

岩手県立中央病院

NO.298
2023 Mar



財団法人日本医療機能評価機構認定病院
DPC 特定病院群
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

ふれあい



写真 島岡 理

【もくじ】

| | | |
|-----------------------------|---------------------|-------------------|
| 痛みを癒す | 院長 | 宮田 剛 2 |
| 人はなぜ怒るのか？アンガーマネジメントの“キホンのキ” | 副院長 | 大浦 裕之 3 |
| 放射線部門の紹介 | 医療情報管理部次長 / 放射線診断科長 | 及川 茂夫 4、5 |
| JOY サポートの活動 | 乳腺・内分泌外科医長 | 梅邑 明子 6 |
| 看護部キャラクター ラブるー誕生ものがたり | 看護部長 | 稲見 敬子 7 |
| デジタルサイネージ | 医事経営課長 | 高橋 秀樹 8 |
| 編集後記 | 広報委員長 診療部次長 / 小児外科長 | 島岡 理 8 |

基本理念

高度急性期医療を推進し、県民に信頼される病院

※広報誌「ふれあい」は1,800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。

痛みを癒す

院長 宮田 剛

当院広報誌「ふれあい」をお読みいただき、ありがとうございます。院長の宮田剛です。

盛岡らしい寒さを噛みしめておりました（！）が、立春も過ぎ、新型コロナウイルス感染症の第8波も鎮静化に向かっていることから、少し明るい兆しを感じておられる方も多いのではないかと思います。政府からの公式見解として、この感染症の取り扱いを5月8日より、2類相当から5類へと変更する旨が発表されました。その日までに色々クリアすべき課題もありますが、ウイルスを絶滅させることはできない中、世の中がウィズコロナとしていく発想は歓迎するところです。ただ病院という場では、このウイルスに限らず院内で感染症を蔓延させることが他疾患の患者さんの治療の妨げ、不利益になるため、引き続き適切に感染対策を継続していきますのでご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

昨年秋から院内のトピックのひとつとして、術後疼痛管理チームが稼働を始めたことをご紹介します。当院では毎日20件以上の手術が行われていますが、手術後の傷の痛みを系統的に、どこの病棟でもどの主治医でも同じように徹底的に鎮痛を行う目的のチームです。手術というのは、身体にメスを入れ、傷をつけることを避けることができない治療手段です。傷がつけば組織内で神経に切られた信号が入り、さらに炎症を引き起こすために「痛み」が発生して脳をはじめとして身体全体に非常事態を伝える生体反応が起こります。野生動物であれば、傷を負った時に木陰でじっとしているための信号になるかもしれませんが、入院患者さんに安静にしてもらうことで生じるデメリットが最近の臨床現場では大きく問題視されています。ベッド上安静による筋力低下や認知機能低下、寝ていることによる肺炎の危険増加、絶食による飲み込む力の低下と食事再開時の誤嚥性肺炎の危険増加等が指摘されています。このため、術後早期から離床のために積極的なリハビリテーションや食事提供が為されるようになってきました。しかし傷が痛いのに身体を動かすのは辛すぎますし、痛いと言っても食欲も湧きません。そこで傷の痛みを徹底的に解消し、運動や食事を可能にするために術後疼痛管理チームが稼働を始めた訳です。英語名では Acute Pain Service(APS) と呼ばれています。麻酔科医師、専任看護師、薬剤師からなる多職種チームで様々な鎮痛方法の定型化を提案し、トラブルへの対応を行って『痛くない術後』を当たり前にしていきます。

痛みは薬だけで治るものではないこともあります。手術後だけではないがん等の痛み、不安や恐れなどの心の痛みもあります。職員全体で「身体だけでなく心も含めた痛みを癒す」という観点を持てる急性期病院でありたいと思っております。

これからもお気づきの点はご遠慮なくお知らせください。真摯に受け止めて改善していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



人はなぜ怒るのか？アンガーマネジメントの“キホンのキ”

副院長 大浦 裕之

岩手県立中央病院の大浦と申します。(社)日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーターとして、約3年前から院内でアンガーマネジメント普及啓発活動を行っております。そして現在は、県立病院を中心とした岩手県内の医療機関を始め、医師会、薬剤師会、大学医療系学部、さらには他県の医療機関にもその活動を拡げさせて頂いております。



