No.406

日鋼記念メディカル情報

令和３年 1月号

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- 2021年 年頭のご挨拶 …… 2〜3
- お家でチャレンジ！ …… 4
  - 身体の衰えを予防しよう
- 栄養通信 …… 5
  - ブロッコリーで身体を守ろう
- 母恋インフォメーション …… 6〜7
  - 新機導入
  - 2020年 日鋼記念病院のサンタクロースたち
  - ご寄贈ありがとうございます
  - 当広報誌の定期設置・定期配布ご希望の方
- 日鋼記念病院発　医療・健康情報 …… 8

今月のスナップ

2021年1月1日生まれ 丑年の赤ちゃん

お誕生おめでとう。健やかに、のびやかに大きくなりますように。

2021年 年頭のご挨拶

社会医療法人母恋
理事長
有賀　正

前を向いて進もう！

新年あけましておめでとうございます。本年が皆様にとって充実した素晴らしい年になりますよう祈念申し上げます。
昨年は、現在も進行形のCOVID-19ですっかりと「日常」が変わってしまった一年でした。人は非日常が続くとストレスや過度の不安で、“嫌悪・偏見・差別・抑うつ”など望ましくない一面が表出するようです。後ろ向きに歩いていませんか？　私自身も、非日常などのストレスに左右されることのない、“人としての格”を磨きたいと自戒しています。“人としての格”を磨くのもレジリエンスの一つです。コロナ禍においては感染を防ぐ努力のみならず、他者への感謝・ねぎらい・思いやりに心を配り、希望を持ち、前を向いて進みたいものです。正しく恐れることが重要だと言われます。個々人が正しく恐れて行動するためには正確な情報が必須ですが、マスメディアが正しい情報を伝えているとは限りません。このような状況下だからこそ、個々人が冷静に情報を整理、判断し、行動することが求められます。数々の名言を残した物理学者で随筆家・俳人の寺田寅彦は、“ものを怖がらなさ過ぎたり、怖がりすぎたりするのはやさしいが、正当に怖がることはなかなか難しい”という名言を残しています。しかし、難しいと諦めていては始まりません。
昨年末、日本中が歓喜に沸いたニュースがありました。小惑星リュウグウからサンプルを持ち帰ったハヤブサ2号の快挙です。6年にわたって52億4千万キロを飛行するという、想像を絶するほどの難しいプロジェクトを成功に導いた関係者の努力と精進に心からの敬意と賛辞を送ります。さらにハヤブサ2号はカプセルを切り離し、次の新しいプロジェクトへ向かうというかっこよさ！
さあ、我々もハヤブサ2号に負けぬよう、希望を持ち、前を向いて進みましょう。COVID-19を正しく恐れ、非日常に左右されることなくまっすぐに。

日鋼記念病院
院長
柳谷晶仁

新年あけましておめでとうございます。
2021年も何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、2020年は新型コロナウイルスに終始した1年となりました。100年に一度、誰も経験したことのない脅威です。もともとコロナウイルスはいわゆる風邪をおこすウイルスですから、新型コロナウイルスも低温乾燥した冬時期に、第３波として猛威を振るっています。全国の新型コロナ患者数が毎日更新され、年末には、医療崩壊が叫ばれています。アメリカでは1日20万人近くのけた違いな感染者数が報道される中、日本の感染者数は12月の平均で1日約2600人(12/28現在)と世界的にも突出して少ないのに、医療崩壊が叫ばれていることには、思うところがあります。
しかし、昨年末には、ワクチンの話題も出てきました。近年の遺伝子組み換え技術の進歩で、遺伝子ワクチンが短時間での大量生産も不可能ではありません。日本では大阪のベンチャー企業のワクチン開発があと一歩まで来ていますが、それに比べてもアメリカの国家的事業として「ワープスピード作戦」のスピード感には舌を巻きました。あっという間に15万人にのぼる臨床試験を行い、ワクチンの有効率も高く副反応も少ないものが作られたと考えられています。
結核、HIVと治療薬の開発で結果を出してきた日本が得意とする感染症治療薬においても、喫緊では、鹿児島大学の臨床研究成果が待たれ、ワクチン・治療薬も現実となりつつあります。これらの効果が発揮されれば日常生活を取り戻せる可能性は十分あると思います。
新型コロナウイルス感染症の流行は「ビフォアコロナ・アフターコロナ」という言葉が出るほど変化がありました。患者さんの受診行動が変化し、全国の医療機関が苦境にあえいでいます。今回の受診行動の変化は医療適正化の指針になるとも言え、国の考える「必要病床数」にむけた医療再編の波が加速するとみています。
アフターコロナの世界において、この地域の医療が質高く維持できるよう、皆さんとともに考えてまいりたいと思います。

