

まいにちから、
まんいちまで。

北海道医療センターニュース

2016年
12月発行



山の手だよ!!

No.18

【理念】 「人と自然の健康と調和を大切にする医療を実践します」

■発行所 / 独立行政法人 国立病院機構 北海道医療センター
■発行責任者 / 事務部長 宮前 英俊

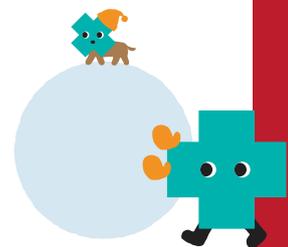
札幌市西区山の手 5 条 7 丁目 1-1 電話 .(011)611-8111 / FAX.(011)611-5820
ホームページアドレス <http://www.hosp.go.jp/~hokkaidomc/>



第4回いきいき三角山フェスタの様子

18
号
目
次

■巻頭言「ごあいさつ」	副院長 長尾 雅悦 ……2
■泌尿器科のご紹介	医長・感染対策副室長 國島 康晴 ……3 医長 笹村 啓人
■第4回いきいき三角山フェスタの様子	いきいき三角山フェスタ実行委員会 経営企画室長 山我 健 ……4 手洗い体験、手洗い体操1・2・3 感染管理認定看護師 松永 正美 ……5
■旬の野菜を食べて健康に過ごしましょう	栄養管理室長 松本 信子 ……6 インフォメーション…………… ボランティアコンサート募集のお知らせ ……6 インフォメーション…………… ボランティア募集のお知らせ ……6
■インフルエンザ突入時期です	感染管理認定看護師 松永 正美 ……7
■ロビーコンサート報告 ……8	インフォメーション…………… 診療科のご案内 ……8



巻頭言

ごあいさつ

副院長 長尾 雅悦



今年は秋の深まりが早いと言うよりは11月にして一挙に冬に到達した感があります。三角山や手稲山は山頂があっという間に白くなり、病院5階から見渡せる日本海の山並みもすっかり雪化粧をしています。このような季節の移ろいの中、10月15日（土）に第4回『いきいき三角山フェスタ』を開催し大勢の方に来院されて職員と一緒に穏やかな秋の一日を楽しんでいただきました。例年になく子ども連れの方が多く、人気の救急車の試乗・記念撮影コーナーや薬剤の調剤体験ブースは長蛇の列が出来ておりました。研修医と診療看護師が担当した気管内挿管と縫合の体験コーナーでは真剣な面持ちで作業に取り組む様子が印象的で、この中から将来医療を志す人材が育つきっかけになればと思いました。

現代の病院は病気になったり心配な時に来る所だけでなく、健康な生活を送るための情報をキャッチしたり一緒に問題を解決しようとする人々が集う場を提供します。

昨今の超高齢化社会では『がん』と『認知症』は誰もがつき合っていかなければならない問題です。定期的で開催しているがん患者サロンでは誰でも参加して交流できる場を提供し体験を語り合い、場合によっては耳を傾けるだけでも構いません。市民向けがん講座ではこれまで乳がん、検診、放射線検査、抗がん剤の話題を取り上げてきました。

また当院神経内科の認知症診断センター長が前述の三角山フェスタで「認知症って何？物忘れとどう違うの？」と題してミニ講演会を行いました。どの催し物でも市民の皆様からの声そして反響が私たち職員の明日へのエネルギーとなっております。

寒さの到来と共にインフルエンザの流行も既に始まりました。国内外の人々の移動の活発化により感染症の流行のパターンが従来とは大きく変貌しております。新たな予防接種の導入が毎年のように行われ、ワクチンのスケジュール管理や薬剤の確保が困難な状況が見られます。予防医療は地域の保健医療機関が一体となって行わなければ実現できませんので、地域医療支援病院である当院が医師会や保健行政と共に現状の改善を進めていきたいと考えております。

皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

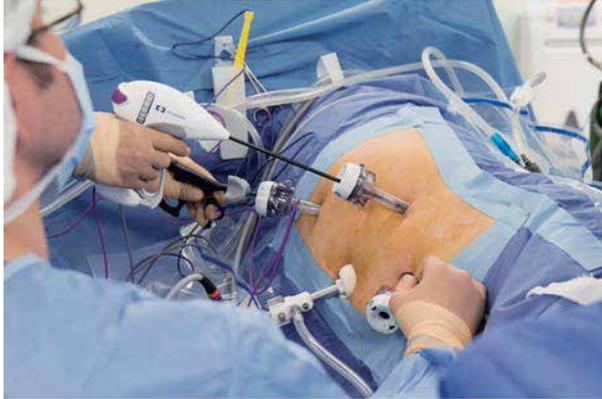


北海道医療センター / 部門の紹介!



