

メディカルほっと通信

せせらぎ

2014
秋号
vol.13

四万十川のせせらぎのようにやさしく、そしておおらかに…

患者様に寄り添い共に歩む、真心のこもった医療を目指します



パワー全開！

こんにちは！ 私たち「糖尿病サポートチーム」は、メンバー一丸となって糖尿病予防に日々取り組んでいます。ちなみに、11月14日は「世界糖尿病デー」です。

また、11月23日開催の「市民病院健康フェア」では、私たちが、糖尿病予防のための「健康チェック」を行います！ 楽しい企画も用意してますので、ぜひ、私たちに会いに来てください！

もくじ Contents

高知大学医学部 家庭医療学講座

阿波谷敏英教授インタビュー	2・3P
64列マルチスライスCT装置を導入しました	4P
こんにちはレントゲン室です	5P
せせらぎ掲示板	6P
地域包括ケア病床を開設しました	7P

四万十市立市民病院広報誌

特集インタビュー

アンパンマンと ウルトラマンと…

—これは地域医療のお話です—

高知大学医学部家庭医療学講座

あわたに としひで
阿波谷 敏英 教授



8月18日～19日、未来の地域医療を担う大勢の医学生が当院を訪れました。

これは「幡多地域医療道場」といい、高知県医師養成奨学貸付金を受けている学生が、地域医療を肌で感じ、医師となった自分の未来を想像するための課外実習です。

今回で6回目となるこの実習を主催する「高知大学医学部家庭医療学講座」の阿波谷敏英教授は、地域医療の第一線で奮闘してきた医師であり高知県における地域医療の再生の一端を担っています。

「大学と地域がつながる」ことで見えてくる課題や、地域の未来へ向けた取り組みなどのお話を伺いました。

「地域で活躍できる医師」を養成するために

高知県では、平成19年度に「医師養成奨学貸付金等制度」を創設しました。この奨学貸付金制度では、県中心部ではなく、診療科や医師が足りない地域で働くことが条件の一つになっています。

「ところがどうしても、医学・医療を勉強していくとより高度なものを皆求めていき、都会の病院の方がいろんな症例が集まり経験ができるということで、学生たちには魅力的に映ります。

だから、それ以上にある『地域で働くこと』の意味や充実感を学生たちに理解してもらわないかぎり、中央部へ医師が集まる動きって止められないと思うんですよね。そこで、地域へ赴き地元の方の話を聞くとか、実際の地域の医療現場を見て体験して、自分たちが将来どういう風に働くべきなのか、地域で働くやりがいって何なのかを考えてもらう機会を作るために、今回のような『幡多地域医療道場』をはじめとする体験型地域医療実習を行うこととしました。」

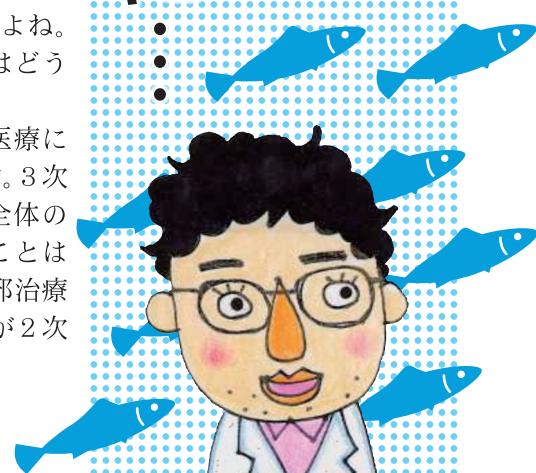
「大学はこれまで地域で働く医師をたくさん送り出していますが、これからは、『より地域を向いた医師』を育てるこも大きな役割の一つだろうと思います。それぞれの地域の医療が充実することによって大学も大学らしい役割を担うことができるんです。」

