



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



婦人科部長 渡邊 尚文

平成 27 年 4 月 1 日より、福島県立医科大学附属病院婦人科部長を務めさせていただくことになりました。若輩者ではありますが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

当科の対象疾患は、主に悪性（子宮頸癌、子宮体癌、卵巣癌など）・良性（子宮筋腫、子宮内膜症など）、婦人泌尿器（性器脱など）、更年期障害等の診断と治療を行っています。婦人科疾患の特徴は、若い患者さんが多いということです。良性疾患は 20 ～ 40 歳代の性成熟期の女性に多く、ちょうど妊娠・出産の時期と重なります。悪性疾患の子宮頸癌は 20 ～ 30 歳代の女性に急増しています。ヒトパピローマウイルスが性交により子宮頸部に感染し、その一部が癌化して発症しますが、性交開始年齢の低下が原因と考えられています。子宮がん検診はどの臓器よりも早く 20 歳から開始され、さらに中学生頃からワクチン接種も行われており、予防することで将来の発症低下を目指しています。子宮体癌は閉経後の 50 ～ 60 歳代の方が多かったのですが、最近は若年化傾向が進んできており、30 歳代の方も治療の対象になってきました。疫学上未経産の方が多く、妊娠・出産の高齢化といった社会的要因も重なり、子宮温存治療をする機会が徐々に増えています。私たちはこれら疾患に対してエビデンスを基に、患者さんの状態に合わせた個別医療の実践を心掛けております。

地方の産婦人科医師不足が叫ばれている中、懸命に地域医療

に邁進する所存でございます。今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



内視鏡診療部 部長 引地 拓人

平成 27 年 4 月より、内視鏡診療部の部長を務めさせていただくことになりました。内視鏡診療部は、小原勝敏先生を初代部長として、平成 17 年 10 月に附属病院の中央診療施設として開設されました。内視鏡診療部医師を中心に複数の診療科の医師とメディカルスタッフが内視鏡診療を行う場であると共に、医学部の講座と同様の役割も担っております。

現在は、消化管と胆膵領域を中心に、消化器内科、消化管外科、リウマチ膠原病内科、循環器内科、血液内科の医師が、看護師（内視鏡診療部 1 名、看護部 6 名）、検査技師（内視鏡診療部 1 名）、洗浄担当スタッフ（ダスキン）、医療事務（ニチイ学館）、医局秘書と共に、手術部のようなシステムで診療を行っています。なお、平成 26 年の内視鏡診療部での内視鏡件数は 6,168 件でした。

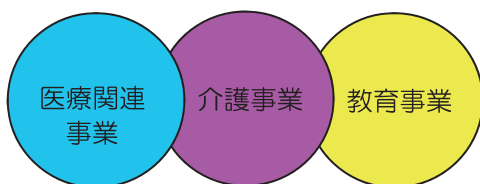
最近の内視鏡機器・技術の進歩はめざましく、以前は外科手術を施行されていた早期の食道癌・胃癌・大腸癌や食道アカラシアは、低侵襲な内視鏡治療で根治できるようになり、胃粘膜下腫瘍や十二指腸腫瘍は消化管外科医師と合同で手術を施行しております。このような流れの中、高度な診断技術も必要になっており、外来で鎮静下に行う NBI 拡大観察や超音波内視鏡検査などの精密検査の割合も増加しております。また、今年度から川俣町で住民検診として導入された胃がんリスク検診（ABC 検診）も、内視鏡診療部が全面的にサポートをしており、将来的には福島県からの胃癌死撲滅を目指しています。

福島県の内視鏡診療の中心施設として、これからも、高度で、安全・確実な診療を行っていく所存です。今後とも、ご指導のほど、よろしくお願い申し上げます。

第31号のなかみ

- 1 ページ …… ○新任挨拶
- 2 ページ …… ○新任挨拶 ○パンダハウスバザー
- 3 ページ …… ○病気のみめ知識
○栄養士からのアドバイス
○リレー・フォー・ライフ・ジャパン
- 4 ページ …… ○リレー通信「けやきの会」
○須賀川養護学校

