北村山公立病院広報紙

クローバー

第25号

発　行
平成22年10月15日
編　集
北村山公立病院
東根市温泉町2-15-1
TEL　42－2111
http://www.hosp-kitamurayama.jp

― 的確な初期救命活動のために ―

八月末に、タントクルセンターをメイン会場に、市内数カ所に分散して、病院到着前の応急処置の競技を行いました。当院の医師・看護師、北村山地区の消防署の救急隊員を含む県内外からの多くの方が運営スタッフとして参加しました。

この競技は『メディカルラリー』と呼ばれ、医療チームが特殊メーキャップを施した模擬患者を診察して、限られた時間内にどれくらい的確に病院搬送の優先度を判断し、初期治療ができるかを競うコンテストです。

具体的には、医師・看護師・救急救命士がチームを組み、指令に従って指定された場所へ出動します。そこには模擬患者が居て、決められたシナリオに従っていろいろな演技をしますので、それに対して必要な処置（止血処置・人工呼吸・薬剤投与など）を行わなければなりません。その行為をジャッジが評価し、採点します。

競技といっても目的は採点にあるのではありません。チームワークの重要さを学ぶとともに、疑似体験によって、机上学習では得られない、行動しなければわからない多くを感じ取ってもらうことです。『メディカルラリー』での体験（競技者のみならず運営陣営にとっても）には、明日の日常診療で活かされる場面が多いと思っております。

日本で最初のメディカルラリーは二〇〇二年に大阪・千里で行われましたが、その後、全国規模で開催されるようになり、東北では唯一山形のみで開催され、今年で六回目となります（山形プレホスピタル外傷研究会主催）。東北地方を中心に十一チームがこの東根に集まり、熱き思いで挑戦してくれました。

北村山公立病院　脳神経外科
第六回山形メディカルラリー
実行委員長　國本健太

健康講座

どこにも書かっていない ながいきのコツ

北村山公立病院内科・日本医科大学第１内科
来　馬　明　規

当院では地域のみなさんを対象に「健康講座」を開催しております。医師をはじめ、看護師や医療技術職員が講師となり、健康に関する多彩なテーマを取り上げております。
最近の健康講座から、「ながいき」をテーマにした講演の内容をご紹介します。

「どれだけ食べたらいいか」が大事

内科外来でみなさんと話していると、「先生、〇×△を食べてもイイですか？」と聞かれることがよくあります。テレビやクチコミを通して評判のよい健康食品を手に入れたのでしょう。

有名な科学雑誌「サイエンス」昨年七月の号に興味深い論文があります。米国の研究者らが、サルを「食べ放題組」と「腹七分目組」にわけて育てたところ、二十年後には「食べ放題組」のサル達が半分も亡くなったのに、「腹七分目組」のサル達は八割も元気だったのです。「腹七分目組」のサル達は「食べ放題組」に比べて体や顔つきが若々しく、がん、糖尿病、心ぞう病なども少ないことがわかりました。やはり食べ過ぎは体に良くないのです。

テレビや新聞はスポンサーが提供する「体に良い健康食品」をさかんに宣伝しますが、実はこれらに書かっていない「どれだけ食べたらよいか」が大事なのです。栄養不良にならない程度の少食がながいきのコツです。

救命機器ＡＥＤとタバコと人権

最近あちこちで「ＡＥＤ（エー・イー・ディー）」を見かけるようになりました。ＡＥＤは心筋こうそくなどで心ぞうがぶるぶるしはじめ、心肺停止から突然死を起こすおそろしい不整脈、「心室細動（しんしつさいどう）」を止めて心ぞうの動きを元にもどす装置です。「心室細動」は、喫煙者はもちろんのこと、他人のタバコのケムリを吸わされる「受動喫煙」でもおこります。タバコのケムリを吸うと血液が固まりやすくなるからです。タバコは恐ろしい毒薬なのに強い「依存性」があってなかなかやめられません。でも、おとともしから「タバコを楽にやめられる薬」が保険で使えるようになりました。当院でも禁煙外来を開いて禁煙のお手伝いをしていますので、ぜひこれを機会に禁煙して、みなさんが病気にならずにながいきされることを願っています。

