

麻生すこやか通信

VOL. 39

医療法人 札幌麻生脳神経外科病院 広報誌 2021年1月

新たな 麻生の出発

理事長 斎藤 久泰

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。昨年8月に父であり当院開設者の斎藤久寿前理事長の後を引き継ぎまして、5か月が経ちました。開院35年の歴史がある当院の運営にあたり、その責任の重さに日々、身が引き締まる思いでございます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症が世界中で猛威を振るい、例年とは全く異なる大変な一年となりました。未だに終息が見通せない状況が続いており、対応している医療従事者の疲労もピークに達しています。いうまでもなく今後の感染者数抑制は急務です。一方で、コロナ感染症以外の傷病に対する医療提供体制の確保も非常に重要です。それが満足にできなくなると、いわゆる「医療崩壊」の状態になります。当院としては、脳神経外科の専門病院として、コロナ禍においてもこれまで通りの医療サービスを提供していくことが、健全な地域医療の維持という観点からも、重要な役割であると考えています。

当院では、職員の手指衛生、マスク、フェイスガード着用などによる感染予防の徹底はもちろん、外来患者さまへの検温、病歴の聞取り、ソーシャルディスタンスの確保、頻繁な換気、大型の業務用空気清浄機の導入など、可能な限りの感染対策を行っています。入院患者さまには厳しい面会制限をさせていただいており、ご不便をおかけしておりますが、おかげさまで



Profile

2004年防衛医科大学卒業。北海道大学脳神経外科へ入局。2014年北海道大学大学院、医学博士。北海道大学病院、および関連病院にて研鑽をつみ、2013年より旭川赤十字病院、2018年富山大学附属病院助教。2019年シャリテ・ベルリン医科大学留学後、10月より当院勤務。2020年8月理事長に就任。日本脳神経外科学会専門医、日本脳卒中学会認定専門医

昨年、当院ではコロナ感染者を1名も出すことなく、ほぼ例年通りの手術件数、外来診療を維持することができました。24時間365日休むことなく救急患者への対応も継続することができています。また、リハビリには新たに運転シュミレーターを導入し、退院後に自動車運転の復帰をされる方に向けての支援を行っています。そして、ご要望が多くありました無料wi-fiも院内で使用できるようになりました。

今後も職員には例年とは異なる大きな負担がかかり、また、患者さま・ご家族さまにも大変ご不便をおかけしておりますが、何とかこの危機を皆で力を合わせて乗り越えたいと思います。そして今後、ワクチン接種や感染対策が奏功し、早くコロナ禍が終息して世の中が平常に戻ることを祈念しております。開院以来当院で実践してきた「患者さま第一」「ネバーギブアップーあきらめない医療」の精神を今こそ発揮して、地域の皆様に信頼される札幌麻生脳神経外科病院であり続けたいと思います。今後ともご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

感染症に
負けない

めんえきりよく

免疫力

Immunity Boosting Food

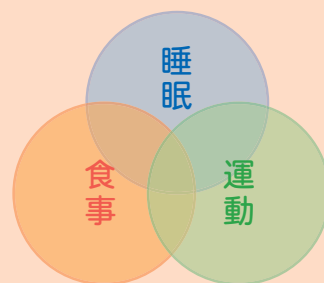
を高めるお食事



例年、冬にはインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行していますが、今年は新たなウイルス“新型コロナウイルス”が世界的に猛威を振るっています。感染予防としてまずは、ウイルスを取り込まない！「マスクの着用」、「手洗いと手指消毒」、「うがいの実施」で、ウイルスの侵入を防ぎましょう。また、「十分な水分補給」は喉の粘膜をうるおし、ウイルスの排出を助けてくれます。1日1.5リットルを目標にこまめな水分の摂取を心がけましょう。

免疫力を高めるための生活とは

免疫力を高めるには「睡眠」「運動」「食事」の3つを整えることが大切です。しっかりとした睡眠は、疲労回復や栄養の吸収を高める効果があります。22時には寝るようにし、睡眠時間は8時間確保しましょう。また、適度な運動を行い筋肉を付けることにより、体温が上がりやすくなり免疫力も向上します。ストレッチやラジオ体操がおすすめです。食事に関してですが、残念ながらこれを食べれば効果があるという特効薬的な食事はありませんので、感染症に負けないための免疫力を高めるお食事をご紹介します。



免疫力を高めるためのお食事とは

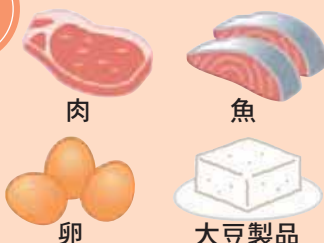
■ 主食+主菜+副菜のそろったバランスの良い食事に！

主食



炭水化物を多く含む食品

主菜



蛋白質・脂肪を多く含む食品

副菜



ビタミン・ミネラルを多く含む食品

■ 抗酸化作用が高い食品を選びましょう



のどや鼻の粘膜に働きかけて細菌から体を守ってくれる働きがあり、緑黄色野菜やチーズ、卵に含まれます。



体内に侵入したウィルスから体を守ってくれます。野菜や果物、ジャガイモ・さつまいもに多く含まれます。



ビタミンC同様に抗酸化作用や血行を促進する働きもあります。緑黄色野菜やナッツ類などに含まれます。

時短でとっても簡単！みんな大好き！

管理栄養士オススメ

鮭ときのこじゃがいものチーズ焼き

きのこ(ビタミンD)とじゃがいも(ビタミンC)、チーズ(カルシウム)で
ビタミン・ミネラルがたっぷり。さらに、強烈な抗酸化パワーを発揮する赤色の色素で
あるアスタキサンチンを含んでいる鮭で、免疫力を高める1品に！



