



社会医療法人 医翔会

札幌白石記念病院 Heart Net

は〜とねっと

Vol.21

春
2016

札幌白石記念病院と患者さん&地域の方々とのコミュニケーション誌

ご自由にお持ちください

特集

知っているようで知らない？

おくすりのハナシ

お薬を忘れず飲みましょう！

お薬手帳を利用しましょう



新院長ごあいさつ



医療機器のスペシャリスト！

臨床工学技士のお仕事



ワンポイント「楽しくウォーキング」

札幌白石記念病院
スタッフボイス

ひとこと



栄養士さんの①旬②レシピ

抗酸化ビタミン野菜を食べて
認知症を予防しましょう

お薬を忘れず飲みましょう！



お医者さんからもらっているお薬、忘れずきちんと服用していますか？

脳

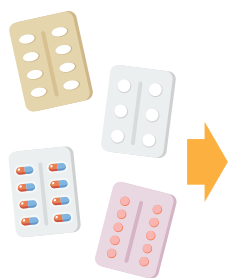
梗塞の再発予防には、食事・運動の管理・生活習慣病のコントロールとともに、脳梗塞の再発を予防するお薬(抗血小板薬・抗凝固薬)を継続して服用することが大変重要です。

しかし、脳梗塞の再発予防には、血圧やコレステロールのように、目に見える指標(血圧値や血液検査値など)がないので、体調が良いからといって服用を止めてしまう方がいらっします。脳梗塞再発予防には、血液の流れを良くすることが非常に重要な役割を果たします。忘れずにお薬を飲むように心がけましょう。

また、お薬の副作用が怖いからといって(鼻血やアザなど)自分の判断で薬を中止してはいけません。必ず医師に相談しましょう。

ってしま
ですか？

さん薬の種類
あって大変、飲
まうという方
飲むお薬を1袋
「一包化」をお
。時、もしくは薬
ください



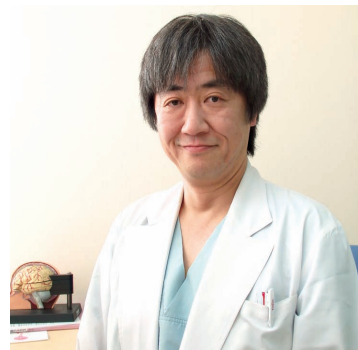
一包化



特集

おくすりのハナシ

新院長ごあいさつ



社会医療法人医翔会
札幌白石記念病院 院長

たかはし あきら
高橋 明

4月1日より社会医療法人医翔会 札幌白石記念病院院長を拝命いたしました。

三十数年歴史ある病院の院長は非常に大きな責務と感じます。

当院は脳と心臓の専門病院として高度な医療を提供しております。4月からは心臓治療の専門医が4人となり、さらに充実した診療が可能となります。

当院では、診療の充実のみならず、治療結果にこだわり、安心と癒しを感じていただきながら、良い医療を患者様に提供し、患者様第一の治療を目指したいと考えます。また、地域のための医療のみならず、専門医不足、医師不足で疲弊した地域医療のお手伝いをさせていただき、北海道の医療に貢献したいと考えています。

繰り返しになりますが

- ①診療の充実
 - ②治療結果へのこだわり
 - ③安心・癒しの医療
 - ④地域のために・北海道のために
- を目標に掲げ診療に邁進してまいります。

栄養士さんの旬レシピ

抗酸化ビタミン野菜を食べて
認知症を予防しましょう

ミニ
知識

ストレスの多い野菜ほど
抗酸化成分が多くなる。

ハウス栽培のほうれん草を収穫前に外気に当てるとビタミンEが増えたり、土の中で越冬させた人参や寒さに強い品種等はビタミンE含有量が多くなります。

人間はストレスに弱いのに…野菜たちはすごい！

栄養科
管理栄養士 佐藤 久美子

ブロッコリーと牛肉の黒酢炒め

231cal 塩分0.9g(1人分)

ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンは抗酸化作用があり認知症予防に欠かせない栄養素です。
野菜の中でビタミンCがトップクラスのブロッコリーを牛肉と炒めてこくのある黒酢で仕上げました。

【材料】(2人分)

