

サンプラザ

number 84 / 2020.7.10

院長就任に際して～外界の危機を心の危機としないために～
理事長・院長 馬場 雅人

熱中症とコロナウイルス対策
名誉院長 佐々木 孝

新型コロナウイルス感染症に伴うお知らせ

金博士の『本音で語ろう』" ゆううつと忙しい日 "
総合診療科 金 有世

医療法人 サンプラザ 新札幌循環器病院

院長就任に際して

～外界の危機を心の危機としないために～

理事長・院長 馬場 雅人



人間の心の動きについて考えてみましょう。

今までと違う体験を余儀なくされたときヒトの心は不安へと揺れます。どう対応すれば良いのだろう。どれがベストか？どれが正解か？そして、さまざまな情報が溢れる現代においては特にそれによって一喜一憂することで、更に心のエネルギーが失われる思いがするのではないのでしょうか？

今の世界を取り巻く状況においては当に誰もがそういったことに陥りがちになるのは当然のことでもあります。

しかし、良く考えてみるとそれ以前の日々において、医療者である私達は、同じような心の経験をしている方々、心臓、循環器を始めとした様々な病気の不安を感じる患者さんたちと向き合ってきたはずです。40年余り循環器医療に携わってきた私は、今ここで顧みるべきことが多くあります。

不調を訴えて病院を訪れた患者さんの不安や孤独を感じ取っていたであろうか。検査を受ける時の心許なさ、診断、治療と進み、今後どう病気と付き合っていけば良いのかと心が塞ぐ日々を十分理解していたであろうか。治療へ期待する患者さんに正しいリスクと医療で出来ることをキチンと伝えてこられたであろうか。そして患者さんが楽しみと希望を持った人生を歩むための良きサポーターであったであろうか？

今の状況下でこういった振り返りをしたとき、私達医療者もまた患者さんたちと同じである、それぞれ違うようでありながら大きくは同じ人生を生きていく存在であることを改めて感じます。

そうして自分の来し方を振り返った後、私たちはどのように今の日々を暮らしていけばいいのかとしばし考えます。

現在、個人としても、病院としても、新たな状況に対応すべく取り入れるべき可能な限りベストの対策をとっています。その上で、心の姿勢は今まで通り目の前のすべきことに淡々と向かい合い、日々の仕事と患者さんに真摯に向き合っていく、そして最も必要なのは、職場で、家庭で、社会で、信頼に値する人々とつながる努力を決して怠らないということだと思っております。

こういう状況下において、医療者として、人間として互いの根柢の信頼こそが心を救うことになり、そしてそれは平時においてもまた真実であると思うからです。

2020年4月1日付で当院院長を兼務することになりました。ご挨拶の代わりに今の思いを綴らせていただきました。

熱中症とコロナウイルス対策



名誉院長 佐々木 孝

地球温暖化に伴い、北海道でも熱中症の発生が毎年多く見られるようになっていきます。さらに新型コロナウイルスの感染を防ぐ「新しい生活様式」の一環としてマスクの着用が求められていることや、外出の自粛で熱中症のリスクが高まっています。このような状況の中、日本救急医学会など 4つの医学会が合同で「新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえた熱中症予防に関する提言」を出しました。これを、誰もが理解し実践できるように解説しようと思います。

提言では、マスクを着けていると呼吸がしにくくなり心拍数や呼吸数が増加し、体温感度も上昇するため体に負担がかかることがある。そこに運動や気温の上昇が加わると熱中症のリスクが高まる、と指摘しています。マスクで飛沫感染を防ぐことは重要ですが、屋外であれば木陰などの人が少ない場所でマスクを外して休むことも大切です。また、マスクをしていると喉の渇きをあまり感じないため、頻回に水分を取るようにしましょう。次に、室内の換気を十分に行い、エアコンで室内温度をこまめに調整するよう勧めています。北海道はエアコンの普及率が本州に比べ低く、のれんやカーテンで直射日光を避け室温が上昇しないようにするか、扇風機を有効に使用すると良いでしょう。

