



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

「乳がん検診  
について」

外科 部長 川嶋 啓明

「食道がんのお話」

外科 部長 川崎 仁司

平成27年秋・冬号 (Vol.83)

## ■病院食レシピ紹介

シリーズ第4弾

高血圧症のための食事

## ■新任医師紹介

## ■院内活動 TQM

・特別室(有料個室)の  
パンフレット作製

・花壇作り

## ■サマーコンサート2015

■平成27年12月6日

ウインターフェスティバル

開催決定

新シリーズ

「当院の職員紹介」

青森市民病院 薬剤長

佐藤 芳久



# 当院の職員紹介①

これまで掲載してきた「おらほの自慢のお医者さん」はしばらく休載し、新しいシリーズ「当院の職員紹介」として病院職員の紹介を行います。

今回は薬剤長の佐藤さんを紹介します。



## 「一言芳思」

青森市民病院

副医療技術局長兼薬剤長

佐藤 芳久

### ●薬剤師になろうとしたきっかけは？

子供の頃体が弱く、よく病院へ駆け込んでいました。薬を飲むと症状が軽くなり、何で病気が良くなるのか不思議に興味を持っていました。うまく薬剤師になることができました。

### ●病院薬剤師の業務内容は？

昔と比較し一言で言えないほど業務の量と種類が増えました。以前は、

薬を作る「調剤」がほとんどでしたが、今は「調剤」をはじめ、入院患者様への服薬指導・副作用チェック・薬剤併用の可否・薬物投与へのアドバイス・抗がん薬の調整等、薬のあるところに薬剤師業務ありという状況になっております。

### ●調剤薬局との違いはあるの？

外来患者様の薬に関しての「調剤・指導」は調剤薬局に任されており、その指導記録もカルテと同じように調剤薬局で保管されています。症状の変





化に伴う薬の変更やアレルギー情報も詳しく記載されており、病院内で薬をもらうのと同様の扱いとなっておりません。

●**勤続年数は？**

「37年とちょっと」になります。  
(あつという間でした。)

●**保健所時代の思い出は？**

5年間保健所に勤務し、主に食品衛生と感染対策を受け持っておりました。保健所業務はいろいろな法律を所管しているため多岐にわたっており、業務量の多さと権限の強さに当初びっくりしていました。

また、時として法をかいぐる者と対峙せざるをえないこともあり、腹をくくつて(クビを覚悟で)仕事をした経験もあります。今では懐かしい思い出ですが、現在の自分の原点はここにあるものと考えております。

●**趣味は？**

おいしいものを食べる。食品サンプルを集めること。それとジェットコースターに乗ることかな…。

(先日東京ドームシティーにある「サンダードルフィン」に乗ってきました。体が宙に浮くあの感覚がたまらないです。夜景がきれいなので夜乗るのがおすすめです。食品サンプルをご覧になりたい方はいつでもどうぞ。)



●**好きな言葉は？**

『一言芳恩』

(ひとこと声をかけてもらったことを忘れずに感謝すること。以前、窮地に追い込まれた色々な場面で助けられました。)

●**いま興味をもっていることは？**

「抗体医薬品の進歩」です。抗体とは体に侵入した細菌やウイルスをやっつけようと体内で産出されるタンパク質の一種で、この構造の一部を変えることにより抗がん作用を強くしたり、あるいは免疫力をさらにアップさせるものが作られています。この分野での日本の技術は世界トップクラスとなっており、日々新しいものが開発されております。

●**「ほほえみ」の読者に対して一言**

今後、高齢化社会の到来を迎え医療制度がどんどん変わっていきます。それに伴い当院で提供する医療内容も





変化せざるをえない時代が到来いたします。でも、薬のあるところに薬剤師はいます。院内で白ズボンに青い上着を着ているのは薬剤師ですので、何なりとお尋ねください。

新年会にて。医療技術局みんなで踊りましたよ♪





# 青森市民病院 レシピ紹介

## 第4回 高血圧症のための食事

### 高血圧症のための食事とは…

- ◆ 塩分を控えめの薄味にしましょう
- ◆ 肥満を解消しましょう
- ◆ カリウム（生野菜、果物、海藻など）・カルシウム（牛乳、乳製品、小魚、大豆製品など）を積極的にとりましょう
- ◆ 食物繊維をとりましょう
- ◆ アルコールは控えましょう