最近ケムリの出ない「かぎタバコ」が東京で売れていますが、これは「口腔ガン」の原因となる恐ろしいタバコです。くちびるや舌がガンになり、ほうっておけば顔が腐っていくのです。口腔ガンを治すためにはアゴや舌を切り取り、骨や皮膚を移植するのです。タバコを吸うと楽に死ねるというのはとんでもないウソです。これも書かっていない大事なことです。

タバコの害は私たちの健康問題だけではありません。日本も葉タバコを輸入しているアフリカ・マラウイ共和国では、葉タバコ生産のために森林が伐採され、化学肥料と農薬で環境が破壊されています。しかも七万八千人もの子供達が学校に行けず、時給一円五〇銭で長時間働かされ、しかも重症のニコチン中毒に苦しんでいます（国際ＮＧＯプランジャパン）。タバコは小児労働という人権侵害を起こしているのに、この事実はどこにも書かっていません。

タバコは日本に住む人の「健康に生きる」人権のみならず、遠い国で「子供の人権」を侵害し、環境を破壊しているのです。「タバコを吸う権利」などどこにもないことがおわかりいただけたかと思います。

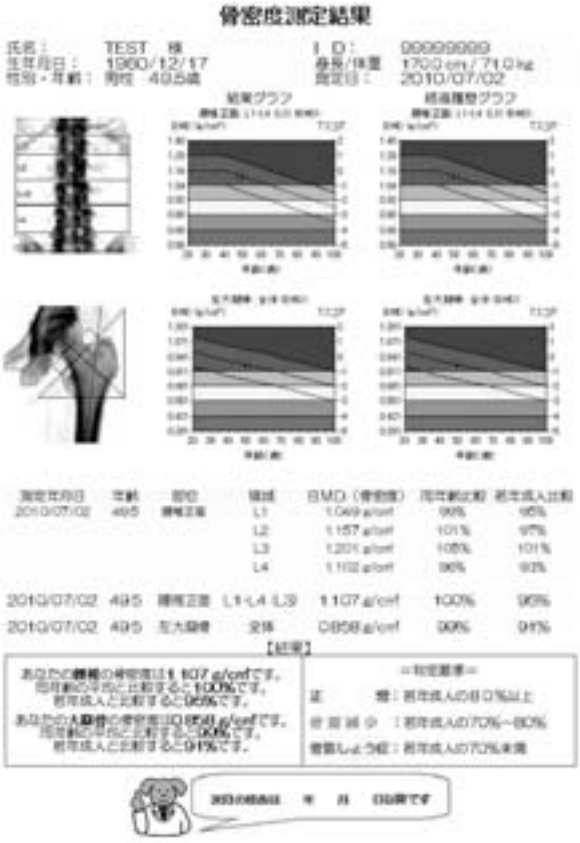
X線骨密度測定装置を導入

平成二十二年七月に、X線骨密度測定装置を導入し、現在稼動しております。近年問題となっている骨粗しょう症の診断基準とされるDEXA法（二重エネルギーX線吸収測定法）による測定装置で、骨折の生じやすい部位である腰椎・大腿骨・前腕骨などの骨の丈夫さ（骨密度）を調べることができます。骨密度が低下すると、骨がもろくなり骨折し易くなります。骨折は、高齢であれば要介護（寝たきり）の原因にもなり、注意が必要です。骨密度を測定することは、骨密度の低下を早期に発見し、適切な治療・予防を目的としております。

検査は、検査台に五～十分仰向けの状態で行う、非常に簡単な検査です。X線を使用しますが、被曝線量は胸部X線撮影の約十分の一程度とわずかであり、安心です。また、検査結果は、数値だけでなく、判定基準および同年齢比較（%表示）とグラフ（経過履歴表示）で分かりやすく表示されます。この結果用紙は、検査後すぐにお渡しし、お持ち帰りいただけます。

機会がございましたら、一度骨密度を調べてみてはいかがでしょうか。

X線骨密度測定装置



医療安全の取り組みについて

当院では、より安全な医療を地域のみなさんに提供するため、様々な取り組みを行っております。

その取り組みの核となるのが、医療安全管理対策室になります。平成十九年に大塚副院長を中心に設置され、医療安全の中心的な役割を担っています。ここでは週一回のカンファレンスを実施するとともに、検討された内容を医療安全管理委員会に報告し、病院全体への周知・連携を行っています。

