

広  
報  
T E N S H I - H O S P I T A L

# 天使びょういん

冬号  
2025  
JAN  
vol.75

タイトル:「雪原を行く」 撮影:中神 由美子



INDEX

- p2-3 天使のお産特集「産褥期」
- p4 Inside hospital「産婦人科」
- p5 エッセイ「わたしの〇〇」(第20回)
- p6 臨床研修室
- p7 レシピ  
「子供の偏食～食感を変化させて～」
- p8 お知らせ

謹賀新年

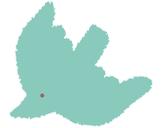


# 助産ケア



## バースレビュー

妊娠期に考えたバースプランをもとに、分娩や育児に対する思いを確認しながら、出産体験を振り返ります。出産体験を振り返ることにより、気持ちの整理や理解を深めることができます。



## 授乳・沐浴指導

退院後お母さんが困らないように、授乳の仕方や赤ちゃんのお世話についてお伝えします。ご希望の方は沐浴の練習ができます。

## 2週間健診

生後2週間くらいで病院に来ていただき、赤ちゃんの成長を確認したり、お母さんの育児に関する困りごとや心配ごとなどについて、助産師が相談に乗ります。



## 退院後の生活を見据えた育児支援！

### 母児分離中のケア

赤ちゃんがNICUに入院中のお母さんには、母親としてできること(面会や母乳を届けるための搾乳など)の支援や赤ちゃんと離れて過ごすことへのメンタルケアを実施しています。

助産師は、医師やその他の専門職スタッフと連携、協力しながら、お母さんと赤ちゃんに寄り添い、妊娠、出産、育児の心配ごとや不安について一番良い方法を一緒に考えサポートします。3回目の今特集では、産褥期についてお送りします。



入院中の面会場所

## 入院中の面会

産科では上のお子さんを含めたご家族が、赤ちゃんとも面会できます。



## 産後ケア

出産後、お母さんが安心して子育てができるよう、助産師が産後の体調管理と育児をサポートします。個室でのんびり、産科特別食付きで、他院で出産した方にもご利用いただけます。



## 1ヶ月健診

当院で出産した方が対象で、出産後1ヶ月の健診です。お母さんの産後の回復と、赤ちゃんの成長・発達を確認します。また育児の困りごとがあれば、助産師に相談できます。



2週間健診、1ヶ月健診は外来で行います。



タリーズ

「出産おめでとうチケット」

カフェインレスコーヒーを無料サービス  
いただけるチケットです!!



No. 36

産婦人科

永井 匠先生 (Takumi Nagai)



研修医から天使病院一筋で勤務しております。もう11年になります。これからも地域の皆さんに貢献できるように一生懸命頑張る所存ですので、よろしくお願ひいたします。

### 産婦人科について

昭和40年代には年間の分娩件数が3,000を超え日本一になるなど、歴史・実績のある産婦人科で、現在は地域周産期母子医療センターとして、母児にとってより良い分娩を目標に、正常分娩から母体や胎児に合併症のあるハイリスク妊娠まで、管理・治療を行っております。安心・安全な出産を誰しも願ひますが、近年、高齢出産の増加に伴い母体胎児集中治療を必要とする割合も増えてきています。周産期医療では、新生児科、小児科、小児外科、麻酔科をはじめ循環器内科や糖尿病・代謝内科など各診療科および助産師、看護師などとの連携が必要で、より多くの母児が救われる体制の確立を目指し、日々努力を続けながら治療にあたっています。また、産婦人科医療は思春期から妊娠・出産、閉経に至るまで、女性の生涯に起こる様々な変化に携わる分野です。私たちの役割は妊娠・分娩を安全に見守り、時に介入し、また、女性の健康を心身ともに増進させ、病気を予防・治療することであると考えています。

### プロフィール

■ **経歴**: 2012年札幌医科大学卒業。2015年4月より天使病院産婦人科。

#### ■ 専門分野について

産婦人科全般を担当しています。健康な女性としての生活を支えるため、思春期から更年期・老年期までの女性のライフステージに合わせた適切な医療を提供いたします。周産期においては早産期の分娩となることや予期せず緊急での帝王切開となることなどありますが、できる限りみなさんが安全に自分の希望に合わせた出産を迎えられるように、全力でサポートいたします。また、更年期症状の主な要因は女性ホルモンの低下と言われていますが、その他にもいろいろな要因が影響して発症します。症状は身体的、精神的なものなど多岐にわたり、症状が出る年齢や持続期間にも個人差があります。お困りのことがありましたら、お気軽に受診してください。

