

地域の安心を第一に考えた
病院づくりを目指しています。

- 当院理念**
- 1 地域のみなさまから信頼され、地域社会に貢献できる医療機関を目指します。
 - 2 救急医療から慢性期医療に至るまで、質の良い、専門医療を実践します。
 - 3 患者さんの立場に立った、優しい、快適な環境を提供します。



第13号 平成22年1月1日発行／発行元 医療法人社団 土田病院／編集 土田病院 広報委員会／次回発行平成22年4月10日

TOPICS クリスマスコンサート

2009年12月15日に開催されたクリスマスコンサートは、ピアノ奏者として様々な演奏活動をなさっている新妻美紀さんをお迎えして行なわれました。当院職員の平池医師がフルートを演奏し、バロック時代からフルートの発展期の音楽まで色々な曲が演奏されました。

『バッハのフルートソナタ』は、複雑な転調が行なわれる曲ですが、曲調はクリスマスにふさわしい敬虔な気持ちになる曲です。『タイスの瞑想曲』は、娼婦タイスが修道士アナタエルによって信仰の道に目覚める一方、修道士アナタエルは墮落していくというお話です。『アヴェ・マリア』は、何曲か同じタイトルの曲がありますが、バッハの作曲した平均律クラヴィア集第1巻の曲にグノーが旋律を付けた音楽で、「おめでとう、マリア」という意味です。『ハンガリー田園幻想曲』は、現在のフルートの黎明期の音楽で、ドップラーによって作曲されました。特に日本ではハンガリー風の曲調が好まれて、とても人気のある曲です。

患者さんをはじめ、わざわざ院外からお越しになる方もあられて、とても楽しい演奏会になりました。



土田病院ニュース 2010年1月発行 13



地域医療連携室

相談受付時間：
午前9時から午後5時まで（月～金）

専任の医療ソーシャルワーカー（社会福祉士）がおり、入院前および入院中における様々な調整や心配事などのご相談に応じております。お気軽にご来室ください。

地域連携／他の医療機関ならびに区役所、各関係施設などとの連携窓口となり、入院のご相談から様々な情報連絡、各種手続きなどをおこないます。

医療相談／経済的な問題から各種制度説明、介護保険のサービス紹介や福祉施設紹介など、お悩みになっている問題に対して、幅広くご相談をお受けいたします。また、お電話でのご相談でも構いません。

外来診療時間

[平日] 午前9時～午後6時
[土曜] 午前9時～12時30分（専門外来は午前9時～12時です）

診療担当		月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ～ 12:00	外科系診療	院長 北川	院長 平池	院長 山本	院長 平池	院長 北川	交代制
	内科系診療	山本 高橋	土田	土田	高橋 土田	土田	
午後 13:00 ～ 18:00	外科系診療	平池	山本	北川	北川	平池	
	内科系診療	土田	高橋 土田	高橋	山本 土田	高橋 土田	

※日曜・祝日は休診いたします。



明るい年を願い 内科医師 高橋 博道



平成22年がいよいよスタートしました。去年は景気の低迷、失業者の増加、政権の交代とめまぐるしい一年でした。今年も、新政権にとっても正念場の年です。明るい年であることを願っています。

医学界では、約2年前に日本の医師（京都大学山中伸弥教授）が世界で初めて、体細胞に4種類の遺伝子を導入するだけで、不可能と思われていたiPS細胞（人工多能性幹細胞）を生成することに成功しました。体細胞から、ES細胞（万能細胞）とほぼ同じ機能を持つ細胞を生成することができたことは素晴らしいことです。全世界で、ガン遺伝子を使わない、より安全なiPS細胞を生成することを競っている状況です。安全なiPS細胞の生成が確立されれば、障害のある臓器（脳、神経、心臓、肝臓、膵臓、血液、筋肉、骨、皮膚、眼、歯など）を、自分の細胞で修復できる可能性があります。また、創薬にも役立てることができ、新しい治療薬の開発が可能となります。

未知数のことで、確立されるまでには時間がかかるとは思いますが、必ずやできると思います。今後の再生医療の発展に期待しましょう。



医療法人社団
土田病院
TSUCHIDA HOSPITAL
札幌市1次・2次救急指定病院
TEL 011-531-7013
札幌市中央区南21条西9丁目2-11
<http://www.tsuchida.or.jp>



診療科目
外科・内科・消化器外科・消化器内科・呼吸器内科・救急科・整形外科・肛門外科・内分泌外科・循環器内科・リハビリテーション科・放射線科・麻酔科

病床数
一般病室／35床（全室個室）、医療療養病床／99床

知って実践!

