

「第13号 平成25年冬版」

冬



函館七飯スノーパーク 撮影：総務課 三木（2月9日）

目次

院長のひとり言 ~気のおくままに~ 「僕(ほく)の僕(しもべ)?」	1	からだ喜ぶ健康レシピ	5
新任医師の紹介	1	リレー講座のご案内	6
院内最新トピックス	2	協会病院クイズ	6
院内感染防止のためのお願い	3	4コマ漫画 「ロボ吉とロボ子」第6回	6
冬に多い脳梗塞・心筋梗塞	4	病院案内	7

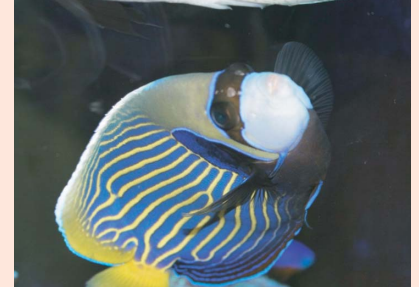
■院長のひとり言■

～気のむくままに～



ぼくしもべ 「僕の僕？」

院長
向谷 充宏



それなりに楽しみにしている方も多いようで、「面白かったよ」とか「毎回楽しく読んでよ」なんて声をかけられる。これまた結構嬉しかったりする。この方がネタ切れしないし、読者？も疲れないうから、これからもこんな感じで書くことに。

まずは定例の水槽報告から。その後のタテキンはすっかり貫禄が出た。さすがに英語名で「エンペラー（皇帝）エンゼルフィッシュ」と名前が付いているだけのことはある。「何か文句あるか？餌よこせ」とでも言っているかのような態度、やっぱり飼い主に似たんだなきっと。



単身赴任生活をより快適にするため「お掃除ロボット」を家族の一員として迎えた。一切文句を言わない忠実な「僕」だから、留守中に一生懸命部屋を掃除する。しかし、時には大事なものを壊す。主人にとっては大事なものでも、奴にしてみればただのゴミなんだろう。パソコンの

■ 新任医師の紹介 ■

- | | |
|--------|---|
| 1 氏名 | やま うち ひで のり
山内英敬 |
| 2 診療科目 | 内科・消化器科 |
| 3 学歴 | 札幌医科大学医学部
卒業 |
| 4 職歴 | 札幌医科大学付属病院
倶知安厚生病院
函館五稜郭病院
札幌医科大学付属病院
N T T 東日本札幌病院
北海道道立紋別病院
松前町立松前病院
函館五稜郭病院 |
| 5 趣味 | ・自転車
・ゴルフ
・競馬 |



北海道社会事業協会函館病院（函館協会病院）

内科医長 山内英敬

昨年12月に7年半余り勤務しました函館五稜郭病院を退職し、縁ありまして皆様にお世話になることになりました。最初は不慣れなこともあり御迷惑をおかけすることもあると思いますが、皆さまのお力になれるよう精進いたしますので何卒宜しく御願い申し上げます。

マウスケーブルを巻き込んで壊しまったり、さすがに写真は掲載したくないが、脱ぎ捨てた下着に絡まってあえなく電池切れストップしたり、結構楽しませてくれている。奴は掃除はするが片付けはしてくれない。そんな当たり前のことに気がついた。要はお掃除ロボットを活躍させるためには床に物を置かないことが大事だな。いつの間にか、奴のために部屋の掃除をしている自分に気づく???



コンピュータが発達し、IT化が著しいもんだから、周りを見ると凄いことになっている。スマートフォンはまだ持っていないが、「もはや携帯電話ではない」なんて言ってる人もいる。すぐに切れるバッテリーのために充電器も一緒に持ち歩かなきゃならないなんて、たしかに「携帯」電話ではないな。車だってボンネットを開けても何が何だか分からないほど複雑になってしまった。信号待ちでエンジンが止まるなんてのは既に新しくもないが、障害物を感知してブレーキ、車間距離も一定に保つなんて、まさに「自動」車だな。

病院だってCT、MRI、超音波診断装置は元より電子カルテシステム、オーダーリングシステム、医療画像管理システム、カルテ・レセプト管理システムなどIT化が著しい。おかげで医療の質は高くなったが、そのシステムが動かなくなれば病院機能もストップする。原因の殆どが電力がらみ。トラブルはほとんどないけど、絶対ないとは言い切れない。非常用発電機もいざという時に正常稼働するように常にチェックはしているものの、原発事故じゃないけど全電源喪失なんて想像したくないほど恐ろしい。