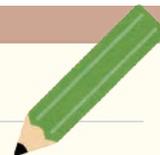
#### ■ 趣味・特技

趣味はカメラです。ライブ会場や撮影会でよくカメラを構えています。まだまだ技術的には未熟なので被写体を格好よく撮れるよう日々精進しています。学生時代は産婦人科と小児科で進路を迷っていましたが、妊婦さんとその家族の人生において一大イベントである出産のお手伝いをし、心から祝福できる仕事だと感じ産婦人科を選びました。天使病院産婦人科のInstagramでは、かわいい赤ちゃんの写真がいっぱい見れるので是非ご覧ください。

#### ■ 永井先生ってこんな人♪ (産科病棟スタッフより)

永井先生、名は匠<sup>たくみ</sup>。その生態は謎に包まれていますが、外来には先生推しの患者さんも多いとか。患者さんのお話をよく聴く優しさの匠です。おさるのジョージのカバンにウォーリーをぶらさげているのが目印です。病棟ではしばしば赤ちゃんを抱っこしてニコニコしている姿が目撃されます。密かに芸能界通らしい。





第20回 「私のゲーム人生」

小児科NICU科  
高橋 知一



初期研修医としての2年間、そして専攻医としての1年間。間もなくこれらの勤務が終わろうとしています。この間、お世話になった皆さまに感謝申し上げます。さて、そんな区切りの時期に広報誌の機会をいただきましたので、私の趣味である「インドアライフ」いや、正確には「ゲーム生活」についてお話しさせていただきます。

私が初めてゲームを手にしたのは6歳のときでした。きっかけは、父が買ってきてくれた「ポケットモンスター」です。ただし、そのソフトはタイの露店で購入されたもので、いわゆる海賊版、つまり違法ソフトでした(当時は合法でしたし、現在も所持や購入は合法です)。幼い私はその事実を知らず、友達のキラキラした透明感のあるカセットと比べ、自分の黒いカートリッジに貼られた粗末なシールを見て異質に感じたことを覚えています。ちなみに父の職業は教師です。職業倫理とは…と当時を思い出して少し苦笑します。

そんな環境で育った私は、当然のようにゲームを続けました。家では「学校と塾の宿題さえやればあとは自由に遊んでいい」と言われていたため、いかに効率よく宿題を終わらせてゲーム時間を確保するかに必死でした。しかし家にはいるとついゲームに手が伸びてしまうため、中学生以降は塾の自習室にこもるようになり、帰宅して寝るまで思う存分遊んでいました。

大学生になってもこの生活は変わりませんでした。それどころか一人暮らしと自由な時間が増えたことで悪化しました。1年生のとき、時間割を工夫して木曜日を全休にし、その日は一日中ゲームに没頭しました。さらにアルバイトを始めたことで金銭的余裕が生まれ、Nintendo Switchだけでなく、ついにPCゲームに手を出すようになりました。PCゲームはダウンロードしてすぐに遊べるため、従来の「クリアしてから次のゲームを買う」という遊び方から、興味を持ったソフトを次々とつまみ食いするような遊び方になりました。

そんな中、次第にPCの性能に不満を感じるようになりました。せっかくなので自作PCに挑戦しようと調べると、必要な予算は10万円以上、快適にゲームをするなら20万円近くかかることが分かりました。当時の大学生には簡単に出来る金額ではありません。そこで一旦我慢することにしましたが、この「我慢」は研修医時代まで続くこととなります。

医師として働き始め、金銭的な余裕ができたころ、ついに「そろそろ自作PCに挑戦しよう」と考えました。しかしその矢先に第一子が誕生。育児と仕事に集中する日々が始まり、ゲームから一旦距離を置くことにしました。それでも子どもが1歳半を迎えるころには、少しずつ余裕が生まれ、再びPCゲームを楽しむようになりました。そして、ついにPCの性能の限界を感じ、長年の夢だった自作PCに挑戦しました。

完成した自作PCは、既製品なら25~30万円程度するところを15万円程度で組み立てることができ大満足です。ただ、いざ使い始めると「次はもっと性能の良いパーツを



自作したPCの中身

…」という欲が湧き、終わりのなき沼にはまりつつあるのを実感しています。それでも、ゲームは私の人生の大切な一部。これからも楽しんでいきたいと思えます。

ちなみに、今は子どもと一緒に「桃鉄」をやろうかと考えています。大人社会の厳しさをゲームで教える日も近いかもしれません。



PCにインストールされているゲーム達(一部)



