

広  
報  
T E N S H I - H O S P I T A L

# 天使びょういん



タイトル:「かたつむり」 撮影:中神 由美子



INDEX

- p2-3 天使のお産特集「妊娠期」
- p4 Inside hospital「整形外科」
- p5 天使病院臨床研修プログラムについて  
～2024年度新人研修医紹介～
- p6 エッセイ「わたしの〇〇」(第18回)
- p7 レシピ  
「元気な夏休みを迎えましょう」
- p8 お知らせ

天使のお産  
特集  
妊娠期

# 助産ケア

「天使で生んでよかった」その言葉を聞きたい



私たちが大切にしていること。それは、妊婦さんのニーズをキャッチし、妊婦さんの気持ちを尊重すること、不安や悩みを察知して受け止め、それを減らせるようにすること、そして、いつでも気軽に相談しやすい雰囲気をつくることです。妊娠中はつわりや体形、体調の変化でつらいこともあります。明るい気持ちで過ごしていただきたいというのが私たちの願いです。

## 妊婦健診



わからないことや聞きたいことをちゃんと聞いているかな？  
がまんしていないかな？

4Dエコー外来もあります。



ただ今エコー中。妊婦さんは、この時が一番楽しそう。  
かわいいね。男の子？女の子？

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。この特集では、妊娠期、出産期、産褥期の3回に分けて当院の助産師の思いと関わりをご紹介します。

午後外来の曜日が  
増えました。  
お待ちしております。



満足できる出産、その人らしい育児ができるようにサポートします

### 保健指導・助産師相談

週数や体調、不安状況などに応じて機会を設けています。外来には出産・育児の経験者も多く、経験談を交えながら相談に乗ったり、アドバイスをしていますので遠慮なくご相談ください。



### 遺伝カウンセリング

出生前診断の選択肢が増えてきています。カウンセリングを通して検査を正しく理解して選択できるように、遺伝カウンセラーがお手伝いします。



認定遺伝カウンセラー1名

### 連携・継続サポート

外来と病棟で担当は別れていても1つのチームとして妊婦さんをサポートする体制になっています。病棟の助産師が妊娠に関わることも珍しくありません。また、経済的な不安にはソーシャルワーカーが、体重コントロールが大変な時には栄養士が個別に対応するなど連携もスムーズです。

助産師50名 アドバンス助産師6名

### バースプラン

お産に対する漠然とした不安を取り除き、ご自身の望むお産をはっきりとイメージする良い機会になります。助産師も共有させてもらい、一緒に望むお産を目指します。

### セミオープンシステム

妊婦健診はお近くの通いやすいクリニックへ、出産は機能の整った天使病院でという、それぞれの「いいとこどり」をしたクリニックと病院の連携システムです。

### 妊婦用長期滞在施設 ステイアンジュ

当院で出産予定の遠方にお住まいの方にも、安心してお産を迎えていただくための施設です。ツインルームを2部屋ご用意しています。予定日の1~2か月前から退院までご利用される方が多いです。ご本人が入院中は、ご家族が宿泊することもできます。



### 母親学級

助産師が直接、お産や育児についてアドバイスします。2024年5月より、対面式も再開しました。「子育てお役立ち動画」もきっとお役に立ちます(笑)



### 妊婦さんへ

妊娠中はお腹の赤ちゃん  
と過ごす大切な時間です。  
妊婦さんが安心して過ごせる  
ようにスタッフ一同全力  
でサポートします。

### ご家族の方へ

妊婦さんは、精神的にも身体的にも不安定なことがあります。それはホルモンバランスの変化によるものですので、あたたかく見守ってやさしく、手を差し伸べてあげてくださいね。



産婦人科のホームページ

◀さらに詳しい情報はこちら



産科Instagram

産科の日常やトピック、ベビーの写真が満載です。

## 濱野 博基先生 (Hiroki Hamano)



2024年4月より天使病院に赴任してきました。病院関連や地域の皆様に貢献できるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。

## 整形外科について

整形外科は、骨、軟骨、筋、靭帯、神経など“運動器”を構成するすべての組織の疾病・外傷に対して診療を行う部門です。

対象器官は脊椎、骨盤、上肢、下肢など広範囲に及び、患者の年齢層も新生児から高齢者まで幅広く、対象疾患も外傷から変形性関節症に代表される変性疾患、骨粗鬆症などと実に多種多様です。近年「人生100年時代」という言葉をよく耳にするように、いかに健康寿命を延ばし、運動器の健康を保ち、高齢者が自身で活動し続けられるよう、私たち整形外科医の役割も年々増えています。

