

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。

2月号 Vol.313

平成31年(2019年)2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 実)まで
k-izawa@kashima.jp

卷頭特集

1
2『平成30年度医療人を志す子どもの夢応援事業
2018後期地域医療体験セミナー』

3

お宅訪問隊

~住み慣れた私たちの街で…~
通所リハビリテーション

4

コラム ひんがら目(140)

『東大王4人の魅力』

呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

イベント開催予定のお知らせ
かしま荘通信

「おもしろ体験 鹿島土曜学習」実施!



平成30年12月15日(土)、当法人のコミュニティホールでいわき市教育委員会事務局生涯学習課が「おもしろ体験 鹿島土曜学習」を実施しました。この土曜学習は市が平成27年度から実施しているもので、当日は鹿島小学校の4年生・5年生・6年生24名が参加し、当法人の中山文枝医師が「脳の仕組み」を説明し、トレーナーの小松裕幸氏が脳トレを行いました。脳トレでは子どもたちと父兄の対抗戦もあり、みんな一生懸命取り組んでいました。

卷頭特集

平成30年度 医療人を志す子どもの夢応援事業 2018後期地域医療体験セミナー

31名が、かしま病院の体験セミナーに参加しました。この事業は福島県教育委員会が主催となり、医師及び看護師を始めとした医療従事者を進路希望とする福島県内高等学校の1年生を募集し、県内4地区(県北・相馬地区、県中・県南地区、会津・南会津地区、いわき・双葉地区)の各医療機関及び医療教育機関において地域医療に貢献する使命感の涵養を図る事業です。当日は、医師や看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師、臨床工学技士、診療放射線技師、社会福祉士を志す高校1年生

が、かしま病院で「平成30年度医療人を志す子どもの夢応援事業 2018後期地域医療体験セミナー」を開催しました。

この事業は福島県教育委員会が主催となり、医師及び看護師を始めとした医療従事者を進路希望とする福島県内高等学校の1年生を募集し、県内4地区(県北・相馬地区、県中・県南地区、会津・南会津地区、いわき・双葉地区)の各医療機関及び医療教育機関において地域医療に貢献する使命感の涵養を図る事業です。当日は、医師や看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、臨床検査技師、臨床工学技士、診療放射線技師、社会福祉士を志す高校1年生





参加したかしま病院スタッフから、今回のセミナーの感想と、参加した高校生皆さんへのエールをいただきました。



グループワーク

● 看護師（看護部看護教育室
石塚ひろみ）

看護師体験では、手洗い実習、老人疑似体験、片麻痺スツツ体験、採血体験（シミュレータ使用）や、実際に病棟で患者さんとコミュニケーションをとったり、看護師の仕事に応じて見てもらい、看護師の仕事に理解を深めてもらつた。短い時間の中で、看護師は「思いやり」や「患者さんに寄り添う」ことが大切であると学んでくれて嬉しく思う。今後も看護師の仕事のやりがいなどを伝えていけたらと思ってている。

● 薬剤師（薬剤部 鈴木隆広）

今回は、高校1年生3名の医療体験ということで専門科目の勉強をしていない高校生であり、どうとなつた。体験時間は話をできるだけ少なくし、模擬ではあるが内服薬調剤・軟膏剤混合調剤・注射薬混合調製など病院薬剤師業務を実体験してもらつた。今回の経験を経て、高校生に有意義な体験となり、良い薬剤師になつてくれればと思う。

● 理学療法士（リハビリテーション部
理学療法科 高橋亮太）

9名の医師志望の学生さんが参加し、前半は内視鏡、気管挿管、心肺蘇生法を体験してもらつた。医療機器を扱う技術力だけでなく、医師志望動機では、医師志望の動機、具体的な科の選択方法、東日本大震災時の様子を聞かれた。学生さんの志望動機では、自身や家族が病気をしたときの医師の言葉や診療態度に影響を受けたという回答が多く、日々の診療での自分への振り返りとなつた。

