



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.223

2022年春号 5 ▶ 7



INDEX

広報室コラム

1.新型コロナウイルス最前線 / 2.無料巡回バス 新年度ダイヤ改正!

医療TOPICS

1.つなげる地域の輪 - 栄町ファミリークリニック -
2.看護師(ナース)のお仕事 / 3. 国際医療支援室発 - わ〜るど通信 -

Focus

健診センターのご紹介

健康運動

道を歩く時に困っていませんか・・・?

健康レシピ

うぐいす餅風 ミルクくず餅

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。

www.higashi-tokushukai.or.jp



～陽性だった場合の自宅療養、療養解除について～

“まだ終息の見えない” 新型コロナウイルス感染症。日々の生活の中で不安に思うことが多々あるかと思えます。厚生労働省や札幌市のホームページでは、コロナに関する最新の情報（基準）を、わかりやすく掲載しているのをご存じでしょうか。今回はその中から「厚生労働省ホームページ：陽性だった場合の自宅療養、療養解除についてのQ&A」を中心にご紹介いたします。

自宅療養について

Q1 自宅療養になった場合の問い合わせ先を教えてください。

A1 各自治体で設置しているコールセンターや相談窓口にお問い合わせください。

札幌市の場合（呼吸が苦しいなどの症状が悪化した場合）

【① 札幌市保健所】

宿泊療養・自宅療養班 自宅療養チーム

011-624-7218（9時～17時）

【② 救急安心センターさっぽろ】 ※①以外の時間帯

#7119 または **011-272-7119**

Q2 市販の解熱剤は服用しても問題ないでしょうか。（解熱剤を処方されなかった場合など）

A2 問題ありません。用法・用量等をよく確認の上、ご使用ください。なお、下記のような場合には主治医や薬剤師にご相談ください。

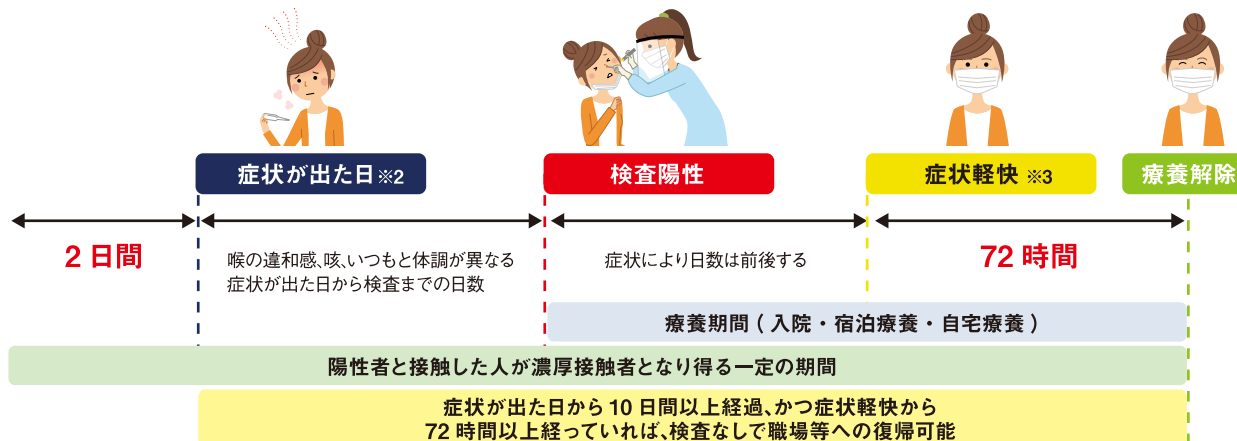
- 他のお薬を内服している場合や、妊娠中、授乳中、ご高齢、胃・十二指腸潰瘍や腎機能低下など病気療養中の場合（飲める薬が限られていることがあります）。
- 薬などによりアレルギー症状やぜんそくを起こしたことがある場合
- 激しい痛みや高熱など、症状が重い場合や症状が長く続いている場合