副院長　小野　暁

新年にあたって

先日好きなアーティストの１人である Bon Jovi のインタビュー映像を見る機会がありました。彼が言っていることは「今できる事をしよう」で、自身の経営する低所得者向けのレストランで皿洗いをしていました。私もこの事には全く同感で、先の見えない状況の中で不安や心配は数多くありますが、自分ができることはそれほど多くはありません。一発逆転の方法ばかりを考えるのではなく、今するべき事を一つ一つ確実に行っていくことが実は明るい未来への近道だと再認識しました。あと一つは、一人でも多くの人と手を繋ごう、と思っています。ソーシャルディスタンスを守って、実際に握手をするわけにはいきませんが、まずは近くの、そして遠くの人達とも連携・協力して現在の困難に立ち向かい、前向きに生活をしていければ、１２月にはきっと楽しい年末が迎えられると信じています。というわけで、ちょっとズルいですが今年も皆さんのご協力を大いに期待しております。
今年が皆さんの、皆さんのご家族の、そして地域・日本・世界の人達にとって、昨年より良い一年でありますように。

副院長　益子博幸

新年あけましておめでとうございます。
2020年はCOVID-19（以下コロナ）で明けて、コロナで終わりました。こんな状況になるとは誰もが想像できなかったことと思います。同僚との会食は禁止され、好きなライブにも行けなくなり、好きな旅行にも行けなくなり、犠牲を強いられた1年でした。2021年もこの状態は続くと思います。「こんな時こそ人とのふれあいを大切にして・・・」と言いたいところですが、今はソーシャルディスタンスをとらなければなりません。心と心でふれあうことしかできません。人類はこれまでいろいろな感染症と戦って、それを乗り越えてきました。今こそ、今だからこそ心と心の距離を縮めて、心と心でふれあうことが大切な時です。コロナを乗り越えて、いつの日かまた元の生活に戻れることを願っております。
本年も、皆様の健康と地域のより良い医療を支えられるようまい進してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

副院長　榎並宣裕

新年明けましておめでとうございます。
令和三年を皆様はどのように迎えられたのでしょうか。
昨年はじめからの新型コロナ感染症の世界的規模の蔓延は私たちの生活を一変させています。われわれ医療機関はコロナ感染症患者さんを直接的には診ていない部署であっても日々その対応に苦慮しています。感染症以外の疾患が減っているわけではありませんから「コロナ以前の医療」を同様に提供することも困難になっています。この社会的状況を少しでも良い方向に修正するためには我々だけでなく、皆さん一人一人の更なる行動変容、協力が不可欠となります。
ラグビーワールドカップがはるか昔の様に感ぜられますが、今こそ「one team」です。
本年も社会医療法人母恋は地域医療の一端を担わせて頂きます。
この令和三年、2021年が地域にとって穏やかなよい年でありますよう祈念いたします。

