



琥珀とウー



新宮市立医療センター
院長 中井三量

皆様 明けましておめでとうございます。

令和元年に起こったこと。台風の複数回襲来、特に台風19号その後の大雨は、関東東北地方では被害甚大であった。ノーベル化学賞に民間企業名誉フェロー、吉野彰氏が受賞。ラグビーワールドカップで日本が8強入りとなった。そして令和の今上天皇即位。

誰も仕事、勉強、日常生活活動でやる気が出ない、そのことはやる意味がないと思ったことがあると思います。この様な時、いかに対処するか。やる気スイッチはどこにあるのだろうか。

私の母校、和歌山県立医科大学初代学長、古武弥四郎（生化学の大教授）の言葉があります。『本も読まねばならぬ、考えても見ねばならぬ、しかし凡人は働かなければならぬ、働くとは天然に親しむことである、天然を見つめることである、而して（しこうして）天然が見えるようになる』。

普通の人には本を読んで考えても、物の本質はわからない。実際に実験をして手を動かしていると、物の本質が見えてくるという、学者の教えであります。昨年ノーベル賞受賞の吉野先生も手を動かして実験をして、失敗しなければリチウム電池はできなかった。同時通訳の権威、國弘正男先生は英語の勉強は本を読んでもダメで、音読を300回ぐらい繰り返すと、その内容がずっとそのまま入ってくるようになること。

我々がものを考える時に、頭の中の思考過程を外に表出してみる、紙の上を書いてみる。これは自分自身の思考がどういう状態であるのかを知り、時間的な経過、関連事項の存在、その重み程度を知る上で非常に良いと思います。その上、手を動かすことで気持ち良くなる作用がある。これは動作がうまくいっているときには脳内麻薬物質（エンドルフィン）が出ていると考えられています。つまり手を動かす、発語する、歌を唄う等の活動は、脳の神経活動としては出力としてのものであり、それが自己意識高揚となり、気分が良くなり、活動を続けられる事になります。

逆に、思考がそんなに深くなく先行せずとも、とにかく手を動かして書いてみる、言葉を出してみる、作図してみる等の動作する事でエンドルフィンが出てきます。気持ちが良くなるのが活動を続けられる燃料・エンジンになります。認知症予防でも、気持ちの良い状態で、簡単安全な役割をやってもらい、話をしてもらい、褒めてあげましょうと指導します。まさに、気分よく活動しエンドルフィンをだすことが認知症予防です。皆様も行動・活動することで、やる気スイッチが入ると存じます。とにかく、簡単に、内容の有る無しは関係なく、行動しましょう。やってみなはれです。

医療センターからの お知らせ

昨年10月より、神経内科が「脳神経内科」に名称変更しましたのでお知らせします。

内科・腎臓内科・循環器内科・脳神経内科・皮膚科（火曜日のみ）の受診には、医療機関からの紹介状が必要です。

救急の場合は、この限りではありません。直接、救急外来に電話で相談してください。

—基本理念—

私たちは、すべての患者さまの安全と権利を守り、良質な医療環境のもとに、安心して適切な医療が受けられる病院をめざします。

—基本方針—

1. 患者さまと職員の安全確保
2. わかりやすい説明の工夫と守秘義務の順守
3. 医療の質の向上、チーム医療の充実、全人的医療人の育成
4. 地域医療の連携強化
5. 自治体病院としての公共性を追及

診療科紹介

放射線科

放射線科は、放射線科医師2名（常勤医師1名、非常勤医師1名）、診療放射線技師11名、看護師8名にて放射線科の診療・業務を行っています。

我々の仕事は、各診療科と協力しながら各種の画像撮影や検査を行う臨床放射線部門と、各種疾患に対して放射線治療を行う放射線治療部門に分かれています。

・『臨床放射線部門』

マルチスライスCT2台、3.0テスラのMRI1台、血管造影装置2台を使用したCT・MRI・血管造影のほか、心臓・脳神経・腫瘍などに対する核医学検査（RI）、一般撮影、マンモグラフィー、骨塩定量（骨粗鬆症の検査）、各種の透視を使用した検査と治療を提供しています。

