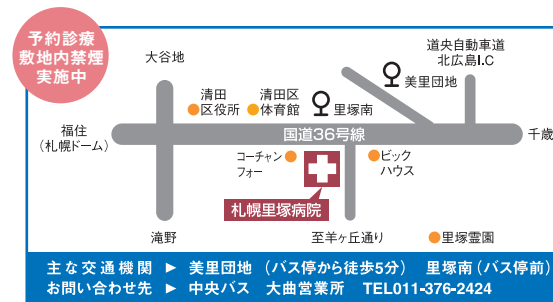


救急病院指定・労災病院指定

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。



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

【間違いさがしの答え】



①葉の色 ②帽子の飾りの形
③ウインクしている
④雪が星の形 ⑤滑走したあとが長い

こんにちは

2022 冬号 VOL.111

SNS所感

麻酔科・ペインクリニック科長 高平 陽子

2階病棟は看護体制の 変更をいたしました

2階病棟 看護師 菊地 千春

北海道 新・旧郷土料理

ナンプレ

間違い探し

人生初の鮭を釣る。

3階病棟 看護師 大谷 佳子

看護相談外来のご案内

3階病棟 看護師 丸山 由美

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。

社会医療法人 蘭友会

札幌里塚病院

SNS所感

麻酔科・ペインクリニック科長 / 高平 陽子

数か月前にSNSのひとつであるツイッターを始めた。趣味で交流のある人から情報収集の方法の一つとして勧められたのだ。これを始めたことでスマホに向かう時間がぐんと増えた。

最近の20~30代がインターネットから情報を得る手段の大部分がツイッターなどSNSかららしい(10代はラインがその中心のようだ)。若者は既に調べようと思う事柄を「ググらない」。そのことは知っていたので、ツイッターにも興味はあった。

ツイッターは一つの投稿が140字以内と制限があり、長文投稿には適さない。ツイッター投稿するためにはツイッターのアカウントを取得し、ペンネームのようにアカウント名をつけなければならない。その投稿はまるで各自が「雑誌を発行するように」各自のアカウントから発信される。ほかのアカウントをフォローすると自分のアカウントにその人からの発信(ツイート)がリアルタイムで送られてくる。その発信に返信したりさらに自分でその投稿を再発信(リツイート)したりすることはだいたい自由だ。これらによって、ツイッターでは自分の趣味や興味のあることについての情報収集が非常に容易になっている。自分と興味が似た人をフォローすると、自分の興味のある話題を受け取ることができるのだ。

ツイッターやラインといったSNSの一番の特徴はその即時性である。最近では企業もそれに気づき、特定層への情報公開や告示はテレビやラジオよりもSNSに重きを置かれる傾向がある。SNSでは「リツイート数や好意的な反応の多かった情報」を検索で知るのは容易なため、いったんある情報が注目を集め始めるとその拡散力はすさまじい。「バズる」、ネガティブな事柄であれば「炎上する」とその情報は短時間に非常に多くの人に届けられる。ちょうど昔からの「人のうわさ話」の電子版だ。情報の真偽はともかく、人が知りたい・話したい情報は広がりやすいのだ。であれば、インターネットやSNSとの付き合いは、スピードこそ早くなっただけの今までの「情報」への向かいかたと大きくは変わらない。人のうわさ話でも新聞でもテレビでも情報が玉石混合なのは昔から変わらない。情報をうのみにするのでなくそれを取り扱う能力(リテラシー)が求められる。

自分の子供も否応なくSNSは使い始める。それに先んじて触れ、どんなものか知ることができたのは良かった。なるほどSNSは面白い。

もしSNSに興味がある人がいたら、ぜひ始めてみてはいかがでしょうとお勧めする次第です。

2階病棟は看護体制の変更をいたしました

2階病棟 看護師 / 菊地 千春

専門的な話になりますが、看護には様々な看護方式というものがあります。

看護方式とは、「看護師が病棟内で適切な医療や看護をどのように進め、活動していくのかを定める方式論」のことです。

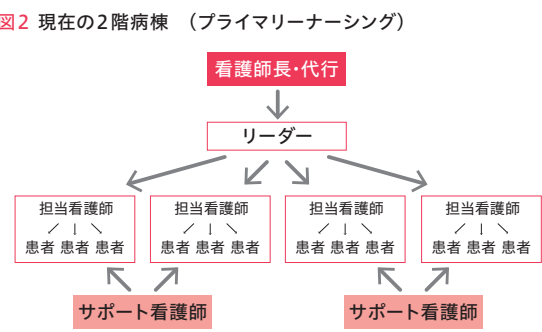
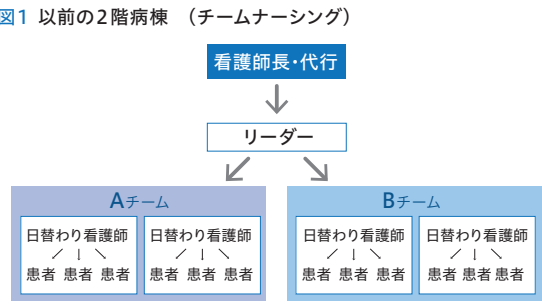
看護方式は主に6つあり、それぞれ、メリット、デメリットがあり、患者さんへの対応にも違いがあります(表1)。病院によって採用されている看護方式は様々で、いくつかを組み合わせた混合型もあります。

