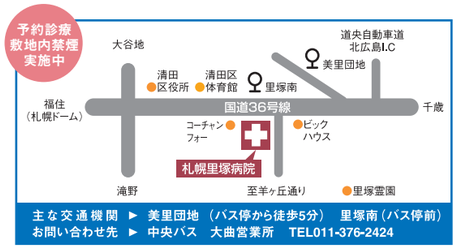
救急病院指定・労災病院指定

社会医療法人 蘭友会 **札幌里塚病院**

理事長 鴇田 文男　　病院長 河村 正朋

〒004-0811 札幌市清田区美しが丘1条6丁目1番5号（国道36号線沿い）
TEL（011）883-1200　ホームページアドレス http://www.satozuka.or.jp



診療科目

内科・消化器内科　循環器内科　外科・消化器外科　整形外科
肛門外科　リハビリ科　麻酔科・ペインクリニック

診療科目	内科、消化器内科、循環器内科、外科、消化器外科、内視鏡外科、整形外科、肛門外科、リハビリテーション科、麻酔科・ペインクリニック（髙平陽子）
病床数	99床(個室21床、特別室5床、地域包括ケア病床21床)
施設設備	手術室、超音波検査室、心電図検査室、電子内視鏡室、臨床検査室、診療放射線設備（CR・CT・MRI・一般X線）、骨塩定量装置　他
建物概要	鉄筋コンクリート造り　4階建て 建築面積／1,787平方メートル 延建物面積／4,981平方メートル 敷地面積／4,786平方メートル 敷地内駐車場／1,005平方メートル
施設認定	日本整形外科学会研修施設、日本消化器外科学会専門医修練施設、日本外科学会関連施設、救急指定病院、労災指定病院、看護学校実習施設
個室案内	シャワーユニット、ウォシュレットトイレ、テレビ（カード式）、空調システム（冷暖房）、冷蔵庫、電話、ロッカー（個室使用料については事務受付にお問い合わせ下さい）

診療受付時間
平　日 8:30～12:00／13:00～16:30
土　曜 8:30～12:00
休　診 日曜・祝祭日

面会時間
新型コロナウイルス感染防止の為、入院患者さまへの面会は原則禁止しております。

社会医療法人 蘭友会 札幌里塚病院附属
きたひろしま整形外科リハビリクリニック

院長 近藤 正一

〒061-1113 北広島市共栄町4丁目1-2（旧 山中整形外科医院）
TEL（011）372-3781
ホームページアドレス https://www.kitahiroseikei.com/

診療科目

整形外科　リハビリテーション科

診療受付時間
平　　日 9:00～12:00 ／ 14:00～17:30
木曜・土曜 9:00～12:00
休　　診 年末年始、お盆、日曜、祝祭日

【ナンプレの答え】

9	6	7	8	2	3	4	1	5
2	4	5	6	1	7	3	9	8
1	8	3	5	4	9	2	6	7
8	5	6	1	3	4	9	7	2
3	2	9	7	5	6	8	4	1
4	7	1	2	9	8	6	5	3
7	1	8	9	6	2	5	3	4
6	3	2	4	7	5	1	8	9
5	9	4	3	8	1	7	2	6

【間違いさがしの答え】

①髪の有無　②ネックカバーの有無
③手の形　④雲の形
⑤ポケットの有無

こんにちは　2021年秋号（季刊）VOL.110　発行／札幌里塚病院　編集／山藤三陽印刷（株）　表紙写真／リス　企画／札幌里塚病院広報委員会

こんにちは

2021 秋号 VOL.110

当院の理念
「一日一触」
患者さまとの温かなこころのふれあいを大切にします。

基本方針
安全で安心できる医療を、十分な説明と患者さまの同意のもとに、もてなしの気持ちをもって提供していきたいと考えています。患者さまを頂点として、紹介する医療施設のトライアングルの良好な関係を築いていきたいと思います。

最近のささやかな楽しみ
内科科長　岡本 耕太郎

レッドコードのご紹介
リハビリテーション科 理学療法士　清川 雅文

北海道 新・旧郷土料理
ナンプレ
間違い探し

お気に入りの一冊
放射線科 診療放射線技師　川上 恭平

新型コロナウイルスワクチンとは?
薬局 薬剤師　佐藤 一穂

社会医療法人 蘭友会
札幌里塚病院

最近のささやかな楽しみ

内科科長 ／ 岡本 耕太郎

新型コロナウイルスとの戦いに出口が見えぬまま２度目の夏がやってきた。小学生の娘は夏休みに突入するも、旅行はもちろん密になるテーマパークなども避けたい。そこで、最近は時間を見つけては近場にドライブに出かけることにしている。今回は、妻と娘そしてチワワ２匹を連れて見てきた景色の一部を紹介します。