全国展開するニチイの3つの事業



株式会社 ニチイ学館

福島市栄町 6-6 UNIX ビル 3F
Tel 024-524-2835 Fax 024-522-0306

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）
- ローソン福島県立医科大学会津医療センター店



人工透析センター 部長

寺脇 博之

平成27年4月1日より、福島県立医科大学附属病院人工透析センター部長を務めさせていただく事になりました。どうぞよろしくお願い致します。

人工透析センターは、各科主治医からの要請に応じ、血液透析を中心とした血液浄化療法の実施と管理を担う中央診療部門です。

現在日本では30万人を超える方が末期腎不全のため透析療法を受けておられ、400人に1人が透析患者さん、という時代になっています。このような透析患者さんが何らかの理由で入院加療を受ける際に、私ども人工透析センターが入院中の透析治療を実施いたします。

透析治療以外の人工透析センターの役割として、自己免疫疾患・炎症性腸疾患などを対象に施行される、アフエレーシス療法（血漿交換療法、各種吸着療法）の実施がございます。アフエレーシス療法は透析療法とは異なった理論に基づく血液浄化療法ですが、血液透析と同様に血液を体外に導き出して浄化を行う点では共通しているため、施行において血液透析の方法論を応用することが可能です。

人工透析センターには、スタッフとして医師、看護師、臨床工学技士が配属されています。医師は腎臓・高血圧内科より配属され、血管・腹膜アクセス造設を含む透析治療全般に精通しています。看護師は集中治療部より配属され、重症症例の看護実践に精通しています。臨床工学技士は臨床工学センターより配属され、各種の高度医療機器への対応に精通しています。

安全な治療遂行と確実な治療効果を念頭に、スタッフ同士そして各科主治医との緊密な連携のもと、根拠に基づいた最新の標準医療を開発・提供していく所存です。ご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い致します。



臨床研究教育推進部 部長

長谷川 毅

臨床研究教育推進部（Department of Innovative Research & Education for Clinicians and Trainees: DiRECT）は平成25年に設置された福島県立医科大学臨床研究イノベーションセンター

（Center for Innovative Research for Communities & Clinical Excellence: CiRC²LE）から派生するかたちで、福島県立医科大学附属病院の新たな中央診療施設・部門として平成27年4月1日に設立されました。私はこれに伴い、同日付けでCiRC²LEからDiRECTに異動し、部長を拝命致しました長谷川 毅と申します。どうぞよろしくお願い致します。

DiRECTは英語表記に示すとおり福島県立医科大学ならびに附属病院に所属する医療者、研修医および大学院生・学部学生への臨床研究の教育と支援を行う部門です。大学院医学研究科では臨床疫学分野を担当しています。私自身医学部卒業以来ずっと内科医として臨床に携わっており、医療者の日常業務の多忙さは身にしみて感じてきました。忙しい臨床現場においても、出来るだけ負担が少なく、効率的に臨床研究の基礎的・本質的な理論や、実践的な統計解析などの手法を楽しく学んで頂けるよう、遠隔学習（e-learning）を基盤とした学習環境の構築に着手し、「研究デザイン学」などのコンテンツの配信を始めています。併せて福島県内の医療者や研修医の皆さんを対象とした臨床研究セミナー・ワークショップなども開催し、e-learningと対面式講習会のハイブリッド型の学習プログラムの提供を行っており、今後徐々に内容を拡充してゆく予定です。詳しくは当部のホームページ（direct.fmu.ac.jp）をご参照頂ければと存じます。

部長・准教授1名、講師・副部長1名の計2名のみの陣容での船出ですので、至らぬところは多々あるかと存じますが、臨床研究をキーワードに福島県内の医療者を元気にし、ひいては福島県の医療の更なる向上に微力ながら貢献したいと存じます。今後とも皆さまのご指導、ご鞭撻を賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

「パンダハウス」チャリティーバザーが開催されました

8月4日～5日の2日間、病院玄関ホールにおいて「認定NPO法人パンダハウスを育てる会」によるチャリティーバザーが開催されました。会員による手作りのバッグや小物、アクセサリなどが展示されました。おかげさまで、大勢の方にご来場いただき、大変盛況のうちに終了いたしました。「パンダハウス」は医大病院の小児科に入院中の患者さんとそのご家族に“もうひとつのわが家”としてご利用いただけるようにと福島市蓬莱町に設立された宿泊施設です。医大病院に入院・通院中の患者さんとそのご家族に外泊や休息のため広くご利用いただいております。

