



- ① 看護師 高坂真優
- ② 3西病棟(産婦人科)
- ③ A型
- ④ 寝ていることが多い気がします。
- ⑤ よさこい
- ⑥ 柑橘類
- ⑦ まだ、慣れないことも多いですが、頑張ります！



- ① 看護師 加藤円香
- ② 3西病棟(産婦人科)
- ③ たぶんO型
- ④ おでかけ
- ⑤ バレーボール
- ⑥ お肉、スイーツ、あんこ
- ⑦ 毎日1つずつでも『できる』ことを増やす。



- ① 看護師 下山麗花
- ② 6東病棟(混合病棟)
- ③ O型
- ④ DAZNでサッカー観戦
- ⑤ ソフトテニス
- ⑥ 辛いもの
- ⑦ 一生懸命頑張ります。



- ① 看護師 新岡絵梨奈
- ② 4東病棟(小児科)
- ③ O型
- ④ 家で寝ていたり、買い物に行ったりします。
- ⑤ UFOキャッチャー
- ⑥ 辛いラーメン、魚介類
- ⑦ 1日でも早く業務を覚え、笑顔いっぱいの看護師になる。



- ① 看護師 高橋智
- ② 7東病棟(整形外科)
- ③ B型
- ④ ラーメン屋巡り
- ⑤ ピアノを弾くこと
- ⑥ お寿司
- ⑦ 患者さんやスタッフの方々に信頼されるよう努力していきます。

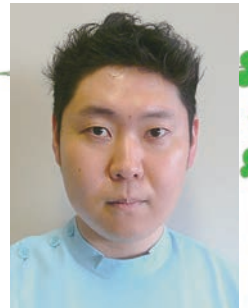


- ① 看護師 須藤真央
- ② 6西病棟(外科)
- ③ O型
- ④ 家族と買い物・公園へ行く
- ⑤ 柔道
- ⑥ 餃子
- ⑦ 日々誠実に仕事に励みます。よろしくお祈りします。



- ① 副薬剤長 嶋中 幸希
- ② 薬剤部
- ③ O型
- ④ WowWow鑑賞
- ⑤ ほしい
- ⑥ パスタ類
- ⑦ 新人として頑張ります。

- ① 薬剤師 佐藤文生
(写真非公開)
- ② 薬剤部
- ③ O型
- ④ 家でゆったり過ごす
- ⑤ なし
- ⑥ 肉
- ⑦ 迅速かつ正確な業務処理を心がける



- ① 薬剤師 柏谷 翔太
(かしわや しょうた)
- ② 薬剤部
- ③ O型
- ④ 読書、ドライブ
- ⑤ 津軽三味線
- ⑥ 寿司、パスタ
- ⑦ 感染制御専門薬剤師を目指します。



- ① 臨床検査技師 澁谷 渉
- ② 臨床検査部
- ③ A型
- ④ 映画鑑賞
- ⑤ 焚き火
- ⑥ フルーツ
- ⑦ チーム医療の一員として頑張ります



- ① 診療放射線技師 高杉 勇輝
- ② 診療放射線部
- ③ O型
- ④ ドライブ
- ⑤ 徹夜
- ⑥ カレーライス
- ⑦ めげずに頑張ります。



- ① 臨床検査技師 網野沙恵子
- ② 臨床検査部
- ③ A型
- ④ お菓子作り
- ⑤ ソフトテニス
- ⑥ エビフライ
- ⑦ 少しでも早く仕事を覚えられるよう頑張りたいです。





ウィンターコンサート2018開催のお礼



公開講座司会：福井先生



総合司会：豊木先生、高橋先生



高橋 伸也先生



市瀬 広太先生



平成 30 年 12 月 9 日に「ウィンターコンサート 2018」が沢山の来場者のもと開催されました。

市民公開講座では泌尿器科の高橋伸也医師による「夜間頻尿」、小児科の市瀬広太医師による「コンサートの前座ですみませんが 麻しん・風疹の流行に注意」と題してご講演してくださいました。

今回は青森明の星短期大学合唱サークルの「プリマ☆ステッラ」が会場全体に響き渡る素晴らしい歌声を披露してください、会場は心地よい和やかな雰囲気となりました。

コンサートでは青森市地域医療連携バンドの演奏をバックに、成田祥耕クリニックの成田先生、南内科循環器科医院の南先生、おきだてハートクリニック工藤先生が熱唱してくださいました。小野寺青森市長は大ヒットした「U. S. A.」を歌いながら当院職員とぴったりと息の合ったダンスも披露してください、一体感を感じる盛り上がりとなりました。



先生 教えて!