療養解除について

※療養解除の基準は変更される可能性があります。必ず各保健所の指示に従ってください。

Q3 療養解除について教えてください。 **A3** 症状の有無により異なります。下記の事例を参考に紹介します。

症状がある場合 ※1 発症日（症状が出現した日）から10日以上かつ症状が軽快して72時間経過後（または症状軽快後24時間以上空けて2回PCRなどの検査を行い陰性だった場合）に療養解除となります。



※1 人工呼吸器等による治療を行わなかった場合。

※2 症状が開始した日とし、発症日が明らかでない場合には、陽性が確定した検体の採取日とする。

※3 解熱剤を使用せずに解熱しており、呼吸器症状が改善傾向である場合。

症状がない場合

検体採取日から7日経過後に療養解除となります。

※4 陽性が確定した検体の採取日とする。



無症状者に途中で 症状が出た場合

当初無症状の人であっても、途中で症状が出現してしまったら、発症から10日間は感染性があるとされているため、発症日が起算日になります。療養解除については、保健所の指導に従ってください。

Q4 家族はいつまで自宅待機をすればよいのでしょうか。

A4 同居家族は原則として濃厚接触者と判断されると考えます。

そのため、陽性者の発症日、または発症等により住居内で感染対策を講じた日のいずれか遅い方を0日目として、7日間の待機が必要となります。その期間、日常生活を送るうえで可能な範囲で、マスクを着用する、手洗いをする、物資等の共用を避ける、手で触れる共有部分を消毒する、適切にゴミを処理する等の対応をお願いします。

家族に症状が出た日
感染対策を講じた日

待機解除

7日間の自宅待機期間

また、自宅待機の期間が終了した後も陽性者の療養が終了するまでは、自身による健康状態の確認を行うことや会食を避ける等の感染対策をお願いいたします。

Q5 一度陽性になった場合も、ワクチンは接種したほうがよいのでしょうか。

A5 一度陽性になった場合にも、通常どおりワクチン接種をします (昨年12月1日より3回目の接種が順次進められています)

理由は、新型コロナウイルス感染症に再度感染する可能性があることと、ワクチンを接種することによって、より強固な免疫ができるという報告があるからです。感染歴がある人のほうが、ない人よりも高い抗体価が得られたという報告もありますが、今のところ通常どおり接種したほうが確実です。



一方で、発熱といった全身性の副反応や、接種部位の痛みといった局所の副反応が、感染歴のない人と比べると高い割合で発現するといった報告もあります。感染後や治療後に隔離が解除され、体調が回復して接種を希望する際には、その治療内容や感染からの期間にかかわらず接種することができます。

引用元：厚生労働省ホームページ（2022年2月17日時点）

※詳しい情報や最新の情報は、厚生労働省ホームページまたは札幌市ホームページの「自宅療養される方へのお知らせ」をご参照ください。

無料巡回バス 新年度ダイヤ改正！



昨年4月より無料巡回バスの運行を開始いたしましたが、更なる利便性向上を目指し、**「2022年4月1日」**より、停留所を新設して運行しております。

停留所新設に伴い、ダイヤ改正をおこなっておりますので、ご利用の際はご注意ください。

巡回バスの事前予約方法、時刻表、
停留場所等の詳細については、
ホームページをご確認ください。



札幌東徳洲会病院 アクセス



つなげる地域の輪

当院では地域の医療機関および介護・福祉施設と連携し、退院後も適切な医療・福祉サービスを受けられるよう地域との連携構築に取り組んでいます。



医療法人北海道家庭医療学センター

栄町ファミリークリニック

内科

小児科

外科

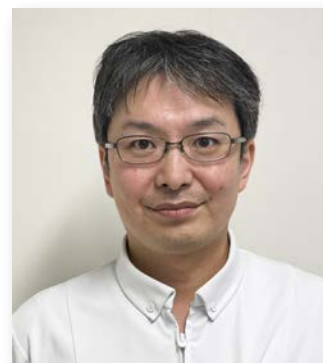
整形外科

リハビリテーション科

今の時代に必要とされる、家庭医療を専門にしています。

栄町ファミリークリニックは内科・小児科・外科などを標榜しておりますが、疾患を臓器別に判断するのではなく、家庭医療専門医が中心となり、人であれば起こりうる疾患を幅広く診る家庭医療・総合診療を実践しています。

