



医療法人徳洲会

札幌東徳洲会病院 広報誌

PUBLIC
RELATIONS
MAGAZINE

すこやか
SAPPORO HIGASHI TOKUSHUKAI HOSPITAL

Vol.213

2019年秋号 11 ▶ 1

特集

医療TOPICS

がんと情報過多社会

～患者を惑わす情報の渦～

当院の基本理念

- 生命を安心して預けられる病院
- 健康と生活を守る病院

当院の基本方針

- 「年中無休・24時間オープン」で、救急医療を提供します。
- 病気の治療だけでなく、健康増進と病気予防を推進します。
- 安全管理の徹底に努め、安心できる医療の提供を目指します。
- 医療技術・診療態度の向上に絶えず努力します。



当院は健康増進法第25条に基づき、「館内・敷地内全面禁煙」です。ご協力をお願いいたします。

9月9日は「救急の日」、というのをご存知でしたか?「救急の日」は、救急業務及び救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的に、昭和57年度に厚生省(現在の厚生労働省)が制定しました。

当院ではこのことを、少子高齢化が叫ばれる中、未来を担う子供たちに「救急医療とは、救急病院とは、そこで働く人たちとは」を少しでも身近に実感してもらおうと同時に、親子で出来る救急蘇生を学んで、人の生命の大切さを感じる機会となればと、当院の都合上10月5日(土)の開催となりましたが、職業体験イベントを開催しました。

今年で第3回目となるこのイベントは『小学生の親子ふれあい職業体験:救急病院で働く人』と題しまして、おもに東区・北区の小学生4・5・6年生を対象として9組(18名)の親子の皆さんに参加していただきました。

お父さんやお母さんが患者役となり、白衣を着たお子さまたちは、当院スタッフのレクチャーを受けながら、少し緊張気味ではありましたが真剣な眼差しで疑似体験をしていただきました。

今回のイベントをとおして、より医療への興味・関心を持って頂き、またお医者さん以外にも沢山のスタッフがおり、患者様の目に触れることのないところにも病院を支えているスタッフが沢山いることを知ってもらい、少しでも医療現場への魅力を感じてもらえたら幸いです。

開会式



太田院長のご挨拶

ブース1 検査技師



超音波(エコー)機器や顕微鏡を使っでの体験

ブース2 薬剤師



【ナゾ解き!「いい」と「ばあば」はなぜ救急搬送された?】というテーマで、クイズ形式で説明

ブース3 放射線技師



画像処理ワークステーション(PC)を用いて様々な(人体・イルカ・ウグメなど)画像処理を体験

ブース4 医師



消化器内科医になったつもりで、内視鏡カメラ検査を操作体験

ブース5 看護師



『自転車で転倒し救急搬送されたお父さん・お母さん!』という設定で、血圧測定や包帯で固定する処置を体験

ブース6 言語聴覚士



言語能力や聴覚能力、嚥下(食べる)能力などを回復させるリハビリ方法を体験

ブース7・8 BLS+AED講習



蘇生人形とAED模擬機を使って、手順・流れを体験

ブース9 視能訓練士



様々な目の検査機器を実際に操作体験

ブース10 ドクターカー



普段じっくりみることのない車両内部の見学

ブース11 管理栄養士



普段目にするこくない病院食の種類・形態について説明

修了式



修了証書を授与

がんと情報過多社会 ～患者を惑わす情報の渦～

公益財団法人がん研究振興財団「がんの統計'17」によると、日本人はおよそ2人に1人が一生のうちに「がん」と診断されるとあります（男性なら61.6%、女性なら46.2%）。しかし、その中には、代替医療、それも科学的根拠のない悪質なものに手を出してしまったがために、本来なされるべき治療が行われず、結果として急激にがんが進行してしまい、命を落とした可能性があるということが報道されるケースもあります。

「〇〇をしたらがんが消えた!」「手術は受けるべきではない」「抗がん剤は毒だから一刻も早くやめた方がいい」など、マスメディア・インターネット・書籍等には、がん治療に関する情報が大量にあふれています。商売目的の悪質なページもありますが、それとは別に一般の人が気楽にそれらをTwitterやFacebookでシェアして、広がっているのも見かけます。おそらく、それほど悪気はなく、がん患者のためや、一般の人のがん予防のためになるのではと、投稿やシェアをしているのかもしれませんが。健康情報を発信している延長として行っているかもしれません。しかし、患者さんによっては、どうせほとんど効かないのではと、薄々分かっている、やれるだけのことをやろうと思い、普段なら惑わされないような情報にも、完全には無視できなくなって、試さざるを得なくなる。誤情報は、簡単に人の命を奪います。何を信じるかによって、命の長さが変わってしまう現状があります。