【材料／4人分】

生鮭……………4切れ
じゃがいも……………中2個
しめじ……………1/2パック
塩……………小さじ1/2
ケチャップ……………40g
マヨネーズ……………40g
とろけるチーズ……………40g
粉パセリ……………少々

※塩鮭を使う場合は芋に塩は
加えないようにしましょう

1人分の栄養量:240kcal
塩分:1g

【作り方】

- 1 蒸し器で、鮭・きのこは5分、皮付きのじゃが芋を2等分にカットし、10~15分程度蒸しましょう。
串をさしてかたさを確認します。(電子レンジ使用の場合：芋は皮をむき一口大にカットし、耐熱
皿にのせラップをして600Wで5分加熱します)
- 2 鮭は骨を取り除いてほぐし、しめじと一緒に耐熱皿にのせます。
- 3 じゃが芋は柔らかくなったら皮をむき、塩を加えてマッシャー(スプーンでもOK)で潰し、
②の上に均一になるようにならしてのせます。
- 4 ケチャップとマヨネーズをかけ、チーズをたっぷりのせてトースターで焼きます。
具材には火が通っているので、チーズに焦げ目がつけば完成♪
- 5 粉パセリはお好みでどうぞ。彩りばっちりです。

おすすめ
アレンジ

ケチャップの代わりに、粒入りマスタードをかけるのも美味しいです！
また、中濃ソースを代わりに使うとお好み焼き風になります。
チェダーやパルメザンなどのお好みのチーズを混ぜてみるのもGOOD！

ドクターご紹介

+++++ Doctor introduction



医師 城 泰輔

2020年11月に富山大学より赴任いたしました。これまで富山大学附属病院や関連病院にて勤務し、脳卒中を中心とした医療に携わり、研修を行なって参りました。当院では、脊髄・脊椎疾患を中心に多くの手術症例を学ぶ機会をいただいております。充実した日々を送っています。北海道での生活は初めてで、まだ不慣れな点、至らない点も多くありますが、患者さまに寄り添った医療を心がけていきたいと思っています。どうぞ、よろしくお願いいたします。

2016年富山大学医学部卒業。その後、富山県済生会富山病院に勤務。2018年から富山大学附属病院に勤務。2020年11月より当院勤務。



医師 越前谷 行真

この度、2020年12月より赴任いたしました越前谷と申します。平成元年生まれで、大学卒業までをずっと札幌で過ごしてきました。先日以後期研修を終え、脳神経外科専門医を取得して1つの節目を迎えることができました。今後は脊椎脊髄外科をサブスペシャリティにすべく、治療実績の豊富な当院で研鑽を積みみたいと考えております。まだまだ修行中の身ではありますが、地域の脳外科医療に少しでも貢献できるよう励みたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

2014年北海道大学医学部卒業。その後旭川赤十字病院勤務。2015年より北海道大学病院、釧路労災病院、小樽市立病院、手稲溪仁会病院に勤務。2020年12月より当院勤務。

編集後記

2020年は見えない敵と闘っているような一年となり、患者さまのみならず私たち職員も先への不安や制限等が多い年となりました。患者さまやそのご家族さま等には、様々なご支援やご協力を賜り、心より感謝申し上げます。感染症対策は、病原体を『持ち込まない』、『持ち出さない』、『拡げない』ことが大切です。これからも闘いは続くと思いますが、2021年はより前向きに地域の皆様と共に歩んで行く所存でございます。患者さまの笑顔が私たちの宝物です。

医療法人 札幌麻生脳神経外科病院

〒065-0022 札幌市東区北22条東1丁目1-40
TEL 011-731-2321(代表) FAX 011-731-0559
ホームページ <http://www.azabunougeka.or.jp>

交通アクセス

- 地下鉄：南北線 北24条駅下車
(2番・3番出口から徒歩約7分)
- 中央バス：「北21東1」下車、徒歩約2分
- 中央バス：「北24東1」下車、徒歩約2分



携帯用サイト



当院への バス路線 中央バス

屯田線 02・新琴似線 09・あいの里・篠路線 22
篠路駅前団地線 36・ひまわり団地線 28
花川南団地線 14・花畔団地線 16・元町線 東70
石狩線・石狩線(トーマン団地行)・札厚線・札厚線(特急)

※お間違いないようご注意ください

- 往路と復路とで停留所の異なる路線があります。
新琴似線 09・花川南団地線 14・花畔団地線 16・石狩線・石狩線(トーマン団地行)
- バス停「北24条東1丁目」は旧石狩街道・石狩街道・宮の森北24条通の3カ所あります。