

あーかす

米子医療センターマガジン#40
May 2023 (令和5年5月号)

新年度のご挨拶

**変化する医療の課題に
柔軟に対応できる病院を
チームワークで実現します。**

**各診療科紹介～胸部・乳腺外科～
～血液腫瘍内科～
～緩和ケア内科～**

新任のご挨拶

事務部長に就任して

初期研修医通信～初期臨床研修を振り返って～

認定看護師の活動

NewFace

地域医療連携室の掲示板

Topics File～栄養管理室の掲示板

Enjoy! 学生 LIFE



■ contents ■

- 03 新年度のご挨拶
変化する医療の課題に柔軟に対応できる病院を
チームワークで実現します。
- 04 各診療科紹介～胸部・乳腺外科～
05 ～血液腫瘍内科～
06 ～緩和ケア内科～
- 07 新任のご挨拶 事務部長に就任して
- 08 初期研修医通信～初期臨床研修を振り返って～
- 09 認定看護師の活動
- 10 New Face
- 12 地域医療連携室の掲示板
- 13 Topics File～栄養管理室の掲示板
- 14 Enjoy! 学生 LIFE



患者さまと職員が向き合った姿で、患者さま中心の医療提供とYONAGO(米子)の「Y」、MEDICAL(医療)の「M」、CENTER(センター)の「C」の文字を、まごころ、信頼、安心、良質の医療をイメージする「ハート」に組み合わせ「米子医療センター」の明るく元気な姿を表しています。

あーかす

あーかす(Arcus)とはラテン語で「虹」を意味し、英語のArc(弓、橋)+Us(私たち)で「私たちが地域の架け橋になる」という意志を込めてタイトルとしました。私たちの持ついろいろな表情を、地域の方々や医療関係者に広く知って頂き、絆を更に深める情報を掲載してまいります。

変化する医療の課題に 柔軟に対応できる病院を チームワークで実現します。

国立病院機構 米子医療センター
病院長 久留一郎

はじめに

新緑の候、皆様におかれましては、ますますご盛栄のこととお慶び申し上げます。さて、長い間私たちの生活に大きな影響を与えてきた新型コロナウイルス感染症は、5月からインフルエンザなどと同様に扱う病気に変更されます。しかし、新型コロナウイルス感染症の性質が変わるわけではないので、上手に付き合っ健康に過ごして頂きたいと思ひます。米子医療センターはチームワークで病院の体制や機能を充実させ、様々な課題に対応して地域の医療に少しでも貢献できるように努力して参ります。そこで新型コロナウイルス感染症との付き合い方を考えながら、当院の課題に対応できる“医療の質の向上”の目標を述べたいと思ひます。



コロナ流行の季節を考えて感染対策を心がけましょう

2019年末に発生した新型コロナウイルス感染症はその危険性から感染症法での重大な影響を与える恐れのある2類相当に位置づけられました。その後、重症度が低下し、感染者数や死亡者数が減少しました。重大な影響を与える恐れがある状態ではないと政府が判断し、5月より季節性インフルエンザなどと同様の病気（感染症法5類）として扱うことに決めています。しかし分類が変更されても、新型コロナウイルス感染症の性質が変わるわけではありません。油断は禁物です。どのような点に注意すればよいでしょうか？新型コロナウイルス感染症は人の移動が多くなる時に流行しますから、年末年始（1月頃）、ゴールデンウィーク（5月頃）、お盆の時期（8月頃）と年3回の流行が予測されます。流行する季節を理解して、新型コロナウイルス感染症の対策を講じましょう。具体的には、流行の季節が来たらマスク着用と換気、手指衛生等の基本的な感染対策の強化が大切です。例えば①症状のある場合、②家庭内に感染者がいる場合、③高齢者など重症化リスクが高い方に感染を広げる可能性がある場合にはマスク着用などの感染対策が有効と考えられています。「衣替えのように、流行の季節に合わせて感染対策に心がけましょう。」

人との交流が変化への対応力を育みます

私たちは医療や保健制度を向上させて健康寿命を延ばしてきました。最近の医療統計によると、2007年に米国・カナダ・イタリア・フランスで生まれた子供の50%は少なくとも104歳まで、日

本の子供は107歳まで寿命がある確率が50%あるそうです。まさに私たちは「人生100年時代」を生きています。寿命が延びれば、それだけ様々な変化を経験しますので、対応力が必要です。新型コロナウイルス感染症のような難しい変化に対応しようとする時には大きな不安やストレスを感じます。イギリスの心理学者が「対応力を育てて人生100年時代を健康に生きるためには、友人や様々な人との交流を強くすることが大切です」と言っています。人との交流を通して大切な情報が手に入りやすくなり、時代の変化に対して心の準備ができますので、不安やストレスが減ります。交流を通して健康長寿を目指しましょう。

チームワークで課題に対応できる質の高い医療を創って いきます

一般に医療の質は、“効果、安全性、患者さんの満足度”で表されますので、治療の効果や安全度と患者さんの満足度が高いほど医療の質は高くなります。医療の質は病院のチームワークによって更に向上しますので、当院の医療の質は以下のようなイメージとなります。

当院の医療の質＝医療の質（効果があり、安全で、満足度の高い）×病院のチームワーク

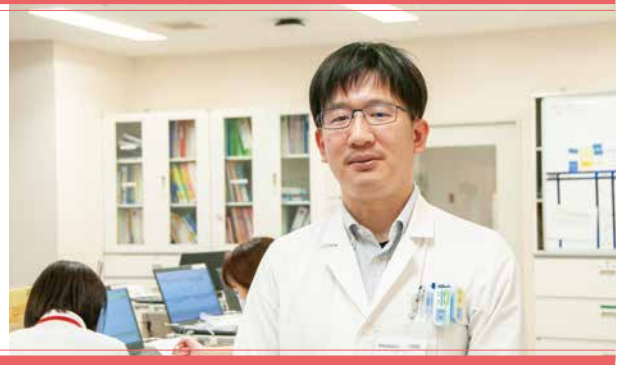
私たちは患者さんとの交流を大切にし、職員の“チームワークの輪”をさらに強くして、様々な医療の課題や変化に対応しながら、医療の質の向上に努力いたします。本年度も米子医療センターは地域の皆様の健康に寄り添っていきたく思ひますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

