

社団医療法人 養生会 月刊発行新聞

# かしま

## ほっと HOT ほっと hot 通信

ホームページ <http://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

スマートフォンをご利用の方は、  
QRコードを読み取り、アクセスしてください。  
PCサイトと同じ内容がご覧頂けます。

1月号 Vol.312

平成31年(2019年)1月1日発行

■編集/かしま病院広報委員会

■発行/社団医療法人養生会

〒971-8143

福島県いわき市鹿島町下藏持字中沢目22-1

tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...

上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。

かしま病院広報委員会(井沢 宛)まで

k-izawa@kashima.jp

## 1 養生会 年頭のご挨拶

中山 大 (社団医療法人 養生会 理事長)

渡辺 修 (かしま病院 院長)

村上 佳代子 (かしま病院 副院長兼看護部長)

## 2 糖尿病のおはなし

『糖尿病の療養においても「笑う門には福来る!」』

かしま糖尿病サポートチーム

## 3 コラム ひんがら目(139)

『オブジーボと國頭英夫先生』

呼吸器科 部長 山根 喜男

## 4 ようこそ家庭医療へ!

リハビUPOST

イベント開催予定のお知らせ

かしま荘通信

「平成30年 福島県ワーク・ライフ・バランス  
男女共同参画大賞」を受賞

社団医療法人養生会は、平成30年11月19日に郡山市中央公民館で「福島県ワーク・ライフ・バランス男女共同参画大賞」の表彰を受けました。会場には藤原医師のご家族が来られ、表彰式では畠利行副知事から渡邊聰子医師に賞状と楯が贈されました。その後、聰子医師が自身の体験を基に取組事例を紹介しました。

当法人は今回の受賞を励みとし、これからも働きやすい職場環境作りに努力して参ります。

## 謹賀新年 養生会 年頭のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。昨年は外来部門の統合に始まり、介護医療院開設、病床数変更と、ジエット・コースターのような一年でした。平成最後の本年は、刷新した養生会にふさわしい新たな行動原理を提示したいと思います。

世は少子高齢多死社会と言われていますが、まったくその通りでこの20年間で患者さんの年齢も背景も様変わりし、病院の役割も大きく変化しています。当法人は全人的医療と地域医療の実践を理念としており、周囲環境が変わろうとも全スタッフ共通の行動原理に則して対応頂いておりますものの、やはり未曾有の高齢化社会、多死社会ですので、戸惑いや、はたまた「やらされた感」などにさいなまれる状況も否めません。私は理事長就任以来、養生会の行動原理として以下の3つを掲げてまいりました。

- ① 何者にも先入観をもつて対応せずに行なう
- ② 他施設が遂行困難な問題にこそ大きな需要があることを知る
- ③ その仕事に誇りを持ち決して皮肉は言わない

確かに、夕方や週末ギリギリにいつからの診療依頼や看取り搬送など、これだけ頻繁に起こるようになれば、

ともすると「丸投げされた」と感じることもあるでしょう。しかしながら、我々は地域医療の担い手として、全般的医療、すなわち仁術という職責を全うすることを誓つたのですから、どうせやるなら、そこは「やらされた」ではなく、「これが自らの職責だ」との自負を持つて対応したいものだと思います。日頃の過重労働にも甘んじてご対応頂いておりますスタッフの皆様には感謝しかありませんが、ここで断つても、市内のどこかで同じような思いの医療者がそれを診ることになり、たらい回しになればなるほど、この「丸投げ感」は増すのだと思います。

そういう意味では、この状況は清掃活動に似ていると思います。多少億劫なことですが、自ら率先して行なった清掃後の達成感は、何とも言えない清々しさがあります。誰かがやるだろうではなく、「自分がやらねば、誰がやる」という気持ちで、組織一丸となつて対応し、疲弊した分は皆で補填しながらこの急場をしのいで行こうではありませんか。

そういう訳で本年は、元来の3つの行動原理を遂行するための心構えとして、「かしまがやらねば、誰がやる(地域医療の拾活宣言)」を掲げたいと思います。本年もよろしくお願いします。

社団医療法人養生会 理事長

中山 大





さて、医療法人養生会の平成を振り返りますと、平成22年6月に中山元二初代理事長から中山大現理事長に引き継がれ、新しい時代を踏み出しました。その僅か9ヶ月後の平成23年3月11日にあの東日本大震災が発生し、原発事故も加わって新体制にとつても大きな試練に直面しました。しかし、中山大理事長が不眠不休で陣頭指揮を執り、それに呼応した職員の団結と奮闘を見出し、養生会の行く末に希望を見出しました。

