

紀南病院広報誌

第23号

平成23年1月

つながり

紀南病院スローガン(22年12月～) みんな思いやる 心と心で 暖かい病院づくり



熊野市ツエノ峰 (提供: 紀南地域写真コンクール)



脳外科外来

■病院理念

優しく、温かい、確かな医療を提供し、紀南の環境文化に根ざした地域連携の充実に努めます

■基本方針

1. サービス精神 (KINAN) の徹底—— (K)気持ちよこめて、(I)いつまでも、(N)納得のいく、(A)安心して安全な、(N)任務の遂行
2. 患者さんの権利を尊重し、わかりやすい説明を励行
3. 生活の質の向上 (QOL: quality of life) を中心とした診療と援助
4. 行政や医師会と協同した地域医療の向上 (救急医療・高齢者医療・健診・地域連携・福祉など)
5. 職員研修の強化と遠隔地医療教育の必須化
6. 職場環境の改善と健全な病院経営に基づく医療環境の提供

カラダってすごい

三重県地域医療研修センター長

紀南病院内科総括

奥野 正孝

カラダについて勉強し、知れば知るほどカラダのすばらしさには、ほとほと感心してしまいます。そして、皆さんのカラダがいかにすばらしいかを、皆さん自身にも是非知ってもらいたいと思います。そこで、今回は、ごくありふれた病気であり、いつでも、どこでも、誰にでも起こる風邪を例にして、カラダのすばらしさを垣間みてみることにしましょう。

風邪をひくと、熱が高くなってからだがだるくなり、鼻水がズルズルと流れ、咳がコンコンと出て、喉が痛くなって声が出しにくくなってきます。頭はボーとしてしまって仕事もなににも手につきません。困ったものです。しかし、カラダにとっては困ったことではなく、これらの症状は、実に合目的的に起こっていることなのです。

それでは、なぜこういった症状が合目的的なのかを説明してみましょう。ご存知のように、風邪の原因となるのはウイルスという非常に小さいバイキンが、体内に入

て暴れ回ることによって起こります。(この状態をウイルスがカラダに感染すると言います。)そこでカラダは、このウイルスがカラダの中に長く留まらないようにと、闘ってやっつけてしまったり、何とかカラダの外に追い出してしまおうとします。



カラダの中で直接ウイルスと闘って、ウイルスをやっつけるのは、主に血液の中にある白血球の一種であるリンパ球という細胞です。ウイルスがカラダの中に入ってくると、カラダは「すわ、一大事!」とばかりに、ウイルスがいるところに集まってくると同時に、闘うためのリンパ球を大増産しようとしてします。そのためには、たくさんのエネルギー

が必要となり、いわゆる体力を総動員します。ですから、カラダにとって、それ以外のことにエネルギーが使われたくはありません。つまり、仕事だ何だといって余計なところに体力を使われてはカラダは困ってしまうのです。ですから、熱を出してカラダをだるくして、寝るという体力を一番使わない状態にしてしまっ

て、闘う以外にエネルギーを極力消費してしまわないようにするのです。また、ウイルスは熱に弱いので、体温を上げることによって、熱でウイルスを殺してしまおうとしているのだともいわれています。この様に熱が出るというのは、カラダにとってとても大切なことなのです。

鼻水が出るというのも煩わしい症状ですが、これまた、とても大切な役割をしています。それでは、鼻水の説明の前にまず鼻の話をしてみます。鼻には、においを嗅ぐという大きな役割がありますが、何と言っても大切なのは、呼吸をするときの空気の通り道としての役割です。呼吸をする時、空気は主として口から入っているように思われがちですが、これは誤りで、実はほとんどの空気が鼻からはいつてきています。空気中には、ただ単に酸素と窒素があるだけではなく、ゴミとかほこりとか、はたまたウイルスとか、実に様々な物が漂っています。そして、そのまま肺に入ってしまったら不都合で面倒なことが起こるので、まず鼻がフィルターの役割を果たします。つまり、鼻毛が生えているのはにゴミとかほこりとかを引っかけるためであり、粘膜が湿っているのはこれらを粘膜にくっつけてしまっ



つぎに咳です。さて、鼻水防御をかいぐってきたしぶといウイルスや、わずかながら口から直接入ってきたウイルスは、今度は、鼻の次の空気の通り道であるのどや気管にくっこうとします。すると、のどや気管がそれを察知して、すごい勢いで外に放り出そうとします。これが咳です。咳は、肋骨にある筋肉や胸と腹の境目にある横