幌見峠 ラベンダー園

約7000株のラベンダーと札幌の街並みが一望出来ます。コロナ禍で売店は閉店していますが、円山公園駅から車で10分ほどの身近な立地が魅力です。

積丹半島

黄金岬や神威岬そしてウニ丼で有名な積丹半島ですが、初めて積丹岬から海岸に降りてみました。駐車場から薄暗いトンネルをくぐると、長い階段が現れます。これをひたすら降りると島武意海岸の絶景と積丹ブルーが広がります。帰りの階段登りが大変ですが、頑張る価値があります。

ファーム富田

中富良野町にある超有名スポットです。広大なラベンダー畑とラベンダーグッズ、スイーツショップなどが楽しめます。また、中富良野には町営の北星山ラベンダー園もあります。こちらも色とりどりの花畑が堪能出来るほか、山頂から十勝岳連峰や富良野盆地を見渡すことが出来ます。駐車場スペースにある手打ち蕎麦屋もオススメです。

青い池

美瑛町白金にある人造池の通称なのですが、とにかく神秘的な青さが魅力です。時が止まったような静かな場所で心穏やかになります。

白ひげの滝

青い池の上流３kmにあります。橋の上から滝を見下ろすことになりますが、結構足がすくみます。

ひまわりの里

深川のやや西側の北竜町にあります。各種ひまわりが合計200万本植えられています。コロナ禍で物販施設や有名なひまわり迷路が休止になっていますが、ひまわり畑だけでも圧巻です。また、道中にある雨竜道の駅ではアイスや揚げたてかまぼこを食べることができます。こちらには道内初のお米のUFOキャッチャーも設置されています。１回100円でかなり取れますよ！

札幌から少し足を伸ばせば、素敵な風景がまだまだたくさんあります。
綺麗な景色に英気をもらって、コロナ禍を乗り切りましょう。

レッドコードのご紹介

リハビリテーション科 理学療法士 ／ 清川 雅文

写真③

当院のリハビリ室には、他の病院ではあまり見かけない器具が天井にたくさん設置されています。赤いロープが特徴的なこの器具、名前は見た目のまんま『レッドコード』といいます。

デイサービスで導入されているところが多く、テレビで紹介された事もあるので、ご存知の方も多いかもしれませんが、改めてご紹介させていただきます。

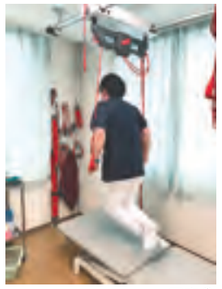
レッドコードは、北欧のノルウェーにて理学療法士の監修のもと開発され、ロープで身体の一部や全身を吊るす事が出来ます。ロープの長さや吊るす位置などを調整する事で、どんな人にも最適な負荷を設定できるので、日本でも医療や介護だけでなく、フィットネスやスポーツの分野など幅広く普及しています。

本体の構造は非常に単純で、中に2本のロープが通っていて、左右両端から出ているロープの長さを自由に調整し、ロックが出来るようになっています。ロープの先端には金具がついていて、付属のストラップやグリップなどが取り付けられます。非常に丈夫に作られているので、当然ですが、全体重をかけてぶら下がっても天井から落下したり、ロープやストラップが切れたりする事はありません（耐荷重は本体250kg、ロープ1本150kg）。〈**写真①、②**〉

介護やフィットネスの現場では、本体を直接天井に設置して、椅子に座ってストラップを手に持ったり、マットの上に横になって足首をストラップに通して吊るしたりと、比較的単純なセッティングで使用する事が多いようですが、当院では、本体2台と、本体の位置をスライドして変更できる天井フレーム、電動昇降式のベッドがセットになっていて〈**写真③**〉、それにオプションのロープやゴムのコード、ストラップ等〈**写真④**〉を組み合わせて使用しています。このため、〈**写真⑤, ⑥、⑦**〉のように手足を同時に吊るしたり、全身を吊るしたりする複雑なセッティングも可能で、年齢や性別、ケガや病気の種類にとらわれず、あらゆる患者様の治療やトレーニングに活用しています。興味のある方はお気軽にリハビリスタッフまでお問い合わせください。

