

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!

# ほほえみ

「日常よく見られる  
骨折について」

整形外科部長 坪 健司

「血管の話」

～つまる血管・ふくらむ血管・はがれる血管」

副院長 心臓・血管センター長  
福井 康三

平成28年春・夏号 (Vol. 84)

■新任医師紹介

■新任看護師紹介

■病院食レシピ紹介

シリーズ第5弾

高血圧症のための食事②

■看護職ワーク・ライフ・バランス推進事業

■ウインターコンサート2015

■平成28年7月17日

サマーフェスティバル

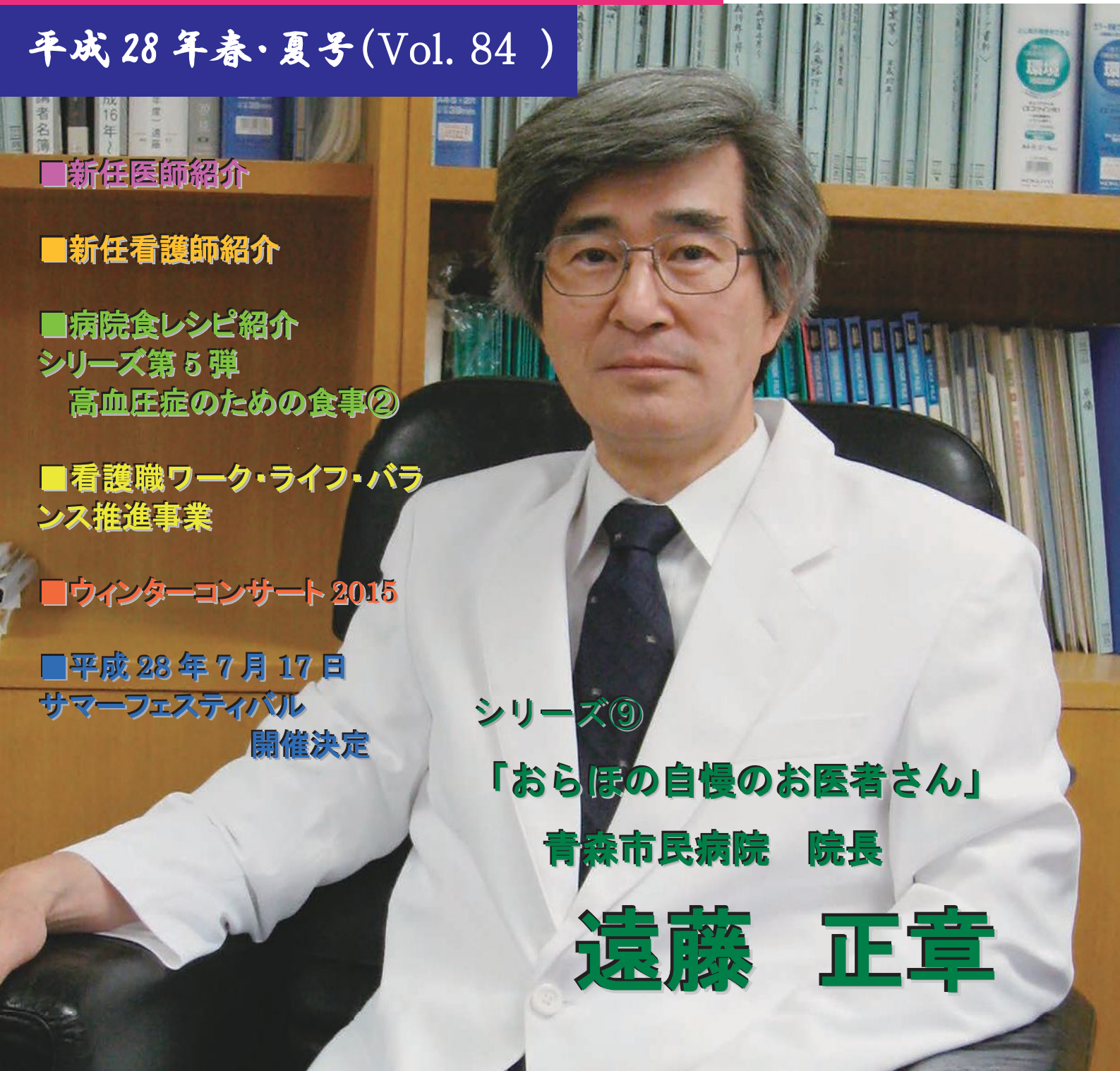
開催決定

シリーズ⑨

「おらほの自慢のお医者さん」

青森市民病院 院長

遠藤 正章



# おらほの街の自慢のお医者さん シリーズ⑨

シリーズ⑨は、今年4月に青森市民病院  
院長に就任された遠藤正章先生です。  
院長にはお忙しい中、取材の時間を作って  
頂きました。



「なせば成る  
なさねば成らぬ  
何事も」

なさねば成らぬ

何事も

## ●ご出身は？

山形県米沢盆地の田舎の豪雪地域出身です。山形県立米沢興讓館高等学校から弘前大学に進みました。

興讓館を口にする、在学中から常々聞かされていたせいか、上杉藩中興の祖鷹山公の肖像画が思い浮かびます。



【上杉鷹山公】

青森市民病院 院長

遠藤 正章

## ～山形県立米沢興讓館高等学校について～

興讓館は1697年(元禄10年)に5代藩主上杉綱憲が設けた学問所に起源を持ち、創設以来300年以上の伝統を誇る。

1776年米沢藩9代藩主 上杉鷹山公が藩校を再興。

細井平洲(尾張生の儒者)が「興讓館」と命名。

語源は「大学」の「一家仁一国興仁、一家讓一国興讓」から出ている。

「讓を興す」の意味。「興讓の精神」として受け継がれている。

1. 自他の生命を尊重する精神
2. 己を磨き、誠を尽くす精神
3. 世のために尽くす精神

1886年(明治19年)9月19日(創立記念日)に、米沢中学となっていた校舎を新築移転して米沢興讓館が復活。

2016年は、米沢興讓館創立130年になります。





●ご趣味は？