食塩のとり過ぎは、血圧を上げ血管に負担をかけるだけでなく、腎臓や心臓にも負担をかけます。食が進んで、つい食べ過ぎになり肥満にもなりやすくなります。

では、『減塩』生活の一步を踏み出しましょう。  
酢の酸味を利用した「鶏肉のさっぱり焼き」をご紹介します。

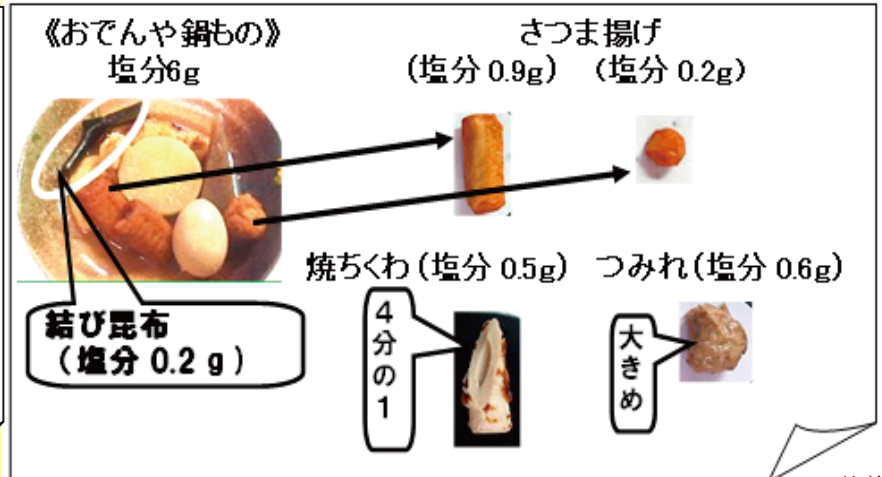


鶏肉の さっぱり焼き	(約1人分)		
	鶏もも肉	90 g	
	① みりん	2 g	小さじ 1/3
	醤油	2 g	小さじ 1/3
	酢	2 g	小さじ 1/2 弱
	レモン果汁	3 g	小さじ 1/2
	油	2 g	小さじ 1/2
付け合わせ	キャベツ	50 g	
	ミニトマト	1 個	
	エネルギー :	221 kcal	
	たんぱく質 :	15.5 g	
	塩分 :	0.4 g	



1. 鶏もも肉は、表裏にフォークを刺し、味が染みこみやすくします。
2. ①の調味料を合わせ、鶏肉を 15 分程度漬けておきます。
3. フライパンを温め、油をひき「2」の鶏もも肉を焼きます。  
(魚焼きグリルやオーブンで焼くことで油をカットしエネルギーを控えることもできます)
4. 付け合わせのキャベツは、千切りにし氷水につけシャキッとさせます。  
(ボイルやレンジで加熱してもおいしく頂けます)
5. 焼き上がった鶏もも肉と付け合わせを盛りつけて出来上がり☆

### ◆◆◆ 塩分 摂りすぎてませんか? ◆◆◆



# 先生教えて！乳がん検診について〜正しい医療情報を得るためには？〜



外科部長  
川嶋 啓明

が、本屋さんでたくさん積んである本は、売れている本というだけで、正しいことが書いているとは限りません。ネット検索で上位に出てくるのは残念ながら、健康食品の宣伝ブログだったり、個人の思い込みの強いブログで色々な患者さんの状態を考えていないもので、知りたい人の知りたい情報ではなかったりします。

安心できる情報は、どこにあるのでしょうか。

国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター：がん情報サービス

<http://ganjoho.jp/public/index.html>

乳がん以外のがんについても、病気の解説、予防・検診から診断・治療、生活・療養まで様々な情報がわかりやすく書かれています。

日本乳癌学会のホームページ 患者さん用乳がん診療の手引き

[http://www.jbcs.gr.jp/people/people\\_gl.html](http://www.jbcs.gr.jp/people/people_gl.html)