副院長/看護部長
斉藤亜希子

新年あけましておめでとうございます。
2020年は世界的に新型コロナウィルスの影響で激動な一年になりました。今までがあたり前ではなく、様々な事が予定とおりにはいかず、変化を求められ発想の転換を迫られる年を過ごしました。
2021年も、新型コロナウィルス対策が継続します。地域住民、一人ひとりに自身が感染しないという意識を高めていただくことが大切となります。
超高齢社会、人口減少の社会において、治す医療から支える医療に変換されている時代の看護において、病気をもちながらどう暮らしていくかという視点が重要です。住みなれた場所で暮らすためには、医師の診察だけではなく、医療ケア・看護ケア等の指導、療養指導などが大きな要因となります。そのために、2020年は看護外来を設置しました。あらゆる場で看護師が地域の皆さまの力になれるよう尽力してまいります。
本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

お家でチャレンジ！

身体の衰えを予防しよう

リハビリテーションセンター
理学療法士　鹿間直樹（しかまなおき）

寒さも厳しくなり、家に閉じこもりがちな日々で体は鈍っていませんか？
いつまでも元気な足腰でいるために自宅でできる簡単な運動をいくつか紹介したいと思います。

① 椅子からの立ち上がり　1日 5〜6回×3セット

動作中、息を止めないようにしましょう。

足は肩幅　　ゆっくりと腰を上げる　　ゆっくりと腰を降ろす

② つま先立ち　1日 10〜20回×3セット

かかとを上げすぎると転びやすくなりますので
注意しましょう。

足は肩幅　　ゆっくりとかかとを上げ
ゆっくりと降す

③ 片足立ち　1日 1分間×3セット

自信のある方は壁や机などから手を少し
浮かせて行ってやってみましょう。

足は少し浮かせる程度

支えが必要な人は、つかまるものがある場所で行ってください。痛みが出る場合、無理に実施しないようにしましょう。この運動が楽にできる人は、回数、セット数を増やしてみましょう。がんばりすぎず無理せず、自分のペースで行い継続することが大切です。

栄養通信

ブロッコリーで身体を守ろう

栄養課 管理栄養士　伊藤（いとう）しおり

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い致します。
今回は旬の食材ブロッコリーを使い、簡単で満腹感たっぷりのメニューをご紹介します。

実は今が旬！ ブロッコリーはビタミンCが豊富！

ブロッコリーには100g中120mgのビタミンCが含まれています。レモンのビタミンC含有量は100g中50mgなので、レモンを上回る量が含まれているのです。（食品成分表2015）
ビタミンCは水溶性なので茹でると減少してしまいます。
電子レンジで100gあたり600wで１分半～2分温めることをオススメします。

ビタミンCで身体を守る！

私たちがストレスを感じると、アドレナリンというホルモンが大量に分泌されます。アドレナリンにはストレスから身体を守るはたらきがあり、ビタミンCは体内でアドレナリンを作るために必要とされる栄養素です。ビタミンCを意識して摂り、強い身体づくりをしていきましょう。

ブロッコリーと根菜の甘辛炒め

材料（1人分）

- 鶏むね肉 …… 60g
- 塩 …… 0.5g
- れんこん …… 40g
- サツマイモ …… 40g
- ブロッコリー …… 50g
- 片栗粉 …… 適量

《調味料》

- 醤油 …… 大さじ1/2
- みりん …… 大さじ1
- 酒 …… 小さじ1

作り方

① 鶏肉は一口大に切り、塩で下味を付け、片栗粉をまぶす。
② れんこんは皮を剥き１cm幅のいちょう切り、サツマイモは1cm幅で半月切りにし水にさらす。ブロッコリーは小房にわけておく。
③ ②を耐熱容器に入れ、電子レンジ 600wで約3分温める。水気をふき片栗粉をまぶしておく。
④ 熱したフライパンで鶏肉を炒め、火が通ったら③を入れる。混ぜておいた調味料を加え、汁気が無くなるまで炒める。

