





米子医療センターマガジン#42 October 2023 (令和5年10月号)

そこが知りたい!

リウマチ外来

関節リウマチ(RA)ってなに?

誰でも簡単、 ロコモ予防!

各診療科紹介 呼吸器内科/放射線科

初期研修医通信

~初期臨床研修を振り返って~

New Face

ちょっとひといき

採用後、半年を振り返って~

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 そこが知りたい! リウマチ外来~関節リウマチ(RA)ってなに?~
- 04 誰でも簡単、ロコモ予防!
- 06 各診療科紹介 呼吸器内科 放射線科
- 08 初期研修医通信~初期臨床研修を振り返って~
- 10 New Face
- 10 ちょっとひといき
- 採用後、半年を振り返って~
- 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、まごごろ、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。

ルプ^{が知りた}()/

リウマチ外来 関節リウマチ(RA)ってなに?

関節リウマチ(RA)ときくと、治らない病気、だんだん関節が変形するというイメージをお持ちではないでしょうか? ここでは、リウマチの説明と外来でどのような治療を行うかをご紹介します。



リハビリテーション科 医長 **林原 雅子**

治療方法の変化

以前は効果的な薬がなく、少しずつ関節が破壊されて変形していき、障害が生じた際に手術(滑膜切除、人工関節など)で対応していました。しかしながら20年前から治療が一気にかわり、現在は高血圧や高脂血症などと同じように薬によって病態をコントロールできるようになりました。早期診断、早期治療が重要で、血液検査やレントゲンに加えて、エコーやMRIによって初期の関節炎を同定してより早く診断・治療ができるようになりました。日本リウマチ学会の診療ガイドラインにそって治療を行いますが、従来の抗リウマチ薬で効果が乏しい場合は分子標的薬(注射、内服)を使用します。

当院の治療環境

現在では当院のRA患者の約半数が分子標的薬を使っています。分子標的薬は内臓の合併症は少ないのですが、肺炎や帯状疱疹など感染症のリスクがあります。またリウマチ自体にも間質性肺炎や腎障害など関節外症状が合併することがありますが、内科の先生には速やかに対応いただける環境です。きちんと治療してリウマチが落ち着けば、薬の減量や中止も不可能ではなく、また合併症の予防にもつながります。

こんな症状があればご来院を

関節リウマチのコントロールがつけば、クリニックで投薬いただき半年に一度検査などにお越しいただく病診連携も可能です。整形外科でリウマチ外来を火曜日(金曜日)に行っております。手指変形性関節症と区別がつきにくいこともありますが、手足が朝こわばる、いろいろな関節が痛くなるなど疑う症状があればご来院ください。



◀リウマチの症例。 指先の関節が変形して、 力を入れても伸び切らな い状態。

誰でも簡単、 ロコモ予防!

リハビリテーション科 理学療法士長 谷 周治



令和3年の男の平均寿命は81.47年、女の平均寿命は 87.57年となり、人生は「80年時代」から「100年時代」へと移 行しつつあります」)。

一方、高齢化社会を迎えている日本では、介護が必要と なった主原因の「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「関節疾 患 |をまとめると36.1%です。また、これらの項目は、要支援1 では52.1%、要支援2では49.6%と約半分を占めており、骨・関 節疾患の障害をきっかけに日常生活の自立度が低下してい ます2)。

ロコモティブシンドローム(locomotive syndrome)とは、 「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」 のことを表し、2007年に日本整形外科学会によって新しく提 唱された概念です。略称は「ロコモ」、和名は「運動器症候 群 |と言われます3)。

日本整形外科学会では、平均寿命が延びている分だけ、 運動器の健康を長く保ち続ける必要があり、国民一人一人 が運動器の健康維持に対して関心を向け、ロコモを予防す るための運動習慣を推奨しています。

今回は、脚の筋力低下があるかどうかの判断が自分でで

きる自己確認方法や、ロコモ予防で日本整形外科学会が示さ れている運動方法3)の一部をお知らせすることで、皆さんが元 気で安全に日常生活をおくるきっかけになれば幸いと思います。

まずは自分で簡単にできる確認方法をお示しします。1つでも 該当すれば骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインと なり、ロコモの心配な状態が考えられます。この7つのチェック項 目を確認した上で、次のロコモティブシンドロームの予防方法運 動を行いましょう。