医療には種類と役割分担があるのです…

「小腹が空いたとき『何かないかな?』って近くのコンビニに入ることありますよね?でも、『家で鍋パーティーしよう』ってなったら、コンビニでは材料がそろわないかもしれないから、ちょっと大きなスーパーマーケットに行ってみようと思いますよね。では、お母さんの誕生日に、奮発してブランドバッグを買いたいっていうときはどうしますか?」

「街に出かけて専門店やデパートで探しますよね。実は、これって高知県の医療に例えられるんです。医療は、1次医療・2次医療・3次医療と種類が分かれています。3次医療は大学病院などの高度医療です。でも実は、3次医療を必要とする方は全体の中のごく一部なんです。例えば、盲腸だからって幡多の人が大学病院にかかることはあまりないですよね。風邪をひいたから大学病院にかかるって人もいない。風邪治療のような医療を1次医療といい、盲腸などの手術や入院をある程度できる医療が2次医療です。ちなみに、幡多地域は2次医療圏です。」

四万十川のアユのように
矢師が地域に
戻つてこられるように



「つまり、1次医療はコンビニのように割とあちらこちらにあってすぐ何かの時に立ち寄れる身近な存在、2次医療はスーパーマーケットで、3次医療はデパートってところでしょうか。このように、医療には役割分担があることを理解し、それぞれの大切さを知ることが地域医療を考えるうえでとても重要なんです。

アンパンマン型医療とウルトラマン医療

『(すべての医師が)ウルトラマンでいる必要って無いよね…』

「自分がへき地医療をやってて、ずっと思ってました。実際の地域の現場で、いろんな人の力があって、いろんな人と話をして解決していったとき、圧倒的な力を持つウルトラマンではなくて、アンパンマンみたいな存在で村が平和ならいいんじゃないかと思ったんです」

阿波谷教授は、普段、学生によりわかりやすく理解してもらうためにこのような例え話で解説します。

「これまでは、大学から医師が交替で地域の病院・診療所に派遣されていました。彼らは高い専門性という必殺技を持ち、1年間または数年間の期限付きで地域の診療にあたる、言うなればウルトラマン。遠い星のM78星雲(=大学医局)から期限付きで地球(=地域)にやってきて、つぎつぎと怪獣(=ケガ・病気)をやっつけ、疲れ切って帰っていく…。」

「そもそも、地域の医療ニーズっていうのは、皆がかかりやすい『よくある病気』に対処できるということであって、ウルトラマンのように大きな怪獣が攻めてくるっていうときは、もう3次医療の話になってくるんです。アンパンマンは遠い星から来たわけでなく、その町のジャムおじさんが作り出したのであって、敵はほとんどいつも同じバイキンマン。あまり華々しい大技は無いけれど、町の人たちと一緒に生活していて、お腹を空かしている人には自分の顔を分け与え、そして、カレーパンマンやメロンパンナちゃんといった苦楽を共にする仲間がたくさんいます。これは、『よくある病気』などの健康問題をその地域の皆で解決する、そのためには医師も地域の一員として住民ときちんと話ができる、地域に必要なことを一つ一つやっていくということではないかと思います。いま地域枠の学生は162名いますが、来春には11名、続いて毎年30名程が卒業予定です。その人たちが実力を発揮してくれたら、どんどん(地域は)変わっていくと期待しています。その将来のキッカケのために、夏休みの『幡多地域医療道場』をはじめとする様々な地域での実習を行っています。」

「アンパンマンは、空を飛ぶことができたりバイキンマンをやっつけたりできますが、平和なときはその辺をウロウロしている住民の一人です。彼ら学生がアンパンマン(=医師)になった時、地域の皆さんのが受け入れてくださってくれること、地域で育つ医師に是非協力していただきたいと願います。」



【左上】病棟回診にて。外科の石井先生より患者さんの様子や装置の説明を熱心に聞いてます 【右上】4年生のY君。患者さんとコミュニケーションをとりながら実際に聴診器をあててみます。【左下】手術の見学もしました。1年生は初めての手術見学だったようです。【右下】今回訪れた大学生総勢34名との懇親会には、当院院長・医師、中平市長も参加。未来のドクターに熱いエールを送り、語り合いました。



64列マルチスライスCT装置を導入しました

平成26年8月よりGE社製64列マルチスライスCT660が稼働しています。これまでの機器にくらべ、高機能・高性能はもちろんですが、撮影時間の短縮や低被ばくの実現など、患者さんにとってもやさしい内容が特徴です。

CTとは?

