

新札幌循環器病院広報誌

サンプラザ

vol.88
2021.winter

<https://sshoc.jp>

- 年末雑感
- 冬も運動をしましょう!
- 病院駐車場について
- 消火・避難訓練実施
- インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ





年末雑感

新札幌循環器病院 理事長・院長 馬場雅人



私は娘たちが小さかった時のことをほとんど覚えていない。長女と二歳半違いで二女が生まれたのは、ちょうど私が大学の医局で先天性心臓病手術チームの一番下っ端にいたときであった。術後管理でほとんど家に帰られず、それ以外の時には生活のためにアルバイト当直に行った。妻はいわゆるワンオペ育児で二人を育て、私は沐浴もオムツ替えも一度もしたことが無い。今の時代なら離婚話になっても不思議はないかもしれない。

物理的な時間で考えるとほぼ常時不在の父親であった。妻が娘たちの幼かった頃のエピソードを話しても、そこには私の知っていることはほとんど無い。一番可愛い時期をもっと一緒に過ごせなかったことに今更のように後悔を覚え、取り返せない時を思い、勝手に自己憐憫の念さえ抱いていた。

そんな私の元に去年二人の赤ん坊がやってきた。孫が続けざまに生まれたのだ。間近で見る日単位の成長はこれがとにかく面白い。

そばに寝かせておけば手を伸ばして偶々掴んだ私のシャツを口にしてチュウチュウ吸い始める、それを見た妻と娘からは非難の悲鳴が上がる。動くようになってからは、家中の物入れからあらゆるものを引っ張り出す。帰宅して足の踏み場もない光景に仕事の疲れも倍増するが、片言をしゃべり始め、テレビのリモコンを私のところに持ってきて“どーじょ、どーじょ”と子供番組を要求されればついつい見せてしまう。そしてまた妻と娘の非難の視線を浴びる。

去年、今年と世間も病院も新型コロナ感染拡大の非常事態の中、我が家ではこんな有様であった。刻々と変わる感染状況に応じて、病院全スタッフ上げての感染予防対策強化、PCR検査、ワクチン接種対応と気の抜けない日々にあって、赤ん坊たちはこちらの事情も知らぬ顔ですくすくと育ち、折に触れて私の心を和ませてくれた。

そして、病院スタッフの家庭にも多くの赤ん坊が生まれ、またこれから生まれようとしている。血を分けていてもいなくとも、幼子の一心に成長しようとする姿は現在の不安を忘れさせ、その元気な泣き声は、これからも私たちは続いていくという未来を感じさせてくれる。アフターコロナの時代を生きていく全ての赤ん坊たちに幸多かれ!!

冬も運動をしましょう!

① 運動効果(有酸素運動)

- 心大血管疾患の予防・再発予防
- 動脈硬化の危険因子となる糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満、ストレスなどの改善
- 体力がつくため、呼吸困難や疲労感などの心不全症状や狭心症発作などを軽減し、生活の質が改善する。
- 心不全の増悪を予防し、死亡のリスクを減らして予後を改善する

② 運動強度

- 軽く汗ばむが、息切れしない程度
- ややきついなと感じるが、快適に会話しながら運動できる程度

③ 運動頻度

- 理想は週3~5日、1日30~60分(時間を区切っても大丈夫です)

※継続した運動により運動効果が現れるため、最初は週1回短時間の運動でも構いません。継続は力なりです!

④ 運動方法

屋外の運動

ウォーキングをしましょう。冬場はスーパーマーケット内を買い物のついでにウォーキングをすることをおすすめします。運動時間以外の目安として、歩数計をお持ちの方は1日の総歩数として7000~8000歩を目指しましょう。



屋内の運動

自宅内のできる体操です。大きな筋肉を鍛えることで転倒予防となります。(各10回~20回)

立ってできる運動



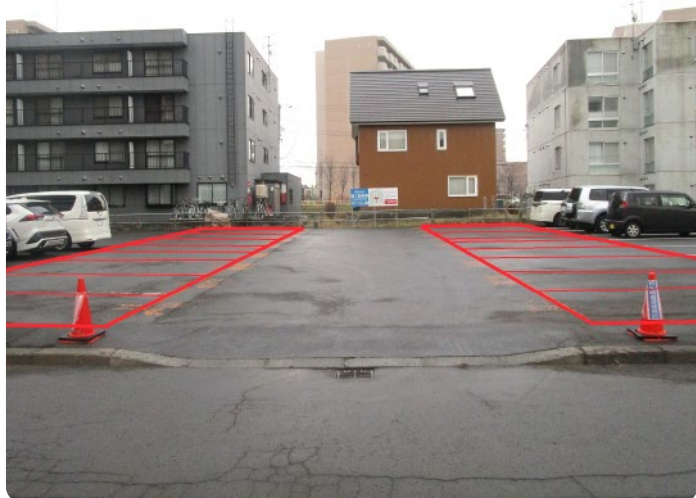
座ってできる運動



病院駐車場について

当院の駐車場は、病院横駐車場18台(建物隣接部分のみ)及び第2駐車場18台となっております。病院横駐車場は患者様にわかりやすいように路面に「病院」の文字が標示されております。また、月極駐車場が隣接しており誤って駐車してしまう事例が度々ございます。月極駐車場はオレンジ色の「月極」の文字が標示されておりますので、誤って駐車しないようお願いいたします。

