

生命と人権を尊重し、良質かつ適切な医療を行います。

# まほろば

2016.11  
第183号



## 第8回母乳育児フォーラム

恒例の母乳育児フォーラムが地域医療研修センターにて開催されました。8回目となる今回は、「歯医者さんから母乳育児を頑張るママたちへ」をテーマに小児歯科が専門の歯科医師から、子供の口腔機能の発達には授乳が大きな影響を与えるというお話を伺いました。医療従事者だけでなくお母様もお子様も風船を膨らませたりガムを噛んでみたり、参加型の楽しい講演会となりました。毎年好評のおっぱい劇団による寸劇では、最前列で食

い入る様に劇を見ている子供たちの姿がとても印象的でした。また日本マタニティフィットネス協会認定インストラクターで当院の助産師による「母乳分泌や産後の体重コントロールに効果的なエクササイズ」を参加者全員で体験しましたが、もっと長い時間を設けて欲しいという希望が多数寄せられました。お母様達の希望に沿う内容で来年度もフォーラムを企画しますので是非ご意見をお寄せ下さい。お会いできるのを楽しみにしています。

母子医療センター助産師：山崎 理恵子



# 誓い式を終えて



私たち 64 回生が憧れと不安を抱き入学した日から、早いもので半年が経ちました。

10 月 20 日、誓い式が行われ、私たちは看護師になるという決意を新たにしました。

一人ひとりナイチンゲールから灯をもらい、それぞれの思い描く看護への思いを込めて、ナイチンゲール誓詞を唱えました。

お忙しい中たくさんの方々がお越しくださいり、無事に式を迎えたことを感謝するとともに、多くの方々の期待と支えがあることを実感しました。

この半年間、初めての臨地実習や様々な看護技

術演習などを経験し、基礎的な知識だけでなく、患者様の安全や安楽、自立を考えた様々な援助方法があることを知りました。

看護師への道のりは決して簡単なものではありません。これからは専門的な知識や技術が増え、より難しくなると思いますが、「一致団結～夢を叶えるために～」というクラス目標のもと、苦しいときは仲間と助け合いながら、この日 41 名の心に灯された希望の明かりが消えぬよう、努力を惜しまず、日々成長し続けていきたいと思います。

弘前病院附属看護学校64回生：海老名 沙織



## 『インフルエンザを予防して元気に春を迎えましょう！』

インフルエンザは感染力が強く、短期間で多くの人に感染します。感染後 1 ~ 3 日間の潜伏期間を経て、咳や鼻水、38℃以上の高熱や筋肉痛などが現れます。高齢・持病のある方、お子様等は重症化と合併症（肺炎・脳炎等）を起こす危険があります。

インフルエンザは、患者さんの咳やくしゃみで飛散した鼻汁や唾液（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込み感染します。加えて、飛沫のついた手を介して感染が広がりますので、人混みを避けること、咳エチケットと手洗いが予防策となります。外出時はマスクを着用しアルコール消毒剤でこまめに手の消毒をしましょう。ワクチンは重症化の予防に効果があります。

それでも罹ったら、健康な方は安静と十分な水分・栄養補給で回復しますが、重症化が心配な方は、抗インフルエンザ薬（発症後 48 時間以内の使用）が有効ですので早めに受診しましょう。

症状があまりない潜伏期間にも感染源になることがありますので、病院では入院患者さんへの感

染予防のため、流行期間は面会制限を実施しています。その際には皆さまのご協力をお願いいたします。

感染管理認定看護師：対馬 春子



# 地震想定防災訓練をおえて

平成28年10月11日15:00、青森県東沖を震源としたマグニチュード9、震度6強の地震想定防災訓練が行われました。災害対応マニュアルに基づいて、患者避難誘導、救出救護、情報収集・連絡を実際に体験することができました。

今回の訓練の担当となった6階病棟では、一週間前に災害シナリオに基づいて机上訓練を行い、行動を確認し合いました。スタッフからは、地震が実際発生したとき、患者は情報がないことや、

ベッド上から動くことができない、職員が近くにいないことで、避難誘導が行われるまでの待機時間を不安に思うのではないかという意見が出されました。そして災害発生時にはできるだけスタッフが病室に伺い、現状況を患者さんに伝えることの重要性を確認し、実際の訓練に臨みました。

私達はこれからも「患者様の安心と安全のために」繰り返し災害訓練を行い、危機管理を高めていきたいと思っております。

6階病棟 看護師長：清野 忍



# 昆布の日

11月15日といえば、七五三の日です。この日のお祝いに、育ち盛りのお子さんが栄養豊富な昆布を食べて、元気に育ってほしいという願い、また、昆布を食べる習慣をつけてほしいという思いから、1982年に日本昆布協会がこの日を『昆布の日』と決めました。またこの時期は、その年に収穫された昆布が新昆布として市場に出回り、海からの贈り物として感謝をする気持ちも込められています。