なお、CT・RI・骨塩定量に関しては地域医療連携室を介して地域の医療機関の先生方にもご利用いただいております。

・『放射線治療部門』

非常勤の放射線治療医が週に2日、治療を受けられる患者さんの診察・治療計画作成などの診療にあたっています。

2018年の実績は、内訳は肺癌8件、乳癌29件、消化器系として食道癌6件、胃・小腸・結腸・直腸癌6件、肝・胆・膵癌1件、婦人科腫瘍1件、前立腺癌13件、造血系リンパ系腫瘍2件、その他3件で、のべ総数69件でした。

今後も患者さんが安全で安心して検査や治療を受けていただくこと、良質な医療を提供していくことを目標に診療を続けて参ります。



職場ウォッチング

リハビリテーション科

皆さん、リハビリテーションの意味は、ご存じでしょうか？

リハビリテーションの『re』とは、「再び」という意味があります。また、リハビリテーションの『habilis』は「人間らしく生きる」「できる」という語で、この2つをあわせて「再び人間らしく生きる」、「再びできるようにする」という意味になります。

リハビリテーションには、医学的・社会的・教育的・職業的の4つの分野がありますが、当センターのリハビリテーションは医学的リハビリテーションになります。

スタッフは、リハビリテーション科部長（整形外科医長兼任）1名・理学療法士（PT）7名・作業療法士（OT）3名・言語聴覚士（ST）2名・助手1名・受付1名の計15名で業務運営しています。

日々の業務内容は、運動器疾患（骨折・腱損傷・脊椎疾患・その術後等）・脳血管疾患（脳梗塞・脳出血・

脳血管疾患術後・神経筋疾患等）・呼吸器疾患（急性呼吸不全・慢性閉塞性肺疾患等）などの急性期の患者さん（小児～高齢者）を中心に対応しています。そして、平成28年度よりの地域包括ケア病棟の立ち上げに伴い、病棟でのリハビリテーションを積極的に行い、より患者さんの生活環境を考えたアプローチを行いながらスムーズな自宅退院に繋がっています。

また、平成30年度より心大血管疾患等リハビリテーション（心筋梗塞・狭心症・心不全・心臓血管外科術後等）の施設基準を取得し、新宮・東牟婁郡圏内唯一の心臓リハビリテーションを入院患者さんを対象に提供しています。



「COPD と筋力低下」

慢性閉塞性肺疾患（以下COPD）という言葉を知ったことがありますか？

以前は慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気を総称して使われるようになりましたが、日本では500万人以上の方がCOPDを患っていると言われています。

COPDは進行性の病気であり、その原因の90%は喫煙とされ、喫煙開始年齢が早いほど発症しやすいと言われています。喫煙による有害な物質を長期に渡り吸い込むことで、気管支や肺胞と呼ばれる部位が炎症をおこします。気管支が炎症を起こすと咳や痰が出るようになり、炎症により気管支が細くなり空気の通り道が狭くなります。

肺胞は肺の一番奥にあり、酸素を血液中に取り入れ二酸化炭素を排泄するというガス交換を行っています。ガス交換が不十分になると血液中に酸素を取り込む能力が低下し、排泄できない二酸化炭素が血液中に残り、息切れがみられるようになります。

次に筋力についてですが、私たちが何気なく行っている、立つ、歩くといった動作に筋力は必要不可欠です。個人差はありますが、筋力は20歳頃をピークに徐々に低下し80歳頃では40%程低下すると言われています。筋力が低下すると転倒に

よる骨折の危険性が高くなるのは皆さんもお聞きになったことがあると思います。

加齢以外にも病気により筋力低下を引き起こすことがあります、その一つがCOPDと言われています。初期の症状は階段や坂道等での息切れですが、病気の進行に伴い息切れがひどくなり動くことが億劫になります。息切れが辛くて動かない、動かないことで運動不足になり筋力低下を引き起こす、血液の循環が悪くなり更に息切れがひどくなるという悪循環に陥り日常生活が大きく制限されてしまいます。