各診療科紹介

胸部・乳腺外科

胸部・乳腺外科医長 万木 洋平

当院の胸部・乳腺外科は小生(2008年卒、医学博士、乳腺専門医、呼吸器外科専門医、がん治療認定医など)が中心となって診療をおこなっています。当科の診療内容は別表のように多岐にわたっており、その一部をここで紹介させていただきます。



乳腺疾患は当科で最も力を入れている領域です。乳がんは日本人女性の9人に1人が罹患する疾患であり、いまや女性にとって他人事ではありません。当院は精度の高い乳がん検診からはじまり、画像・病理診断、手術、薬物療法、放射線療法、緩和ケアまで、乳がん診療のすべてを院内で完結できる体制を整えた県内でも数少ない医療機関のひとつです。もちろん当科の医師だけでなく、放射線科、緩和ケア内科や、乳がん看護認定看護師を中心としたメディカルスタッフと共に、最新の科学的根拠に基づきながら、個々の患者さんに寄り添った最善の医療を提供できるよう心がけています。また乳がん以外の良性乳腺腫瘍や炎症性疾患など、乳腺疾患全般に対応しています。

胸部疾患も当科で力を入れている領域のひとつです。近年、原発性肺がんの手術は従来の開胸手術(胸を大きく切開して行う手術)から完全胸腔鏡手術やロボット手術といった低侵襲手術(傷が小さくからだへの負担が少ない手術)が主流となりつつあります。そのため、肺がんの手術が必要な患者さんは、これらの手術実績において全国トップレベルにある鳥取大学医学部附属病院呼吸器外科に紹介させて頂いています。縦隔腫瘍も同様です。一方で、気胸や転移性肺がん、膿胸・胸膜炎、手掌多汗症などに対しては当院で積極的に手術を行っており、低侵襲な胸腔鏡手術により術後の痛みの軽減や早期退院に繋がっています。また手術を要さない気胸や膿胸・胸膜炎、胸部外傷などにも対応しています。

内分泌疾患では、甲状腺腫瘍(がん、良性腫瘍:大きいものや悪性が否定できないもの、甲状腺機能亢進症:バセドウ病)や副甲状腺腫瘍(がん、腺腫、過形成)に対する手術を行っていま

す。これらの疾患では超音波検査や穿刺吸引細胞診(細い針をさして細胞を採取する検査:甲状腺腫瘍のみ)、シンチグラフィ(からだに害のない放射性物質を用いた画像検査)による正確な診断を心がけています。また甲状腺機能亢進症や甲状腺機能低下症、副甲状腺機能亢進症、副甲状腺機能低下症に対する薬物療法も行っています。

末梢血管疾患では、下肢静脈瘤や下肢閉塞性動脈硬化症に対する診療を行っています(静脈瘤のレーザー治療、閉塞性動脈硬化症のバイパス手術は近隣の他院に紹介させて頂いています)。また当院では腎医療に力を入れていることもあり、血液透析のための内シャント手術を数多く行っています。患者さんの状態に応じて、人工血管を用いたり、動脈表在化を行うこともあります。

リンパ浮腫に対しては専門的な治療が行える県内でも数少ない診療科のひとつです。リンパ浮腫は主に悪性腫瘍に対する腋窩部・骨盤部・鼠径部のリンパ節郭清により生じます。四肢の動かしにくさ、怠さなどにより日常生活に支障を来すほか、蜂窩織炎(細菌感染)により高熱がでたり、ときに生命を脅かすこともあります。リンパ浮腫に対しては複合的治療と呼ばれる専門的な治療が必要であり、当科では入院および外来で積極的に治療を行っています。

このように当科では幅広い分野の診療を行っています。一方で当科だけで診療を完結させることにはこだわらず、院内の他の診療科や、近隣の医療機関とも連携して、患者さんにとって最善の医療を提供できるように心がけています。つきましては、上記の疾患領域の入り口として、お気軽に紹介あるいは受診して頂けると幸いです。

当科の診療内容

乳腺疾患

- 乳がん
- 良性乳腺腫瘍
- 炎症性疾患(乳腺炎、乳腺膿瘍など)
- 乳がん検診
- 乳がん検診の精密検査

胸部疾患

- 原発性肺がん
- 転移性肺がん
- 縦隔腫瘍
- 気胸
- 膿胸、胸膜炎
- 手掌多汗症
- 胸部外傷(肋骨骨折、外傷性血気胸など)
- *原発性肺がん、縦隔腫瘍の手術は鳥取大学医学部附属病院に紹介しています。

内分泌疾患

- 甲状腺がん
- 甲状腺機能亢進症(バセドウ病)

- 甲状腺機能低下症(橋本病)
- 良性甲状腺腫瘍
- 副甲状腺腫瘍(がん、腺腫、過形成)
- 副甲状腺機能亢進症

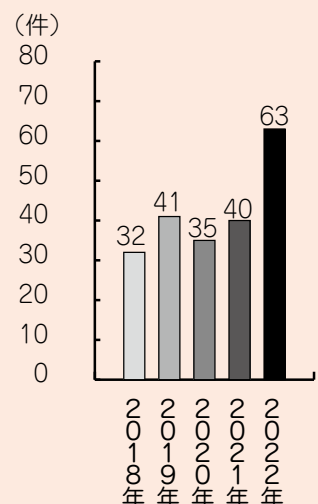
末梢血管疾患

- 下肢静脈瘤
- 下肢閉塞性動脈硬化症
- 下肢深部静脈血栓症
- 透析内シャント
- 糖尿病性足病変
- *静脈瘤のレーザー治療、閉塞性動脈硬化症のバイパス手術は他院に紹介しています。

その他

- リンパ浮腫(原発性、続発性)
- リンパ節生検(頸部・腋窩・鼠径部など)
- 中心静脈ポート留置
- 気管切開
- その他

乳がん手術件数



血液腫瘍内科

幹細胞移植センター長 足立 康二



血液内科の概要

血液内科では血液細胞の異常、リンパ節の異常、出血を止める働きの異常を治療します。具体的には急性白血病、慢性白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などの血液悪性腫瘍や溶血性貧血、巨赤芽球性貧血、再生不良性貧血、特発性血小板減少性紫斑病、血友病などの疾患を担当します。患者さんから受診の申し出があるというよりは健康診断で血液の病気がみつかったり、かかりつけの先生から血液内科の受診を勧められる場合が多いです。