昆布にはグルタミン酸といううま味成分が含まれています。青森県では「だし活」といって、だしのうま味を活用して減塩を推進する活動が行われています。だしをうまく活用することで減塩だけでなく料理もおいしくなり、だしから溶け出た栄養分も摂取できます。自分で「出汁」をとるのはなかなか難しいですが、ポットに水と昆布（水1.5L、だし昆布20g程度）を入れ、一晩漬けるだけでも、おいしい出汁がとれます。ぜひお試しください。

栄養士：滝川 桃子



## シリーズ「リハビリ」より～

## Q&A(作業療法士)

第二回は作業療法士（以下OT）についてです。OTの方に色々な質問をぶつけてみよう！

Q1 「作業療法士の”作業”ってなに？」

A『OTが対象とするのは患者様の生活。作業とは生活上行われる全ての活動で例えば食事、歯磨き、着替え、トイレ、お風呂、遊び、仕事、家事等のこと。』

Q2 「当院では具体的にどのような方が作業療法を実施しているの？」

A『ケガをされた方、病気で長期間臥床され動けなくなっている方、脳卒中などの脳の病気で身体・精神機能が低下している方、発達の遅れが気になるお子さん等。』

Q3 「作業療法は手、理学療法は足のリハビリなの？」

A『どちらの療法もそのように定義づけられていない。だが作業療法の1分野にハンドセラピィというものがあり、手のケガや病気のために生活に支障がある方に機能訓練や生活指導を行う。理学療法では基本的な動作である歩行の治療を行うので、結果として歩行に支障が出る足のケガ・病気に対して実施されることが多い。また状況に応じて理学・作業は併用される。』

作業療法士：高杉 早紀



腕の上がりにくい方に作成した  
自薬差し自助具



股関節の手術をした患者さま用に作製したソックスエイド



指拘縮治療用の装具



様々な自助具での箸操作訓練

## 『有痛性骨転移の疼痛治療における塩化ストロンチウム-89治療安全取扱講習会』に参加して

先日、「有痛性骨転移の疼痛治療における塩化ストロンチウム -89 治療安全取扱講習会」に参加しました。

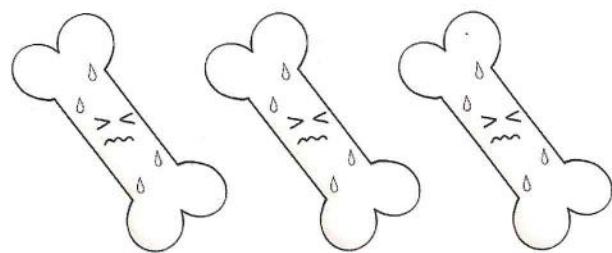
塩化ストロンチウム -89 とは、多発性骨転移の疼痛治療に用いられる  $\beta$ (ベータ) 線を放出する放射性医薬品です。鎮痛薬による薬物療法や破骨細胞の活性を抑制する分子標的治療薬とは違い骨転移部位への直接的な作用が主です。骨転移の腫瘍縮小だけでなく、破骨細胞・腫瘍細胞の死滅により発痛物質の放出を抑制します。

がん治療が進歩し生存期間が長くなっていく中で、骨転移による痛みの期間も共に長くなる場合もあります。

疼痛治療・緩和は、痛みによる QOL( 生活の質 ) の低下を防ぐことが目的です。

当院では塩化ストロンチウム -89 での疼痛治療は導入しておりませんが、原発がんの治療と共にがんに付随する様々な心身への影響も、医療の重要な課題となってきています。

診療放射線科 放射線安全管理担当者：境 茜



## シリーズコメディカル（放射線科）

## 大腸 CT 検査 (CTC)



当院では一昨年より、大腸 CT 検査（以下 CTC）が導入され、検査件数は年々増加しております。今回は CTC について簡単にお話ししようと思います。

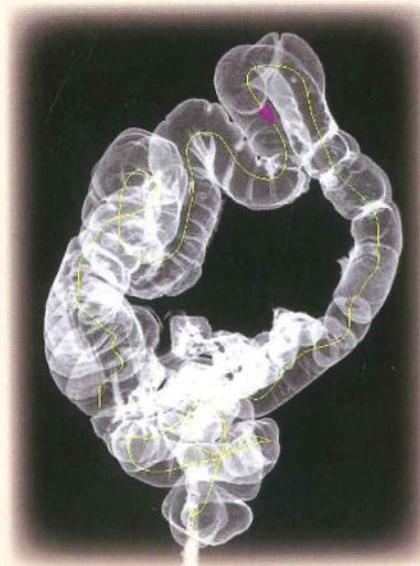
CTC はチューブを挿入した肛門から炭酸ガスを注入し、大腸全体を膨らませた後 CT撮影を仰向け・うつ伏せ状態の 2 回行います。撮影した CT 画像をコンピュータソフトで 3D 处理することにより、内視鏡を挿入したかのように大腸の内側を調べることができます。