若い頃は映画、特に洋画一辺倒でしたが、今は邦画に惹かれます。あとは読書ですね。ジャンルは人文科学、政治経済や自然科学など様々です。最近では時代小説をよく読んでいます。藤沢周平、山本周五郎、佐伯泰英、葉室麟など。一言で言うのは乱暴かもしれないが、武士道、市井の人情なら藤沢周平、ストーリーの面白さなら佐伯泰英、感動的なのは葉室麟（『蝸ノ記』直木賞受賞作）。

今後は若い頃にちよつとかじった写真をやってみたいと思っています。

●好きなスポーツは？

体操、剣道など色々やったが技術的にもそこそこ習熟して長く楽しんできたのはスキーかな。最近では応援するのがもつぱらで、テニスの錦織選手とか、体操の内村選手、白井選手など日本人が世界を舞台に活躍するのを観るのが楽しみです。相撲は日本人力士に頑張つて欲しいですね。

●医師になろうとしたきっかけは？

子供の頃、よく医者通いをしており、整形外科手術も受けました。これらの経験からなんとなく医師に憧れていました。また高校時代に医師を目指す友人が多くいたことにも影響を受けたかもしれません。

外科医になろうと思ったのは、当初予定していた内科の医局に入る前に一度は外科を見ておこうと思って、自分の腕（技術）が物を言う外科の世界に魅了された。

一転して外科医を目指しました。

●尊敬する医師は？

歴史上の偉人も尊敬しますが、自分の技術修練や臨床研究の情報提供元であった先輩外科医は尊敬に値します。特に私が専門とした肝胆膵は他の消化器外科分野に比べて遅れており、その分野の研究者の仕事はとても興味深かった。名前を挙げれば、肝胆膵外科の二村雄次先生（名古屋大学第一外科教授→愛知県がんセンター総長）と同門の先生たちなどです。

●大切にしている言葉は？

最初に紹介した上杉鷹山公の言葉（家臣団に教訓として与えた言葉）を大切にしています。

**「なせば成る、なさねば成らぬ何事も、成らぬは人のなさぬなりけり」**

どんなことでも強い意思を持ってやれば必ず成就する。結果が得られないのは、為し遂げる意思を持って行動しないからだという意味です。

「これからたくさんの  
花が咲きます！」



は、専門領域で腹腔鏡手術をもっと充実させたいと思っております。また、きれいで、清潔で、明るい環境のもとで、気構えることなく心穏やかに診療を受けることができる病院造りを大切にしたいと思っております。



