



はまなす季刊

医療法人はまなすHP ▶▶▶ <http://www.hamanasugeka.com>

医療法人
はまなす **篠路はまなすクリニック**

〒002-8024 札幌市北区篠路4条9丁目12番45号
TEL (011)776-3030・FAX (011)776-3001

医療法人
はまなす **はまなす医院**

〒061-3284 石狩市花畔4条1丁目141番地1
TEL (0133)64-6622・FAX (0133)64-6555

『シノリガモ』

越冬のためにロシアより飛来し、春になると繁殖のため北へ帰ります。甲殻類や貝類が主食です。雄は全身が青色光沢のある黒色で白斑とのコントラストが鮮明ですが、雌(写真手前)は全身が黒褐色で白斑もぼんやりしています。

工藤立史撮影 2020年12月 石狩湾新港にて



感染対策の強化

巻頭言

理事長 工藤 岳秋

「コロナ禍」に突入して1年が経ちました。国内で第1例が検知されたのは昨年1月15日で、北海道では2月中旬から患者が増加しました。3月11日にはWHOがパンデミックを宣言し、現在に至ります。

街のあちこちで対策が講じられています。例えばスーパーマーケットのレジでは、飛沫を防止するため、ビニールシートが客と店員を隔てています。接触を避ける目的で電子マネーが推奨され、セルフ精算機も増加しつつあります。

医療機関では、これまで以上に対応を嚴重にしています。私たちも感冒症状の方を別室で診察するようにしました。疑似症患者や濃厚接触者は隔離して透析を行っています。

このほど、篠路はまなすクリニックでは透析棟の増築を行い、新たに感染者専用の個室を設置することにしました。「コロナ後」も未知の病原体の出現に備える必要がありますので、これを一里塚として、より感染症に強い透析室を作り上げていきたいと思っています。

「ナスカの地上絵」—謎多き遺跡を目の当たりにして—

医療法人はまなす 副理事長 工藤 立史

2002年3月、私は南米ペルーの古代遺跡「ナスカの地上絵」を訪れた。ナスカはペルー南部に位置する人口2万7千人の町である。ここへ行くには、まず東京からアトランタ経由で首都のリマまで24時間、その後バスでパンアメリカンハイウェイを7時間かけて440kmを南下する（これは札幌—根室間に等しい）。バスに乗ってはじめてのうちは目に飛び込んでくるエキゾチックな光景に見入っていたが、いけどもいけども単調な砂漠である。さすがに飽きて、車内のテレビモニターで映画を見たり軽食をとったりするうちにようやく目的地ナスカに着いた。夜も9時を廻って疲れていたが、ホテルのウェルカムドリンク「ピスコサワー」（ブドウの蒸留酒）が喉越し爽やかで癒される思いがした。



この飛行機で地上絵をみる



宇宙人

その翌朝、空中から地上絵を見るために遊覧飛行機に乗り込んだ。セスナ機が飛び立つと、大きく旋回して早くも「宇宙人」の絵が目の前に迫ってきた。さらに行くといくつとハチドリ、クジラ、コンドル、ペリカン、クモ、サル、樹木の絵が点在し、台形や三角形などの幾何学模様もある。機体は右に左に旋回を続けパイロット兼ガイドの解説が入る。近づいては遠ざかる数々の巨大な絵を食い入るように眺め続けた。

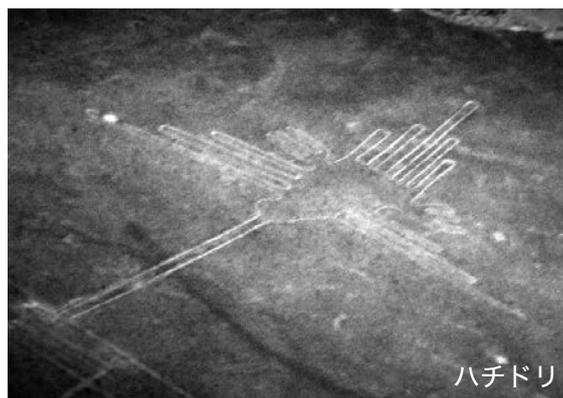
だが夢中になりすぎた。40分のフライトが終わろうとするころエアースICKが私を襲ったのだ。軽いめまいがして胸がむかつき始めたがこみ上げるものを何とか我慢するうちに幸いにも地上に降り立つことができた。