※冬季は雪で路面標示が確認しづらい場合がございますので、病院建物の隣接個所と覚えていただくようお願いいたします。



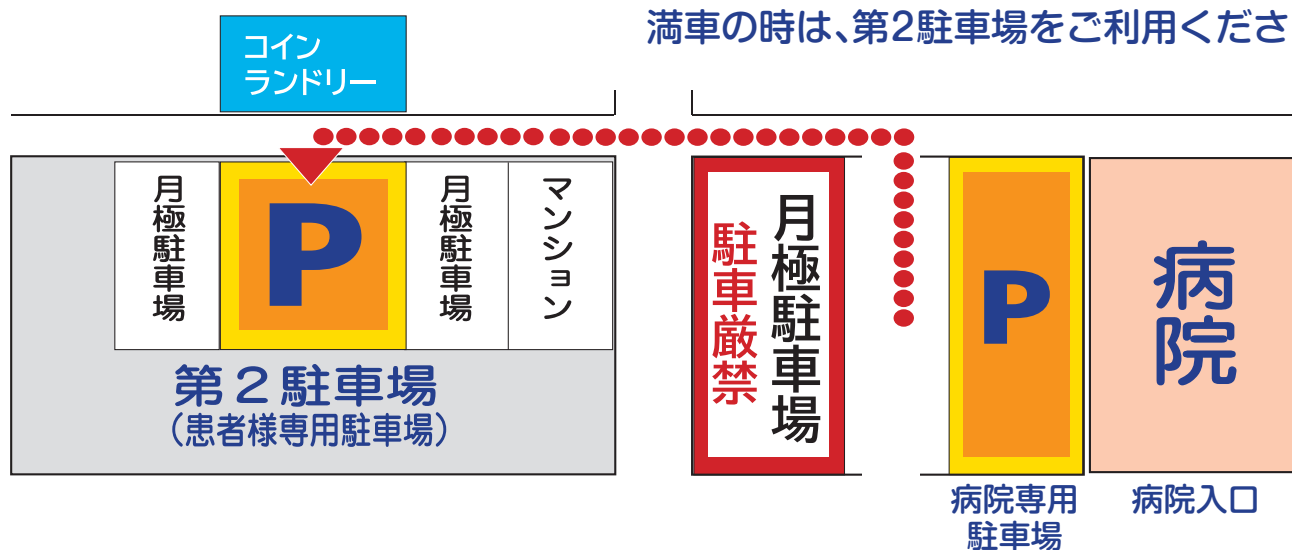
<第2駐車場>



<病院横駐車場>

病院専用駐車場のご案内

満車の時は、第2駐車場をご利用ください。



※隣接している月極駐車場には短時間でも駐車厳禁。

消火・避難訓練実施

9月2日(木)15時より2021年度消火・避難訓練を実施しました。最初に専門業者の方から消火器の取扱・使用方法の説明があり、訓練へと移りました。実際に火災が起きた際には、消火器を使用する前に「火事だー!」と周囲に知らせることが大切です。次に、消火器の安全栓を外した後ホースの先端を持ち、レバーを強く握ります。油火災では近くで噴出すると油がはねるため、3～4m手前からかけ始め、徐々に炎に近づく必要があります。油・電気火災など、消火器はどんな火災でも使用できますが、10～15秒しか放出されません。そのため壁やカーテンに火が燃え移った時などの大きな火災では消火が難しいため、速やかに避難することなどを学びました。

次に、院内に備え付けてある緩降機(オリロー)にて訓練を実施しました。この装置は、階段が使用できない状態(すでに煙にまかれて逃げられない状況など)で窓から避難する際に使用するものです。操作方法を全職員が理解し、災害時に冷静かつ安全に患者さんを避難させることが出来るよう、今後も訓練を継続して行います。



インフルエンザワクチン予防接種のお知らせ

10月25日(月)より、インフルエンザワクチン予防接種を実施しております。ご希望の方は、当日受付にお申し出下さい。なお、在庫がなくなり次第、終了とさせていただきますのでご了承下さい。