日々の生活の中で運動を意識・実施することでもロコモ対策 として良い方法かと思います。例えば、エレベーターより階段を、 一駅分歩いて通勤・買い物に行くなどです。

今回ご紹介したことはごく一部です。日本整形外科学会が示 されている下記の資料には、具体的なロコモ度テストも記載さ れていて、自分がどの位元気なのかが分かりやすく書かれてい ます。ご興味ある方はなさってみてはいかがでしょうか。

日々少しずつでも運動を行うと改善されていきますので、これ を機会に日常生活に運動を取り入れ、元気で100年時代をむ かえましょう。



資料では、自宅で簡単安全に行える下記の方法として下記の運動(片脚立ちとスクワット)が 示されています。

| バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」



- ●姿勢をまっすぐにして 行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、 十分注意して、机に 両手や片手をついて行います。



下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



- 1 肩幅より少し広めに足を広げて 立ちます。つま先は30度くらい
- 2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の 人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後 ろに引くように身体をしずめます。



机に手をついて立ち座りの動作を繰り返し

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返 します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝 は90度以上曲げないようにします。
- ●太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力 が入っているか、意識しながらゆっくり 行いましょう。
- ●支えが必要な人は、十分注意して、机 に手をついて行います。

また、ロコトレに追加するなら下記の運動もよい方法です。余力のある方はお試しください、

ヒールレイズ〈ふくらはぎの筋力をつけます〉



バランスを崩しそうな場合は壁や机に手をついて行ってください。 また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット

フロントランジ 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます〉





上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、 バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安: 5~10回(できる範囲で)×2~3セット

【参考資料】1)令和3年簡易生命表の概況 https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life21/index.html 2)厚生労働省 国民生活基礎調査 平成25年度 要介護度別にみた 介護が必要となった主な原因の構成割合 3)ロコモバンフレット2015年度版 公益社団法人日本整形外科学会/ロコモ チャレンジ! https://locomo-joa.jp/check/pdf/locomo_pf2015.pdf

呼吸器内科

臨床研究部長 冨田 桂公

改めまして、当院の「呼吸器内科」について自己紹介させて頂きます。 元々、米子医療センターは、国立米子療養所(結核療養所)として、長年の 間、鳥取県西部地区の呼吸器疾患専門病院としてがんばってきました。当院 の歴史とともに、「呼吸器内科」の歴史をタイムトンネルでめぐってみましょう。



1937年(昭和12年)に 生じた日華事変(日中戦 争)に伴い負傷兵の収容 のため、1938年(昭和13 年)に皆生温泉東海岸に 姫路陸軍病院皆生臨時 分院として創設されたの が、当院の始まりです。終



国立米子療養所時代の全景 (70周年記念誌より)

戦翌年の1946年(昭和21年)には、国立鳥取病院皆生分院とし て再発足となりました。その当時は、皆生には皆生競馬場があ り、米子市内からの市電が走っていた風景が目に浮かびます。 この頃、内科が診る疾患は肺結核でした。肺結核は、明治以降 の産業革命による人口集中に伴って、日本全土にまん延し、「国 民病、亡国病」とまで言われていました。終戦時には人口10万 人当たり250人/年近く肺結核患者が発症していました。内科的 治療が無い中、皆生の松林の中、安静養生と外科のお力をお 借りして、胸郭形成術(肋骨を切除することで、肺野をしぼめて 肺結核が住めないようにする手術手技)にて対応するのみでし た。その後、1950年代には結核治療薬ストレプトマイシンの国内 生産が始まり、人口10万人当たりの肺結核患者が100人/年に まで低下しました。1966年(昭和41年)には国立米子病院と名 前を変えました。1972年(昭和47年)、現在当院が建っています 車尾の地に移転しました。このときには、一般病床250床、結核 隔離病床50床でした。1985年(昭和60年)から、鳥取大学医学 部から呼吸器内科医師が派遣され、専門的知識を持つ医師が 診察に当たるようになりました。その後、1996年(平成6年)から は、結核隔離病床が廃止となり、一般病床に移行しました。2005 年(平成16年)には組織変更により現在の病院名である独立行 政法人国立病院機構米子医療センターと改称されました。2015 年(平成26年)、新病院竣工により現在の病院に至っています。