しかし、コアな疾患に関しては、連携病院へご紹介して検査・疾患の特定・治療を行っていただいています。病院での治療(入院治療)が必要ないと判断された患者さまは退院時に連携し、外来や訪問診療にて治療を継続させていただいております。



院長 / 中川 貴史



我々のクリニックでは、「外来受診される方だけではなく、地域の皆さまが健康に暮らしていけるお手伝い何かできないか」という思いから、「アウトリーチ」という考え方が大切であると職員に伝えております。いかなる状況にあっても、健康に問題を抱えている方が来院された際は、良い診療・良いケアができるよう知恵を出し合って解決できるチームを醸成していくこと、そして地域の医療・介護・福祉が一つの連携チームとして機能することで、目の前の患者さまはもちろん、地域の皆さまに質の高い医療を提供できるのではないかと考えております。

地域医療のチーム作りに向けて

在宅での療養を病院での入院治療に例えると、「病棟」が地域であり、「回診」が訪問診療であるといえます。今後は地域でのチーム作りを一層強化し、地域の患者さまに質の高い医療を提供し、「この地域に住んでよかった」と思っただけの医療体制の構築(連携関係)をしっかりと創っていきたくと考えております。

診療受付時間	月	火	水	木	金	土	日
08:45~11:30	●	●	●	●	●	●	休
14:15~17:00	●	●	休	●	●	休	休

土曜日の受付は12:00まで、日曜日・祝日は休診です。



医療法人
北海道家庭医療学センター
栄町ファミリークリニック

〒007-0841
札幌市東区北41条
東15丁目1-18
tel : 011-723-8633
fax : 011-722-9387

地下鉄東豊線栄町駅
3番出口徒歩1分



看護師のお仕事



ちょっと気になる？看護師がどんなお仕事をしているかインタビュー♪
今回は **外来 工藤 里美** さんです。

1.主にどんな診療科に対応されていますか？

1階～3階の外来部門の全ての診療科、化学療法センターの患者さまの対応をしており、主に1階の患者さまの対応をさせていただきます。

■1階 耳鼻咽喉科・乳腺外科・小児科・外科・内科
整形外科・呼吸器内科・脳神経外科・麻酔科
外傷センター・放射線科・泌尿器科・形成外科
皮膚科

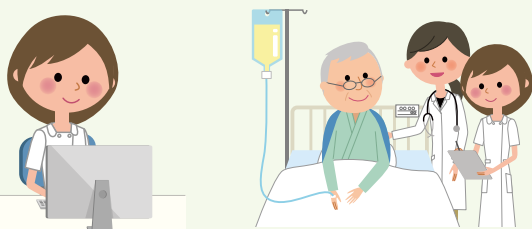
■2階 循環器内科・心臓血管外科・弁膜症外来
いびき無呼吸外来・眼科

■3階 消化器内科・IBDセンター

■4階 IBD・消化器・乳腺
呼吸器系癌の化学療法治療

2.主な仕事を教えてください。

外来で診察の介助、入院が必要な患者さまに対して医師と入院の調整を行ったり、日帰りでの外来手術の対応、患者さまがスムーズに診療を受けられるよう採血や処置を行っています。また午後から外来でのコロナワクチンの対応で患者さまと関わらせていただいています。