隔膜といった呼吸するための筋肉を総動員して、一瞬の間に肺を縮めて、すごい勢いで気管から空気を外に出して、ウイルスを吹っ飛ばしてしまおうとします。そのエネルギーは、実に大きく咳1回につき1キロカロリー使われているとも言われています。

最後にのどが痛くなってこえが出にくくなることについてですが、ウイルスとカラダの主戦場であるのどでは、戦っていることの表れとして、腫れたり、赤くなったり、痛くなったりします（この状態を「炎症が起こっている」と言います。）ですから、せっかく、闘っているのどには余計な負担をかけてはいけません。つまり、のどが痛いのに大きな声を出したりしてはいけないのです。

この様に、カラダは実に様々なすばらしい仕組みや働きを駆使して、カラダを守るためにがんばっています。

さて、我々は、風邪をひいて熱や鼻水や咳が出ると、仕事に差し支えたり、勉強できなくなったり、旅行に行けなくなったりして、日常生活を一時中断しなければいけなくなってしまうので、何とかそれを回避しようとして、薬を飲んでこれらの症状が出ないようにします。（本来、風邪の原因となるウイルスをやっつけてしまう薬があればよいのですが、残念ながら、今のところこのような薬は登場していません。そして、このように原因を取り除くのではなく症状だけを取り除いてしまおうとする治療法を対症療法と言います。）

もちろん、風邪薬を飲むことによって、熱を下げて、なくなった食欲を取り戻し、食べることによって闘うためのエネルギーを補給したり、咳を止めてエネルギーの消費を抑ええるといった一面もありますが、先に述べたようなカラダが本来持っている働きを無理矢理止めて、ウイルスが増え、暴れ回る好条件を作り出しているという一面もあるのだということも十分認識しておくべきだと考えます。つまり、風邪をひいたら、立派に闘っているカラダを応援するために、休息をして、十分な睡眠と食事をとるという原則を忘れてはならないのです。

もちろん、薬が絶対に必要不可欠である病気もありますが、風邪や下痢、便秘といった日常よくかかる病気では、薬だけに頼りきってしまうのではなく、まず、カラダが望んでいることをしてあげて下さい。そして、そのために専門家である医者をつましく利用して、適切なアドバイスを得るようにしてみてください。

もっと、もっと、自分のカラダを応援してあげましょう。

研修医だより

研修の締めくくりとして、病院職員やお世話になった地域の皆さんを対象に研修報告会というのをしています。時間は15分～20分程度で、発表形式や内容は全く自由というルールです。

これまで多くの研修医が報告を行いましたが、それぞれ個性があり、内容も単なるまとめの報告ではなく、様々な角度から切り込んだものがあり、毎回大変興味深いです。例えば、紀南地域の方言についての考察や、自分がもし紀南病院に入院したら感じることをまとめたもの、研修中に修得した料理を紹介したものもありました。

そして、この報告会を通じて、研修医が地域医療についてどのようなことを感じ、どう考えているのか垣間見ることもでき、とても勉強になり、気づかされることもたくさんあります。

どなたでも参加は可能ですので、興味のある方は三重県地域医療研修センターブログ (<http://www.kinan-hp-mie.jp/kensyu/>) でご確認ください。



紀南病院組合議会臨時会を開催

—— 医師の待遇改善 ——

11月19日、紀南病院組合の臨時議会が開催されました。内容は、医師の待遇改善に係る関係条例の改正と、予算面では収入の部で地方交付税の増額等により4,954万円の増、支出では医師の待遇改善を行い、「救急勤務医手当、待機手当、医師確保手当の見直し、医師単身赴任手当の新設」で、1,027万円費用増となる内容です。他には医療機器の緊急購入で229万円の支出増となるものです。この改正案は承認され、医師の待遇改善は12月から行なわれる事となりました。

今回の医師の待遇改善は、県下公立病院の医師の待遇改善を受け、紀南病院においても見直しを行なったものです。

中央館耐震工事について

全国的に病院の耐震工事の取り組みが遅れがちになっています。理由は、費用的な面もありますが、病院は年間を通じて入院患者さんを抱えており、騒音や振動を伴う工事がやりにくいという事があります。