「パンダハウス」は会員会費、今回実施されたバザー収益、一般の方からの募金、ボランティアによるサポートにより運営されております。今後ともパンダハウスへのご理解をいただきますようお願いいたします。

なお、次回のチャリティーバザーは平成27年12月頃を予定していますので、是非お立ち寄りください。



認定NPO法人
パンダハウスを育てる会事務局

TEL
【548-3711】
パンダハウスHP
【<http://pandahouse.org>】
FB更新中です

高血圧は脳・心血管系疾患のリスク因子

高血圧は高血圧自体の自覚症状がないため検診で指摘されても放置されがちで、脳・心血管系の合併症を発生してから初めて高血圧治療の重要性を知る人が後を絶ちません。現在は家庭血圧計の普及で簡単に血圧測定ができる時代だけに残念なことです。また、血圧計は購入したがどのように測定し判定するのかよくわからないまま埃をかぶっている例もあると思います。ここでは家庭血圧の測定の仕方と血圧の評価を解説したいと思います。

家庭血圧の測定法とその有用性

2014年高血圧診療ガイドラインでは、家庭血圧は起床後1時間以内の朝食前に椅子に足を組まないで1-2分座ってから、上腕用の自動血圧計で2回測定しその平均を記録し、5日以上の平均値が135/85mmHg以上を高血圧としています。診察室血圧では140/90mmHg以上が高血圧とされ家庭血圧と診察室血圧では基準が異なります。診察室で測定すれば家庭血圧は不要ではないかと思われるかもしれませんが、家庭血圧の方が診察室血圧よりも再現性

が高く生命予後のすぐれた予測因子とされています。また、家庭血圧は白衣高血圧や仮面高血圧などの評価にも有用です。診察室血圧が高く家庭血圧が低い白衣高血圧は、診察室血圧で高血圧と診断された患者の15-30%が相当するとされています。白衣高血圧には一般的に治療適応はありません。一方、診察室血圧が低く家庭血圧などが高い仮面高血圧は、正常域血圧一般住民の10-15%、140/90mmHg未満にコントロールされている治療中の高血圧患者の約30%にみられるといわれています。仮面高血圧は持続性の高血圧と同程度の心血管系疾病発症のリスクを有するため治療適応があります。

高血圧は生活習慣の改善で降圧薬が不要になる例もあります。減塩1g/dayごとに収縮期血圧が1mmHg低下し、4kgの体重減少で4mmHgの降圧が得られることが報告されています。また、夏季には脱水で血圧が低下し冬季には寒冷で血圧が上昇するなどの季節変動もあり、治療の過不足の評価にも日々測定できる家庭血圧は診察室血圧より有用ですのでぜひ測定してみてください。

栄養士からのアドバイス

高血圧のための食事 ～減塩のすすめ～

高血圧のための食事というと、真っ先に思い浮かぶのは塩分控えめの食事ではないでしょうか。塩分のとりすぎは、高血圧や胃がんと関係があることがわかっています。

しかし、ひとくちに「塩分をとりすぎないように」と言っても、どのくらい控えればいいのかはピンとこない方も多いのではないでしょうか。高血圧を管理する上では、塩分の摂取量は一日6g未満が目標とされています。東北地方の人々は濃い味が好きだと言われており、全国の塩分の摂取量が平均10.2gのところ、東北地方では平均11.1gと多くなっています。もちろん個人差はありますが、普段から平均くらいの塩分をとっている人は、今までの半分程度の塩分を目指す必要があるということです。これはかなり高いハードルです。

では、どのようにしてこのハードルを越えれば良いのでしょうか。味つけをとにかく薄くする、調味料を全く使わない等、極端な方法は長続きしないものです。

今回は、すぐに始められ、効果も大きい三つのポイントをご紹介します。

①汁物を減らす

当院の食事で提供している汁物は、一杯で1.3g~2g程度の塩分があります。毎食普通に汁物を食べていると、塩分のとりすぎにつながります。汁は一日一杯までにする、汁碗を小さめのものに替える、具の野菜を多くして汁の分量を少なくするなどの工夫で塩分を控えましょう。

②めん類の汁を残す

らーめんやかけうどんなどの汁は塩分が多く、飲み干すとそれだけで5~8gの塩分をとってしまいます。レンゲは使わずスープは飲まないようにすると良いでしょう。

③加工食品を減らす

魚の干物、たらこ、ウインナー、ベーコン、梅干し、漬物、かまぼこ等、市販食品には意外に多くの塩分が含まれています。干物ではなく生の魚をソテーする、漬物は控えるなどして、加工食品をとりすぎないようにしましょう。