いろんな意味で、人間はコンピューターのご機嫌をとらなきゃ、快適な文明生活を送ることが出来ないらしい。「僕」であるはずのお掃除ロボットの「僕」となって部屋を掃除しながらそんなことを考えている今日この頃。

院内最新トピックス

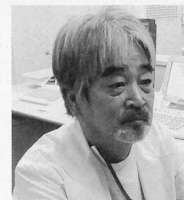
2月1日発行、「暮らしと健康の月刊誌 ケア」(北海道医療新聞社)に診療放射線科大坂五郎技術顧問が書いた水彩画についての紹介記事が掲載されました。

院内各所に展示しておりますので是非一度ご覧になってください。



- 肝がコンピューターベンチマーク治療
- 高血圧とCKDの危険な関係
- むくむく脚症候群 ●神経難病
- 睡眠時無呼吸症候群 ●「酒や」

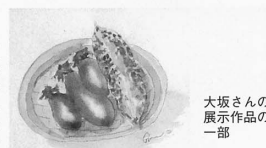
函館協会病院の外來や病棟などに水彩画が掲示され、患者さんや家族の話題になっている。提供しているのは、診療放射線科技術顧問の大坂五郎さん。
「突然思い立ち、昨年三月から絵を描くようになってきました。絵の参考書を読んだくらいでまったくの独学です。空白をこわがらず、好きなものを描けというアドバイスに従って描くとすっかり面白くなり、家に帰ると毎日取り組んでいます。被写体は風景写真や、なすや大根とい



函館協会病院
診療放射線科技術顧問
大坂 五郎 さん

病棟や外來に水彩画を展示
患者さんや家族の話題に

った野菜類など身近なものはかり。一日一枚のペースで仕上げ、定期的に展示絵を入れ替えている。
大坂さんは技師として、CTやMRI画像の加工技術にも長け、その撮影技術を競う全国大会「画論」でCT部門の最優秀賞を受賞した経歴を持つ。画像を立体的に再現する技術が評価されての受賞だった。骨や臓器、皮膚などをばらばらの情報に分類し、より見やすく再構築する作業は、医療者であると同時にアーティストとしての才覚もうかがわせる。その「絵心」は今も患者さんやご家族を楽しませている。



大坂さんの
展示作品の
一部



散歩道



院内感染防止のためのお願い

当院では、院内の感染を防止し、安全な病院環境を守るため来院される皆さまへ以下の事項を守っていただきたくご理解とご協力をお願いしています。

- ① 院内に入る際は、各入口に設置しているマスクの着用と手指の消毒を行ってください。
- ② インフルエンザ流行期間の面会は極力控えていただき、面会時間についても15分と制限させていただきます。

(現在、函館市におけるインフルエンザ発生者数は注意報レベルとなっています。2月からより一層の流行が予測されますのでご協力願います。)

※院内全職員もマスク着用で対応させていただきますことをご理解ください。



- ①インフルエンザワクチンの予防接種を受ける
- ②うがい・手洗い・マスクの励行
- ③マスクの着用 咳エチケット
- ④十分な栄養と睡眠



早めにチェック!!

●チェック項目その①

全て揃うと危険!!

- 周りでインフルエンザが流行している。
- 急な発症 ※突然高熱が出る等
- 38℃以上の発熱と悪寒

●チェック項目その②

次に該当する場合も疑いあり!

- 関節痛や筋肉痛
- 倦怠感や疲労感
- 頭痛
- 咳、鼻汁、くしゃみ、喉の炎症

■ 風邪との違い ■

	インフルエンザ	かぜ
初期症状	発熱・悪寒・頭痛	鼻咽頭の乾燥感・くしゃみ
主な症状	発熱・筋痛・関節痛	鼻汁・鼻づまり
悪寒	高度	軽い
熱症状(期間)	38℃~40℃ (3日~4日)	ない、微熱
筋痛・関節痛	高度	ほとんどない
倦怠感	高度	ほとんどない

症状が出たらただちに診断を!!