3.お仕事とプライベートはどのように両立されていますか？

勤務後に友人と食事に行くなど以前はしていましたが、コロナウイルス感染予防のため自宅でテレビを見たり、ゲームをしてストレス発散しながら過ごしています。時間があるときは、ドライブしながらご当地の物産品を買い物して食べるのも楽しみの1つです。最近体重が増加傾向なので暖かくなったら少し運動を行おうと思っています。

4.仕事を通してうれしかったことや、やりがいを教えてください。

外来の患者数は1日500～600人前後いるため、患者さまとゆっくり関われないのですが、採血や点滴などの処置対応で患者さまからの感謝の言葉を聞くと頑張ろうと感じます。

また、定期的に受診されている患者さまから声をかけてくださったときは嬉しくて笑顔になりますね。色々な場面でやりがいはありますが、今は患者さまのニーズに合わせた業務改善で成果が表れたときが今後も頑張ろうと思います。

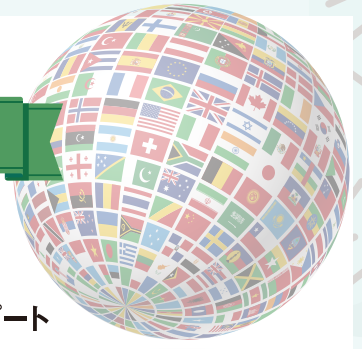


5.最後に読者・患者さまへ一言お願いします。

外来部門は多くの診療科があります。医師・看護師共に協力し患者さまのニーズに合わせ、安心して通院できる環境を作っていきたいと考えています。対応等で至らない点も色々あると思いますが、これからも治療や処置に全力で取り組んでいきますのでどうぞよろしくお願いいたします。



— 頼れる職場のパートナー —



～国際医療支援室に求められるもの～

当院で人間ドックを受診した高齢の中国人女性がいます。その方へのサポートを通して気づいた、国際医療支援室に求められるものについてお話しします。

きっかけは、その方の娘さんが当院を受診したことでした。日本語があまり流ちょうではない娘さんが日本人の同僚に付き添われて来院しました。日本人の同僚が当院を選んだ理由は、新聞で目にした国際医療支援室の存在です。娘さんは、中国語通訳を介して日本人と同じように受診できることに驚いたようでした。受診後は、日本で働く中国人の知り合いに当院をご紹介いただけるほど、気に入っていただけました。

中国ではその膨大な人口の割に、医師や病院の数が足りていません。また、医療機関の整備状況は、地域間に格差が生じています。膨大な数の患者が毎日押し掛ける病院で診察の順番を確保する大変さは、おそらく日本人の想像を超えていると思います。患者は病院ホームページなどの公開情報だけに頼っていると、より良い条件を得られないので、信頼できる人からの口コミに頼る傾向が強いです。一方、医師は、多くの患者数を「こなす」必要があるので、一人一人を丁寧に診察することは難しくなります。

その娘さんから当院の様子を聞いた娘さんは、高齢のお母さまに人間ドックを受けさせたいと考えました。娘さんから連絡を受けた国際医療支援室は、人間ドックの予約から検査実施、結果報告まですべて中国語でサポートしました。

実際に当院を受診したお母さまは、同じ医療なの

に中国と異なる対応に感銘を受けられたご様子でした。のちに、娘さんから感謝のメールが届きます。メールの内容を要約すると、過去に人間ドックを利用した上海や香港の病院と比較して、当院は、建物の豪華さ・規模の点では劣るが、サービスに対する考え方が全く異なるということでした。お母さまは「きっと娘夫婦が特別なこと（賄賂でも贈った？）でもしたんじゃないか、さもなければすごく親しい知り合いなんじゃないか」と勘違いされたようでした。もちろん、当院は賄賂を受け取ることはありません。通常通りの人間ドックを実施しただけでした。



