



札幌南徳洲会病院 広報誌

ふれあい

Vol. 85
2023 SUMMER

TAKE FREE
ご自由にお持ちください



特集 暑さに負けない夏バテ対策

理念

生命を安心して預けられる病院

健康と生活を守る病院

ホスピスのところを大切にする病院

～ホスピスのところとは弱さに仕えるところである～



四十坊院長の

つぶや記

院長

しじゅうぼう
四十坊

かつや
克也



「移転して2年が経ちました」

皆さん、こんにちは。早いもので里塚地区から平岡に移転して7月で丸2年になりました。2年前はまだ新型コロナウイルス感染症の流行の真っ只中のため、地域の方には新病院の内覧会もできずにひっそりと移転開院しましたが、徐々に周囲の方々にも当院のことが浸透し始めたのかたくさん新しい患者さんが来院されるようになりました。院長としては地域の皆さんが病院を利用して頂けるのがとても嬉しいです。

さて我ら北海道日本ハムファイターズは新しいエスコンフィールド北海道で連日熱戦を見せてくれています。私としては札幌ドームからは遠くなったため、以前のように頻回に応援に行く機会が減ってしまったのですが、あの新しい球場に入るとなんとなくワクワク感が出てくるんです。去年は新庄監督の下、最下位で終わりましたが今年は何かやってくれそうな感じを受けています。優勝というにはまだちょっと力不足を感じますが、それぞれの選手が一生懸命な様子が分かり、これから絶対に勝ちに行くぞ！という気持ちになります。新しい球

場ということはやはりいいことですね。振り返って当院も移転して2年が過ぎ、先日建物の2年目点検を受けました。特に大きな問題もなく検査は終了しました。みんなで大切に使っていますので、どこも綺麗なままでした。このような新しい施設の中で働くというのがやはりいいですね。スタッフも気持ちよく働いていると思っています。

新型コロナウイルス感染症が5月に2類から5類になり通常の感染症として扱っていくことになりました。ご家族の面会も以前より緩和して、病院内に入れるようになりました。先日、病棟のベッドサイドにご家族がいらっしゃって、一瞬こちらがびっくりしました。徐々に以前と同じようになっていくと思います。もっと気軽に立ち寄れるような病院にしたいと思います。これからもよろしくお願いします。

Contents

四十坊院長のつぶや記.....	P2
工藤看護部長のやさしさビタミン日記	
前野総長のNPOホスピスのころり便り...	P3
暑さに負けない夏バテ対策.....	P4-5

工藤看護部長の
やさしさビタミン日記

看護部長
くどう あきこ
工藤 昭子



「公式Instagramはじめました！」

この春から病院の公式Instagramを始めました。病院発信のSNSはいろいろとハードルが高いものでした。医療という厳粛・大真面目な場所を発信すること自体が、「不真面目」「不謹慎」なイメージがあり、広告宣伝の規制や個人情報の守秘義務も絡んで結構踏み出しにくいところなんですね。

しかしここ数年SNSも変化しています。病院や介護施設も積極的に発信するようになってきました。他施設の発信を見ていると、内部の設備の説明や働いている人の笑顔があるととても安心感につながるなと思います。

現在看護部内の精鋭たちで「ちーむいんすた」を結成し、曜日を分担しながらやっ

ています。ありがたいことに、もと広告の仕事をしていた人が含まれているので、その力を存分に発揮してもらっています。私たちは「病院らしくない」病院の日常を切り取って発信するのを基本としています。よろしければ、ぜひのぞいてフォローしてくださいとうれしいです。



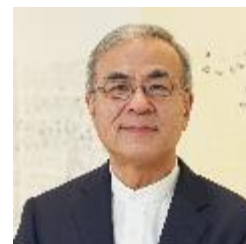
「二ノ坂保喜先生講演会から」

2023年4月8日、NPO法人ホスピスのところ研究所主催「日本のホスピス50周年記念シリーズ講演会」の第5回がオンラインで開催されました。二ノ坂先生には、福岡の地から奥様と一緒に遠路札幌の地にお越し頂き、当院でお話し頂きました。