上記のようなインフルエンザ症状があった場合は、早めに診断を受けましょう。発症から48時間以内は、ウイルスの増殖を抑え症状の悪化や長期化を防ぐことができます。

冬に多い

脳梗塞・心筋梗塞

梗塞とは血管が詰まり血液が届かなくなることで、細胞が壊死することです。脳梗塞では手足の麻痺や言語障害の後遺症が残ることがあります。心筋梗塞では血液を全身に送ることができなくなります。脳梗塞・心筋梗塞の発生件数は11月～3月の冬場と高齢になるほど多く発症しています。暖かい部屋から、寒い部屋に移動すると血圧が急に上がり血管に大きな圧力がかかり心臓の負担も増します。血圧の急上昇が梗塞発症の引き金になるため、高血圧には要注意です。

梗塞になりやすい場所①

風呂

脱衣所で急に体が冷えることと、風呂場と湯船の温度の差で血圧の変化が出ることでリスクが高まります。脱衣所をヒーターなどで暖めておいたり、高齢者の方は2番風呂など風呂場や脱衣所が暖まってから入るなどの工夫ができます。湯船につかると発汗もしているため、お風呂に入る前と入った後にコップ一杯の水分を飲むことで脱水症状は予防できます。



梗塞になりやすい場所②



寝室

寝室での予防方法としては、眠る前に1杯、起きた後に1杯の水を飲みましょう。人は布団で眠るだけでコップ2杯の汗をかきます。脱水症状になると血液がドロドロになり、血管が詰まるリスクが高まるため、水分を補給し血液をサラサラにする必要があります。

梗塞になりやすい場所③

玄関先

玄関先で注意すべき点は、家の中と外の温度差です。外に出たとたんに寒さで頸動脈の血管が収縮します。血管が急激に収縮すると血管が詰まりやすくなるリスクが高まります。厚着をする、首元が冷えないようにマフラーをすることなどが重要になります。



リハビリテーション科 作業療法士 山口 博 隆
リハビリテーション科 理学療法士 伊藤 梢

からだ喜ぶ健康レシピ



豆乳…豆腐を作る過程でできるおからを取り除いた後の乳状の液体。大豆が原料の為、低脂肪・高たんぱく質。

大豆や豆乳などの大豆製品に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをされると言われ、更年期症状の抑制や改善、骨粗鬆症予防に役立ちます。寒い日に体温まる一品をご紹介します。

《豆乳うどん》

材料（2人分）

- うどん（ゆで、冷凍） …… 400g
- 豆乳 …… 100g
- A) だし汁 …… 1カップ
 - 干し椎茸戻し汁 …… 80ml
 - 醤油 …… 小さじ2
 - みりん …… 小さじ2
 - 砂糖 …… 小さじ2/3
 - 塩 …… 少々
- しょうが汁 …… 小さじ1/2強
- 鶏もも肉、皮なし …… 60g
- ごぼう …… 40g
- 干し椎茸 …… 2枚
- 水菜 …… 60g
- 人参 …… 20g



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切る。ごぼうはささがきにして水にさらし、水気を切る。干し椎茸は水につけて戻し、水気を絞って細切りにする。（戻し汁はとっておく）
- ② 水菜は熱湯でサッとゆで、冷水にとって水気を絞り、根元を落として4cm長さに切る。人参は4cm長さの千切りにし、熱湯でゆで、ざるに上げ、水菜と混ぜ合わせる。
- ③ 鍋にA)を合わせ火にかける。煮立ったら①を入れて煮る。アクを取り、火が通ったら豆乳を加えてひと煮立ちさせ、しょうが汁を加えて火を止める。
- ④ うどんは熱湯でサッとゆで、湯をきる。どんぶりにうどんを盛り、③を注ぎ、②をのせる。

栄養管理室

医師・技師による

市民のためのリレー講座

整形外科部長と放射線技師が連携して講座を開くことになりました。

- ① テーマ
 - ①「骨の検査～骨折画像を中心に～」
診療技術部長兼診療放射線科長 藪 敦 志
 - ②「高齢者に多い骨折～予防策を含めて～」
整形外科部長 戸 嶋 潤
- ② 日 時

