

むえいとう

M U E I T O U

第45号

令和6年2月
発行

村上総合病院

撮影者：T・Kさん



撮影者：T・Kさん



撮影者：N・Iさん

Contents

| | |
|-------------------|-------|
| 職場紹介 放射線科 | 2P・3P |
| 更年期障害?と思ったら | 4P |
| 認知症看護 認定看護師のつぶやき | 5P |
| ICナビを活用した検査説明について | 5P |
| 院内の取り組み | 5P |
| 臨床研修センター便り | 6P |
| 永年勤続者表彰 | 7P |
| あたまの体操 ～間違い探し～ | 7P |
| 健診センターからのお知らせ | 7P |
| わたしのペット自慢 | 8P |
| 写真募集 | 8P |
| 編集後記 | 8P |

おなごの健康と心のまなび



新潟厚生連



新潟県厚生農業協同組合連合会

村上総合病院

Murakami General Hospital

職場紹介 放射線科 ～病院の写真屋さん～

診療放射線技師 本間 貴史

みなさんは俳優の窪田正孝さん主演の「ラジエーションハウス」というドラマをご存じでしょうか。

ドラマであったように、痛みや苦しみの原因を探るために様々な装置を操作して画像を作り提供する部署、それが放射線科です。

当院の放射線科は診療放射線技師12名、看護師4名、受付1名より構成され、日々の業務に携わっています。



業務としては、胸や骨のレントゲン撮影でおなじみの一般撮影、乳がん検診等でよく知られる乳房を撮影する乳房撮影、胃のバリウム検査でおなじみのX線透視、医療ドラマなどで放射線技師の仕事ぶりが描写されることが多いCT撮影、磁場を利用したMRI撮影などがありますが、その中からいくつかの業務を紹介します。



【CT】

CT検査はX線を用いて人体の輪切りの画像を撮影する検査です。

CT検査でよく話題になる被ばくですが、当院のCT装置はAI技術により従来の装置より低い放射線量で検査を受けられ、より高画質な画像を得ることができます。

また、輪切りの画像だけではなく様々な角度で病変を見ることができ、さらに3D画像を作成することで、診断や手術、患者説明などに役立っています。

また、検査に造影剤を用いることで、病変をより分かりやすく描出することができます。

当院には2名の肺がんCT検診認定技師が在籍し、被ばく低減を行い、装置の安全管理と精度管理を行うよう日々努めています。



【MRI】

MRI検査はX線を使わない検査です。この検査は大きく強力な磁石を用いて人体の断面を様々な方向から撮影することができます。

膝や腰などの関節の痛み、肝臓や膵臓の病気など幅広い部位で精密検査を行うことができます。また、脳の病気には欠かせない検査のひとつです。

この検査で患者さんに協力してほしいことは、騒音が鳴り響く狭いトンネルの中で、動かないよう寝た状態で検査を受けていただくことです。

騒音に関しては静音仕様になっており、必要に応じて耳栓やヘッドホンを着けて検査を受けていただけます。



【マンモグラフィ】

マンモグラフィ検査は、圧迫した乳房をX線で撮影する乳がん検診の検査の一つです。

当院はマンモグラフィ検診施設画像認定を取得しています。

施設画像認定とは、マンモグラフィ検診精度中央委員会が評価を行っており、装置や被ばく線量、実際のマンモグラフィ画像などを細部にわたり厳格に審査されます。

それらをすべてクリアした施設のみが認定を受けられ、当院の乳がん検診の質の高さを表しております。また、当院の女性診療放射線技師3名も、検診マンモグラフィ撮影認定を取得しており、患者さんに安心してマンモグラフィを受けていただけるように、日々技術向上に努めております。