リレー・フォー・ライフ・ジャパンに参加して

看護部管理室 丹治 優子

平成27年8月22日・23日、(公財)日本対がん協会主催のリレー・フォー・ライフ・ジャパン2015福島があづま総合体育館で開催されました。これは命のリレーと呼ばれ、がん患者や家族・支援者らがグラウンド等を交代で歩き、がん征圧への願いを新たに、絆を深めあうチャリティ・イベントです。医大サテライト会場では、22日の19時から正面玄関ホールにメッセージやイラストを描いた「希望」のルミナリエが点灯され、患者さん達を癒し励ました。あづま総合体育館へは42チーム(3000人)が参加し、寄付は約430万円寄せられ、がん征圧のための研究やがん患者支援等に使われます。

私は、臨床腫瘍センターの一員として参加しました。歌やフラダンス等で盛り上がり、パネルディスカッションでは菊田敦先生・佐々木治一郎先生らの講演でがん治療についてあらため

て考えることができました。皆さん、来年も是非、命のリレーに参加しましょう。



病衣・タオル・紙おむつ・日用品

手ぶらで入院・手ぶらで退院

アイレンタル



お申込・お問合せ先：レンタル受付窓口

024-548-8777

* 院内1階、院外処方箋FAXコーナー横
月～土曜日 9:00～17:00 (日祝祭日休業)



株式会社アイシステムオフィス

リレー通信 病院ボランティア「けやきの会」

「医大の玄関にて」 近野 文夫

医大のボランティアにさせて頂いて、今年で六年目を迎えられるのもひとえにボランティアの方々、又総合案内そしてさくらカウンターの方のご指導、ご鞭撻を賜り支えて頂いたお陰です。ご指導を頂いた事柄を頭に入れながら玄関に立っていると、遠くの方から男性の方が若い女性の方に車椅子に乗って押されながら二人笑顔で何かお話ししながら通って来る。このお二人を見かけてもう六年目になりました。何年か前に娘さんですかと尋ねてみたら、全くの他人との返答にびっくりすると共に胸が熱くなるのを覚えたのを今でも頭をかすめて記憶が蘇ってきます。なんとすばらしい絆なんだ、自分の今までの行いが恥ずかしくなった。又ある日には乗用車から外来患者さんを車椅子に移乗して受付の待合室に誘導

して、おばあちゃんに付添いの娘さんが戻って来るからここでお待ちくださいと告げると、私の隣の家の人だと言われて、又これも驚きました。

この絆を親子の絆、夫婦の絆、男女間の絆、何という名の絆だろう。多くは夫婦の絆と親子の絆が見受けられます。実に医大の玄関に立たせて頂くと様々な人と人の絆のドラマが繰り広げられます。学校でも本でも学べないアイの結びつき「絆」を学ぶことが出来たという思いがしました。医大に来られる方々の元気な声と明るい笑顔に会いたくてこれからも立ち続けたいと思います。

「心のキャッチボール」

須賀川養護学校医大分校教諭 片寄 直子

「先生、窓の外を見て！」向かい側の工事現場には、かわいい動物やヒマワリの絵に『学校のみなさんへ ありがとう がんばります 早くよくなってください 勉強がんばってください』というエールの書かれたボードが、掲げられていました。

須賀川養護学校医大分校は、医大病院の3階にあり、入院中の児童生徒が通う学校です。教室の窓は、昨年からはまった病院の工事現場がよく見える特等席。大きなパイルドライバーやクレーン、建物ができあがっていく様子子ども達は毎日、目を輝かせて見ていました。6月、建物の基礎が3階の教室の高さになった時、細い足場に命綱で作業をしている工事現場の方達と目が合い、みんなで手を振ると作業員の人達も手を振ってくれました。「雨の中、落ちたら大変だね。」「そうだ。窓にお手紙をはろう」そこで、教室の窓に『工事のみなさんへ お仕事おつかれさまです 雨なので気をつけて!』と、メッセージを貼りました。

それからしばらくして冒頭のエールが届きました。子ども達と工事現場の方達との交流は「心のキャッチボール」として、今も続いています。



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パストリー、サンドイッチをお楽しみいただけます。