更に、在宅医療はチームを編成して往診にあたつており、訪問看護訪問リハビリ、訪問介護とともに活動を充実させています。

また、当院では、医療ソーシャルワーカー5人体制で、患者さんやご家族が安心して療養生活を送れるよう、サポートとともに、医療と介護・福祉の橋渡しを行なっています。

これからも養生会は、これらの活動をさらに充実させ地域に貢献していく所存です。今年もよろしくお願ひいたします。

今後は更に、入退院から在宅医療



かしま病院  
院長

渡辺 修

明けましておめでとうございます  
予定通りなら今年の4月30日で  
30年113日間の平成の時代は終り、

さて、医療法人養生会は、基本方針に開設当初より「予防・診断・治療・リハビリ・在宅医療・福祉の質の向上に努力します」と謳っています。この基本方針は、貫して当院の特色として引き継がれています。

現在、健診・ドックを中心とした予防事業は、特定保健指導（メタボ



かしま病院  
副院長・看護部長

村上 佳代子

新年あけましておめでとうござい  
ます。

入退院支援については、2017年10月に退院支援部門を立ち上げて専従の看護師を配置、合わせて

病棟へは退院支援看護師を配置し、退院調整が必要となる患者様が、慣れた地域で療養や生活を安心して継続できるよう活動してまいりました。今年は、退院時ののみでなく入院前からきめ細やかな対応ができます。また、認知症に対する研修や

地域の皆様が求める看護を、地域の皆様に選ばれる質で提供できるよう日々精進を重ねてまいりますので、今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

**第8回 かしま病院**  
**認定看護師による勉強会**

# がんについて知ろう

がんのなりたちから治療や予防について知り、  
がんという病気についての知識を深めてみませんか？

**講師** がん化学療法看護認定看護師  
荒木 美穂

**日時** 平成31年 1月 16日(水)  
18時00分～19時00分

**対象者**  
主に医療、看護、介護に携わっている方。  
参加には事前の申込が必要です。

**会場** かしま病院  
コミュニティーホール

かしま病院の認定看護師が講師を務める、病院、診療所、施設などの現場で役立つ実践的な内容が盛り沢山の勉強会です。  
興味をお持ちの方は、  
**かしま病院地域医療連携室 (TEL0246-76-0350)**  
までお問い合わせください。

たくさんの皆さんのご参加をお待ちしています。

# ○糖尿病のおはなし

かしま糖尿病サポートチーム

## 糖尿病の療養においても「笑う門には福来る！」

「笑い」の効果を医学的に証明しようという種々の研究が行われ、糖尿病やがんの改善効果など、様々な効果が期待できることが分かってきました。どうやら、日常生活の中で笑いを増やすことは、糖尿病の療養においても福をもたらすようです。

京都医療センター臨床研究センターの研究で、笑いに象徴されるポジティブな心理的因子が、糖尿病の血糖コントロールの指標となる HbA1c の値を改善し、2 型糖尿病やメタボリックシンドロームを改善する可能性があることが分かりました。研究グループは、京都医療センターの外来に通院中の 2 型糖尿病やメタボリックシンドロームの患者さん 222 人を対象に、1 年毎の追跡調査による前向きコホート研究を行いました。1 年後も追跡して調査できた患者さんを対象に、1 年間の食前血糖値および HbA1c の変化を、笑いの頻度別で比べたところ、笑いの頻度が「月に 1 ~ 3 回か、ほとんど笑わない」という人で血糖値と HbA1c 値の改善度が低く、「月に 1 ~ 5 回」「ほぼ毎日」という人で改善度が高いことが分かりました。また、1 年の追跡調査によりポジティブな心理要因が多い人では HbA1c 値が低下する傾向もみられました。

ところで、「笑い」はどうして血糖値を改善させるのでしょうか？どうやら、笑いなどポジティブな心理要因が多いと、

血糖値を上昇させる各種ホルモンの分泌を促す交感神経の活動が高まり過ぎるのを抑えてくれるようです。また、笑いは、脂肪を燃焼しインスリンの働きを助けて糖尿病を改善する作用のある「アディポネクチン」の発現を促すことも分かってきました。

自己血糖測定での血糖値や、外来受診時の血糖値や HbA1c 値が高いと、合併症への不安や努力が報われなかつたショックなどで、どうしても気分が落ち込んでしまう方が多いのではないか？私のかかりつけ患者さんの中にも、血糖値がなかなか良くなないので、ひどく気に病んでしまう方がおられます。その気持ちは理解できますが、検査結果が悪くても、「こりやまた失礼いたしました」とか「ごめんね、ごめんね～」（いずれも古っ！笑）と言って、ご自身の駄目さ加減を笑い飛ばしてしまうぐらいが、悪循環から抜け出すコツなのかもしれませんね。