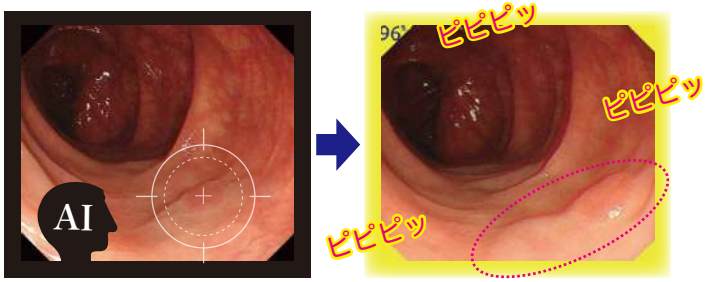
『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

新機導入

道内3施設目・胆振初
AI搭載大腸内視鏡診断支援ソフトウェア導入

この度、大腸内視鏡の画像をディープラーニングによる人工知能（AI）で解析し、内視鏡検査中に病変が映っているかを推測することで医師の診断を補助する内視鏡画像診断支援ソフトウェア「EndoBRAIN-EYE（エンドブレインアイ）」を胆振地域で初めて導入いたしました。
当該商品は内視鏡における病変検出用AIとして国内で初めて薬機法承認を得たシステムです。
大腸内視鏡検査中にリアルタイムで、ポリープなどの大腸病変を高精度に検出し、音とモニター上への警告信号によって術者へ伝え、より見落としの少ない内視鏡検査のために医師の診断をサポートします。
これにより、前がん病変と言われているポリープの発見、内視鏡的治療や大腸がんの早期発見、早期治療につなげてまいりたいと考えております。

AI により検査中にリアルタイムに検知



大腸内視鏡検査では、AIによる5ミリ以下のポリープも検知可能です

リアルタイムで画面に音と色で警告します

1月より、実際の検査や処置で稼働しています

道内初導入 マルチスライスCT5000 Ingenuity

マルチスライスCT5000 Ingenuity（Philips社製）

この度、『息止め時間の短縮』『被ばく線量の低減』『造影剤の減量』を特徴とした最新128スライスCTを導入しました。息止め時間を短くするため高速撮影を行う場合、画質劣化や装置本体への大きな負荷などデメリットが存在しておりました。しかし、5000 Ingenuity では、最新の装置・技術を搭載しているため、これらを大幅に改善し、息止め時間を短くする高速撮影をより現実的なものとしています。最大20%の息止め時間短縮が可能となり、さらに昨今注目されるCT検査による被ばく線量に関しても検査に必要な最低限に設定することができます。
造影剤を使用する検査では、最大30%の造影剤を減らせることで、患者さんの身体へ負担を低減します。このような最先端の技術を活用し、細い血管の描出等、従来の装置より向上したCT画像の提供が可能となりました。

2020年 日鋼記念病院のサンタクロースたち

感染予防のため、例年行っている年末年始の行事のほとんどが、休止・縮小を余儀なくされました。そんな中、病棟スタッフが工夫を凝らしたクリスマスの祝福を届けに患者さんの病室へ！

第8病棟
ハンドベルでクリスマスソング

サンタとトナカイに扮したスタッフが各病室を訪問しハンドベルで「赤鼻のトナカイ」を披露。演奏後は手書きのメッセージカードをプレゼントし、「クリスマスだと実感した」「感動した」と喜んでいただけました。

第1病棟
歌うギターサンタが各病室を訪問

ギターを抱えたサンタがクリスマスソングを歌いながら病室を訪問。
ベッドサイドで歌と手書きのカードがプレゼントされました。

緩和ケア病棟
サンタがプレゼントを携え登場

ボランティアさん手作りの造花のブーケとカードが配られました。
病棟看護師お手製の写真撮影用アーチをバックに笑顔で写真を撮っていました!

