物の国にはいりこむことはできません。不安や恐れで立ちすくんでしまいます。本の世界にひきいれるためにはパスポート(おとなの助け=読み聞かせ)が必要なのです。子どもは読み聞かせによって、物語といっしょに読み手の感性(自分への愛情)もあわせて吸収します。絵本はことばや意味を学ぶことが第一義なのではありません。”心がきょう感じとったこ

MINAMI 1 JO HOSPITAL INFORMATION

南一条病院インフォメーション



土田院長が札幌市医師会より 医学会賞を受賞しました。

令和4年11月1日 札幌市医師会医学会賞を土田院長が受賞しました。

土田院長は、多年にわたり循環器・腎臓病の治療と研究に取り組み、教育・研究の指導をされるなど学術研究功勞に対し表彰を受けました。



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	高木	青山	青山	工藤	工藤	ホームページ 参照 ※1
		占部	高木	土田	土田	占部	
		山下 (腎臓専門外来)	鳥井	陳	神津	土田 (セカンドオピニオン)	
	午後	土田	工藤	高木	鳥井	青山	休診
			土田※2 (透析専門外来)				
		陳	鳥井※3 (透析専門外来)	青山※4 (透析専門外来)	陳		
呼吸器 内科	午前	原田	田垣	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	原田	中島	担当医 下記参照※5
	午後	中島	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	中島 禁煙外来・完全予約制 一般診療との並行診療	田垣	眞木 漢方外来 一般診療との並行診療	休診
糖尿病 内科 一般診療との 並行診療	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.36

〈発行日〉 令和5年(2023) 1月23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 9:00~13:00

〈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/minamichijo/>

