



おしえて、聞かせて 青森市民病院 医療最前線

青森市民病院情報誌

先生、教えて！

「網膜静脈閉塞症
について」

眼科部長
中村 秀雄

「子宮内膜症のお話」

婦人科部長
佐藤 麻希子

ほほえみ

平成29年秋・冬号(Vol. 87)

■新任医師紹介

■病院食レシピ紹介
シリーズ第8弾
季節の献立 その2

■サマーフェスティバル 2017

「当院の職員紹介③」

青森市民病院
医療技術局長

稲葉 孝典



当院の職員紹介③

今回は「当院の職員紹介 第三弾」として、診療放射線技師の稲葉孝典さんを紹介します。現在は「医療技術局長」として活躍しており、病院経営にもご尽力されております。



「努力は

裏切らない」

青森市民病院
医療技術局長

稲葉 孝典

●診療放射線技師になろうとしたきっかけは？
若い技師の皆さんは、自分や家族が病院でレントゲン検査を受けたのが診療放射線技師になるきっかけとよく話してくれます。私の場合は、立派な動機ではありません。

●診療放射線技師の業務内容は？
レントゲン写真は皆さんご存知の「息を吸って〜！止めてください！」ですが、現在では他にCT、MRI装置など体の中を様々な方向からスライスして画像

身的な仕事に接し、ようやく本気で技師になろうと思えました。真面目に勉強したのはこの後からです。国家試験を受ける前の半年間が人生で一番勉強したと思います。

理系の大学を目指していましたが、家庭の事情から進学の条件として県内の国公立大学に限定されました。母が元美容師だったこともあり、手職をつけるようにとも言われていました。受験の結果と写真も好きだったのでこの道に進むことになりました。

大学2年の夏休みに病気で患者として弘前大学医学部附属病院に4か月近く入院しました。かなり危ない状態で自分も死を一時覚悟しました。

入院生活で医療スタッフの献

を作る断層装置や体内の血管を撮影する装置を扱います。

CT装置は県内の公立病院ではトップの件数を誇る冠動脈(心臓を動かす栄養血管)造影CTを年間800件程度行っており、入院して行う心臓カテーテル検査の前に外来受診で検査が可能です。予約が必要ですが、下北地域や秋田県北から来られた患者さんはその日のうちに検査を行うようにしています。

MRIは青森医療圏では県立中央病院・新都市病院のみである高磁場(3テスラ)の装置を備えています。

微量の放射性同位元素を体内に入れて撮影するRI検査や放射線治療の管理や操作も行います。放射線治療装置は県内では最新型を備えています。

他には骨折などの手術を正確に行えるように手術中の撮影や、病室に装置を移動して写真を撮ることもあります。

緊急性の高い場合は検査を断らないことを基本に行っています。2交代や3交代勤務で食事を取るのです、お昼も検査を止めません。



●病院以外での勤務先は？

健診施設や企業の診療所などがあります。大きな企業(工場)は健診や労災事故などに対応するために診療室を設けています。診療放射線技師を養成する大学の先生になっている方や大学の研究機関。保健所に勤務する診療放射線技師もいます。

●勤続年数は？

36年になります。就職して2年目にCT装置がはじめて入りました。当時の頭部CTは10mmスライス厚1枚の画像を撮るのに8秒もかかりました。今では7秒で5mmスライス厚を30枚撮影しています。

新病院(昭和63年当時)では血管撮影を担当しました。その頃は全てフィルム撮影です。血管撮影では1人の患者さんにフィルムを100枚以上使います。一回の撮影で15枚連続撮影するので暗室と撮影室を走り回っていました。心臓カテーテル検査では映画に使用するようなシネフィルムを100mから多い時は150m以上使用しました。検査が終わってから現像するので20時過ぎまで現像をして編集作業に追われました。今はほとんどフィルムを使用しないデジタル処理です。このような時代が来るとは想像もつきませんでした。

大病院の実習でお世話になった先輩から職能団体の技師会役員を勧められ、全国の技師さんと交流を持つようになりました。学会や研修会に参加する機会が増え、病院見学は装置導入