このような取り組みを積み重ねた結果、医療事故として公表するような事故（レベル三以上）は、平成二十一年度は発生しておりません。

これまでも、セミナーの開催による職員教育や、監視カメラの設置など、様々な取り組みを行ってきました。しかし、医療安全活動は、なかなか表に出てこない活動です。そこで今回は、日常的に取り組んでいる活動を、みなさんにご紹介したいと思います。

病院では患者さんの症状に合わせて、様々な薬品を使用しています。当院でも一六〇〇種類もの薬品を採用しています。

こういったお薬を、患者さんに安全かつ効果的に使用していただくために、対策室では薬剤科と協力し、病棟巡回による院内研修を実施しています。

また病院で使用される多くの医療機器についても、更新時期などに講習会を実施し、職員への教育を行っています。

医療安全活動を一過性のものではなく、成熟した取り組みにするために、普段から様々な活動に取り組んでいます。このような活動が、職員の医療安全の意識を向上させ、患者さんの満足度にも繋がっていくと考えています。

今後も満足度の高い医療を、患者さんやそのご家族に提供できるように、継続した取り組みを行っていきたいと考えています。

病棟での医薬品安全研修の様子

外来診療科医師日程表

平成22年10月15日現在

内　科

月	火	水	木	金
鎌田芳則	武田　宰	鎌田芳則	日医大医師又は佐伯和則	鎌田芳則
武田　宰	佐伯和則	武田　宰	柳田隆行	佐伯和則
原　千鶴子	柳田隆行	原　千鶴子	原　千鶴子	柳田隆行

◎毎月最終診療日　午後２時から禁煙外来（予約制）

神経内科

月	火	水	木	金
塚本和久	塚本和久	塚本又は中嶋	中嶋信人	塚本又は中嶋
中嶋信人	鈴木健太郎		鈴木健太郎	

外　科

月	火	水	木	金
山本一仁	木内博之	山本一仁	木内博之	山本一仁
柿沼大輔	福原宗久	福原宗久	福原宗久	柿沼大輔
寺西宣央	寺西宣央	寺西宣央	柿沼大輔	松野邦彦
松野邦彦	福岡　猛	福岡　猛	松野邦彦	福岡　猛

乳腺外科

月	火	水	木	金
鈴木真彦	鈴木真彦		鈴木真彦	鈴木真彦

小　児　科

月	火	水	木	金
鹿子島俊夫	鹿子島俊夫	鹿子島俊夫	鹿子島俊夫	鹿子島俊夫
午後 鹿子島俊夫	午後 鹿子島俊夫	午後 鹿子島俊夫	午後 鹿子島俊夫	午後 鹿子島俊夫

◎月～金曜日午後外来診察（午後２時30分～４時受付）
◎木曜日は午前10時より診療開始

整形外科

月	火	水	木	金
北村繁行	須藤悦宏	北村繁行	須藤悦宏	北村繁行
林　央介	林　央介	林　央介	林　央介	須藤悦宏

形成外科

月	火	水	木	金
奥田貴久	奥田貴久	奥田貴久	奥田貴久	奥田貴久

皮　膚　科

月	火	水	木	金
日本医科大学医師				日本医科大学医師

◎毎週月曜日と金曜日のみ診療（月曜日が休日の場合は火曜日）
◎午前は10時より、午後は２時より診療開始

脳神経外科

月	火	水	木	金
鎌塚栄一郎	鎌塚栄一郎	國本健太	鎌塚栄一郎	國本健太
		午後 國本健太		

◎火曜日は午前10時30分より診療開始◎水曜日は午後２時30分より予約外来

泌尿器科

月	火	水	木	金
藤原博通		林　達郎	藤原博通	林　達郎

◎火曜日は手術日のため外来診療は休診

産婦人科

月	火	水	木	金
大塚　茂	大塚　茂	大塚　茂	大塚　茂	大塚　茂

眼　科

月	火	水	木	金
日本医科大学医師				

◎毎週月曜日のみ診療（月曜日が休日の場合は火曜日）を行っておりますが、医師都合により変更となる場合があります。受診の際は、お手数ですがお問い合わせのうえご来院くださいますようお願いいたします。