理学療法士スタッフとして1日活動してみて、高校1年生で理学療法士を始めとする医療職に興味を湧くことに関心を抱いた。その

高校1年生に対し分かり易いように自分なりに対応したが、本当に理解されているのか不安だった。今回、フレッシュな高校生と接することで初心を思い出し、この先の業務に発展していこうと思うと同時に、将来同じ現場または同じ医療職として活躍できることを楽しみにしていきたいと思った。

● 作業療法士（リハビリテーション部
作業療法科 大平詩織）

作業療法士の体験では、患者さまとの関わりやりハビリの中でも使う道具の見学を中心に行つた。生活を助ける道具である「自助具」を体験したり、実際に料理の練習場面を見てもらつた。作業療法士が、日常生活の中での活動（作業）を通して、その人らしい生活が送れるための手助けをしているということを知つてもうえたのではないかと思う。今回の体験が、より具体的な将来像を描けるきっかけになつたら嬉しい。

● 臨床検査技師（医療技術部
臨床検査科 飯ヶ谷奈央子）

医師志望の高校1年生の受け入れということで、シミュレーターを使用した体験を担当させて頂いた。院内の勉強会で意識せずに使用している言葉や知識などを高校生に分かり易く説明することが、どれだけ難しいかを感じてきた。高校生皆が、体験した一つ一つに目を輝かせ、興味を持つて向かつて来てくれたことに、医療人として嬉しく思つた。今後は、ぜひ医療の道へと進み、活躍して頂けることを切に願つ。



職場体験



職場体験

● 臨床工学校士（医療技術部
M E 科 川田温子）

臨床工学校士は、医師の指示のもとに生命維持管理装置の操作及び保守管理を業とする医療機器の臨床工学校士を目指している高校生2名が体験に参加した。病院内での臨床工学校士の役割と業務についての話や、医療機器体験で人工呼吸器や胃カメラなどの操作を行つた。難しい話にも積極的に質問し、チーム医療の大切さを発表している姿は、とても頼もしく感じた。

● 社会福祉士（診療支援部
医療社会福祉相談室 鈴木浩子）

今回、医療分野での相談業務を志望の学生さんがいたことは、医療ソーシャルワーカーの仕事が広く普及啓発されてきていると感じ、大変うれしく思つた。グループワークでの討議やグループごとの発表の中での皆さんとの患者さんを中心とした視点、チーム医療の大切さを感じ入る感性、そして真摯な眼差しに、これから医療界に希望を見出せる思いがした。これらも夢に向かって頑張つてね。

● 診療放射線技師（医療技術部
放射線画像診断科 江尻航大）

今回、男子高校生1名が体験に参加した。レントゲン室、透視室、DSA室、CT室、MRI室、各

お宅訪問隊

～住み慣れた私たちの街で…～

かしま病院通所リハビリテーションは平成30年10月にリニューアルいたしました!!

2クラス編成に生まれ変わった各クラスの特徴をご紹介します。

I クラス【Exercise I クラス】

定員 35名 3~4時間未満の半日コース

個々の運動習慣化と自己管理能力向上を目指し活動範囲拡大につながるよう指導しています。

主にストレッチ・マシントレーニング・立位バランス練習・歩行トレーニングなどを中心に提供しています。

II クラス【Smile II クラス】

定員 25名 5時間~6時間未満の1日コース

利用者同士の交流と運動の機会の提供を基本とし、どの職員も利用様がどうしたら安全に歩行できるか、またトイレ動作などの日常生活動作が安全にできるようになるか常に意識し職員同士連携を図っています。

午前中は主にストレッチ体操・作業活動やリハビリレクリエーション等を実施し、午後からは立位バランス練習や脳トレ及び発声呼吸体操などを提供しています。

通 所リハビリテーションは、要介護や要支援を受けた利用者に対し、可能な限り自宅で自立した生活を送ることができるよう支援する日帰りのサービスです。

医師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・看護師・介護職員など多職種で連携を図り利用者様の身体機能向上や生活動作向上に向け提供しています。

新規ご利用時は、基本的に利用前に事前訪問を行い家屋環境や

生活活動線等の確認指導をさせていただきます。日常生活動作や介助の練習指導、福祉用具に関するアドバイスや自己管理向上に向けた自主練習指導も積極的に行ってています。また地域の中で安全に暮らせるため野外活動に反映させていく取り組みにも力を入れています。