●青森市民の期待に応えるには？  
まずは全職員が一丸となって病院機能と地域医療の充実に努めていくことが肝要かと思えます。

●青森市民病院が目指すところは？

常に最新の医療知見・技術を吸収・導入し、安全かつ的確な医療を提供する体制を整えていきたいと考えています。外科医として



【臨床研修医の募集説明会】

●研修医やこれから医師を目指す若者  
に対して

新医師臨床研修制度により初期臨床研修が開始された平成16年当初から研修医の指導を担当してきました。これまで採用した研修医は全員が初期臨床研修を無事修了しています。初期臨床研修では、できるだけ多くの分野にチャレンジして（もちろん勉強した上でのお話ですが）、自分の知識・技術を磨いて下さい。そして、研修理念に明記

された“人格の涵養”を忘れず、人の言葉を聴く余裕を持てる医師になって下さい

●「ほほえみ」読者、市民の皆様へ一言

元気で長生きするには日頃の健康管理や生活習慣病予防に留意することが大切です。青森市民病院は今後とも、より質の高い医療を提供するよう努めて参ります。また本誌「ほほえみ」の記事や夏、冬恒例の公開講座等を通して情報を発信しますので、是非参考にして下さい。



【平成28年3月修了研修医】

# 新採用ドクター紹介

今春から、14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？
- ⑤好きな言葉は？
- ⑥今後の抱負



①外科 部長

②豊木 嘉一

③生まれは札幌です。大学は弘前大学です。

④小学校から大学まで野球部でした。運動することと読書が趣味です。

⑤誠実

⑥専門は肝胆膵外科です。

一生懸命やっていきたいと思えます。よろしくお願いします。



①外科 部長

②十倉 和久

③青森市

④スポーツ観戦、サッカー、釣り

⑤一刀両断

⑥青森市民のためにがんばります。



①外科 医師

②鶴田 覚

③三沢市

④サッカー、サイクリング

⑤If you can dream, you can do it.

⑥患者さんに寄り添い患者さんによりよい医療を提供できる医師を目指し一生懸命がんばっていきます。



①整形外科 部長

②山崎 義人

③広島

④サッカー

⑤為せば成る

⑥一生懸命がんばりますのでよろしくおねがいします。

①循環器・呼吸器内科  
部長

②澁谷 修司

③青森市

④特になし

⑤特になし

⑥よろしくお願いします。



①循環器・呼吸器内科  
副部長

②成田 育代

③つがる市

④ピアノ、卓球

⑤何とかなる

⑥青森県の腎臓病治療に貢献したい  
と思います。よろしくお願いします。



①循環器・呼吸器内科  
医師

②加藤 朋

③青森市

④ソフトテニス

⑤特になし

⑥よろしくお願いします。



①麻酔科 部長

②西村 雅之

③兵庫県

④ネコ

⑤平和

⑥がんばります。



①眼科 部長

②中村 秀雄

③生まれは山形、育ちは主に青森  
(古小、甲田中)

④アウトドア的なこと(キャンプ、釣り、山菜  
等)、ウォーキング

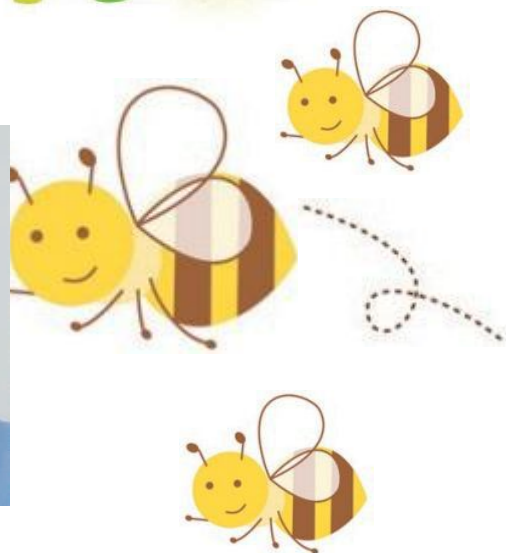
⑤optimistic(楽観的な)


