

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

「口腔ケアのコツ  
教えます」  
歯科口腔外科部長  
秋田谷 徹  
「過活動膀胱って何?」  
泌尿器科部長  
高橋 淳

平成27年春・夏号 (Vol. 82)



- 病院食レシピ紹介
- シリーズ第3弾 パン食
- 新任医師紹介
- ウインターコンサート 2014
- 平成27年8月
- サマーフェスティバルの開催

シリーズ  
「おらほの自慢のお医者さん」

青森市民病院 副院長、糖尿病・内分泌内科部長

## 松井 淳

# おらほの街の自慢のお医者さん シリーズ⑧

シリーズ⑧は、今年4月から青森市民病院に勤務となった糖尿病・内分泌内科の松井淳先生です。松井先生は当院の副院長でもあり、臨床経験豊富な先生です。お忙しい中、取材の時間を作って頂きました。



## 「継続は力なり」

青森市民病院  
副院長、糖尿病・内分泌内科部長

# 松井 淳

●出身はどちらですか？

千葉県の木更津市です。  
氣志團のホームですね。  
また「海ほたる」(パーキングエリア)があるのが木更津ですね。  
大学から青森です。こっちに来て雪を見るのは初めてで、最初は楽しかった印象がありますが、今はうんざりしてしまう(笑)。  
津軽弁はある程度理解はできるようになったと思います。(笑)

●スポーツなどは？

最近はおっぱら見るだけなので、一番みるならプロ野球ですかね。小さい時から親に連れられて後樂園に行っていたので…。ちなみに長嶋の現役時代の試合をみました。  
中学ぐらいまでは剣道をやっていました。大学は医学部の野球部にいました。  
●趣味は？  
趣味という趣味はないのですが、実際本を読むのが好きです。

新書を読んだり、歴史物を読んだりしていません。本当は競馬が好きなので競馬関係のものをよくみます。また食べ物とかお酒も好きなので「居酒屋巡り」みたいなものもよく読みます。

### ●好きな言葉は？

「継続は力なり」  
なるべく物事は続けるように心掛けています。爆発力がないのでコツコツ続けるしかないかなと思っています。

### ●医者になろうとしたきっかけは？

あんまりきっかけらしいものはないですが、中学の頃から何となく医者になりたいと思います。始め、はっきり考えたのは高校生の頃です。青森市民病院に来る前は、北秋、野辺地、七戸、八戸市民、函館、板柳と周り、その後大学病院に10年以上居ました。

### ●糖尿病内科へ進んだきっかけは

为什么呢？

学生の時に千葉の病院で研修しました。糖尿病というのはチーム医療なので、こういう医療もあるのかなと思います。また、入局した頃の助教に小沼富男先生が居ました。その先生の下で大学院はずっと勉強したので今の専門のきっかけを作ってくれました。とても温厚で優しい方で、患者さんに時間をかけて診察する先生でした。そういう先生になりたいと想い『糖尿病』の道へ進みました。

### ●糖尿病の予防で

大切なことはなんですか？

青森県は糖尿病に関連する死亡率が全国よりも高く、糖尿病の合併症も全国平均よりも高い状態が続いています。地域差もあり、特に両半島側は病院数も少なく、医師不足の影響なのか死亡率が高い状況です。糖尿病になる人は家族歴が濃厚なので、親のどちらかに糖尿病があった場合、しっかりと治療して、家族全体で正しい食生活を送

らないと、早い時期から子供も糖尿病になる可能性があります。家族全体で健康的な生活を送り、小さい時からしっかりと予防することが大切だと思います。

### ●青森市民病院に期待することは

为什么呢？

ただ単に寿命が延びるというだけではなく、健康に年をとるような、健康寿命が延びるような医療を提供したいと思っています。そういう意味では私一人ではなかなかできないので、色々な資格を持ったコメディカル（薬剤師、看護師、栄養士など）の方々とチーム医療という形で質の高い医療ができるかなと思っています。

### ●若い医師、または

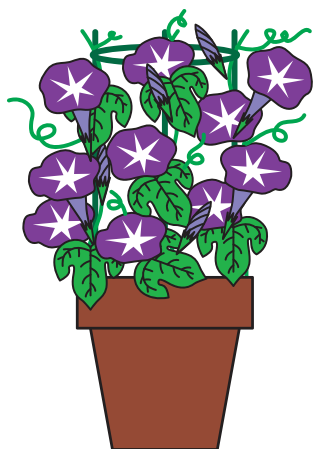
これから医者を目指す若者へ

長くやって行くためには、患者さんにもそうですが周りのスタッフに信頼されるようにならないと医療はできないので、是非そういう医者になって欲しいことと、そのためには色々な臨床の経験を積んで欲しい

