



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



前世紀のツェルマットとマッターホルン

医療用ロボット

巻頭言

理事長 工藤 岳秋

他の産業に追従するかのよう
に、医療現場にもロボットが普及し
つつあります。国内では外科手術、
神経難病の治療・リハビリテーシ
ョン、問診などで活用されています。

米国では病室でも稼働していま
す。中国から世界に拡散した新型
コロナウイルスの診療に当たって
いるとCNNニュースが報じてい
ました。ロボットは聴診器などを
装備しており、隔離された患者を
診察します。医師はスクリーン越
しに観察し、話しかけることがで
きます。感染者に接触する機会を
減らし、医療者の身を守ることが
目的です。

一方、別の病院では、通常は面
談で告げるべき深刻な病状をロ
ボットの画面を通して伝え、トラ
ブルを生じた事例があるとのこと
です。

人材不足も手伝って、日本でも
近い将来、導入が進むかもしれま
せん。特性を生かしつつ、人の心
に寄り添うことを忘れずに使用し
たいものです。

干上がったビクトリアの滝

副理事長 はまなす医院院長 工藤 立史

2010年8月ビクトリアの滝を訪れた。この滝は「世界三大瀑布」の一つとされ、アフリカ南東部、ジンバブエとザンビアの国境を流れるザンベジ川の中流に位置する。1700mにもなる川幅は大通公園全体の長さに匹敵し、その幅を保ったままゆったりと流れた後に、突如として深さ100mの峡谷に落ち込んでいく。対岸から滝を間近に見ると大量の水しぶきで全身ずぶ濡れになるほどであった。またヘリコプターから見下ろすと、巨大壁画のように流れ落ちる滝の全貌がよくわかり、大変迫力があった。それが、昨年12月にその滝が干上がっているというニュースが報じられたのである。にわかには信じがたい思いであった。例年9月から1月が乾季にあたり、11月には水量が最も少なくなるのだが、完全に枯渇するのは珍しいという。

原因は100年ぶりともいわれるこの一帯の大干ばつである。ザンベジ川は過去25年で最低の水量となり水力発電に支障をきたして停電が発生し、その流域ではトウモロコシの生産が激減して約400万人が飢餓の危機にさらされている。

ビクトリアの滝は、1855年11月にスコットランドの探検家リビングストンが発見したとされるが、それはヨーロッパ人として彼が初めてここを訪れたということであろう。その壮大さから、時のイギリス女王にちなんで「ビクトリアの滝」と名づけられた。11月といえば乾季に相当するはずだが、このエピソードを想像すると、リビングストンを感動

させるほどの水量が保たれていたようである。当時の気候がどのようであったか興味深い。

折しもこのニュースが報道された時期、COP25で世界の指導者らがスペインに集まって地球温暖化に関する議論がなされていた。今回の干ばつは地球温暖化によることが強く疑われるところである。世界有数の規模を誇るビクトリアの滝が干上がってしまうのは大変なことだ。英知を結集してCO2を削減し、豊かな雨量を得ることは全地球的な課題である。水量が回復して豪快な滝が再び戻ってくることを願ってやまない。



滝近くに立つリビングストン像



ビクトリアの滝

勉強会に参加してきました



11月30日、札幌国際ホテルで開催された透析室感染対策セミナーを受講してきました。当院では月に一度の院内ラウンド、毎日の環境整備を行っていますが、見落としがち部分が多いようです。特にテーブルの裏は触れる頻度が高くとても汚れています。清掃方法も人により異なる

ため、拭く場所の統一も大切ですが、拭き方の統一がより重要です。

また、インフルエンザなど飛沫感染するものも意外と接触感染が原因で大流行している、と知り、驚きでした。接触感染を予防するには手指衛生(手洗いやアルコール消毒)がとても大切です。

- ① 病院に来たら手指衛生をし、菌を持ち込まない。
- ② 病院を出る時も手指衛生をし、菌を家に持ち帰らない。

この2つを徹底し、感染予防を呼びかけていきたいと思います。

(守谷沙希子)