減塩方法

上

■日本人の塩分摂取量

現在日本人が1日に摂取する塩分量は平均11~12gといわれています。

10年前から比べると約1g程度減ってはいるものの、厚生労働省が目標とする10g以下にはまだ達していないのが現状。さらに、日本高血圧学会が定めたガイドラインでは、高血圧患者の塩分量は1日6g未満が推奨されており、現在の平均摂取量の約半分となっています。



次号に④~⑨をご紹介します。

《参考文献》
教育図書:五訂増補食品成分表
女子栄養大学出版部:
外食・テイクアウトのカロリーガイドブック
女子栄養大学出版部:
塩分早分かりFood&Cookingdata

■生活の見直し

心疾患、脳卒中の原因となる高血圧、肥満症、糖尿病、腎疾患を患っているかたにとっても必要となってくるのが減塩です。

普段の食生活を見直して、減塩に取り組んでみましょう。

- | | |
|------------------------------------|--------|
| ①1日に味噌汁を2杯以上飲む | YES NO |
| ②食卓の上に塩、醤油などがありよく使う | YES NO |
| ③麺類の汁は飲み干す | YES NO |
| ④干物や漬物をよく食べる | YES NO |
| ⑤加工食品をよく利用する(レトルト、インスタント、調理済み食品など) | YES NO |
| ⑥外食をよくする | YES NO |
| ⑦野菜が不足している | YES NO |
| ⑧スナック、せんべい類を週3回以上食べる | YES NO |
| ⑨お酒を毎日2合以上飲む | YES NO |

YESがついた項目は高血圧予防をする上で今後見直していかなければならない食生活の課題となります。

■減塩実践、食生活改善法

減塩は調理法や食べ方次第で、減塩量が変わってきます。

自分にあった減塩法を見つけ、無理なく塩分制限をしていきましょう。

①味噌汁を減らす

味噌汁1杯の塩分は約1.5~1.8gといわれています(1杯当たりみそ12g)

- | | |
|-----------------------|--------------|
| a-1日2杯飲む人は1杯に減らす | ⇒塩分-1.5~1.8g |
| b-1日1杯飲む人はみその量を半分に減らす | ⇒塩分-0.7~0.9g |
| c-具沢山にして味噌の量を2/3減らす | ⇒塩分 -0.5g |

高血圧症状のある方は汁物を多く摂らないほうが減塩につながります。どうしても飲みたい場合にはb、cがお勧めです。



②食卓に塩、醤油を置かない

揚げ物や焼き物など下ごしらえの段階で味付けがされているものもありますので塩や醤油、ソースなどをさらに追加すると塩分のとり過ぎになります。

食卓に塩、醤油などを置かずに、素材の味を楽しみましょう。

どうしてもひと味加えたいという方はレモンや香味野菜を添えるなどの方法がお勧めです。

【1回の使用量(目安)に含まれる塩分量】

- | | |
|-----------------------|------------|
| 焼き魚への醤油小さじ1杯(約6g) | 塩分1.0g |
| 天ぷらなどに塩つまみ(約0.6~1.0g) | 塩分0.6~1.0g |
| フライへのソースひとかけ(約10g) | 塩分0.6g |
| オムレツにケチャップひとかけ(約10g) | 塩分0.3g |
| サラダにマヨネーズひとかけ(約10g) | 塩分0.2g |