アンガーマネジメントとは、自らの怒りの感情を適切にコントロールすることで、最終的に怒りで後悔しない人生を目指すものです。職場でのパワハラ防止に有効なだけでなく、ムダなイライラを予防することでストレスを軽減できることから、日々の仕事はもとよりプライベートでも活用できる実用的な心理トレーニングです。

今回はアンガーマネジメントの実践に当たり、どうしても欠かすことのできない「怒りの発生に対する理解」に関して解説させていただきます。

怒り発生のキーワードは「べき」

さて、人が日常的に感じるイライラや怒りの感情は、何が「原因」で湧いてくるのでしょうか？

これを考えるにあたって、普段何気なく使われている「べき」という言葉がキーワードになります。例えば、「マナーは守るべき」「会議の5分前には集合すべき」「目下の者から率先して挨拶すべき」などといったものです。このように「べき」は、朝起きてから夜寝るまで、日常生活や仕事上の様々な場面で発動される、各自の「核となる信念(=コアビリーフ、Core belief)」を象徴する言葉です¹⁾。

コアビリーフは、自分の大事なもの(身体、自尊心、社会的立場、時間、思い出等)を守り、安全かつ快適に毎日を過ごすために、各々がこれまでの人生で長年にわたり、学んだり、経験したりしながら築き上げてきた、自分独自の「価値観」「ルール」「正義」「基準」とも言えます。各自のコアビリーフは育った家庭環境や、経験からくる教訓に基づいており、ほとんど無意識的に「正しいこと」として強固に思考に染みついているので、なかなか自分では意識しにくく、容易には変えることができないという特徴があります¹⁾。また、このコアビリーフの象徴である「べき」は、「普通は～のはず」「～は常識だ」「～は当然だ」「～しななければならない」というような言い方でも姿を現します。

この「べき(コアビリーフ)=自分にとっての理想、正しい姿」が、目の前で裏切られる事態に遭遇すると、イライラしたり怒りが湧いたりするのです。その事態を自分にとっての「脅威」と判断し、防衛感情として怒りが湧くのです。つまり、人の言動や出来事等の外部要因は、怒りのただのきっかけ(刺激)に過ぎません。怒りは自分の思考(べき)が生み出していたのです。

マイナス感情・状態は「怒りの燃料」

日本アンガーマネジメント協会では、怒りの発生メカニズムをライターに模して説明しています(図1)。燃えている炎を怒りだとします。ライターで火をつけるためには、着火石で火花を散らすことが必要ですが、自分の「べき」が裏切られた瞬間に着火石が回る(火花が散る)のです。

しかし、火花が散っただけでは炎は燃え上がりません。燃料ガスが必要です。そのガスとなるのがマイナスの感情・状態です。



図1

出典：一般社団法人 日本アンガーマネジメント協会

マイナスの感情とは不安、心配、辛い、苦しい、悲しい等で、マイナスの状態とはストレス過多、疲れている、睡眠不足、空腹といったものです(図1)。これらが大きいと、ガス圧が高いため火花に大量のガスを送り込み、炎(怒り)が大きく燃え上がります。

日常的に心身のケアを十分に行って、これらのマイナス感情・状態(怒りの燃料)がそれほど溜まってなければ、「べき」が裏切られて着火石で火花が散ったとしても、それほどの怒りは湧いてきません(多少イラッとはするかもしれませんが)。しかし、マイナス感情・状態が充満していると、一気に怒りが燃え上がるのです。

普段、温厚な人でも、体調が悪かったり、睡眠不足だったり、疲れがたまってくるとイライラしますよね。逆に、日頃怒りっぽいと思われる人も、元気で余裕があるときは穏やかなこともあり、いつも怒っているわけではありません。これらのことから、日常的な心身のケアが、アンガーマネジメント実践の土台になっていることがお分かりいただけたと思います。

