



南東北

第346号

院是「すべては患者さんのために」

- ・一般財団法人脳神経疾患研究所
- ・社会福祉法人南東北福祉事業団
- ・医療法人社団三成会
- ・医療法人社団新生会
- ・医療法人財団健貢会
- ・社会医療法人将道会
- ・医療法人謙昌会

URL: <http://www.minamitohoku.or.jp>
 E-mail: pr@mt.strins.or.jp



本院が紹介された「Improve」第20号

当院の職員教育、全国で紹介

日本医療機能評価機構の冊子

理念、特色、活動など模範的事例

総合南東北病院の教育研修委員会の職員教育活動が公益財団法人・日本医療機能評価機構（東京都千代田区）の冊子シリーズ「Improve」認定病院の改善事例紹介シリーズの第20号（10月発行）で特集され、全国で紹介されました。

「Improve」は同機構が推進する病院の質改善活動の普及を目的にした冊子シリーズで、顕著な取り組みを行っている認定病院を毎回紹介しています。当院は1999年に病院機能評価を初受審して以来、「認定病院」となっています。特に職員教育に関しては、全国模範となる「S評価」を受けていることから、今回その活動事例が特集となりました。当院の沿革、教育研修委員会の組織と取り組み、教育理念、

特色、部署別の活動（看護部、リハビリテーション科、財務課）と病院機能評価受審の効果などについて紹介されています。

当院では2001年にISO9001（品質マネジメントシステム）に準じて教育研修規定を作成。その後、教育研修委員会を設置しました。委員会のメンバーは約30人。様々な部署から若手・中間層・ベテラン・所属長など幅広く選ばれています。委員は研修の対象者別に「新人」「年数・レベル別・階層別」「一般」「役職者」の4つのチームに分かれて研修内容を検討し、年間30以上の研修を計画します。このほか各部署には教育担当者が配置され、所属長と共に部署の教育研修内容について年度計画を立てます。委員会の事務局となる教育研修室には専従の事務職一人と医師、理学療法士、看護師が兼務で所属しています。

※日本医療機能評価機構国民の健康と福祉の向上に貢献することを目的に1995年に設立された公益財団法人。病院が備えているべき機能について、中立・公平な専門調査官チームによる「病院機能評価」審査を行い、一定の水準を満たした病院を「認定病院」としています。

今月号のなかみ

- ▶ 2面 = 健康生活情報ナビ「ハッピーホルモン」、よく聞く言葉「逆流性食道炎」、飛蚊症について、シャトルバスが冬ダイヤに
- ▶ 3面 = ラジオ健康セミナー「新型コロナ終息しない中でのインフルエンザ対策」
- ▶ 4面 = 総合南東北病院オープンシステム登録医（医療機関）ご紹介、陽子線治療の実績、総合南東北病院の目標
- ▶ 5面 = フォトセラピー今月の1枚、患者さんからの礼状、南東北医療クリニックにアマビエ人形
- ▶ 6面 = 施設だより、がん10年生存率58%（国立がん研究センター調査）
- ▶ 7面 = 心療内科（胃腸障害専門）のご案内 増子輝彦さんのコラム、ネットで初診予約、11月の手術件数・救急車台数
- ▶ 8面 = 食の豆知識「冬至かぼちゃ」、薬局だより、編集後記

今回の特集取材は8月に行われました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のためオンラインで実施され、委員長の高谷保男院長代行、窪陸子看護部長らがインタビューを受けました。どうしたら職員の学ぶ心を育てられるか？ それに対して深谷委員長は紙面で「強制しても職員は学ぶ心は育たない。職員の声に耳を傾け対話する。熱意を持って取り組むことが大切」と答えています。また、窪看護部長は病院機能評価の受審効果について「結果が数値として現れ、評価されることで職員の自信につながった」と述べています。「Improve」第20号は同機構のホームページからご覧になることができます。