紹介した以外にも様々な業務があり、お互い助け合って取り組んでいます。

最後にスタッフから

放射線科で行う検査はどちらかというと短時間で終わる検査が多く、ゆっくり会話する機会が少なく感じられるかもしれません。

また、見慣れない大きな装置が多く、検査の際は不安に感じられるかと思われます。

そのわずかな時間の中、不安を取り除き、安心して良い検査が出来るようスタッフ一同努力して参りますので、見かけたときは気軽にお声掛け下さい。

今後ともよろしく願いいたします。

更年期障害?と思ったら

閉経の前後5年間を合わせた10年間を「更年期」と呼びます。閉経は12ヶ月以上月経が来ないことで判定されます。更年期障害の主な原因は卵巣機能の低下ですが、そこに加齢に伴う身体的変化や精神・心理的な要因、環境因子などが複合的に影響することによってさまざまな症状が現れます。

主な症状として、顔のほてり・のぼせ(ホットフラッシュ)・発汗などの血管運動神経症状、だるさ・頭痛・肩こり・足腰の冷えなどの身体症状、不眠・イライラ・不安感・抑うつなどの精神症状があります。日常生活に支障を来す場合を更年期「障害」と呼び、治療の対象となります。

さまざまな症状を示すのが更年期障害の特徴ですが、同じような症状を生じる他の病気が隠れている可能性があるため、注意が必要です。特に、女性では男性と比べて甲状腺疾患の割合が高いため、更年期だからと思わずに、検査を受けてみるのが大切です。



更年期障害は、症状やその重症度に応じて治療を選択します。カウンセリング・心理療法、生活習慣の改善(食事療法・運動療法など)、薬物治療(サプリメント・漢方療法・ホルモン補充療法など)があります。

サプリメントとしては、「大豆イソフラボン」や腸内で大豆イソフラボンが代謝されてできる「エクオール」がホットフラッシュなどの血管運動神経症状に効果があるといわれています。

漢方薬としては、当帰芍薬散、加味逍遙散、桂枝茯苓丸などが主に用いられます。症状により、それに合うような漢方薬を選択します。

ホルモン補充療法は、低下したエストロゲン(女性ホルモン)を補充します。

また、子宮がある場合には、エストロゲンの作用による子宮内膜増殖症や子宮体がんの発生を予防するためにプロゲステロン製剤も一緒に使用します。エストロゲン製剤やプロゲステロン製剤にはホルモンの種類(合成型・天然型)、投与経路(経口・経皮)、投与方法(周期投与・持続投与)などバリエーションがあり、それぞれに特徴があるので、効果と副作用についてよく理解しながら選択することが必要です。

エストロゲン補充は、ホットフラッシュに高い有効性が報告されています。また、抑うつ症状の改善、骨粗鬆症や動脈硬化の予防、悪玉コレステロールの低下、認知症リスクの低下、食道がん・胃がん・大腸がん・食道がん・肺がんのリスク低下も報告されています。

一方、有害事象もあります。エストロゲンに関連するがん(特に乳がん)の発生と静脈血栓塞栓症などの重大な有害事象には注意が必要です。しかし、先ほどもお話したように、経口薬や経皮薬、合成型や天然型など、様々な薬の種類がありますので、投与方法や投与期間を適切に選択することでこれらのリスクは防げる可能性があります。もちろん、乳がんの既往や静脈血栓塞栓症の既往など、ホルモン補充療法が適応とならない場合もありますし、肥満、コントロール不良の高血圧や糖尿病、片頭痛やてんかんなどの持病がある場合は、慎重に投与について検討しなければなりません。有害事象の頻度は低いので、過度に恐れる必要はありませんが、ホルモン補充療法には利点・欠点がありますので、十分考えた上で、必要な時に正しく使用することが大切です。

更年期は様々な症状が出やすい時期です。本当にその症状は更年期障害なのか、他の病気が隠れていないか、ご自身の身体を見直すチャンスです。現在は様々な治療法があります。更年期障害にお悩みの際は、是非お気軽に産婦人科でご相談下さい。



産婦人科医長
松本 賢典



認知症看護 認定看護師のつばやき 長谷川 千恵

せん妄って知っていますか?