当科は常勤医2名と非常勤医1名体制になりますが、北海道大学病院や関連病院と連携を取りながら診療を行っております。天使病院は総合病院ですので、整形外科単科の病院では治療が難しい内科的合併症を抱えた患者さんも可能な範囲で引き受け、治療にあたるよう努めています。

## プロフィール

■**経歴**:2007年北海道大学医学部卒業。北海道大学病院、帯広厚生病院、製鉄記念室蘭病院、札幌北辰病院、N T T東日本札幌病院、函館中央病院を経て、2024年4月より天使病院 整形外科主任科長。

■**資格**:日本整形外科学会 整形外科専門医/日本手外科学会 手外科専門医/日本スポーツ協会公認スポーツドクター

■**専門分野**について

専門は手・肘・肩の上肢になりますが、一般外傷にも対応しております。また大学院では骨粗鬆症を中心とした骨代謝の研究に従事しておりました。病状にもよりますが、私達が扱う治療法は内服薬から注射、リハビリ、装具療法などといった保存療法から手術療法へと多岐に亘ります。関節の痛み、しびれ、肩が上がらない、骨密度が気になる、何かお困りの症状がありましたら何なりとご相談ください。

■**趣味・特技**

学生時代はアイスホッケーに精を出しておりましたが、大学を卒業してからは機会に恵まれず、近年は近場を散歩したり、パン屋巡りをしたり過ごしています。

■**濱野先生ってこんな人♪**(整形外科スタッフより)

濱野先生は、外来が混んでいるときなど颯爽と現れ、テンポ良く診察してくれるとても頼りになる先生です。親身に患者さんの話を聞き、治療方針をわかりやすい言葉で説明してくれます。物腰が柔らかく、心地の良い声で患者さんだけでなくスタッフまで癒されています。



スマートでスタイリッシュ

優しく紳士的

ミステリアスな雰囲気が魅力的



## 第15回

## 天使病院臨床研修プログラムについて

## ～2024年度新人研修医紹介～

今年度は5名の研修医が天使病院に来てくれました！研修開始してから3ヶ月、それぞれの天使病院臨床研修プログラムについて感じたことを率直にお話していただきました。



## 今井 公俊(いまいたかとし)

症例経験やフィードバックの機会がたくさんあり、多職種からも直接手技を教えていただく場面も多く、『病院全体で研修医を育てる』という理念の下、幅広く多くの経験をいただいております。研修医の現状の力量や今後必要とされる能力を、各分野のプロフェッショナルが把握し、我々を成長へと導いてくれるおかげで、充実した研修プログラムが成り立っているのと感じます。基礎から学び一人前の医師になるまでの第一歩として、当院での初期研修を強くおすすめします。



## 大野 滉介(おおのこうすけ)

天使病院の初期研修では、科を跨いで患者さんに関わることができるので、多くの先生方や多職種の方に教えていただくチャンスがあります。『病院全体で研修医を育てる』という天使病院の理念によって、私は今素晴らしい研修医生活を送っていると実感できております。



## 小野 愛莉(おのあいり)

札幌生まれの札幌育ちです。札幌医科大学出身で、女子バスケットボール部とダンス部に所属していました。趣味は旅行で、旅先の水族館に行くのが好きです。ご迷惑をおかけすることも多いかと思いますが、たくさん学んで成長したいと思っておりますのでご指導のほどよろしくお願いいたします。



## 九富 健一郎(くとみけんいちろう)

入職して2ヶ月、充実した研修医生活を積むことができています。特に診療科ごとの敷居が低いので、既にまわった診療科の総ざらい、まわる予定のない診療科について知ることもでき、経験症例が不足する不安も潰せます。他にも紹介したい魅力がありますので、ぜひ一度見学にいらしてください。



## 藤田 理(ふじたさとし)

天使で研修して3ヶ月目になり、まだまだ仕事に慣れていませんが、日々様々なことを学ばせてもらっています。天使病院のいいところは、回っている科の上級医だけでなく他の科の先生方やコメディカルの方々みんなが気にかけてくれるところです。環境にも恵まれているので、自分の頑張り次第だと思って精進してまいります！



上記の他、2年目の先輩研修医を含めた全12名で、天使病院の研修に励んでいます。まだまだ勉強不足ではありますが、一日も早く立ち立ちできるように、精一杯努力しています。患者さん初め、地域の皆さんには温かい目で見守っていただければと思います。