更に本格的な夏を迎える前に暑さに体を慣らすため、家の中で体操など軽い運動をしたり、人混みを避けて散歩したりすることを呼びかけています。特に、一人暮らしの高齢者の方や日常生活動作に障害のある方は屋内で熱中症になることが多いため、声掛けを頻回に行いお互いの安全を確認するようにしてほしい、としています。高齢者は体の感覚がにぶくなり、暑さを感じにくくなったり、喉の渇きを感じにくくなったりします。また、トイレが頻回にならないように水分摂取を控える傾向があります。喉が渇いてから飲むというのでは手遅れの場合もあることを知り、こまめに水分補給をするようにしましょう。コロナの感染予防で家にいることが多いから大丈夫などと思わないでください。そもそも熱中症の多くは屋内で発生します。ことに、マンションのように気密性の高い集合住宅では風通しが悪くなり汗が蒸発しにくく、体温が下がりにくいいため熱中症のリスクが高まります。

熱中症の原因は脱水です。脱水症は進行するまで症状が出にくく、脱水になりかけているのに本人も周囲も気が付かず有効な対策がとれていない状態を「かくれ脱水」と呼びます。疲れやすい、食欲がないなど夏にみられる症状は夏バテと言われることが多いですが、「かくれ脱水」が潜んでいることも十分に考えられます。発汗などで体液が減ることや、食欲が落ちて食べ物から水分と電解質が取れにくくなり体液が減ることで消化管への血流が低下します。消化吸収がスムーズに進まなくなり、栄養が取れなくなり疲れやすくなります。対策を取らなければ悪循環となり脱水症になってしまいます。

この「かくれ脱水」を提唱する《教えて！かくれ脱水委員会》では、発熱や倦怠感、頭痛、味覚異常など、熱中症とコロナウイルスの症状が似ていることから、熱中症で救急搬送されることが医療体制崩壊の危機につながり、かつ院内感染の危険性が高まることを危惧しています。熱中症は新型コロナと違い、予防のための知識と、なった時の早めの対処で十分防ぐことができます。熱中症初期症状が出たときは、素早く自分で「経口補水療法」*を行い重症化を避け、病院に搬送されることを防いでください。

*ドラッグストアなどで販売している経口補水液を家族 1人 2本 3日分常備する事が進められます。



お知らせ

新型コロナウイルス感染症に伴い、下記の感染対策を実施しております
ご不便をおかけいたしますが、ご協力のほど宜しくお願い致します

- ① 来院者に対する手指消毒及びマスクの着用、検温の徹底
- ② 正面玄関の開放時間を短縮（下記は短縮後の開放時間）

平日	8:00 ~ 17:00
土曜	8:00 ~ 12:30
日曜・祝日	常時施錠
- ③ 受付窓口へのビニールカーテン設置
- ④ 入院患者さんへの面会謝絶



※6月22日現在の状況ですので、札幌市内の感染状況等により対応が変更となっている
可能性があります。詳しくは、病院ホームページまたはお電話でご確認ください。

貴重な医療物資などを寄贈していただきました

新型コロナウイルス感染症の流行のため、全国的に医療物資不足が深刻な問題となっており、当院でも医療物資確保のために日々節約に努めております。このような状況のなか、患者さんより大変貴重な医療物資を寄贈していただきました。

ご厚意に感謝申し上げますとともに、大切に使用させていただきます。

※ 4月16日 鳥谷部君子 様 マスク 1箱

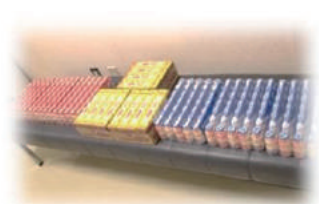
※ 4月30日 久山 昭男 様 手作りフェイスシールド 18枚



また、法人様より生花及びヤクルトを寄贈していただきました。生花は正面玄関や受付、外来待合室に飾らせていただき、ヤクルトは職員全員に配布し、大変おいしくいただきました。お心遣いまことにありがとうございました。

※ 4月21日 花の八幡屋 様 生花

※ 5月19日 札幌ヤクルト販売株式会社 白石営業所様
ヤクルト 294本



金博士の

『本音で語ろう』⑧

“ ゆううつと忙しい日 ”



