



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

「肝細胞癌のお話」

副院長・外科部長

豊木 嘉一

「ハチ刺症について」

皮膚科部長 秋田 尚見

平成28年秋・冬号(Vol. 85)

■新任医師紹介

■病院食レシピ紹介

シリーズ第6弾

高血圧症のための食事③

■サマーフェスティバル 2016

■ベーカリーカフェ「ポピー」

オープン！！

■平成28年12月11日

ウインターコンサート

新シリーズ

「当院の職員紹介②」

青森市民病院

事務局参事 看護局長事務取扱

斉藤 貞子



当院の職員紹介②

今回もまた「当院の職員紹介」として
病院職員の紹介を行っていきます。
今回は看護局長の齊藤看護師長を紹
介します。



「初心忘れる
べからず」

青森市民病院
事務局参事看護局長事務取扱

齊藤貞子



●看護師になろうとしたきっかけは？
子供の頃、身体が弱く、よく病院に通
院していました。その時、看護師さんが
処置の時、手を握ってくれて安心したこ
と。両親が入院した時に患者さんだけ
なく家族にも声がけしてくれただけ
だから看護師になりたいと目指しまし
た。

●看護師の業務内容は？
看護師と聞いて思い浮かぶ仕事内容は、
医師が行う患者さんの診察や治療を行
う際の補助や注射、検温、患者さんのお
世話などがあると思います。
業務は、朝のカンファレンスから始まり、
夜間の患者さんの変化などを聞きなが
ら情報収集します。
次にバイタルサインを測り、患者さん
の状態に合わせた清潔援助・食事介助
などがあります。その他、検査介助、採



血や点滴、血圧測定、ナースコール対応など業務はたくさんありますので、1日の行動計画を立てながら仕事を行っています。

●**准看護師と正看護師の違いって何ですか？**

正看護師は国家資格であり、准看護師は都道府県の知事による認定資格です。准看護師は正看護師の指示の元に仕事をすることになります。

●**継続年数は？**

37年と6ヶ月です。

●**今興味を持っていることは？**

日本経済の中での首都の過密と地方の過疎、雇用・労働環境・年金問題など。

●**趣味は？**

★温泉巡り…源泉が湧き出る温泉。古き日本の情緒が感じられる所に行くことが趣味かな。

★**トレッキング**…日帰りでのトレッキングです。今まで、秋田県の駒ヶ岳、岩手県の栗駒山、青森県と秋田県をまたがる白神山など。ここ最近は身近な浅虫温泉公園や八甲田山など。

★**読書**…特に推理小説が好きです。



●**好きな言葉は？**

◎ Atarimae のことを Bon'yari せずに Chanto する

◎ 「初心忘れるべからず」

諺は、「物事に慣れてくると、慢心してしまいがちであるが、始めた時の新鮮で謙虚な気持ち、志を忘れてはいけません。」との解釈が一般的です。

しかし本当の意味は室町時代に能を大成させた世阿弥であり、「初心」とは「始めた頃の気持ちや志」であり「芸の未熟さ」→「初診の頃のみともなさ」だそうです。初心者の頃のみともなさ、未熟さを折に触れて思い出すことにより、「あのみじめな状態には戻りたくない」ということで精進できることだそうです。さらに、年盛りから老後に至るまでの各段階で年相応に芸を学んだ、初めての境地を覚えておくことにより、幅広い芸が可能になる。そして最後に「老後の初心を忘れるべからず」。老後に相応しい芸を学ぶ初心があり、それを忘れず芸の向上を目指すべしと説いています。

●「ほほえみ」の読者へ

少子高齢化、医療技術の進歩、医療提供の多様化など医療を取り巻く環境が大きく変わってきています。これからも、皆さんから信頼され安心して医療が受けられるよう、より良い看護サービスの提供を目指し、患者さんやご家族に選ばれる病院でありたいと思います。

●他に

看護局では、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。その人らしさにあった働き方を選択し、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を提供できるようがんばっています。