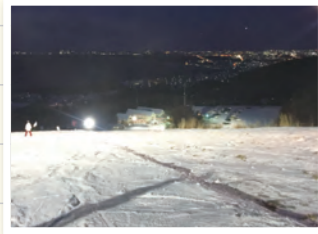


第18回 「わたしの～推しの山～」

糖尿病・代謝内科  
林下 晶子

1年で一番好きな季節は冬です。物心がついたころから冬はスキー三昧しており、週末は冬山に入り浸ってました。就職してからはなかなかスキー場に行けませんが、時間を見つけて札幌近郊のいろんな山に行っています。

今回はそんな私の推しの山TOP3をご紹介します。



写真①

まずは、第3位、ONZE。高速道路近くでアクセスが良く、23時まで滑ることができます。写真①は、サンシャインコースから撮影した1枚。石狩湾のきれいな夜景を眺めながら滑ることができます。



つづきまして、第2位は皆様お馴染みの、藻岩山スキー場。札幌市内から車で30分、スキーヤーだけのスキー場なので安心して滑ることができます。お気に入りの練習コースはクリスタルコースで、整地とコブ斜面が揃っていて効率よく練習できます。写真②は、うさぎ平コースからの1枚。広々としたコースなのでいつも空いていて、きれいな景色も見られるのでこちらもお勧めです。この日は気温が低い晴れの日で、



写真②

空気が透き通っていて遠くの市街地まで見渡せました。正面に札幌ドームもみえます。



写真③

栄光の第1位は、ルスツリゾートです。コース数は道内No1の37コース、総滑走距離42km、雪質も抜群で飽きないです。ルスツには山が3つあり、一番の推しはMtイゾラです。写真③はゴンドラとリフトを乗り継ぎ、山越えて辿り着いたイゾラ山頂から撮った羊蹄山。イゾラはいつもふぶいていてホワイトアウト率が高いのですが、この写真は最終日に奇跡的に撮影できました。天気の良い日は、イゾラの一番端のヘブンリービューコースから、洞爺湖とその奥に太平洋まで見えます(写真④)。寒さを忘れて思わず見入ってしまいます。おなかがいっぱいなら、麓にあるカフェテリア・スチームポートへ(写真⑤)。ふわとろオムライスが食べられます(写真⑥)。ただのオムライスなのに、味は格別です。



写真⑤



写真④

ルスツはいろんなイベントが開催されていてナイターも楽しめます。写真⑦は、松明滑走のイベントに参加した時のものです。煙で曇っていてわかりづらいかもしれませんが、インストラクターの誘導のもと、2列に並び、松明を片手にトレールで滑り降りてきます。ゲレンデに2本の明るい線ができて、とてもきれいです。最後の写真(写真⑧)は、松明滑走待ちの様子。出番の1時間前から準備が始まります。この日の参加者は約70名、出席をとったら、観客が集まってくる前にリフトで上がります。待機場所まで皆で移動し、松明が配られ説明を受けた後、氷点下の中、30分程、出番が来るのを待ちます。ただ待っているのは寒いので列ごとにウェーブしたり、ひたすら盛り上がってます。麓ではイベントが行われており、インストラクターのかっこいいフォーメーション滑走の後にやっと出番がきます。松明に火をつけてもらって、スタート。この日はなんと先頭で滑らせて頂きました。照明なしの真っ暗なナイターコースを松明の明かりを頼りに滑ります。Fantastic! 寒さを忘れるくらい楽しいです。ゴールしたらインストラクターの先生達とハイタッチ。出番終了後は、打ち上げ花火で大盛り上がりです。



写真⑥

スキー場には、スノーラフティングやスノーストライダー、そり、チューブ滑りなど、どなたでも楽しめるアクティビティが用意されています。いい雪が降った日は、ぜひ冬山に足をはこんでみてくださいね。



写真⑦



写真⑧



元気な夏休みを迎えましょう

夏バテは暑さによる自律神経の乱れと言われています。自律神経は気温の変化に応じて、血流や汗をかくて調整して、体温を一定に保つ働きを担っています。外の暑さと室内の冷房で温度差を繰り返して感じることで、自律神経の働きが乱れていきます。自律神経の不調は、体内の様々な機能に影響を及ぼすため、倦怠感などの症状が出てきます。夏バテ予防には、十分な睡眠と栄養、そして何を食べているのかを見直すのも効果的です。暑い日が続くと、冷たい麺類などになることが多く、糖質過多で他の栄養素が不足し、効率よくエネルギーに変換できずに、だるさを感じるが増えると言われています。夏バテ予防に効果的な栄養素は、肉や魚・大豆製品などの「たんぱく質」、糖質をエネルギーに効率よく変換してくれる「ビタミンB群」、紫外線から身体を守る「ビタミンC」と、汗で失われてしまう「ミネラル」です。ビタミンB群は豚肉や豚レバー・豆腐・まぐろなどから、ビタミンCは旬の野菜や果物から摂取できます。夏野菜には、身体にこもった余分な熱を冷まし水分代謝をあげてくれる効果があります。食べることで、季節を感じ、元気に夏休みを過ごしましょう。