高齢で入院など環境が変わったり、点滴や顔見知りでない人ばかりで不安や恐怖、混乱などで一時的に意識障害を来していることをいいます。入院後、看護師から「点滴を抜いてしまいました」「一人で動いて転んでしまいました」など聞いて、驚くこともあるのではないのでしょうか。自宅やデイサービスなどでもせん妄を起こすこともあります。

せん妄を起こさない、早く改善する方法としてカレンダーや時計で今何時でどこにいるのか確認する、安心感を持ってもらう関わりをすることが大切です。

入院している患者さんと関わる機会が多いですが、家族が認知症で困っている、どこに相談してよいかわからないなど困りごとなどありましたら「つなごうて」にお声がけください。



アイシー ICナビを活用した検査説明について

医事課主任 後藤 隆章

当院ではあらかじめ動画化された検査説明を、患者さんやご家族がタブレット端末で視聴できる「ICナビ」を運用しております。

運用しているICナビ動画

- ①入院のご案内 ②大腸内視鏡検査を受けられる方へ(前処置・当日)
- ③自己血糖測定 ④自己注射 ⑤禁煙外来 ⑥腎臓内科



患者さんはイラストとナレーション付きの動画を、ご自身のペースで視聴することができますので、口頭・紙面での検査説明に比べて、わかりやすい平準化された説明を行うことができるようになりました。

また、ICナビを活用することで、より多くの患者様へ対応が可能となり、業務改善にもつながっております。

現在は主に内科外来での運用となっておりますが、今後は他の診療科、入院に関わる部分にも運用していきたいと考えております。

院内の取り組み

医療安全管理者 秋山 多江

医療安全管理対策委員会では、職員全体で「指差呼称」に取り組んでいます。

「指差呼称」とは確認方法の一つで、確認する対象物へ直接に指を差して、声を出し確認する方法です。確認行動は全職種に欠かせない行動ですが職種によって様々な方法で実施していました。そこで、職種の垣根を越え、院内統一した方法で取り組み、「確認行動の徹底を行おう!」「全体で取り組もう!」を掲げ実施しました。

12月~1月の約2か月間に黄色で目立つ腕章をスタッフが日替わりで付けて、本日の推奨行動者として取り組みました。

これからも確認の徹底に努めてまいります。

黄色い腕章を付けている職員を見かけましたでしょうか?

職員が何やらブツブツ言っているな?と感じた方はいらっしやいましたか?



臨床研修センター便り ~研修医の活動・イベント等~

臨床研修センター 石栗 聡子

『7名』何の人数でしょう？

正解は、村上総合病院在籍の研修医の人数です。現在5名が県外病院で研修しており、当院で研修しているのは、1年目の天野裕貴先生と松崎秀信先生です。二人は、臨床研修だけでなく、様々な活動に参加しています。どんな活動をしているのか、少しご紹介します。

粟島PROJECT

令和6年度から粟島で地域医療研修が始まります。7名の研修医が、1人1カ月粟島で研修をします。トータルで7カ月間。指導医の「粟島で研修の拠点づくりをしてこい。」との指令を受け、天野先生&松崎先生は、海を渡りました。粟島役場の方と一緒に住宅や生活環境を確認していきました。また、実習に来る医学生が使用する宿泊施設や実習場所の確認も行いました。粟島観光も少々。



徳洲会グループ主催 初期臨床研修説明会

12月6日、ホテルイタリア軒で行われた初期臨床研修説明会に松崎先生が参加しました。新潟大学の医学生70名余りが参加する中、プレゼンや個別相談会を行いました。9月にロンドン留学から戻ったばかりの松崎先生は、留学に興味があるという医学生の個別相談を受け、自身の経験談等をお話をしていました。



緩和ケア研修会

当院主催の緩和ケア研修会が開催され、天野先生&松崎先生ペアが参加しました。講師に、何度も何度も質問する熱心な姿に、運営スタッフから感嘆の声が上がっていました。



研修医の活動についての詳細は、病院ホームページをご覧ください。



永年勤続者表彰

栄養科長 阿部 和恵

令和5年12月22日(金)講堂にて永年勤続者表彰が行われました。

これは職員採用から15年継続勤務を一区切りとして厚生連より表彰されるもので、令和5年度は7名の方が表彰されました。(勤務の都合上1名欠席)