ナスカの一部は南米大陸の西端を南北に走るアンデス山脈と太平洋の海岸に挟まれた細長い砂漠地帯である。沖合を寒流が流れ、低緯度の割に暑すぎることはない。年間降水量が5mmという極度の乾燥地帯である。そのため描かれた絵は消えにくい環境にあった。しかしながら、気候変動はこの地にも容赦なく襲いかかり、雨が降ることも多くなり、加えて市街地の拡大と車の乗り入れが頻繁になって地上絵にも危機が及んでいる。

その一方、ドローンや人工衛星画像、AI（人工知能）技術などによって、人の入り込みにくい土地で新しい地上絵が発見されている。2015年に24点、2019年に142点、昨年10月には巨大なネコの絵も見つかった。これは、偶然にも観光施設のメンテナンス作業中に発見されたという。

これらの絵はいずれも1400～2200年前のもので、幅50～100mの動植物や幾何学図形が多い。その目的はいまだに謎である。描くにあたってどのような方法が用いられたのか。巨大な線画を描くには高度な数学的発想も必要であろう。気球のような乗り物でもなければ全体像を眺めることもかなわなかったと思うのだが…。

私が目にした地上絵は10数点に過ぎなかったが、未永く保存され、いずれはその謎が解明されていってほしい。いつの日か再びお目にかかることを望んでいる。



ハチドリ



クモ

さっぽろ北部CKDねっと

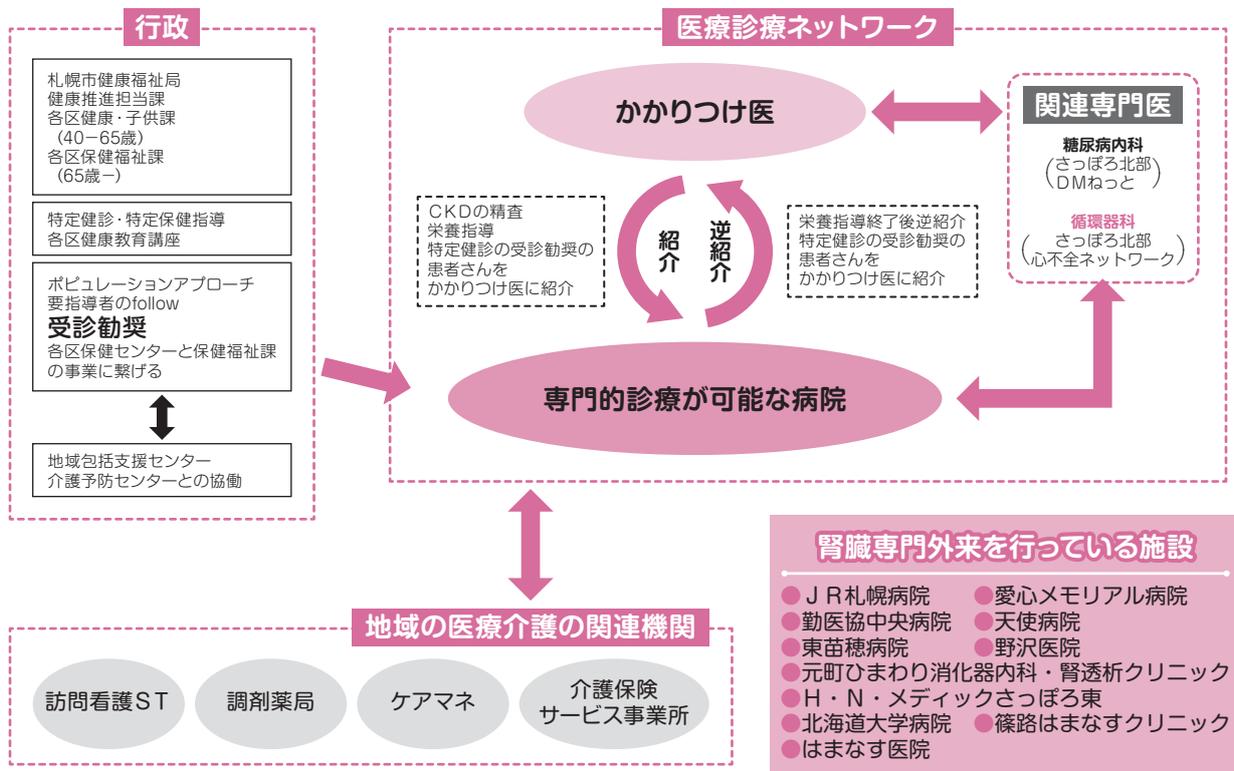
を紹介します

医療法人はまなす 副理事長 工藤 立史