管理栄養士 梅津千恵子



【材料2人分】

- ・豚ひき肉…………… 80g
- ・絹ごし豆腐 …… 1/2丁 (150g)
- ・しめじ…………… 80g
- ・ニラ ……………… 20g
- ・小麦粉…………… 適宜
- ・卵 ……………… 1個

- ・卵…………… 1個
- ・みそ…………… 小さじ1
- ・塩・こしょう… 少々
- ・ごま油 …… 小さじ1

【作り方】

- ①ざるの上にキッチンペーパーを2重に敷き木綿豆腐を入れ、軽く崩し15分置く。更にキッチンペーパーを2重にし、水気を切る。
  - ②しめじとニラはみじん切りにする。
  - ③ボウルに豚ひき肉、①・②・Aを入れ粘り気が出るまで混ぜ合わせ、10等分し小麦粉を表面にまぶしておく。
  - ④卵を溶き、フライパンにクッキングシートを敷き、③に卵をくくって両面焼く。
- \*②は、チョッパーなどであれば、子供が楽しんで参加してくれます。③は、ひき肉に粘りが出るまで一緒にクッキングしてみましょう。

みたらしプリン



【材料3個分】

- ・絹ごし豆腐 …… 150g
- ・牛乳 ……………… 150cc
- ・粉ゼラチン…………… 5g
- ・水 ……………… 大さじ2
- ・砂糖 ……………… 25g
- ・バニラエッセンス …… 少々

- ・砂糖 …… 小さじ2
- ・みりん …… 小さじ2
- ・しょうゆ …… 小さじ1
- ・片栗粉 …… 小さじ1/4



【作り方】

- ①豆腐はスプーンで崩し、レンジで2分加熱する。ザルにキッチンペーパーを敷き水切りしておく。
- ②ゼラチンは水に振り入れ、ふやかしておく。
- ③豆腐と牛乳50ccをミキサーにかけ、ペーストにする。
- ④牛乳100ccを温め、②と砂糖を溶かす。溶けたら③とバニラエッセンスを加える。
- ⑤器に④を入れ、冷蔵庫で固める。
- ⑥Aをよく混ぜレンジで10秒加熱する。みたらしの餡の粗熱をとり、冷蔵庫で固めた⑤の上に流し込む。

## 職場体験学習 小樽市立長橋中学校

5月22日、長橋中学校より医療に興味のある生徒さんが8名(過去最多!)職場体験に来てくれました。医師や看護師、臨床検査技師、また、小児科や内科に興味があると聞き、「うわ〜、ここで働きたい!」なんて言われると、説明する私たちも力が入りました。いつか、一緒にお仕事ができることを楽しみにしています。

わ〜!



秘密兵器!  
こどもの血管も  
これでパッチリ



## 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(2024年7月~9月)

月	タイトル	担当者
7月	糖尿病性昏睡	医師 中谷資隆
	コロナ禍での運動	理学療法士 宗廣あゆみ
8月	3大合併症~糖尿病性腎症~	医師 林下晶子
	腎症指導	看護師 伊藤美和子
9月	低血糖	医師 崎山信哉
	糖尿病の薬物療法	薬剤師 神垣輝美

10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 夏空を見上げて

表紙のカタツムリはオカモノアラガイという名前だそうです。湿地に生える植物が好きらしく頑張って一番てっぺんまで登りましたが見上げてみるとまだまだ高いところがありましたね。こちらの葉っぱで休んでいるのはその名も「サッポロマイマイ」くつきりとした縞模様の特徴で木登りがとても得意なのだそうです。上の方から もう少し!頑張れ! と応援してくれていたかもしれませんね。今年の夏も暑くなりそうですが野山や水辺に出かけることがあればそんな彼らに出会えるかも知れません。



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73号  
発行日 令和6年7月15日  
発行人 院長 西村光弘  
編集 「天使びょういん」編集委員会

### 編集後記

中神さんがくれた候補写真の中から、だれもが「もしかして、かたつむり?」と感嘆した神秘的で涼しげな写真を今回は使わせてもらいました。今年も暑い夏になりそうです。急な気温の変化から体調不良もきたしやすくなりますのでご注意ください。熱中症対策もお忘れなく。