いと思います。

●「ほほえみ」の読者に対して

この地域、この病院に通ってくださる患者さんの健康寿命をできるだけ延ばせるような医療をしていきたいと思っています。ただ年をとって寝たきりになってもどうしようもないので、年をとっても自分のことは自分でできるような、健康的に年をとれるような医療を提供したいと思っています。そのためには一人ではできないので、周りのスタッフと協力して医療の質を高めながら努力したいと思っています。



**健康寿命**(けんこうじゅみよう)とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のことです。

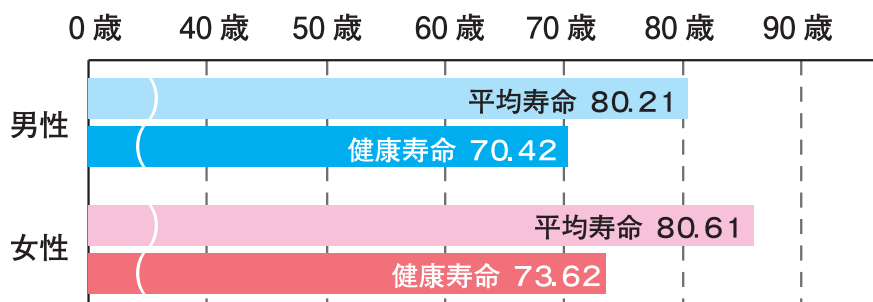
WHOが2000年にこの言葉を公表しました。平均寿命から介護(自立した生活ができない)を引いた数が健康寿命になります。

2004年のWHO保健レポートでは、日本人の健康寿命は男性で72.3歳、女性で77.7歳、全体で75.0歳であり世界第1位です。

Wikipediaより

ちなみに青森県は男性ワースト1位、女性はワースト17位であった。

(厚生労働省 平成22年都道府県別生命表より)



平均寿命と健康寿命の差

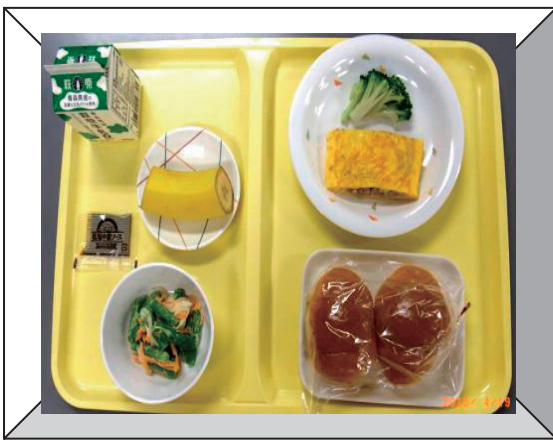
# 青森市民病院 レシピ紹介

## 第3回 糖尿病治療のための食事～パン食～

### 糖尿病治療のための食事とは…

良好な血糖コントロールを保ちながら、様々な合併症を防ぐことを目的としています。  
そのためには、過食を避け、偏食せずに規則正しい食事をするのが大切です。  
糖尿病食は、バランスの良い健康食とも言えるのです。

朝食や休日などパンを頂くこともありますね。今回は当院のパン食の献立をご紹介します。



(約1人分)

パン	ロールパン	2個	(表1-2.4単位) <sup>※1</sup>
オムレツ	鶏卵	50g	(表3-1.0単位)
	豚もも挽き	20g	(表3-0.3単位)
	玉ねぎ	50g	(表6)
	塩/こしょう	少々	
	油	2g	小さじ1/2 (表5-0.2単位)
	ソース ブロッコリー	適量 30g	(表6)
サラダ	アスパラ	50g	(表6)
	人参	10g	(表6)
	玉ねぎ	10g	(表6)
	マヨネーズ	4g	小さじ1/2 (表5-0.4単位)
	こしょう	少々	
果物	バナナ	50g	中1/2本 (表2-0.5単位)
飲物	牛乳	200ml	(表4-1.7単位)