当科の特徴

当院は鳥取県内でも数少ない血液専門医が常勤しており、米子市内だけでなく鳥取県中部から島根県安来市までの広い地域から患者さんの紹介があります。診断から治療までを当科で一貫して行っており、適切なタイミングでの治療を心がけております。病床数はクリーンルームとしてISO5 2床、ISO6 6床、ISO7 16床を備えており造血幹細胞移植を含めた血液疾患治療にいつでも対応可能です。

当科は日本骨髄バンクの認定施設となっており、造血幹細胞移植に積極的に取り組んでいます。急性白血病や骨髄異形成症候群、再発難治悪性リンパ腫、多発性骨髄腫、重症再生不良性貧血などの疾患に対して造血幹細胞移植を行っています。質の高い移植医療を行うために、看護師、検査、リハビリテーション、栄養、薬剤部、歯科口腔外科などの多職種チームでカンファレンスを行い、診療にあたっています。

また、治療に伴う種々の合併症については院内の各科と連携をとりながら対処いたします。

最近の話題

近年、移植技術の発展によって高齢患者さんであってもおよそ75歳までで重大な併存疾患がない方であれば、同種造血幹細胞移植が可能となっています。当科でも70歳台前半の患者さんの同種造血幹細胞移植を積極的に行っており、長期生存例を複数例経験しています。

通常と同種造血幹細胞移植ではドナーと患者さんでHLAという白血球の型が一致する必要があります。近年はHLAが半分のみ一致のドナーからでも、移植後にシクロホスファミドという薬剤を加えることで通常のドナーと同様に移植が可能となってきており、多くの患者さんにとって移植が受けやすい状況になってきています。

さらに、造血幹細胞移植以外にも血液腫瘍に対する抗がん剤は年々開発されており、治療の選択肢が増えてきています。その分、知見のアップデートが必要になりますが当科は外部の複数の医師とのカンファレンスを定期的に行い、独りよがりにならないように治療を行っています。

人口の高齢化に伴い骨髄異形成症候群や多発性骨髄腫をはじめとした血液疾患の患者さんの紹介が増えてきています。エビデンスを重視しながらも個々の患者さんの身体的な状態や社会背景を考慮しながら治療を行うことで地域の皆様に貢献できるように努めていきます。



幹細胞移植センター



クリーンルーム

各診療科紹介

緩和ケア内科

緩和ケア内科医長 八杉 晶子

がん患者さんは、がん自体の症状のほかに、痛み、倦怠感などのさまざまな身体的な症状や、落ち込み、悲しみなどの精神的な苦痛を経験します。がんによる心と体の苦痛を和らげ、自分らしい生活を送れるようにするためのケアが「緩和ケア」です。



「緩和ケア」とは？

- ◎がん治療の初期段階から、外科手術、化学療法、放射線療法などと連携しながら、緩和ケアを行う。
- ◎痛みや、そのほかの苦痛となる症状を緩和する。
- ◎生活の質(クオリティ オブ ライフ:QOL)を向上させ、前向きに生きる力を支える。
- ◎患者さんやご家族に、心のカウンセリングを含めたさまざまなケアをチームで行う。
- ◎生命を重んじ、自然な流れの中での死を尊重する。
- ◎死を早めることも、いたずらに遅らせることもしない。
- ◎死が訪れるまで、患者さんが自分らしく生きていけるように支える。
- ◎患者さんの治療時から、患者さんと死別した後も、ご家族を支える。

(日本緩和医療学会 緩和ケア普及啓発活動「もっと知ってください 緩和ケア.net」<https://www.kanwacare.net/>より抜粋、一部改編)

「緩和ケア」では、どのような看護ケアを受けられるの？

緩和ケアで行われる医療やケアはさまざまです。以下に主な緩和ケアの内容を紹介します。

- 1.自分の病気を知り、治療法の選択肢を助ける。
- 2.痛みなどのつらい症状を取り除くケア
 - ①痛みを取り除く
 - ②痛み以外の様々な症状を取り除く
- 3.日常生活を取り戻すケア
 - ①食事を楽しむケア
 - ②苦痛や不快感を最低限にするための排泄のケア
 - ③夜にぐっすり眠れるようにするケア
 - ④好きな姿勢をとったり、自然な体位や寝返りをうつケア
 - ⑤からだをきれいに保つケア
 - ⑥患者さんにとって心地よい環境を提供するケア
- 4.こころのふれあいを大切に、元気になるケア
- 5.ご家族へのケア
- 6.ご自宅でも、緩和ケアを受けられるようにする。

(日本緩和医療学会 緩和ケア普及啓発活動「もっと知ってください 緩和ケア.net」<https://www.kanwacare.net/>より抜粋)

米子医療センターでは、8階に緩和ケア病棟があり、20床の全室が個室となっています。

がんによる痛みや苦痛を薬剤で緩和するだけではなく、ゆっくりと自分の時間を過ごしていただけるように居室やベッド周囲の環境を整え、ミスト浴などのケアを行っています。必要に応じてリハビリやアロママッサージを行い、臨床心理士がお話に向うこともあります。

一般病棟や他院入院中の方で、自宅療養を希望しているけれどまだ準備が整っていない、という方の紹介を受け一旦緩和ケア病棟に入院していただき、自宅療養の準備を整えて自宅へ退院して頂くこともしばしばあります。多職種でカンファレンスを行い、患者さんやご家族が切れ目なく緩和ケアが受けられるように、近隣の在宅診療を行っている医院や地域の訪問看護ステーションと連携しています。

また自宅療養中の方が、ご家族の休憩、仕事の都合等のため一時的に緩和ケア病棟に入院(レスパイト入院)して頂くことによって家族の負担軽減、長期の自宅療養を支える対応も行っています。

外来については、初診は紹介患者さんのみ受け付けています。抗がん剤治療中の患者さんの痛みのコントロールを行ったり、自宅療養中の患者さんの外来診療を行っています。自宅療養中の方については、必要があれば当院訪問看護師が自宅を訪問して自宅療養をサポートし、地域の訪問看護ステーションへサービスをつないでゆくこともしています。