や組織づくりで大変役立ちました。役員の仕事は土日に集中するので休みのない月もあります。一番の思い出は、県技師会の会長として東日本大震災の半年後に全国学会を青森市で開催したことです。学会開催中も震度4の余震が発生する中での開催でした。全国の仲間から、東北各地の親戚や友人を訪ねたいので中止にしないでという嘆願が数えきれなくらい届いたからです。大会は職場の仲間にも助けられ無事終わりました。

●医療技術局長として

長い間、患者さんへの医療ケアの内容は主治医が決定し、看護師、薬剤師、栄養士などの専門職に指示をするシステムでした。当然、薬剤師は薬剤師業務、診療放射線技師は放射線検査のことだけを最優先に考えるだけで、他の職種の仕事はほとんど無関心でした。

近年では、患者の状態に応じて複数の科、複数の職種にまたがるチームで医療サービスを提供していくのが一般的となっています。チームとなるためには、医師、看護師以外の専門職が一つになって、協力しなければなりません。これまでの縦割りの組

織を無くし、みんなが自主的に患者のためになることを考え、医師や看護師と協力していかなければチーム医療は成り立たない。それが医療技術局を作った一番の理由です。現在当院では国家資格を有する職員が100名を超え、総勢121名という看護師の次に大きな集団になりました。

病気によっては患者やその家族もチームの一員として一緒に考えて治療をするケースもあります。そのためには、高度な技術だけではなく、コミュニケーションも大切です。職員と患者、職員同士が対等でなければなりません。コミュニケーション向上に力を入れているのはそのためです。

●いま興味をもっていることは？

チーム医療を根付かせることと専門職の垣根を外すことです。血管模型を作る研修会もその一つで、医師、研修医、看護師、臨床検査技師、臨床工学技師も参加してくれれます。今年で冠動脈模型9年目になります。これまで脱落者はいません。脳動脈や脳静脈、腹部動脈の模型も作成できます。参加する方

は、血管の解剖を三次元的に理解し、それぞれの医療現場で役立てているそうです。チーム医療を自分たちから理解して実践できるきっかけを他の医療団体とできないか模索中です。来年度には実現したいと考えています。

●趣味は？

趣味は、天体写真撮影で、モノクロは自分でフィルム現像もしました。技師会の役員になってからは忙しくなってしまう、20年近く休止中です。今は夜空を見上げる時間よりもパソコンに向かう毎日です。写真がアナログ(フィルム)からデジタルに変わった頃、天体望遠鏡もパソコン制御になり、ついていけなくなりました。

