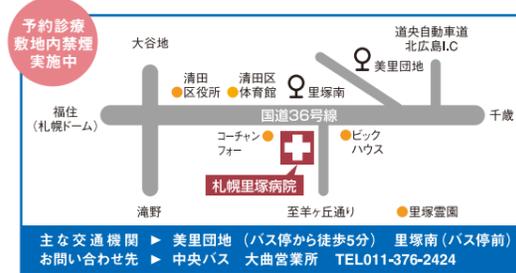


救急病院指定・労災病院指定

社会医療法人 蘭友会 札幌里塚病院

理事長 近藤 正一 病院長 鶴田 文男

〒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(近藤正一) | 職員数 | 137名…医師15名(非常勤3名)、看護師66名、看護助手15名、薬剤師5名、診療放射線技師5名、臨床検査技師2名、管理栄養士1名、理学療法士11名、柔道整復師1名、鍼灸師1名、社会福祉士1名、診療情報管理士4名、医事課・事務職員など12名 |
| 病床数 | 99床(個室21床、特別室6床) | 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 |
| 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 | 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) |
| 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 9:00~12:00/13:30~17:00
土曜 9:00~12:00
休診 日曜・祝祭日

面会時間
平日 15:00~20:00
土曜 13:00~20:00
日祝日 10:00~20:00



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

こんにちは

2020 冬号 VOL.103

こんにちは 2020年冬号季刊VOL.103 発行/札幌里塚病院 編集/山藤三陽印刷株 表紙写真/ゆきだるま 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ひます。



ハツとした美しい瞬間 PartII

名誉院長 足立英明

うちのはむ

薬局 薬剤師 澤田 海

北海道 新・旧郷土料理
ナンプレ

新任医師の紹介

外科科長 目黒 誠

理学療法士のお仕事

リハビリテーション科科長 理学療法士 清川 雅文

インフルエンザについて

感染対策委員会 外来師長 鈴木 陵子

社会医療法人 蘭友会

札幌里塚病院

とき ハツとした美しい瞬間 Part II

名誉院長 / 足立 英明

「こんにちは」秋号、下段会長の『ハツとした美しい瞬間』があまりにもすてきな文章で、シリーズになりそうな予感がしましたのでお題を拝借いたしました。

私にとっての美しい瞬間、それは寒い冬が過ぎ待ちに待った春、函館五稜郭公園で満開の桜を目の当たりにした瞬間です。お濠の堤から見下ろす一面に咲く1000本ものソメイヨシノは、見上げる桜とは趣が異なり、まるでピンクの雲の上にいるような絶景です。3月に九州からスタートを切った『桜前線』の北上と函館の開花予想を見計らっての行程、仕事の都合によっては日帰りになってしまっても毎年必ず訪れます。

『桜前線』すてきな言葉です。しかしソメイヨシノにとっては気の毒な言葉でもあります。ソメイヨシノは自分で子孫を残すことができません。おしべとめしべはあっても受粉して果実を結ぶことができないのです。人間が変えました。美しくたくさんのお花を咲かせる種であるソメイヨシノとして増やすため、全く同じものだけを挿し木や接ぎ木として純系のみを維持し、葉より先に花をたくさん咲かせるよう、植えてすぐの幼



木でもすぐに花を咲かせるよう、ひたすら観賞するだけの花として人間が変えてしまったのです。言い換えると日本中のソメイヨシノはまったく同じ遺伝情報を持つクローン植物なのです。双子、三つ子どころか日本にあるおおよそ100万本のソメイヨシノはすべて同じ木であるとさえ言えます。そのため同じ気象条件が整えば一斉に花開き、気温の上昇に伴って南から北へとあたかも日本中をピンク色に塗り込んで移動する『前線』に例えることができるのです。

元号が平成から令和に変わった5月1日、桜前線の到着を予想した私たち夫婦は今年も函館にいました。五稜郭公園全体を包むピンク色の桜の花に、「今年もまた来ることができたね。」と心穏やかに