大地震の発生が心配される中で、今回、国が「医療施設耐震化臨時特例交付金」という制度を発出し、工事金額の半分を負担してくれることとなりました。

紀南病院では、この制度を利用するよう準備を進めてきました。中央館（昭和53年建設）につきまして、11月後半から本格的な工事にかかっています。工法は消音ドリルを使用する等、騒音や、振動には配慮していますが、入院患者様にはどうしてもご迷惑をかけてしまいます。

この耐震工事の施工業者は熊野市の「KK榎本工務店」で、請け負い金額は1億5,414万円、工期は平成23年3月末となっています。「安全・安心を確保」する為の工事ですので、皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



平成22年度 紀南病院・きなん苑合同勉強会

10月29日、紀南病院・きなん苑合同勉強会が開催されました。この勉強会は、各部署の日頃の研究成果や取り組みの発表を行い、相互の交流と活性化を図ろうと毎年開催しています。

今年は、「手術前訪問」や「DPC導入と課題」、「がん患者の会の報告」また「真夏に起きたクーラーの故障事故報告」など7つの演題が発表されました。



特別企画として、三重県内の医師の確保や地域で働く医師の育成などを目的に、紀南病院内に設置された地域医療研修センターの活動と今後の展望が報告されました。事務局と看護師、指導する医師、また三重県の医療政策室などそれぞれの立場から報告があり、最後は奥野センターからサライの曲と共に笑顔が溢れるスライドショーが上映されました。



地引網大会

紀南病院職員互助会主催による地引網大会が11月6日(土)、熊野市七里御浜海岸で開かれました。家族の参加も多く、捕れた魚の抽選会やじゃんけん大会、パン食い競争、お菓子まきなどで賑わいました。



クリスマスコンサート

12月16日夕刻、恒例のハートフル委員会主催クリスマスコンサートが開催されました。

まず紀南病院コーラス部から、「もののけ姫」「君をのせて」「ビリーヴ」の3曲が披露されました。スタジオジブリの作品は今回初めての挑戦で、高音で難しい曲でしたが、伸びやかな美しいハーモニーで観客を魅了しました。



コーラス部の演奏の後は、当院の皮膚科・嶋聡子先生によるバイオリンの演奏が行われました。バイオリンを始めて一年ということですが、岩本佳子先生の伴奏のもと「ロングロングアゴー」等7曲が演奏されました。そして特別演奏として、岩本先生、病院コーラス部を指導いただいている山路信夫先生による「夏の思い出」「さくらさくら」の2曲が披露されました。