慢性腎臓病（CKD）は、尿検査異常や腎機能低下が持続する状態を包括した疾患概念です。進行すると末期腎不全に至り透析や腎移植を必要とします。それだけでなくCKDは脳卒中や心筋梗塞などの心血管病や認知症とも関連することがわかっており、健康や生活の質に大きな影響を及ぼすものと考えられています。そこで、『CKDの早期発見・早期治療介入による重症化予防』を目的として2020年7月に「さっぽろ北部CKDねっと」が設立されました。

主に札幌市東区、北区、石狩市において、かかりつけ医・腎臓専門医・行政の連携体制構築をめざしており、はまなす医院と篠路はまなすクリニックも協力医療機関となっています。研修会・啓発活動などを行い、地域住民の方々の健康を守る一翼を担っていきます。また、「さっぽろ北部糖尿病ねっと」や「さっぽろ北部心不全ネットワーク」など他疾患のネットワークとの連携もすすめる予定です。

さっぽろ北部CKDねっと ネットワーク図



下記URLの東区医療介護ネットワーク協議会ホームページを開き、「さっぽろ北部CKDねっと」をクリックいただければ活動内容がご覧いただけます。

<http://se-zaitaku-care.jp/network/index.html>

篠路透析センター

～「感染症の専用ベッド」を増床～

透析室の拡張工事を開始します！

コロナ肺炎との闘い

昨年の2月以来一年間にわたって、日本中でコロナウイルス肺炎の流行にさいなまれ、防御にあたって最前線にある医療機関はどれも緊張を強いられ続けました。なかんづく血液透析を扱う「はまなす透析センター」では、いつ集団発生がおこるか戦々恐々、卵の殻を踏むような思いの毎日でした。別棟に感染専門ベッドを設け、濃厚接触者を分離して透析を行い、感染予防マニュアルを徹底的に励行してコロナ肺炎の防衛にあたりました。そのかいあって、約150人の透析患者に発病は見られず、21年2月現在、スタッフ一同胸をなでおろしています。