新入職員紹介



篠路はまなすクリニック 総務
永田 裕士さん



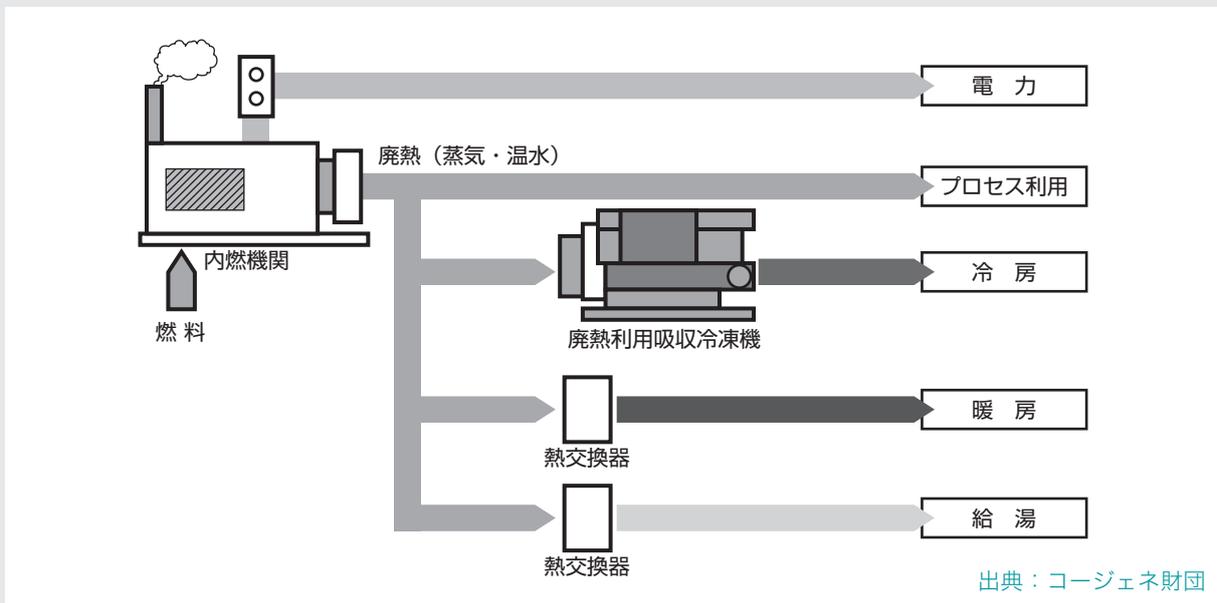
篠路はまなすクリニック 庶務
土野 純次さん

停電対策として コージェネレーションシステムを導入しました

臨床工学技士 馬場 勇人

昨年12月17日、はまなす医院にてコージェネレーションシステム（以下コージェネ）の稼働が始まりました。

コージェネとは、天然ガス、石油、LPガス等を燃料として、エンジン、タービン、燃料電池等で発電し、その際に生じる廃熱を同時に回収し、それを工場の熱源、冷暖房・給湯などに利用するシステムです。電力系統から供給される電気とは別に電気を作ることができるため、停電対策として活用することができます。当院ではガスエンジンを用いたコージェネを導入しました。日常的に発電装置として活用できるため、停電時のみ稼働するバックアップ用の自家発電機よりもコストパフォーマンスに優れています。



一昨年、当院では台風による停電にて丸一日停電し、さらに翌日には胆振東部地震によるブラックアウトが発生したため、2日連続の大停電に見舞われました。元々非常用自家発電機を備



えていましたが、透析を賄えるだけの発電能力はなく、やむなく透析患者さん30名が他院で透析を行う事態となりました。この経験を踏まえ、より強力な発電装置が必要と考えて今回のコージェネ導入に至りました。これで都市ガスの供給が止まらない限り透析に必要な電力を確保することが可能です。稼働開始日に合わせてお祓いが行われ、万が一の際に力を発揮してくれるよう祈願しました。「備えあれば憂いなし」と言います。これからも可能な限り防災対策を進めていきたいと考えています。

忘年会を終えて

令和元年12月21日、京王プラザホテル札幌で恒例の忘年会を開催しました。理事、来賓を含め総勢114名の出席でした。中盤の余興では、石狩と篠路で「ONE TEAM」となって盛り上がり、どのテーブルも笑顔が溢れていました。美味しいお料理とお酒で一年を振り返る素敵な宴となりました。