COPDの発症率は喫煙者の10～15%程ですので数字を聞くと『そこまで注意しなくても...』と思いがちですが、『進行性の病気』のため発症すると仕事や日常生活に支障をきたします。一番の予防は禁煙ですので、喫煙されている方は新年の目標として禁煙されてはいかがでしょうか？



登録医のご紹介

みね内科クリニック

新宮市井の沢6-34
TEL 0735-22-5551
峯 規雄 院長

【診療科目】内科、消化器科

腹部エコーや胃カメラ（経口・経鼻）、大腸カメラなど専門性の高い検査だけではなく、地域の皆さんのかかりつけ医として、幅広く日々の診療に取り組んでいます。



坂野医院

東牟婁郡太地町太地3055
TEL 0735-59-2063
坂野 智洋 院長

【診療科目】内科、呼吸器科、消化器科、外科、肛門科、循環器科、内分泌科、リハビリテーション科

太地町にある地域密着型のクリニックです。上記診療だけでなく認知症のサポート医として認知症の診断治療も行っています。

マルチスライスCTをはじめとして一般のレントゲン検査、腹部・心臓・頸動脈エコー検査などが行えます。



令和元年度 災害実動訓練

令和元年 11月 16日に災害実動訓練を実施しました。

当院は地域災害拠点病院に指定されており、災害時には地域の中核となつて対応することが求められます。災害時にも速やかに対応できるよう訓練するとともに職員の防災意識の高揚を図るため、当院ではこのような訓練を毎年実施しており、今回の訓練には院内に勤務する職員だけでなく、近隣病院や消防職員、看護学生など約 160 名が参加して行われました。



当日は市内で大型バス事故が発生したことを想定し、多数の傷病者の受け入れに対応するため、災害対策本部の設置や事故現場へ DMAT (Disaster Medical Assistance Team: 災害派遣医療チーム) の派遣を行いました。

玄関ロビーには治療の優先順位を決定するトリアージエリア、また外来待合廊下などにも診療エリアを設営し、本部との情報伝達訓練や模擬患者での診察・検査・処置・入院など一連の流れを確認しました。

今回の訓練で見た新たな課題を踏まえて災害対策を進めるとともに、今後も災害に強い安心・安全な病院作りに努めてまいります。

2019年度 7月～10月 研修会



●地域の医療職・介護職者を対象とした研修

〈7月27日(土)〉

「安全に食べてもらうために」

高齢者や嚥下状態の悪い患者・利用者さんに安全に食べてもらうために必要な知識、技術の研修を日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士の速水看護師が行い、沢山の方に参加いただきました。



〈9月28日(土)〉

「第18回 看介連携の会」



「認知症をもつ患者の退院支援をそれぞれの立場から考える」というテーマでグループワークを行い、情報の共有、有意義なディスカッションの場となりました。

●地域住民を対象にした一般公開講座

〈10月20日(日)「市民講座」〉

「介護予防の観点から運動習慣を身につけよう～健康寿命を延ばすために～」というタイトルで下前作業療法士が講義を行い、その後自宅で簡単にできるストレッチを体験していただきました。



◆◆◆新任医師の紹介◆◆◆



心臓血管外科 医長

やまもと なおき

山本 直樹

「心臓血管疾患に関し、納得して治療をお受けいただけるよう、丁寧な説明を心がけます。」

◆◆◆退任医師の報告◆◆◆

氏名	診療科・役職	退任日
阪本 瞬介	心臓血管外科医長	令和元年12月31日

編・集・後・記

“令和”に入り初めてのお正月を迎えました。昭和に生まれ、平成・令和と元号が変わり、その時々体験したことを懐かしく振り返っているのは私だけでしょうか。この50年で年末年始の過ごし方も大きく変化したように感じます。年末に慌ただしく大掃除を行い、おせち料理を作る。そして、元旦には家族が揃い、ゆったりとしたお正月休みを過ごす。そんな子どもの頃が懐かしくも遠い日に感じる今日この頃です。

M・S