



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

ほほえみ

令和元年春・夏号 (Vol. 90)

■病院食レシピ紹介
シリーズ第11弾
季節の献立 その4

■新任医師紹介

■看護局、医療技術局
ニューフェイス紹介

■ウインターコンサート 2018
開催のお礼

■先生教えて！
①夜間頻尿
②麻しん・風しんの
流行について

■令和元年7月7日
サマーフェスティバル 2019
開催決定!!!

シリーズ⑫

「おらほの自慢のお医者さん」

青森市民病院 リハビリテーション科

相馬 正始



おらほの街の自慢のお医者さん シリーズ⑫

久しぶりのおらほの街の自慢のお医者さんシリーズ⑫は青森市民病院のリハビリテーション科部長の相馬正始先生です。先生にはお忙しい中取材の時間を作って頂きました。



「何事も一歩一歩」

青森市民病院
リハビリテーション科部長
相馬 正始

●出身はどちらですか？

平川市です。旧尾上町、盛美園のあたりです。実家から尾上小学校は徒歩2、3分程度でしたが、小学校から弘前大学附属小学校に通っていたので、一人で電車に乗っていました。現在は弘前市から車で通勤しています。

●医者になろうとしたきっかけは？

きっかけは幾つかありますが、一つは小学校の頃、慕っていた従兄弟が交通事故

故にあつてしまったこと。もう一つは高校卒業後、仙台の予備校に通っていたのですが、そこでできた友人達との交流で最終的に自分も目指すことになりました。予備校に通い始めたときは数学者を目指しており、予備校の寮で一緒になった仲間たちは医学部志望や物理、数学と理系を目指していて、仲間たちと切磋琢磨していました。

●最初からリハビリテーション科の医師になろうとしましたか？

最初は脳神経外科でした。診療科を決めるときに、理路整然として数学的な学問だとすると神経学かな？と考えました。神経内科と神経外科がありますが、学生時代に秋田県をはじめとする色々な病院に実習に行き、いろいろな患者さんを見るうちに神経外科により興味が湧き脳神経外科を選択しました。当時は弘前大学にリハビリテーションの医局は無く、青森市民病院に脳外科専門医として8ヶ月ほど勤務してからリハビリテーション科に方向転換しました。リハビリテーション科に入ってから脳神経の病気だけな

く、分野が幅広くなり、専門医も取得しました。リハビリテーションに関してどこにより興味があるかというところ、やはり神経を治すこと。「可塑性」といいますが、リハビリでもちゃんとした運動学習をすることによって脳の中のいろんな細胞が機能再構築をすることができるといふところが今科学的に証明されています。神経科学の分野では外科的な内容から内科的内容になり、神経内科的な疾患を含めて治療してはいますが、神経機能を治すという部分により興味があります。

●リハビリテーション科の専門医は全国で何名ほどですか？

リハビリの専門医は現在2200人くらいです。今、研修期間を終えた若い先生方は専攻医というものに進みますが、昨今国民の要望等で、専門医を国がきちんと管理していこうというシステムになり、リハビリの専攻医になろうとしている人は全国で70数名しかいない状況です。東北は1、2名とのことです。平成29年に弘前大学にリハビリテーション科の講座が新しくできたので期待しています。

●尊敬する医師は？

当院の前任院長の鈴木重晴先生です。私の大学院時代の研究テーマの一番上のオーベン（指導医）でしたので、それからお付き合いさせていただいております。当院に勤務してからも鈴木先生のもとで働いていました。ケーシースタイルのよく似合う先生で、物事の判断が非常に的確で、何を行うにしてもとてもスマートに実践される先生です。研究室もほこり一つなく整然としていました。なおかつ部下に対して面倒見が良く、厳しいところもあれば、優しいところもある人です。鈴木先生がアメリカのテネシー大学に3週間研修講演に行く際、私も同行しました。ニューオリンズ、メンフィスとマイアミの3カ所をまわり、マイアミでは二人の黒人相手に、鈴木先生の機転で窮地を脱する経験をしました。

もう一人は、弘前大学脳研の名誉教授で福田先生という方ですが、先生は現在80歳を超えて、今以て学会に参加し、質疑応答もきちんと発言され、研究会でも必ずきれいにメモをとって纏める能力の高い先生です。また、ボウ