認定看護師の紹介

皮膚・排泄ケア：

看護師長 岡田奈緒美
主任看護師 田中 司子

緩和ケア：

主任看護師 一戸 真紀

救急看護：

主任看護師 葛西 真弓

がん化学療法看護：

主任看護師 八木橋喜代子

感染管理：

主任看護師 八木澤由美子
看護師 川口 理恵

集中ケア：

主任看護師 工藤 未生

糖尿病看護：

主任看護師 井上 和子

がん性疼痛看護：

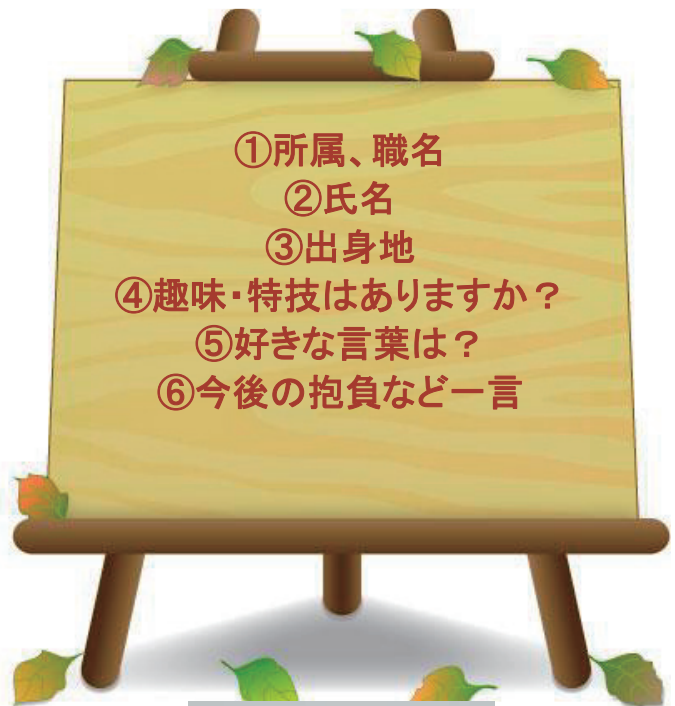
主任看護師 若松 歩

新採用ドクター紹介

10月から、3人の新しい先生が青森市民病院にきてくれました。
各先生に自己紹介をお願いしました。



- ①産婦人科 副部長
- ②千葉 仁美
- ③青森県青森市
(青森市民病院で生まれました)
- ④映画鑑賞 子どもと遊ぶこと
- ⑤出産後のお母さんへの
「おめでとうございます」
- ⑥ 青森の産婦人科医療に貢
献できるようにがんばります。



- ①循環器内科 医師
- ②横野 良和
- ③青森県青森市
- ④卓球 お酒
- ⑤初心忘れるべからず
- ⑥まだまだ未熟者です
が、精一杯頑張ります。



- ①整形外科 医師
- ②苅田 祐希子
- ③青森県青森市
- ④走ること
- ⑤一意専心
- ⑥整形外科医として、少しでも
皆様のお力になればと思
います。

先生教えて！「肝細胞癌のお話」



副院長・外科部長
豊木 嘉一

肝細胞癌の原因は？

多くの肝細胞癌は肝硬変から発生します。その肝硬変の原因は肝炎ウイルス（特にC型肝炎）によるものが圧倒的でしたが、現在では脂肪肝からのものが増加してきています。逆に肝炎ウイルスによるものはとても効果のある抗ウイルス剤が出てきて減少してきています。

肝細胞癌にならないためには？

まずは肝炎ウイルスを持っている方は消化器内科の先生に診察していただき、ウイルスの駆除を行いまししょう。脂肪肝と言われている方は、食習慣に気を付けて、適度な運動を毎日行いましょう。肝硬変にならないようにすることが大切です。

肝細胞癌の治療は？

肝細胞癌の治療の三本柱は、外科手術、肝動脈化学塞栓療法、穿刺局所療法です。どの治療にするかは、患者さんの肝臓の機能と肝細胞癌の状態を見て決めます。外科治療は、文字通りお腹を開けて切除します。肝臓の機能がよく、早期から中程度くらいまで進行した癌が対象となることが多いです。穿刺局所療法は、癌に針を刺して焼いたり、薬物を注入して癌を死滅させる治療です。肝臓の機能が悪くても治療が可能です。比較的早期のものに限られます。肝動脈化学塞栓療法は、栄養血管から抗がん剤を投与してその栄養血管を塞いでしまいます。肝機能が悪くても可能で、進行した癌が治療の対象となります。他にもいくつか治療法があります。患者さんによっては肝移植も治療のひとつとなります。

最後に

もっと知りたいと思う方はどうぞ、気軽に聞いてください。



先生教えて！「ハチ刺症について」



皮膚科部長
秋田 尚見

はじめに

ハチは大変種類が多い昆虫ですが、人を刺して問題となるハチはごく一部です。主にスズメバチ、アシナガバチ、ミツバチのような社会生活を営むハチです。刺すハチはすべてメス(女王バチ、働きバチ)でオスは刺しません。