透析ベッド数が逼迫

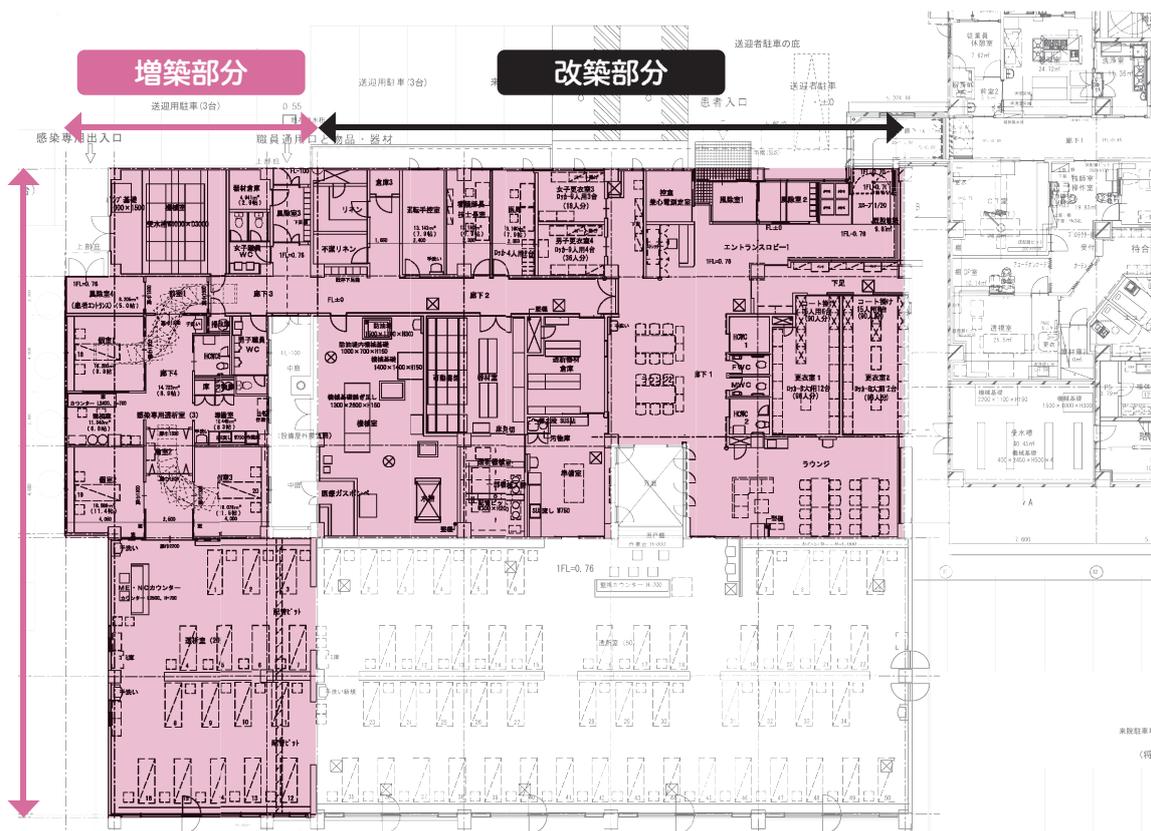
篠路はまなす透析センターはメインの透析室に54床、別棟の外来エリアに2床、合計56床からなっていますが、安全に行うことができる患者数は53人がマキシмумです。そこで昨年、増床のプランが建てられて、今年4月、いよいよ増築が開始されることになりました。

増築計画の概要

拡張するスペースは、現在の透析室の北側に延長されます。109坪の建坪に血液透析用ベッドを19床（感染者用が3床、一般ベッドが16床）増床します。これに伴って医師控室、看護師長室、臨床工学技士長室、ドライバー休憩室などが新たに設けられるほか、懸案だった職員トイレも増設します。

工期ならびに、竣工、使用開始の予定

21年7月地鎮祭・着工。22年4月新棟完成・使用開始。22年7月改修工事終了。以上の工程を経て、新たに約40名の患者の受け入れが可能になって、篠路はまなすクリニックは名実ともに地域の透析センターとして重要な役割を担うこととなります。





ミステリー小説 ミラクル・クリーク

医療法人 会長 工藤 謙三

アメリカ東部バージニア州郊外のミラクル・クリーク。この町で韓国人の移民一家が営む高圧酸素施設に不審な火災が発生した。

ヨンと17歳になる娘のメアリーは夫に先駆けてボルチモアの郊外に移住していた。

ヨンの夫のパクは一人韓国に残って、高圧酸素治療の技術を習得していたのだが、数年を経て渡米、家族と合流してミラクル・クリークに居を移す。ここで投資を募って多人数用の高圧酸素の大型タンク「ミラクル・サブマリン」を設置して民間治療を始めた。