写真④

写真⑤



写真①

写真②

写真⑥

写真⑦

北海道
新・旧 郷土料理

秋を感じる赤い鮮やかな半身「ちゃんちゃん焼き」

■聞いただけでは、何の料理かわからないユニークな名前

塩焼き、味噌焼き、西京焼き、田楽焼き、照焼きに黄身焼き、蒲焼き、鉄板・陶板焼き……。素材は分からなくても、味や焼き姿は、なんとなく想像できます。日本の料理には、ほかにも旬の味わいを引き出すさまざまな〝焼き方〟があります。それ自体が、繊細な味わいを感じる私たちの食文化といえそうです。

これももちろん、その一つですが、他の焼き方とは違い、名前だけではどんな味か、どのような状態なのかが想像できません。北海道の秋を代表する『ちゃんちゃん焼き』です。

「父ちゃんがつくる（簡単な）料理だから」同じく簡単に「ちゃっちゃとつくれるから」、「焼く時に鉄板とヘラがちゃんちゃんと音を立てるから」等々、名前の由来にもさまざまな説がありますが、今では北海道料理の一つとして、旅行雑誌やグルメサイトなどにも紹介されるようになっています。

夏の暑さも去り、秋鮭の季節になると、温かいものが食べたいという心情も相まって、思い浮かべる料理の一つ、『ちゃんちゃん焼き』。三枚におろした半身の赤みが鮮やか、かつ豪快な一品です。

キャベツ、玉ねぎ、ニンジンなど季節の野菜やキノコ類を敷き詰め、鮭の半身を乗せたらバターを加えて蒸し焼きに。その後、味噌、砂糖、酒・みりんなどで味付けすればできあがり。ちょっとした集まりでも食べられる郷土料理です。切り身を使ってホイル焼きにしても手軽につくることができるのも魅力。最近は、最後にマヨネーズをかける食べ方が、流行っているとか、いないとか。

■大勢で笑いながら、集まれる日を心待ちにしながら

『ちゃんちゃん焼き』は、縄文時代の遺跡から鮭漁の痕跡が発見され、近年も鮭の一大産地として知られる石狩の漁師が、昭和10年代に、ドラム缶からつくった鉄板で一尾をさばいて焼いたことが始まりと言われているそうです。2007年には「石狩鍋」（2019年に本誌で紹介）、「ジンギスカン」（同2020年）とともに農山漁村の郷土調理百選（農林水産省）にも選ばれ、北海道名物として認められています。

ところで、鮭といえば、北海道に限らず塩漬けが一般的です。近年はムニエルにしたりシチューに入れるなど、いろいろな食べ方が見られるようになってきましたが、鮭の刺身、というのはほとんど聞きません。新鮮な魚を生で食べるのは、日本の特徴的な食文化ですが、サケ・マスは寄生虫（サナダムシ、アニキサス等）がいるため、生食ができないのです。そこで、生に近い食べ方として発達したのがルイベというわけです。

基本的に生で食べられないことに加え、おいしそうな赤身に見えるものの、そのまま焼いたのでは水っぽいことも鮭の特徴です。産卵間際の鮭は、卵のおかげで胃が小さくなり、自らの身体を分解して栄養を得るそうで、その際に水分が生じることが原因です。そこで、水分を抜く塩漬けが一般化したわけですが、〝塩味ばかりでは飽きてしまう！〟と漁師さんも思ったのかどうか。生きのいいうちに味わいたいと考えたのか。きっとそんな背景があって、『ちゃんちゃん焼き』は生まれたのかもしれません。飽くなき食へのこだわり。微笑ましい感じもしますが、何よりも今は、1日も早く多くの人が集まって肩を寄せ合い、大声で笑いながら『ちゃんちゃん焼き』を囲める状況になることを、願うばかりです。

＊農林水産省、石狩市などのWebサイトを参照しました。

脳の活性化に！ ナンプレ

ナンプレのルール

❶どのタテ1列にも1～9の数字が1個ずつ入ります。

❷どのヨコ1列にも1～9の数字が1個ずつ入ります。

❸区切られた3×3のどのブロックにも1～9の数字が1個ずつ入ります。

			8	2			1	5
2	4	5	6			3	9	8
1				4			6	7
8	5				4			2
3	2	9	7	5		8	4	1
4	7		2		8	6		3
7				6	2	5	3	4
6	3	2	4		5		8	9
	9	4	3		1		2	

★間違いさがし★

左右のイラストに違いが5つあります。全て見つけてみましょう。

※ナンプレ・間違いさがしの答えは裏表紙に掲載しています。

お気に入りの一冊

放射線科 診療放射線技師 ／ 川上 恭平

みなさんこんにちは。昨年の4月に入職しました放射線科の川上恭平と申します。社会人、また、放射線技師として2年目で、至らない点も多くありますが、精一杯仕事に取り組みますので今後ともよろしくお願いいたします。

