財団法人日本医療機能評価機構認定病院
DPCⅡ群
地域医療支援病院
地域がん診療連携拠点病院
臨床研修指定病院

Iwate prefectural Central Hospital
NO.276
2017 January

岩手県立中央病院

ふれあい

基本理念
高度急性期医療を推進する県民に信頼される親切であたたかい病院

目　次

年頭のごあいさつ	院長　望月　泉	2
栄養管理科「地産地消給食等メニューコンテスト」農林水産大臣賞受賞	栄養管理科	3
インフルエンザの基礎知識	感染管理部長　宮手　美治・感染管理認定看護師　外舘　善裕・福田　祐子	4、5
健康講座より「早く見つけて、早く治そう‼～年間９万人が乳癌になる時代～」	乳腺内分泌外科長　大貫　幸二・乳がん看護認定看護師　古澤　優子	6
オープンホスピタル	医療研修部長　高橋　弘明	7
医学貢献者慰霊式	総務係長　米内　一尚	8
編集後記	広報委員長、医療安全管理部次長、小児外科長　島岡　理	8

【行動指針】
1. 良質な医療の提供
2. 優れた医療人の育成
3. 地域医療機関への診療支援
4. 救急医療の充実
5. 災害医療の体制整備
6. 臨床研修体制の充実
7. 健全で効率的な病院経営

※広報誌「ふれあい」は 1,700 部を作成し、県民、連携医療機関、行政機関等に岩手県立中央病院の情報をお届けしています。

2017 年　年頭のごあいさつ

岩手県立中央病院　院長　望月 泉

2017 年の年頭にあたり、一言ごあいさつ申し上げます。平成 27 年度の医療費が 41 兆円超と過去最高を更新する中、消費税増税が見送られ、財源確保が困難となっており、平成 30 年度に予定されている診療報酬・介護報酬の同時改定が厳しくなるのは必然かもしれません。全国では病院の統合・集約化は既に始まっており、われわれ県立病院も自分たちで自院の進むべき方向を明確にしていく必要があります。昨年は第 66 回日本病院学会の開催、中央病院の本、オープンホスピタルなど様々な取り組みを行ってきました。今年は大きく３つの目標を立てて実現させたいと思います。

１．さらなる連携の推進と病院機能の充実です。地域完結型の医療を目指し、医療介護連携、医科歯科連携のさらなる推進を行います。住み慣れた地域で最後まで暮らせる地域包括ケアシステムの構築を進めます。また、患者を待たせない、断らないを念頭に医療を行います。

２．職員すべての研修、教育が大切です。専門医制度は 1 年立ち止まり、平成 30 年度開始される予定です。内科、外科などの基幹型プログラムをはじめ、2 階部分となる各専門科 subspeciality 各科の整備が必須です。また、認定看護師制度をはじめ専門薬剤師等各部門での資格取得などが求められます。

３．私も来年定年を迎えますが、この病院に勤務することができ、本当に良かった、充実した人生であったと思えるような病院作りが大切です。勤務環境の整備、職員満足度の向上です。患者満足度は職員満足度が上がらなければ決して向上しないと思います。

本年は 9 月 2 日（土）、第 6 回県立病院総合学会を盛岡市で開催します。テーマは検討中ですが、どんなに医療提供体制が変わろうとも、あるべき医療人のこころを追求したいと思います。高度急性期医療の中でどうしても後回しにされそうになる「心」を医療の提供者として常に年頭において行動しなければなりません。言い換えれば、患者さん、人間に対する愛情です。もしそうでなければどんなに質の高い医療を提供しても理解されませんし、われわれの基本理念そのものもが実現できなくなります。

3 年後には、岩手医科大学病院が矢巾に移転します。盛岡医療圏の救急医療体制、当院のあるべき姿を構築する必要があります。ドクターヘリは発進回数も着実に増加し、救急の現場で活躍しています。その最大メリットである搬送時間の短縮をできる限り活用するために、当院のすぐ向かいの杜陵高校グランド北側の端をお借りして高さ 10m のヘリポートを 4 月から建築、1 年後に完成予定です。ご協力をよろしくお願いします。

地産地消給食等メニューコンテスト受賞 ～地産地消の取り組み～

栄養管理科

いわての食財
いわての食材はみんなの財産!!