もともと天体と風景を入れる写真のほうが好きだったので、今でも風景は撮っています。今年10月の学会のポスターにも使っていたきました。

ストレス解消にカレーやチャールハンライメンを作ることもあります。料理の完成を待たずアルコールで撃沈することもあります。



1997年3月
ヘール・ボップ彗星 青森空港付近で撮影

1997年3月
ヘール・ボップ彗星 夏泊半島で撮影
*実は院内のどこかに飾られています！
みなさん知っていましたか？



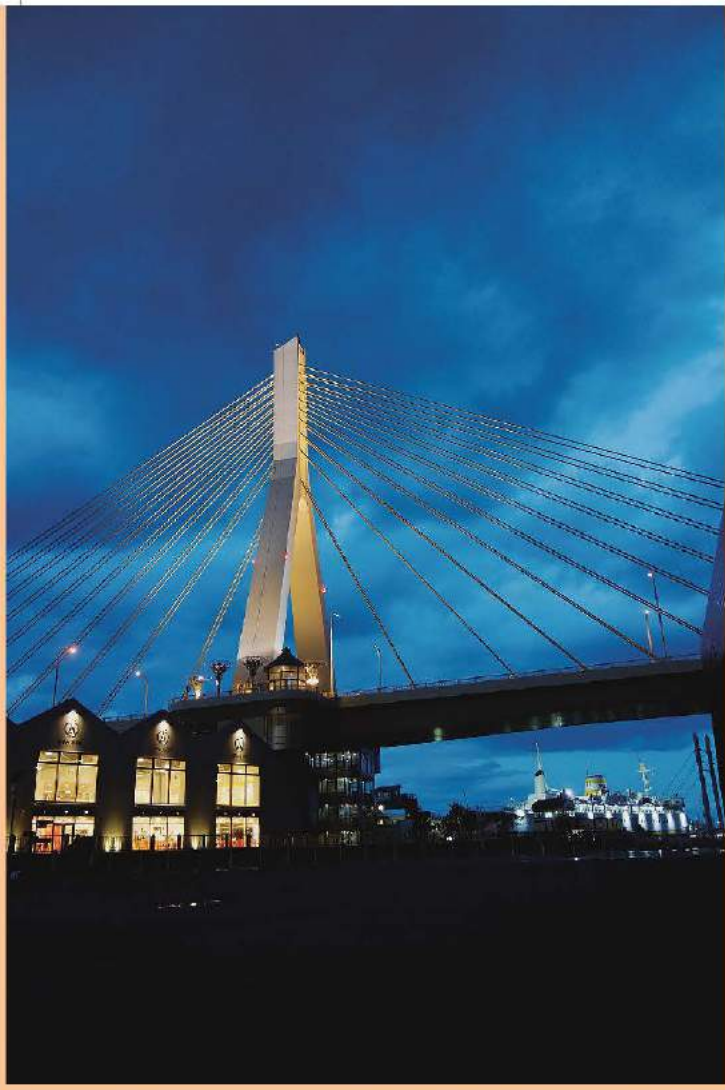
←手作り夏野菜カレー

●好きな言葉は？

「努力は裏切らない」

「努力は報われる」

努力といっても、他人にとっては無駄な努力にしか見えない事がたくさんあります。自分で、目標をもって努力してもうまくいかないことも多々あります。諦めずどこかで無駄に気がついたら、勇気をもってやり方を変えれば成功へと繋がることになります。前述の土日がないなる行事への参加も、興味のない方には無駄な努力かもしれません。趣味を辞めてまでのめり込むものなのかと思うかもしれませんが、この職場で働いている以上続けたいと思います。医療技術局の発足も理解してくれる方々がいたのでできたと思っています。また、家族が理解してくれていることが支えです。



晩秋の青森の風景
(ワラッセ西広場より)

2015年8月9日
野球部優勝時の写真

●病院野球部について

私が市民病院の採用面接を受けた時に、当時の副院長からカーブとスライダーの投げ方の違いを聞かれました(笑)。それに答えられたのが良かったのか無事に採用され、野球部にも入部。それから病院野球はずっと続けています。最近は監督として指揮を取らせていただいています。ここ数年はベスト8常連で、2015年に北日本病院親睦野球大会(出場30チーム)で初優勝したのが一番の感動です。野球部は春に新しい医師や研修医をはじめ病院職員が職場で顔を合わせるよりも早くグラウンドで会います。スポーツを通じて知り合った仲間は、仕事もスムーズに運びます。

●「ほほえみ」の読者に対して一言など

病院は医師・看護師以外に、服薬指導を行う薬剤師や栄養指導を行う管理栄養士など10種類の国家資格を有する職員100人以上がそれぞれの専門分野で働いています。
白衣を着ているため区別がつかないと思いますが、さまざまチームとして働いていますのでよろしくお願い致します。



第57回北日本病院親睦野球大会 優勝 青森市民病院 2015年8月9日

先生 教えて!

