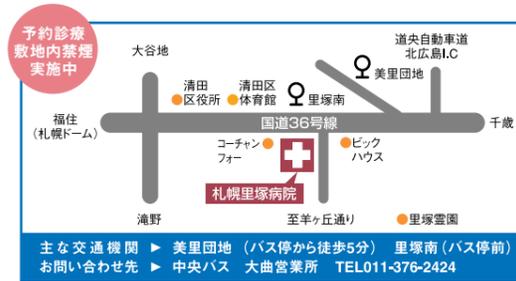


救急病院指定・労災病院指定

# 札幌里塚病院

理事長 鴫田 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(高平陽子)	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
病床数	99床(個室21床、特別室5床、地域包括ケア病床21床)	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)
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		

### 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。



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】

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

### 【間違いさがしの答え】



- ①山が増える ②鹿の角の有無
- ③スキーをする雪だるま
- ④葉っぱの有無 ⑤耳の傾き

# こんにちは

2021 冬号 VOL.107

こんにちは 2021年冬号季刊VOL.107 発行/札幌里塚病院 編集/山藤三陽印刷株 表紙写真/雪の結晶 企画/札幌里塚病院広報委員会

### 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くと考えています。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ひます。

## 新しい家族

副院長 山岡 聡

## 錠剤のおはなし

薬局 薬剤師 齊藤 準基

北海道 新・旧郷土料理

ナンプレ

間違い探し

## わが家の家族

外来 准看護師 香川 乙恵

## 感染対策を強化しています

広報委員会 清川 雅文

社会医療法人 蘭友会  
札幌里塚病院

## 新しい家族

副院長 / 山岡 聡

散々悩みに悩んだが、思い切って決断した。

「よし、犬を飼(買)おう。」

そこまで熟慮が必要だった理由はいくつかあるが、何といても妻以外の家族4人中3人が“犬アレルギー”だったことが最大の要因だ。数時間の接触でも鼻水・くしゃみがひどくなり、ティッシュが欠かせなくなる。

しかし、弟は犬との生活を前々から夢見ており、ペットショップに行ったのは、このコロナ禍だけでも今回で5回目だった。

「多分だめだよ。どうせ。」

下見を母親とすでに済ませていた弟は、期待はしていないとばかりにつぶやいたが、お目当ての犬の前に来ると、目は♡になって踊っている。ここで、父親としての株を上げるためだけに「いいよ」と言ったわけではないのだが、実際に抱っこしてみた子犬は手放したくないほど可愛い…。アレルギー、鼻水、コロナと思われるかも、懸念だったはずの問題は脳のはるか片隅に追いやられていた。

そんなかたちで家族の一員になった愛犬は、仕事から帰ると尻尾をふって僕のもとに駆け寄り全身で喜びを表現してくれる。しばらくしない感覚だ…(涙)。子犬を育てた経験などなく、食事や排泄の世話は、店員や知り合いから聞いた方法、ネットから得た情報、などを駆使して、毎日大騒ぎしながら、試行錯誤している。あさイチにケージからだし

て、ご飯をつくるのは自分の仕事にした。4人とは別の場所で寝ているため、朝早く起きて行くと、その喜ぶ姿を独り占めできるのがいい。

その日もいつも通り、朝のスキンシップに続いてご飯をつくり、ドッグフードにむさぼりつく姿をみながらコーヒーを飲もうと準備をしていた。するとさっきまで後ろでお座りしていたはずの愛犬がいない。ふと目をやると、ラグのうえでしゃがみ込むポーズ!

「こりゃ、ウ○チだ!」

出たばかりの便はすぐにとらないと、子犬はそれを口にしてしまったり、足で踏んづけてしまったりするため、迅速な対応が必要だ。トイレトーパーをすぐに取り出し、ウ○チを掴むと、便器にすばやく投入。ふー、あぶなかった…。さあ、ラグを拭こうか、と思ったその時、茶色い物体がフローリングに付いているのを発見。こっちもか!これもきれいに拭き取り、もとの場所に戻るとどうだろう。またしても茶色いシミが!まてよ…。あせって犬の足を4本分拭き取ったが、どうもきれいだ。…ということ。おそろおそろ自分の右足の裏をのぞくと…。しっかりと茶色い痕跡が確認できた。ええ~!!

「どうしたの?」

遅く起きてきた3人が、何事かと階段を下りてきた。「いやー。ちょっとこっちは来ないほうがいいかも…。」その日の午後、妻は数か所の茶色いシミをみつけたらしい。



## 錠剤のおはなし

薬局 薬剤師 / 齊藤 準基

多くの薬が市販されている現在、病院に受診しなくても薬を入手でき、錠剤は多くの方が使用したことがあると思います。一般的に錠剤は有効成分に添加物を加えて形を作っています。それ以外に何も施していない錠剤は「素錠」もしくは「裸錠」と呼ばれます。見た目が似ているものが多いですが、有効成分の弱点を克服したり、服用回数を減らしたりするために錠剤の表面や内側に工夫がされている薬があることをご存知でしょうか?