二ノ坂先生は我が国における在宅ホスピスの草分け的存在で、私が2008年に北海道で最初の在宅ホスピスであるホームケアクリニック札幌を立ち上げる前に、二ノ坂クリニックを見学させて頂き、多くを学ばせて頂きました。先生とはそれ以来のお付き合いをさせて頂いております。一時、脳梗塞を患われて、心配致しましたが、現在は完全に回復され、お元気に来札されました。

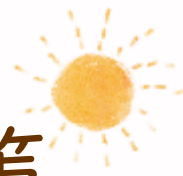
今回のテーマは「人権運動としてのホスピス～日本のホスピスはどこへ向かうのか？」という、いかにも二ノ坂先生らしい

総長
まえの ひろし
前野 宏



ものでした。御講演の要旨はNPOのホームページに掲載していますので、そちらをご覧下さい。彼が強く影響を受けた岡村昭彦の著書である「ホスピスへの遠い道」のお話から始まり、在宅ホスピスのこと、そして、バングラディッシュ、インドのケララ州との関わりなどへと彼のお話はダイナミックに広がります。そして、最後には最近彼が関心を持っておられる「コンパッション都市」という本の紹介をされ、ホスピス運動は医療にとどまらず、コミュニティ、人権問題へ広がらなければならないというメッセージで締めくくられました。先生の広く深いお話しはすべてのホスピス緩和ケアに携わる人々に聞いてほしい内容でした。

二ノ坂先生は現在72才ですがまだまだ若々しくお元気で、今後のご活躍をお祈り致します。



暑さに負けない夏バテ対策

夏バテとは

暑くなって体温が上がると皮膚の血管が拡張して血液が体の表面に集まって汗を出しますが、湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節が難しく、熱が体内にこもって疲れやすくなります。

さらに暑さで寝苦しくて生活のリズムが乱れがちになります。

その結果、体調が崩れて夏バテを起こしてしまうといわれています。

夏バテと食生活

食生活の面では暑さによって暑い→だるい→食欲がない→飲料水のとりすぎ→消化力の低下→食欲不振という悪循環がおこります。

予防のポイント①

1日3食バランスよく食べること

暑いと食欲が落ち、そうめんやそばなどあっさりした食べ物ばかり口にしがちになります。肉や魚、野菜などが欠けるとエネルギー源にもなるたんぱく質のほか、ビタミンB1など疲労回復に必要な栄養素が不足し、だるさの原因にもなります。

さらにこのような炭水化物だけの食事は血糖コントロールにも悪影響を与えやすいです。



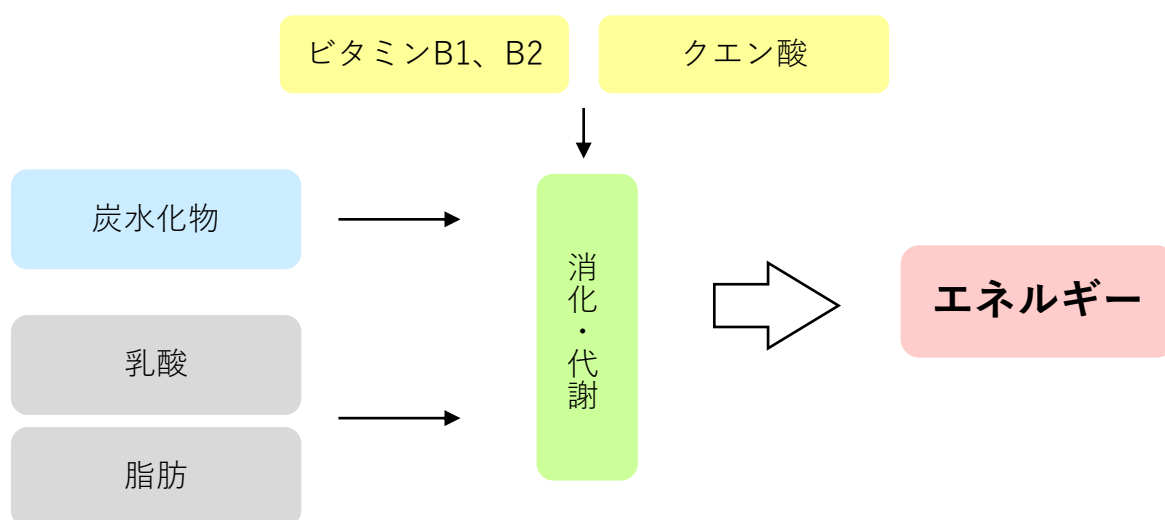
冷たいそうめんは口当たりがよく、夏にもってこいのメニューです。しかしその分つつい食べ過ぎてしまう人も多いので注意が必要です。麺類の多くは炭水化物が含まれ高カロリーです。