CT(computed tomography)の略、コンピュータ断層撮影)を用いたエックス線検査です。CTスキャンともいいます。身体にエックス線を照射して、通過したエックス線の量の差をデータ化し、コンピュータで処理することによって体の内部を立体的に画像化します。

エックス線には、肺のように空気のたくさんあるところは通過しやすく、骨は通過しにくいという性質があります。そのため身体の組織や臓器によってエックス線の通過しやすさ(透過性)は異なり、この差を利用して画像を作り出すことができます。このような装置はマルチスライスCTと呼ばれ、短時間で広範囲を撮影することができ、立体的な画像(3D画像)を容易に映し出すことができます。

エックス線って何ですか?

エックス線は、ドイツの物理学者レントゲン博士が1895年に発見したものです。

「日に見えない光」、「未知の光」という意味で「X線」と名付けられました。ですから、正式な呼び方は「エックス線」ですが、発見者の名前をとって「レント

ゲン線」とも呼ばれています。

つまり「レントゲン」と「エックス線」は全く同じで、「レントゲン検査」・「エックス線検査」といった場合、どちらも同じ意味となります。

エックス線は、テレビや携帯電話の電波や暖房器具の赤外線、日焼けの原因となる紫外線などと同じ電磁波の一種で、紫外線よりもさらに波長の短いものです。医療の場では、エックス線撮影やCT検査に利用されていますが、このほかにも様々な分野で幅広く利用されています。

どのように検査するの?

検査時には、CT装置の寝台にあおむけに寝て検査を受けます。撮影目的とする部位に正しくエックス線が照射されるように、ガントリーという大きな円筒状の穴の中に寝台ごと移動させて撮影を行います。

ガントリーの中では、エックス線管球(エックス線を出すところ)と検出器が向き合った形で配置されており、これが身体の周りをぐるりと回りながら信号をとっています。(これをスキャンといいます)

検出器で受けたデータはコンピュータで処理され画像化されます。

エックス線を使った検査は安全なの?

エックス線ときくと、なんとなくこわいと思われるかもしれません。エックス線の被ばくにより発がんの可能性があることは事実です。

しかし、医療で使われるエックス線の量は通常少なく、発がんの可能性は十分小さいものとされています。

エックス線以外にも日常生活の中にはタバコやお酒など、健康を害するものがたくさんあります。

それらによるリスク(危険度)と比べてもエックス線検査によるリスクは決して高いものなく、検査によって得られるメリットの方がはるかに大きいものがあるのではないでしょうか?

検査の際には、目的とする部位以外に余分なエックス線が照射されないように放射線技師が細心の注意を払い撮影を行ないます。

また、最近のCT装置は、さらに少ないエックス線量で撮影できるように改良されていますので安心して検査を受けてください。

ただし、妊娠している女性の場合には、注意が必要です。妊娠している方やその可能性のある方は診察の時または撮影前などに必ずそのことを医師・放射線技師に伝えてください。



こんにちはレントゲン室です!

私たちは、放射線技師4名、受付担当1名で、医師の指示により、レントゲン撮影・CT検査・MRI検査・エックス線透視撮影・骨密度測定などの検査を行い、診断に必要な画像データを作成し、医師にその情報を伝える仕事を行っています。



中身はどうなってるの? どんなふうに写るの?

おもしろCT画像

CT装置で撮影するものは、ほとんどが人体です。内臓や骨、血管などの複雑で鮮明な画像を目にした方もいると思います。

ところで今回、ちょっと変わったものを撮影してみました。

普段目についているものでも、どのように写し出されるのか見てみましょう!



ぎょぎょぎょっへ!
骨や内臓が丸見えだ~

さかな(ゴマサバ)の3D画像(360度回転させてます)





せせらぎ掲示板



ヘルシーなお正月料理を作ろう!!