緩和ケアについて聞きたい、相談したい方はかかりつけの主治医や外来看護師にまずはご相談ください。また当院がん相談支援センターでも相談を受け付けています。

様々な職種間でカンファレンスを行い、地域の医療機関とも連携し、患者さん、ご家族が快適に過ごせるように緩和ケアを提供していきたいと思えます。



緩和ケア病棟は8階にあり、病室の窓からは米子の街や大山が望めます。写真は海側の新緑の田畑(上)と、ロビーからみた大山(左)。

事務部長に就任して

事務部長 黒田 裕介



この度、令和5年4月1日付にて事務部長を拝命しました黒田裕介です。事務部長としての勤務及び米子医療センターでの勤務、ともに初めてではありますが、職員の皆さんと協力しながら病院運営に尽力いたしたいと考えておりますのでよろしくお願い申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症も5月からは感染症法上の2類から5類となり、ようやく3年以上にわたった感染症対策も一つの区切りを向かえます。今後は、新型コロナウイルス感染症との共存の中で、コロナ前の病院経営実績に追いつき追い越すことと、今年度が最終年度となっています米子医療センター第4期中期目標「専門的医療機能の充実(地域に必要な分野の専門的医療機能を充実させ第三者評価を受ける)」「地域医療への貢献(地域の医療需要へ対応し在宅医療を支援する)」「業務運営の効率化(働き方改革への対応と組織運営の強化を図る)」「教育、研修、研究機能の強化(学生、スタッフの教育研修・臨床研究機能を強化する)」の達成に向けて努力していくことが、当

面の間の自身に課せられた責務と考えております。特に今秋には、中期目標の1番に掲げています第三者評価を当院は初めて受審いたします。少しでも過去の受審経験を生かしながら当院認定の一助になればと思います。

また、来年4月には医師の働き方改革に伴う時間外労働の上限規制の適用猶予の5年が終了し本格的に運用されます。法令を遵守しながらコロナ禍による医療需要の落ち込みや昨今の物価高騰へ対応し、安定した病院経営を行っていかなくてはなりません。事務部が職種間の良い潤滑油となり、いま以上に働きやすい米子医療センターにして、良い経営結果を出せればと思います。

最後に、病院を取り巻く環境はこれからも大きく変わっていくと考えますが、「地域の命を支える」という米子医療センターの基本理念のもと、まずは地域において担うべき役割を果たし、頼りにされる病院になればと考えております。



初期研修医通信

～初期臨床研修を振り返って～



初期臨床研修医 徳川 慎ノ介

この度米子医療センターでの初期臨床研修を終えました。2年前に働き始めたころは右も左もわからず、指導医の先生をはじめ、多くのスタッフの方々に助けて頂いて充実した日々を過ごしていたため、長いようで短いあつという間の2年間だったように思います。ローテーション毎にスタッフの方々の顔ぶれが変わりローテーションが変わった初週はうまくできるか不安に思うことも多かったのですが、どの科の先生方、スタッフの方々も明るく迎え入れてくださり、今思えば杞憂であったように思えます。

患者さん一人一人に向き合う時間もしっかりとあり、間違えることも多かったのですが多くの先生方にご指導いただき、考え方や姿勢など多くの事を学びました。科の垣根が低く何か気になることがあると他科の先生にでも聞きやすいことはこの病院の大きな特徴の一つであると思います。また研修医の人数が少ないこともあり、比較的自由にローテーションする科を選択できあまりない検査などがあると呼んでいただけたりと色々な経験ができました。優しく、時に厳しく多くの事を教えてくださる指導医の先生をはじめとしたスタッフの方々がおられる居心地の良いこの病院で今後の医者人生の土台を作ることができたのは大変幸せなことに思われます。4月からは新たな環境で新たな責任を伴う後期研修が始まりますが、この病院で学んだことを活かし良い医者となれるよう引き続き努力していきますと思います。

最後になりますが、ご指導してくださった先生方をはじめとしたスタッフの方々に支えられ充実した研修を送ることができました。4月からは鳥取大学医学部附属病院で内分泌代謝内科専攻医として研修させていただく予定です。将来も鳥取県で働きたいと思っていますので何かとお世話になることも多いと思いますが、何卒よろしくお願いいたします。2年間本当にありがとうございました。

初期臨床研修医 植田 祐子

この度、多くの方に支えられ2年間の初期臨床研修を終えました。ご指導いただきました先生方およびお世話になりましたスタッフの皆様がこの場をお借りして感謝申し上げます。

米子医療センターはプログラムの自由度が高く、身に付けたい知識や志望科に合わせて柔軟に研修スケジュールを組んでいただきました。他の病院ではスケジュール変更はかなり難しいと聞く中、最大限希望を叶え調整してくださった先生方には大変感謝しております。また院外での研修においても快く調整してくださり、様々な病院で様々な医療体制を学ぶことができました。初期研修の2年間は将来の診療科を決める大切な時期です。その時期に院内で多くの診療科で学び、さらには他の病院でも学ぶことでしっかり納得して志望科を決めることができました。志望科が決まった後も、将来必要となる知識を学べる診療科を多くローテートできるよう柔軟に対応していただき大変助かりました。米子医療センターで研修することができて本当によかったと感じています。

4月からはさらに責任が増す後期研修が始まります。2年間で学んだことを活かし、患者さんに寄り添う医療をモットーに精進してまいります。2年間優しく親身に指導してくださった各科の先生方と病院スタッフの皆様、そして温かい患者さんとそのご家族に心から感謝いたします。地域の皆様には今後ともお世話になります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



初期臨床研修医 山本 大地

はじめに、研修医として不出来な私を受け入れて下さり温かい目で見守って下さった米子医療センターを始め研修させていただいた日野病院、米子病院、鳥取大学医学部附属病院、その他の米子医療センターに関わる機関の先生やスタッフの方々、患者さん、ご家族に心より感謝申し上げます。

指導医の先生の方々には右も左もわからない自分を、医学知識だけでなくカルテの使い方など初歩から懇切丁寧に教えていただきました。飲み込みが悪く何度も同じことを聞いてしまうこともありましたがその都度優しく丁寧に指導してくださりました。

他の医療スタッフの方々にもわからないことを質問させていただいたり、検査の見学をさせていただいたり、手技の際にはサポートしていただいたり、と大変お世話になりました。

手際や要領が悪く、迷惑や余計なご心配をおかけしたこともあったとは思いますが、気さくな先生やスタッフの方々ばかりで、時には雑談に加えていただいたりして大きなストレスを感じることなく楽しく研修期間を過ごすことができました。