⑥7年半のむつでの生活から青森に戻ってみ  
ると、青森が大分都会のように感じます。


新しい住居も、環境がよく気に入


っています。まだやる気はあります。


もう少し頑張ります。




- 
- ①糖尿病内分泌内科 副部長
  - ②村澤 真吾
  - ③青森県藤崎町
  - ④息子・娘と遊ぶことが趣味です
  - ⑤中庸
  - ⑥できるだけ車を使わず通勤します

- 
- ①糖尿病・内分泌内科 医師
  - ②中田 有紀
  - ③青森市
  - ④旅行、買い物、数独、球技以外のスポーツ
  - ⑤無
  - ⑥いろいろ学ばせていただきながら、少しでも役にたてるようになりたいと思います。

- 
- ①小児科 副部長
  - ②千葉 奈歩
  - ③千葉県
  - ④なし
  - ⑤なし
  - ⑥微力ながら小児科医療に貢献できるようがんばります。よろしくお願ひします。

- 
- ①心臓血管外科 医師
  - ②服部 薫
  - ③京都
  - ④テトリス、柔道観戦
  - ⑤人間万事塞翁が馬
  - ⑥1日でも早く病院の戦力となれるように精一杯頑張ります。宜しくお願ひします。

- 
- ①泌尿器科 副部長
  - ②村澤 洋美
  - ③福島県会津若松市
  - ④読書、ジャズ
  - ⑤七転び八起き
  - ⑥笑顔でがんばります。よろしくおねがいします。



# 看護局ニューフェイス紹介

今年も4月に新人さんが配属されました。早く職場になじめるようがんばっていますので、見かけたら一言、励ましのお声をかけてください！

- ①氏名
- ②勤務場所
- ③血液型
- ④性格を動物に例えれば
- ⑤趣味・特技
- ⑥好きな言葉
- ⑦抱負



- ①斎藤 希望
- ②手術室
- ③B型
- ④ライオン
- ⑤永遠に語ること(笑)
- ⑥何とかなる！
- ⑦明るい笑顔でがんばります！



- ①葛西 真美菜
- ②2東病棟
- ③A型
- ④サル
- ⑤スノーボード
- ⑥継続は力なり
- ⑦精一杯頑張ります!!





- ①能登谷 栞
- ②3東病棟
- ③O型
- ④ねずみ
- ⑤カラオケ
- ⑥笑顔を大切に！
- ⑦1日1日精いっぱいがんばります。





- ①今 慎仁
- ②2東病棟
- ③A型
- ④犬
- ⑤スポーツ観戦、バスケ
- ⑥一石二鳥
- ⑦がんばります。




- 
- ①山田 実咲
  - ②4東病棟
  - ③A型
  - ④よくわかりません…
  - ⑤音楽鑑賞・DVD鑑賞
  - ⑥できる!!
  - ⑦何事も諦めずにがんばります。

- 
- ①平田 佳奈
  - ②5東病棟
  - ③A型
  - ④うし
  - ⑤映画鑑賞・食べ歩き
  - ⑥一生懸命
  - ⑦笑顔を忘れずに患者さんと接していきたいです。

- 
- ①藤田 純
  - ②6西病棟
  - ③O型
  - ④いのしし
  - ⑤花・観葉植物鑑賞
  - ⑥感謝
  - ⑦1日も早く慣れるよう頑張ります。

- 
- ①森 万倫
  - ②7西病棟
  - ③AB型
  - ④ねこ
  - ⑤テニス
  - ⑥努力
  - ⑦一生懸命頑張ります!!

- 
- ①川浪 夏希
  - ②7東病棟
  - ③A型
  - ④ねこ
  - ⑤スポーツ
  - ⑥全力
  - ⑦笑顔で頑張ります。

# 先生教えて！日常よく見られる骨折について



整形外科  
部長  
坪 健司

骨折は、いろんな関係で発生します。今回、①スポーツに伴う疲労骨折、②事故などの外傷による骨折、③高齢者の加齢に伴う骨折、について、その原因と予防を中心に述べたいと思います。

## ①疲労骨折

疲労骨折は、骨の一部に連続的なストレスが加わり、骨が耐えきれなくなったときに発生します。一般に15〜16歳頃に多く、部活に入部後の運動量の増加時期に多くみられますが、一流選手や中高年でも発生します。原因としては、急激な運動量の増加や筋力不足、疲労の蓄積、誤った運動のほか、環境の要因も指摘されています。長距離歩行で足の疲労骨折を起こす行軍骨折やバスケットボールやバレエポールなど跳躍を繰り返すスポーツで発生する下腿の疲労骨折などが有名ですが、その他の部位にも発生します。