① 網膜静脈閉塞症について



眼科部長
中村秀雄 先生

原因として高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満などの動脈硬化性疾患、年齢などが言われている。頻度的には100人に2人位で、平均年齢は60〜64歳と言われている。自覚症状としては視力低下、変視、視野異常などがある。診断は眼底検査等により行われる。治療は経過観察、薬物療法、レーザー等がある。人により経過は様々で、その人の状況に合った治療を複数組み合わせで行っている。特に若い人はこれまでの食生活、生活習慣の見直しだけでも改善する場合があります、発症を機会に、生活習慣の改善などを行い、今後のためにいかせていければいいかと思われる。

② 子宮内膜症のお話



婦人科部長
佐藤麻希子 先生

月経困難症は生活に支障をきたす「生理痛」でその患者は全国で800万人と推定されています。その20%が子宮内膜症であるといわれています。子宮内膜症は本来子宮の内側だけに存在する内膜がほかの場所に存在する病気です。子宮内膜症は卵巣や子宮の表面、深層、腹膜、まれに腸管や胸膜等にでき、周囲と炎症をおこしながら癒着を作りま

す。強い生理痛、排便痛、性交痛だけでなく不妊症や卵巣癌の原因にもなります。月経に伴う症状は閉経後には消失します。一方、卵巣内膜症性嚢胞(チョコレート嚢胞)は40歳代の手術で4%に癌がみられるとされています。つまり、月経痛が強い場合には内膜症がないかチェックした方がよいのです。また、検査で異常のない月経困難症でも将来に「内膜症」と診断されるのはそうでない人の2.6倍です。症状が続いたり、悪化するときには病院に行く方がよいでしょう。

子宮内膜症の診断は自覚症状に加えて、内診・画像診断・血液検査を外来で行い、場合によっては腹腔鏡での観察で診断されます。内膜症の治療は大きく对症治疗(鎮痛剤、漢方薬)、内分泌療法(ホルモン剤など)、外科的治療(手術)に分けられます。どの治療を選ぶかは、不妊症があるか、症状の重さと種類(月経困難症か、過多月経か)、内膜症の部位、治療時の年齢によって優先順位が決まります。手術では開腹手術と腹腔鏡手術があり、目的に応じて癒着剥離や病巣の除去、子宮内膜の焼灼、子宮・卵巣摘出による根治術があります。

新採用ドクター紹介

10月から、3人の新しい先生が青森市民病院にきてくれました。
各先生に自己紹介をお願いしました。



- ①整形外科 副部長
- ②千葉 紀之(ちば のりゆき)
- ③岩手県
- ④ウサギと遊ぶ
- ⑤ナポリタン
- ⑥青森の医療に貢献できるように頑張ります。



- ①所属、職名
- ②氏名
- ③出身地
- ④趣味・特技はありますか？
- ⑤好きな食べ物は？
- ⑥今後の抱負など一言



- ①整形外科 医師
- ②福德 達宏(ふくとく たつひろ)
- ③北海道
- ④アイスホッケー
- ⑤焼き肉
- ⑥皆様に助けいただきながら、精一杯がんばりたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。



- ①循環器内科 医師
- ②外崎 桃子(とのさき ももこ)
- ③実家は弘前市です。
- ④温泉が好きです。旅先でおいしいものを食べるのが好きです。
- ⑤なんでも好きですが牡蠣が好きです。
- ⑥初めまして。平成29年10月より赴任しました外崎です。精一杯がんばりたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

青森市民病院 レシピ紹介 第8回 季節の献立 その2



八甲田山も紅葉し、雪が舞う季節になりました。そんな時期のメニューとして登場するのが炊き込みご飯やたら汁です。お正月には金目鯛の煮付け、茶碗蒸し、ミニ年越しそばなども献立に取り入れています。

今回はその中から「鶏ごぼうご飯」を紹介します。具は鶏肉とごぼうを使用しており、うま味がたっぷりお米にしみこんで美味しいです。白飯に比べて、ご飯に味付けをしている分、塩分を含みます。お味噌汁を組み合わせる場合は、野菜をたっぷり入れて汁を少なくしたり、汁物をお茶に代えると減塩になります。

★鶏ごぼうご飯(約4人分)

※できあがり量-1人前200g程度

・米	360g(約2.5合)
・水	450ml
・鶏もも肉	120g … 一口大のそぎ切り
・ごぼう	60g … ささがき
・にんじん	40g … 短冊切り
A	・酒 小さじ2・1/2
	・みりん 小さじ2
	・しょうゆ 小さじ2
	・塩