研修当初は患者さんの前で話すことだけでも緊張し、患者さんに励ましてもらうようなこともあった自分でしたが研修を通して少しずつ成長を感じ自信を得ることもできました。

4月からは鳥取大学医学部附属病院精神科にて専攻医として勤務させていただきます。予定です。

これから専攻医となり専門医を目指していく上でまだまだ不安はあり成長しなければならぬと感じてはおりますが、この2年間で学んだことを活かし、鳥取の医療に貢献することができるようこれからも精進してまいります。今後もお世話になることも多々あると思います。これからもご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

認定看護師の活動

認定看護師って？



糖尿病看護認定看護師
遠藤 朋子

看護師として5年以上の実践経験を持ち、日本看護協会が定める600時間以上の認定看護師教育を修め、認定看護師認定審査に合格することで取得できる資格。患者さんやご家族によりよい看護を提供できるよう、認定看護分野ごとの専門性を発揮しながら認定看護師の3つの役割「実践・指導・相談」を果たして、看護の質の向上に努めています。

糖尿病とともに生きる患者さんを支えたい

糖尿病は血糖値が高くなる慢性疾患です。罹患すると生涯にわたる病気とお付き合いが始まります。そして、高い血糖値が長期間続くことで合併症が出現します。しかし、逆に言うと適正な血糖値の管理ができれば、合併症の発症は抑えられ、健康的な人と変わらない生活ができます。その適正な血糖値管理のお手伝いをするのが糖尿病看護認定看護師の役割です。

院内では外来通院をされている患者さんと面談し、生活調整の援助をしています。現在おかれている体の状態が自覚できるよう説明を行ったり、療養継続ができるよう患者さんの目指しているところを確認し高血糖に至った要因を探し改善策を一緒に考えたりしています。この改善策は患者さんご自身が実践・継続できることでなければ意味がありません。患者さんとすり合わせの上で達成可能な目標を一緒に設定していきます。忙しくて運動時間がとれない人には駐車場を遠くにしてできるだけ歩行距離を増やすことや、座り仕事なら1~2時間おきに立位をとり少し歩行するようにするなど、無理なく継続できる方法を提案します。合併症が進行し血液透析などの次の治療ステップに進む患者さんには、不安や疑問なく治療に向かえるよう情報提供を行っています。また、糖尿病の療養には多職種に関わるため、医師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士とカンファレンスを通して情報交換し、協力体制を整えています。院内での様々な活動を通して、糖尿病患者さんの療養援助ができればと思っています。

最後に、「糖尿病」と聞くとどんなイメージを持たれるでしょうか？一昔前は「食べ過ぎの人や運動不足の人になる病気」「太った人になる病気」「合併症が恐ろしい」などのイメージを持たれている方が多かったかもしれません。しか

し、糖尿病の発症には生活習慣だけでなく遺伝的素因が大きく関わっており、全く同じ生活をしていても糖尿病になる人もいれば、ならない人もいます。また、仕事が多忙で食事が不規則・バランス不良にならざるをえなかったり、育児や介護に忙しく運動や食事がままならなかったりと、社会的な理由から糖尿病になってしまう人もあります。私は、いつの日か糖尿病に関する先行した悪いイメージがなくなるとよいなと思っています。



▲自己血糖値測定指導
血糖値のチェックの仕方を患者さんに説明します。



整形外科 医師
奥野 誠之

4月より整形外科医として赴任しました、奥野誠之(おくの まさゆき)と申します。

米子市長砂町の出身で、明道小、米子北斗中・高等学校、鳥取大学医学部と、学生時代を米子市で過ごして参りました。2011年より松江市立病院で初期研修を行い、鳥取大学整形外科へ入局しました。その後清水病院、鳥根県済生会江津総合病院、大学院での研究生生活を経て、鳥取県済生会境港総合病院、松江市立病院で勤務し、この度の赴任となりました。痛みや運動機能障害などを訴えて来られる患者さん達のニーズに最適な医療を提供できるよう、日々精進しております。まだ未熟な点が多々ありますが、ご指導、ご鞭撻の程よろしくお願ひします。



泌尿器科 医師
守安 絵美佳

泌尿器科の守安絵美佳(もりやす えみか)と申します。

出身は岡山県総社市で、広島大学附属福山高等学校を卒業後、鳥取大学に入学しました。医師になってからは松江赤十字病院での初期研修を経て、鳥取大学泌尿器科で4年勤務し、この度、米子医療センターに赴任いたしました。

当院は緩和ケア病棟がしっかりと伺っておりますので最期まで責任をもって診療ができるということが魅力と考えております。また、尿路結石も多く診療しておりますので、治療はもちろんですが予防にも努めていきたいと思ひます。また、大学では女性泌尿器分野を重点的に診療しておりましたので骨盤臓器脱や腹圧性尿失禁など、女性希望の方もぜひご相談ください。

若輩ではありますが、日々精進を重ねて参りますのでよろしくお願ひいたします。



小児科 医師
松浦 宏樹

2023年4月より小児科として赴任しました松浦宏樹(まつうら ひろき)と申します。

兵庫県尼崎市出身で、2018年に鳥取大学を卒業後にそのまま鳥取大学医学部附属病院で初期研修を行い、鳥取県立厚生病院、津山中央病院、鳥取大学医学部附属病院小児科での勤務を経て、こちらに赴任させていただきました。

新型コロナの流行に伴い他の感染症についても流行状況の変化、増多している学級閉鎖、つながりの希薄化など親御さんにとっては心配事の多い日常になってしまいました。子供とその病気に適切にしっかりと対応することは勿論、子供達の気持ちや心配なさっているご家族についても寄り添って診療していきたいと考えております。

まだまだ未熟ではありますが、精進して参りますので何卒よろしくお願ひ致します。



呼吸器内科 医師
山本 光紘

呼吸器内科の山本光紘(やまもと みつひろ)と申します。

鳥取市出身で、鳥取西高校、鳥取大学医学部を卒業しました。大阪警察病院と鳥取大学医学部附属病院で初期臨床研修を行った後、鳥取大学第三内科へ入局し呼吸器内科医として診療に従事しております。この度4月より米子医療センターに赴任させて頂きました。着任してまだ日は浅いですが、先生方、看護師さん、その他医療スタッフの方が優しく雰囲気の良い職場と感じています。当院では総合内科診療、呼吸器内科診療を担当させて頂きます。少しでも地域の皆様のお役に立てるよう米子医療センターの一員として一生懸命精進して参りますので、ご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願ひ申し上げます。