当事業所のもう一つの特徴として、訪問リハビリテーションも行っています。

当事業所の訪問リハビリは、退院直後の身体機能や日常生活動作の低下を防ぐ事を目標とし要介護者やそのご家族が安心して在宅生活を再スタートできるよう生活動作支援（動作方法の指導や介助方法の指導）等を中心に実施します。

ご利用開始時には主治医の指示書が必要となります。退院の目安が付き次第ご相談いただければ、退院直後から迅速に利用開始できるよう努めています。

かしま病院通所・訪問リハビリテーションは
「在宅生活を再開する時」
「在宅生活をしていて歩くのが億劫になってきたと感じた時」
「リハビリが必要かなと感じた時」など
お困りごとがありましたらケアマネージャーさんを通じて相談ください。

また利用したいが手順がわからない場合などは、通所リハビリテーションまで気軽にご相談ください。

通所リハビリテーション：大橋 修・鐘下 公美子



東大王 4人の魅力 がんばれ！ 鳥取西高校出身の鶴崎修功さん！

池上彰さんや林修さんは毎日のようにテレビに出ていらっしゃいますので、我々は旧知の間柄のように錯覚します。池上さんは、NHKの週刊「どもニユース」の初代「お父さん」らしく、分かり易い時事解説で引っ張り頭です。「いつやるか? 今でしょ」でブレイクした林さんは、予備校教師の卓越した説明力と硬軟併せ持つ博識を背景に何気なく使う一語一語を丁寧に紐解いて下さいます。



林さんは数学が得意で数学者を目指そうとしたそうですが、名古屋の私立東海高校生のときに、高校の先輩でフイールズ賞数学のノーベル賞に相当)を受賞された森重文氏のことを聞かされ、格の違いを思い知られ東大法学部に進路変更をしたそうです。

鳥取の片田舎で数学に興じていた井の中の蛙は大海を知らず、無謀にも東大数学科に入ってしまいました。やがて同級生の藤田隆夫君(後に東京工業大学教授)に圧倒され、数学者の道を断念しました。

「日本の頭脳No.1決定戦 東大王」というクイズバラエティ番組があります。個性豊かな4人の東大学生と、知性豊かなタレント12人が、知識と知恵を振り絞ってバトルを繰り広げるテレビ番組です。日曜日の夕食を終えた風呂上りに楽しんでいましたが、最近は水曜日に移動したためあまりお目にかかるなりました。司会のヒロミさんと山里亮太さんが、絶妙な語り口で4人の東大学生の好感度を高めてくれます。

「東大医学部のプリンス」、三代目東大王の水上颶さんは新チームの大将です。長つたらしいカタカナのついた動植物や名画、世界遺産などの名前をすらすらと答える頭脳には羨望を抱きます。覚えることの多い医学用語や薬品名などでも彼なら難なく記憶できるのでしょうか。開成高校では伊沢拓司さんの後輩です。

「スタンフォードが認めた才媛」、紅一点、鈴木光さんは幼稚園の2年間をインター納ショナルスクールで過ごし、中学3年で英検1級、高校2年でスタンフォード大学の通信教育プログラムを受講し論文が表彰されたそうです。東大文系に推薦入学。20歳ながら博識振りには驚かされます。ボ力もあり愛嬌のある麗人です。クイズ番組もいろいろあります。頭の体操に楽しんでいます。

(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成への挑戦～

2018年4月から19番目の新たな基本専門領域として、総合診療専門医の専攻研修が開始となりました。日本専門医機構が掲げる総合診療専門研修プログラム整備基準を見ると、総合診療専門医は、以下の7つの資質・能力を獲得することが示されています。

1. 包括的統合アプローチ
2. 一般的な健康問題に対する診療能力
3. 患者中心の医療・ケア
4. 連携重視のマネジメント
5. 地域包括ケアを含む地域志向アプローチ
6. 公益に資する職業規範
7. 多様な診療の場に対応する能力