リングもハイレベルでやっておられ、背筋がしゃきつとしていて、素敵なお年の召し方をされています。

●青森市民病院に期待することは？

患者さんの入院生活環境の充実。患者さんの生活のしやすさや、リハビリのやりやすさ、急変時の対応、仕事のしやすさを考えると、もう少し広い間取りでもいいのかな？と思います。最近では県病に水をあけられつつ（？）ありますが、また肩が並べられるようになればなと思っています。

●趣味やいま興味を持っていることは？

確実に時間を確保していることはサッカーの番組を見ることです。小学校から高校1年までサッカー部だったので、サッカーは好きです。東北なので、ペガルタ仙台を応援しています。バドミントンも趣味の一つですが、大学に入ってから部活を始めました。最近では日本の選手が国際大会で優勝できるようになったので、見応えがあります。

あと、サククスが吹けるようになりた
いですね。ナベサダ（渡辺貞夫）の曲が
吹けるといいなあ。

●大学卒業後の進路は？

卒業と同時にすぐ脳外科に入局しまし
た。その年の12月から十和田市立中央病
院に半年、八戸労災病院に半年、鷹巣の
北秋中央病院に3ヶ月のあと、大学に戻
り研究。大学院を修了後、野辺地病院に
勤務しその時に鈴木重晴先生と一緒にア
メリカへ行きました。仙台東脳神経外科
病院が開院したときに1ヶ月、その後大
学に戻り、助手を経て福島県の石井脳神
経外科病院に半年、また大学に戻り、仙
台東脳神経外科病院で勤務し、その後青
森市民病院の脳外科に8ヶ月、大学に戻
りリハビリの講座に入局し、大学病院で
勤務し助手講師となり青森市民病院には
週1で来ていました。15年前にこの病院
に赴任しました。

●好きな食べ物は？

肉、魚も好きですが、海苔がいつぱい
ついた温かい筋子のおにぎりです。妻の
お母さんが握ったおにぎりが一番うまい。

お米をガスの炊飯器で炊いているので
おいしいです。

●好きな（大切にしている）言葉は？

座右の銘などは特にありませんがリ
ハビリ同様「何事も一歩一歩」です。患
者さんに一歩ずつ歩いていただけるこ
とは嬉しいことで、仕事にしても人生
何事もです。



●診療をする上でのモットーは？

どちらかというとサポート役なので
すが、特に高齢の患者さんの場合、手
を握ってあげると患者さんの反応がよ
いです。手袋で抑制されていることが
多いので、取ってくれたというのと、
人の温もりが伝わるので、手を握って
患者さんに質問したり、お願いしたり
すると比較的うまくいく。認知症の人
だとリハビリの診察中はどこかしら触
るようになっています。患者さんとして
は何をされるかわからないという恐怖
の気持ちがあると認知症の症状はどん
どん強くなってしまうので、やってく
れるというのを認識してもらいなが
ら診察すると安心してもらえます。採
血やレントゲンと違い患者さんの気持
ちが動くことが、行動につながり、や
っと診療になります。

●「ほほえみ」の読者に対して一言など

当院の診療に関してはアンケートで
構いませんのでどんなことでも、ご意
見下さい。ご意見をいただけると良い
方向に進めていけると考えております。

青森市民病院 レシピ紹介 第11回 季節の献立 その4



夏は暑さで食欲が減退しがちです。そんな時はさっぱり喉ごしのよいものを…と、めん類を選択する方もいらっしゃるのではないのでしょうか。当院でも暑い夏の時期は、冷たいめんの献立を提供しています。

しかし、めん類はめん・汁ともに食塩を含んでいるため、食べる量に気をつける必要があります。美味しく健康的に食事をしながら、夏を過ごしたいものですね。

★おろしなめこそば(約4人分)

- ・干しそば … 400g
(できあがり1人分260g)
- ・なめこ … 200g (約2袋)
- ・大根おろし … 240g (大根1/4本分)
- ・しろねぎ … 20g (5本)
(万能ねぎでも可)
- ・そばつゆ … 20g (大さじ1+小さじ1)
(3倍希釈のもの)
- ・しょうゆ … 8g (大さじ1/2)
- ・だし昆布 … 1枚 (10cm程度)
- ・水 … 適宜