## 第16回

# 天使病院臨床研修プログラムについて

～これまでの研修を振り返って～

今回は2023年度に入職した7名の研修医に、これまでの研修を振り返って今思う事、卒業にあたって、次世代の研修医に伝えたいことなど思い思いにお話をいただきました。



### 石井 俊太郎 (いしいしゅんたろう)

天使病院でのこれまでの研修を振り返って思うことは、「病院全体で研修医を育てる」という風潮の中で働くことができたということです。研修中の科以外の症例についても診療に参加させてもらえ、また医師だけでなく他の部署の方々も優しいため、気軽に相談しやすい雰囲気です。研修をすることができました。次年度以降も天使病院での研修を活かして活躍できるよう尽力したいと思います。



### 川上 翔太郎 (かわかみしょうたろう)

当院での研修で医師としての生活に必要な多くのことを教わりました。経験できる症例や手技も多く、進路が定まっていなくても自分へのイメージしていくのに最適だと思います。研修先に悩んでいる医学生の皆さんはぜひ一度見学に来てみて下さい。



### 民繁 佳奈 (たみしげかな)

天使病院での研修では志望診療科や医学的知識のみならず多くの学びと貴重な経験を積むことができました。ここで得た知識と技術を糧に、より一層成長し、来年からは外科医として精進致します。2年間誠にありがとうございました。



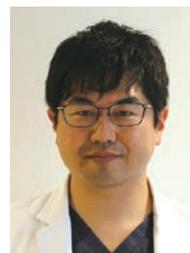
### 富田 理樹 (とみたりき)

当院での研修の大きな特徴は自由度の高さだと思います。必修の科以外は周り方を自由に決められますし、珍しい症例がある時は科を飛び越え経験させてもらえます。自分は小児科を中心に多くを学ばせていただきました。ここでの経験を活かし精進していきます。ありがとうございました。



### 藤掛 太郎 (ふじかけたろう)

天使病院での研修は非常に充実したものでした。病院内の雰囲気がとても良く、どの部署でも研修医を暖かく歓迎してくれます。また、2年次は外病院で研修することができ、違った環境で研鑽を積むのも良い刺激になりました。3年目以降も当院での研修経験を活かし精進して参ります。



### 山崎 義昭 (やまざきよしあき)

右も左もわからない国試直後の私でしたが、日々の採血や処置、カンファレンスでの症例検討など、数多くの「手を動かす」経験が、少しずつ確かな医師としての力となっていきました。この2年間で得た基本スキルは、これからの専門研修の土台となる貴重な財産です。何科志望であれ「着実な基礎力」を身につけたい方は、是非当院にいらしてください。



### 渡邊 淳慈 (わたなべじゅんじ)

大学卒業当時、果たして自分が来年から初期研修医として2年間働くことができるのかと不安も大きかったですが、充実しながらもあっという間だった初期研修が終わろうとしています。周りの研修医や上級医の先生方、コメディカルの方々など皆さんに支えられながら数多くの経験を積むことができました。天使病院は初期研修医が非常に働きやすい環境で学ぶことができると思います。学生の方は一度気軽に見学にお越しください！

彼らの他に、後輩の1年次研修医として5名、併せて12名の研修医がおります。後輩たちは先輩たちの背中を追って、切磋琢磨して成長していきます。

来年度は7名の新しい研修医が入職予定となっております。地域の皆様は研修医をぜひ温かく見守っていただければと思います。



# 子供の偏食～食感を変化させて～

魚の身には、良質のたんぱく質はもちろん、カルシウム、ビタミン、タウリンといった身体に必要な栄養素がたっぷり含まれています。また、魚の油には不飽和脂肪酸であるDHAやEPAがとても豊富で、頭の働きを活発にしたり、血液の流れを妨げる悪玉コレステロールや脂肪を減らしたりする効果が期待できます。そのような点からもお魚料理は食べてもらいたい気持ちは強いものです。「子供がなかなか食べてくれないんです。」や、「魚の献立だと家族のテンションが下がります。」などの悩みを聴くことがあります。また、「魚料理は難しくて」と相談をされたりもします。魚料理が好まれない理由にパサパサの食感であることが言われており、片栗粉をまぶして煮てみるや、しっとりした食感の食材や調味料を絡めると好評な献立にチェンジすることができます。朝食には、糖質とたんぱく質を合わせて摂取することで、体内時計の同調にも関わるとも言われています。学習効果を上げ、食後の産熱効果で体温も上げ、活動に必要なエネルギーを効率よくチャージする魚料理を、朝食にもチャレンジしてみてください。