健康生活情報ナビ

ハッピーホルモン

私たちの体内で分泌されるホルモンは100種類以上が見つかっており、その中には「ハッピーホルモン」と呼ばれるものがあります。その代表が「セロトニン」で、心の安定に大きく関わっています。

ホルモンは体内の様々な内分泌器で作られ、血管を通じて目的の器官に運ばれ、身体

セロトニンで心が安定

食生活にバナナや乳製品、大豆を

が正常に機能するように器官に調節を促します。例えば膵臓のランゲルハンス島から分泌されるインスリンもその一つで、細胞などに糖を取り込むよう働きかけて、血液に含まれるブドウ糖の濃度（血糖値）を下げるように促します。

セロトニンは小腸と脳幹で作られ、90%は腸内、8%が血液内で働きます。脳内に存在するのはわずか2%ですが、他の神経細胞に情報を伝える重要な役割を果たしています。

これが円滑に働いていると、「気持ち安定する」「質の良い睡眠がとれる」「朝スッキリと目覚められる」「集中力が高まる」「痛みを緩和する」といった効果をもたらします。逆に分泌が減ると、落ち込みやすくなったり不眠になったりし、長期間続くとうつ病につながる場合もあります。

セロトニンの元となるのは、身体の中では作れない必須アミノ酸の「トリプトファン」で、バナナ、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、豆腐や納豆などの大豆製品に多く含まれています。これらを食事に取り入れることは、心の安定を保つためにもよいと言えます。特

飛蚊症 原因は水晶体の濁り

自覚したら放置せず眼科受診を

物を見たときに虫かゴミか糸くずのような、小さくて黒っぽいものが不規則に目の前を飛んでいる—こうした症状は「飛蚊症」と思われます。

飛蚊症の原因は、眼球の内部を満たしている水晶体の濁りです。この濁りは①生まれつきや加齢によるもの②網膜剥離や硝子体出血といった病気によるものがあります。

①の場合は治療の必要がないケースがほとんどですが、反対に②の場合は治療が必要です。しかし、①と②の見え方はとても似ていて、現実

は自分で判断が付きません。②ですと、病気の進行に伴い視野の欠けやかすみ、歪みといったことが現れてくることがあります。飛蚊症を自覚したら眼科を受診してください。

シャトルバスが冬ダイヤに変更

総合南東北病院・南東北医療クリニック郡山駅前を往復する送迎シャトルバスは12月28日(月)から冬ダイヤ(下表)となりました。期間は3月19

シャトルバス冬季時刻表

郡山駅 出発	病院 出発	クリニック 出発
8:00	8:25	8:30
9:05	9:25	9:30
10:00	10:35	10:40
11:00	11:25	11:30
12:00	12:25	12:30
13:00	13:25	13:30
14:00	14:25	14:30
15:00	15:25	15:30
16:15	16:40	16:45
	17:30 (公園前発)	
	★18:30 (公園前発)	

日(金)まで。夕方の運行時間が変わっていますのでご注意ください。詳しくは病院またはクリニックの総合案内でご確認ください。

(★は変更箇所)

最近 よく聞く言葉

食道と胃の境界にできる食道胃接合部ががんの患者数は増加傾向にあります。その原因の一つに、「逆流性食道炎」の増加が考えられています。

逆流性食道炎は、胃液が食道に逆流して食道の粘膜に炎症を起こす病気です。食道と胃のつなぎ目(噴門)には、食物を胃に送り、胃からの逆流を防ぐ「弁」の

機能があります。この機能は、噴門周辺の筋肉や韧带によって維持されていますが、加齢や肥満によって弁が緩むと胃酸が逆流する原因になります。

逆流性食道炎

食事をした直後は胃の内部の圧力が高まっています。噴門が緩みやすくなっています。このため食べすぎて横になると、胃酸の逆流を招く一因となります。昔の人は良いことを言いました。「食べてすぐ