<作り方>

- ① 米をとぎ、水を切っておく。
- ② 炊飯器に米、水、調味料Aを入れて軽くまぜ、具を上に乗せて炊く。
- ③ 炊きあがったら、茶碗に盛り付ける。

<1人分の栄養価>
エネルギー:407kcal
たんぱく質:11.1g
食塩相当量:0.6g

1日の食塩相当量目標値
男性:8g未満
女性:7g未満

<できあがり量のめやす>



茶碗(大)
(200g)



茶碗(中)
(150g)



茶碗(中)
かるく1杯
(100g)
204kcal

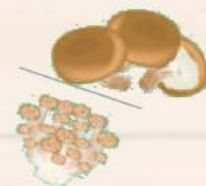


あなたのご飯は
どれくらい?



★炊き込みご飯にあわせるなら★

炊き込みご飯は、鶏肉が入っています。不足している主菜(魚や豆腐など)、野菜・海藻・きのこ類の副菜を合わせると食事のバランスが良くなります。



きのこも秋の味覚のひとつですね!

しめじ、えのき、しいたけなどを炒めて添えると、ボリュームがでます。味付けもバター・醤油、にんにく、塩・こしょう、ピリ辛などお好みにあわせてみてください。

サマーフェスティバル 2017

7月2日(日)に「サマーフェスティバル 2017」が病院中央待合ホールにて、約220名の来場者のもと開催されました。第一部の市民公開講座は、産婦人科部長の佐藤麻希子先生が「子宮内膜症について」、眼科部長の中村秀雄先生が「網膜静脈閉塞症」をテーマに後援してくださいました。

第二部の医局バンドライブは、昨年に引き続きゲストにSinonさん、アルパ奏者の小野華那子さんにご出演いただき、会場には夏らしく爽やかですてきな歌声が響きました。今回初めて小野寺青森市長も歌声を披露し、観客席から手拍子が出るなど会場が盛り上がりました。他にも研修医1年生、外科の先生方、広報委員の看護師など、元気あふれる歌や芝居、ダンスなどで、会場の皆様からは「元気をもらえた」「面白かった」などのご意見をいただきました。

さらに今年は会場の後方にブースを設置し、木浪学園の学生さんによるハンドマッサージが行われました。「とてもよい企画であった」「リフレッシュできた」などのご意見が寄せられ好評でした。



編集後記

最近は大忙しだったのか、外の景色も気づきませんでした。家を出ると、もう紅葉も終わってきたことに気づきました。そういえば、最近、紅葉を見ていませんでした。私は、気分転換に土曜、日曜は、よく紅葉を見に郊外に行っていました。しかし、どうも今年は行けません。別に仕事が去年より増えたわけではないのに、どうしたのかなと考えてみました。たぶん、仕事が遅くなってきたのかな?と思っています。年ですね。昔なら1日で片付けた仕事も、最近では2日かかっているようです。能力の低下です。昔から緊急性のない仕事は、平日できないので、まとめて週末にやっていました。ところが、体力の衰えた今は、土曜日だけでは足りないの、日曜日でも病院にこもって仕事している。そうなれば、紅葉も見に行けないわけですね。まあ、これが医者の仕事ですから仕方がないです。

寒くなってきました。これから雪が降ってきますが、皆様もお体にはお気をつけ下さい。 広報委員会 和田豊人



当院は(財)日本医療機能
評価機構認定病院です。

理念

私たちは、安全で良質な医療の提供と、みなさまに信頼される病院を目指します。

基本方針

1. 中核病院として、地域医療の確保と医療サービスを提供します。
2. 常に患者の立場に立って、患者の話をよく聴き、安全で親切的な医療を提供します。
3. 地域医療の発展のため、優れた医療人を育成します。
4. 良質な医療は健全な経営の上に成り立つことを自覚し、病院運営に参加します。

お詫びと訂正

「ほほえみ」の前身において誤りがありましたので
お詫びして訂正致します。

誤) 金澤 英 → 正) 金澤 英敏