それでは、患者さんはどんな情報を信じればいいのかでしょう。国立がん研究センターのwebサイトに「がん情報さがしの10ヵ条」が掲載されていますので、以下に引用します。

がん情報をさがすときに、心がけるポイント がん情報さがしの10ヵ条

第1条

情報は"力"。あなたの療養を左右することがあります。活用しましょう。
いのち、生活の質、費用などに違いが生じることもあります。

第2条

あなたにとって、いま必要な情報は何か、考えてみましょう。
解決したいことは? 知りたいことは? 悩みは? メモに書き出して。

第3条

あなたの情報を一番多く持つのは主治医。よく話してみましょう。
質問とメモの準備をして。何度かに分けて相談するのもよいでしょう。

第4条

別の医師の意見を聞く「セカンドオピニオン」を活用しましょう。
他の治療法が選択肢となったり、今の治療に納得することも。

第5条

医師以外の医療スタッフにも相談してみましょう。
看護師、ソーシャルワーカー、薬剤師なども貴重な情報源です。

第6条

がん拠点病院の相談支援センターなど、質問できる窓口を利用しましょう。
がん病院、患者団体などに、あなたを助ける相談窓口があります。

第7条

インターネットを活用しましょう。
わからないときは、家族や友人、相談支援センターに頼みましょう。

第8条

手に入れた情報が本当に正しいかどうか、考えてみましょう。
信頼できる情報源か、商品の売り込みでないか、チェックして。

第9条

健康食品や補完代替医療は、利用する前によく考えましょう。
がんへの効果が証明されたものは、ほぼ皆無。有害なものもあり要注意。

第10条

得られた情報をもとに行動する前に、周囲の意見を聞きましょう。
主治医は? 家族は? 患者仲間? あなたの判断の助けになります。

がん治療において、情報収集は欠かせません。しかし、情報は、諸刃の剣でもあります。情報を武器にするための"力"を身に付け、納得のいく決定をしましょう。

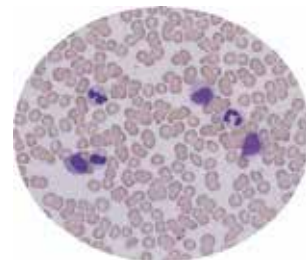
血液・腫瘍内科のご紹介

当院の進めるがん治療の一つとして重要な血液・腫瘍内科。

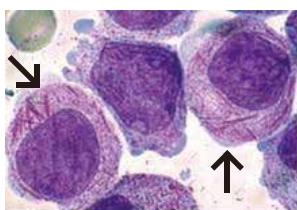
地域の中で専門性を生かした医療をご提供しております。

血液・腫瘍内科は、血液の細胞(白血球、赤血球、血小板)の病気を対象とします。白血球の病気には、白血病・悪性リンパ腫・形質細胞腫瘍・骨髄増殖性腫瘍などがあります。赤血球の病気では種々の原因の貧血が、血小板の病気では特発性血小板減少性紫斑病や血小板機能異常症、などがあります。

多くの病気の原因が、現在は遺伝子や分子レベルで解明されるようになってきており、その異常に対する分子標的治療薬も数多く開発され、つい10~20年前に比べても、治療成績は格段に向上してきています。



顕微鏡で見た血液の様子



矢印が白血球

その一方で、他人の骨髄や臍帯血の幹細胞を移植する同種造血幹細胞移植が最良の治療法であるような疾患や状況というの、依然として存在します。そのような場合には、同種造血幹細胞移植を積極的に行っている他の施設にご紹介させていただいております。当科を訪れる患者様の多くは、白血球・赤血球・血小板の数の異常(増加、減少)を契機に受診されます。例えば、貧血(赤血球減少)はかなり多い疾患ですが、その原因は均一ではありません。

貧血というだけで鉄剤や鉄のサプリメントを使用している方もたくさんおられますが、これらは鉄欠乏性貧血以外には効きません。原因がわからないと、正しい治療法も分からないことになります。

血液(血液細胞)の病気ではないかとご心されている方は、お気軽に当科を受診してみてください。当院は数少ない血液専門医のいる病院ですので、血液疾患が疑われる場合には、専門の異なる他科・他院の先生のご紹介も積極的に受けております。