今回は怒りの原因と発生メカニズムに関して概説させて頂きました。

最近イライラしているなどと思ったら、意識的に心身の疲労のケアに努めましょう。それ自体がアンガーマネジメントにつながっていくと思います。

1) 安藤俊介：自分の「怒り」タイプを知ってコントロールするはじめての「アンガーマネジメント」実践ブック・ディスカヴァー・トゥエンティワン 2016

★ 放射線診断部門 ★

放射線診断部門内でも様々な検査や治療に対応するためにチームを編成しており、その数あるチームの中から一部をご紹介します。

あなたが受ける医療の質を陰（影!）から支えています

放射線診断科医師チーム

放射線診断科の主な業務は、最新の診断機器を用いた画像診断（CT、MRI、PET・核医学検査の読影）とインターベンショナルラジオロジー（IVR：画像誘導下で行う局所治療・検査）です。常勤4名と非常勤4名の医師はすべて放射線診断専門医（放射線被ばくの安全性と防護、各種画像の特性と適応、画像診断に必要な画像解剖や病理、報告書作成等についての専門教育を受けて認定された医師）であり、このスタッフで年間約5万件の画像読影と約200件のIVRを行っています。

現代医療の中での画像診断の占める役割は益々大きくなっています。われわれは高性能の診断機器を駆使して、高いレベルの画像を作成し正確に診断することで、患者さんに良質な医療を提供することを目的として診療に励んでおります。

放射線部門の紹介

今回は、当院放射線診療を担当している放射線診断科、治療科、放射線技術科についてご紹介いたします。

我々の部門は、医師である診断科医、治療科医と、それぞれの診断・治療機器の特徴を熟知し、医師の指示に基づいて的確に操作・照射、画像作成をする診療放射線技師、そして患者さんの看護や検査・治療サポートを担当する看護師の多職種連携と協力のもとに成り立っています。

医療情報管理部次長・放射線診断科長 及川 茂夫



★ 放射線治療部門 ★

放射線治療部門では、体の外から放射線を照射する治療装置（リニアック）を2台使用して年間のべ約600名の患者さんを治療しています。一般的な治療に加え、より精度の高いIMRT（強度変調放射線治療）や定位放射線治療という治療も行っており、腫瘍への線量増加や副作用低減を図っています。また乳がんや前立腺がんでは、寡分割照射という1回の線量を増やして通院回数を減らす、日常生活に負担の少ない治療も行っております。

「安心・安全・正確に」を合言葉に、日々の治療に取り組んでいます

放射線治療チーム

放射線治療を行う際には、放射線治療医が診察を行い治療のやり方を決定します。治療期間中には、医師の定期的な検診に加え、看護師が不安や副作用の軽減のために毎日患者さんと関わっていきます。そして実際に治療を行う“照射”を担当するのが診療放射線技師です。

また、各専門資格を持った者が中心となり、装置の管理などを行います。放射線治療専門放射線技師は、専門知識と技術をもとに実際に患者さんへの照射業務を行います。放射線治療品質管理士は、治療を安全に行うための装置の保守管理を実施。医学物理士は、医師と共に治療計画作成や検証作業などを行います。安心・安全な治療のために、技術的側面から放射線治療に取り組んでいます。



安心・安全・スピーディー
小さな病気も切らずに診せる

CTチーム

放射線を使って身体の様々な断面を画像にします。必要な画像を撮影するため、放射線科医や看護師と協力しながら装置の設定と放射線の量を最適に調整し撮影しております。

また、患者説明や手術の際のシミュレーションに用いる3D画像について、症例に応じて解りやすいように工夫して提供しております。



長い！狭い！うるさい！を、
私たち癒します

MRIチーム



放射線ではなく電磁波を使って画像を撮るため、被ばくが全く無いことが特徴です。身体の水分子の量や細胞密度に応じた画像を撮ることができ、特に炎症や腫瘍、壊死等を見つけ出すことが得意な検査です。ご依頼内容や患者さんの状態に合わせて、その都度、最適な検査・画像を提供します。

目立たないけど陰の実力者

核医学チーム

CTやMRIといった花形に隠れがちですが、縁の下力持ちが核医学検査です。臓器の働き具合や代謝状態を画像で評価でき、病気の早期発見、治療の必要性の判断や方針の決定に役立ちます。ガイドラインに基づいた放射性医薬品の適切な投与量管理により、安心して安全な検査・治療を提供します。