耳鼻いんこう科

月	火	水	木	金
齋藤明彦	齋藤明彦	齋藤明彦	齋藤明彦	齋藤明彦
	午後 齋藤明彦			午後 齋藤明彦

◎火曜日・金曜日午後外来診察（午後３時～４時30分受付）

リハビリテーション科

月	火	水	木	金
木内博之	知識鉄郎	須藤悦宏	知識鉄郎	木内博之

麻　酔　科

月	火	水	木	金
篁　武郎	※篁　武郎	篁　武郎	篁　武郎	篁　武郎

◎午前９時30分より診療開始　※火曜日は予約診察のみ

放射線科

月	火	水	木	金
		日本医科大学医師		

＊外来の受付時間は午前７時30分～午前11時30分まで、診察は８時30分開始です。
土・日・祝日・年末年始は休診です。
ただし、急患は随時受付・診察を行います。
＊都合により担当医師の変更や休診になる場合があります。

お知らせ

◆内科からのお知らせ

内科では、10月からすべての診療日を３診体制にいたしました。今後も待ち時間の短縮、診療内容の充実に努めてまいりたいと思っております。

◆救急外来の診療体制について

急な病気やけがの患者さんにそなえ、当院では夜間や休日も当直医師１名、看護師３名が常時診療にあたっています。当直医師が診察して、より専門性が高いと判断した場合は、待機している各科の専門の医師に連絡し診察いたします。

診察室30

「笑」

神経内科　塚本　和久

突然ですがみなさん笑っていますか？

笑う門にはナントカといわれ、笑うことは健康によいとよく言われますが、笑いが体の免疫力を高め、癌や膠原病、糖尿病などに効果があることが以前から良く知られています。笑いで膠原病が治ったという本がベストセラーになったのを覚えていらっしゃる方もいることでしょう。

同様に、脳にも良い影響があり、笑うことによって脳血流が活発になり、脳血管障害や認知症に対する良い効果が期待されるといわれています。群馬県のある脳神経外科病院の研究では次のようなことが報告されています。脳梗塞などの脳血管障害で入院していた患者さんを対象に、笑いが脳にどのような変化を起こすか、寄席の前後で脳の数カ所の脳血流を測定したところ、落語が面白かったと感じ笑った人の血流量は増加し、面白くなかったと感じ笑わなかった人で低下したとのことです。

また、本当かどうか分かりませんがこんな話も聞いたことがあります。何かに付け駄洒落（ダジャレ）をご披露する方が皆さんの周りにもよくいらっしゃると思いますが、言うほうの人は脳血流が上がるけれども、駄洒落を言われたほうの人は脳血流が下がるのだ、とのことです（駄洒落で笑えたら増加するのかもしれませんが）。しかし、作り笑いでも免疫細胞の働きが活発になり、免疫力が高まるという実験結果があり、顔の筋肉が動くことによって何らかの神経伝達物質が作られ、脳へ伝わるためと考えられているそうです。ですから駄洒落を言われた時に、もし笑えたなら一番ですが、あまり笑えなかったとしても「さむーい」「つまらなーい」と顔をしかめるくらいなら、たとえ愛想笑いであったとしてもニッコリした方がいいかもしれませんね。

喜劇王チャーリー・チャップリンが映画「モダンタイムス」のために書いたその名も「Ｓｍｉｌｅ」と言う曲があります。ナット・キング・コールが歌って有名になり、最近ではマイケル・ジャクソンもカバーしていました。♪こころが痛むときは笑うといいね／こころが破れそうになっても笑うんだ／そうすれば空に雲があってもなんなくやっていける さ（「ジャズ詩大全⑽／村尾陸男」より）

皆さん、どんどん笑って病気を吹っ飛ばしましょう！

いきいき職場紹介24

耳鼻いんこう科外来

耳鼻いんこう科外来スタッフ

耳鼻いんこう科外来は、医師一名、看護師一名、窓口事務一名の三名で外来診療をしています。午前中の外来診療のほか、火曜日と金曜日は午後も外来診療を行っています。その他の日の午後は、検査や手術を行っています。また、毎年四月から六月は東根市・尾花沢市・大石田町の小中学校と、三市一町にある高等学校の耳鼻科検診にお伺いしています。