かしま糖尿病サポートチーム 診療部 石井 敦



## オブジーボと國頭英夫先生

平成 30 年にノーベル生理学・医学賞を受賞された本庶佑先生は、癌の免疫治療に新たな分野を開かれました。その成果によりオブジーボという薬が生み出され、肺がん治療の強力な武器になりました。承認当初、2 週間に 1 回当たり約 130 万円、1 年間使用すると約 3500 万円もかかり、「医療費が国家を滅ぼす」と警鐘を鳴らしたのが、日赤

医療センター化学療法科 部長の國頭英夫先生でした。今でこそ、薬価は半減しましたが、まだまだ高い薬です。凡医は投与することに逡巡しましたが、多くの呼吸科医がためらいもなく投与していることを知り愕然としました。

國頭先生は、我が故郷鳥取県の出身です。凡医より一回り若く、幼少時から気管支喘息に苦しめられながらも頭脳明晰にして米子東高校から東大医学部を経て、国立がんセンターで肺がんの化学療法を研究されました。里見清一といふペンネームで鋭い切り口で世相を論じ、LGBT 問題で休刊に追い込まれる前の『新潮 45』では「日本のビヨーキ」を連載されていました。『週刊新潮』では、これと並行して今も続く「医中の蛙」を連載されています。博覧強記、豊富な語彙を駆使して多くの著書を物されています。日赤看護大学で担

当されたゼミの講義録をもとに、医学書も出版されています。新潮社の編集者と懇意にされており、新潮新書を中心にはじめ、中外医学社から「誰も教えてくれなかつた癌臨床試験の正しい解釈」という生物統計学の本も書いておられます。奉職時代に厚生労働省のがん治験の班会に参加した。凡医にとっては、共立病院で何度も御高説を伺ったことや、セカンドオピニオンを求める肺がん患者さんの件で 2、3 度言葉を交わし紹介した事が、ある程度の繋がりしかありませんが、鳥取県が誇る俊英の一人として崇めております。

## ひんがら目(139)



『週刊新潮』では、東大数学科の 6 年先輩の藤原正彦先生の有名なコラム「管見盲語」が昨年 12 月

6 日の第 472 回を最後に終了しました。最終号によりますと、このコラムは山本夏彦翁が 23 年間続けた「夏彦の写真コラム」の後釜だったそうです。グラビアの「管見盲語」、さらに「医中の蛙」、高山正彦先生の「変見自在」を担当にて、かしま病院の売店で購読してきましたが、寂しくなります。

そういえば、國頭英夫先生は、山本夏彦翁と落語家の古今亭志ん生さんを敬愛されているそうです。

(呼吸器科 部長 山根 嘉男)

# ようこそ 家庭医療へ!

~いわきに生きる家庭医療への挑戦~



前回に引き続き、リツ・カールトン・ホテルの元日本支社長 高野登氏を講師にお迎えし「いのちの現場とおもてなしの心」～医療従事者における接遇とは～と題して開催された社団医療法人養生会接遇特別講演会の内容を紹介します。前回は、高野氏が講演で話された“サービス”と“おもてなし”との違いについて述べました。サービスとは、いつでも・どこでも・誰にでも提供する、客との契約に基づく商品であり、徹底したマニュアル管理により質を担保することができます。一方、おもてなしは、今だけ・ここだけ・あなたにだけの特別なものです。相手の心に自分の心を寄り添わせて、相手の立場になって対話する姿勢そのものであり、生涯忘れられない“感動”と“感謝”が生まれます。

ところで、リツ・カールトンの従業員は何故ここまで情熱を持って、おもてなしを追究し続けられるのでしょうか？先ずはリツ・カールトンの公式ホームページに掲載されているクレドと呼ばれるホテルの信条を紹介します。『リツ・カールトンはお客様への心のこもったおもてなしと快適さを提供することをもっとも大切な使命とこころえています。私たちは、お客様に心あたたまる、くつろいだ、そして洗練された雰囲気を常にお楽しみいただくために最高のパーソナル・サービスと施設を提供することをお約束します。リツ・カールトンでお客様が経験されるもの、それは感覚を満たすここちよさ、満ち足りた幸福感、そしてお客様が言葉にできない願望やニーズをも先読みしておこたえするサービスの心です』一読すれば誰もが一度泊まってみたくなるような魅力的な内容ですね。リツ・カールトンには、仕事をすることの意味は何か？ということを、組織的に継続的に考えさせる仕組みがあり、高野氏もその答えを追求する中で、人は誰でも本当に