誰でも欲しい情報が欲しい時に
見られることが何より幸せ

医療情報システムチーム

放射線部門内の情報システム構成発案、データの管理や接続などにおいて高度な知識を有し、利用者が情報をより良く活用できるように影ながら支えております。また、院内システムとの情報交換やシステム構成発案などにも積極的に取り組んでおります。



あなたの血管 24時間
いつでもお助けチーム

大切な人・自分を乳がんから守る
ピンクリボン運動を推進しております

乳房撮影チーム

当院はマンモグラフィ関連の認定資格者が揃っており、マンモグラフィ認定施設としても登録されております。撮影認定技師が撮影し、読影認定医が画像を診ることで、より精度の高い検査を受診することができます。また、当院では女性技師によるマンモグラフィ検査をおこなっております。



血管撮影チーム

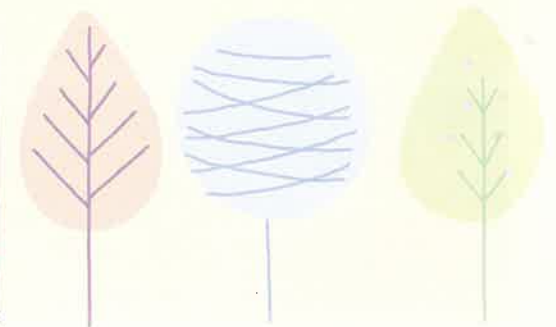


血管の中をカテーテルを用いて手術を行う際に画像の面から支援しています。適切な設定による血管等の撮影はもちろんのこと、術前での症例に応じた画像の提供や、術中支援画像の作成、術後の画像解析までを行っています。また、医師や看護師、臨床工学技士と連携し、チームで日々業務に取り組んでおります。

専門的な知識と技術、経験に裏打ちされた
対応力で、ケアを提供しています



看護師チーム



JOY サポートの活動

乳腺・内分泌外科医長 梅邑明子

医師に占める女性の割合は増加傾向にあり、40歳以下では30%を超えています。日本では家事・育児の負担が女性に重く、女性医師も例外ではありません。また、妊娠・出産する時期が研修や専門医取得等のキャリア形成の時期と重なります。

岩手県は深刻な医師不足の問題を抱えており、医師確保が喫緊の問題です。その一環として、医療局では2016年より「岩手 JOY サポートプロジェクト」を開始しました。県立病院に勤務する全ての女性医師のワークライフバランスとキャリアパスをサポートするべく、仕事と育児の両立支援・再就業機会の創出支援・女性医師全体のキャリア形成支援を三本柱としています。24時間院内保育所や育児短時間勤務制度など以前から行われていた女性医師就労継続支援に加え、出産・育児などで離職した医師の再就業支援制度（育児短時間勤務制度利用を前提とした正規職員としての新規採用）を新設しました。

また、各病院で年1回開催される医療局と女性医師の意見交換会をもとに、勤務時間の選択肢の拡大、就学後の支援制度の導入、育休中の学会活動や自己研鑽に対する補助、病児保育の設置、女性医師休憩室などの環境整備など、様々な事業を展開してきました。さらに、各種メディアを利用してプロジェクトの周知に注力したことで県外からの新規採用にも繋がっています。2021年11月に「JOYサポートプロジェクトチーム」が発足しました。各県立病院長の推薦を受けた医師9名（7病院）で構成され、オンラインでチーム会議を重ねています。①医師の意見交換会の開催（オンラインでの一斉開催）②現場ニーズの集約・医療局への提言③各種メディアや県議会福祉環境委員会などの会議出席を通じたプロジェクトの周知④広報誌「JOY サポ通信」の発行⑤各病院での相談窓口などを主な活動とし、プロジェクトの発展に努めています。