【対象】かかりつけの方(予約不要)

【期間】10月25日(月)～12月29日(水) ※火曜日午後・木曜日午後・土曜日を除く

【ワクチンのみ希望の方】9:00～11:00 13:30～15:30

※ご自宅で体温を測っていただくスムーズにご案内できます。なお、当日の体温が37℃以上の場合は予防接種ができません。

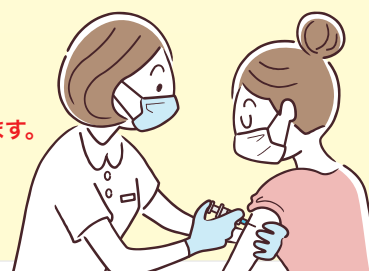
※混雑時は大変お待ちいただく場合がございますのでご了承ください。

※診療と同日にご希望の方は診察前に受付までお申し出下さい。

※コロナワクチン接種前後、13日以上あけないと接種できません。

【料金】1回 3,500円(税込) ※お支払いは現金のみとさせていただきます。

<札幌市在住の65歳以上の方など> 1回 1,400円(税込)



病院のご案内

■診療科目

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

■専門外来

静脈瘤外来・禁煙外来・睡眠時無呼吸症候群

■病床数

一般病床／99床(急性期一般1/91床 地域包括2/8床 透析/22床)

■指定機関

けが(災害)救急告示病院・第二次救急指定病院・
札幌市ACSネットワーク参加病院・各種健康保険・生活保護法・
結核予防法・労働災害保険法・身体障害者福祉法・更生医療・
育成医療・原子爆弾被害者に対する援護に関する法・
特定疾患委託機関

■施設認定

- 循環器専門医研修施設
- 日本外科学会外科専門医制度関連施設
- 胸部ステントグラフト実施施設
- 腹部ステントグラフト実施施設
- 下肢静脈瘤に対する血管内レーザー焼灼術の実施基準による実施施設
- 一般社団法人National Clinical Database(NCD)参加施設
- 日本成人心臓血管外科手術データベース(JACVSD)参加施設
- 日本心血管インターベンション治療学会研修施設
- 外科専門研修プログラム連携施設(札幌医科大学・防衛医科大学)

<外来担当医診療予定表>(令和3年11月1日より)

	月			火			水			木			金			土		
午前	循環器科 予約制 縄手	循環器科 予約制 山田	循環器科 予約制 原田	循環器科 予約制 縄手	循環器科 予約制 馬場	循環器科 予約制 佐々木	総合診療 金	循環器科 予約制 神吉	循環器科 予約制 大坪	循環器科 予約制 萩原 (北進医大)	循環器科 予約制 大坪	総合内科 清水	循環器科 予約制 本居 (北進医大)	循環器科 予約制 縄手	静脈瘤専門外来 予約制 神吉	循環器科 予約制 山田	循環器科 交代制 循環器担当医	総合診療 金
	循環器科 予約制 神吉	循環器科 予約制 馬場	循環器科 予約制 藤井	腎臓内科 総合内科 清水	循環器科 予約制 大坪	循環器科 予約制 馬場	腎臓内科 総合内科 清水	循環器科 予約制 佐々木	循環器科 予約制 馬場	循環器科 予約制 萩原 (北進医大)	循環器科 予約制 佐々木	循環器科 予約制 山田	循環器科 予約制 本居 (北進医大)	循環器科 予約制 藤井	循環器科 予約制 佐々木	循環器科 予約制 原田	ペリスネーカー 外来 予約制 馬場	
午後																		

■診療受付時間

●平日 8:45~11:30/13:30~16:30 ●土曜日 8:45~11:30 ●休診日 日曜・祝日・年末年始(12月30日~1月3日)

●新患受付時間 平日 8:45~11:00/13:30~15:30

(新患の方は上記新患受付時間内に受診ください。※当日の予約で診ている外来担当医が診察します。)

※予約制は再診の方が対象です。 ※禁煙・静脈瘤専門外来は新患、再診を問わず予約制です。(禁煙外来は神吉医師の外来日、月13:30枠、水・金9:00枠のみの診療となります。)

※土曜日は午前のみ診療です。 ※午前・午後の受付時間は、入院患者処置、救急患者対応等の為に遅れる場合もございます。

※土曜日の循環器診療は各医師が交代で行いますので、診療日をご確認の上で受診ください。

◎診察のご予約・変更は892-4895(平日12時30分~16時30分)へお電話ください。



医療法人 サンプラザ 新札幌循環器病院

〒004-0052

札幌市厚別区厚別中央2条4丁目9-25

TEL 011-892-1556 FAX 011-894-5220

予約専用 TEL 011-892-4895

ホームページ <https://www.sshoc.jp>