ハチに刺される危険な時期は夏から秋にかけてです。この時期は働きバチの数が増えて巣が大きくなっており、攻撃性も高まっています。

症状

大きく2つの症状に分かれます。一つはハチ毒の直接作用による症状です。刺された瞬間に強い痛みを生じ、赤く腫れる症状です。これはハチに刺される

と誰にでも起こります。もう一つはハチ毒のアレルギー反応による症状です。刺されてから数分から30分以内に、全身に蕁麻疹が出たり息苦しさを感ず、重症になると血圧が下がったり、呼吸困難を起こし、ショック状態になる症状です。これはハチに対して特別なアレルギー体質の人にだけ起こります。

ハチアレルギー体質

ハチアレルギー体質の人がハチに刺されると、特別なアレルギー抗体が体の中にできてしまい、次に刺されたときに、注入されたハチ毒が抗原となってアレルギー反応を起こします。ハチアレルギー体質の人は繰り返し刺されるほど危険が高まります。

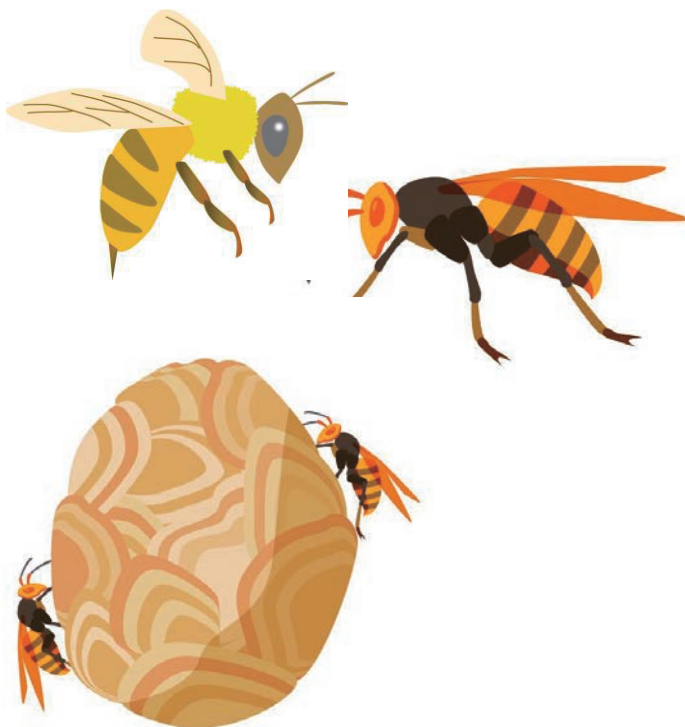
アドレナリン自己注射器

(商品名：エピペン)

ハチに刺されてアレルギーを起こしたときの補助的治療薬として、アドレナリン自己注射器があります。この薬は気道を広げたり、血圧を上げる効果があり、アレルギー症状を発生したときに、患者さん自身が太ももに注射するものです。

応急処置

刺された所をつまんで毒を絞り出しながら水で洗います。そして患部を濡れタオルや保冷材などで冷やします。手持ちのステロイド軟膏があれば、それを塗ります。ミツバチに刺されたときは毛抜きなどで針を抜きます。ただし、ミツバチ以外のハチでは針は残っていません。アンモニアは科学的に根拠がありません。



青森市民病院 レシピ紹介 第6回 高血圧症のための食事③



高血圧症のための食事も3回目となりましたが、まだまだ美味しい減塩レシピがありますのでご紹介します。
一般的に「減塩食＝味がしない！まずい！」と言われますが、続けることによって、舌が薄味に慣れていきます。
青森は美味しいお米、野菜、お肉、お魚など、旬の農産物を楽しめる環境にあります。舌が薄味になれることによって、素材の持つ香りや味を十分に楽しむことができ、調味料は引き立て役で十分になります。
あきらめずに、まずは1週間トライしてみたいはいかがでしょうか？

今回のレシピは【塩分を控えるための12ヶ条】から
7: 香りを利用して … 薬味を利用して、味付けに変化をもたせましょう

★エビ入り中華豆腐(約4人分)