小児科(第4東)病棟
サンタがプレゼントを携え登場

「治療がんばったね。」カードとお菓子を病棟の子供たちにプレゼント。いつもと違う看護師さんたちに驚いた様子でしたが、お菓子をもらって嬉しそうでした。

ご寄贈ありがとうございます

この度、患者さんや職員の皆様に少しでも元気になってもらえれば、と笹山恵弘（ささやましげひろ）様より、手作り和凧のご寄贈を頂きました。病棟に飾らせて頂いております。
ありがとうございました。

広報誌「日鋼記念メディカル情報」
新規の定期設置・定期配布ご希望の方はお知らせください

毎月発行している「日鋼記念メディカル情報」は、院内・地域の商業施設に設置させていただいています。新規の定期設置や定期配送（5部以上）のご希望など、下記までご連絡ください。

設置場所

- 日鋼記念病院（各外来窓口/総合案内）
- 登別記念病院
- 東室蘭サテライトクリニック
- ショッピングセンターアーニス（幌別）
- JR（東室蘭駅/室蘭駅）
- 東町バスターミナル
- 室蘭郵便局
- 東室蘭郵便局 ほか

定期設置および広報誌に関するお問合せ
広報広告室
TEL 0143-24-1331（担当：萩生田（はぎうだ））

日鋼記念病院発 医療・健康情報

各種教室開催について

糖尿病教室・健康プラザ
母親学級・両親学級

感染症流行に伴い、中止また開催の検討など予定を変更させていただいております。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

WEB がんサロン『ほっとほーむ』

ご参加お待ちしています

- 対象者　北海道内にお住いの方（ご家族も可）
- 内　容　講座『お家で実践webストレッチ』
- 開催時間　2月3日(水) 13:30～14:45
  途中15分間の休憩を挟みます
- 申込締切　2月1日(月)　参加費　無料
- 使用アプリ　ZOOM
- お問合せ　がん相談支援センター
  TEL 0143-22-2225（担当：菊地）

YouTube 日鋼記念病院チャンネル

健康生活にまつわる情報を随時更新してまいります！

NEW 音楽療法士 四方先生
クリスマス～音楽のプレゼント

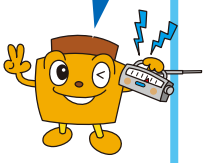
- ●乳がん
  《早期発見・早期予防のために》《セルフチェック編》
- ●お家でチャレンジ
  《ストレッチ編》《筋肉貯筋編》
- ●病院のお仕事
  《薬剤師編》《臨床検査技師編》《看護助手編》

チャンネル登録お願いします！

FMひだか ラジオ健康プラザ

- 放送時間　毎週月曜日 8:05頃放送

84.2 MHz



1月18日　いきいき健康レシピ
1月25日　お家でチャレンジ
2月　1日　医療トピックス
2月　8日　医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。
日鋼記念病院のホームページで、バックナンバーを公開しています！ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

wi-radio 77.6MHz のインターネット放送が始まり FMひだか の番組がパソコン、スマホで聴けるようになりました！

Listen Radio リスラジ で検索！ ⇨ wi-radio 77.6MHz を選局！

新型コロナウイルス 感染拡大防止の取り組み

引き続き、ご協力をお願いします

ご来院の際は

- 手洗い・マスク着用および検温
- ソーシャルディスタンスのお願い

編集後記

あけましておめでとうございます。氷点下の年末年始でしたが、良いお正月を過ごされましたでしょうか。
昨年はなかなか思うに任せないことの多い1年でしたが、新たなチャレンジをする機会もありました。2021年も皆様に医療や健康にまつわる情報をお届けできるよう、編集委員会一同努力してまいります。本年もよろしくお願い申し上げます。

（ハギ）

発行　社会医療法人 母恋
日鋼記念病院
〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号
TEL 0143-24-1331 (代)
FAX 0143-22-5296
e-mail koho@nikko-kinen.or.jp
ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp
編集　広報誌編集委員会　委員長　山田康弘