この度は、農林水産省主催の第９回地産地消メニューコンテストにおいて農林水産大臣賞をいただきました。

岩手県では地産地消県民運動の推進を目的に、毎月１回第４週の金、土、日を「いわて食財の日」に定めており、食材の豊かさと美味しさに感謝し、地産地消の普及に取り組むことを目的としています。

地産地消の取り組みは、県立病院全体でも日頃から献立や特別メニューに取り入れ、提供しています。当院でも、月に１回以上「いわて食財の日」を実施しており、今回の受賞は人間ドックで提供している昼食、妊婦おやつ、糖尿病教室を通して地産地消をＰＲしている点などを評価して頂いての受賞となり、栄養管理科一同大変喜んでおります。

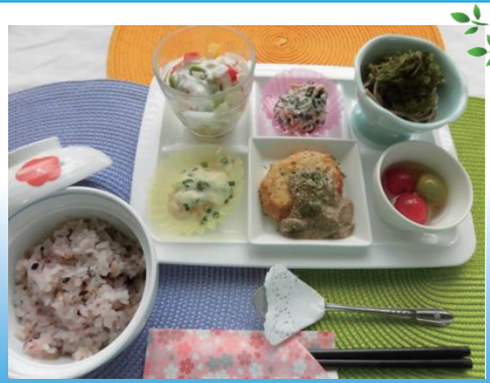
受賞メニューの「こずかた御膳～いわての美味しさてんこもり～」は産婦人科、小児科病棟の特別メニューで提供していたもので、岩手の食材を少量ずつプレート皿に盛りつけ、目で見て楽しめる献立としています。

今後も、食の宝庫といわれる岩手県の食材を日々の献立や特別メニューなどに積極的に取り入れ、患者さんに喜ばれる食事提供につなげていきたいと考えています。

最後に、今回の農林水産大臣賞は院長先生を始め皆さんのご支援と色々な事に取り組める環境があり、受賞できたと思っております。ありがとうございました。

こずかた御膳～いわての美味しさてんこもり～

- 十穀 ごはん
- きびバーグえごまソース
- めかぶそば
- 豆のサラダ　ヨーグルトドレッシング
- ほうれん草の白和え
- 里芋の焼きニョッキ　豆乳ソース
- ミニトマトのジュレ



【きびバーグえごまソース】
生産量と種類が豊富な雑穀と鶏肉のヘルシーなハンバーグ。健康ブームで注目されているえごまを取り入れ、味付けはさっぱりと酸味を利かせたソースに仕上げました。えごまはαリノレン酸、ポリフェノールが多くガンなどの予防効果があるとされています。

【めかぶそば】
三陸産のめかぶと、香り高く味が強い昔ながらの味わいの土川そばです。

【豆のサラダ　ヨーグルトドレッシング】
食感の良い枝豆とパプリカにサバ缶をトッピング、なめらかなヨーグルトを使用した白いドレッシングが鮮やかなサラダです。

【ほうれん草の白和え】
盛岡市は「豆腐の消費量日本一」のまちです。盛岡市の豆腐とあま～い県産のほうれん草を使用した、くるみ風味の白和えです。

【里芋の焼きニョッキ　豆乳ソース】
ねばり強くやわらかい県産里芋を風味豊かな南部小麦とあわせた焼きニョッキ、豆乳ソースとの相性もバツグンです。

【ミニトマトのジュレ】
ミニトマトを砂糖とレモン果汁で煮てジュレにした爽やかなデザートです。

早く見つけて、早く治そう!! ～年間９万人が乳癌になる時代～

乳腺・内分泌外科長　大貫 幸二

日本人女性の乳がんは近年増加していて、最近の統計では、一生のうちで乳がんになる（罹患する）割合は 11 人に 1 人となっています。自分は乳がんにならないだろうと漠然と思っているよりも、乳がんになるかもしれないと思って、乳がんから身を守る対策を考えておくことが大切です。