夜間頻尿

・ 複雑な臨床像 ・

泌尿器科部長

高橋 伸也先生

夜間頻尿とは、夜間就寝中に1回以上排尿に起きなければならぬという愁訴であり、実臨床上では2回以上の場合、問題となることが多いです。



その割合は

40歳代で約10%
50歳代、20〜30%
60歳代、40〜50%
70歳代、70〜80%
80歳代では80〜90%

に認められ、加齢とともに起こる現象と言えます。夜間頻尿は、尿意による夜間覚醒を繰り返し、睡眠の質を悪化させ、日中の眠気など仕事や家事などの日常生活にも悪影響を及ぼし、高齢者の夜間の転倒・骨折と深い関連があることもわかってきました。

高齢者にとって骨折は介護保険における要介護認定の原因疾患の約10%を占める疾患であり非常に重大な問題です。更に、高齢者においては、死亡率の上昇（生命予後）と関連しているとの疫学的調査結果が数多く報告され

るようになってきました。

一般に、夜間頻尿は、前立腺肥大症や過活動膀胱をはじめとする下部尿路機能障害を原因とする泌尿器科的疾患が原因と考えられがちですが、実際には、その割合は、たかだか20%程度と少なく、50%以上は夜間の尿量増加すなわち夜間多尿（就寝後の尿量が24時間尿量の1/3以上）によるものです。

したがって夜間多尿を考慮せずに夜間頻尿の治療をおこなうことは困難と考えられますが、現時点では夜間尿量を減少させる特効的薬剤はみあたらず治療に難渋することが少なくありません。夜間多尿の原因としては、糖尿病、心疾患、高血圧、脳血管障害、肥満など多岐にわたります。

先生 教えて!

泌尿器科外来を受診する高齢患者の多くが水分過剰摂取の状態にある印象を得ます。若い時は、日中に摂取した水分の多くは就寝前までに排泄されませんが、加齢とともに血管の透過性が亢進し日中に摂取した水分が下半身の血管外の間質に漏れ出して貯留され、夜間就床後は貯まった水分は静脈圧の低下に伴って血管内に戻り、心臓に負荷を及ぼし利尿を促進し夜間多尿になると言われています。

また心筋梗塞や脳梗塞の予防目的に水分の過剰摂取を行う患者が目立つ傾向もありますが、必要以上に飲水量を増加させても虚血性疾患を予防するというエビデンスは乏しく、夕食以後の水分摂取が過剰とならないような説明が必要です。1日の飲水量は、体重の2〜2.5%程度(体重60キログラムの人ならば、1.2から1.5リットル程度)が妥当。

昼間の適度な運動、夕方の20〜30分程度のウォーキング、青竹ふみ、カフェイン・アルコール摂取を控えるなど日常生活のちょっとした工夫で夜間頻尿が減少することもわかってきました。また高齢者では、加齢とともに睡眠が浅くなるため夜間の排尿回数も増加し悪循環に陥りやすく、眠りやすい環境を作る(不必要に早く就床しない、テレビをつけたまま就床しない、部屋の照明を暗めにする、スマホを見ない、就寝時の保温に努めるなど…)ことも重要です。



以上、夜間頻尿を訴える場合は、全身性疾患の部分症状として診療にあたるのが重要と思われます。

【開会あいさつ】 遠藤 院長

【公開講座】 市瀬 部長 高橋 部長 (司会) 福井 副院長

【公開講座】 「麻しん・風しんの流行に注意」 小児科部長 市瀬 広太

「夜間頻尿」 泌尿器科部長 高橋 伸也

青森市民病院 ウィンターコンサート 2018 H30.12.19(日)

先生 教えて!

麻疹・風しんの流行について

小児科部長



市瀬 広太先生

麻疹や風しんの流行については毎年のように一時的に話題となるものの、何かビッグニュースが出る度に忘れられてしまう傾向にあるのは事実です。

この原稿を書いている時点で麻疹は2011年以降・風しんは2014年以降青森県内での報告はありません。しかしながらさまざまな交通の発達により青森を訪れる外国人が増え始め、さらに今後ラグビーワールドカップや東京オリンピックを控えており、感染症の流行について気をつけていく必要があります。

麻疹(はしか)と風しんについて

感染症名	麻疹(はしか)	風しん
病原体	麻疹ウイルス	風しんウイルス
感染力(1人の患者から免疫のない人に感染させる可能性のある人数) ※インフルエンザは1~2人	12~14人 	5~7人 
潜伏期間(感染してから発症するまでの期間)	10~12日	14~21日
症状	発熱、発しん、カタル症状(上気道炎、結膜炎)	発熱、発しん、リンパ節の腫れ(特に耳介の後ろ、後頭部、首の周り)
予防方法	麻疹風しんワクチン接種	麻疹風しんワクチン接種
ポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・強い感染力 空気感染するので手洗い・マスクでは予防できない。 ・世界保健機関により排除認定を受けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・先天性風しん症候群 妊娠20週頃までの女性が感染すると、感染し、難聴(耳が聞こえにくい)、生まれつきの心臓病、白内障など眼の症状をもった赤ちゃんが生まれることがある。



麻疹の排除状態を維持し、風しんの排除を達成するためには、第1期(1歳児)及び第2期(小学校就学前年度の児童)の麻疹風しんワクチン接種率を95%以上に保つことが重要

(図:平成29年青森県感染症発生動向調査委員会資料より)

先生 教えて!