まいにちから、
まんいちまで。

泌尿器科の紹介



腎がんには化学療法や放射線療法の効果が期待できないことから、治療には外科的に片方の腎臓を摘出する腎摘除術か、腫瘍周囲の腎組織を切除する腎部分切除術の選択になります。近年の画像診断の発展に伴い、健康診断や他の病気の検査中に偶然発見される早期腎がんの患者が増えていることから、当科では腹腔鏡手術による温存治療に積極的に取り組んでいます。

腹腔鏡手術対象の主な症例

- 良性疾患症例…副腎腫瘍、腎盂尿管移行部狭窄症など
- 悪性疾患症例…腎がん、腎盂尿管がんなど

腎機能を保持する腹腔鏡手術による腎部分切除術

腎がんの手術には開腹手術と腹腔鏡手術があります。腎がんの腫瘍最大径が4cm以下の場合、腎摘除術と腎部分切除術における制がん性は同じですが、腎摘除術では術後長期間経過すると腎機能低下をきたし、そのことに起因する合併症(心血管系の病気など)を起こす可能性があることが報告されています。

当科では進行性腎がんなど特殊な症例以外は腹腔鏡手術を行い、腫瘍径の小さな腎がんには腎部分切除術を第一選択としています。腹腔鏡手術は、体腔内での腎組織の切除や縫合を必要とするため難易度が高く、腎摘除術にはない合併症(出血や尿漏れ)が発生する危険性がありますが、当科の医師は2009年から腹腔鏡手術での腎部分摘除術を開始し、現在50例を越える実績を持っています。腎部分切除術で重要な点は、がんを取り残し無く切除することと、腎血管を阻血する時間を短くすることです。これまでの経験症例では切除断端は全て陰性で、再発・転移の出現した症例はありません。

また、腎血管の阻血時間は一般的に30分以内であることが腎機能の保持に必要であるとされていますが、腫瘍が腎血管や腎盂(じんう)腎杯(じんぱい)に近い難易度の高い症例でもほぼ30分以内の阻血時間で手術を施行しています。



症例 男性 腎がん



手術前のCT画像

主 訴 健診で発見
黄色い円の中に腫瘍

【病理診断】

淡明細胞型腎細胞がん 切除断端陰性

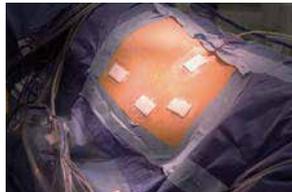


術後経過

術翌日から食事・歩行開始、
術後8日目に退院

手術件数

泌尿器科腹腔鏡手術件数



- 氏名・職名/ 医長・感染対策副室長 國島 康晴
- 主な専門分野/ 泌尿器科一般、泌尿器腹腔鏡手術、周期感染症、院内感染、泌尿器科腫瘍



泌尿器科

- 氏名・職名/ 医長 笹村 啓人
- 主な専門分野/ 泌尿器科一般および手術



「第4回いきいき三角山フェスタ」開催

いきいき三角山フェスタ実行委員会 経営企画室長 山我 健



10月15日(土)10~14時、今回で第4回目となる「いきいき三角山フェスタ」を当院外来ホールで開催し、秋晴れのなか来場者は約300名となりました。

例年行っている調剤体験や縫合手技・気管挿管体験、救急車乗車体験、手洗い体験など大変人気のある企画はもとより、高齢層向けやキッズ向けに体組成分析等の結果をもとに運動指導を行う「あなたの足腰大丈夫ですか?」や、楽しく踊りながら手洗い指導をする「みんなで手洗い体操1・2・3!」など、どの年齢層でも楽しめる企画を検討しました。

また、もっと「北海道医療センターを知ってもらおう」という意見から、当院が力を入れている「がん」や「認知症」に関するミニ講演会や診療科などの紹介パネルの展示も行いました。

職員と一緒に三角山に登る「みんなで三角山!ヘルシートーク&エコウォーク」は13名の参加と昨年よりは少ない人数でしたが、天気も上々で爽やかな時間を過ごしました。

メインのイベントは、イスに座ったままで大人からこどもまで楽しむことができるヨガレッスン『Piaparayoga(ピアパラヨガ)』～ピアノの生演奏を聴きながら楽しむヨガレッスン～をヨガインストラクター 菅なお先生、ピアニスト 神原希未先生のお二人をお招きして60分・約40名の方々が体験し、こころも体も癒やされました。

アンケートでは「楽しみながら健康のことを考える時間をもてました。来年も参加したいと思います。」「自分の健康を知る目安となりました。」「天候も良く楽しかったです。講演は大変わかりやすく時間配分もちょうど良かったです。」など、私たちも大変嬉しい感想をいただきました。今後も地域住民の皆さまに喜んでいただけるイベントを企画していきます。



感染管理認定看護師 松永 正美

手洗い体験

毎年、感染予防に大切な「手洗い」のブースを設置しています。ここでは、普段の手洗いでは、どのくらい汚れが落ちているのか、また落ちにくいところはどこかを視覚的に見るという体験ができます。お子さまから親御さん、年齢を問わず多くの方に体験をしていただいています。

「思ったより洗い残しが多くてビックリ」「手が荒れている所に残る」といった声も聞かれ、手洗い方法だけではなく、日頃の保湿ケアの大切さなどを感じている方も多くいらっしゃいました。今回の体験が普段の手洗いに活かされ、インフルエンザ予防等のお役に立てると嬉しいです。



【体験内容】

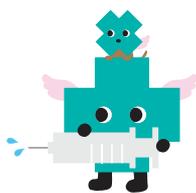
- ① 蛍光塗料を混ぜたクリームを手に塗ります。
- ② 普段の手洗いをします。いつも通り(^^)/
- ③ ブラックライトを当てると、クリームを洗い流せていない部分が白く光ります。
- ④ 普段の手洗いで、洗い残しが多い部分の目安になります。



みんなで手洗い体操1・2・3!!

