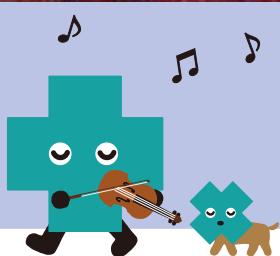


# 山の手だより

No.  
28

TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください

## 28号目次

まいにちから、  
まんいちまで。

第7回 いきいき三角山フェスタ開催報告 経営企画室長 菊地正子	2P
連携登録医大会 地域医療連携係長 高橋拓人	4P
インフルエンザを予防しましょう! 副看護師長 八谷有香	5P
ヘルシークッキング 栄養管理室長 近藤聰子	
活動報告 / 野球部 生理学主任 今井直木	6P
活動報告 / HMC アンサンブル 地域連携室副室長 有馬祐子	
2年ぶりの看護学校祭(SNS祭)	7P
病棟等新築整備工事進捗情報 企画課長 小笠原 寛	8P
お一人用の椅子・テーブルをご用意しました 庶務班長 毛内健二	



# 第7回 いきいき 三角山 フェスタ

## 開催報告

経営企画室長  
菊地正子

### 9月7日(土)、第7回いきいき 三角山フェスタを開催しました

総勢140名のスタッフが724名の来場者をお迎えしました。10時から14時までと短時間ではありますが、札幌市内、市外の遠方からもたくさんの方にご来場いただき、たくさんの笑顔に包まれるひとときでした。



# マルシェ



内視鏡手術体験



ヨーヨー釣り



フラダンス

イベントに足を運んでくださいました皆様、北海道医療センターに来て見て触れていただき感謝しております。少しでも当院を身近に感じて頂けましたら幸いです。また、ご協力いただきました企業の皆様、看護学生の皆様、職員の皆様、暑い中ご協力いただきありがとうございました。



# 連携登録医大会

地域医療連携係長 高橋拓人

10月17日、ホテルニューオータニイン札幌において、第2回北海道医療センター連携登録医大会を開催いたしました。

連携登録医とは、患者さんに一貫性のある医療を提供するために、当院と地域の医療機関が緊密な医療連携を図れるよう、登録する制度であり、年に一度、連携登録をしている医療機関の先生や看護師さんと連携窓口となっている職員と当院の職員が一堂に会し、症例検討や懇親会を行っております。

昨年10月に第1回を開催し、2回目となる今回は院外から65施設117名のご参加をいただき、当院職員と合わせると200名を超える盛大な会となりました。

第一部は当院の診療科の紹介、第二部に懇親会を行いました。

診療科紹介は消化器内科、心臓血管外科、婦人科の3科を行いましたが、科によって特色があり、笑顔と真剣な表情が入り混じった紹介となりました。

懇親会では、準備したテーブル内だけではなく、様々なところで交流が図られました。中には、電話では何度も話をしているけど、実際に初めて顔を合わせる方もおり、今後の医療連携をよりスムーズに行うための貴重な機会となりました。

ここで築いた信頼関係をもとに、医療連携を更に促進し、「まいにちから、まんいちまで」をモットーに今後も地域の医療に貢献できるよう努めてまいります。



# インフルエンザを予防しましょう!

副看護師長 八谷有香

インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染により発症する感染症で、38°C以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状が突然現れます。併せてのどの痛み・鼻汁・咳などの症状もみられます。咳などで放出されたウイルスを吸い込むことやウイルスが付着した手で口や鼻を触れることで感染します。

流行の  
ピークは  
1~2月

インフルエンザ様症状がある場合は、周りの方へうつさないために  
マスクの着用や咳エチケットを心がけましょう

## 予 防

外出後の手洗いとうがい  
室内の適度な湿度の  
保持と換気  
十分な睡眠と栄養摂取  
流行拡大前のワクチン接種  
※人混みへの外出を控えることも大切です