・木綿豆腐	400g(1丁)
・豚ひき肉	80g
・にんじん	40g(中太さを4cm程度)
・(冷)むきえび	60g
・(冷)グリーンピース	20g
・水	100g
A {	
・油	8g(小さじ2)
・おろししょうが	4g(小さじ1)
・中華だし(顆粒)	2g(小さじ1)
・オイスターソース	4g(小さじ1弱)
・しょうゆ	4g(小さじ1弱)
・さとう	2g(小さじ1弱)



<作り方>

- ①: にんじん → 千切り
木綿豆腐 → 1センチ角
Aを全部混ぜておく
- ②: 中火に熱したフライパンに、油を入れ、にんじんを炒める。
- ③: にんにんに火が通ったら、豚ひき肉を入れ、炒める。
- ④: 豚ひき肉に火が通ったら、豆腐を崩さないように入れて、軽く炒める。
- ⑤: 水を入れ、豆腐に火を通す。
- ⑥: 火を止め、Aを入れ、全体になじませたら、もう一度火を中火でつける。
- ⑦: 片栗粉を水(分量外で大さじ1/2)でとき、⑥に入れ、とろみがついたら火をとめる。
- ⑧: グリーンピースをちらして完成

<1人分の栄養価>
エネルギー: 153kcal
たんぱく質: 14.4g
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

調味料は、
めんどくさくても、
一度は量ってみてね。
普段使っている量の
多い・ちょうど良いか
わかるよ♪

★アレンジ★

- ・しょうがをにんにくにしてもおいしいです。
- ・ねぎを足してもおいしいです。
- ・色味はグリーンピースの他に、枝豆やねぎでもきれいです。
- ・にんじんはレンジで加熱しておくとき短になります。
- ・豆腐を水切りすると型崩れしにくくなります。
(豆腐をキッチンペーパー2枚で包み、ラップをしなくてレンジで500W3分)



計量スプーン

栄養管理室

サマーフェスティバル 2016

200名を超える観客を動員し、7月17日（日）、病院中央待合ホールで開催されました。第一部の市民公開講座では、皮膚科部長として永年当院にご尽力下さっている秋田尚見先生から「ハチ刺症について」、また、今年4月に外科部長として赴任された豊木嘉一先生から「肝臓がんの治療と選択方法」のテーマでご講演をいただきました。どちらも興味深い内容で、質問もいただき、予定時間をちょっとオーバーしてしまいました。

第二部の医局バンドライブでは、お馴染みの Sinon さんの他、新たな試みとしてアルパ奏者の小野華那子さん、筋ジスと診断されながらも音楽活動をしている小澤綾子さんを外部よりお招きし、すてきな音楽や歌声がホールに響きました。さらに、研修医1年生による元気いっぱいのダンスは皆様に元気をお届けできたのではないかと思います。出演者の熱意と毎日を大切に生きる姿を拝見し、患者さんだけでなく企画者も励まされた一日となりました。



ベーカリーカフェ「ポピー」

営業時間：平日 8:00~18:00
土日祝 10:00~15:00

毎月新作を提供していますので、是非ご利用ください。お待ちしております。



ウィンターコンサート 2016

開催のお知らせ

平成 28 年 12 月 11 日(日)午後1時～

平成 28 年 12 月 11 日(日)午後 1 時から青森市民病院受付ホールにてウィンターコンサートを開催します。
今年の新企画「がん患者によるファッションショー～自分らしく輝くために～」を行いますので楽しみにしてください。また今年で 4 年目となる地域医療連携バンドは、患者様や市民の皆様楽しんでいただけるよう歌やパフォーマンスに磨きをかけております。
どなたでも無料でご覧になれますので、是非会場にお越しください。駐車場も無料です。



編集後記

皆様、寒くなってきましたね。体調管理には十分お気をつけ下さい。
ところで、病棟では改修工事をしています。皆様にはご不便をおかけしております。大変申し訳ございません。ただ、リフレッシュした病棟は、明るくなりましたよね。床が私の頭のようにピカピカになりました。床を変えるだけで、病棟のイメージが凄く明るくなったように思えます。昼は電気が要らないくらい明るいです。やっぱり、病院は明るくなくては!!!建物だけでなく、我々は皆様の心も明るくしようと思っています。そう、もうウィンターコンサートのシーズンです。今年は、従来企画を大幅に変更し、また、大物ゲストも招聘し、皆様に楽しんでいただきたいと願っています。乞うご期待!

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。

お詫びと訂正

「ほほえみ」の前号において誤りがありましたのでお詫びして訂正致します。

誤) 十倉和久 → 正) 十倉知久