今後の課題として男性医師の育児参加が挙げられます。女性医師の配偶者は医師であることが多く、当院においてはその割合は80%であり、夫婦ともに働いていくための環境づくりは不可欠です。近年では育児休業だけでなく、部分休業や育児短時間勤務を利用する男性医師もみられるようになり、プロジェクトでは初の取り組みとして男性医師の育児参加に関する意見交換会を行いました。

これまでの活動の詳細については、ぜひ「JOY サポ通信」をご覧ください。

男女共同参画は社会全体ですすんできており、育児・介護休業法の改正に伴って2022年10月より男性の育児休業取得推進への施策が段階的に開始されています。また、2024年4月には「医師の働き方改革」による時間外労働規制が開始されます。すべての医師が働きやすい環境づくり、そして岩手県の医師不足解消に貢献できるよう活動を継続し、プロジェクトを発展させていきたいと考えておりますので、多方面からご要望、ご意見をいただければ幸いです。



看護部キャラクター ラブるー誕生ものがたり

看護部長 稲見敬子



新型コロナウイルス対応も3年が過ぎ、最大の感染者数を生み出した第8波を乗り越えつつある今日。病院としてもコロナ前とは違う日常を模索する時期になったと認識しています。そうした折ではありますが、この1年の看護部を振り返ると、看護部キャラクター「ラブるー」の誕生が1番に挙がってきます。

昨年、2年間にわたる働き方改革関連の業務簡素化プロジェクトへの貢献に対し、令和3年度所属長表彰の1席を看護部がいただきました。この事を850人余の看護部職員に還元できる方法はないか？と考えました。刻々と変わる感染状況に合わせた対応やワクチン接種、感染増大地域・病院への派遣、院内応援、シフト変更しながらの通常業務、業務簡素化プロジェクトにすべての職員が関わっているからです。集まったり、話したり、笑顔を合わせる事もない中で共通のワクワク感を味わいたい、そんな想いに多くの看護部職員が賛同してくれたので、看護部キャラクターを作る

ぞプロジェクトを発足することが出来ました。

浅沼看護部次長をプロジェクトリーダー、プロジェクトのねらいは看護部全員にワクワク感を手元に届けること。予算は副賞金です。

普段から、様々なポスター作製や標語・川柳と多彩な才能を持つ看護部職員なので、キャラクターイラストの応募には期待していましたが、なんと50以上のイラストが各部署から寄せられました。それぞれにコンセプトがあり、ひとつひとつが楽しく、甲乙つけにくいものでした。全てのイラストを公開、職員投票でダントツの1位が「ラブるー」です。

宮田院長の助言を受けて、わんこきょうだいの作者であるオガサワラユウダイさんに、紹介などもなく直接ブラッシュアップの協力依頼をしたところ、即、快諾いただいたことに驚きと浅沼プロジェクトリーダーの底知れぬ力を実感しました。早速、類似したキャラクターが世の中に存在しないか調べ、「ラブるー」が正真正銘オリジナルキャラクターであることを確認していただきました。「絵がうまいのはもちろんですが、丁寧で彩色も素晴らしいですね。絵を描くのが好きなんですよね。」とラブるーのイラストをじっくり見ながら、オガサワラさんはおっしゃいました。「部署のみんなの意見を取り入れながら描いたんです。」と作者である有原さんの話を聞きながら、病棟でみんな集まりワイワイと話しているまんな中で絵を描く有原さんの姿を想像して、うれしくなりました。

看護部職員全員にファイルとステッカーの配布までに約6か月も費やしてしまいましたが、「やっと出来たんですね」「かわいい」という言葉と持ち歩いている姿に、プロジェクトの成功を感じました。他の病院職員からも「かわいいのが出来ましたね」とラブるー認知も上々でしたので、ファイルを全職員と医療・看護を目指す学生さんに配布できるよう増刷していただきました。ラブるーはこれから看護部職員と共にいろいろな場面で登場していきますので、どうぞよろしく願いいたします。

今回のプロジェクトに多くの助言と尽力をいただいた皆様に深く感謝申し上げます。

ラブるー製作秘話



7東病棟 有原 布佐子

看護部キャラクター募集のお知らせがきたとき、7東として提出しよう、ということになりました。スタッフから要望が多かったのは、動物のキャラクターで、既存の他ナースキャラとかぶらないもの、でした。「カンガルーとかいいんじゃない？」と意見があり、そこからカンガルーとワラビーを混ぜたようなイラストを何枚か描き、「ポケットにはハートを入れよう」等、スタッフの意見を取り入れながら完成したのがラブるーです。