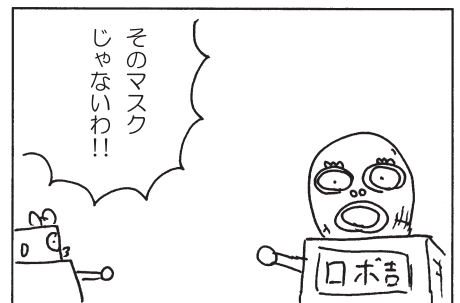
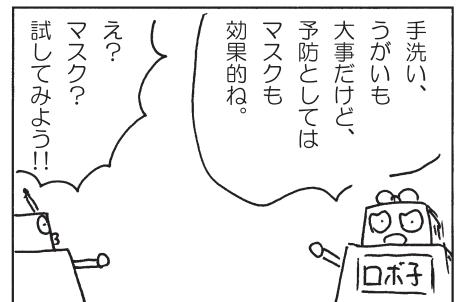
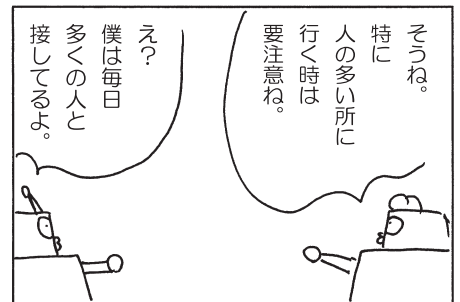
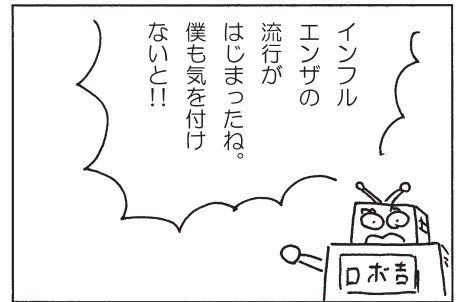
平成25年 3月16日 (土曜日)
午後 1時30分～午後 2時30分
(開場午後 1時00分)
※開場までは1階フロアでお待ち願います。
- ③ 場 所

函館協会病院
メイン会場：2階会議室
サブ会場：1階会議室
※サブ会場は映像・音声のみとなります。
- ④ 参加費 無 料
- ⑤ 問い合わせ 総務課 固本・加藤 ☎0138-53-5511

※講座終了後、当院レントゲン室にて骨塩定量（骨密度）検査を無料で実施します。希望者が多数になった場合は全ての方に検査が実施できない場合がありますので予めご了承ください。

ロボ吉とロボ子

予 防



顔の形がかわってる…

柳生十兵衛

協 会 病 院 ク イ ズ



去年の2月末頃、芽を出した当院の梅。

雪も解け、春を迎える4月には写真のように立派な花を咲かせます。

今年も芽生えから開花まで、楽しみですね♪

さて、そこで梅に関する問題です!!!

梅の果実には、疲労の原因となる乳酸を分解する、ある成分が豊富に含まれています。

その成分とは、次のうちどれでしょう?

