

福島医大病院ニュースレター

編集・発行/附属病院患者サービス向上委員会

〒960-1295 福島市光が丘1番地 / TEL (024) 547-1111 ホームページ <http://www.fmu.ac.jp/byoin/index.php>

新任挨拶

附属病院長 紺野 慎一

平成26年4月より棟方充前病院長の後任として、福島県立医科大学附属病院長を務めさせて頂くことになりました。微力ですが、福島県民の健康増進と附属病院の発展に貢献できるように努めてまいります。附属病院は、現在、主に以下の8つの課題を有しています。①病院マネジメント支援システムの稼働による病院経営の効率化②ふくしま国際医療科学センターD棟建設、手術棟の増設、および既存病院の保全改修に伴う病棟再編③連携登録医を中心とした地域医療機関との連携の推進④PFM (patient flow management) システム(患者サービス向上を目的に入院決定時からコーディネーター看護師が患者さんと面談し、入院治療や退院後の生活に必要な情報を得ることにより、入退院をスムーズに行なうための取組み)の導入⑤東日本大震災を教訓とした災害への対処、セキュリティの強化、地域医療機関との連携等に対応した第3次総合医療情報システムの開発⑥育児休業制度利用

後の看護師さんの職場復帰支援整備⑦看護職員の負担軽減と処遇の改善⑧平成29年度にスタートする新専門医制度に対応した新たな後期研修プログラムの作成などです。いずれの課題も今後の附属病院の将来を決定する極めて重要な事項です。



福島の復興を実現するには、自らの力で復興を成し遂げるという強い意志と未来への希望が必要です。福島県立医大附属病院は、福島県民全員の「心と体」を支えていく使命を有しています。今後、福島県民の健康が日本一になることを目標に、努力を続けて参りますので、ご支援のほどよろしく願いいたします。

県民健康調査の「妊産婦に関する調査」とは？

福島県立医科大学では、福島県より委託を受け、県民の継続的な健康管理の取り組みの一つとして、県民健康調査「妊産婦に関する調査」を行っています。

妊産婦の皆さまのからだやこころの健康状態を把握し、不安の軽減や必要なケアを提供するとともに、今後の福島県内の産婦人科医療の充実へつなげていくことを目的としています。

調査票の回答内容にもとづいて、専任の助産師・保健師等からご連絡させていただく場合がございます。

主な調査項目は、次の通りです。

- 妊産婦のこころの健康度について
- 現在の生活状況(避難生活、家族離散の状況)について
- 出産状況や妊娠経過中の妊産婦の健康状態について
- 育児の自信について
- 次回妊娠に対する意識について

第26号のなかみ

- 2 ページ……○小児腫瘍内科ができました
○「手ばかり栄養法」で食事バランスを見直してみませんか？
- 3 ページ……○肥満は万病のもと？
○「ふくしま国際医療科学センター」整備工事中の外来駐車場の利用について
- 4 ページ……○退職後の人生を有意義に過ごしたい
○附属病院に DMAT Car 導入
○「看護の日イベント」開催

病衣・付添寝具

清潔と快適をクリエイトする。

DOJINSHA

【ご利用・お問合わせ先】

株式会社 同仁社
医大リネン室

電話 024-547-1111
内線 3081

マチのほっとステーション

LAWSON

ローソン福島県立医科大学附属病院店 (エレベーターホール隣)
ローソン福島県立医科大学店 (7号館内)



この度、平成26年4月1日をもって小児腫瘍内科が新設され、部長として私、菊田が務めさせて頂くことになりました。現在私を含め3名の専属医師と小児科医師の応援を得て診療を開始しています。小児腫瘍内科の設置に当たっては、患者家族会を中心とする多くの福島県民の