血液細胞の病気

白血球の病気

・白血病 ・悪性リンパ腫 ・形質細胞腫瘍 ・骨髄増殖性腫瘍 等

赤血球の病気

・貧血(鉄欠乏性、再生不良性、巨赤芽球性、溶血性) 等

血小板の病気

・特発性血小板減少性紫斑病 ・血小板機能異常症 等

病気によって
治療法は様々
まずはお気軽に
受診下さい。

血液腫瘍内科のご紹介



血液・腫瘍内科 部長 和野 雅治

【前 岩手県立中央病院血液内科長】

京都大学医学部卒業

金沢医科大学血液免疫内科助教授

京都大学医学博士

日本内科学会認定内科医、日本内科学会指導医

日本血液学会認定専門医、日本血液学会指導医

日本血液学会認定医、日本臨床腫瘍学会暫定指導医

日本がん治療認定医機構認定暫定教育医

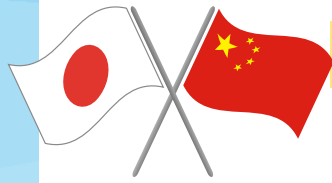
診療している疾患

造血器腫瘍、骨髄増殖性腫瘍、骨髄不全症候群、各種貧血、血小板減少症、白血球減少症、原発不明がん など

行っている治療

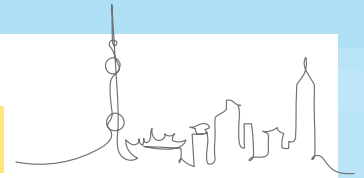
抗腫瘍化学療法、分子標的療法、免疫抑制療法、輸血療法、瀉血療法、自家末梢血幹細胞移植(非血縁者間造血幹細胞移植が必要な場合には、移植認定施設に依頼)

血液腫瘍内科 受付・診療時間	受付時間	診療開始時間	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
	07:00~11:30	09:00	●		●		●	



2019年4月18日に中国上海にて行われた

日中友好交流会に当院循環器内科医師が参加しました



日中両国の冠動脈性心疾患診療の発展に寄与するため、第2回日中「冠動脈性心疾患の新進展」交流勉強会が2019年4月18日、上海市で開催されました。

この勉強会に当院の後平泰信先生、山崎誠治先生、片桐勇貴先生が参加し、上海の専門家らと冠動脈性心疾患診療の発展に関わるテーマで学術報告と経験を共有、両国の心血管内科医師の向上のため共同学習および交流する機会となりました。

勉強会では両国の医師らが、重篤化する恐れのある冠動脈性心疾患についての症例や治療に関する戦略や技術、「睡眠障害と冠動脈性心疾患」等の課題について討論と臨床経験の共有しました。中でもとりわけ高齢化に伴い増加傾向にある、冠動脈性心疾患の治療過程で冠動脈石灰化が確認されるケースについては、日本の最新見識と対応、観察結果として示した血管内の実例写真などの資料が、中国国内の研究に対して非常に有意義な資料となると高く評価されました。

また、現代人の生活リズムの乱れから増加傾向にある、睡眠障害と冠動脈性心疾患の関係性についても論文考察が行われました。研究では睡眠障害が人体の免疫と代謝、脳機能に悪影響を及ぼす他、冠動脈性心疾患の危険因子にもなり、心血管疾病の危険を増加させ、高血圧、不整脈、心不全、脳卒中等の発生に繋がることが指摘されています。このような論文の考察が健康上の未解決の問題の解明につながり、医療技術の発展に付与することで、より多くの患者の治療に役立つものであると私たちは考えています。

この度の勉強会は、日中両国心血管内科医の冠動脈性心疾患診療の発展を促進し、総合診断の水準と化学治療の方策を高めることとなり、高齢の冠動脈性心疾患患者の健康を守るための素晴らしい学びの場となったと確信しています。



当日の様子を報じた現地紙「浦南医訊(2019年4月1日号)」



上海の医師らと意見を交わす後平 泰信先生(写真中央)

当院の専門外来

【予約制】禁煙外来

【隔週火曜日】 受付/14:00~16:00 診察/14:30~ 担当医/山崎 誠治

【予約制】弁膜症外来

【毎週月曜日】 受付/14:00~16:00 診察/14:00~ 担当医/樺田 浩基
【毎週火曜日】 受付/13:00~15:00 診察/13:00~ 担当医/山崎 和正

肝臓外来

【毎週水曜日】 受付/13:00~15:30 診察/13:00~ 担当医/吉川 大太郎

物忘れ外来

【毎週木曜日】 受付/13:00~15:30 診察/13:30~ 担当医/元持 雅男

【予約制】不整脈外来

【毎週月曜日】 受付/07:00~11:30 診察/09:00~ 担当医/谷 友之
【毎月第1.3.5水曜日】 受付/07:00~11:30 診察/09:00~ 担当医/谷 友之