ブロッコリー …… 90g(小房に分ける)
牛もも肉(焼肉用)… 150g
塩・こしょう …… 各少々
砂糖 …… 小さじ1
ねぎ(斜め切り) …… 1/2本(50g)
しょうが(せん切り) 1/2かけ
オリーブオイル …… 小さじ2
A 黒酢・大さじ1、醤油・小さじ2、
片栗粉・小さじ1/2



【作り方】

- ① ブロッコリーは硬めに茹で、食べやすく切る
- ② 牛肉は一口大に切り、しお・こしょう・砂糖を振り、味をなじませる
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、しょうがとねぎを炒め、
ねぎがしんなりしたら②を加え炒める。肉の色が変わったら①を加えさらに炒める
- ④ Aをまわし入れ、全体からめながら炒める

医療機器のスペシャリスト！

臨床工学技士のお仕事

医療と機械工学の架け橋となる仕事です



コメディカルという言葉があるのをご存じでしょうか？

専門知識を用いて医師と共に検査や治療をする医療従事者のことです。

病院内には様々な職業あり、そのひとつの職業として臨床工学技士があります。

わたしたちは普段“CEさん”と呼ばれています。たまに「ねえ」とか「ちょっと」と呼ばれることもあります…(笑)

CEとはクリニカル・エンジニアの略で、医療と機械工学の架け橋となる存在です。

病院内にはたくさんの医療機器があります。それらの医療機器を

操作・点検しているのは臨床工学技士なのです。

では、機械屋さん？と思われるかもしれませんが、そんな事はありません！わたしたちの業務の多くは機械を通して患者さまのベッドサイドで医師や看護師、他の医療スタッフと共に治療に携わっています。

具体的にどのようなことをしているかというと、たとえば手術室で手術に使う機械を操作したり、心臓カテーテル室では透視装置を動かして心臓を映し出したり、ペースメーカーを植込んだ患者さまへの定期的なペースメーカーの点検などです。他にも高気圧酸素業務、透析業務、医療機器管理業務などがあります。

あまり目立たないかもしれませんが、実は患者さまのお近くで検査・治療に携わっているのです。今度病院にいらした際は、コメディカル、特に臨床工学技士に注目していただけると嬉しいです。

お薬手帳を利用しましょう



みなさん、
お薬手帳は利用していますか？

お 薬手帳は、医療従事者が、患者様1人1人の薬の使用歴を確認できるようにするため、病院受診時にお持ちいただくようお願いしています。新しく出るお薬との飲み合わせ(相互作用)の確認だけでなく、他院でのお薬の処方状況も確認しています。最近、多くの方に利用されていますが、中には間違った使い方をしている方もいらっしゃいます。

- 病院ごとお薬手帳を変えていませんか？
- 同じ薬だからといってお薬手帳への記載(薬シール)を断っていませんか？

複数の病院に受診されている方は今現在、どの病院でどんな薬を処方されているのか情報が必要になります。お薬手帳は、一冊にまとめ、処方ごとにシールを貼って管理することをおすすめします。また、お薬手帳は、病院を受診する際、保険証と一緒に持ち歩きましょう。

お薬の継続投与とともに、ご自身が服用しているお薬の管理も重要です。

お薬手帳を活用し、正しく、安全なお薬の服用を心がけましょう。

お薬が余
事はない

た

く
が
み忘れてし
は、1回に飲
にまとめる
勧めます
医師の診察
局でご相談

ワンポイント「楽しくウォーキング」

少しずつ気温も暖かくなり雪も融け始めてきました。最近は運動の機会も減ったという悩みがある方にお勧めなのが、ウォーキングです。

①ウォーキングの効果って何？

ストレスや運動不足の解消、脳の活性化、心が豊かになる等の効果がみられ、心の健康と運動には密接な関係があると言われています。

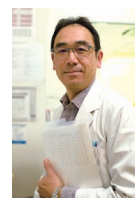
②まずは短い時間のウォーキングから楽しもう！

「ウォーキングをする時間がない」といった方は、1回あたり5～10分の運動の積み重ねでも、生活習慣病の予防に効果があると言われています。歩数計をつけて1日の歩数を増やすことを意識する、買い物は歩いていく、1日1回は外出する等小さいことの積み重ねも大事になります。

最後に、高齢の方のウォーキングは無理をしないように注意しましょう。軽い運動とはいっても無理をするとケガや病気につながり、自分の体調に合わせて行うことが大事と言われています。まずは自分が歩ける歩数や時間から開始しましょう。