利用者はウイルス疾患の後遺症で脳に障害を抱える女の子、自閉スペクトラム症の男の子、男性不妊に悩む放射線科の医師など…。果たしてこれらの疾患や障害に対して高圧酸素療法が有効なのか大いに疑問なのだが、医者から見放されたような患者とその家族はときに非合理的な治療法にとられることがある。

そんなある日、ミラクル・サブマリンが放火されて、死者二名、重傷者二名を出す大惨事が発生する。焼死者の少年の母親が容疑者として逮捕され1年後に場面は法廷に移る。やがて取り調べが進むにつれて関係者の秘密が次々と明らかになっていく。検察側と弁護士のやりとりもリアルでリーガル・ミステリーとしても秀逸である。

…障害を持つ子供の子育て、不妊治療にかかわる夫婦、人種問題、児童虐待などの多面的な切り口は掘り下げが深く、物語はミステリーを超えた社会性を色濃く映し出していく。

高圧酸素療法は、私が北大で麻酔科に在籍していたころ扱ったことがあるが、その後触れる機会がなく最近の事情に疎かった。

ネットで調べてみると「酸素カプセル」あるいは「酸素キャビン」と称して日本でも販売されているではないか。

ちなみに高圧酸素タンクの販売を扱っているA社のホームページを例に挙げてみよう。

「厚生労働省において、2.0気圧以上の高気圧製品は「医療機器」と定められております。ただし、2.0気圧以下でも、純酸素（酸素濃度100%）で1.4気圧以上の製品は医療機器に該当します。当社製品は、1.1～高気圧（1.9気圧）の各製品がございますが、いずれも厚生労働省の規定に基づいて製造・販売をしております。当社は日本国内で唯一、1.8～1.9気圧の開発、製造に成功した企業です。」

なるほど巧みに医療機器の規制から外れていることが分かる。

高圧酸素タンクをいくつか設置してスポーツクラブのように会員を集めているところもある。美容と健康に効用があると謳っているのが心憎いところだが、トラブルが起こったり、身体に危険が迫った場合だれがどのようにして処置を行うのか？酸素濃度や気圧の設定がいかに低かろうと、危険の付きまとう治療法であることは間違いない。

とまれ話の主題を小説に戻す。

法廷では容疑者の自殺というハプニングが起こって矛盾点が噴出。ここから犯人捜しのフーダニットは最高潮に達する。ネタバレはご容赦いただくとしてミステリーファンにはお薦めの長編最新作である。

ミラクル・クリーク | 服部京子訳。2020年10月、邦訳発売。
早川書房（ハヤカワ・ポケット・ミステリー） ¥2420。

著者アンジー・キムは在米韓国人の女流作家。

弁護士を経て小説家となる。2019年、ミラクル・クリークが大ヒット。

エドガー賞（アメリカ探偵小説クラブ賞） & 国際スリラー作家協会賞などの最優秀新人賞を受賞。

大学の教壇に立つ

昨年の夏、札幌郊外にあるJ大学で麻酔学の講義をする機会があった。

J大学のS教授に頼み込まれてのことであった。新設された臨床工学技士コースの一期生が対象だという。だが何であれ学生を前に講義をするなど経験がない。

「世に学識経験者があふれるほどいる中で、なんで私か？」

戸惑いは激しかった。

丁重に幾度もお断りしたが、「7回ある麻酔学のコースのうち2回だけ。是非に！」と食い下がられた。

S教授とは北大第一外科の同門で40年以上にわたって懇意にしていたにいたる。

今は臨床の第一線から離れているが、外科医としての腕は抜群でこれまで「はまなす」でも手術を指導していただいていたという恩義もある。かてて加えて、日頃の温顔のままにニコニコしながらも、一歩も引かぬ、という決意が現れている。手ごわい相手だ。