歩きながら目を落とした枯芝の上、二人同時に、散った花を並べて記された“令和”の文字を見つけました。どんな人がどんな思いで残したのでしょうか。新しい元号“令和”に寄せる期待、祈り、あるいは喜びを、思わず目の前の桜に託して残したのだと信じた、まさに『美しい瞬間』でした。

そして令和元年5月1日その日は、午前7時23分に私たち夫婦にとって初めての孫がこの世に生を受けた『かけがえのない瞬間』でもあったのです。

うちのはむ

薬局 薬剤師 / 澤田 海

僕は2匹のハムスターを飼っている。主に世話をしているのは家族なので、僕は観察している感じである。

一般的なハムスターは大きさが10cm~15cm、重さは50g、寿命は2年、雑食で餌はペレット(穀物を固めた物)、木の実、野菜、果物、昆虫やミルワーム(ミミズのような昆虫)、毛色は灰色、茶色、黄土色、活動時間は夜行性、分類はキヌゲネズミ亜科、げっ歯類となっている。

しかし、実際に飼ってみると想像とは違い、大変な目にあった記憶がある。

1匹目のハムスターは名前がウリボウ(愛称ウリ)と名付け、飼い方がわからなかったため、ハムスターハウスで飼育していたが、ハウスの外にも出すようにしていた。そのため、家中を走り回っており、本棚、クローゼットなどに巣を作っていたり、ゴミに捨てた食べ終わった後のポテト

チップスの袋に入り、残りを食べていたり、機械類のコードを囓って、切られたり、壁や絨毯で爪や牙を研いだりと大変な目があった。放し飼いにしていたためか、最後はコンセントに絡まって死んでいるのを発見したときは、悲しさもあったが、ウリらしさもあったことを覚えている。

2匹目からはハムスターハウスからは出さずに飼うことにし、今までで9匹のハムスターを飼った。

8匹目はつい先日、様子がおかしいと気づき、下痢をしているようであったため、ハムスターの専門病院へ連れて行き、治療を受けてきた。原因は感染症に罹り、下痢をし、体調を崩していたようだ。翌日に動かなくなっていた。悲しい。

現在は9匹目のハムスター、名前をシロと名付け飼っており、外は寒くなっているが、元気よく回し車

をカラカラと音を立て、走り回っている。

僕は最初動物を飼うことに良いイメージがなく、家の中が汚くなったり、鳴き声がうるさかったり、家の中が臭くなったりするのではないかと考えていたが、ハムスターが餌を食べているときの仕草や僕が話しかけるとハムスターが寄ってくる様子など、非常に愛くるしさがある。

今はハムスターを飼っているが、次はハリネズミやブルドッグを飼ってみたいと思うこともあり、非常に楽しみである。

この文章を読んでいる皆さんの中にも動物を飼っている方も多いのではないかと思います。飼ったことない方もいらっしゃると思います。一度飼育を経験してみると世界が広がるかもしれませんね。



北海道 新・旧 郷土料理

オレンジ色の肝臓はまるでフォアグラ！ 「カジカ汁」

鍋壊し、の異名を持つおいしさ

美しい花には刺がある、などと言いますが、おいしい魚にもどうやら、刺があるようです。その魚の名前は「トゲカジカ」「ヤリカジカ」とも呼ばれます。品種はカサゴ目カジカ科で、アンコウにちょっと似ている、ぼつりとした姿。深海魚のようなグロテスクな表情、大きな口が特徴です。その口で、多様な魚や貝類を食べているそうです。体はぬるぬるしており、そして後頭部に2本の刺をもっています。

正直、見た目はちょっと`気持ち悪い、魚ですが、北海道では冬の味覚として親しまれてきました。いつもは海底近くにいますが、産卵期に当たる年末から2月頃までは沿岸域に寄ってくるため、水揚げ量も多くなり、旬を迎えます。代表的な食べ方は味噌仕立ての汁もの『カジカ汁』です。石狩鍋、三平汁と並んで道産子が愛する料理ですが、その理由はシンプル。とにかく、おいしいのです。