要望があり、県議会や行政の方々、および福島医大の多くの先生方のご努力により実を結んだものと思っています。

小児腫瘍内科はいわゆる小児がんを専門的に診断、治療する部門です。小児がんは希少がんではありますが、小児の病死原因の第1位でもあります。また、小児がんの約7割は発症時に遠隔転移を有しており、白血病などの造血器がんに加え、脳・脊髄、眼、副腎・交感神経節、肝、腎、骨、軟部組織など多種類の臓器に多様ながんが発症し、診断が困難で、外科的切除や放射線治療による局所療法のみでは治癒が望めません。固形腫瘍においても治療の主体は濃厚な化学療法や造血細胞移植の併用であり、正しい診断に応じた適切な治療選択が不

可欠です。一方、日本国内では小児がん精通した医師は極めて少ない現状にあります。

また、小児がん患者は治療後の経過が成人に比べ長いことに加えて、適切な治療により高い治癒率が得られる反面、強力な治療による晩期合併症や、患者の発育や教育など、成人がん患者とは異なる問題を抱えています。平成25年6月に改訂された「がん対策基本計画」では「小児がん」が重点的に取り組むべき課題に挙げられています。この中で小児がん医療の問題点として、新薬導入の遅れ、終末期ケア、患者家族への対応、治療後の長期フォローアップ体制および思春期がんに対する対応の不備が指摘されています。また、基本計画では中核となる小児がん専門施設への患者の集約と最新かつ最適な治療の開発と開発のための研究体制整備を求めています。

しかし、福島医大には国内には類をみない、優れた医療技術を持つスタッフが従事しており、県内のほとんどの小児がん患者と国内外から多くの難治性の小児がん患者が紹介されてきています。福島県民の皆様がいち早く世界最新の医療を届けることにより、国内外の小児がん患者とご家族に大きな貢献ができると信じて、小児がんの課題に取り組んで行きたいと考えていますので、よろしくお願い致します。

「手ばかり栄養法」で食事バランスを見直してみませんか？

「健康のために食事はバランスよくって言うけれど、何を・どれだけ食べればいいの？」そんな声をよくいただきます。そこで今回は食事バランスについて簡単に確認できる「手ばかり栄養法」をご紹介します。

健康のために大切なことは主食（ご飯・パン・麺類）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・きのこ・海藻類）・乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズ）・果物を組み合わせてしっかり栄養補給を行うことです。

今回ご紹介する「手ばかり栄養法」はそれぞれの食品を1日にどのくらい食べればよいかを「自分の手のひら」で手軽にはかる方法です。

①【しっかり食べる】～肉・魚・卵・大豆製品～

1日で両手に乗り切る分の肉や魚、卵、大豆製品を摂るのが理想です。お肉の厚さは手のひらの厚さが目安です。

②【たっぷり食べる】～野菜・海藻類・キノコ類～

両手に1杯の緑黄色野菜と両手に2杯のその他の野菜を摂るのが理想です。

③【ほどほどに食べる】～果物～

人差し指と親指の輪の中に入る大きさの果物を1日で摂るのが理想です。

④【その他に】～穀類、イモ類、牛乳・乳製品～

ご飯は毎食お茶碗に1～1.5杯程度、イモ類は握りこぶし程度の物を1日1個くらい、牛乳200mlまたはヨーグルト1パック（80g程度）を摂りましょう。上記の量を参考に、1日の食事バランスを見直し、健康的な食生活を心がけてみましょう。



肥満は万病のもと？

糖尿病内分泌代謝内科 副部長 佐藤 博亮

昔から『肥満は万病のもと』と言われておりますが、どうしてなのでしょう？

▶肥満とは？

肥満とは、体脂肪が過剰に蓄積した状態、つまり、体重に占める脂肪の割合が多い状態です。肥満の程度は、BMI(肥満指数)という指標で評価します。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