## 第107回 リツ・カールトンに学ぶ地域医療創生(後編)

診療部 石井 敦



人様のお役に立てたときは輝いているということが見えてきたと言います。「お客様に喜んでいただけることが自分にとって生きる力になります」リツ・カールトンのスタッフは誰もがこう口にするそうです。そして、世の中のお役に立てたと実感できたとき、実はその本人の心が鍛えられ成長するのだそうです。そうやって心の筋トレを繰り返しながら「人の心に寄り添い、思いを感じる力」をつけていき、仕事が楽しくて仕方がなくなっていくようです。

心の筋トレをしたいなら、いわきは実はメチャメチャやりがいのある場所です。立ち去り型サボタージュによる人材不足の悪循環に陥っているいわきの医療界においても、リツ・カールトンのおもてなしの精神は適用できると思います。そのためには各医療機関がそれぞれのクレドを再確認し、全職員が一丸となって使命を果たしていくことが必要です。私自身の所属法人であるかしま病院のクレドは一言でいうと“めんどうみのよい病院”です。具体的には、家庭医療を基本とする医療と介護の融合した病院、在宅復帰・在宅医療に取り組む病院、かかりつけ患者や病院周辺地域の救急の受け入れ・増悪時の対応を行う病院です。幸いなことに、このクレドに掲げられた内容は、私が一生かけてでも成し遂げたいことそのものです。今はまだ全然できていなくても必ず創りあげます。

高野氏から発せられる言葉は一言一句すべてが私たちに勇気と活力を与えるものでしたが、講演の終盤で飛び出した「悪循環も善循環も回すのに必要なエネルギーは変わらない」という言葉が胸に刺さりました。「それなら逆回転させればいいじゃん！」と思いました。みんなが力を合わせて悪循環を逆回転させるのはいつか？今でしょ！(古っ！苦笑)

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行なう医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第94回

## ウォーキングについて

月は老化による健康への影響についてお話しましたが、今月は老化防止のためのウォーキングについてお話しさせていただきます。ウォーキングとは日常生活の中での歩行や散歩とは異なり、健康増進を目的として行うものです。通常のウォーキングにおいては特別な道具を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行うことができて、最も手軽な運動といえます。また歩く際には下半身の筋肉を中心に全身の70%～80%の筋肉が使われています。そのため、たくさん歩くことによって、筋力の維持・向上が図られて転倒防止につながり、その他にも肥満、高血圧、糖尿病等の予防・改善という効果もあります。また、屋外に出ることで人に関わる機会が増えたり交友

**先**月は老化による健康への影響についてお話しましたが、今月は老化防止のためのウォーキングについてお話しさせていただきます。ウォーキングとは日常生活の中での歩行や散歩とは異なり、健康増進を目的として行うも

関係が広がったりすることが期待できます。

しかし、正しい歩き方をしないと良い効果は得られません。そのため、フォームを意識しながら歩くことが大切です。視線は前を向き、背筋を伸ばします。肘を曲げて腕を振り、足はつま先で地面を踏み込むようにして前に進みます。また、運動中の血圧や心拍数を把握することによって安全かつ運動の効果が得られやすくなります。少し息が切れてドキドキするが会話は可能という程度が安全で運動の効果が得られやすいレベルです。

高齢者では筋力の低下や関節可動域の低下がみられる場合が多く、無理をすると転倒や傷害を発症するリスクがあります。そのため自身の健康状態や体力を考慮したペースで行なうことが大切です。

理学療法士 布施航



## かしま荘通信

### 誕生会

12/21(金)



12月の誕生会は、職員の工夫を凝らした余興とクリスマスプレゼントの宝くじ抽選会などを行いました。副施設長によるテーブルクロス引きやハンドベル、合唱など、普段の慰問とはひと味違う誕生会となり、利用者様にも大変喜んで頂けました。

## イベント開催予定のお知らせ

### 糖尿病教室

時間 10:00～10:30

・1月 9日(水)

会場 かしま病院外来棟会議室

### 家庭医療セミナー ～実践家庭医塾～

時間 19:00～20:00

・1月 24日(木)

会場 かしま病院コミュニティホール

### ゆる体操教室

時間 1回目 13:30～14:30

・1月 27日(日)

会場 かしま病院コミュニティホール

時間 2回目 15:00～16:00

会場 かしま病院コミュニティホール

### 乳がん患者のつどい アイリスの会

時間 14:00～15:30

・1月 16日(水)

会場 かしま病院コミュニティホール

時間 2月 20日(水)

### 認定看護師による 勉強会

時間 18:00～19:00

・1月 16日(水)

会場 かしま病院コミュニティホール

興味のある方は、お問い合わせください。