注入されたガスは体内で素早く（15 分程度）

吸収され消えていきます。また、CT 検査による被ばくは低く抑えられており、撮影時間も短いです。

実際に私も CTC を体験しましたが、ガスによるお腹の張りはあったものの、痛みなく短時間で検査が終了しました。

診療放射線技師：江刈内 英輝



# 外来診療一覧

◆外来医師診療一覧表 (2016年11月28日現在)

診療科	区分	月	火	水	木	金
循環器内科		熊本秀樹	熊本秀樹	熊本秀樹	熊本秀樹	熊本秀樹
呼吸器科		中川英之	山本勝丸	中川英之	山本勝丸	中川英之
		山本勝丸	下山亜矢子	下山亜矢子	下山亜矢子	下山亜矢子
		下山亜矢子	森本武史	森本武史	石岡佳子	森本武史
		—	石岡佳子	石岡佳子	—	—
消化器・血液内科		鎌田耕輔	山口公平	佐竹立	鎌田耕輔	山口公平
		松木明彦	松木明彦/立田卓登	松木明彦	松木明彦	佐竹立
		佐藤年信	佐竹立	佐藤年信	秋元直樹	佐藤年信
		石黒陽	石黒陽	—	石黒陽	石黒陽
小児科		杉本和彦	佐藤工	佐藤啓	佐藤工	杉本和彦
		三上珠希	岡本剛	三上珠希	岡本剛	佐藤啓
外科		柴田滋	中井款	柴田滋	中井款	三上勝也
乳腺外科		小田桐弘毅	小田桐弘毅	小田桐弘毅	櫻庭弘康	小田桐弘毅
整形外科	午前	佐々木 静	秋元博之	秋元博之	休診 (手術)	秋元博之
		飯尾浩平	佐々木 静	飯尾浩平		佐々木 静
		藤田拓	飯尾浩平	(佐々木 静)		(飯尾浩平)
脳神経外科	午後	—	—	—	休診	休診
皮膚科	午前	熊野高行	佐藤正憲	佐藤正憲		熊野高行
	午後	佐藤正憲	熊野高行	熊野高行	●予約 ●手術/検査	佐藤正憲
泌尿器科	午前	野呂大輔	野呂大輔	弘前大学医師		野呂大輔
	午後	検査	検査	手術		手術
産婦人科		阿部和弘	丹藤伴江	丹藤伴江	●妊婦健診	阿部和弘
		田中加奈子	淵之上康平	田中加奈子	(一般外来休診)	松村由紀子
眼科		蒔苗順義	蒔苗順義	蒔苗順義	蒔苗順義	蒔苗順義
耳鼻咽喉科		工藤直美	野村彩美	—	三國谷由貴	—
放射線科	診断	佐々木幸雄	佐々木幸雄	佐々木幸雄	佐々木幸雄	佐々木幸雄
	治療	—	—	川口英夫 (午後)	—	川口英夫 (午後)
女性専用外来		杉本菜穂子(※予約制/第1・第3水曜日午後診療)				
セカンドオピニオン		—	—	—	今充	—

※ 学会、出張などにより担当医師が替わる場合があります。

## 患者相談窓口

『患者相談室』のMSW(メディカルソーシャルワーカー)が対応していますので、お気軽にお尋ね下さい。

## お知らせ

### 編集委員会より

当院の広報誌『まほろば』は、地域に信頼され、納得の医療で地域に貢献しつつ、地域と協働して歩む病院づくりを目指し、地域の方々を対象に編集しております。皆さまから病院に対して『不安なことや不満足なこと』『ご批判やご指摘』また、『お褒めのことば』を職員一同お待ちしております。

発行元



Hirosaki National Hospital  
独立行政法人国立病院機構

弘前病院

責任者：副院長 小田桐 弘毅

〒036-8545 弘前市大字富野町1番地  
TEL 0172-32-4311  
FAX 0172-33-8614  
URL <http://www.aoi-mori.net/~hirosaki/>