—第5回 糖尿病にならないためのセミナー(料理教室)のご案内—

生活リズムが変化し、普段と違う食生活になったり運動量が減るなどで、年末年始は『摂取カロリー>消費カロリー』となりがちですよね。

今回のテーマは、お正月料理です。

血糖値やカロリーに気を付けながら、食事に制限のある方でもおいしくいただけるメニューをご紹介します。

糖尿病の方だけでなく、健康に不安のある方やそのご家族の方、また、糖尿病の食事療法に興味のある方など、ぜひ当院の管理栄養士と一緒に、楽しくおいしく、食事療法について学びましょう！



とき・ところ:平成26年12月13日(土)
10:00~13:00

市立中央公民館(1階 調理室)

費 用:500円(材料費として)

定 員:15人程度

持参物:エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込・問合せ先

☎ (0880) 34-2126 (代表) にお電話のうえ「セミナー」申込みの旨お伝えください。

受付開始日

平成26年11月1日より、定員となり次第終了します。

今年も開催!市民病院健康フェアに来てね!!

—第4回「市民病院健康フェア」開催のご案内—

日頃、市民病院と関わりのある方もない方も、健康に自信のある方も、ちょっと悩みを抱えている方も、どなたでもお気軽に越しください。今年も楽しい企画を準備していますのでお楽しみに！！

〔とき 11月23日(日)10:00~12:00〕
〔ところ 市民病院 1階ロビー〕

おもなプログラム(予定)

- 血圧・血糖測定など「健康チェックコーナー」
- 病院給食いち押しメニュー!「試食コーナー」
- いざという時だいじょうぶ?「AED体験コーナー」
- 介護・栄養・お薬・運動など「お悩み相談コーナー」



市民病院での取り組みを発表しました!!

—高知県国保地域医療推進協議会合同研修会にて—

去る8月30日、四万十市立文化センターにおいて「高知県国保地域医療推進協議会合同研修会」が行われました。

これは県内11の国民健康保険病院・診療所の医師・看護師・医療技術者が毎年夏に一堂に会する研修会です。今回四万十市で開催するにあたり、院長をはじめ各部門から市民病院の経営改善に関する取り組みを中心に発表しました。

この会には中平市長も参加し、地域の医師不足や経営難など多くの課題に対して、積極的な意見交換が行われました。



-お知らせ-

地域包括ケア病床を開設しました！

入院治療後、病状が安定した患者さんに対して、リハビリや退院支援を効率的かつ密度高く行い、在宅や介護施設等への復帰に向けた医療や支援を行う病床で、平成26年6月より開設しています。

これまで一般病床では、症状が安定するとできるだけ早期に退院していただくことになっていました。しかし、もう少し経過観察が必要な方や在宅復帰・療養に不安がある方、在宅復帰に向けて積極的なりハビリが必要な方などのために、当院では「地域包括ケア病床(4階病棟:12床)」をご用意し、患者さんにも、またそれを支えるご家族の方にも安心して退院していただけるようにしました。



対象となるのは？

(継続したリハビリが必要な方)

骨折などの術後で、継続した運動器リハビリが必要な方

(経過観察が必要な方)

入院治療により病状は改善したが、当院にてもう少し経過観察が必要な方

(在宅復帰への環境整備が必要な方)

日常生活に不安を感じ、様子をみながらご自宅へ帰る準備を進めたい方

住宅改修などで、自宅での療養準備に一定の時間が必要な方

(福祉施設入所準備中の方)

入院治療後に有料ホームや特別養護老人ホーム等の福祉施設への入所に向けて準備されている方

(その他)

在宅療養中で、病状変化により一時的に入院が必要となった方 など



入院期間は？

入室後、最長60日以内での退院が原則となります。



入院費については？

入院費は定額で、リハビリテーション・投薬料・注射料・簡単な処置料・検査料・入院基本料・画像診断料などの費用全てが含まれています。

※定額制に含まれない医療行為もあります。

「地域包括ケア病床」では、主治医、看護師、リハビリスタッフ、医療ソーシャルワーカーなどが協力して、関係機関との連携を図りながら、患者さんやご家族と協力し、退院に向けた治療・支援にあたります。