薬は飲むとまず胃にたどり着きます。薬の多くは小腸上部で吸収されるので、吸収しなければ効果が出ない薬や小腸や大腸まで到達させて効果を発揮させたい薬は、胃の中で効果を失ってはなりません。胃を通過してから溶け出すように設計され、「腸溶錠」と呼ばれます。砕いたりかじったりすると胃の中で溶けだし、効果がなくなってしまう恐れがあります。

また湿気や光に弱く、有効成分が分解され含有量が落ちてしまうものや、においが強いもの、舌や喉に刺激・麻痺感のあるものがあります。そういった薬は、錠剤表面を糖類で覆った「糖衣錠」や高分子化合物で覆った「フィルムコーティング錠」として製剤化され、湿気や光から守ったり、刺激を抑えたりしています。

長く効果を持続させたい、急激な血中濃度上昇による悪い作用を抑えたい薬は徐々に溶け出し吸収されるように内側に工夫をした「徐放錠」があります。薬品名にCR錠(Controlled Release: 放出制御)やL錠・LA錠(Long Acting: 持続型)などがついている薬がそれにあたります。砕いたりかじったりして服用してしまうと、急激に血中濃度が上昇し悪い作用が出てしまう可能性があります。

そして最近、多くなってきたのは「口腔内崩壊錠」です。これは薬品名にD錠(Disintegration)やOD錠(Oral Disintegration)、ザイディスとついでおり、水無しでも飲める薬です。口の中でサッと溶けますが、口の中だけでは吸収はされません。しっかりとゴクンと飲み込む必要があります。もちろん他の薬のように水で飲んでも構いません。

このほかにも、ニトログリセリンで知られる「舌下錠」やかじって細かくしてから飲み込む「チュアブル錠」など、まだまだ紹介しきれない種類の錠剤が存在します。指示されていない服用方法を勝手にしてしまうと、期待していない悪い作用の出現や、効果がなくなる可能性があります。人と同じで錠剤も見た目では判断してはいけません。



# 北海道 新・旧 郷土料理

道南の正月には欠かせない濃厚な一杯  
「くじら汁」

## ■北前船が運んでくじらが、 道南の定番に

薄い包装紙を慎重に解くと、中から出てくるのは折り畳まれた経木。薄く加工された木の板です。そして、経木を開ければ、なんと上品なピンク色(当時はそう感じられました)の豚肉が現れます。その高級感あふれるたたずまい同様、普段使いには手の届きにくい価格でした。昭和30年代、豚肉は一般の家庭にはちょっと、高嶺の花でした。

そこで、その代わりとして、重要なタンパク源としてよく食べられていたのがくじら(鯨肉)でした。当時、道東の釧路市がくじらの捕獲数全国1位を記録するなど、北海道での水揚げも多く、身近な食材となっていました。くじらの竜田揚げは学校給食の定番、家庭でも生姜焼きなど料理法を工夫しながら、よく食べられていました。

あまりにも頻りに食卓に並んだことから、くじらはもうたくさん、と感じた記憶を持つ人も少なくないようですが、捕鯨をめぐる世界的な流れのなか、めったに口にできなくなると、妙に懐かしさを覚えます。

一方、こうした流れとは別に、北海



道では古くからくじらが食べられていました。このくじらは、主に西日本産だったそうで、江戸時代に近海を駆け巡った北前船で運ばれてきたものでした。北前船が寄港して物資をやりとりしたのは、今の函館。そして、根付いた料理が「くじら汁」でした。

江戸時代の終わり頃から明治期にかけて、道南から日本海沿岸一帯はニシン漁に湧いていましたが、くじらは大海原を泳ぐニシンを、漁がしやすいように追い込んでくれる縁起のいい動物と考えられていたそうです。また、その大きな身体にあやかり、大物になる、ことを願って正月に食べたことが始まりとも言われています。現在も道南地方を中心として、正月料理の定番となっており、三が日には欠かせない一品です。

## ■冬を乗り切るための スタミナ食として

道南の「くじら汁」に使われるのは、鯨の脂身を塩漬けにした保存食の塩鯨。暮れになると地域のスーパーの店頭で、この塩鯨がたくさん並びます。そして、正月が近づくと、どの家庭でも大鍋にくじら汁をつくり、三が日に温め直しながら食べるのだそうです。

塩鯨と合わせるのには、大根、にんじん、里芋、しいたけ、ねぎ、山菜、豆腐など。家庭ごとに、材料は異なりますが、何度も煮ても崩れな



いものを使うことが多いそうです。味付けも、一般的な醤油のほか、塩や味噌仕立てのくじら汁もあり、好みに合わせてアレンジできることも特徴といえます。くじらの脂身から出る濃厚な旨味と野菜・山菜の甘味がマッチして味わい深い一品となります。

大漁、大成を願う縁起物であると同時に、寒い季節を元気に乗り切るためのスタミナ食としても親しまれてきたくじら汁。食生活が豊かになった現代でも、郷土の味として綿々と受け継がれ、世代を超えて愛されています。

なお、東北の山形・福島、北陸の新潟などでも、塩鯨を使った同様の料理が食べられていますが、本州ではいずれも季節は夏。暑い夏を乗り切るスタミナ食なのだそうです。

ところ変われば、同じような料理でも位置付けが変わる典型のような話ですが、日本のくじら文化が、世界のなかでも突出していることは間違いなさそうです。道南の正月にくじら汁が欠かせないように、他の地域にもハレの日の料理があります。閉塞感の漂うコロナ禍のなか、身近な季節の食をゆっくり味わい、地域の魅力を再確認するのもよさそうです。

脳の活性化に!