さっそくですが、みなさんはお気に入りの本はありますか？

「読書の秋」ということで、今回は私のお気に入りの本を紹介したいと思います。

角川文庫から出版されている「四畳半神話大系」という小説です。この作品のあらすじを簡単にご紹介します。

バラ色のキャンパスライフを夢見る京都の大学生の「私」が三回生になったときに、入学してから二年間実益のあることを何もしていないと気づき、原因が一回生の春のサークル選びにあると考えます。一回生の春に大学構内を歩いている時に大量にサークル勧誘のビラをもらい、どれを選んでも面白い未来が待っていると考えてしまいます。特に4つのサークルが気になり、その各サークルのお話が並行世界として語られ、主人公の運命がどう変わっていくか、主人公はバラ色のキャンパスライフを送ることができるのかといったことを描いた作品です。

著者の森見登美彦さんは京都大学の出身ということもあり、京都を舞台とし、細かに京都の街並みを描写しているため、行ったことのない方でも旅行したように楽しめると思います。また、森見さんの巧妙かつ軽快な言葉選びや出てくるキャラクター達が個性的であるため、飽きずに読み進めることができるので読書が苦手な人でもとっつきやすい作品です。

私はこの小説に高校生の時に出会って、大学って面白そう！京都って魅力的な場所だな～！と感想を持ちました。そして、実際に自分自身が京都でキャンパスライフを過ごしたので、とても影響された思い入れのある一冊になりました。（自身がバラ色のキャンパスライフを送れたかは不明ですが）

私のようにここまで影響されるような本に巡り合うことは滅多にないと思いますが、読書に適した秋という季節、また、コロナウイルスの影響で行きたいとこに気軽に行くのがためらわれる今現在、おうちで気になった本を読んでみて、お気に入りの一冊を見つけてみてはいかがでしょうか？

新型コロナウイルスワクチンとは？

薬局 薬剤師 ／ 佐藤 一穂

毎日の報道にありますように、新型コロナウイルスの感染拡大が収まりそうもありません。また、“変異株”の出現によって更なる感染拡大が進み、医療機関の機能崩壊が心配されています。感染拡大する中、新たな“ワクチン”の接種も積極的に進められています。

ワクチンとは、特定のウイルスや細菌に対する“免疫”（抵抗力）を作るために事前に接種しておく医薬品のことです。ワクチンといえば“生ワクチン”や“不活化ワクチン”が一般的ですが、新型コロナウイルスには、これまでにない新しいタイプのワクチンが使用されています。現在、接種に使用されているのは“mRNAワクチン”（ファイザー社とモデルナ社）と“ウイルスベクターワクチン”（アストラゼネカ社）というものです。ここでは、“mRNAワクチン”ついて簡単に紹介します。

ニュースなどでコロナウイルスの画像を目にすることが多いかと思います。ウイルス周囲の“トゲトゲ”の部分（スパイク蛋白質）に見覚えがあると思います。この“スパイク蛋白質”が人の細胞にくっついて細胞の中に入り込み感染が成立します。ワクチンを接種するのは、この結合を邪魔する“抗体”を体内で作らせるためです。これまでのワクチンとの違いは、このトゲトゲ部分の“遺伝情報”（設計図）が書き込まれた“mRNA”というものを投与することです。接種によって、このトゲトゲ部分だけが体の中で作られ、体はそれを“異物”として認識し、免疫が働いて抗体が作られるのです。ウイルスの遺伝情報さえ解れば短期間でワクチンを作成でき、現在のワクチンが効かないウイルスの出現にも迅速に対応できると評価されています。

コロナウイルスは鼻や喉の粘膜で増えて数日で発病し、さらに肺にまで感染が及ぶと重症化の恐れが出てきます。血液中の抗体は鼻や喉の粘膜では効き目が弱く感染を防ぐ効果はあまり強くありませんが、肺では重症化を防ぐ効果を発揮します。ただ、ワクチン接種を受けた後、どのくらいの期間抗体が維持されるのかは、まだ分かっていません。ウイルスは変異を繰り返し感染力が増大したりして、ワクチンによる免疫を逃れたりもします。流行しているデルタ株の感染力はアルファ株などより大幅に強くなっています。

軽症から中等症の患者さんに効果があるとされる“抗体カクテル”療法の治療も始まっています。更なる効果的なワクチンや治療薬に期待するとともに、ウイルス感染から身を守るために、3密（密接、密集、密閉）を避け、マスク着用、手洗い、うがい、換気、消毒など基本的な感染防止策の励行に努めていきたいものです。