【予約制】いびき・無呼吸外来

【毎週月・金曜日】 受付/13:30~15:00 診察/14:00~ 担当医/後平 泰信
【毎週土曜日】 受付/07:00~11:30 診察/09:00~ 担当医/後平 泰信

鼠径ヘルニア外来

【毎週水曜日】 受付/07:00~11:30 診察/09:00~ 担当医/深堀 晋

【予約制】補聴器外来

【毎月第2.4火曜日】 受付/13:00~15:30 診察/13:30~ 担当医/外来担当医

えんげ 嚥下体操 ～美味しく安全にお食事を続けるために～

加齢とともに衰えていくお口の機能。お口の機能が衰えると、ムセが増えたり固いものが噛みにくくなったり、呂律が回りにくくなったり・様々な問題が起こります。いつまでも安全に美味しくご飯を食べられるように、楽しくお話ができるように、お口を健康に保つことが大切です!そこで、ご自宅でも簡単にできる嚥下体操をご紹介します。

1 深呼吸でリラックス

お口の運動の前に呼吸を整え、気持ちや緊張した筋肉をリラックスさせます。



リラックスをして腰掛け、お腹に手を当ててゆっくり深呼吸をしましょう。

2 首・肩の筋肉をほぐす

飲み込みに関する筋肉は首に多く集中しています。首回りの筋肉をほぐして食べる準備を始めます。



耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒し首の筋肉をほぐします。



肩をゆっくりと上げてからストンと落とし肩回りの筋肉をほぐします。

3 口の体操

ここからはお口の運動です。飲み込みやお話に大切な筋肉を鍛えましょう!!



お口を大きく開けたり、しっかり閉じたりを繰り返しましょう。顎が外れないように注意!



前歯をしっかり見せるイメージで、「イー」と口角をしっかり横に引きましょう。



タコのように「ウー」と唇を突き出しましょう。



お口の中に空気をためて頬を膨らましたりへこませたりしましょう。



5 舌の体操

飲み込みや発音に重要な役割をする舌の筋肉を鍛えます。



思い切り舌を前に出し、喉の奥の方に引くという動作を繰り返しましょう。



舌で左右の口角に触りましょう。



鼻の先、顎の先を触るようなイメージで舌を上下に動かしましょう。



最後に、「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ」をはっきり発音しましょう。飲み込みに大切な舌の運動です。



Recipe
健康
レシピ

腸のキレイを整える、簡単ポタージュ

★材料

(A)

- ごぼう…………… 200g
- コンソメ…………… 5g(キューブタイプ1個)
- 塩…………… ひとつまみ
- 水…………… 200cc

(B)

- 玉ねぎ…………… 100g
- 白…………… ワイン大さじ2杯
- 塩…………… ひとつまみ
- 水…………… 大さじ2杯
- 豆乳…………… 400ml
- 塩・胡椒…………… 少々



★作りかた

- ① ごぼうは薄く斜め切りにスライスして、(A)の分量で煮る
- ② (B)を耐熱ボールに入れ、500ワットで4分加熱する
- ③ ①と②を合わせ、豆乳を加え、鍋で温める
- ④ 鍋の中身をハンドミキサーでなめらかにして出来上がり

最後に少量オリーブオイルを回しかけると、風味がより良くなります。



ごぼうの豆知識

腸内環境改善でお腹スッキリ

ごぼうは、11～2月に旬を迎えます。土のついていないものは、使い勝手も良いのですが、水分が抜けやすく、鮮度が落ちやすいため、購入後は早めに使い切るようにしましょう。選ぶ際には、切り口に空洞のない、水分の抜けていないものを選ぶと、日持ちが良くなります。