言葉や文化、習慣の異なる国で、医療を受けることは自国で受ける場合とは比較にならないストレスを感じます。これは海外の病院を受診された方ならわかっていただけるかと思います。国際医療支援室メンバーとして、医療スタッフと患者さまのコミュニケーションを支え、正確に情報をお伝えすることは言うまでもなく、異なる文化・習慣の違いを丁寧に説明し、患者さまのストレスを和らげ、自国での医療サービス以上の満足感を得てもらうことが大切と考えています。

健診センターのご紹介



ご自身の健康について確かな情報をつかんでおくために、定期的に健康診断を受けることが重要です。健診センターでは道内最高水準の医療機器を駆使し、厚生労働省が「健康づくり」として取り組んでいる生活習慣病(特に動脈硬化)予防に力を入れています。

循環器、消化器、脳外科等、それぞれの専門分野でもメニューを備えており、疾病の早期発見はもとより治療についても総合的に院内で対応可能です。専門的治療や、発見が難しい疾患にも、経験豊富なスタッフが中心となり全力をあげて対応しています。

当院では人間ドックの他、特定健診・企業健診を行っており、各種健康保険組合の健診にも対応しております。日々の健康チェックに、節目の健診に、ぜひ、健診センターをご利用ください。



健診・ドックの流れ

ご予約

予約制です。お電話、インターネットまたは来院にて承ります。定員がありますので、できる限り余裕をもってお申し込みください。

書類送付

健診日時及び注意事項や問診票などをご自宅に送付いたします。(勤務先への郵送も可能です)

健診当日

ご案内の日時に直接3階「健診センター」へお越しください。

受付

ご本人さま確認(健康保険証が必要です)
問診票等の回収をいたします。

確認

問診票の記載事項を確認いたします。

諸検査・診察

検査コースに合わせて、各種検査を行います。

2週間後

健診結果報告書をご自宅に郵送いたします。
結果説明の有無にかかわらず、皆さまにお送りいたします。



お問い合わせは
健診センターまで

Tel.011-722-1120 (直通)

平日 13:00~16:00 (土・日・祝日除く)

WEB予約は
こちらから





道を歩く時に困っていませんか…？

歩いている時にふらついたり、でこぼこ路面だと歩きにくく感じることはありませんか？
そんな時は杖を使ってみてはいかがでしょうか。

杖を正しく合わせましょう



杖は長すぎず、短すぎないように持つようにしましょう！

合わせるポイントは、太ももの骨の横の出っ張っている所（大転子）です！
床から太ももの骨の出っ張りまでの高さに揃えます。



杖は辛い足と逆の手に持ちましょう！

杖の長さを正しく合わせても、「どちらの手に持っているか？」で
安定性が大きく変わります！



右足が辛い場合

左足が辛い場合

左手に杖を持ちましょう

右手に杖を持ちましょう

杖で正しく歩きましょう

杖の歩き方にも順番があります。順番を間違えると、ふらついたり転んだりする原因になります！
歩くのが不安定な方は、こちらでもう一度歩き方を見直してみてくださいはいかがでしょうか？

◆歩き方は2種類！2動作歩行と3動作歩行があります。

2動作歩行
(左足が辛い時)



杖と辛い足を
一緒にだす



良い足を出す

3動作歩行
(左足が辛い時)



杖を出す



辛い足を出す



良い足を出す

どちらの歩き方が良いという事はありません！
ご自分に合った歩き方で無理なく元気に歩きましょう！

理学療法士 吉本 武士



Recipe

健康
レシピ

うぐいす餅風 ミルクくず餅

★材料 (2食分)

- ・牛乳 …… 200cc
- ・片栗粉 …… 30g
- ・砂糖 …… 3g(小さじ1)
- ・きな粉 …… 30g



※写真はイメージです。

★作りかた

- 鍋に片栗粉・砂糖・牛乳を入れて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
- ①を中火にかけ、木べらでかき混ぜる。全体がもったりしてきたら火を止める。
- 水でぬらしたバッドに平らに伸ばし、冷やし固める。
- 適当な大きさに切り分け、きな粉をまぶす。