## 咳エチケット



①マスクを着用する



②ティッシュ・ハンカチ  
などで口や鼻を覆う



③上着の内側や袖で  
覆う

## Point!

マスクをつけるときは取扱説明書をよく読み、正しくつけましょう。

鼻からあごまでを覆い、隙間がないようにつけましょう。

口と鼻を覆ったティッシュは、すみやかにゴミ箱に捨て、手を洗いましょう。

## ヘルシークッキング～ポークソテーりんごソース～

1人分 289.1kcal  
塩分0.5g

1品料理レシピ担当 栄養管理室長 近藤聰子



材料  
(3人分)

- ・豚ロース肉(しょうが焼き用) ... 300g
- ・塩、コショウ... 少々
- ・しょうゆ... 小さじ1
- ・サラダ油... 小さじ1
- 〈りんごソース〉
- ・りんご...(1/2)
- ・バター... 5g
- ・砂糖... 大さじ1
- ・コンソメ...少々
- ・白ワイン... 1/4カップ

## 作り方

- ①りんごは皮をむいて12等分し、厚さ5ミリのいちょう切りにする。
  - ②豚肉に塩・コショウをし、しょうゆを加え味をなじませる。
  - ③フライパンにサラダ油を熱して、②を中火で焼き、皿に盛る。
  - ④フライパンの余分な油をふき取り、バターを入れ、りんごを加えて中火で炒める。
  - ⑤りんごに焼き色がついたら、砂糖・コンソメ・白ワインを加え、ひと煮立ちさせ少し煮詰める。
  - ⑥③の豚肉にりんごソースをかける。
- ☆りんごは酸味のある方が合います。  
好みで、おろし生姜を加えても美味しいです。

## 活動報告/野球部

生理学主任 今井直木



実は、北海道医療センターには、唯一(?)の職域超えての部活動「野球部」があります。

野球華やかりしきころより、北海道医療センターの前身、国立病院時代の西札幌、札幌南、小樽病院から「野球部」を受け継いできました。しかし、寄る年波とサッカー・ラクビー熱に押され、部員は増える様相がありません。そこで、声を大にして新入部員を募集します。

集まれ～～。野球やる人！興味のある人、特定健診で引っかかったあなた。黙っていたって、自然にコレステロールやHbA1cは下がりませんよ。

男女、老若問いません。また対戦相手も募集しています。知り合いに野球チームがあるんだという方、是非お声かけください。

活動は、年1度の国立病院全道大会の単独参加と人数が少ないため、北海道がんセンターと合同チームで土曜日午前中に練習試合をしています。

年1回程度地方遠征にも行きます。(今年は帯広)今年は、合同チームで出た第74回札幌官公立野球大会で準決勝進出、(写真ユニホームが揃っていないのが当院チーム)2年前には、国立病院全道野球大会での優勝と華々しい戦績もありますが、低迷しております。打開するためにも、我こそはという方！お待ちしています。



## 活動報告/HMCアンサンブル

地域連携室副室長 有馬祐子



今年の三角山フェスタでは、院内職員で『HMCアンサンブル(北海道医療センターアンサンブル)』を結成しました。バイオリン・チェロ・フルート・ピアノ・キーボードで、クラシックの曲から、ジブリ映画・ディズニー映画のおなじみの曲、葉加瀬太郎さ



んの情熱大陸などを演奏させていただきました。各楽器にマイクを装着し、外来ホールの奥まで音楽をお届けできるようにしてみました。また皆さんの前で演奏できるように練習を重ねていきた  
いと思います。

# 2年ぶりの看護学校祭(SNS祭)

空の色や風の音にも秋を感じる季節となった9月14日土曜日、SNS祭が開催されました。SNS祭とは北海道医療センター附属札幌看護学校における学校祭の事です。昨年は北海道胆振東部地震の影響で、開催できなかったため、2年ぶりの開催となりました。