管理栄養士 梅津千恵子



## 味噌マヨ焼き



- ・ぶり …………… 2切
  - ・クリームチーズ …… 20g
- |   |   |
|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> <li>・マヨネーズ …… 大さじ1</li> <li>・赤味噌 …… 大さじ1/2</li> <li>・砂糖 …… 小さじ1</li> </ul> |
|---|---|

### 【作り方】

- ①Aの調味料を合わせておく。
- ②ぶりを1口大に切り、①を塗り、クリームチーズを乗せる。
- ③オーブントースターで10分焼く。



## そばろふりかけ



- ・サバ水煮缶 …… 1缶(150g)
  - ・絹ごし豆腐 …… 1/2丁(200g)
  - ・ひじき(乾燥) …… 1/2袋(7g)
  - ・かつお節 …… 2.5g
  - ・いりごま …… 大さじ1
- |   |   |
|---|---|
| A | <ul style="list-style-type: none"> <li>・みりん …… 大さじ1</li> <li>・めんつゆ …… 大さじ1</li> </ul> |
|---|---|

### 【作り方】

- ①ひじきはたっぷりの水でもどしておく。
- ②鍋にAを入れ、豆腐を崩して入れ、強火にかけながら、サバも崩しながら煮詰める。
- ③煮汁が半量程度になったら中火にし、ひじきを加え煮詰めていく。煮きったら火を止め、かつお節とごまを混ぜ合わせる。

## 2024年度 北海道厚生局主催 医療安全コンテスト 天使病院医療安全対策室が「最優秀賞」「特別賞」 W受賞しました。

北海道厚生局は、道内各医療機関にて有する医療安全に関する知見・好事例を共有することにより、医療安全に対する意識の向上・質の向上を図ることを目的として、毎年、医療安全コンテストを実施しています。実用性・有用性等の複数の観点から、当院の取組事例が評価され【最優秀賞】と【特別賞】をW受賞いたしました。

医療安全対策室では、受賞を糧にし、今後も患者さんと職員の安全担保のため、医療事故予防と対策をしっかりと努めていきます。

【最優秀賞・特別賞】  
肘尺側皮静脈へ穿刺禁止  
社会医療法人母恋天使病院  
医療安全管理者 片川 麗佳



## 糖尿病 予防教室について

オンライン(オンデマンド)方式の糖尿病予防教室を開催しています。  
視聴期間は掲載から3ヶ月間です。詳しくは天使病院のホームページをご覧ください。



▲ ホームページ

## スケジュール(2025年1月～3月)

月	タイトル	担当者
1月	糖尿病と認知症	医師 林下晶子
	低血糖について	薬剤師 小澤純
2月	体調が悪いときはどうすればいいの?	医師 崎山信哉
	糖尿病と足病変について	看護師 渡辺沙央理
3月	コレステロールと中性脂肪の話	医師 辻昌宏
	ストレッチのすすめ	理学療法士 沢田夏実

4月以降の予定については、改めてご案内させていただきます。

## 表紙の写真紹介

画題 雪原を行く

今年もまた冬がやってきました。冬眠しない生き物たちにとっては試練の時です。北海道に多く生息するエゾシカ達も食べ物を求めて雪が少なく木や草がある場所に移動開始です。日中は林で休み夕日が沈むころに連れ立って餌探しに出ます。颯爽と雪原を進むオスの群れ、年齢で角の分かれる数が決まるそうですが大きな大人のオスは皆4つに分かれた立派な角を掲げています。こちらは今年生まれた小鹿です。まだ角はありません。来年の今頃、枝分かれしていないかわいらしい角が1本ずつ生えて来れば男の子、女の子は角は生えないのでさてどちらでしょう。



撮影者: 中神由美子(細菌検査室/愛用機種: canon EOS90D)

広報誌 「天使びょういん」第75号  
発行日 令和7年1月15日  
発行人 院長 山本浩史  
編集 「天使びょういん」編集委員会

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年度はファンの多い中神さんの写真でお楽しみ頂けたでしょうか?  
表紙の写真、何時間も同じ場所で待機した結果ですよね?ひとつ所に居られない私には絶対撮れない写真です。  
来年度は誰が引き受けて頂けるのでしょうか?乞うご期待!!