(坂本維子)



はまなす医院の 新年会をしました



令和2年1月18日(土)、「札幌駅丸海屋」ではまなす医院の新年会が行われました。部署に関係なくスタッフ同士の話はずみ、常に笑いが聞こえ、チームワークの良さを実感する会となりました。(原明美)

篠路はまなすクリニックの 看護部で 歓迎会をしました



11月9日(土)札幌駅の「博多うまかもん ぶあいそ」にて、看護師の増子さん、下田さんの歓迎会を行いました。お酒も入り部署を超えて楽しい時間を過ごすことが出来ました。

石狩より駆けつけてくださいました会長・春代理事・立史先生・田宮師長・山本副師長にお礼申し上げます。(喜多祐輔)

OPE室の 懇親会をしました



令和2年2月8日(土)「個室居酒屋鶏次郎」で初めてOPE室メンバーで懇親会を行いました。美味しい料理とお酒で日頃の疲れも吹っ飛びました。更なる団結力で今後も頑張りたいと思います。(近藤奈美)

はまなす医院の 臨床工学技士で 懇親会をしました



11月2日(土)に「くいもの屋わん 麻生駅前」で、石狩のCEによる懇親会を行いました。最近篠路から移ってきた阿部さん、大宮さん、そして10月より篠路へ異動となった三河さんを交え、互いに親睦を深めました。少人数でしたが和気あいあいと楽しいパーティーになりました。(馬場勇人)

遥かなるマッターホルン ～亡き友を偲んで～

雑誌のグラビアでマッターホルンの写真を初めてみた小学生のころ、この世にかくも美しい山が存在することに感動し、その鋭さに圧倒された覚えがある。

今から40年ほど昔、所属するスキー連盟の仲間がツエルマットのスキーツアーを企てていることを知り、私は矢も楯もたまらずにこれにのることにした。

ツエルマットはローヌ川の上流にあつて、マッターホルンの登山基地として由緒ある村だ。10数人の仲間との珍道中の末にやっとたどり着いてみると、駅前には馬そりが列をなしていた。街路はガソリン車の通行が禁止され、馬そり（夏は馬車）がタクシートの役目を果たしている。

街には高層ビルなど存在せず、どこからでもマッターホルンを望むことができる―はずであったが、着いたとき山は厚い雲に閉ざされていて何も見えなかった。時は1月の半ば、冬のまっ最中である。すべては天気次第、絵葉書にあるようにはいかないのである。

山麓には氷河の跡に形成された、いわゆるU字谷に広大なスキー場が広がっている。その一つがゴルナーグラートである。早々に登山電車に乗り込んで終点の駅に降り立ち滑降を始めた。だが霧はあまりにも深く、



Googleが曇つて役に立たずコースが読めない。足探り状態であった。壮麗なマッターホルンを眼前にさつそうと滑り降りるはずだったのがまるで勝手が違う。第1日目から散々な滑り出しとなった。そうこうするうちに、その晩、私は高熱を出してしまった。宿では同じ町から来たH氏が同室だった。私より少し年配の営林署に勤務する穏やかな性格の持ち主である。あまり背は高くないががっちりとした体格の朗らかな人だった。汗まみれになつてうなづいている私の頭に氷嚢をのせるなどいろいろ世話をやいてくれながら、いわく、医者看病するのは初めてだ！

何と言われようがありがたかった。ラッキーなことには翌日には体調が回復し、テオドールパス越えのロングツアーに加わることができた。

テオドールパスはマッターホルンの山麓をかすめてスイスからイタリアへ抜けるルートである。標高は3820m。富士山の山頂を超える高さだ。いくつかのゴンドラを乗り継いで峠につくと、マッターホルンが目の前に灰色の絶壁として立ち上がっていた。あいかわらず上部は雲に隠れて見えない。あたりは薄暗く、幽玄、壮絶、巨大な山塊の山腹が他を圧倒してせまっていた。