疲労骨折は、予防が可能な障害とされています。休養のない長時間のトレーニングや局所に連続的な負担のかかるトレーニングを避けることが大切となります。たとえば千本ノックや無理な走り込み、ウサギ跳びなどは障害を発生しやすいとされていますので、指導者の安全に対する配慮も必要となります。

疲労骨折のほとんどは安静などの保存的治療にて治癒しますが、数ヶ月の安静を要するため、やはり、予防が大切となります。自分の体調を自身で管理することが必要です。発育期の小児では指導者や家族の観察が大切となります。

## ②外傷による骨折

交通事故や労働災害、スポーツ外傷など、強い力が加わった時に骨折を生じますが、不可抗力の場合が多く、予防は実際上なかなか困難です。自分で身を守ることや危険を前もって回避することが大切と考えられます。

冬のスポーツとしてスノーボードは若者を中心に人気を集めています。それに伴い骨折も急激に増加してきています。スキーでは下腿の骨折や膝の靭帯損傷が多く、一方スノーボードでは、転倒した時の上肢の外傷が多く

発生しています。特に肘や手関節の粉碎骨折など重傷な外傷が多くみられるのが特徴的です。準備運動を行い、基礎的な動作をマスターし、安全第一を心がけて楽しいウィンタースポーツにしてほしいと思います。

## ③高齢者の骨折

高齢になりますと、若い頃に比べ骨が弱くなり、ちよつとした外傷で骨折しやすくなります。転倒しただけでも、手や肩関節、足や背骨の骨折を生じることがあります。特に、大腿のつけねの骨折（大腿骨頸部骨折）は手術を行わないと寝たきりとなる可能性があるので問題となります。

骨がもろくなる状態（骨粗しょう症）の予防にはカルシウムやビタミンDを普段から多く摂り、日光浴や散歩などの軽い運動を心がけることが大切といわれています。また、滑りやすい道路や玄関先など、転倒しやすいところでは十分な注意が必要です。

## さいごに

骨が折れると痛いだけでなく、数ヶ月にわたり、日常生活にかなりの支障をきたします。くれぐれもご注意ください。

# 先生教えて！血管の話〜つまる血管・ふくらむ血管・はがれる血管〜



副院長  
心臓・血管センター長  
福井康三

## はじめに

動脈硬化とは動脈の壁が厚くなったり、硬くなったりして本来の構造が破壊され、動脈としての働きが損なわれる病変です。動脈硬化は高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満・喫煙により進行するため、これらを動脈硬化の危険因子といいます。動脈の壁の構造は内側から内膜、中膜、外膜の3層でできています(図)、高血圧や糖尿病などによって血管に負担がかかる、内膜(特に内皮細胞)が傷つき、ここから悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が内膜に蓄積して動脈硬化が進んでいきます。動脈硬化が原因で起こる動脈の病気に閉塞性動脈硬化症、大動脈瘤、大動脈解離があります。

## つまる血管：閉塞性動脈硬化症

閉塞性動脈硬化症は動脈硬化により下肢の動脈が狭くなったり、つまったりして血流が悪くなる病

気です。この病気の人は半数近くが心臓の冠動脈疾患を合併し、2割の人が脳血管疾患を合併しますので、全身の動脈硬化性血管病変の「一部分症」といえます。下肢の血流不足により、「歩く」と下肢の筋肉に張るような痛みを感じて歩き続けられなくなり、少し休むと再び歩けるようになる「間欠性跛行」という症状がおきます。このような症状がみられたら閉塞性動脈硬化症の可能性があるので、受診をお勧めします。