片栗粉を半量にすると、
緩く固まって
トロトロの食感になります。
のみこみやすく、小さなお子様や
お年寄りの方におすすめです。



「骨粗鬆症予防」に役立つ

カルシウムの豆知識



5月2日はカルシウムの日です(「こ(5)つ(2)=骨」のごろ合わせから)。カルシウムは骨や歯の材料ですが、血中にもカルシウムは存在しています。カルシウムの摂取量が不足すると、血中カルシウム濃度を維持するために骨からカルシウムが溶け出し、骨が脆くなる骨粗鬆症の原因となります。骨粗鬆症予防のためには、1日700~800mgのカルシウム摂取が推奨されています(骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015)。しかし、日本人のカルシウム1日平均摂取量は男性520mg、女性509mg(2019年国民健康・栄養調査)と不足しています。牛乳ときなこはカルシウムが豊富で、ミルクくず餅1食分でカルシウム167mgを摂ることができます。

管理栄養士 猪子 美樹

当院の専門外来

【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/棒田 浩基

【毎週水曜日】 受付/13:00~15:00 診察/13:00~ 担当医/山崎 和正

【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】補聴器外来

【毎週火曜日】 受付/13:00~15:30 診察/13:30~ 担当医/外来担当医

【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

外来診療表

内科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:30 診療/09:00~ ※ 予約患者のみ	※	※	※	※	※	
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~	●	●	●	●	●	※
受付/16:00~19:00 診療/17:00~			※			
※ 予約患者のみ						
炎症性腸疾患センター(IBDセンター)						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/12:00~15:00 診療/13:00~	●	●	●	●	●	
受付/16:00~19:00 診療/17:00~		●				
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						
小児科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/16:00~19:00 診療/16:30~	●		●		●	
外科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●	●	●		●	
乳腺外科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~			●	●	●	
受付/13:00~15:30 診療/13:00~		●				
形成外科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	●					
受付/13:00~15:00 診療/13:30~			▲			
受付/16:00~18:00 診療/17:00~			▲			
▲ 第2・第4のみ						
麻酔科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~		●			●	

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
受付/07:00~11:00 診療/09:00~	●	●	●	●	●	●
受付/13:00~15:30 診療/13:30~	※			※		
※ 予約患者のみ						
泌尿器科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~					●	
眼科						
受付/07:00~11:00 診療/09:00~	●	●	●	●	●	
受付/13:00~16:00 診療/13:30~		※			※	
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/09:30~					●	●
皮膚科						
受付/16:00~19:00 診療/17:00~		●			●	
放射線診断科						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~			●			
放射線治療科						
受付/13:00~16:00 診療/13:30~					※	
※ 予約患者のみ						
整形外科外傷センター						
受付/07:00~11:30 診療/09:00~	※	※	※	※	※	
※ 予約患者のみ						
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						

※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。

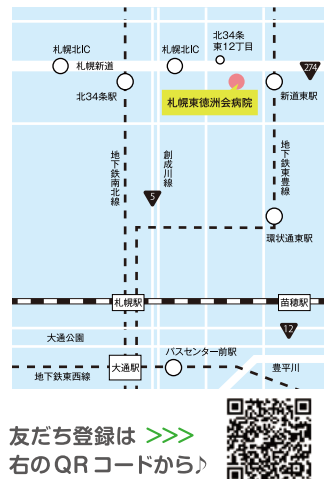
医療法人徳洲会 札幌東徳洲会病院



〒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)
- LINE** **LINE友だち募集!**
 札幌東徳洲会病院の最新情報を配信中!



友だち登録は >>> 右のQRコードから!

国際医療施設認証(JCI)



JCIとは、患者さまの安全性の担保、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、患者さまやご家族の方々へ、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



日本医療機能評価機構
 認定第1647号

当院では、患者さま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