初期臨床研修医
生水 颯

初期臨床研修医の生水颯(おみず はやて)と申します。

岡山県倉敷市出身で、鳥取大学を卒業しました。

大学6年生の臨床実習にて、約1か月間当院で実習させていただきました。その際、職員の皆様が優しく丁寧に指導して下さったことが強く印象に残っており、当院での研修を希望しました。研修が始まったばかりで分からないことも多いですが、皆様の手助けもあって充実した研修生活を送ることができています。

専門的な知識や技術だけでなく、コミュニケーション能力をはじめとした人間力も成長させ、少しでも早くチーム医療の一員として戦力になれるよう日々研鑽を積み精進していきたいです。ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。



初期臨床研修医
栉井 遥己

初期臨床研修医1年目の栉井遥己(ますい はるき)と申します。

島根県松江市出身で島根県立松江北高校を卒業し、鳥取大学を卒業しました。

私は鳥取大学医学部附属病院の「山陰たすきがけプログラム」という、1年目は希望した病院、2年目は鳥大病院でそれぞれ研修ができる制度で当院に採用していただきました。

まだ研修は始まったばかりですが、既に先生方から丁寧なご指導をいただき、スタッフの方々もあたたかく迎え入れて下さったため、こうして当院で研修ができること、とても嬉しく思っています。

未熟な面は多々ありますが、一日でも早く皆様のお力になれるよう日々研鑽を積んでまいりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。



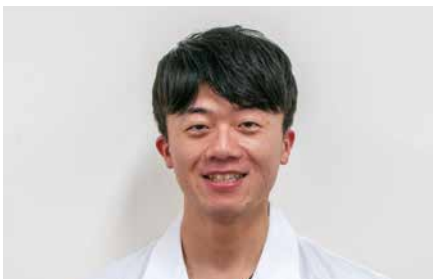
初期臨床研修医
山内 優太

初期臨床研修医1年目の山内優太(やまうち ゆうた)と申します。

鳥取県大山町出身で、米子東高校、鳥取大学医学部を卒業しました。

初期研修が始まりまだわずかな期間ですが、指導医の先生をはじめとするスタッフの皆様、そして患者様から医師として必要なことを日々学ばせていただき、充実した研修生活のスタートを切ることができました。

生まれ育ったこの地域での新たな生活に希望と不安でいっぱいではありますが、少しでも地域の皆様に恩返しすることができる様に、同期の研修医の仲間たちと切磋琢磨しながら日々努力を続けて参りますので何卒よろしくお願い致します。



初期臨床研修医
金田 凌弥

初期臨床研修医1年目の金田凌弥(かねだ りょうや)と申します。

鳥取県米子市出身で米子東高校、鳥取大学医学部を卒業しました。学生時代、病院見学や実習でいろいろな病院をまわってみて当院の雰囲気が非常に良く当院での研修を希望しました。まだ、研修が始まったばかりで何もわからない状態ですがたくさん迷惑をかけると思いますが、体力とパワーだけはあるので日々精進して1日でも早く皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。

地域医療連携室の掲示板

地域医療連携係長 吉野 眞由美

在宅ケア研修会のお知らせ

米子医療センターでは、今年度も地域の医療や介護に従事されている方を対象に在宅ケア研修会を開催いたします。講師には各分野で活躍されている認定看護師さんを中心に薬剤部、リハビリ、栄養士さんなど多職種の方々のご協力を頂きながら年12回の研修会を企画しています。

昨年度は新型コロナウイルス感染対策のため、多くの研修会が中止となる中、Webでの研修会も取り入れながら研修会を開催しました。その中でも「高齢者の皮膚の特徴とスキンケア（皮膚裂傷）」の研修は大変好評で、ご参加いただいた方からは「スタッフに伝達し、明日からのケアに役立てたい」という感想が聞かれました。

今年度も昨年度開催できなかった内容や、関心の高かった内容を計画させていただきました。この研修会では地域の医療従事者の皆様に役立てていただける情報をお届けできればと考えております。

お気軽にご参加いただきますようよろしくお願いいたします。



2023年度 米子医療センター在宅ケア研修会

日程予定
研修場所

開催予定:下記日程のとおりですが、日程変更の場合もあります。
場 所:米子医療連携センター 時 間:18:00~19:00

参加人数

研修により設定

参加費

無料

テーマ

「在宅看護・介護に生かすための専門的知識・技術について学び実践に活かす」

研修の
ねらい

1. 地域医療支援病院・地域がん診療連携拠点に準ずる病院として地域への教育機関の役割を發揮し、地域医療及びがん医療の均てん化を図る。
2. 地域医療従事者のニーズに応じ、地域医療に必要な知識・技術を提供し、医療福祉施設、在宅支援における実践活動に繋げる。

研修対象

地域医療に従事している看護職・介護医療従事者

研修
スケジュール

◎研修予定

日 時	研修会内容	講 師
4月27日	糖尿病ケア	糖尿病看護認定看護師 遠藤朋子
5月25日	在宅で気を付けてほしい薬の話	薬剤師
6月22日	緩和ケア part1	緩和ケア認定看護師 大林香織
7月27日	緩和ケア part2	緩和ケア認定看護師 大林香織
8月24日	摂食嚥下の看護	摂食・嚥下障害看護認定看護師 醍醐 愛
9月28日	乳がん看護	乳がん看護認定看護師 長本奈美
10月26日	認知症看護	認知症看護認定看護師 大林眞由美
11月30日	感染管理	感染管理認定看護師 荻 幹
12月21日	高齢者の皮膚について	皮膚・排泄ケア認定看護師 生田奈都子
1月25日	在宅でできるリハビリ	理学療法士
2月15日	高齢者の皮膚の看護	皮膚・排泄ケア認定看護師 生田奈都子
3月14日	栄養管理	管理栄養士

☆研修予定の1か月前には、研修案内・参加申込書を送付いたします。

問い合わせ

米子医療センター 地域医療連携室

TEL : 0859-37-3930 FAX : 0859-37-3931



栄養管理室の掲示板

栄養管理室 管理栄養士
谷本 夏実

ヘルシーだけど満足感あり!

春の 洋風白和え

レシピ提供・文責
美作大学実習生



春は新たなスタートを切るのに最適な季節です。いきいき元気な生活を送るため、丈夫な体づくりをスタートしてみましょ!