作り方もシンプルで、ぶつ切りにしたカジカに熱湯をかけて臭みを抜いたら、鍋に入れてアクを取りながら煮るだけ。まず、じゃがいも、にんじん、大根、長ネギを適当な大きさに切って水から煮込み、火が通ってきたら最後にカジカを投入。味噌で味を整えればできあがりです。頭から内臓までを使うことでダシが出るので、味付けはそれほどいりません。内臓のなかでも、オレンジ色をした肝臓は、海のフォアグラと呼ばれる味わい。旨味が染み込んだ野菜をはじめ、食べ始めると止められなくなり、ついには残った身などを突くようにして食べることから、北海道では`鍋壊し、とも呼ばれます。鍋底を突きすぎて、壊してしまうほどおいしいという意味です。

この時期だけ、 「カジカの子」も絶品！

刺を持ち、ぬめり気もあることから、慣れていなければ、ぶつ切りにするといっても手間がかかりますが、魚屋さんに頼めばさばいてくれますし、時期になるとカジカ汁用にさばき、セットされたものがスーパーの店頭などに並びます。

寒い季節に、絶品のカジカ汁。

からだが温まるだけではなく、カジカにはビタミンA・B1・B2 がたっぷり。鉄やカルシウムなども含まれているなど、栄養も豊富です。貧血の方、また骨粗しょう症の予防にも効果がありそうです。

同じ時期、スーパーによっては`カジカ汁セット、とともに、「カジカの子」が並ぶことがあります。子とは言うものの、これは、カジカの卵のことです。カジカ鍋など料理に使うことが一般的ですが、醤油漬にすると、これまた絶品。作り方は、イクラの醤油漬けと同じで、醤油・酒・みりんなどで漬けますが、その味わいは濃厚で、白いご飯にぴったり。これだけで、おかわりが進みます。カジカの子が店頭で並ぶのは、冬の間でもほんの短い時期。鮮魚売り場に行ったら、ぜひ、探してみてください。

カジカ汁を食べながら、カジカの子でご飯。冬ならではの、北海道の至福のひとつです。



医師紹介

このたび、2019年11月より外科に着任いたしました目黒 誠です。消化器外科、甲状腺外科、肝胆膵外科、腹腔鏡手術などを専門としております。これまで、江差、赤平、根室、大学病院などでの勤務を経験し、前任は東札幌病院でした。

札幌市白石区出身で小学校、中学校を過ごし、札幌旭丘高校ではバスケット部に所属しておりました。小学6年生の息子が少年野球チームを今年度で卒団し、中学からはバスケット部に入りたいと言っているのを聞いて、今後は共通の話題が増えるのが楽しみです。

私は身長が190cmと大きいので、見た目が怖いかも知れませんが、性格は社交的です。是非、気軽に声をかけてください。地域に寄り添う里塚病院の一員として働くことができることにとても感謝しております。これまでの経験を生かし、最新、最善の医療を目指して、少しでも貢献できますよう精進いたします。どうぞ、宜しくお願い申し上げます。

【目黒先生 経歴】

医師名/目黒 誠 役職/外科科長 卒業年/1997年
出身大学/札幌医科大学卒
専門分野/一般外科、消化器外科、乳腺・甲状腺外科、肝胆膵外科、内視鏡外科、肛門外科
所属学会/日本外科学会、日本消化器外科学会、日本消化器病学会、日本肝胆膵外科学会、日本肝臓学会、日本腹部救急医学会、日本外科感染症学会、日本癌治療学会、日本内視鏡外科学会
認定専門医/日本外科学会 専門医 指導医
日本消化器外科学会 専門医 指導医
日本消化器病学会 専門医 指導医
日本がん治療認定医機構 がん治療認定医
日本肝臓学会 専門医
日本腹部救急医学会 暫定教育医
検診マンモグラフィ読影認定医
インフェクションコントロールドクター



脳の活性化に！

ナンプレ



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。 答えはP7にあります！

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

理学療法士のお仕事

リハビリテーション科 科長 理学療法士 / 清川 雅文

当院のリハビリテーション科では、整形外科疾患を中心とした運動器疾患の患者さんを対象に、医師の指示のもと、温熱や電気、けん引、はりなどの物理刺激や機械を用いる治療と、理学療法士による個別の治療を行っています。