そうめん1束（50g）で167kcalあり、コンビニのおにぎり1個のごはんの量に相当します。

予防のポイント②

ビタミンB1、B2、クエン酸の摂取

ビタミンB1、B2、クエン酸がなければ、エネルギーの元となる炭水化物をとってもエネルギーには変わりません。それどころか疲労物質の元となる乳酸や脂肪に変わってしまいます。



ビタミンB1、B2が豊富なもの

クエン酸が豊富なもの

豚肉（特にもも肉、ひれ肉）
レバー、枝豆、納豆、豆腐
玄米、うなぎ、いわしなど

酢、ゆず、グレープフルーツ
レモン、梅干しなど

冷たいものの摂りすぎ注意

味の感じ方は温度によって変化します。冷たい飲み物は甘みが下がり、甘みを強くしないと甘みを感じられません。

熱中症予防にはこまめな水分補給が欠かせません。しかしスポーツ飲料には糖分が多く含まれており、特に糖尿病をお持ちの方には勧められません。多量に摂取すると高血糖を引き起こし、それにより尿量が増えて体内の水分が奪われ脱水が進行するという悪循環を招きます。水分補給には水やお茶、必要に応じて塩分を摂取するのがよいでしょう。



"広場"を整備しました！～花壇の里親も募集中！～

この春、当院の西側、そしてホームケアクリニック札幌・緩和ケア訪問看護ステーション札幌の正面にある"広場"を整備しました。

～実はみんなの「公共空地」、みんなの「緑地」～



この"広場"は都市計画法上の「公共空地」です。隣の『シュヴァービングの森（緑地）』と共に、皆さまは自由に出入りして、散歩して、そして遊んでいいんです。ご存知でしたか？ただとても残念なのですが、当院が負担できる費用には自ずと限界があります。これまで草刈りや樹木の枝払いくらいのことしかできませんでした。

～思い切って"広場"を整備！～

これまで"広場"はただの空き地。雪遊びができる冬場はまだしも、夏場は雑草が生い茂り、中に入って散歩しよう、遊ぼうというにはほど遠いものでした。この度いろいろな条件が整い次のとおり整備することができました。これには札幌市の助言もいただいています。

- ①繁殖力が強い雑草を含む表土を剥がして芝にする（種子を吹き付ける）。
- ②西側に5箇所の花壇を設ける。花壇は市道と広場を分離し安全確保も期待する。
- ③広場を周回できる園路を整備する。園路は西側市道と接続させ利用者を誘導する（入りやすくする）。

今後は、西側歩道沿いには少しずつ手作業でラベンダーを植えたいなあ、園路は車いすでも利用しやすいウッドチップ舗装に変えたいなあ・・・などと妄想しています。

～里親募集！「アダプト・プログラム」を取り入れます～

皆さんにご提案です。里親のように『シュヴァービングの森』と"広場"の面倒をみませんか？道路や公園といった公共用物を養子に見立てて我が子のように維持管理する仕組みを「アダプト・プログラム」と言います。「アダプト (adopt) 」とは「養子にする。」という意味です。日々維持管理することで、森と広場への愛着が湧き公共心が育まれることでしょう。町内会などの団体で取り組むことで地域のコミュニティの維持にも一役買うことでしょう。