横になると牛になる」。食道胃接合部ががんを防ぐためにも、逆流性食道炎を放置しないことが大切です。

逆流性食道炎の治療は、薬物療法が行われます。「プロトンポンプ阻害薬」や「H2ブロッカー」を服用し、胃酸の分泌を抑えることで胃酸の逆流を防ぎます。暴飲暴食をしない、睡眠時は上半身を高くして寝るなど、日常生活にも注意が必要です。(資料「こんにち」2020年2月号)

当院×ふくしまFM

ラジオ健康セミナー

新型コロナ終息しない中でのインフルエンザ対策

感染対策室 高木光恵副室長

聞き手・矢野真未アナ



高木 光恵副室長

一昨年はインフルエンザが10年に1度の大流行と言われた年で、国内の感染者数は2230万人、6人に1人が感染しました。

インフルエンザと新型コロナは似ている点があります。

高木 発熱、鼻水、咳、くしゃみ、咽頭痛、関節痛などの症状が大変似ており、初期であれば医師でも見分けにくいようです。特徴をあげるとすれば、インフルエンザは急に高熱が出るが多く、症状は3〜5日続きます。新型コロナは嗅覚障害や味覚障害が出ますが、疑うきっかけになります。疑うわけではありません。息切れなどの特徴もあります。初期症状では見られませんが、風邪だと思っていたら1週間くらい経って呼吸が苦しくなった、という場合は要注意です。肺炎を併発して重症

化している可能性もありますので、躊躇せず医療機関に連絡して診てもらってください。異なる点はどこなところでしょうか。

高木 現時点(11月中旬)での一番の違いは、インフルエンザにはワクチンがあるが、新型コロナのワクチンは開発中で、予防接種ができないという点です。治療薬は、インフルエンザでは内服薬、吸入薬、点滴があり、症状が出てから48時間以内に抗ウイルス薬で治療すれば効果が得られます。新型コロナは効果のある治療薬が徐々に分かってくるものの、まだ解明されていないことが多いのが現状です。

感染してから症状が出るまでの潜伏期間は、インフルエンザが大体2〜3日、新型コロナは多くが4〜6日です。ウイルスの生存時間は、付着した素材によっても異なりますが、インフルエンザは48時間、新型コロナは72時間ぐらいです。

感染経路はいかがですか。高木 いずれも呼吸器感染症なので飛沫感染と接触感染で伝播します。飛沫感染は会話、咳、くしゃみの飛沫によってウイルスが鼻や口などから

入って感染します。接触感染は手から手、手から環境、環境から手を介して感染します。日常生活での予防策はどのようなのでしょうか。

高木 インフルエンザも新型コロナも基本は同じです。マスクの着用、こまめな手洗い、3密を避ける、環境の消毒などが重要です。特に新型コロナは発症前に感染症のピークがあり、無症状の時から人につけていることが明らかになってきました。ですから症状の有無にかかわらず、屋内や人との距離が保てない場所では、すべての人がマスクを着用する「ユニバーサルマスク」が求められています。また、ご自身の免疫力を低下させないことも大事です。入浴やバランスの取れた食事、十分な睡眠などを心がけ、ストレスや疲れを溜めないようにしてほしいと思います。

予防接種はどうでしょうか。高木 インフルエンザワクチンは、その年に流行しそうなウイルスを予測して製造しますので、毎年の中身が変わります。従って予防接種は毎年受けてほしいと思います。ワクチンは摂取すれば絶対にかからないというものではありません。

せんが、重症化や死亡を防ぐ効果が期待できます。ワクチン接種から抗体ができるまで2〜3週間かかりますが、効果は約5カ月間持続します。日本でのインフルエンザの流行は例年1月から3月がピークですので、予防接種がまだの方は今からでもすぐに接種することを勧めます。

発熱などの症状が出た場合はどのように対処すればよいでしょうか。

高木 症状だけではインフルエンザ、風邪、新型コロナの区別はつきにくいですので、発熱、息苦しき、強いだるさなどを感じたら、かかりつけ医や身近な医療機関に電話でご相談ください。相談先に迷った場合は、「受診・相談センター」(電話0120・567・747 毎日24時間体制)がありますので、覚えておくとよいでしょう。新型コロナは最近の感染状況を見ますと、だれが感染してもおかしくない状況です。体調の変化や症状がある場合は、仕事や登校を控えて医療機関で必要な検査と治療を受けてほしいと思います。