一番良い対策は乳がんの罹患を防ぐ事です。適度な運動、閉経後の肥満防止などに予防効果があると言われていますが、残念ながら決め手となる予防法はありません。

次に良い対策は、乳がんに罹患したとしても早期に診断する事です。まずは、自分で乳房にしこりを感じたら、無駄に様子を見ないですぐに医療機関を受診してください。しこりの自覚がない人は、40 歳以上になったらマンモグラフィによる乳がん検診を受けましょう。しかし、マンモグラフィも万能ではなく、特に若い方に多い高濃度乳房（デンスブレスト）の人は、診断が難しい事もあります。検診で異常がないと判定されても、定期的な自己触診は欠かさないようにして下さい。また、高濃度乳房の人には超音波検査を行うと発見率が上がりますので、心配な方は検診施設に問い合わせて下さい。

三番目に良い対策は、多くの研究で救命効果があると証明された（科学的根拠のある）治療法を受けることです。治療に関する副作用のほとんどはその時だけのもので、多くの人が乳がんの治療を終えて元通りの社会生活を送っています。自分のため、家族のため、仲間のために怖がらずにベストの治療を受けましょう。そのために、私たち専門家は皆様をサポートします。

乳がん看護認定看護師　古澤優子

平成 28 年 10 月健康講座にて、看護師の立場から乳がんのお話をさせていただきました。緊張して入場した会場には、通院中の患者さん、見慣れた（すいません）職員やお世話になっている他施設の方々、さらには他院で治療中の患者さんのご家族など、たくさんの方々が集まっていました。2016 年はメディアで乳がんを取り上げられることが多く、一般の方々の関心の高まりと乳がん経験者の方々の複雑な思いに接して、私たち看護師はどんな言葉を発信していけばよいのだろう、と改めて考えさせられる 1 年だったように思います。

私は外来勤務なので、病名の告知、治療の説明と決定、長期間の通院治療、治療が終了した後の通院、そして、再発と治療、再発治療の終了など、様々な場面のそばにいます。患者さんやご家族が乳がんと診断されたとき、また再発が分かったとき、そこから前に進んでいくために大切なのは、患者さん自身が治療をよく理解し、納得できる選択をすることだと思います。患者さんとご家族が何を大切にしているのか、その「思い」をうかがいながら一緒に考え、サポートしていけたらと思っています。10 月にもお話ししたように、「乳がんになってしまった」けど「乳がんになっても自分らしく！」。それが私たちの願いであり、目標です。

健康講座終了後のアンケートの回答に、「乳がんが少しだけ怖くなくなりました。」というコメントをいただきました。ともに講演をしたがん化学療法看護認定看護師の櫻田さんと、「ミッション達成！」と、小さくガッツポーズ。わたしたち、やっぱりこの仕事が大好きなようです。

12 月 17 日 (土) に開催されました、健康講座「早く見つけて、早く治そう !! ～年間 9 万人が乳癌になる時代～」は多くの方にご参加を頂きました。次回の健康講座は「心臓リハビリで乗り越えよう～狭心症・急性心筋梗塞～」と題して 2 月 11 日 (土) におでってにて開催いたします。

第１回オープンホスピタルを終えて～中高生を対象とした医療専門職の紹介～

医療研修部長　高橋 弘明

病院の業務は多くの職員に支えられて成り立っています。病院で働く医師、看護師の存在は知っていてもその業務内容、その他の専門職の種類や業務は十分理解されているとは言えません。私たちは病院で働く多くの人々の職種と業務内容を紹介するために、院内のいろいろな職種の代表が集まって協議し、平成 28 年 10 月 16 日日曜日の午後に中学生・高校生、そしてその保護者、地域住民を対象として、全部で 46 の参加型ブースを設け、仕事の内容を紹介するオープンホスピタルという会を開催しました。その意図は、病院で働くいろいろな職種を知ってもらい、自分の将来の仕事を考える機会を提供すること、そして医療職を目指す人材を増やしたいからです。多くの職種は協働して医療を提供しているので、職種ごとに業務内容を分けるのは難しいですが、今回は特に医師が関わる業務紹介に触れたいと思います。