SNS祭は学生主体で企画・運営されている学校行事で、毎年9月に行われていますが、この時期、3年生は臨地実習があるため、2年生を中心となり企画・運営を行いました。しかし、昨年、開催されなかったこともあり、2年生も詳細がわからず、手探りの状態での企画となりました。このような状況でも来場していただく方々に学校での「学び」を知ってもらいたい、そして学生自身も沢山「食」べて、「楽」しみたい、という気持ちを元に、次のような企画を考えてくれました。

まず1つ目として、看護学校で学んでいる技術・知識を来場者に知っていただけるよう、看護体験コーナーを設けました。学生が来場者に手浴や車椅子を操作することなどを通じて看護体験できるようにしました。また、1年生が講義で発表した看護の歴史についての資料を展示し、「学」としてSNS祭を盛り上げてくれました。

次に食品販売では、自分たちでメニューを決め、発注から作成までを行いました。屋外では焼き鳥やお好み焼き、3階食堂ではいちごけずりやタピオカミルクティーなどを販売しました。当日は天候にも恵まれたため、多くの食品が完売し、「食」についても大変好評でした。

他にスタンプラリーや縁日、bingo大会などがあり、たくさんの参加がありました。キッズルームでは、3年生が小児看護学実習で作成した人形劇などを披露し、小さなお子さんにも喜んでもらうことができ、学生だけでなく多くの来場者が「楽」しんでいただけたと思います。

2年生を中心に、全学年が一体となって取り組んでくれたおかげで、来場いただいた皆様から好評のうちに終了することができました。

※北海道医療センター附属札幌看護学校 SNS(Sapporo Nursing School)



# 病棟等新築整備工事進捗情報

企画課長 小笠原 寛



2019年10月15日  
新館教室棟の鉄骨組立は順調に進んでおり、追々各階床配筋を施工中です。鉄骨の組立は早いペースで進みますので建物の全容ももうすぐわかるようになります。



2019年10月25日  
体育館棟では、一部の鉄骨が2F部分まで組み立てられています。

HPからも工事進捗情報をご覧いただけます

## お一人用の椅子・テーブルをご用意しました



庶務班長 毛内健二

患者様からいただいたご要望にお応えし、外来ホールにお一人用の座席をご用意しましたので、どうぞお気軽にご利用ください。



まいにちから、  
まんいちまで。

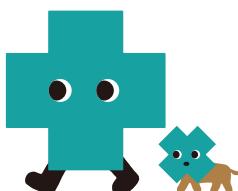


独立行政法人 国立病院機構

# 北海道医療センター



# TEL 011-611-8111



〒063-0005 札幌市西区山の手5条7丁目1番1号



<https://hokkaido-mc.hosp.go.jp>

北海道医療センター

検索

### ●交通のご案内

地下鉄東西線  
**西28丁目** .....  
循環西21 山の手線 北海道医療センター前 下車  
西21 山の手線 北海道医療センター前 下車

地下鉄東西線  
**宮の沢駅** .....  
JRバス 西21 山の手線 北海道医療センター前 下車

地下鉄東西線  
**琴似駅** .....  
JRバス 琴43 西野中州橋線 北海道医療センター前 下車  
JR 琴似駅 .....  
■タクシーご利用の場合  
○JR琴似駅より..... 約1,200円前後  
○地下鉄琴似駅より..... 約1,000円前後

車で .....

- 旭川・苫小牧方面より自動車ご利用の場合  
札樽自動車道新川インターから  
新琴似通り経由、山の手通り沿い
- 小樽・余市方面より自動車ご利用の場合  
札樽自動車道札幌西インターから  
北5条手稲通り、新琴似通り経由、山の手通り沿い

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 <https://hokkaido-mc.hosp.go.jp>

■発行所/独立行政法人 国立病院機構 北海道医療センター  
■発行責任書/広報室長 柴崎 跡也  
■発行日 2019年11月