標準BMIは22kg/m²で、25kg/m²以上で肥満となります。

肥満には、皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満の2種類に分類されます。お腹をつまんでつまめる脂肪が皮下脂肪で、内臓の周りについている脂肪が内臓脂肪です。皮下脂肪型肥満は健康面に対してはあまり影響を及ぼしませんが、内臓脂肪型肥満は、生活習慣病を引き起こす原因となります。また、内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)といいます。メタボリック・シンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の程度が軽くても、複数重なることによって、より動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳卒中といった命にかかわる病気が発症しやすくなります。

最近の研究で、脂肪は単なる脂の塊ではなく、生体の代謝に関わる色々な物質(アディポサイトカイン)を分泌していること

が分かっています。内臓脂肪が多くなると、血液中のアディポサイトカインの量が増え、高血圧、脂質異常症、糖尿病や動脈硬化などを悪化させます。

▶肥満の原因と対策

からだで使われるエネルギー量よりも入ってくるエネルギー量の方が多いと脂肪としてエネルギーを蓄えるため肥満になります。基本的には太っている人は、食べすぎか、運動不足か、その両方です。

標準体重と活動量から必要なエネルギーを計算して、1日の適正なエネルギー量を摂取を守ることが重要ですが、なかなかできるものではありません。簡単に試せることとしては、食べる量を10%位減らし、よく噛んで食べるようにすること、夜の間食を減らすこと、外食の時は残す様にする、また、1日10分位づつでも歩く量を増やしていくこと。等によって減量することができます。大事なのは『継続する』ということです。

日常生活を少しでも気をつけることによって変わってきますので、みなさん試してみてください。



「ふくしま国際医療科学センター」整備工事中の外来駐車場の利用について

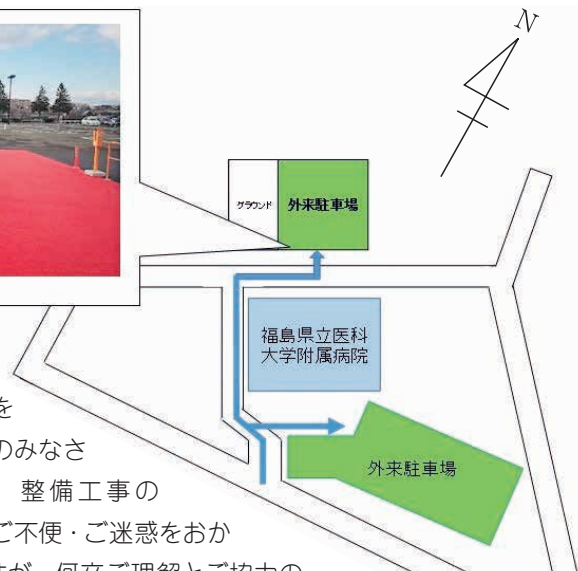
当院では、東日本大震災とそれに続く東京電力福島第一原子力発電所事故からの復興に向けた医療の拠点となる「ふくしま国際医療科学センター」整備工事に着手し、今後作業が本格化してまいります。

整備工事期間中は、附属病院南側外来駐車場の駐車台数が減少することから、附属病院北側グラウンドに外来駐車場を整備いたしましたので、南側外来駐車場とあわせてご利用ください。

また整備工事に伴い南側外来駐車場への進入路が変更となる予定です。詳細につきましては、後日お知らせいたします。整備工事期間中は誘導員を配置しますので、指示に従い注意して通行願います。



当院をご利用のみさまには、整備工事の期間中ご不便・ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力の程よろしくお願いたします。



リレー通信

退職後の人生を有意義に過ごしたい

けやきの会 本多 信治

退職時に思い描いた姿は何だったのか。趣味を中心に登山、旅行、剣道、謡曲、尺八、弓道まで描いていました。

退職後は3年間福島医大の展示館に勤務し、受精卵から誕生までの成長過程について展示物を見学して頂きながらわかりやすく説明に努めました。説明に必要な知識を得るための研修は、定年退職前と同じくらい努力しました。説明を聞いて頂いた中学生などに感想文を書いてもらい、興味を持って聞いてくれたことがわかり、命の大切さを伝えることなどに喜びを感じ、仕事に意欲が出ました。展示館は3年で退職、その後病院ボランティアに入会しました。