名前も4つくらい候補を挙げ、投票でラブるーに決定しました。

7東スタッフのアイデアが詰まったキャラクターが、看護部キャラクターにまで成長し、大変嬉しく思っています。今以上に、皆さんに愛されるラブるーになることを願っています。



【デジタルサイネージ】

医事経営課 課長 高橋秀樹

デジタルサイネージとは、簡単に言うと「平面ディスプレイやプロジェクタなどによって映像や文字を表示する情報・広告媒体」です。中央病院では現在デジタルサイネージにより様々な情報を来院者に提供しております。

最初は日本語がわからない外国人のために、新型コロナウイルス感染症の対策を講じてもらいたいことから、院内感染防止上必要な情報を英語でディスプレイにより案内することから始まり、秒単位で画面を切り替える機能を生かし、他の様々な情報をデジタルサイネージで提供することとしました。

内容は、英語で感染防止対策の注意点を記載した「中央病院へ通院中の患者様へ」、感染防止対策として「来院時の感染対策のお願い」、待合室の密の改善等では「上手な医療のかかり方」、受診方法については「受診の流れのご案内」及びオンライン資格確認（マイナンバーカードの保険証使用）、など中央病院を受診するにあたり役立つ情報を提供しております。

そのほか外来運営委員会から院内へ掲載内容を募集し、医師の働き方改革、オンライン面会の案内、がん相談支援、看護専門外来、臨床工学技士の仕事や看護補助者募集など病院に関する様々な情報を提供しております。

直近では岩手県適正受診啓発マンガ「みんなで守ろう岩手の医療！」についてマンガの広告とQRコードのご案内しており、好評を得ております。

今後も来院者が受診について困らないよう、また中央病院の情報をもっと広く知ってもらえるようデジタルサイネージを活用していきたいと思っております。



編 集 後 記



広報委員長（診療部次長 / 小児外科長） 島岡理

ご挨拶が遅れてしまって申し訳ございません。さて、卯年になりました。その中でも、今年は本来の干支では「癸卯（みずのと・う）」に当たる年の様です。「癸」は物事の終わり始まりを意味し、種子が計る事が大きくなるほど成長し春の間近でつぼみが花開く直前である意味が込められています。また、「卯」の文字は「門」という字を連想させる事から、「冬の門が開き飛び出る」という意味を持ち、今までの数年間から大きく「飛躍」し生活が大きく「向上」するという意味が有るようです。こう聞くだけでも何か物事が好転しより良き方向へと向かっていきそうな雰囲気ですよね。現実を当てはめてみると、ここ数年のコロナ禍やウクライナ戦争などの悪影響、経済の停滞が好転するのではと期待し、そのような気持ちを込めて本年も過ごしていきたいと思うこの頃です。ところで話しは変わりますが、ここ数年表紙の写真を撮らせていただいておりますが、自己満足に終わっているのではないかと不安に思うことしばしばです。よろしければ皆様のご批判をいただければと常々思っております。もしくは、これぞと思われる写真を送っていただいても大歓迎です。

お知らせ

当院の新型コロナウイルス感染症対策として、来院時にマスクの着用、手指消毒をお願いしております。

ご不便をおかけいたしますがご協力のほどよろしくお願いいたします。



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.298 令和5年3月
岩手県立中央病院 広報委員会
◆委員長 島岡 理

| | |
|--------|--------|
| 相馬 淳 | 及川 由美子 |
| 渡辺 道雄 | 高橋 慎太郎 |
| 高橋 大輔 | 高田 淳子 |
| 千葉 依吹 | 小守 理子 |
| 高橋 佳世子 | 小島 菜奈 |
| 藤澤 麻衣子 | 高橋 翔子 |
| 細川 周平 | 高田 純子 |
| 吉田 奈穂子 | |

ふれあいはホームページでもご覧頂けます。

岩手県立中央病院 検索