札幌白石記念病院 スタッフボイス ひとこと

みやもと けんじろう
宮本 憲次郎 循環器内科/医師



この春より、白石記念病院に勤務することになりました宮本です。これまで、カテーテルアブレーションという不整脈治療(特に薬物によらない根治治療)を専門にしておりました。近年は心房細動という不整脈が脳梗塞の大きな原因の一つとされ、その治療が脳梗塞の予防・再発予防に期待が高まっております。この心房細動治療で地域の患者様の健康維持に貢献できれば幸いです。

おおむら かずえ
大村 計 循環器内科/医師

平成28年4月1日に着任しました。循環器疾患全般を幅広く診療します。血管内治療も行っています。今何ができるのか、適切な方針は何かを考えて治療にあたりたいと思います。よろしくお願いいたします。

大橋眼科
大橋勉院長先生へのQ & A

Q 大橋眼科の診療の特徴を教えてください。

A 眼科一般の診察・治療を行っておりますが、特徴的なのは、最先端の機器を使って目に優しい眼科手術を目指していることです。特に白内障手術は、昨年は1300件を超えました。

Q 日帰り手術はどのような方が対象になりますか？

A 眼科のほとんどの手術が日帰り可能です。当院では白内障手術、緑内障手術、硝子体手術（糖尿病による出血など）、眼瞼下垂手術、斜視手術などが対象になります。

Q 診療において心がけておられることがございましたら、教えてください

A できるだけ目に負担にならず、目に優しい合併症の少ない手術を目指しております。

Q ご趣味、休日の過ごし方を教えてください

A 休日は家でいろいろしていることが多いですが、学会に合わせて行く旅行が趣味です。またワインが好きで、ワインはかなり飲んでいます。一応ワインエキスパートの試験には合格しました。仏語検定は準2級です。

Q 患者さまや地域の皆さまへのメッセージがございましたらお願いします。

A 最近は医師に対する不信任や、また、医者側からのドクターハラスメントなどありますが、お互いに信頼感を構築できたらいなあ、と思っております。

医療法人社団 大橋眼科

<http://www.ohashi-eye.jp/>

〒003-0027 北海道札幌市白石区本通6丁目北1-1

☎011-864-4656

●月～水・金／9:00～12:00／14:30～18:00

●木／9:00～12:00 ●土／9:00～12:00(第1、3土曜：～15:00)

●休診日／日曜・祝日



インフォメーション

・第4回健康セミナーを開催予定 日時：5月14日(土)13～14時 場所：当院1階外来ホール(参加無料)

【予定テーマ】 第一話：わかりやすい医療費と介護保険のお話し～知識を深めて賢く利用～

第二話：実践！楽しい運動療法～適度な運動ってなあに？～

🕒 外来医予定表 [平成28年4月から]

* 出張医師

診療科		月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前	大 坊	本 田 (2・3・4・5週)	高 橋	本 田	大 坊	当番医
		岡*	野 中 (1・2・3・4週)	米 増	橋 本	橋 本	
			野 村 (1・5週)		佐々木*		
	午後	野 中	大 坊	野 村	高 橋	野 中	
		岡*	恩 田	米 増	佐々木*	本 田	
		齋 藤*(1・3週) 恩 田*(2・4週)			中 川(1・3週)		
循環器内科	午前	宮 田	藤 井 宮 本(不整脈外来)	大 村	藤 井 宮 本(不整脈外来)	宮 田	当番医
	午後	宮 田	宮 本	大 村	藤 井	大 村	
リハビリテーション科	午前			戸 島		戸 島	
	午後	戸 島			戸 島		

診療・受付時間 平 日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分) 午後／13時～17時(受付：11時30～16時30分)
土曜日：午前／9時～12時(受付：8時40分～11時30分)

都合により、担当医師は変更になる場合がございます。ご理解・ご協力お願いいたします。

社会医療法人 医翔会
札幌白石記念病院

札幌白石記念病院

検索

<http://www.ssn-hp.jp/cms/>

〒003-0026 札幌市白石区本通8丁目南1-10

診療科目／脳神経外科・循環器内科・リハビリテーション科・麻酔科・放射線科

ご予約の受付はお電話でも可能です。

☎011-863-5151(代表) FAX: 011-863-5161