### ナンプレのルール

- ① どのタテ1列にも1~9の数字が1個ずつ入ります。
- ② どのヨコ1列にも1~9の数字が1個ずつ入ります。
- ③ 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。

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

## ★ 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。

## わが家の家族

外来 准看護師 / 香川 乙恵

皆さんこんにちは。私は、娘が幼稚園に入ると同時に当院外来に勤務させて頂いて、早十数年になろうとしています。早いものですね。

いつもはインフルエンザの時期ですが、それに加えて今季は新型コロナウイルスという新しい感染の病気が流行していますね。いわゆるコロナ禍で旅行や外出の自粛でみなさんも気が滅入っていると思います。

わが家では、犬を2匹飼っています。1匹は、メスのトイプードルで「チョコ」といい、年齢は今年で12歳です。娘が小学校3年生の時に、知り合いのブリーダーさんと縁があってわが家に来ました。実を言うと、娘はアレルギーを持っていてその中に犬アレルギーもありました。わが家に来る前にブリーダーさんの家に見に行った時は生後2~3ヶ月頃で、可愛くて撫でたり抱っこしたりと触れ合って、引き取ることに決めたのですが、その帰り道には目は充血してくしゃみや鼻水で大変でした。しかし、どうしても飼いたい気持ちの方が強くて、わが家に迎えることにしました。来た当時は、やはり家でもくしゃみや鼻水がひどかったのですが、月日が経つと慣れてしまい、それほど辛い思いはしませんでした。

2匹目は、オスのパピヨンとトイプードルのミックスで「くー」といいます。チョコを飼って2年くらい



左から チョコちゃん(12歳・メス)  
くーくん(10歳・オス)

ソアレくん(1歳・オス)

経ってから、チョコに仲間がいた方がいいと家族で考え、ペットショップに見に行くことになりました。

行く前に、「まず今日は抱っこはせずに見るだけのつもりで行こう。」と話していました。いざお店に行くと、色は黒で頭のでっぺんとしっぽの先、胸の部分が白くて、手足の先も白く、まるで靴下をはいているような可愛い子犬がいました。すると、店員さんに「抱っこしてみますか?」と促され、つい抱っこをしてしまいました。

一応、「帰って考えさせて下さい。」とお店の人に話し帰ってきたのですが、抱っこをした感触が忘れられず、家族で話し合い、やはり飼おうかと話がまとまり、またすぐにお店に直行しました。そして、その日のうちにわが家の一員になったのです。年齢は今年で10歳になりました。

2匹とも今まで病院にかかったことがなく元気です。仕事と学校などであまり散歩とかはしていません。昼間は2匹でお留守番と少し可哀想な思いをさせているかもしれません。ごめんなさい。

このコロナ禍で思うように外出ができないですが、家に帰宅すると「チョコ」と「くー」が待っていてくれて癒されています。

ここで外来スタッフの家族、愛犬も紹介させていただいて、少しでもみなさんの癒しになればと思います。



ブーくん(4歳・オス)

リブちゃん(7歳・メス)

くーくん(5ヶ月・オス)

シオンくん(14歳・オス)

## 感染対策を強化しています

広報委員会 / 清川 雅文

いまだに収束の兆しが見えない新型コロナウイルスですが、当院では患者さまに少しでも安心して来院していただけるよう、設備の追加や変更を行ってきました。特に正面玄関付近は来院された方が全員通過する場所になっており、ウイルスを院内に持ち込ませない為に、さまざまな対策を講じてきました。その内容を一部紹介したいと思います。

### ①正面玄関の自動ドア

正面玄関は、引き戸と開き戸だったところを自動ドアに変更しました。今までは戸のハンドルを介して感染のリスクがありましたが、自動ドアへの変更により、ウイルスに接触するリスクが軽減されました。



### ②体表温度測定AI顔認識ドームカメラ

玄関で検温を開始した当初は、非接触型の体温計を用いて、来院される方一人一人の体温を測定していましたが、検査者が接近しなければ測定できない、外気温に左右され正確な体温が測定できない等のデメリットがありました。このカメラは、1m程度離れた位置でもAIで顔を認識し、その温度を±0.5℃の精度で瞬時に測定できます。また、一度に複数の顔を認識するので、以前よりも短時間でスムーズに検温を済ませる事が可能になりました。



上記のほかにも、発熱患者さまの待機場所の設置や、外来待合室、診察室への空気清浄機の設置など、感染対策に留意して診療しております。患者さまにはご不便をおかけすることもあるかと思いますが、ご理解のうえ引き続き感染対策にご協力をお願い致します。