乳がんについてのみですが、患者さんが、「患者さんにわかるように」という目的で作られた手引きですので、読みやすいと思います。内容は随時更新され

ていきますが、「患者さんのための乳がん診療ガイドライン」という書籍もありネットが苦手な方でも情報を得ることが出来ます。書籍は外科外来においてあります。

乳製品の摂取が乳がん発症リスクを高めるのではなく、低くなる可能性があること。

40歳以上の女性に対してマンモグラフィ検診を行うことにより、乳がんによる死亡の危険性を減らす。

その理由がしっかり書かれていますので参考にしてはいかがでしょうか。

このような情報を参考にしながら、正しい乳がん検診・診断・治療を進めていきたいと考えています。

少しでも皆さんのお力になればと思っています。

原作のあるテレビのドラマが、その時代時代で内容が少しずつ変化したのは、医療が時とともに進化・発展していったからです。現在、治療が困難なものも未来には簡単に治療できるようになるのかもしれないですね。

皆さんは、がんについて知りたい時、どうされていますか？

検査のために受診したり、病名の告知を受けるとき、心配でどうしたらいいか不安になったりしますよね…

知人に聞いてみたり、本を読んでみたり、最近ではネットで検索される方も多いかと思えます。当院にある「がん相談コーナー（名前の確認必要）」を利用することも出来ますよね。

調べた結果が正しい医療情報と思いたいです

患者をよく知り、  
然るべき医療を施し、  
良き人生の手助けを。  
乳腺外科医だもの

川嶋ひろあき





外科部長  
川崎 仁司

## ① 食道がんとは?

食道がんはのどと胃の間をつなぐ長さ25cmぐらい、太さは2〜3cmの管状の臓器です。背骨の前面にあり気管、心臓、大動脈、肺などの重要な臓器に囲まれています。その食道に発生する悪性腫瘍が食道がんです。

我が国では1年間に食道がんにかかる人はおよそ2万人で、約1万人が死亡するといわれています。罹患率・死亡率とも男性に多く、女性の6倍となっています。加齢とともに発生頻度が上昇し、60歳代がピークです。

## ② 食道がんの原因は?

原因は詳しくわかっていませんが、喫煙、アルコール多飲などが影響しているようです。

最近の研究でアルコールを少し飲んだだけで顔が赤くなるようなアルコールへの耐性のない人は、食道がんになりやすいことがわかりました。

## ③ 食道がんの症状は?

早い段階では無症状ですが、進行してくると食道のしみる感じや食物がつかえる感じなどを訴えます。周囲の組織への影響が出ると、声がかすれたり、咳が出るようになることもあります。

## ④ 食道がんの検査は

まず内視鏡検査とX線検査が行われます。転移や周囲臓器への影響を観察する目的でCT検査やPET-CT検査が必要になります。

## ⑤ 食道がんの治療は?

大きく分けて①内視鏡治療、②手術、③抗がん剤治療、④放射線治療の四つの治療法があり、病気の進み具合と全身状態によって治療が選択されます。ある程度進行した場合は、いくつかの治療を組み合わせて行うこともあります。

## ⑥ 食道がんの予防法は?

毎日の飲酒を避け、禁煙を心がけ、バランスのよい食事をしてストレスの少ない生活をするのが予防につながると考えられています。

## ⑦ 食道がんを早期に発見するためには?

45歳以上で最低1回は内視鏡検査、50歳以上ではできる限り1年に1回の内視鏡、特にタバコを吸う人、お酒をよく飲む人、お酒を飲んで顔が赤くなる人は要注意です。少しでも気になる症状があるときは、怖がらずに、できるだけ早く病院に行きましょう。

## ⑧ 食道がんと言われたら

担当医に「青森市民病院を紹介して下さい」とお願いして下さい。また、主治医とよく相談して、治療方法を決めることが大切です。





# 新採用ドクター紹介

10月から、4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・特技はありますか？

⑤好きな言葉は？

⑥今後の抱負など一言



- ①整形外科、副部長
- ②熊谷 玄太郎
- ③岩手県
- ④ギター、  
サッカー、ラグビー観戦
- ⑤Be quick, but don't hurry
- ⑥脊椎脊髄外科を中心に青森  
県の医療に貢献します。



- ①糖尿病・内分泌内科医師
- ②神庭 文(かんば あや)
- ③鳥取県米子市
- ④読書
- ⑤自分に厳しく人に優しく
- ⑥精一杯がんばります。  
よろしくをお願いします。