エネルギー : 571 kcal  
たんぱく質 : 27.0 g  
塩分 : 1.5 g

### オムレツ

1. 鶏肉をボールに割りほぐし、豚もも挽き、玉ねぎ(粗みじん切り)、塩・コショウをふり、混ぜ合わせます。
2. 熱したフライパンに油をひき、1の具材を流し込みます。
3. 流し入れた具材の回りがほどよく固まってきたら、中央の具材に熱を加えるように、円を2、3回描きながら混ぜます。フライパンの片側に具材を寄せながら、形を整えて焼き上げます。
4. 茹でたブロッコリーをオムレツに添えます。

### サラダ

野菜は、適宜食べやすいように切り、器に盛りつけます。

\* 1 □gの後ろの「表△」とは、『糖尿病食事療法のための食品交換表』の食品分類を表しています。

オムレツの具材は、にんじんやきのこなどを加えてもおいしく仕上がります。

テフロン加工のフライパンやノンオイルドレッシングを使用し、油(表5)の摂取を加減することも可能です。

(栄養管理室)

# 先生教えて！

# 口腔ケアのコツ、教えます



歯科口腔外科部長  
秋田谷 徹

ケアの基本は歯垢を除去することだと言えます。そのポイントを示します。

用が弱まり、磨き残した歯垢は長時間放置されるからです。

### ①歯垢は歯ブラシなど機械的清掃で取り除く

唾液やうがいはある程度歯垢を洗い流してくれますが、歯と歯の間や歯と歯肉の間には残ってしまいます。歯垢を取り除く最適な方法は歯ブラシや歯間ブラシを使う機械的清掃（ブラッシング）です。毎食後と就寝前に行うのが理想的です。

### ②歯科医院で正しいブラッシングの指導を受ける

自己流ですと磨き残しが出やすいので、かかりつけの歯科医院でブラッシングの指導を受けておきましょう。

### ③就寝前に特に丁寧なブラッシングをする

虫歯や歯周病は主に夜間に進行しますので、特に就寝前の丁寧なブラッシングが重要です。眠っている間は唾液の分泌が減って洗い流す作

口腔ケアとは、口の中を清潔にして健康を保つことを指します。最近、糖尿病や心臓の病気、老人性肺炎などさまざまな病気と虫歯や歯周病（歯槽膿漏のこと）との関連が知られてきました。的確な口腔ケアを行うことで口の中の健康を保つだけでなく、全身性の病気への悪影響も減らすことができます。

食後しばらくすると歯の表面に白く粘り気のあるものがべったりと付きます。これが歯垢（しこう）で、ほぼ病原菌の塊です。放置すると虫歯や歯周病の主な原因となります。ですから口腔



虫歯や歯周病は  
夜、つくられる

# 先生教えて！ 過活動膀胱（OAB）って何？



泌尿器科部長  
高橋 淳

れています。OABをきたす原因としては加齢、生活

習慣病（メタボリック症候群）、神経疾患（脳・脊髄疾患）、男性では前立腺肥大症等多岐にわたります。

ではOABの診断をどのようにするかを説明します。患者様の背景（現病歴、既往歴、通院等）の把握はもちろんですが、まずは過活動膀胱症状スコア（通称OABSS）という質問票に答えてもらい、病状と重症度を把握します。また、膀胱炎等を除外するために検尿検査をします。可能であれば排尿後の残尿測定（超音波検査による）を行います。通常はこの3つの検査だけで診断可能ですから、採血やX線検査を必要としません。（場合により必要となることもあります）

次に、OABの治療についてお話しします。治療の実際は以下の4つに大別されます。

**1. 行動療法**   **2. 薬物療法**   **3. 外科的治療**   **4. その他** となります。

ここでは3. 外科的治療については特殊なところがあるのので割愛します。

1. **「行動療法」**には生活習慣の改善・指導（メタボ対策、水分制限等）、骨盤底筋体操や電気・

磁気による骨盤底筋の刺激や膀胱訓練（排尿

間隔を延ばす等）があります。

2. **「薬物療法」**はOABで最も行われている治療でしょう。その中でも頻繁に使用される薬剤は抗コリン剤です。膀胱の急に起こる収縮を抑える内服薬ですが、副作用として便秘・口内乾燥が起こることがあり、減量・変更・中止となる場合もあります。現在では副作用を軽減するよう改良された薬や貼付剤もあります。抗コリン剤の他にもβ3受容体作動薬という膀胱の弛緩作用をもつ薬も多く使用されています。また、適応はありませんが、膀胱等の血流を改善する薬もOAB治療に期待されています。