1回量の塩分はわずかでも、積み重ねが大きな減塩につながります。



③麺類の汁を飲み干さない

醤油、塩、味噌といった調味料を多く使う麺類の汁にも塩分は多く含まれています。高血圧症状のある方は普段から残す習慣をつけることが必要です。

- | | |
|------------------|----------|
| ラーメン スープを全部飲んだ場合 | 塩分5.2g摂取 |
| ラーメン スープ半分飲んだ場合 | 塩分3.5g摂取 |
| ラーメン スープ全部残した場合 | 塩分1.9g摂取 |
- そば、うどんに関しても汁を全部飲み干した場合同じくらいの塩分摂取となります
汁物は飲み干さない、残す習慣づけをしましょう



当院の 地域支援連携クリニック の紹介

中の島内科・消化器科クリニック

■山本 豪 院長
■札幌市豊平区中の島2条2丁目1-1 中の島ステーションビル2F
(地下鉄南北線 中の島駅下車 2番出口直結)
■☎011-821-3113



豊平川の東岸、豊平区中の島の「中の島内科・消化器内科クリニック」で診療しております院長の山本豪と申します。クリニック名からもわかりますように「消化器内科」を専門としておりますが、そのほか生活習慣病や糖尿病など内科疾患全般の治療にあたっております。また日本消化器内視鏡学会専門医の資格を有しており、胃・大腸内視鏡検査を行っております。当院には従来の口からの内視鏡のほか、鼻からの内視鏡検査(経鼻内視鏡)も行っており、より苦痛の少ない検査を提供できるよう尽力しております。

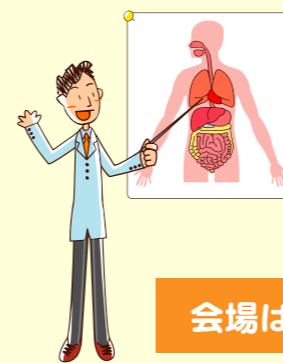
通常、豊平川のような大きな河川を隔ててしまうと、患者様のみならず医療機関同士もなかなか行き来がないのが一般的なようですが、中の島は幌平橋だけでなく地下鉄でも結ばれているためか、当院には中島公園周辺・山鼻地区からも患者さんが多く通われています。そのため、山鼻地区で救急・地域医療の基幹病院として御活躍されている医療法人社団土田病院さまと医療連携をさせていただき、中央区と豊平区の区分をこえて豊平川周辺の生活圏の一員として地域医療にあたらせていただいております。

当院は地下鉄南北線中の島駅直結という立地にあり、同じメディカルビル内にはほかに眼科・皮膚科・歯科、そして整形外科のクリニックが診療に当たっています。

夜間は夜7時まで診療を行っており、仕事帰りの患者さまも時間に余裕を持って受診されています。また御要望があれば朝8時からの早朝内視鏡検査(予約の方に限らせていただいております)も行っております。お気軽にご相談ください。



内視鏡室



健康セミナー

専門の医師およびパラメディカルが分かりやすく解説します。ぜひお越しください。

会場はいずれも土田病院患者食堂です。

1月 第45回

- | | |
|-----|---------------------------|
| 日 時 | 平成22年1月26日(火) 予定
午後2時~ |
| 演 者 | 医療ソーシャルワーカー 藤原 孝史 |

2月 第46回

- | | |
|-----|---------------------------|
| 日 時 | 平成22年2月23日(火) 予定
午後2時~ |
| 演 者 | 薬剤科 |

3月 第47回

- | | |
|-----|---------------------------|
| 日 時 | 平成22年3月30日(火) 予定
午後2時~ |
| 演 者 | 医局 |

特定検診 メタボ検診

各種検診受付中!

当院では、特定検診やメタボ検診、肺癌検診を専門医が直接おこなっております。また、各種検診についても専門医が責任を持って、随時おこなっております。ぜひ、ご相談ください。

専門 外来

いずれも、保険適応となりますので、お気軽にご相談ください。



PEG・PTEG (胃ろう) 外来

木曜日の午後

消化器 (肝臓) 専門外来

第2・4木曜日の午後
(13:00~17:00)