- ①麻酔科、副部長
- ②高田 典和
- ③青森県十和田市
- ④趣味は下手の横好き  
で将棋、特技は早食い
- ⑤質実剛健
- ⑥そのときやれることを  
日々やるだけです。



- ①泌尿器科、副部長
- ②鈴木 裕一郎
- ③青森県十和田市
- ④旅行、バスケットボール
- ⑤一期一会
- ⑥市民の皆さんのお役に立  
てるようにがんばります。



# 院内活動の紹介

市民病院ではTQM サークル活動を行っています。

TQM とは「全員・全体 (Total) で、医療・サービスの質 (Quality) を、継続的に向上させる (Management) こと」を言います。

今回、今年度行ったTQM サークル活動について紹介します。

## ・特別室(有料個室)の案内パンフレット作成

この度、特別室(有料個室)の案内パンフレットを作成しました。以前は、有料個室に関する案内が「部屋数」と「料金」しかありませんでした。そのため、利用した方から「シャワーがあると思ったのに、なかった」などのご意見をいただいております。そこで、どの病棟にあるのか、どんなお部屋か、写真や設備などの情報を載せたパンフレットを作成し、入院窓口④と病棟に配布しました。職員がご説明の時に活用しています。個室を希望される方は、是非ご相談ください。ただし、予約優先となり、空室がない場合はご容赦ください。



## ・正面玄関の花壇整備

TQM 美化班は、昨年度に取り組んだ院内掲示物の整理整頓に続き、正面玄関の美化に取り組むこととしました。玄関は病院の顔ともいえます。素晴らしい医療を提供していても、その見た目があまり綺麗ではないと、患者様もまた受診したいと思わないかもしれません。正面玄関美化のために、花壇をきれいにする事としました。

今年の5月から作業を始め、5月に雑草の除去、6、7月に苗や種の植え付けを行いました。ペゴニア、サルビア、ヒマワリ、コスモス、ツユクサ、ナデシコ、ケイトウなどが綺麗に咲きました。季節ごとに咲くお花があればもっと素敵な花壇になると思います。

花壇作りには多くのマンパワーが必要でした。ボランティアで作業に協力して下さった多くの方々のお陰で綺麗な花壇ができました。本当にありがとうございます。



# サマーフェスティバル 2015

8月22日(土)に「サマーフェスティバル 2015」が市民病院待合ホールにて、約160名と多数の来場者のもと開催されました。今年度は、第一部の市民公開講座では、2名の外科部長より「がん」をテーマのご講演をいただきました。川嶋啓明先生による「乳がん検診について～正しい医療情報を得るためには？～」、川崎仁司先生による「食道がんのお話」とどちらもわかりやすく、興味のあるお話でした。

第二部では、医局バンドライブでゲストのSinonさん、鹿内青森市長をお迎えし、すてきな歌声が響きました。また、和田豊人広報委員長を始めとする医師チーム、元気いっぱいの研修医、今年初めて挑戦した市民病院選抜AKBらによるパフォーマンスで、元気をお届けできたのではないかと思います。

## 市民公開講座&ウィンターコンサート 2015 開催のお知らせ

平成27年12月6日(日)午後1時～

青森市民病院受付ホールにて市民公開講座を開催します。  
14時からは日頃密接に地域医療連携をとり、協力いただいている青森市内の開業医の先生方とバンドを結成し、歌やパフォーマンスで患者様や市民の皆様にご元気づけていただくという企画です。  
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。

Merry Christmas

### 編集後記

一時は、発刊も無理とされていた我々が「ほほえみ」も安原部長のおかげで、今では当たり前のように年2回、皆様のお手元に届いています。でも、この当たり前が大変なのです。安原部長、次回も是非、お願いします。  
ところで、皆さん、青森市には、結構楽しい観光スポットがあるのをご存じですか？なにせ、青森は海と山がすぐ側にあります。また結構、広いですよ。海なら、西から、油川海水浴場から、ベイブリッジ、新埠頭、堤川河口、合浦公園、浅虫まで。山と言え、今度は東から、浅虫森林公園、東岳、月見野、雲谷、合子沢、下湯。全部青森市です。これから、秋になります。休みの日など、気晴らしに出かけてみてはどうですか？

広報委員長 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。