これを見ると、新しく誕生する総合診療専門医には、より質の高いプライマリ・ケアを提供できる能力が期待されていることが分かります。かつて、全ての診療科の医師が総合的な診療にあたっていた時代は、総合診療専門医を取り上げて議論する理由も必要もなかったし、個々のご努力により質の高いプライマリ・ケアを実践されている先生方がおられることに心から敬意を表します。しかし、長年にわたって臓器別専門医の養成に偏った医学教育を続けてきた弊害が顕在化している我が国の

第108回 プライマリ・ケアを担う総合診療専門医



診療部 石井 敦

現状と未来を考慮すると、複雑な問題に一定以上のレベルで対応できる総合診療専門医を、計画的かつ確実に養成する必要があります。

総合診療専門医の特性として、幅広く診るということが挙げられることが多いのですが、ここで扱われる幅広さとは、単なる複数の問題ではなく、複雑な問題もあり、決して臓器別の問題の集合体ということだけではありません。従って、複数の診療科で研修するだけでは眞の包括的アプローチは習得できません。また「内科をしっかり学べば、総合診療はおのずと習得できる」「内科と総合診療科との違いが分からぬ」といった意見をよく耳にしますが、断片化された内科領域が、多疾患合併の患者への包括的ケアや、生活を基盤とした在宅医療を含むケアに対して充分対応できていない現実があります。そもそも、その反省から総合診療を19番目の新たな基本専門領域として位置付けることになったのです。プライマリ・ケア特有の魅力や必要性を理解した若き医療人達が、夢を持って安心して総合診療専門医への道に飛び込んで来られるように、研修プログラムを整備・充実させていくことが、医学教育に携わる私共の責務です。

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。



腰痛で悩まないために

膝を曲げて横向きで寝ると負担が少なくなります。過度な運動はよくありません。筋肉に負担がかかり、腰痛の慢性化につながりかねません。痛みの回復に合わせて、無理のない範囲で運動をするのがいいでしょう。血液の流れが良くなり、痛みは軽くなります。また筋肉の衰えを防ぐこともあります。

腰痛は再発することも多いので、予防のために痛みの出にくい動作方法を覚えておきましょう。基本姿勢として、真っすぐ

腰 痛は実に8割の人が経験すると言われていますが、その多くは短期間で良くなります。適切に対応すれば、腰痛はそれほど恐いものではありません。痛み初めにはできるだけ無駄な動きを避け、安静にしていましょう。

に座る・立つことで、腰にかかる負担が少なくなります。前かがみになると腰に負担がかかってしまいます。物を持ち上げるときは、なるべく前かがみにならないようにして、腰を落とし、対象物にできるだけ密着します。このとき体を捻らないように注意しましょう。高い所の物を取るときは、無理せず踏み台を使います。長時間の立位では、踏み台に片足を乗せると、腰への負担が減ります。そしてたまに左右の足を入れ替えましょう。

緊急性の高い危険な腰痛もあります。

○安静時でも痛い。○痛みの程度が非常に強い。○神経症状がある（手足に力が入りにくい、痺れるなど）。○尿が出づらい。○熱がある。その他、体調が悪い。このような場合は、すぐに病院で診てもらってきて下さい。



理学療法士 遠藤宏貴

かしま荘通信

車椅子贈呈式



1月16日 常磐共同ガス株式会社様より車椅子をご寄贈頂きました。贈呈式では代表取締役社長 猪狩謙二様より、ご利用者代表の木幡様へ車椅子が渡されました。今回の寄贈で8台目となりました。常磐共同ガス株式会社様ありがとうございます。大切に使わせていただきます。

イベント開催予定のお知らせ

糖尿病教室

時間 10:00~10:30 ・3月 6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 ・2月21日(木)
会場 かしま病院コミュニティホール ・3月28日(木)

ゆる体操教室

時間 1回目 13:30 ~ 14:30 ・2月24日(日)
2回目 15:00 ~ 16:00 ・3月24日(日)
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 ・2月20日(水)
会場 かしま病院コミュニティホール ・3月20日(水)

認定看護師による 勉強会

時間 18:00~19:00 ・3月20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。