【栄養成分(1人分当たり)】

エネルギー	88kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	5.4g
炭水化物	1.9g
塩分	0.6g

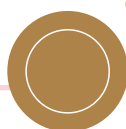
【材料(1人分)】

ブロッコリー	20g
玉ねぎ	10g
しめじ	10g
むきえび(冷凍でも可)	20g
オリーブ油	2g(小さじ1/2)
黒こしょう	適量(お好みで)

豆腐ソース	絹ごし豆腐	40g(1/8丁)
	オリーブ油	2g(小さじ1/2)
	塩	0.5g
	こしょう	少々

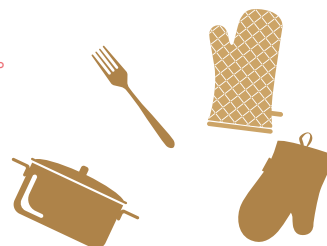
◇春のいきいき元気な体づくり!

健康な体づくりに欠かせない食物繊維には、コレステロール値の改善や血糖上昇を抑える働きがあります。そのほかビタミンA・C・Eには抗酸化作用があり、血管の壁に蓄積したコレステロールを減らすことで動脈硬化を防ぐ効果があります。また、今回のレシピに使用したオリーブ油に含まれる必須脂肪酸は、体を構成するために欠かせない栄養素で、体内で合成することができないため食べ物から適量を摂る必要があります。



作り方

- ①ブロッコリーは一口大に切り、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ②玉ねぎはくし形に切り、しめじはいしづきを切って手で割く。
- ③フライパンにオリーブ油を入れ、①、②、えびを炒める。
- ④③を冷ます。
- ⑤豆腐ソースの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑥④と⑤を和えて、皿に盛って黒こしょうをお好みの量かける。



令和5年3月3日、うらかな春の日差しに包まれて看護学校の卒業式が挙行されました。コロナ禍でしばらく保護者の方々には出席いただけいませんでしたが、この度は3年ぶりに大勢の方に列席いただき、30名の卒業生たちが温かい拍手に包まれながら巣立つ時を、職員一同で見守りました。



答 辞

日差しが日一日と温かさを増し、春の訪れを感じられる今日の良き日に、このような盛大な卒業式を挙行していただき、ありがとうございます。そして、コロナ禍を経て3年ぶりに保護者に見守られながら卒業式を迎えられますことに心から感謝申し上げます。また、お忙しい中、ご臨席くださいました学校長先生をはじめ諸先生方、並びにご来賓の皆様、病院職員の皆様に重ねてお礼申し上げます。

3年前の春、新型コロナウイルス感染症が流行する中、私たちは将来看護師になるという夢を持ち入学しました。自粛を強いられる中での入学式で「これからどのような学校生活を送るのだろうか」と希望と不安を感じたのを覚えています。しかし、今振り返ってみますと、入学から今日までの3年間は1日1日大変充実した日々でした。

1年時には、専門的な講義や解剖学のテストをはじめ終了試験の勉強で悩み、看護技術演習では思うようにいかず悔しさを感じながら、みんなで放課後、練習を繰り返しました。新型コロナウイルス感染の影響で、宣誓式でナイチンゲール誓詞の斉唱ができず、ロウソクでハートをつくり看護師になることを誓いました。臨地実習もすべて、学内実習となりました。しかし、病院職員や教職員の方々が「より臨地での実習に近づくように」と協力してくださいました。そのおかげで実際にイメージしながら、取り組むことができました。

2年時には、学校の中心学年となり、学校行事を運営しました。様々な制限がある中で、どうすればよいのか話し合いを重ねました。当日、参加者の楽しそうな顔を見ることができ、達成感を感じられました。

そして3年時、ほとんどの実習を臨地で行うことができました。病態の理解や対象に合わせた看護について悩むことも多くありましたが、指導者の方のご助言で、患者さんとの関わりを深めることができました。私は、成人看護学実習Ⅲ終末期実習で、骨髄性白血病の患者さんを受け持たせていただきました。身体が思うように動かなくなっていることや、面会制限で大切な人に会うことが難しいことで、患者さんは「何もしたくない」とベッド上で寝て過ごされることが多い状態でした。私は、患者さんに少しでも気分転換してもらいたいと、身体を動かしてもらおうことを考えました。しかし、指導者の方から「患者さんの気持ちを確認しながら看護することが大切」とご助言をいただきました。その言葉から、患者さんが今どうしたいのか、入院前の生活を含めて聴き、共にしたいこと、でき

卒業生代表 長谷川 海帆

ることを見つけていきました。そうするとしだいに、患者さんの表情に変化があり、いろいろな思いを話してくれるようになりました。私は、患者さんの思いを聴き、共に目標を決めることで患者さんの力を引き出すことができるということを理解できました。

この3年間、楽しいことばかりではない中で、看護師になるという夢をあきらめずに今日をむかえることができたのは、つらいときに親身になって話を聞いてくれたり、励ましあえるクラスメイトがいたからです。3年時は、臨地実習が続き、みんなと一緒にいる時間も限られていましたが、実習前後で顔を合わせたときはとても安心しました。また、臨地実習後の振り返り会では、普段は穏やかな雰囲気クラスにも関わらず、毎回たくさん意見交換を行っていました。これだけ意見を言い合えるのは、他者の行った看護に対しても真剣に向き合う姿勢や、考えを言い合える信頼関係があるからではないかと思えます。

また、誰よりも近い存在である家族は、私のことをいつも温かく見守り、「自分のしたいことをしなさい」と夢を応援してくれる、とても大きな支えとなりました。時に衝突することもありましたが、本当は誰よりも心配してくれていたであろうと感謝しています。

在校生の皆さん、3年生が実習期間中、学校行事など中心となり、企画運営して下さりありがとうございます。学校生活の中ではいろいろなことがあると思いますが、一緒に学ぶ仲間や先生方、家族の方がそばにいます。また、つらい実習のなかでも、患者さんの笑顔や言葉に励まされることも沢山あります。たくさんの方に支えられながら、患者さんを支えられる看護師になれるよう学びを深めてください。

私たちは今日、卒業し、新たな一歩を踏み出します。胸には、宣誓式の時と同じ花のコサージュがついています。私たちは「最初に決めた志を最後まで持ち続ける」という意味の「初志貫徹」をクラス目標にしてきました。それぞれの目指す看護師像や、同じ夢をもつみんなと過ごした思い出を胸に進んでいきたいと思えます。

最後になりましたが、ここにお集まりいただきました皆様の健康とご多幸、そして米子医療センター附属看護学校のますますの御発展を心から祈念し、答辞とさせていただきます。