最後はみんなで「きよしこのよる」を合唱し、少し早いクリスマスのひとときを締めくくりました。

趣味について

眼科 久保 朗子

習い事を分類すると

その1 子供の頃に長く続けたにも関わらず、全く身につかなかったもの
ピアノ：猫踏んじやったすら弾けない
テニス：練習前のコート10周のランニングで挫折

書道：愚筆は変わらず、今もカルテの字は判読不能で看護婦さんを困らせている

英会話：全く話せず

その2 好きで長く続けたけれど、今は活かす機会が無いもの
フラワーアレンジ：お客さんは減多に來ない

スイミング：水着が着れない体型に

ヨット：持っていない

アンティーク家具修復：家具を置く場所がない

イタリア語：イタリアは遠い

その3 数回で挫折したもの

絵画：裸婦デッサンで先生に「狂ってる」と呟かれた

リコーダー：フルートは音を出せず、リコーダーは音しか出ず

陶芸：必要最低限の食器を作って、満足

その4 これからはまりそうなもの

革細工：センスのいい先生の体験教室に通っている

ステンドグラス：年末に初めて体験教室参加 今年を通いそう

フックドラグ：昨年5月より教室に参加 今年1月には作品の展示も

こう並べてみると、いかに飽きっぽい性格か解る。実はこの他にも申し込んだだけのスキューバーダイビングやカヌーなどもある。

熊野は手ごろに新しい趣味を見つけられる、私には貴重な場所だ。



お知らせ

2月1日から10日まで。1時から6時半
風伝峠の近くの、togemuseumでフックドラグ教室の作品展示があります。

区 分		月	火	水	木	金
内 科	1 診(初診)	奥野正孝内科総括 (野口正満医師)	奥野正孝内科総括 (磯部亮太医師)	中前 範子医長	小林 文人医長	奥野正孝内科総括 (北出 卓医師)
	2 診 検診	野口 正満医師	磯部 亮太医師	小林 文人医長	中前 範子医長	北出 卓医師
	3 診(再診)	西久保公映副院長	西久保公映副院長 (12:00~)	西久保公映副院長	西久保公映副院長 (12:00~)	西久保公映副院長
	4 診(再診)	磯部亮太医師(PM)	中前 範子医長	小林 文人医長	野口正満医師(AM)	
					尾辻 典子医師	・糖尿病専門外来(月1回) 住田 安弘医師 ・肝臓病専門外来(月2回) 三重大学医師 ・循環器専門外来(月1回) 山門 徹医師
外 科	1 診	乳腺専門外来(第1月曜日) 小川 朋子医師	須崎 眞副院長	野口 孝院長	野口 孝院長	須崎 眞副院長
	2 診	加藤 宏之医師	加藤 宏之医師	加藤 宏之医師	藤井 武宏医師	藤井 武宏医師
整 形 外 科	再 診	川喜田英司医長		川喜田英司医長	濱口 貴彦医師	濱口 貴彦医師
	初 診	濱口 貴彦医師		濱口 貴彦医師	川喜田英司医長	川喜田英司医長
脳神経外科	2 診	仲尾 貢二医長	仲尾 貢二医長	梶尾 廣医長	仲尾 貢二医長	脳ドック専門外来 仲尾 貢二医長
眼 科	1 診	久保 朗子医長 (第1・第3・第5休診)	久保 朗子医長	久保 朗子医長	久保 朗子医長	久保 朗子医長
産 婦 人 科	初 診	紀平 知久医長	前沢 忠志医師	紀平 知久医長	紀平 知久医長	前沢 忠志医師
	再 診	前沢 忠志医師	紀平 知久医長	前沢 忠志医師	前沢 忠志医師	紀平 知久医長
小 児 科	1 診	間宮 範人医長	間宮 範人医長	間宮 範人医長	間宮 範人医長	間宮 範人医長
皮 膚 科	1 診	嶋 聡子医長		嶋 聡子医長		嶋 聡子医長
神 経 内 科	1 診					木田 博隆医師 谷口 彰医師 成田 有吾医師 もの忘れ外来(月1回) 佐藤 正之医師
泌 尿 器 科	1 診			加藤 学医師(午後)		岩本 陽一医師 月1回(不定期)午後
耳 鼻 咽 喉 科	1 診				松浦 徹医師(午前)	
歯 科 口 腔 外 科	1 診	平本 憲一医長	平本 憲一医長	平本 憲一医長	平本 憲一医長	平本 憲一医長
備 考	※ 受付時間は午前7時30分～午前11時30分までとなっております。ただし、急患については時間外でも受付します。なお、当院を初めて受診される患者様及び、診察券をお持ちでない患者様の受付時間は、午前8時からとなります。 ※ 整形外科・皮膚科の受付時間は午前7時30分～11時までとなります。 ※ 神経内科の診療は、現在 新規の患者様の受け入れが困難な状況です。内科・脳神経外科等へご相談下さい。 ※ 眼科は、第1・第3・第5曜日は休診となります。 ※ 泌尿器科の診療は、現在 新規の患者様の受け入れが困難な状況です。かかりつけ医にご相談下さい。					

第8回『和みの会(がん患者の会)』

12月11日、和みの会が開催されました。今回の内容はクリスマス会ということで、以前当院で勤務されていた鈴木孝明先生による二胡の演奏をしていただきました。さらに当院の研修センター長の奥野先生にもギターを弾いていただき、参加されたみなさんも一緒に口ずさむ場面もあり、心温まるひと時を過ごすことができました。次回の開催は3月の予定です。



平成22年度 看護部研究発表会

看護部では毎年、部署ごとに特徴を踏まえた研究課題をあげて取り組み、その成果を論文にまとめ上げ院内で発表しています。今回は12月6日(月)に、5部署より発表しました。

発表内容は、「在宅で介護する家族の負担を考える」「療養棟での生活を生き生きと楽しく過ごすための試み」「胃瘻増設を勧められた家族に、納得して治療を受けてもらうために看護師も関わってみたこと」「現場での処置に家族の参加を試みたときの満足度やスタッフの思い」「がん患者さんとの関わりについて」などでした。この地域では患者さんのみならず、その家族においても高齢の方が多いため、興味深い内容も目立ち、参加者からもたくさんの質問が寄せられ、今後の看護の質の向上に向け、意義深いものとなりました。



また、21年度の研究発表から二つの演題が県の代表として選ばれ、11月の東海北陸ブロック大会で発表してきました。