普段やりたくてできなかったことを少しずつはじめたが、あまり時間がたたない。

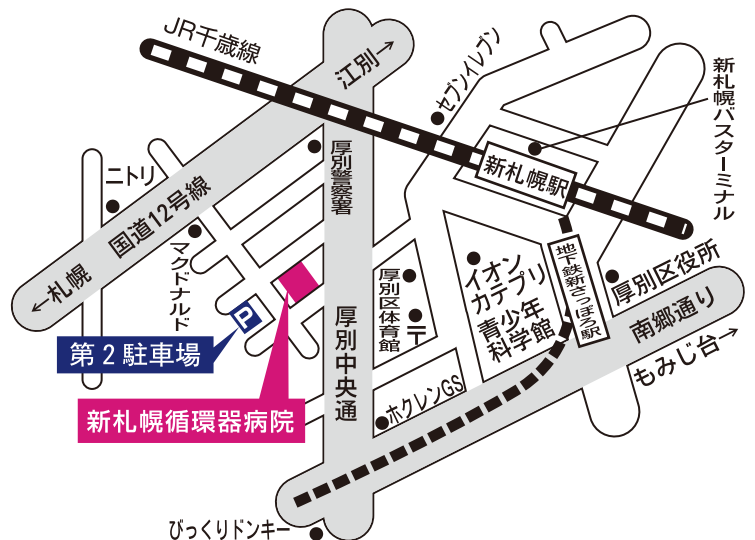
少し時間がたったかと時計をいくら見ても、そんなにたっていない。あれほど、時間さえあればやりたいことは沢山あったはずなのに、今は思い出す気もしない。要するに、大事なことはないんだなあ。

人間、一番大事なことはなんだ。健康でいること、それも自分だけでなく子孫も含めて健康でいられることが一番だと気づいた。みんな一人一人いつまでも丈夫でいて欲しい、長生きして欲しいと思う気持ちがせまってくる。

あんまり寝ると生活が乱れて夜が寝られなくなる。心配がないとは言えないが、結局普段やりたかったことは手つかずになっている。忙しいときも時間がないときもそう思っていたが、あんまり関係はないかもしれない。人生の性格なのかもしれない。

総合診療科 金 有世

病院案内



■ 札幌市厚別区厚別中央2条4丁目9番25号

TEL 011-892-1556

■ 地下鉄（5番出口）・JR・バスターミナルより徒歩5分

■ 面会時間 平日 午後 2:00 ~ 午後 8:00 / 土日祝 午前11:00 ~ 午後 8:00



お車で
ご来院の
患者様へ

病院横駐車場（18台） / 第2駐車場（18台）

- ・当院駐車場に隣接して月極駐車場がございますので、お間違えないようご確認ください。
- ・近隣住民の方々へご迷惑となりますので、駐車場内ではエンジンをお切りください。

外来担当医診療予定表 (令和2年8月1日～8月31日まで)

	月			火			水			木			金			土		
午前	予約制	予約制		予約制	予約制		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	医師交代制	総合診療 金	出張医 第1・3週 北大 納谷
	縄手	山田	清水	縄手	馬場	金	北大小森山	神吉	大坪	縄手	馬場	大坪	北大鎌田	佐々木	神吉			
午後	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制			腎臓内科 総合内科	総合診療 金	出張医 第1・3週 北大 納谷
	神吉	馬場	藤井	佐々木	大坪	清水	佐々木	馬場	北大小森山	佐々木	山田	北大鎌田	第2・4週 3:00迄 消化器科	藤井	清水			

外来担当医診療予定表 (令和2年9月1日より)

	月			火			水			木			金			土		
午前	予約制	予約制		予約制	予約制		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	医師交代制	総合診療 金	出張医 第1・3週 北大 納谷
	縄手	山田	清水	縄手	馬場	金	北大小森山	神吉	大坪	縄手	馬場	大坪	北大鎌田	佐々木	神吉			
午後	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制		予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制	予約制			腎臓内科 総合内科	総合診療 金	出張医 第1・3週 北大 納谷
	神吉	馬場	藤井	佐々木	大坪	清水	佐々木	馬場	北大小森山	佐々木	山田	北大鎌田	藤井	清水				

診療受付時間

平日	午前	8:45 ~ 11:30
	午後	1:30 ~ 4:30
土曜日	午前	8:45 ~ 11:30

- * 新患受付時間 午前 8:45~11:00
午後 1:30~3:30
- * 土曜日は午前からのみの診療となります。
- * 循環器救急のお問い合わせは24時間対応しています。

診療科目

- 心臓血管外科
- 人工透析内科
- 循環器内科
- 胸部外科
- 腎臓内科
- リハビリテーション科

■ ホームページ随時更新しております。ぜひ、御覧ください。 <https://www.sshoc.jp>