4. **「その他の治療」**症状が強い患者様やトイレに移動ができない患者様などは、場合により尿道留置カテーテルや導尿（自分あるいは他人）、集尿器の使用等も一手かもしれません。

以上、簡単に説明しましたが、OABについて何となくわかりましたか？要は、厳密にはOABでなくても排尿で困っている、気になることがあるかです。そのような方は、一度受診・相談をしてはいかが？いくらかでも症状軽減、QOL改善に寄与できれば幸いです。

皆様の中には排尿に関して困っている方もおられると思います。そこで過活動膀胱（以下OAB）についてお話しします。OABとは「尿意切迫感を有し、通常は頻尿および夜間頻尿を伴い、切迫性尿失禁を伴うこともあれば伴わないこともある状態」と定義されています。わかりやすく言うと「急に起るおしっこをしたい感じがあり、おしっこの回数が多い、おしっこは漏れたり漏れなかったり」と言うことでしょうか。つまり、おしっこの状態により生活の質（以下QOL）の低下をきず疾患がOABといえます。

OAB患者様は全国で八百万人以上いると推定さ

# 新採用ドクター紹介

4月から、9人の新しい先生が青森市民病院にきてくれました。自己紹介をお願いしました。

- ①所属、職名
- ②氏名
- ③出身地
- ④趣味・特技は？
- ⑤好きな言葉は？



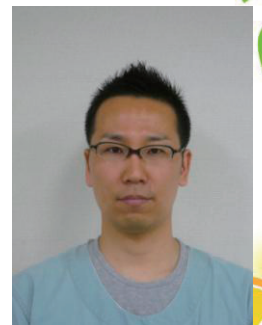
- ①外科、部長
  - ②櫻庭 伸悟 ③青森県
  - ④特技は頭部を剃毛することです。
  - ⑤一期一会
- 自分の技術を高めながら、患者さんに良い医療を提供できるようにがんばりたいと思います。(見た目が怖そうでしたら申し訳ありません。そんなことはありませんので。)



- ①循環器呼吸器内科、部長
- ②古谷啓人
- ③埼玉県
- ④ジョギング
- ⑤困難の中に、機会がある



- ①糖尿病内分泌内科、医師
- ②浅利ゆう子
- ③青森県(旧)常盤村
- ④趣味は読書、料理、散歩
- ⑤院内フリー入浴可



- ①整形外科、副部長
- ②能見 修也
- ③埼玉県、熊谷市
- ④サッカー
- ⑤仕事は楽しく



- ①小児科、医師
- ②山本 洋平
- ③青森県
- ④マラソン、自転車
- ⑤一期一会



- ①産婦人科、副部長
- ②大澤有姫
- ③青森県
- ④趣味は音楽鑑賞  
城・遺跡巡り
- ⑤ぐでたまの迷言の数々



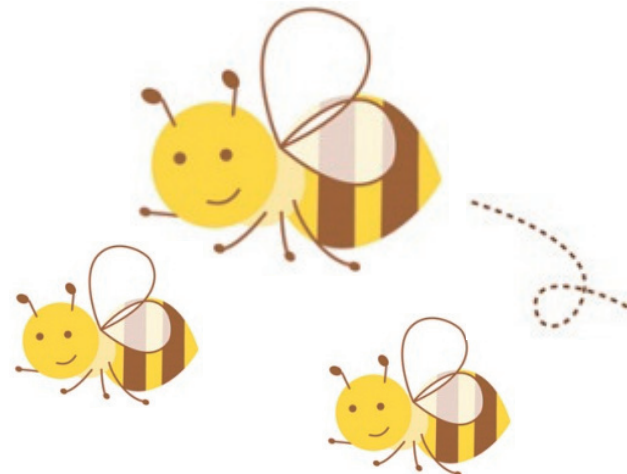
- ①消化器内科、医師
- ②浅利 享
- ③青森県弘前市
- ④読書
- ⑤笑う門には福来る