職場代表者参集の中、林病院長から表彰状と記念品が贈られ、その後、受表彰者の方々は15年間の思い出などを一言ずつ述べました。

診療情報管理室の木村真子さんは「医療を取り巻く状況は日々変化している。その変化に順応できるように今後も取り組んでいきたい。」と今後の抱負を語りました。



あたまの体操 ~間違い探し~

下の2つの写真は、間違いが4か所あります。見つけられるかな？

撮影場所/リハビリ室:水治療室 ※答えは8ページ下部に掲載

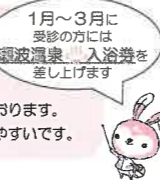


健診センターからのお知らせ

人間ドックのご案内

当院人間ドックの特長

1. 胃内視鏡検査は、経鼻と経口を選択できます。
2. 半日程度で検査が終了します。
3. 保健師が検査結果に基づいた保健指導を行っております。
4. ドック受診後、外来予約ができ治療へと繋がります。



お申込み・お問い合わせ

村上総合病院 健診センター

電話 0254-53-2141(代)

メールからのお申込み

※QRコード読み込み後 「メール作成画面はこちら」へお申込み下さい



3月限定！単独検診始めました！ 胃カメラ・乳がん・子宮頸がん 検診のご案内

| | |
|----|------------------------------------|
| 期間 | 令和6年3月1日～令和6年3月29日 午前 月～金(土日除く) |
| 料金 | ■ 胃カメラ検診(鼻と口が通ります) 14,300円(税込) |
| | ■ 乳がん検診(マンモグラフィ) |
| | 1方向 3,700円(税込) |
| | 2方向 5,900円(税込) |
| | ■ 子宮頸がん検診 6,500円(税込) |

※完全予約制になりますので、下記までお問い合わせ下さい

村上総合病院 健診センター

電話 0254-53-2141(代)

メール 「メール作成画面はこちら」へお申込み下さい



わたしのペット自慢

眼科 視能訓練士 田中 祐子

我が家の可愛いトイプードルの、マロンくんを紹介합니다。

娘が学童を辞める時に家族に迎え入れました。

アスファルトが嫌いなのか散歩が嫌いで外を歩きません。わんちゃん?と思いますが

ボール投げをして遊ぶ時は凄いスピードで家の中を走ります。夕方は私が帰る時間になると窓側で外を見て待っていてくれます。車の音で気がつくと大ジャンプで喜んでお迎えしてくれます。好きな食べ物は柿、桃と、美味しい果物で皮を剥いているとちょうどいをしてきます。

凄い嗅覚です。夜は一緒に布団の中で寝てくれます。

娘の為に迎え入れましたが、私が1番元気をもらい癒され、仕事が頑張れています。



写真募集 あなたの気に入りの一枚を表紙に!!

村上市に関する気に入りの写真を募集しています。

気に入りの写真がむえいとうの表紙になるかも...

次月号は6月発行予定です。6月にぴったりな写真を大募集しています!!

応募先: murabyoukouhou@gmail.com

件名: むえいとう写真応募 本文: お名前、お名前の記載可否、ハンドルネーム以上を明記しメールに写真を添付し送信してください。スマートフォンからはQRコードからでも送信できます。



編集後記

娘の弁当を作りながらふと高校三年生で終わりなんだと気付きました。最初はキャラ弁をと意気込んだの束の間、冷凍食品にたより似たり寄ったりの弁当を文句も言わず残さず食べてくれました。今になって残りの時間を惜しみ少しばかり手の込んだ弁当を作っています。私はいつもそう思うものの実行できない母。本を買っては買ったことに満足して棚に飾っているタイプ。はっと気づくと娘は私の背丈を超え美しく輝きを放ち時の速さを感じています。(E.O)



あたまの体操の答え
みなさんわかりましたか?

- カレンダーが移動した。
- ペーパータオルがなくなった。
- サッカーボールの位置が機械の上から籠に変わった。
- ゴミ箱が青バケツになった。



新潟県厚生農業協同組合連合会
村上総合病院

〒958-8533 新潟県村上市緑町5丁目8番1号
TEL(0254)53-2141(代)
FAX(0254)52-4362
ホームページ <http://www.mgh.jp/>



発行責任者: 病院長 林 達彦