全 46 のブースのうち、医師の仕事に関係するブースでは、医学部で学ぶ科目や内容、いろいろな試験・医師国家試験。卒業後の臨床研修や専門医になるための研修などの紹介のポスターを準備しました。また病院で使用する透析回路や人工呼吸器、人工心肺装置、心臓ペースメーカーを臨床工学士の協力で展示。実技体験では各診療科を専門とする医師の協力で内視鏡、超音波検査、アクリルモデルを使ったカテーテル治療体験、鶏肉を使用した電気メスや超音波メスを使用した切開や縫合体験、ブタの心臓を使った心臓の解剖などの体験ブースを設置しました。病院には大規模災害発生時に被災地援助のための災害派遣医療チーム (DMAT) もあります。そのブースでは、病院から各地に派遣されて活動した時の様子をポスターに示して、その際にチームが着用する服やブーツ、ヘルメット等を準備し、実際に試着して支援チームの体験ができるコーナーも設けました。当日のオープンホスピタルへの参加者は小学生 7 名、中学生 93 名、高校生 318 名、他 72 名で 490 名に達しました。在籍する学校の立地地域は盛岡圏内が 89%を占めましたが数十 km 以上遠方の参加者も 11%おりました。

オープンホスピタル開催の情報は教育委員会に依頼をして、学校からの案内で知った参加者が 89。2%でした。参加後のアンケートでは参加者が興味を持った職業は看護師（助産師含む）が最も多く 42。3%でしたが、医師 9。4%、薬剤師 8。7%、栄養士 7。1%、臨床検査技師 7。0%、理学療法士 6。8%などと並び、多くの病院職種に興味を持ったことが分かりました。

今回は岩手県立中央病院で初めての取り組みでしたが、私たちの予想以上に多くの参加者が集まり、医療系職種への興味があること、医療系職種にはいろいろな種類や仕事内容があることを知ったことがアンケートに寄せられました。その関心の実現に向け、病院の職員は未来の医療従事者の育成のために努力する価値があると考えられました。次年度も同様の活動を行う予定ですので、積極的に見学や参加をお願いしたいと思います。

第 54 回医学貢献者慰霊式を挙行して

総務係長　米内　一尚

当院では、医学の発展及び病気の原因究明のため、ご遺族のご承認のもとに病理解剖を行っています。現在の医学は、画像診断技術の進歩によって、体中が手に取るように分かるようになりました。しかし、それでも解剖させていただき、直接得難い所見を学ばせて頂くことに勝るものはありません。どんなに医学が進歩しても、解剖は医学の原点であり、必要欠くべからざるものであります。

平成 28 年 11 月 18 日（金）午後 3 時から、当院大ホールにおきまして、病理解剖にご協力いただいた方のご遺族をお招きし、その崇高な御心により医学の進歩と人類への多大なる貢献をいただいたことに対して、深く感謝の念を捧げ、医学貢献者慰霊式を挙行しました。慰霊式では、平成 27 年 10 月から平成 28 年 9 月に亡くなられ、病理解剖にご協力いただいた方々を偲び、25 名のご尊名奉読、参列者全員による 30 秒間の黙とう、望月院長による追悼の辞、参列者全員による献花、佐熊病理診断センター長による慰霊の詞が行われました。当日は寒い中、18 遺族の方々がご参列くださいました。また、病院職員は約 100 名が参列しました。亡くなられた方々に、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

編集後記

明けましておめでとうございます。今年は酉年、社会の動きや株の変動など十二支の中でも動きが激しい一年となる事が多いとされています。酉という漢字は酒壺を描いたもの、「酒」に関する漢字が由来で、収穫した作物から酒を抽出するといった意味や収穫できる実りを表すことから果実が成熟した状態を表し、また「とり」は「とりこむ」を意味することから商売には縁起の良い干支のようです。

変革と言えば、最近は世界情勢もポピュリズムを煽る様な政治家がトップになる国が何となく増えてきつつあり、変革の匂いがしてきます。しかし変革は進歩へのひとときの道筋であって、変革ばっかりしていたらどこへ行き着くやら先行き不透明という見方もありますよね。翻って私たち医療従事者は進歩しながらも変わりなく患者本位で日々の診療に当たる毎日を続け、病気が少しでも早く確実に治っていく様心がけていきたいものです。本年もよろしくお願い申し上げます。

おしらせ

次回の健康講座は
2 月 11 日 (土)14:00 ～
プラザおでってで開催
「心臓リハビリで乗り越えよう
狭心症・急性心筋梗塞」

R70
古紙パルプ配合率70％再生紙を使用

岩手県立中央病院
〒020-0066　岩手県盛岡市上田 1-4-1
TEL:019-653-1151 FAX:019-653-2528
http://www.chuo-hp.jp