麻疹に関して、日本古来の土着ウイルスによる発症例は2010年5月が最後となり、以後は海外から持ち込まれた型による発症例がしばしば報告されています。

患者さんに触れなくても、患者さんがいる部屋の空気を吸うだけでも感染し高熱・肺炎や時に脳炎の合併を来すことがあります。(空港職員の発症例やライブ参加者間での感染例の報告例などは皆さんもご存じかと思います。)

麻疹は、くしゃみや咳で感染し、主症状は発熱や皮疹・関節痛などです。症状は麻疹に比べれば比較的軽度ですが、ときに血小板減少性紫斑病を来すこと、また妊婦さんが感染すると赤ちゃんに難聴や心疾患を発症することがあります。



これら麻疹・風しんの唯一の予防法とは：

予防接種を受ける事です。
(妊婦さんの風しん予防には同居している家族全員の予防が必要です。)

青森では幼児における麻疹風疹ワクチンの接種率は非常に高く、充分な予防ができてつつありますが、昔の日本での麻疹や風しんワクチン接種について、国の方針は年代によって大きく変化してきました。

現在は麻疹・風しん混合ワクチンを2回接種することになっていますが、国の方針でワクチンがほとんど接種されなかった時代があり、その後接種が再開されたといういきさつがあります。

特に2018年時点で26歳以上の人々でワクチン接種を受けた人は約半数なの

に対し、37歳以上の世代ではわずか20%ほどであり、さらに上の世代ではわずか10%ほどの人しか受けておらず(2018年時点で38歳〜40歳あたり以上の)比較的年齢の高い世代は麻疹や風しんに対する免疫が無い可能性もあり、予防措置(ワクチン接種)の検討をしたほうがよいとTVニュースなどで解説されました。

現在、段階的に無償での接種も行われるようになっており、制度の詳細(受診方法、実施医療機関・費用の受け取り方法など)について気になるみなさまはお住まいの市町村窓口へお問い合わせしてみてください。



サマーフェスティバル 2019 開催のお知らせ

青森市民病院中央待合ホール特設会場にて、サマーフェスティバル 2019 を開催します。市民公開講座とコンサートの2部構成となり、今年ががん公開講座として、当院のがん相談支援センターの紹介と、万が一、がんにかかったときに利用できる制度、外科の豊木副院長の講演など、多角的にアプローチした内容で準備を進めております。

第2部はザ・医局バンドの歌とダンスのパフォーマンスです。ゲストとして青森アイドルユニット GMU の皆さんの出演も予定しています。患者さんや市民の皆様には元気をお届けしたいと思います。そのほか、病院職員による美術展や木浪学園の学生さんによるハンドマッサージなども企画しています。どなたでも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ので、駐車券をお持ちください。

令和元年7月7日（日）午後1時～3時半

編集後記

病院も変わりました。小児科の待合室、よくなりましたね。ぬいぐるみが宙を泳いでいますよ。それに、待合室の照明が明るくなりましたね。椅子も明るい色になりました。幾分、柔らかくなり座り心地もいいですね。そして、窓口後方には、ねぶたの面が飾られています。ねぶた師の林広海さんの寄贈によるものです。私の憧れのヒーロー、義経さんですよ。いいですね。また、この「ほほえみ」の発行される頃には終わっているかもしれませんが、待合ホールでは、4月26日まで起田高志さんの「奥入瀬ひょうたんランプ展」もやっております。テントの中は非常に幻想的です。ご覧になりましたか？起田さんは、各地の市民病院を回る巡回展を行っているそうです。今まで十和田、八戸、三沢と回ってこられたので、津軽地区は当院が最初とのこと。義経さんのねぶたとひょうたんランプは夜遅くまでやっています。しかも、土曜も日曜も。待合ホールの照明が消えても、この2カ所だけは煌々と輝き、何か安らぎを与えてくれます。本当は患者さん方へのプレゼントなのかもしれませんが、夜や休日も働いている私にとっては元気のまさに「源」になります。

さて、ではサマーフェスティバルの準備をしますか。今年も皆様方に楽しんでいただけるよう、頑張りますよ。



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。