なお、地域包括ケア病床のお問い合わせやご相談については、2階「医療相談室」までご遠慮なくお尋ねください。



外来診療医師担当日表

*印は「非常勤医師」です

(平成26年10月1日より)

●受付：午前 8時～11時まで(☎34-2126)

●診療開始時間：午前 9時から

		月	火		水	木		金	
内 科	午前	初診 小川貴司	初診 高橋敏也	初診 高橋敏也	初診 高橋敏也	初診 小川貴司	初診 高橋敏也	小川貴司	小川貴司
		再診 樋口佑次	再診 *鷺山憲治	再診 小川貴司	再診 樋口佑次	再診 小川貴司	再診 樋口佑次	*竹田修司 第1・2・5週	高橋敏也 第1・3・5週
			高橋敏也 第2・4週						石井泰則 ※禁煙外来 (呼吸器外来) 第2・4週
	午後	再診 樋口佑次	再診 小川貴司	高橋敏也 第1・3・5週	再診 高橋敏也	再診 高橋敏也	再診 樋口佑次	高橋敏也	小川貴司
		再診 高橋敏也	再診 *鷺山憲治	*国立高知病院医師 (呼吸器内科)第2・4週	再診 高橋敏也	再診 高橋敏也	再診 樋口佑次	*竹田修司 第3週	樋口佑次
外 科	午前	宇都宮俊介	石井泰則		宇都宮俊介	石井泰則		宇都宮俊介	
整形外科	午前	坪屋英志	坪屋英志		(休診)	坪屋英志		(休診)	
脳神経外 科	午前	伴昌幸	川田祥子		伴昌幸	川田祥子		伴昌幸	
	午後	急患のみ							
泌 尿 科	午前	中尾昌宏	検査・処置		中尾昌宏	検査・処置		中尾昌宏	

注)国立高知病院医師4人(篠原勉、畠山暢生、岡野義夫、町田久典)が、交替で診察します。

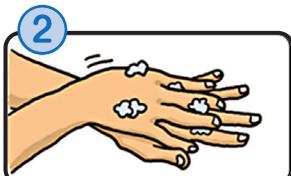
予防のために「手洗い」を！

インフルエンザの予防に「手洗い・うがい」はとても有効です。冬を迎える前に、正しい手洗いをマスターしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう

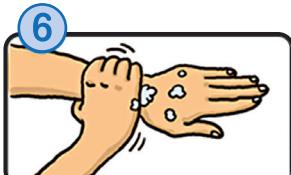


流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこります。



指先・爪の間を念入りにこります。

指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。

首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

四万十市立市民病院理念

【基本理念】 私たちは良質な医療を提供し、患者さんに信頼される病院を目指します。

【基本方針】(患者の権利の尊重)

患者さんの人権と生命の尊厳を尊重した医療を行います。

(職員の自覚・自己啓発)

全ての職員は医療技術の研鑽に努め、親切で優しい対応を心がけます。

(地域連携)

地域の医療機関等との連携を推進し、開かれた病院づくりに努めます。

(経営健全化)

経営の健全化を図り、安定した病院運営に努めます。

あとがき ~編集後記~

今回の特集インタビューで紹介した「幡多地域医療道場」では、2名の四万十市出身の学生さんも参加していました。今回で2回目の参加だった3年生のH君はとても頼もしい感じになっていて、初参加の1年生のYさんは話していてキラキラと輝く目がとても印象的でした。地元から、地域や人のことを想える医師が育っていくことをうれしく思います。(岡田)

ホームページもぜひご覧ください！

四万十市立市民病院

発行元

四万十市立市民病院広報委員会

〒787-0023

四万十市中村東町1丁目1番27号

TEL(0880)34-2126・FAX(0880)34-1861