ごぼうや、玉ねぎに含まれるフラクトオリゴ糖は、腸内環境を改善する働きがあります。

また、ごぼうには、不溶性・水溶性の食物繊維が多く含まれており、コレステロールの排泄・血糖の上昇を抑える効果も期待できます。

旬のごぼうを食べて、お腹すっきり、便秘予防、腸内環境を整えましょう♪



外来診療表

内科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/16:00~19:00 診療/17:00	●	●	●	●	●	
循環器内科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/16:00~19:00 診療/17:00~	●		●	●		
消化器内科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
IBD(炎症性腸疾患)						
受付/07:00~15:00 診療/09:00~	●	●	●	●	●	▲
受付/16:00~19:00 診療/17:00~		●				
▲ 受付 11:30 まで						
呼吸器内科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	▲	▲	▲	▲	※	※
受付/16:00~19:00 診療/17:00~					※	
▲ 肺がん・肺腫瘍専門 ※ 予約患者のみ						
血液・腫瘍内科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●		●		●	
小児科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/16:00~19:00 診療/17:00~	●		●		●	
外科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/13:00~16:00 診療/14:00~		※				
受付/16:00~19:00 診療/17:00~	●	●	●	●	●	●
※ 予約患者のみ						
乳腺外科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~			●	●	●	
受付/13:00~15:30 診療/13:00~		●				
リハビリテーション科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~		●				

※都合により診療時間・担当医の変更や休診となる場合がございます。ご了承ください。
 ※健康診断・人間ドックにつきましては、「完全予約制」をとっております。
 お電話にてお問い合わせください。

+ 急病の方はいつでも受け付けております。

形成外科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●					
脳神経外科						
受付/07:00~11:00 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/13:00~15:30 診療/13:30~	●			▲		
▲ 物忘れ外来のみ						
泌尿器科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~					●	
眼科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/13:00~16:00 診療/14:00~		※			※	
受付/16:00~19:00 診療/17:00~		▲			●	
▲ 第2・第4のみ ※ 予約患者のみ						
耳鼻咽喉科・頭頸部外科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/13:00~15:30 診療/13:30~	●	※	●	●	●	●
※ 予約患者のみ						
整形外科						
受付/07:00~11:00 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
心臓血管外科						●
受付/07:00~11:30 診療/09:00~						●
皮膚科						
受付/16:00~19:00 診療/17:00~		●			●	
放射線外来						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~			●			
放射線治療外来						
受付/13:00~16:00 診療/13:30~				※		
※ 予約患者のみ						
外傷センター外来						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	※	※	※	※	※	※
※ 予約患者のみ						
麻酔科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●			●	
歯科口腔外科						
受付/08:30~11:30 診療/09:00~	●		●	※		※
受付/13:00~16:30 診療/13:00~	●		●	※		
※ 新患受付は午前 11:00 / 午後 16:00 まで。 ※ 予約患者のみ						



医療法人 徳洲会
札幌東徳洲会病院

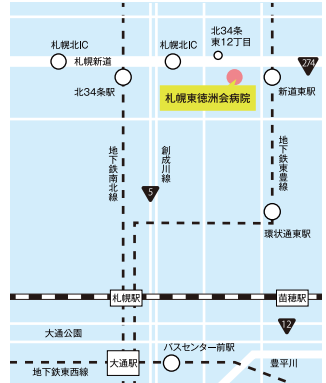


〒065-0033
 札幌市東区北33条東14丁目3-1
 Tel.011-722-1110 (代表)




ACCESS

- 地下鉄** 東豊線 新道東駅 5番出口より 徒歩約5分
- 地下鉄 + 中央バス** 南北線 北34条駅にて
 ▶ 中央バス東76・東78で乗車
 ▶ 北34条東12丁目駅で下車 徒歩約1分
- 自家用車 (高速道路)** ▶ 伏古インター / 札幌北インター 約5分
 駐車場180台収容可能(一部有料)




国際医療施設認証(JCI)



JCIとは、患者さんの安全性の担保、高品質な医療の提供、院内に継続した改善活動が行われる仕組みを有するかを評価する認証機関です。世界中で最も厳しい基準をもつ医療施設評価機構とされており、3年毎に行われる審査はその都度内容が厳しくなります。当院は、自分達の視点だけで病院運営を評価するだけではなく、世界で最も厳しい基準を持つ認証機構の評価を受ける事により、患者さんやご家族の方々へ、安心、安全で質の高い最善の医療が提供できることを今後も目指してまいります。

※ JCI ホームページ : ja.jointcommissioninternational.org

日本医療機能評価



当院では、患者さんへ安全かつ高度な医療を提供するため、継続的に改善する取り組みの一環としてこの「病院機能評価」の認証を利用しています。病院機能評価とは日本の病院を対象に、組織全体運営管理および提供される医療について、日本医療機能評価機構が中立的、科学・専門的な見地から評価を行うツールで、患者中心の医療の推進、良質な医療の実践、理念達成に向けた組織運営から構成される評価項目を用いて評価され、一定の水準を満たした病院は認定病院となります。

※ 日本病院機能評価機構ホームページ : jcghc.or.jp