おろしなめこに
納豆を入れても
美味しいです。



副菜: 小松菜と生揚げの煮浸し

※たんぱく質のおかず(肉・魚・卵・豆のどれか)
を合わせると食事バランスがよいです。

<作り方>

- ① 干しそば … たっぷりのお湯で茹で、水に取り洗う。
(ゆで時間は干しそばの袋に記載されている通り)
- ② 大根 … 皮をむき、すりおろす。
- ③ しろねぎ … 小口切り
- ④ なめこ … さっと熱湯をくぐらせ、冷水にとる。
- ⑤ ②～④を混ぜる。
- ⑥ めんつゆをつくる … 適量の水(4人分で400cc程度)に、
だし昆布を入れ火にかける。
沸とうしたら、だし昆布を取り出し、
そばつゆ、しょうゆを入れ火を止める。
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ そばと、おろしなめこを盛り付けてできあがり。

<1人分の栄養価>
エネルギー: 366kcal
たんぱく質: 15.2g
食塩相当量: 2.9g

1日の食塩相当量目標値
男性: 8g未満
女性: 7g未満

塩分を控えるための ポイント

「漬け物・汁物の量に気をつけて」

塩分の多い漬け物や汁物は、食べる回数と量を減らしましょう。(例: 昼食にめんを食べたら、夕食はみそ汁は飲まない など)

めん類を食べるときは、汁は残すようにしましょう。



あると便利な
計量スプーン
100円均一でも
購入できます♪



★主なめん類の塩分★



天ぷらそば
1人前
4.4g



しょうゆラーメン
1人前
7.1g



もりそば
1人前
2.8g

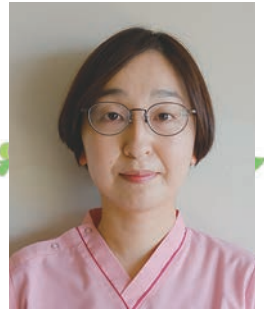
新採用ドクター紹介

今春から、13人の新しい先生が青森市民病院にきてくれました。
自己紹介をお願いしました。

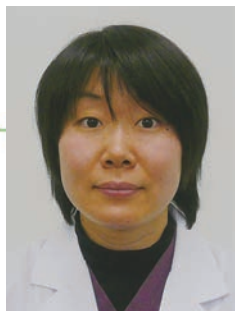
- ① 所属・職名
- ② 氏名
- ③ 出身地
- ④ 趣味・特技はありますか？
- ⑤ 好きな食べ物は？
- ⑥ 今後の抱負など一言



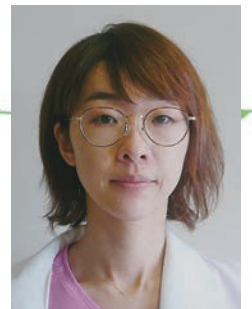
- ① 整形外科 部長
- ② マニワ ケイイチロウ
- ③ トロント カナダ
- ④ サイクリング、英語
- ⑤ ラーメン、焼肉、バーニャカウダ
- ⑥ 地域に貢献できるようにがんばります。



- ① 皮膚科 部長
- ② 神 可代
- ③ 岩手県一関市
- ④ 効率的で経済的な旅行を計画する。
(家族や友人の旅行の予約を手伝うのも好きです。)
- ⑤ 「南部せんべい乃巖手屋」の「まめ醤油せん」、
スイカ
- ⑥ これまで週 2 回働かせてもらっていましたが、
5月から常勤となりました。よろしくお願ひ致します。



- ① 麻酔科 副部長
- ② 天内 絵理香
- ③ 青森市内
- ④ 読書
- ⑤ 美味しい物なら何でも好きです。
- ⑥ 地元に戻ってきた形になりました。地域の医療に貢献したいと思っています。



- ① 小児科 副部長
- ② 藤田 円
- ③ 青森
- ④ 仮面ライダー
- ⑤ ハラミ
- ⑥ 一生懸命がんばります。
よろしくお願ひ致します。



- ① 産婦人科 副部長
- ② 田中 誠悟
- ③ 青森県弘前市
- ④ 油絵、史跡巡り
- ⑤ ラーメン
- ⑥ 私の小学生時代に父が当院で勤務しており、
このたび赴任に当たり、とても感慨深く思っ
ております。青森市の産婦人科医療に少しで
も貢献できるよう微力ながら尽力したいと思
います。



- ① 小児科 副部長
- ② 湯沢 健太郎
- ③ 青森市(油川)
- ④ 歌うこと、ギター、
三味線など
- ⑤ ゆでたまご、カレーライス
- ⑥ 研修医時代お世話になった市民病院に少しで
も恩返しができるよう、精一杯頑張ります！