中学生が職業体験に来ました

11月14日、屯田北中学校の生徒が石狩と篠路の両施設に2名ずつ職業体験に来ました。まだあどけなさが残る学生でしたが、スタッフの説明を熱心に聞き、ハキハキとした受け答えをするのが印象に残りました。当院で経験した事が少しでも将来のお役に立てることを願います。
(近藤奈美)



峠にはトンネルがあって、イタリアとの国境をなしている。トンネルを抜けるとそこはチエルビニアというイタリア側のスキーリゾートの最上部である。空気の薄い高所に弱い私は低酸素にあえぎながら200mほどトンネルの中を歩いた。

トンネルを抜けてスキー場のてっぺんにつくや否や息つく間もなく滑降が始まった。しかもペースがやたら早い。安全を保てるぎりぎりのスピードで飛ばしていく。聞けば山麓のレストランに昼食の予約があつてこれに間に合わせるためだという。キャンセルしては損害が大きい。あまり時間がないのだ。立ち止まることもなく10キロ以上は滑っただろう。昼飯のためにあたふたと滑り降りたのである。幸い落ちこぼれはなかった。参加した仲間の全員がインストラクターだからできた技であつた。

レストランの予約席に座つて窓から振り返ると、マッターホルンは晴れて頂上まで見える。だが山は底辺の大きいピラミッド型である。鋭いナイフのような山容とは異なつた形をしている。それもそのはず、イタリアではモンテ・チエルビニアという名の、スイスから見るとは全く別の風情の山なのだ。

周りを見渡すと古びたゴンドラや周囲の建物などがどこことなく鄙びている。スイスに比べてイタリアの経済力が低いことを垣間見たような気がした。

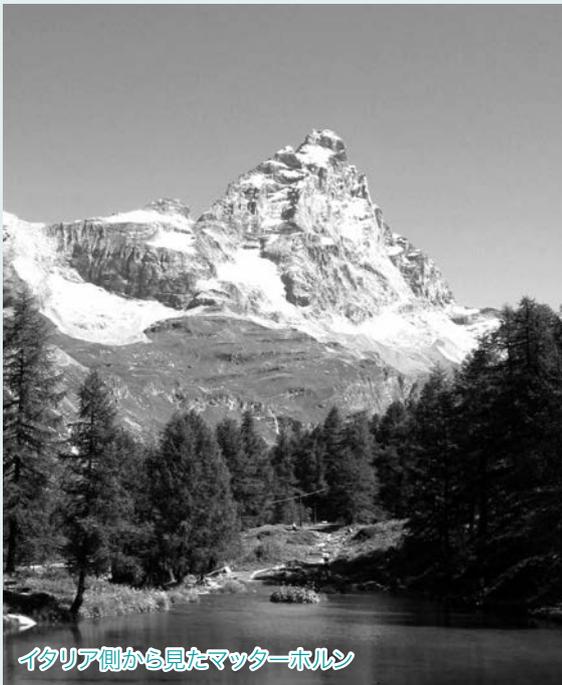
帰路、スイス側は相変わらず雲に閉ざされていたが、初日よりはるかに視界がきく。飽きるほどの距離をひたすら滑った。スキーが遊び道具以前の「乗り物」であつたことを知らされたような気分であつた。

宿に帰り着いたときは仲間全員の顔に満足感があふれていた。たった一日でアルプス越えを果たしてイタリアに入国し、チエルビニアスキー場を滑り降

りてマッターホルンを南面から眺めてきたのである。翌朝は帰国に発つ日であつた。山頂を拝めなかつたことに気落ちしていると、なんとマッターホルンが突如として全容を表したではないか。稜線の新雪が薄紅に染まって蒼空に天を衝く姿は神々しくも眩しく私の目に映つた。

天啓と言つていい……。時は流れていまではあの時のスキー仲間は連絡が途絶えてしまった。世話になつたH氏からは10年ほど前に最後の便りがあつた。病院のクリンルームからという気弱な内容の手紙だつた。後日、白血病で亡くなつたという知らせを受けた。

楽しかつた初めてのヨーロッパアルプスのスキーツアー。しかしながらマッターホルンの鋭鋒は、今ではどうしてもH氏の面影と重複して心によみがえってくる。子供のころ無心に憧れていた遥かなる名峰も、ほろ苦い味を伴つて心に浮かんでくる。人生も老境を迎えたことの証なのかもしれない。