入学にあたり

卒業式から約1か月後の令和5年4月7日、新たな志をもった新入生たちを迎え、入学式を挙行了しました。あいにくの雨模様で4月とさえど少し肌寒く感じる日となりましたが、前をしっかりと向いてこれからの3年間に取り組んでいこうとしている新入生代表の誓いの言葉を聞き、私たち職員も身の引き締まる思いでした。



誓いの言葉

57回生(1年生) 足立 優子

寒い冬も終わり、暖かな春の日差しが心地よいこの良き日に、私たち第57回生は米子医療センター附属看護学校に入学します。長かったコロナ禍も収束にむかおうとしている今日ですが、3年ぶりの保護者参列のもと、このような式典を挙行していただき、学校長先生をはじめ、諸先生方、病院関係者の皆様方に心よりお礼申し上げます。

私が看護師を目指したきっかけは、患者の家族として、祖母を看取る経験をしたことです。私が小学生のころ、祖母がレビー小体型認知症を発症しました。病気に対する周りの理解も乏しく、祖母が幻覚を訴えた時、家全体から笑顔が消え、会話の内容も暗くなっていました。そんな時、祖母に対してどのような声掛けや、態度をとればよいのか、一生懸命に考え教えてくれた看護師である母の存在が、私に、看護師になりたいと強く思わせてくれました。その後、高校在学中に祖母の最期の瞬間に立ち会ったとき、私はただ立っただけで、祖母のために何もできないことがない無力

さを感じました。私はその事から、高校を卒業したら一日でも早く一人前の看護師になって、一人でも多くの患者さんやその家族を看護師という立場から救いたいと考えるようになり、この学校に入りたいと思うようになりました。

私は、米子医療センター附属看護学校にて、医療の知識や、技術を学ぶだけでなく、看護という観点から、患者さんや家族の方、一人一人の言葉、想いを大切にできる看護師になれるよう、日々努力を重ねていきたいと思えます。そして、諸先生方、先輩方、病院関係者の皆様のお力添えをいただきながら、看護師に必要な人間性も養っていききたいと思えます。

ここに集う第57回生の仲間たちは、皆それぞれに目指す看護師像は違うと思えます。しかし、ともに学び、高めあい、助け合い、切磋琢磨しあって3年後、皆が目指してきた看護師になれるよう、全力で努力することを誓います。





診療科	曜日	月	火	水	木	金	備考
総合内科		山本 光紘	加藤 竜平	交替医	山本 光紘	加藤 竜平	
呼吸器内科		富田 桂公	富田 桂公	唐下 泰一	池内 智行	唐下 泰一	
	専門外来		鳥大医師				
消化器内科		香田 正晴	原田 賢一	松岡 宏至	香田 正晴	松岡 宏至	
		大山 賢治		大山 賢治		原田 賢一	
血液腫瘍内科		足立 康二	足立 康二	足立 康二		足立 康二	完全予約制
	専門外来		前垣 雅哉	但馬史人[第2・第4]		河村 浩二	[診療時間] 13時~14時(予約制)
循環器内科			福木 昌治	福木 昌治		福木 昌治	
	専門外来	福木 昌治			久留 一郎		[診療時間](月曜日): ペースメーカー外来 13時30分~予約制 [診療時間](木曜日): 高血圧・高尿酸血症外来 午前中
糖尿病・代謝内科		角 啓佑	角 啓佑	角 啓佑	角 啓佑	伊藤 祐一	初診は紹介のみ
緩和ケア内科		八杉 晶子	八杉 晶子	八杉 晶子	八杉 晶子	八杉 晶子	※新患は要予約
腎臓内科		山本真理絵	眞野 勉		眞野 勉		
神経内科						守安正太郎	初診は紹介のみ
健診		須田多香子	須田多香子	須田多香子	須田多香子	久留 一郎	事前予約のみ ※乳がん・子宮がん検診を除く
小児科	午前	松浦 宏樹	佐々木佳裕 岡田 晋一	岡田 晋一	松浦 宏樹	佐々木佳裕	[診療時間] 8時30分~
	午後	佐々木佳裕	松浦 宏樹	交替医[急患のみ]	佐々木佳裕	岡田 晋一	[診療時間] 15時~17時
	専門外来	岡田 晋一 [小児腎]	佐々木佳裕 [アレルギー] 岡田 晋一 [小児腎]	交替医 [乳児健診] [予防接種]	検 査	林原 博 [アレルギー]	[診療時間] 午後~ ※詳細な時間は お問い合わせください
消化器・一般外科		奈賀 卓司	交替医	菅澤 健	谷口健次郎	山本 修	
	専門外来			ストーマ			第1.3週のみ 予約制 [診療時間] 13時~16時
胸部・乳腺外科		万木 洋平	万木 洋平	万木 洋平	交替医	万木 洋平	
	専門外来	リンパ浮腫		リンパ浮腫		フットケア	予約制 ※リンパ浮腫は 月・水曜日の午前中のみ
整形外科		南崎 剛	遠藤 宏治	大槻 亮二	南崎 剛 (最終木曜休診)	奥野 誠之	
		遠藤 宏治	林原 雅子	奥野 誠之	大槻 亮二	林原 雅子	
	専門外来 専門外来	南崎 剛	遠藤 宏治 林原 雅子		南崎 剛 (最終木曜休診) 大槻 亮二	林原 雅子	骨軟部腫瘍 火曜:関節リウマチ外来 木曜:関節外科外来 金曜:手の外科外来
泌尿器科		磯山 忠広		磯山 忠広	磯山 忠広	磯山 忠広	
		大松留実子	山元 惇史	守安絵美佳	守安絵美佳	守安絵美佳	
放射線科		杉原 修司	杉原 修司	杉原 修司	杉原 修司	杉原 修司	
	専門外来		吉田 賢史	坂口 弘美			放射線治療(完全予約制)
歯科口腔外科			吉田 優	吉田 優	吉田 優	小谷 勇	※金曜日は要相談
耳鼻咽喉科		山本 祐子	交替医		交替医		
眼科			三宅 敦子		三宅 敦子		
婦人科						交替医	7月~12月のみ月・金

時間 (初診受付) 8時30分~11時 (再診受付) 8時30分~11時 健康診断受付/毎週火・水・金 予約制

診療情報提供書:FAXによる紹介状の送信先