※ふくしまFMで12月4日(金)に放送された内容を要約して再構成しました。放送内容は総合南東北病院のホームページから聴くことができます。

マスク着用、こまめな手洗い、3密回避…

—本格的な冬の季節となり、心配されるのがインフルエンザですが、今年はまだ終息しない新型コロナウィルス感染症との同時流行も懸念されます。本日は総合南東北病院感染対策室副室長で感染管理認定看護師の高木光恵看護師長に今年のインフルエンザ対策についてお聞きします。

—今年のインフルエンザの感染状況はどのようでしょうか。高木 現時点(11月中旬)ではとても少ない状況です。新型コロナ対策を継続して行ってきた効果かもしれません。しかし、油断はできません。

地域医療を支える絆

総合南東北病院オープンシステム 登録医（2次医療県内医療機関）ご紹介

総合南東北病院は、平成9年に「開放型病院（オープンシステム）」として認可を受けて以来、近隣地域の開業医の先生方との地域連携を推進しております。また、「地域医療支援病院」、「地域がん診療連携拠点病院」にも指定されており、地域の診療所と手を携え、よりよい医療サービスの提供に努めています。地域医療を支える当院のオープンシステム登録医を紹介します。

武田整形外科クリニック

院長 **武田 明**
たけだ あきら



武田 明先生

【診療科】
整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
【診療時間】
午前 8時30分～12時
午後 2時30分～6時30分

矢内クリニック

院長 **矢内 康一**
やない こういち



矢内 康一先生

【診療科】
内科・胃腸科内科・外科
【診療時間】
午前 9時～12時
午後 14時～18時30分

【休診日】
水・土曜午後、日曜・祝日
【所在地】
〒963-0201
郡山市大槻町字広町26-1
【電話】
024(961)0818

平成27年に丸山整形外科を継承し、武田整形外科クリニックとして開院しました。
患者さんひとりひとりと向き合い、地域の方に信頼されるよう、また、入院・手術を必要とする方を的確に病院に橋渡しする役割を果たすよう心掛け診療しています。
地域医療に少しでも貢献でき

【休診日】
木曜、土曜午後、日曜・祝日
【所在地】
〒963-0702
郡山市緑ヶ丘3丁目1-4
【電話】
024(942)0871

▼地域の皆さまへ▲
緑ヶ丘ニュータウンに開業して早くも20年以上が過ぎました。主に消化器系を中心に診療を行っていますが、何でも診て相談に乗れるプライマリ・ケアの重要性も再認識しています。優秀な専門医がいる総合南東北病院を必要に応じて照会できますので、患者さんに安心して受診いただ

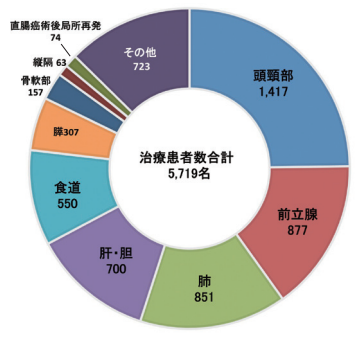


ればと思っております。今後とも病診連携を密にしてより良い診療に努め、地域医療に貢献してまいります。



るよう、スタッフ一同頑張つてまいります。

陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター) 2020年11月末まで (2008年10月開院以降)



がん陽子線治療センター
HPはこちら



総合南東北病院の目標

- 患者さんに公正な医療を提供します。
- 医師による説明と、患者さんの選択に基づく医療を進めます。
- 患者さんのプライバシーを尊重します。
- 診療情報を患者さん自身にお伝えします。
- より良い医療が行われるよう研修・研鑽いたします。
- 患者さんの人生が最後まで豊かであるようにその意思を尊重します。