看護方式	特徴
チームナーシング(図1)	各チームで患者を担当する(看護師の入れ替えあり)
プライマリーナーシング(図2)	患者1人に対して1人の担当看護師がつく
固定チームナーシング	各チームで患者を担当する(看護師のチーム内固定)
モジュールナーシング	数人のグループで患者を担当する
パートナーシップナーシング	看護師2人がパートナーを組んで患者を担当する
機能別看護方式	検温、注射など業務別に作業を行う

以前、2階病棟ではチームナーシング方式(図1)で看護を行っていましたが、日々受け持ち患者が変わるため、看護の継続や見直しなどの責任の所在が曖昧になりがちで、それによって看護計画の充実がされないことが課題でした。それらをふまえて、この度R3年よりプライマリーナーシング方式(図2)への変更をいたしました。

プライマリーナーシングとは1人の患者を1人の看護師が入院から退院まで一貫して担当する看護方式です。プライマリーナース(担当看護師)が休みの日は、アソシエイトナース(サポート看護師)が代わりに看護計画に基づいたケアを行います。

プライマリーナースの仕事は、患者さんの情報収集をし、把握したうえで、看護目標、看護計画の



立案、計画に沿って看護展開をします。更に計画にズレがないか、問題は解決したかを、日々の記録や申し送りでの情報をもとに判断し計画の評価、見直しと、退院時に最終評価をし、退院サマリー(入院中の治療、診断情報)をまとめます。

患者さんに対する責任を持ち、小さな変化にも気づくことができる他、患者さんとの信頼関係を築きやすく、看護師側も自立心、責任感、充実感が得られ能力の向上が期待できるメリットがあります。

もちろん看護師間での情報伝達不足や、患者によって負担の大きさに差が出る等々のデメリットはありますが、どの看護方式でも一長一短はあり、結局は行っている看護ケアは誰であれ違いはなく、メリットにある患者さんへの責任感や細やかなケアは増したように感じます。

これからも変わりなく患者に寄り添った看護を目指し、2階病棟ナースは日々変化を繰り返し、安心安全な看護の提供に努めてまいります。

北海道 新・旧 郷土料理

我が家のルーツに思いをさせて
「北海道の雑煮」

■東北・北陸地方に多い起源。移住者が伝えた家々の正月料理

2位のクリスマス(43.2%)、3位の家族の誕生日(37.7%)をしのぎ、61.7%と圧倒的な数字を示したのが正月・大みそか。これは、農林水産省が2020年2月28日～3月6日にかけて実施した「国民の食生活における和食文化の実態調査」の結果で、季節の行事など特別な日に、関連した食べ物を食べるかという問いへの回答です。

正月・大みそかに、お節料理・年越しそば・餅・雑煮などをほぼ毎回食べる、との回答が先の61.7%(クリスマス、家族の誕生日の数字も同様)、これに「食べることの方が多い、(22.4%)を加えると、8割以上が何らかの年越し・正月料理を食べているという結果になりました。

年越しといえば、真っ先に思い浮かぶのが、年越しそば。大みそかの晩にそばを食べる文化は、江戸時代に根付いたと言われています。細く・長いそばにちなんだ長寿を願った、切れやすい麺であることからその年の災禍を断ち切るという意味を込めた、そばは強い作物であることから



健康を願って等々、由来には諸説あります。除夜の鐘を聞きながらすすめる一杯は、どこか厳粛な気持ちにさせてくれますが、北海道では、もう満腹で入らないという「アクシデント」が起きることがあります。

その原因は、年取り膳です。北海道では大みそかに、旨煮や黒豆、まなす、茶碗蒸し、刺身・カニ、焼き魚など、いわゆるお節料理を並べて、夕刻辺りから大宴会という家庭も少なくありません。年取り膳は、新潟県など他の地域でもみられます。かつて、こうした地方から移り住んだ人たちが、生活文化として伝えたといった背景もありそうです。

豪華な年取り膳にすでに少々、食傷して迎える元旦の朝は雑煮が主役となります。その雑煮が、家々で大きく異なっているのも、北海道の特徴でしょう。明治～大正にかけてこの土地には200万人もの人々が移住していました。そして、それぞれに伝えた故郷の雑煮のスタイルが残っているためです。

ちなみに、雑煮の由来にもいろいろな話があります。胃腸などを保護する温かいものという意味の「保蔵」の「蔵」が「雑」に転化して雑煮になったという説もその一つ。神への捧げ物である餅を加えた雑煮は、縁起物であり、それを正月に食べることで、1年の無病息災を願う料理とされたそうです。