当初はなんとしてもお断りするつもりだったが、粘り強さに根負けしてとうとう押し切られてしまった。

ふり返ってみると、私自身、麻酔科医としてのキャリアは50年になる。

卒業すると同時に北大医学部の麻酔学講座の文部教官として採用された。そのころ麻酔科を志す学生は少なかった。麻酔学講座の助手のポストにも空席があった。それを埋めるべく選ばれたのが私であった、らしい。

選ばれた、と言えは聞こえがいいが、空席のままでは講座の貴重なポストが失われる危険性があったから、要は誰でもよかったのである。



免疫力を高める 食事・レシピ

管理栄養士 谷口 絵里奈

感染症に負けない身体作りのために、免疫力をアップさせましょう。免疫機能は、多様な成分が組み合わせられて働いており、特定の栄養素に依存するのではなく、さまざまな食材をバランスよく食べると効果的です。

タンパク質は身体を温め、体力を作ることで免疫力を高めてくれます。1食に1品、肉や魚を使用した料理を食べるようにしましょう。ビタミンは、のどや鼻の粘膜を保護したり、抗酸化作用により免疫機能を強化する働きがあります。人参や南瓜、ほうれん草、ピーマンなどの色の濃い野菜がおすすめです。

腸内環境を整えることも重要です。なぜなら免疫細胞の7割が腸管に集まっていると言われているからです。味噌や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品や根菜、キノコ類に多く含まれる食物繊維などを意識して取り入れると良いでしょう。

なかなか品数を多く作るのが難しい時は、主菜と副菜を一度に食べられる料理を作ると良いです。お肉のタンパク質、野菜のビタミン・ミネラル、ヨーグルトの発酵食品、きのこの食物繊維が同時に摂れる温かい1品を紹介します。

※ヨーグルトに含まれる乳酸菌は加熱によって死滅するので、整腸作用など生菌としての効果はなくなります。しかし加熱で死滅しても、その菌体成分は残り、免疫刺激作用などの効果を示したり、体内で不必要なものを吸着して排泄させる働きをしたりすると言われています。(一般社団法人日本乳業協会HPより抜粋)

かくて2年間を北大病院の手術室で麻酔に専念し、その後第一外科に入局した。

したがって、ずっと麻酔を専門にしていたわけではない。外科医として自分が手掛ける手術のふんを必要最小限にやってきただけである。しかるにこれまでにかけた麻酔は、少なく見積もっても3000例は下らないだろう。

「こ、してもー」である。実技と講義とでは大きな相違があるのではないか。

毎日が憂鬱だった。大学時代の自分を思い出せば、講義など、サポートしたり居眠りをしたことしか覚えていない。どうして引き受けしてしまったのか後悔ばかりが先に立った。

だが時はどんどん過ぎて約束した日が近づいていく。ほとんど一夜漬けのように勉強した。教えるためにはウソはいけない。

Teaching is Learning, ヒトに教えるとなると自らが勉強しなければならぬのだ。

つくづく、学校の先生はえらいなあ、と思わずにはいられない。

やがて迎えた講義の初日、清水の舞台に立つような思いで教壇に上がった。教室には13名ほどの学生がコロナ対策のための間隔をとって散らばって席についていた。あえてマスクは外してもらってお互いの表情を確認することにした。

一週間後の二回目。私の話に幻滅した学生たちがサボって半減している、のではないかと、おそろおそろ教室に入った。が、人数は減ってはいなかった。

たった二日間、各90分間の授業ではあったが、居眠りする人も内職をする人もなく、ほとんどがこちらを注視してくれた。私の学生時代に比べてたいへんマジメなのである。

教師らしくない、一介の臨床医が行った授業がいかように受け止められたのか、自信はない。

思い出すさえ、汗顔ものである。今後こんなことは間違っても引き受けな
いつもりである。



タンドリーチキンと野菜煮込み

材料

	鶏モモ肉	60g
A	ヨーグルト	10g
	カレー粉	少々(ヨーグルトが色付く程度)
	油	適量
B	ピーマン(赤、青)	40g(1~2個)
	玉ねぎ	50g(1/4個)
	ブロッコリー	20g(1/6房)
	ぶなしめじ	30g(1/3パック)
	油	適量
	トマトホール缶	50ml
	水	50ml
	トマトケチャップ	5g(小さじ1杯)
	カレー粉	少々