耳鼻いんこう科は読んで字のごとく、耳・鼻・のどの病気を診るところです。乳幼児から高齢者の方まで、幅広い年齢層の方が、耳垢がたまった、耳だれが出る、耳が聞こえない、耳鳴りがする、耳が詰まる、鼻水が止まらない、鼻血が出た、匂いがおかしい、のどが痛い、声がかすれる、物が飲みにくいなど、様々な症状で来院されます。また、首にしこりが出来た、めまいがする、味がわからない、舌が痛いといった症状も耳鼻いんこう科の病気であることがあります。このように様々な症状の病気を診察しています。

アレルギー性鼻炎の方は通年通していらっしゃいますが、花粉症の季節になると、特に多くなります。「アレルギーがあるかもしれない」と感じていらっしゃる方は、血液検査でわかりますので、調べてみるのも一つの方法です。今年は異常気象で暑い日が続いたので、来年の花粉の量は多くなることが予測されます。花粉症は症状が出てからお薬を飲むより、症状が出始める前から飲む方が効き目は高いといわれています。テレビなどの花粉情報を上手に利用して、花粉が飛び始める二週間ほど前からお薬を飲み始めるとよいでしょう。そのためにも、花粉症の季節の少し前に受診されることをおすすめします。

このように、病気は治療のタイミングが大切です。不安なことや疑問に感じたことがありましたら遠慮なくおたずねください。地域の皆様が安心して受診することが出来るよう、スタッフ一同努力して参りますのでよろしくお願いします。

耳鼻いんこう科外来看護師
渡辺　修

新任医師紹介

①着任日 ②趣味 ③抱負・自由発言
④出身地 ⑤専門医等

◆神経内科

鈴木（すずき） 健太郎（けんたろう）

①七月一日
②スポーツ観戦
③少しでも地域の医療に貢献できればと考えています。山形は初めてですが、早く馴染めるように頑張ります。宜しくお願い致します。
④埼玉県

◆内科

武田（たけだ） 宰（あさむ）

①九月一日
②サッカー観戦など
③九月に着任いたしました。微力ながらがんばりたいと思います。よろしくお願い申し上げます。
④山形県

～病院敷地内にて～

シルバー人材センターが実施している、シニアワークプログラム地域事業の「造園技能基礎講習」が、８月25日(水)から９月３日(金)までの平日８日間で行われました。

前庭の松やもみじの剪定や、ツゲなどの低木の刈込み、ガーデニングなどの実技講習が行われ、病院前が明るくきれいに整備されました。

臨時職員（看護師・薬剤師・臨床工学技士）募集

問い合わせ…北村山公立病院　TEL 0237−42−2111

▶	職種及び資格	看護師(准看護師)、薬剤師、臨床工学技士
▶	募集人数	看護師…５名、薬剤師…１名、臨床工学技士…若干名
▶	勤務	看護師　３交代制勤務 薬剤師、臨床工学技士　８：30～17：15（各職種とも１日７時間45分勤務） 各種手当あり　※詳細はお問い合わせください。病院ホームページにも掲載しています。

編集後記

十月になるとハロウィンの飾りつけをよく目にします。これはもう日本の秋の風物詩と言えるのでは…。

ハロウィンのシンボルといえば、あのオレンジ色のカボチャのお化けですが、おばけカボチャとくれば、東根市で行われる巨大カボチャの重さを競う「おばけかぼちゃコンテスト」も有名ですね。第二十二回大会の今年は、過去最高四〇二kgという記録が出たそうです。(ちなみに第一回大会の優勝記録は五十・九kgとのこと)これほど巨大なかぼちゃを作るには数々の努力、試行錯誤があったはず…と、出品されたみなさんのカボチャへの情熱に思いを巡らせつつ、謎かけをひとつ。

「おばけカボチャ」とかけまして、「モンテディオ山形」ととくそのココロは、来年もさらに大きくなるでしょう…。健闘を祈っております。

暑すぎた夏から一転、秋風が肌寒く感じる季節、お体にはくれぐれもお気を付けください。　（Y）