

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



2020.3
第223号

令和2年度 新さくらナース集合



もうすぐ春です。春に咲く桜の花は、見るもの全てを優しく包み込みなんだか「頑張ろう」という希望と勇気を与えてくれます。弘前病院ではそんな桜の花と同じように新人を優しく包み込み、新人が希望をもって働いていけるように中心となり支援するナースをさくらナースと呼んでいます。さくらナースは大切な新人看護師のモデルとなり頼りとなる経験豊かな先輩看護師です。4月に仲間入りする新人看護師が患者さんに寄り添える優しい看護師に育っていけるように目下準備中です。

教育担当看護師長：秋元 美穂子

接遇研修を開催して



2月14日（金）に医療サービス向上委員会主催による接遇研修として、昭和大学医学部医学教育学講座教授の高宮有介先生をお招きし、「死にゆく人と向き合う援助的コミュニケーションとあなた自身のケア」をテーマにご講演いただきました。高宮有介先生は、ホスピス・緩和ケアを専門とし、死を目の当たりにした患者の方々の心に寄り添う医師として日々活動されております。当院では、接遇研修は毎年開催しておりますが、今年度は、病気を患った患者さん、特に終末期の患者さんに寄り添う医療従事者として必要不可欠なコミュニケーションを学ぶとともに、医療従事者自身の心のケアもしていただきたいということで、医療系大学の学生、医療従事者向けに、死から生といのちを考える講義を発信し、2015年からは医療者自身のケア、マインドフルネスを講義、講演をされている高宮先生に是非ご講演いただきました企画いたしました。

講演では、日々の治療の様子やご自身の患者さんの方々との接し方だけでなく、病に苦しむ全て

の人がどのような思いをもち、何を欲しているかをご自身の経験・緩和ケアでの事例を通じてお話し下さいました。講演の中では、二人一組となり、「最近あった楽しかったこと」を相手が話しにくい態度と話しやすい態度でそれぞれ聞いてみるワークを行いました。会場内の明らかな会話のトーンの違いが分かりました。また、心を込めて患者さんの言葉を反復することにより、その後の患者さん個々の言葉の裏にある真意が見えてくるとのことでした。

講演後半、患者さんの日記・手紙を紹介しながらの講演はリアルな思いが伝わり、最後に流されたDVD「象の背中」では涙ぐむ参加者も見受けられました。参加者にとって、患者さんとの向き合い方を改めて深く考えることのできる貴重な講演となりました。

庶務班長：越田 幸樹



防災訓練を終えて

2月17日、母子医療センターで地震を想定した防災訓練を行いました。病棟スタッフ6名、病院スタッフが連携し、情報収集・連絡、応援要請、患者避難誘導、救出救護を実際に体験することが出来ました。

対象者は、分娩直後や帝王切開術当日の産婦や、管理入院中の妊婦、褥婦と新生児、GCU入院中の新生児など21名を想定し、安全、迅速、そして安心して避難が出来るよう訓練に臨みました。

訓練では、想像以上にスタッフ間の連携が容易

でなかったり、対象者の救護に時間を要する場面があり、病棟スタッフと応援者間のスムーズな連携が必要不可欠であることが分かりました。また、対象者は情報が少ないことや避難誘導までの待機時間を不安に思うことも分かり、安心出来る声かけや分かりやすい情報提供など看護の基本が災害時にも非常に重要であると気付かされました。

災害はいつ起こるか分からないからこそ、日頃から緊張感を持って防災訓練を行い、危機管理に努めていきたいと思えます。

母子医療センター助産師：小畑 有香



『ロコモ』とDr. 鎌田の『かかと落とし運動』と私の『おじんスキー』



皆さんご存じの様に、『メタボリックシンドローム：いわゆるメタボ』は認知度の高い病態です。『メタボ』にならないようにと日々気をつけている方もいらっしゃると思います。では『ロコモ』はどうでしょう。その認知度は青森県では比較的高いそうですがそれでも50%以下です。『ロコモティブシンドローム：いわゆるロコモ』は、運動器（骨・関節・筋肉や神経）の障害のために歩行機能の低下をきたした状態です。いつまでも自分の足で歩き続けるために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防することが必要です。最後にお示しする7項目からなる『ロコチェック』で自分の状態を確認できます。運動不足を感じている方には、自宅のできる『ロコトレ：ロコモーショントレーニング』がお勧めです。詳しくはロコモチャレンジ推進協議会ホームページ(<https://locomo-joa.jp/>)をご覧ください。

さて、昨年『頑張らない健康づくり』で有名な鎌田實先生の講演を聴く機会がありました。私は初対面でしたが、私の昔からの知り合いのSax奏者の坂田明氏から、鎌田先生がプロデュースし坂田トリオが演奏した2枚の素晴らしいCD（ヒマワリ・おむすび）の話を聞いていました。その売り上げはチェルノブイリの子供達の医療支援として使用しているという話を聞かされていたので初対面のような気がしませんでした。坂田さん

がチェルノブイリと一緒に訪問した際に、放射線の影響を受けた大きなヒマワリを見て、怒りを込めてイタリア映画『ひまわり』のテーマソングを演奏し、鎌田先生がいたく感動しCD作製に繋がったとのことでした。映画ファンの方はよくご存じでしょうが、この映画は1970年イタリア制作、主演はソフィア・ローレンとマルチェロ・マストロヤンニ、監督はヴィットリオ・デ・シーカ、音楽担当はヘンリー・マンシーニです。私も学生の頃見ました。このメンツで毎年映画が製作され、新作を楽しみにしていたものです。