- ① 糖尿病内分泌内科
医師
- ② 西谷 佑希
- ③ 青森県
- ④ 特にございません。
- ⑤ 何でも好きです。
- ⑥ 患者様のために誠心誠意がんばります。



- ① 糖尿病内分泌内科
医師
- ② 水尻 諭
- ③ 青森県弘前市
- ④ 野球観戦
- ⑤ 寿司
- ⑥ 地域の皆様に貢献できるように頑張ります。



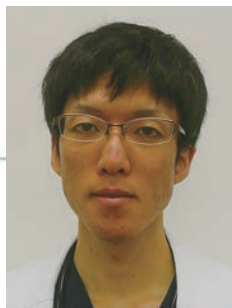
- ① 小児科 医師
- ② 奥瀬 諒
- ③ 青森県むつ市
- ④ 野球
- ⑤ ラーメン
- ⑥ 子どもたちが元気に過ごせるよう精一杯頑張ります。



- ① 耳鼻咽喉科 医師
- ② 清水目 奈美
- ③ 野辺地町
- ④ 食べる
- ⑤ 焼き肉とパフェ
- ⑥ 研修医としてお世話になっていました。短い間ですが、耳鼻科医として少しでも皆さんの力になればと思います。よろしくお願いいたします。



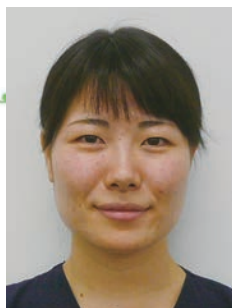
- ① 循環器内科 医師
- ② 反町 悠也
- ③ 岩手県
- ④ 海外旅行が好きで40カ国以上旅行しました。
- ⑤ スイーツ全般大好きです。
- ⑥ よろしくお願い致します。



- ① 外科 医師
- ② 山田 貴大
- ③ 青森市新城
- ④ サッカー
- ⑤ さんまの塩焼き、とろろご飯
- ⑥ 外科1年目です。粘り強く頑張ります。小さいことでも構わないので、お気軽に話しかけてください。



- ① 外科 医師
- ② 市澤 愛郁
- ③ 青森県南部町
- ④ ドライブ
- ⑤ めかぶ、トマト
- ⑥ 粘り強く頑張ります。

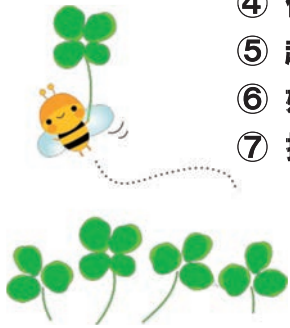


- ① 役職・氏名
- ② 勤務場所
- ③ 血液型
- ④ 休日の過ごし方
- ⑤ 趣味・特技
- ⑥ 好きな食べ物
- ⑦ 抱負

ニューフェイス紹介

今春も看護局と医療技術局に新しいスタッフが配属されました。

早く職場になじめるよう頑張っていますので、見かけたら一言、励ましのお声をかけて下さい！



- ① 看護師 石沢ちひろ
- ② 手術室
- ③ O型
- ④ 友達と遠出する
- ⑤ ピアノ、人を笑わせること
- ⑥ お寿司
- ⑦ 手術室に必要な知識や技術を1つでも多く見つけて、流れに乗るように頑張りたいです。



- ① 看護師 小田桐光
- ② 2東病棟(循環器内科)
- ③ A型
- ④ 友達と遊ぶ
- ⑤ すぐに眠れる
- ⑥ ブドウ
- ⑦ 健康に気をつけ、仕事頑張ります。



- ① 看護師 安保拓哉
- ② 2東病棟(循環器内科)
- ③ A型
- ④ ジョギング、筋トレ
- ⑤ スノーボード
- ⑥ 寿司、ラーメン
- ⑦ 前向きに明るく、一生懸命がんばります。



- ① 看護師 木村奈月
- ② 3東病棟(消化器内科)
- ③ B型
- ④ 好きなものを食べる
- ⑤ 早起き
- ⑥ ハンバーグ
- ⑦ 笑顔で、一生懸命、仕事頑張ります！



- ① 看護師 横山麗美
- ② 3西病棟(産婦人科)
- ③ B型
- ④ 散歩、ドライブ
- ⑤ 空手(黒帯です！)
- ⑥ オムライス
- ⑦ 早く一人前になれるように頑張ります！
よろしくお祈りします！！