運動器疾患は、痛みや関節可動域制限、筋力低下(筋の機能不全)といった身体機能の問題が原因で、立つ・歩くなどの基本的な動作や日常生活の動作などに支障をきたすことがほとんどです。

理学療法士は、身体機能の問題がなぜ生じているのか、またそれが動作能力にどう影響するのかを評価し、症状の軽減だけでなく、再発防止のための指導も行っています。

今回は理学療法士による個別の治療がどのように行われているのかを紹介したいと思います。

1. 指示箋やカルテ、画像診断からの情報収集

リハビリは医師からの指示で始まります。指示が出た後、実際に患者さんと対面する前に、カルテや画像診断(レントゲン、MRIなど)を確認し、おおまかに患者さんの現状を把握します。

2. 問診

患者さんと対面したら、まずは問診から始めます。問診は非常に重要で、患者さんの今一番辛いところ(主訴)や、その症状が出たきっかけ、どんな動きで悪化(もしくは軽減)するのか等を確認する事で、おおむね症状の原因を推論する事が出来ます。

3. 検査・測定による原因の特定

問診で得られた情報をもとに、推論が正しいかどうかを検証しつつ、症状の原因となっている部位

を特定していきます。患者さんが「こころへん」と訴えているところが、関節なのか筋なのかなど、なるべく細かく特定していきます。例えば、腰の辺りであれば、たくさんある筋肉のうち、どの筋なのか、5つある腰椎のうちの何番目なのか、といったところまで特定します。

4. 試験治療

症状の原因が特定出来たら、実際に治療を行い、患者さんの症状が改善するかを確認します。初回の治療では、主訴になっている痛みや可動域制限の改善を目指します。

5. 患者さんへの説明

試験治療のあと、患者さんへ何が原因で症状が出ているのかを説明し、今後の方針や、日常生活での注意事項、自分で出来る体操やトレーニングなどを指導して初回の治療は終了です。入院患者さんは日曜日以外毎日実施し、外来患者さんには、その患者さんの都合にもよりますが、1週間に2~3回の来院をお勧めしています。

いかがでしたか?理学療法士の仕事が少しイメージしやすくなったでしょうか?わからないことがあればいつでもリハビリスタッフに声をかけて下さいね。



インフルエンザについて

感染対策委員会 外来師長 / 鈴木 陵子

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって起こる呼吸器疾患です。一般的な感冒とは異なり38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等の全身症状が突然現れるのが特徴的です。小児では希に急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している患者では肺炎を伴うなど重症化することもあります。

1. 流行時期

●季節性インフルエンザには流行性があり、いったん流行が始まると短時間で多くの人への感染が広がります。

2. 潜伏期間と感染期間

●潜伏期は通常1~4日程度(平均2日、最大7日)
●一般的にインフルエンザ発症前日

から発症後7日間程度はウイルスを排出します。最も感染力の強い時期は発症から3日間程度です。しかし、熱が下がった後も、ウイルスを排出するため、発症から一週間はマスクを着用し、手洗いを徹底するなど、他者へ感染させないように感染対策を徹底することが必要です。

3. 感染経路

●主にインフルエンザに感染した人の咳やくしゃみによって、唾液等の飛沫と共に放出されたウイルスが気道に侵入することによって感染します(飛沫感染)。
●飛沫に汚染された環境表面等に触れることによって、ウイルスが付着した手指を介する感染経路(接触感染)もあります。ウイルスが付着した手指で目や鼻、口などを無意識に触

れることにより、粘膜からウイルスが侵入します。

4. 発症した場合の対応

●悪寒や発熱、咳嗽などインフルエンザが疑われる症状がある場合は、早めに内科受診しましょう。検査によってインフルエンザと診断され、速やかに内服治療を開始することが、早期回復の近道です。発症(0日)から5日かつ解熱後2日を経過したのち出勤・登校が可能となる場合が多いですが、職場や学校のきまりに従ってください。



【ナンプレの答え】

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