病院ボランティアは、私が退職した年に発足していたので、先輩方にご指導を受け現在に至っています。週、数日間活動させて頂いておりますが、如何やらボランティアを隠れ蓑にして本来の目的を見失い意欲を失って、ボーっと日々を過ごしていることに焦りを感じています。

ボランティアでは病院の玄関に立ち、来院される方々の様子を見な

がら困っている方や迷っている方には手助けをすることを中心に活動しています。患者さんも気軽に声かけをしてくださり、感謝されたり叱られたりしながら反省の日々です。雪や雨の日は床が濡れ滑りやすく転倒の可能性もあり、患者さんはもとより、来院する皆様方にとって最も危険な場所の一つになるので注意しております。長年通院されている小さな女性の患者さんからバレンタインチョコレートを頂き、可愛い気持ちをありがたく感じ励まされております。

ボランティアは「皆で楽しく」、「細く長く活動する」のが合い言葉です。患者さんをはじめ、関係者の皆さんにもご指導頂きたく思っております。

私個人としては、自分の考える最終目標に向かい、健康寿命年数を長くして、楽しく日常生活を送りたいと思っています。私も10年経って66歳になりました。頭はともかく足腰にガタがくるまでは玄関先に立ち、患者さんの要望に応えたいと思っています。

附属病院に DMAT Car 導入

災害医療対応において情報収集は非常に重要なポイントです。しかし一方で、災害時には通信環境がダメージを受け、医療活動が円滑に行えないことがままあります。このような状況に素早く対応するために、今年3月DMAT Carが当院に導入されました。



この車は、災害急性期対応を行うDMATの被災地派遣機能はもちろん、通信困難な地域に駆けつけ、情報を収集・発信し、医療基地本部として機能できるよう、衛星携帯を中心とした通信機能の充実を図っています。

また、通常の救急車やドクターヘリでは搬送困難な生命維持装置が付いた重症患者さんの搬送機能も装備されています。

今後は、内部の備品を充実させ、災害時（バス事故などの局所災害を含む）にはいち早くDMATが医療活動できるよう、定期的な訓練を行う予定です。

また、平時には、地域の拠点病院として重症患者さんを他院から受け入れる手段としての活躍が期待されます。さらに、将来的にはDoctor Carとしての機能も持たせることも視野に入れています。

「看護の日イベント」開催

看護部 尾形瑞子



今年度もナイチンゲールの生誕日に合わせ、当院でも「看護の日イベント」を5月15日16日の両日に開催しました。イベントは体重・血圧・体脂肪測定などを初め、看護師・栄養士・薬剤師による相談コーナー、また感染管理認定看護師による手洗いの仕方についてのコーナーを設けました。大勢の方が食事や薬の作用などについて相談をされ、また手洗いコーナーでは熱心に説明を聞かれ実践されていました。この2日間で延べ300名ほどの患者さん、ご家族のかたの参加を頂きました。

看護師へのメッセージには、看護師への感謝の言葉や応援のメッセージがたくさん寄せられ、たくさんの元気をもらいました。これからも、患者様が安心して治療が受けられるように安全に温かみのある看護を提供していきたいと思っています。



すべてを地域のために
東邦銀行

ご利用・お問い合わせは **福島医大病院支店**

窓口営業時間：平日午前9時から午後3時

電話 024-548-5331 (受付時間:平日午前9時から午後5時)

スターバックスコーヒー福島県立医科大学附属病院店

営業時間 平日 7時～20時
土日祝 9時～19時

アメリカ シアトル生まれのスペシャルティコーヒーストア。高品質のアラビカ種コーヒー豆から抽出したエスプレッソがベースのバラエティ豊かなエスプレッソドリンクやペストリー、サンドイッチをお楽しみいただけます。