イタリア側から見たマッターホルン



カリウムとリンについて

管理栄養士 谷口 絵里奈

正常な腎臓は1日24時間働いていますが、血液透析は週3回の短い時間でしか腎臓の代替は出来ません。ですから、食事の管理が必要不可欠です。食事でも重要な治療のひとつであり透析をしているから食事は考えなくても良いということにはなりません。今回は、食事療法において大切なカリウムとリンについて説明します。

カリウムとリンは私たちが生きるために必要なミネラルでご飯や肉・魚、野菜や果物、牛乳・乳製品、卵などさまざまな食品に含まれています。透析患者が過剰に摂ると体内に悪影響を及ぼしてしまいますが、量を守って摂ることが出来れば、食べられないものはありません。それぞれの特徴について以下に示します。

カリウムは水溶性のミネラルなので、野菜や肉などを茹でることによって茹で水に溶けだし、摂取量を抑えることが出来ます。しかし、過剰な制限は、低栄養状態になる危険性があるので、適量を摂ることが重要です。カリウムが多い食品を知り、それをどのくらい食べられるかを知ることがとても大切です。魚や果物(柿、ぶどうなど)は干したもののほうが含有量が多いです。飲み物は、種類によってカリウム量が変わります。

リンは、たんぱく質の多い食品に多く含まれています。肉や魚、卵を1食にまとめて食べていたり、食後に牛乳とショートケーキなどを食べていたりすると摂取量は多くなります。洋菓子には、卵や小麦粉、生クリームが使用されていて、リンがとても多いです。また、食品添加物に多く存在する無機リン※1は、ベーコンやハム、竹輪やかまぼこ、麺類、缶詰、清涼飲料水などの加工食品に含まれていて、非加工食品に多い有機リン※2と比べて腸管での吸収率が高くなっています。食品添加物は茹でると水に溶けるので、一度茹でたものを使用することをおすすめします。

カリウム、リンが異常値を示す場合には日頃の食事で過剰摂取の心当たりがないか振り返ってみてほしいと思います。栄養課では、栄養指導や相談、リーフレットの作成などを行い、皆様をサポートしていきますので、気軽にお声がけください。

※1 食品添加物にリン酸塩として存在する 吸収率は90%以上 ※2 自然食品に含まれるリン 吸収率は40~60%

カリウムコントロールのための二カ条

- その1 **カリウムの多い食品を摂りすぎない**
特にいも類、野菜、果実、種実類に多く含まれています。
- その2 **野菜は調理のひとつでカリウムを減らそう**
カリウムは水によく溶ける性質があります。

- ① **細かく切る**
水に接する面が大きくなるように細かく切る。
- ② **流水でよく洗う・水にさらす**
- ③ **ゆでこぼす**
ゆで時間は通常の調理と同様で良いです。電子レンジによる下ごしらえではカリウムは減りません。普段はゆですずに行う調理でも、ゆでられる素材はゆでておきましょう。



リンコントロールのための三カ条

- その1 **たんぱく質摂取量は適正に**
たんぱく質の多い食品にはリンも多く含まれています。
- その2 **リン吸着薬が処方されている場合は服用を忘れずに**
- その3 **リンの多い食品を摂りすぎない**

リンが多く含まれる食品

- 乳製品 ● 卵黄
- 豆、ナッツ類
- 玄米ご飯 ● のり
- 丸ごと食べる小魚(煮干し、桜えびなど)
- 加工食品(ハム、ソーセージ、魚肉ソーセージ、かまぼこなど)
- 清涼飲料水、ビール

ファンタ、アクエリアス、CCレモン、アサヒドライやサッポロビール黒ラベルはリンが低め。
なっちゃんオレンジ、コココーラ、サントリーモルツやエビスビールはリンが高めです。

編集後記

あっという間に正月が過ぎてしまいました。年末年始には親族知人と集った人も多いと思います。私も地元や大学時代の友人らと顔を合わせることがありました。再会しても

ほぼ飲み会をしているだけですが、こうして顔を合わせる機会を設けて互いの元気な顔を見ることが、とても大事だと感じました。

(B. H)