- ① アミノ酸
- ② クエン酸
- ③ パントテン酸

答えは、スイング第14号にてお楽しみに。

スイング第12号の答え：① 脳機能障害

【午前の診療開始時間】午前8:45～
【午後の診療開始時間】午後1:15～

【函館協会病院外来診療担当表】

平成25年1月1日より

診療科	診療受付時間	月	火	水	木	金	土	
内科 消化器科	午前 8:15～11:30 (月～金) 8:15～11:00 (土)	潘 紀 良 桑 島 悟 佐々木利恵子	榮 浪 克 也 山 内 英 敬	佐々木利恵子 山 内 英 敬	潘 紀 良 桑 島 悟	榮 浪 克 也 桑 島 悟 佐々木利恵子	榮 浪 克 也	
	午後 12:45～3:30	—	—	榮浪 克也①	—	—	—	
	備考	①毎週水曜日の午後は、予約の診療のみとなります。						
内視鏡 センター		榮 浪 克 也	潘 紀 良	榮 浪 克 也 潘 紀 良	榮 浪 克 也 山 内 英 敬	潘 紀 良	—	
	備考	※希望される方は、内科又は消化器科を受診ください。						
外科	午前 (第1診) 8:15～11:30 (第2診) 8:15～11:30	鬼 原 史 向 谷 充 宏 9:30～	向 谷 充 宏 9:30～	向 谷 充 宏 9:30～	向 谷 充 宏 9:30～	大 野 敬 向 谷 充 宏 9:30～10:00	当番制 9:00～11:30	
	備考	※午後の診療は手術のため休診となりますが、通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。 ※第2診は、予約の診療のみとなります。 ※セカンドオピニオン外来の受診を希望される方は、事前に外科外来までお問い合わせください。						
	備考	※毎週水曜日の午後は、予約の診療のみとなります。						
整形外科	午前 8:15～11:30	多 田 博 戸 嶋 潤	多 田 博	戸 嶋 潤	多 田 博	戸 嶋 潤	当番制 出張医①	
	午後 12:45～3:30	—	多 田 博	戸 嶋 潤	戸 嶋 潤	多 田 博 戸 嶋 潤②	—	
	備考	①第3土曜日の診療は、出張医が担当します。 ②第2金曜日の午後は、戸嶋医師の診療となります。 ※毎週月曜日の午後は、手術のため休診となります。						
皮膚科	午前 8:15～11:30	眞 鍋 公	眞 鍋 公	眞 鍋 公	眞 鍋 公	院外往診	眞 鍋 公	
	午後 12:45～3:30	眞 鍋 公	—	眞 鍋 公	眞 鍋 公	院外往診	—	
	備考	※毎週火曜日の午後は、手術のため休診となります。 ※毎週金曜日は、院外往診のため休診となります。						
泌尿器科	午前 8:15～11:30	田 沼 康	田 沼 康	田 沼 康	田 沼 康	田 沼 康	田 沼 康	
	午後 12:45～3:30 (月・火・金) 1:15～2:30 (水)	田 沼 康	田 沼 康	田 沼 康 院外往診	—	田 沼 康	—	
	備考	※毎週水曜日の午後2:30以降は、院外往診があるため休診となります。 ※毎週木曜日の午後は、手術のため休診となります。						
歯科 歯科口腔外科	午前 8:15～11:30	三 澤 肇 橋 本 将 宮 角 田 直	三 澤 肇 林 友 将 宮 角 田 直	橋 本 圭 林 友 将 宮 本 将 史	三 澤 肇 林 友 将 宮 本 将 史	三 澤 肇 橋 本 友 宮 角 田 直	三 澤 肇 橋 本 友 宮 角 田 直	
	午後 12:45～5:10 (月・火・木) 12:45～6:30 (水・金)	三 澤 肇 橋 本 将 宮 角 田 直	橋 本 圭 宮 本 将 角 田 直 史	橋 本 圭 林 友 将 宮 本 将 史	三 澤 肇 林 友 将 宮 本 将 史	三 澤 肇 橋 本 友 宮 角 田 直	三 澤 肇 橋 本 友 宮 角 田 直	
	備考	※水曜日と金曜日の午後は、手術のため外来担当医が変わることがあります。 ※水曜日と金曜日は、夜間診療のため午後6:30まで受付を行います。						
健診センター	備考	大 槻 弘	大 槻 弘	大 槻 弘	大 槻 弘	大 槻 弘	—	
備考	※予約制となっておりますので健診希望の方は、医事課 健診担当までお問い合わせください。							

※第1・第3・第5土曜日は、診療しております。(第2・第4土曜日は、全科休診)
※外来診療が休診の場合でも通院中の方や紹介状をお持ちの方は、電話でお問い合わせください。



交通のご案内

市電

● 深堀町電停 …… 徒歩5分

函館バス

● 深堀町バス停 …… 徒歩5分
系統/5, 8, 7, 10, 10-1, 10-6, 14, 21, 41, 112

● 自衛隊前バス停 …… 徒歩5～6分
系統/5

車

● JR函館駅より …… 約15分
● JR五稜郭駅より …… 約15分
● 函館空港より …… 約20分

無料巡回バス

無料巡回バスを運行いたしております。
停留所・時間など、詳しくは当院まで、お問い合わせください。

病院理念

地域住民に信頼され、地域とともに歩む病院を目指します

- 社会福祉法人として、医療・福祉の提供を通して社会貢献を行います。
- 病院の能力を結集し、高度医療および救急医療を提供します。
- 病院職員の総合力を生かし、安全な医療・看護を提供します。
- 患者さまのプライバシーを尊重し、思いやりのある医療・看護を提供します。
- 病院職員全員の、医療技術等の向上を目指すとともに次世代の人材を育成します。



社会福祉法人 北海道社会事業協会 函館病院

函館協会病院 【略称】

〒042-0935 北海道函館市駒場町4番6号
TEL: 0138-53-5511 FAX: 0138-51-8421

<http://www.hakodatekyokaihp.com/>

○発行日 平成25年2月16日
○発行元 社会福祉法人北海道社会事業協会 函館病院

2013
13号

○発行責任者 向谷充宏
○編集委員 榮浪克也・大上眞祐美・岩井豊樹・古部諒・山口博隆・伊藤梢・伊藤瑞希
○事務局 固本智典・加藤康次・石森敬次・林郁代
○印刷所 株式会社 長門出版社印刷部