第4回をむかえた本年度は、さらに「楽しみながら手洗いを」と考え、当院の保育士と看護師でアイデアを出し合い、「手洗いキャラクター」のお面を被りながらリズムに合わせ手洗いダンスを計画しました。

率先してお面を被ってくれたり、照れながらもステージに集まってくれた子供達と一緒に元気よく手洗いダンスをすることができました。ステージを見守るご家族と共に参加して下さった地域の皆さま、ありがとうございました。



コラム

旬の野菜を食べて健康に過ごしましょう！

 栄養管理室長
松本 信子
 

旬の時期の野菜は、より美味しさを増し、一番栄養価も高く、その時期に体にとって必要な栄養素をたくさん含んでいます。たとえば、冬が旬のほうれん草には、夏に採れたものより約3倍のビタミンCを含んでいるといわれています。ですから旬の時期のものは、美味しく、健康にも良いといわれるのです。それでは、今が旬な冬野菜について紹介させていただきます。



冬野菜には、大根・白菜・かぶ・ねぎ・カリフラワー・ほうれん草。小松菜・春菊・ごぼう・にら・にんじんなどがあります。

大根、人参、かぶなどの根菜類は体を温めてくれると言われていますが、なぜ地中に進んで生育するのは、自分自身に熱があるため熱い太陽から逃げようとしているからなのだそうです。また、野菜は寒さにさらされると糖度が上昇する野菜も多いため、他の季節よりも甘みが増すともいわれています。

そして、冬野菜には、ビタミンA、E、Cが多く含まれており、ビタミンAは皮膚・粘膜・目を丈夫にして免疫力を向上させウイルスの侵入を防ぐ働き、ビタミンEは血行を良くし、冷えを防ぐ働き、ビタミンCは皮膚や骨、血管を丈夫に保ち免疫力を強化する働きがありますので、風邪のウイルスが入ってきても抵抗力を高め風邪にかかりにくくしてくれる効果も期待できます。

11月から3月頃まで旬な冬野菜を上手に食べ寒い冬を元気に過ごしましょう。



ごぼうとキムチの和え物

材料(4人分)

- ごぼう…1/2
- キムチ…50g
- ヨーグルト(プレーン)…大さじ1~2杯
- ★だし汁(本だし使用でも可)
- ★砂糖…少々

レシピ 

作り方

1. ごぼうは洗って皮をむき、ささがきにして水につけておく
2. キムチは細かく刻んでおく
3. 鍋に★を入れ、沸騰したらごぼうを入れて軟らかくなるまで煮て、そのまま冷ます。
4. ボールにキムチとヨーグルトを入れてよく混ぜたら、ごぼう(だし汁は取り除く)を入れて合えて完成です。

インフォメーション



当院では年間をとおしてボランティア
コンサートを募集しております。

当院では年間をとおして
ボランティアを募集しております。



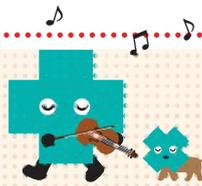
連絡先

 TEL:011-611-8111
(内線 5137)

連絡先

 TEL:011-611-8111
(内線 5137)

ロビーコンサート



やすらぎコンサート

～演奏 リンデンバウム～

11.15(火) 15:00～

場所：外来ホール

♪ プログラム

夕方のお母さん
サンタルチア
この広い野原いっぱい
ドレミの歌 など



リンデンバウム安らぎコンサート

11月15日

15:00～ / 外来ホール

歌ソプラノ / 井関英津子

テノール / 松本 寛

ピアノ / 堀 千郁

尾張 正江

フルート / 竹内 留美



曲 目

夕方のおかあさん / サンタ・ルチア
/ この広い野原いっぱい / ドレミの歌
/ アヴェマリア / 赤とんぼ / 小さい秋
みつけた / 見上げてごらん夜の星を
/ ニューシネマパラダイス / 虹と雪の
バラード / ふるさと

インフォメーション

診療科のご案内

北海道医療センターには全 28 もの診療科があります。

内科	糖尿病・脂質代謝内科	腎臓内科	精神科
神経内科	呼吸器内科	消化器内科	循環器内科
小児科	外科	整形外科	脳神経外科
小児外科	皮膚科	形成外科	泌尿器科
耳鼻いんこう科	リハビリテーション科	放射線科	麻酔科
		アレルギー科	リウマチ科
		呼吸器外科	心臓血管外科
		婦人科	眼科
		救急科	総合診療科

北海道医療センターニュース

山の手だより

No.18 2016年12月発行

まいにちから、
まんいちまで。

独立行政法人 国立病院機構
北海道医療センター

〒063-0005 札幌市西区山の手5条7丁目1番1号

TEL.011-611-8111 北海道医療センター

検索



QRコード