ふれあい　No.276 平成 29 年 1 月発行
中央病院広報委員会

◆委員長　島岡　理
相馬　淳　　板倉　宏樹
吉川　和寛　　及川　真由美
山本　優子　　小野寺　春菜
佐々木　貴美子　　橋場　美沙希
東館　依吹　　佐藤　僚太
菊池　莉栄　　吉田　奈穏子

「ふれあい」はホームページでもご覧いただけます。

インフルエンザの基礎知識

まだまだ流行中

インフルエンザとは？

感染管理部長・災害医療部長・ICU 科長　宮手 美治

インフルエンザは，“インフルエンザウィルス” によって引き起こされる呼吸器感染症で、インフルエンザウィルスが、のどや気管支，肺の粘膜にくっついて増殖し、体の中に入り込むことで様々な症状を起こします。1～3日間の潜伏期間の後に、38℃以上の発熱、関節痛、筋肉痛、だるさなどが突然現れ、咳や鼻水、のどの痛みなどの上気道炎症状がこれに続き、約1週間で軽快するのが、インフルエンザの典型的な経過です。

インフルエンザと、普通の風邪は全く違う病気です。病原体が異なる以外に、インフルエンザのほうが、全身症状が強く、また重症化することが知られています。本邦では1シーズンで約1000万人の方々が感染し、ほとんどの人は自然に治りますが、乳幼児や高齢者、さらに、重い慢性疾患や免疫が低下する病気をもった人が感染すると、入院が必要になったり、最悪の場合は死に至ることもある恐ろしい病気です。実際、高齢者が大部分を占めますが、年間1万人の患者さんが亡くなっており、普通の風邪と同じ認識を持つべきではありません。

どのようにして、このウィルスが人ののどや気管支に入ってくるかは、図に示す通り2つの経路があります。マスク装着や手洗いを順守し、これらの経路を遮断することで、ほとんどの人は、インフルエンザを免れることができます。

飛沫感染

(1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出

↓

(2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

※主な感染場所
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

接触感染

(1) 感染者がくしゃみや咳で押さえる

↓

(2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く

↓

(3) 別の人がその物に触って、ウイルスが手に付着

↓

(4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染

※主な感染場所
電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

インフルエンザの予防

正しい手洗い、健康管理、予防接種で感染を防ぐ！　　感染管理認定看護師　外舘 善裕

(1) 正しい手洗い

私たちは毎日、様々なものに触れていますが、それらに触れることにより、手にウイルスが付着している可能性があります。

ウイルスの体内侵入を防ぐため、外出先から帰宅時や食事前などこまめに石けんで手を洗いましょう。

(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。また、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種

予防接種（ワクチン）は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。重症化しやすい方は、医師と相談しましょう。また、流行するウイルスの型は毎年変わるため、毎年、接種することが望まれます。

(4) 人混みへの外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、なるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

(5) 咳エチケット

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウイルスを含んでいるかもしれませんので、咳エチケットを心がけましょう。

インフルエンザにかかってしまったら・・・

感染管理認定看護師　福田 祐子

○急な 38 度以上の発熱、咳やのどの痛み、全身の倦怠感など、「インフルエンザかな？」と思ったら、学校や職場はお休みしましょう。不要な外出は避け、病院受診をする際は、マスクを着用してから出かけましょう。特に、幼児や高齢者、持病のある方、妊娠中の女性は、重症化する可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

<すぐに受診が必要な症状>

・けいれん、または呼びかけにこたえない
・呼吸が速い、または息切れがある
・呼吸困難、苦しそう
・顔色が悪い（青白）
・おう吐や下痢が続いている
・症状が長引いて悪化してきた
・胸の痛みが続いている

○睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう。
○高熱による脱水症状を予防するために、経口補水液やスポーツドリンクなど、水分と電解質はこまめにとりましょう。特に乳幼児や高齢者は脱水に注意しましょう。尿が長時間出ない、口の中が乾いている、水分も飲めないときは、病院を受診しましょう。
○抗インフルエンザウイルス薬は、医師の指示（用法や用量、服用する日数など）を守って、残さず最後まで服用してください。
○インフルエンザにかかっている人は、可能であれば個室で休みましょう。お世話をする人はマスクをしてお世話をしましょう。