作り方

鶏モモ肉にAを付けてもみこむ。油でこんがり表面を焼いて蓋をして中まで火を通す。
Bの野菜は食べやすい大きさに切り、一度多めのお湯で茹でて水を切り、油でさっと炒める。そこに先ほど火を通した鶏肉を入れて、調味料を入れ7~8分程度煮て、水分が少なくなったら完成です。

栄養価

エネルギー	206kcal
タンパク質	13.0g
脂質	12.2g
炭水化物	12.6g
食塩相当量	0.7g
カリウム	564mg
リン	176mg

新入職員 紹介



篠路はまなすクリニック
庶務 遠藤 司さん



新しい趣味をみつけました♡

はまなす医院 看護師 高村 憩

ある日突然「あっ、花や植物を育てたい」と思った。それまでも花を見て「あー綺麗!」「あー素敵!」とはもちろん思っていた。特に会長宅のバラ園は圧巻であり毎年楽しませていただいている。が、自分で育てようとは思ったことはなかった。

その理由は1にも2にも「虫」が大の苦手だということ。結構な田舎にすんで24年。まったくもって「虫」には慣れない。

それなのに「なんか育ててみようかな〜」と。

手始めに初心者でも比較的簡単に育てられるという観葉植物の「パキラ」を購入。高さ120cmある。毎日の手入れも、まあまあ日当たりのいい場所に置き、虫が付かないように葉水あげる程度。水やりも時々でいい…簡単。

次にハンギングできる「ポトス」を購入。これもたまの水やりでOK…簡単。



パキラ

ポトス

次に会長宅の薔薇に感化され、「薔薇」と思ったが（これも素人考え）無理とすぐにわかり、それではとミニ薔薇「スイート・メモリー」を購入。薄いピンク…とってもかわいい。数日家の中の日当たりの良いところに置き、基本は屋外で育てるので外へ。土が乾いてきたら水をやり肥料もやり1ヶ月くらいは綺麗に咲いていたが長雨が続きある日、いつのまにか、植木鉢が受け皿にのっている。しかも皿には水がいっぱい溜まっている。誰が受け皿を持って来たのか?もしかして根腐れしちゃうかも?…案の定枯れてしまった…トホホ。

次にプランターに植えた「インパチェンス」1ヶ月たつと枯れもしなければ育ちもしない。しびれを切らし庭に植え替えてみた。2〜3日で枯れてしまった…難しい。



ミニバラ



ミリオンベル

今年も続けて育ててみようと思う。私の花の師匠（勝手にそう呼ばせていただいています）博識の会長から言われた「まずはパンジーから」

その後は「サフィニア」「ミリオンベル」「スーパーベル」「フィエスタ」「ベチュニア」に挑戦。水をやり肥料をやり枯れた花を摘み、時々蜂等虫に遭遇しては家の中に避難。

なんとか枯らさずプランターからあふれるほど花を咲かせることができた。



ミリオンベル



サフィニア

昨年は『新型コロナウイルス』の文字を目にしない日は無かったかのように思います。世界中が未知のウイルスに怯えながらも立ち向かわねばならず大変な一年になりました。感染対策としてマスク着用、手洗いうがいは勿論の事、手指アルコール消毒、窓を開けての室内の換気も実施する

事が当たり前となってきました。今ではコンビニやスーパーの店舗の入り口にも手指アルコール消毒が置いてある光景を多々目にします。僕自身今年も一年間不要な外出はせず、新型コロナウイルスに罹らない様に油断せず慎重な行動を心掛けたいと思います。(S・A)