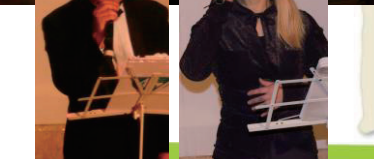
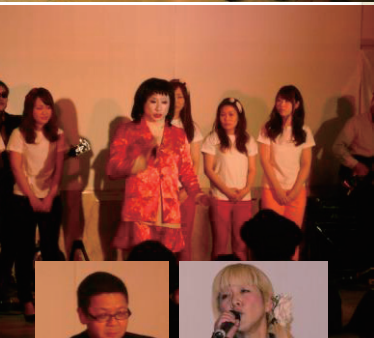


- ①小児科、医師
- ②千葉有紗
- ③青森県
- ④クレーンゲーム好きですが、未だに大きな景品が取れません。
- ⑤理路整然



- ①外科、医師
- ②三橋佑人
- ③大鰐町
- ④野球、飲み会
- ⑤明日やろうは馬鹿野郎





# ウィンターコンサート 2014



平成 26 年 12 月 8 日にウィンターコンサート 2014 が行われました。

今回は患者さんやお客さんが見やすいようにステージの配置を変えてみました。距離が近くて見やすかったと大変好評でした。

第一部の公開講座では歯科口腔外科部長の秋田谷徹先生が「口腔ケアのコツ教えます」泌尿器科部長の高橋淳先生が「過活動膀胱（OAB）って何？」と題して講演してくださいました。会場のみなさんは大変興味深く聞いておりました。

第二部では昨年もご協力をいただいた、さくらだ整形外科クリニック桜田先生、田村内科医院田村先生、岩谷整形外科クリニック岩谷先生、佐々木胃腸科内科佐々木先生と青森市地域医療連携バンドを結成しコンサートが行われました。

おきだてハートクリニック工藤先生、南内科循環器科医院の南先生、エフ.クリニックの小口先生、女性ボーカル美奈子さんの元気で素敵な歌声、芙蓉会村上病院水木先生と看護師さんたちの軽快なダンス、そして鹿内青森市長の熱唱は皆さんを明るく元気にしてくれたのではないのでしょうか。

盛り上がっていきこうぜ!

♪いえーい♪



## 市民公開講座&サマーフェスティバル 2015 開催のお知らせ

平成 27 年 8 月 22 日（土）午後 1 時から青森市民病院 1 階待合ホールにて市民公開講座を開催します。今回は、当院外科部長で胃食道がん専門の川崎先生と乳腺外科専門の川嶋先生が講演いたします。

午後 2 時から、医局バンドライブの歌とダンスのパフォーマンスで患者様や市民の皆様に元気になっていただきたいと思います。ゲストには鹿内青森市長と Sinon さんがおいでになります。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。駐車場も駐車券をお持ちいただければ無料になります。

平成 27 年 8 月 22 日（土）午後 1 時～



### 編集後記

今年は、雪解けも早かったのに、夜はずっと寒いくらいでした。でも、そろそろ、青森も暖かくなってきました。海の方からは、ねぶたの囃子が聞こえてきます。そう、ねぶたと言えば、むかし畑山先生が市長に掛け合って、市役所の中型ねぶたを病院に連れてきたことがありました。よかったですね。あの企画。患者さんや病院の近所の方々も喜んでくれたと思っています。ただ、またやりたいのですが、現実はなかなか厳しいようです。でも、黙っていても進行しませんので、あちこちでまたつづやいてみようと思っています。さて、今回のほほえみも企画盛りだくさんです。皆さんに少しでも病院のことをご理解いただけたならと思っています。よろしくお祈りします。

広報委員会 和田豊人

### 病院の理念

地域の信頼に応えるため、より良い医療の提供に努めます。

1. 患者さん中心の医療  
人間性尊重の医療と、インフォームドコンセントによる信頼関係を基本とした満足度の高い医療をめざします。
2. 医療の質の向上  
地域の基幹病院として、医療の安全性と医療水準の向上に積極的に取り組みます。
3. 経営参加への意欲  
職員は業務に意欲的に取り組み、病院機能の一層の充実と健全な経営の確保に努めます。

### 患者の権利と義務

1. 患者さんには、最善で平等な医療を受ける権利があります。
2. 患者さんには、自分の病気について説明を受ける権利があります。
3. 患者さんには、検査や治療などについて選択、同意、拒否する権利があります。
4. 患者さんには、必要な情報を得る権利があります。
5. 患者さんには、プライバシーが守られる権利があります。
6. 患者さんには、医師などと協力して自分でも治していく努力が求められております。

当院は日本医療機能評価機構による病院機能評価認定病院です