北海道で食べられている雑煮には、出身地別に主に次のような種類があるそうです。さて、お宅はどのタイプでしょうか？

■東北地方

鶏肉で出汁をとり、醤油味で整えた雑煮。具材はにんじん、ごぼう、油揚げ、つとなどで、焼いた角餅を入れます。

■渡島・檜山地方

昆布と煮干しで出汁をとった、醤油味のおすまし。具材は、にんじん、ごぼう、油揚げ、豆腐、こんにゃくなどで、ノリを散らします。

■新潟県

大根、ごぼう、にんじん、里芋、豆腐などのほか、甘塩サケ・イクラを加えた醤油のすまし汁。越後雑煮とも呼ばれています。

■山形県

ごぼう、にんじん、しいたけ、油揚げ、豆腐など具だくさんの醤油味、丸餅を入れますが「正月の餅は男性が焼く」と伝えられています。

恒例の雑煮をつくりながら、我が家のルーツについて思いを馳せるのも良さそうです。2022年こそ平穏な1年となることを願って。

*北海道農政事務所、農林水産省のWebサイトなどを参照しました。

脳の活性化に！

ナンプレ

ナンプレのルール

- 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。

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

★ 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。

人生初の鮭を釣る。

3階病棟 看護師 / 大谷 佳子

数年前から時々甥っ子にせがまれ釣りをする様になった。最初は近所の釣り堀でニジマスやヤマメを釣って喜び、満足していたはずが、段々と要求はエスカレート。小樽や苫小牧等比較的札幌近郊の海でチカや小さなサバを釣り楽しんでた。今年の春にはたまたま訪れた某漁港でホッケが釣れており、それから何度か足を運んだが、たくさんのホッケを釣る事が出来たうえ、海が黒く見えるほどのニシンの群れにも遭遇し、家に帰って眼を閉じてもホッケの群れが見えるような錯覚を覚えるほど楽しい釣りだった。

そうすると甥っ子の要求はさらにエスカレートし、鮭を釣りたいと言い出した。こうなるともう私の手には負えない。何度か甥っ子親子と鮭釣りに行くも坊主。鮭の姿も形も無い。あきらめきれず、昨年も鮭を釣った実績のある親戚の女の子に連絡し一緒に行くことに。大変残念だが平日であり、甥っ子は学校があるため泣く泣くおいて行かざる



を得なかった。甥っ子には下見と鮭の釣り方を習ってくるといい、納得させ、「僕を置いて行くからには必ず釣ってくるように」と謎のエールを受け出発。

ひとまわり年下の親戚に教わりながら投げでは巻いてを繰り返す。しばらくして私の竿に念願のあたりが!ズドン!!と突然竿が重くなりそこからは一歩も動けずただただ全力で訳も分からずリールを巻いた。冗談ではなく海に連れていかれるのでは…と思う引きである。楽しむ余裕などかけらもなく、ようやく釣り上げたのは立派なオスの鮭。この日私は計2匹のオスの鮭を釣り上げた。本音を言えば、メスの方が…いくらが…ではあるが、強い引きを味わい、鮭を釣り上げ感動もひとしおでした。

来年は甥っ子にも釣って欲しいな…。甥っ子が行きたがっているということを建前にしつつ、本当は私の方が釣りにはまってしまっているのかも知れないですね。



看護相談外来のご案内

3階病棟 看護師 / 丸山 由美



当院では、昨年より糖尿病などの生活習慣病をお持ちの方を対象に、看護相談外来をはじめました。

糖尿病は自覚症状に乏しく、適切な治療が行われないまま進行すると重症化することがありますので、生活習慣を見直して血糖値を適切にコントロールし、合併症(心筋梗塞、脳梗塞、神経障害、網膜症、腎症、がん、歯周病、認知症など)を予防することが重要です。とはいえ、長年の生活習慣や意識を変えることは簡単なことではありません。

そこで、看護相談外来では、患者さんが正しい知識を持ってもらい、前向きな気持ちで療養生活が続けられますよう、その方のライフスタイルに合わせた「自己管理の方法」を一緒に考えながら、治療のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

コロナが終息しましたら、健康教室などの開催を予定しておりますので、もう少しお待ちください。

【おもな相談内容】

- ・食事療法について
- ・運動療法について
- ・お薬の飲み方について
- ・インスリン注射について
- ・血糖測定について
- ・フットケア
- ・療養や健康維持に関する心配や悩み

なお、医師の指示のもと、日本糖尿病療養指導士(CDEJ) *が個別に対応させていただいておりますので、お困りのことがあれば主治医へご相談のうえご予約をお願い致します。

【完全予約制】

- ・毎週水曜日 午後13:30~16:00

*日本糖尿病療養指導士(CDEJ)とは、糖尿病とその療養指導全般に関する正しい知識を持ち、医師の指示のもとで患者さんに療養指導を行うことのできる経験を有し、試験に合格した看護師、管理栄養士、薬剤師、臨床検査技師、理学療法士に与えられます。高度でかつ幅広い専門知識をもち、みなさまの糖尿病セルフケアを支援します。