## ふくらむ血管：大動脈瘤

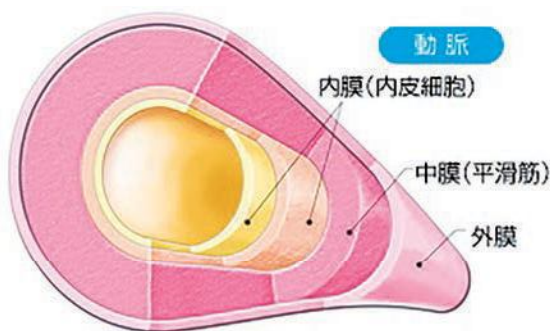
大動脈は全身に血液を送る太い動脈ですが、動脈硬化により壁がもろくなると、血圧や血流の影響で拡張してきます。通常の太さの1.5倍以上に拡張した場合、大動脈瘤と言います。大きくなるほど破れる危険性が増します。大動脈瘤で怖いのは、破裂するまで明らかな症状がみられないことです。破裂すると激しい胸痛や腰痛、大出血による意識障害などをおこし、突然死することもあります。高血圧症はしっかりと治療しておく必要があります。

## はがれる血管：大動脈解離

大動脈の壁の3層構造の一番内側にある内膜が裂けて、そこから中膜の層に血液が流れ込むことによる病変です。胸・背中・腹・腰などに急激な激痛を伴うことが多く、死亡率が高い病気です。緊急手術が必要な場合も多く、早く診断することが重要です。高血圧症の患者さんに多い病気です。

## おわりに

高血圧・高脂血症・糖尿病・肥満・喫煙などの動脈硬化の危険因子は「つまる血管」、「ふくらむ血管」、「はがれる血管」の危険因子でもあります。生活習慣の改善によりこれらの危険因子を一つでも減らすよう努力しなければなりません。また、危険因子を抱えている人はきちんと治療を続ける必要があります。



## 青森市民病院 レシピ紹介 第5回 高血圧症のための食事②



食塩のとり過ぎは、血圧を上げ血管に負担をかけるだけでなく、腎臓や心臓にも負担をかけます。食が進んで、つい食べ過ぎになり肥満にもなりやすくなります。

### 【塩分を控えるための12ヶ条】

#### 1：うす味に慣れる

昆布やかつおのだしや、新鮮な食材の味を楽しもう。

#### 2：漬け物・汁物の量に気をつけて

食べる回数、量に気をつけて。

#### 3：効果的に塩味を

表面にさっとふりかけると少量でも塩分を感じることができます。

#### 4：「かけて食べる」より「つけて食べる」

#### 5：酸味を上手に使いましょう

お酢、レモンなどの柑橘類で味付けに変化を。

#### 6：香辛料を利用して

唐辛子、こしょう、カレー粉などアクセント

#### 7：香りを利用して

しそ、みょうが、しょうが、のり、ハーブなどを利用して味付けに変化を。

#### 8：香ばしさも味方です

ごまやくるみで香ばしさUP。

#### 9：油の味を利用して

ごま油、オリーブオイルで風味豊かに。使う量には注意して。

#### 10：酒の肴に注意

#### 11：練り製品・加工食品には気をつけて

かまぼこ、さつま揚げ、ハム、ベーコンなどの加工品は量に気をつけて。

#### 12：食べ過ぎないように

減塩だからたくさん食べてもOKではありません。バランスよく適量を食べましょう。

今回のレシピは12ヶ条の3と9を利用した「タラの和風マヨソース焼き」をご紹介します。

### ★タラの和風マヨソース焼き(約4人分)

- ・タラ切り身 1切れ80g×4枚
- ・(冷)ミックスベジタブル 60g
- ・マヨネーズ 40g(大さじ3)
- ・白みそ 4g(小さじ2/3)
- ・みりん 4g(小さじ2/3)

(付け合わせ)

- ・しめじ 120g(約1株)
- ・たまねぎ 40g(中約1/4個)
- ・サラダ油 4g(小さじ1)
- ・塩 0.4g(ひとつまみ)



＜1人分の栄養価＞  
エネルギー：146kcal  
たんぱく質：15g  
食塩相当量：0.5g

1日の食塩相当量目標値  
男性：8g未満  
女性：7g未満

### ＜作り方＞

※下準備：ミックスベジタブルは解凍しておく

- ①：タラをグリル(魚焼き)で素焼きする。
- ②：ミックスベジタブル、マヨネーズ、みそ、みりんをまぜる。
- ③：素焼きしたタラの上に2をのせ、グリル(魚焼き)で焼き目をつける。
- ④：しめじのいしづきを取り、房をほぐす。
- ⑤：たまねぎは皮をむき、薄めのスライスにする。
- ⑥：フライパンを熱し、油を入れ、中火でしめじとたまねぎを炒める。
- ⑦：水分が飛んだら、塩ひとつまみで味付けする。
- ⑧：お皿に盛りつけてできあがり。