鎌田先生は、なんとその日の講演で、そのひまわりのテーマソングをバックにしながら講演を締めくくりました。鎌田先生は講演の中で、高齢者の健康作りに関して、自身の体験からスクワットで筋活と脳活、かかと落としで骨活をという話を紹介しました。（集英社から鎌田式『スクワット』『かかと落とし』価格1100円）筋力を付け（貯筋し）骨密度を上げ（骨活し）90歳を過ぎてもスキーを長く楽しみたいとのことでした。私もスキーをやっているのですが、整形外科的に考察すると下肢特に前脛骨筋（足関節を背屈する筋）の筋力強化にはとてもいいスポーツです。

一方で私のような高齢者は、ちょっとした転倒により脊髄損傷に陥りやすいというのも事実です。従って、絶対転ばないというのが鉄則です。そのためには普段からバランス感覚を整え、雪の状態を選びこぶやアイスバーンは滑らない、ふかふかの新雪・深雪を好んで滑る、無理しないなどを心がけています。若いスキー仲間からは、私のスキーは『おじんスキー』だとかかわれています。私の趣味のスキーをロコモ予防に絡めて紹介しました。

特別統括病院長：藤 哲

桃の節句 ひなまつり会

3月3日、ひなまつり会を行いました。最初に、子どもたちは絵本の仕掛けにドキドキしながら、しかけ絵本『みんなでひなまつり』を見ました。そして、保育園に飾られた七段飾りのひな人形を、ゆっくり、じっくり見ながら“おひなさまクイズ”をしました。「いちばん上に座っている人は誰でしょう?」「緑色とピンク色の木は何の木でしょう?」とクイズをし、「この人は誰でしょう?」と聞くと、右大臣を見た子どもが「社長?」と話した姿があまりにも可愛くて、保育士も子どもたちもみんなが笑顔になりました。クイズをしながら、ひな人形の事、ひなまつりの事を少し学びました。最後にひなあられと苺をみんなで食べました。食べ進めるとお皿に、お内裏様とお雛様が描かれている事に気付き、子どもたちは喜んでいました。給食では、ちらし寿しを食べ、子どもたちは、とても満足そうにしていました。

風の子保育園 園長：木村 美千代



外来診療一覽

◆外来医師診療一覽表（令和2年3月1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	横田 貴 志
呼吸器内科		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 垂矢子	下山 垂矢子	下山 垂矢子	下山 垂矢子
		下山 垂矢子	田中 佳 人	田中 佳 人	—	田中 佳 人
		—	石岡 佳 子	—	—	—
消化器・血液内科		松木 明 彦	相原 智 之	相原 智 之	松木 明 彦	相原 智 之
		山口 公 平	間山 恒	松木 明 彦	間山 恒	山口 公 平
		佐藤 年 信	千葉 裕 樹	佐藤 年 信	山下 覚	佐藤 年 信
		石黒 陽	石黒 陽	千葉 裕 樹	石黒 陽	石黒 陽
	午後 血液内科のみ	間山 恒	山口 公 平	間山 恒	山口 公 平	—
脳神経内科		廣畑 美 枝	清野 祐 輔	—	清野 祐 輔	清野 祐 輔
小児科		杉本 和 彦	佐藤 工	敦賀 和 志	佐藤 工	杉本 和 彦
		敦賀 和 志	松本 麻 希	佐藤 啓	杉田 梓	佐藤 啓
		杉田 梓	藤岡 彩 夏	藤岡 彩 夏	松本 麻 希	藤岡 彩 夏
外科		柴田 滋	内田 知 顕	柴田 滋	内田 知 顕	三上 勝 也
		—	堤 伸 二	堤 伸 二	堤 伸 二	—
呼吸器外科		對馬 敬 夫	—	—	—	對馬 敬 夫
乳腺外科		小田桐 弘 毅	小田桐 弘 毅	小田桐 弘 毅	小田桐 弘 毅	小田桐 弘 毅
整形外科	午前	岩崎 宏 貴	秋元 博 之	秋元 博 之	中村 吉 秀	秋元 博 之
		藤田 有 紀	中村 吉 秀	岩崎 宏 貴	藤田 有 紀	中村 吉 秀
		松本 健太郎	藤田 有 紀	松本 健太郎	—	岩崎 宏 貴
脳神経外科		—	—	木村 正 英	—	—
皮膚科	午前	熊野 高 行	佐藤 正 憲	佐藤 正 憲	熊野 高 行	熊野 高 行
		佐藤 正 憲	熊野 高 行	熊野 高 行	佐藤 正 憲	佐藤 正 憲
	午後	● 予 約	● 手術／検査	● 予 約	● 手術／検査	● 予 約
泌尿器科	午前	成田 拓 磨	成田 拓 磨	成田 拓 磨	成田 拓 磨	成田 拓 磨
	午後	検 査	検 査	手 術	検 査	手 術
産婦人科		飯野 香 理	松村 由紀子	追切 裕 江	● 妊婦健診 （一般外来休診）	飯野 香 理
		松村 由紀子	丹藤 伴 江	丹藤 伴 江	—	追切 裕 江
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		西澤 尚 徳	西澤 尚 徳	（ 手 術 ）	西澤 尚 徳	西澤 尚 徳
		松下 太 佑	福岡 侑	—	—	—
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
		—	坂下 仁 菜	—	辰尾 小百合	—
	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		—	—	—	休 診	—

※ 学会、出張などにより担当医師が替わる場合があります。
※ セカンドオピニオン外来は当分の間休診となります。

今月の川柳

★川柳募集★ あなたの川柳をお待ちしています。

入学し 白衣導く 春の夢 (石沢)
白帽や 学び終わりて 夢ひらく (石沢)
風花や 君を想いて 窓を開け (石沢)

※掲載作品は広報誌編集委員会で選出したものです。

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://hirosaki.hosp.go.jp/>