手始めに花壇の里親を募集します。1年目の今年は、花苗の植え付けは当院のボランティアグループ『せら』さんをお願いしたので、水やりや草取りなどの維持管理だけです。来年は花壇のデザイン、植え付け、維持管理まですべてお任せします。花苗や肥料など必要なものは私たちが用意します。花壇には里親（皆さん）のお名前を書いたプレートを掲出します。お一人の負担が少ない方がよいでしょうから、町内会、老人クラブ、仲良しの友人グループなどの団体を募集します。先着順で決めますので、ご興味のある方はお問い合わせください。

～ついでに"広場"の愛称も募集！～

と、ここで最後に思いつきました。森のように"広場"の愛称を募集します。

「勝手に決めていいのか？」って。安心してください！そもそも愛称を決めるルールなんてありません。まず有志で仮の名前を決めましょう。もっといいのが出てきたらその時にまたみんなで話し合しましょう。小さい頃遊んだ近所の「タコ公園」「タイヤ公園」も正式名称は違っていたはずです。ちなみに"広場"の正式名称は「平岡中央地区公共空地プレイロットC8号」って言います。どうですか？愛称が欲しくなったでしょ。奮ってご応募ください。応募状況を見てから決定方法を考えたいと思います。

☆「花壇の里親募集」「"広場"の愛称募集」のお問い合わせは、当院事務長まで。

ピアノ演奏

2021年の移転時よりピアノの演奏をしてくださっていた村上明子さんが6月末で最後になりました。かねてより開発途上国、特にアフリカに関心があったそうで、この度JICA海外協力隊でザンビア共和国に2年間赴任することになりました。大学や短大で現地の学生にピアノを教えたり、病院などに訪問し、演奏活動をされるそうです。

7月からは前田朋子さんに演奏していただけることになりました。毎週月曜日から木曜日に変更となります。



前田朋子（アンサンブルグループ奏楽）

7月からよろしくお願いいたします。

各階状況が異なる患者さんにどうすると楽しんでもらえるかを考え、聴くことが負担にならないように演奏したいと思います。

【写真上、前田朋子 下、村上明子】

外来診療予定表

	診療科	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	総合診療科	前野	名越 齋藤	武藤	四十坊 水野 平井	田村 名越	※
	呼吸器内科	山口		山口			
	糖尿病外来	品田		品田		品田 (第1)	
	ふくじゅそう外来			田村	田村		
	漢方外来					田村	
	禁煙外来		山口		山口		
午後 14:00 ～ 17:00	総合診療	四十坊	武藤	平井	齋藤	加藤	
	循環器科		札幌東 徳洲会病院				
	糖尿病外来	品田	品田 (第1.2.3)	品田 15:20～		品田 (第1.3)	
	ふくじゅそう外来	田村					
	緩和ケア外来	齋藤	加藤		武藤		
	整形外科					辻野	
夕診 17:00 ～ 19:00	総合診療			※			

※別途交替制による。院内備付の診療予定又は当院HPをご覧ください



医療法人 徳洲会

札幌南徳洲会病院



〒004-0875 札幌市清田区平岡5条1丁目5-1
TEL 011-883-0602



アクセス

公共交通機関をご利用の方

地下鉄東西線【大谷地駅】

平岡ニュータウン線[大66・大67]・大谷地柏葉台線[大69]

平岡シュヴァービング線[大70] 【平岡6条1丁目】下車 徒歩5分

真栄団地線[大88]・有明線[大87] 【平岡5条1丁目】下車 徒歩5分

平岸線[平50]・月寒本線[80] 【平岡営業所】下車 徒歩10分

地下鉄東豊線【福住駅】

道央自動車道でお越しの方

札幌南インターチェンジ下車 約10分