### ★アレンジ★

- ・ホイル焼きにしてもおいしいです。
- ・ミックスベジタブルだと色味がきれいですが、ほかの野菜を混ぜてもいいです。
- ・こしょうでパンチをきかせたり、食べる時にレモンをかけると爽やかです。



## カンゴサウルス賞受賞！！

### 看護職のワーク・ライフ・バランス推進事業ってなあに？

看護局では、平成 25 年度より青森県看護協会の「看護職のワーク・ライフ・バランス推進事業」に 3 年間参加し、働き続けられる職場を目指して活動してきました。将来的な医療界の人手不足を予見し、その人にあった働き方を選択できることで、定年まで働き続けられ、患者さんに充実した医療サービスも提供できることを目指しています。

平成 26 年の業務調査により、入院記録に関わる時間が多いことがわかり、平成 27 年度よりポリプ切除術を受ける患者さんの入院支援を始めました。入院支援は、外来、病棟看護師の負担軽減だけでなく、入院される患者さんへ事前に十分な説明を行うことにより、双方にとってよい結果となりました。現在は、ポリプ切除術以外の患者さんへも拡大しようと、準備しているところです。

このような取り組みが評価され、今年の 5 月 25 日、東京青山ダイヤモンドホールで開催された日本看護協会の授賞式に参加し、表彰状をいただいて参りました。



## ウィンターコンサート 2015

平成 27 年 12 月 6 日に青森市民病院ウィンターコンサート 2015 が行われました。

第一部の公開講座では整形外科部長の坪先生が「日常よく見られる骨折について」、心臓血管センター長の福井先生が「血管のはなしーつまる血管・ふくらむ血管・はがれる血管」と題して講演してくださいました。今年も大盛況で、座席の調達が追いつかず立ち見の方もいるほどでした。第二部ではさくらだ整形外科クリニック、田村内科医院、岩谷整形外科クリニック、佐々木胃腸科内科の各院長先生方のご協力のもと青森市地域医療連携バンドでコンサートが行われました。ゲストボーカルとしておきだてハートクリニック工藤先生、南内科循環器科医院の南先生、関谷外科の関谷先生、芙蓉会村上病院水木院長先生と看護師さん、女性ボーカル美奈子さん、そして鹿内青森市長の熱唱は皆さんを元気づけてくれたのではないのでしょうか。



## 市民公開講座&サマーフェスティバル 2016 開催のお知らせ

平成 28 年 7 月 17 日(日)午後 1 時～3時半

青森市民病院受付ホールにて市民公開講座を開催します。

平成 28 年 7 月 17 日(日)午後1時から、青森市民病院1階待合ホールにて、サマーフェスティバル 2016 を開催いたします。市民公開講座とコンサートの 2 部構成。公開講座では、当院皮膚科部長の秋田尚見先生と 4 月に弘大より赴任された外科部長の豊木嘉一先生が講演いたします。

午後 2 時からは、ザ・医局バンドのライブで、歌とダンスのパフォーマンスをお届けいたします。ゲストには鹿内博青森市長はじめ、透明感のある歌声が素敵なおSinonさん、県内唯一のアルパ奏者の小野華那子さんなどをお迎えします。どなたでもお気軽にご覧いただけますので、是非会場にお越しください。当日は駐車場も無料となります。駐車券をお持ちください。

### 編集後記

今年当院では、院長が新しくなりました。今回のほほえみの巻頭も遠藤新院長です。院長は、大学病院時代から、胆管、膵臓などの手術で有名でした。当院に赴任される前は、当院内科から大学にたくさんの患者さんを送り、遠藤先生に難しい手術をしてもらっていました。今、ご覧になっておられるあなたも、その1人かもしれません。その外科には、今年、院長の愛弟子の豊木先生が大学病院から赴任されました。既に当院には川崎先生も赴任されています。川崎先生、豊木先生は、時期は違いますが、ともに大学で准教授というナンバー2の役職をつとめた方々です。新院長の下、2人の元、前准教授を取り揃えた外科は、凄いメンバーです。わざわざ大学にまで行かなくても、当院で難しい手術も受けられる時代になりました。

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。