現在、一般病床250床、緩和ケア病床20床で、結核病床はあ りません。その理由は疾病構造が異なったことによります。現在、 肺結核は人口10万人当たり9人/年程度で、この70年間で約10 分の1まで激減しています。それに伴い、当院では結核病床が なくなりました。現在、結核患者で入院が必要な場合(喀痰中に 結核菌を排菌している場合など)は入院できませんが、陰圧個 室(部屋の空気を外に排気)が2室あり、肺結核が疑われる場 合や喀痰中に結核菌を排菌していない場合に、陰圧個室を使 用しています。結核は古い病気と思われがちですが、実は、80~ 90歳と高齢になると、免疫が低下して、幼小児のころに菌が体 に入り、免疫で抑えこめていた菌が再び暴れだして肺結核を発 症する患者さんが増えています。咳が2週間続く、微熱が続く場 合には、肺結核を疑って当院を受診していただければと思いま

先ほど、新病院になるに当たり、緩和ケア病棟が併設されたと 述べました。これも疾患構造の変化と関係しています。肺結核は 急速に減少したのと共に、がん患者は増加しています。肺がんを 見てみますと、現在、人口10万人あたり、男性60人/年、女性15 人/年程度発症しています。今からおよそ50年前の1975年では、 人口10万人あたり、男性30人/年、女性10人/年程度の発症で すので、この50年間でおよそ2倍、肺がん患者の数が増加したこ とを意味します。肺がんは60歳以上になると発症患者数が急に 増加します。当院では、2015年(平成27年)、肺がん専門医を当 院に迎えました。がん組織の遺伝子のパターン(変異)を検査す ることで、それぞれのがん患者に合った最適な治療(プレシジョン メディシン)を行うことができるようになりました。肺がんの診断、治 療は画期的に進歩しています。肺がんは、咳、痰(たん)等の呼 吸器症状が生じにくいこともあり、特に、60歳以上の方は、検診 等で毎年1回は胸部レントゲンを撮られることをお薦めします。

また、我々呼吸器内科医はこの3年間、新型コロナウイルス(コ ロナ)とも闘ってきました。当初は初めて診る感染症であり、戸惑 いましたが、多くのコロナ患者を診させて頂くことで多くのことを 学びました。コロナはインフルエンザとは違い、「免疫をいじくる (バランスを崩す)」感染症です。そのため、コロナがよくなった後 も、息切れ、頭痛等々の症状が残ってしまいます。万が一、コロナ にかかってしまっても、ゆっくり休んで、免疫を元に戻すことが必 要です。

約80年の当院の歴史の中で、呼吸器内科は、結核、そして肺 がんと中心的疾患は変化しております。これらの疾患以外でも 呼吸器内科は、外来では、気管支喘息等、入院では、肺炎、間 質性肺炎等の呼吸器疾患の診療に携わっています。現在、5人 の呼吸器内科の医師が診療を担当しています。これまでの歴 史を経験として活かしながら、新たな呼吸器疾患の診断・治療 を発展させていこうと思います。ご愛顧頂きましたら幸いです。

放射線科

杉原 修司 診療部長

放射線科の診療内容は主に画像診断、IVR(インターベンショナル・ラジオロ ジー)、放射線治療の3つに分かれます。放射線科医は専門分野により、主に 画像診断を行う放射線診断専門医、主に放射線治療を行う放射線治療専門 医の2つに分かれます。当院での放射線科の診療内容を簡単に紹介します。



【画像診断】

当院では64列のマルチスライスCT装置1台、1.5テスラのMRI 装置1台、ガンマカメラ装置1台を用いて画像検査を行っていま す。最近では機器の品質向上などに伴って画像検査方法も多 岐にわたっており、その診断についても専門性が問われるように なっています。

当院では院内で行われた全てのCT·MRI·核医学検査につ いて検査当日、速やかに主治医の先生に放射線診断専門医が 検査結果の報告を行っています。検査件数の都合により検査結 果の報告が遅れた場合には、主治医の先生から直接に放射線 科医に問い合わせて頂けるように放射線診断に関してなるべく 風通しの良い環境を作るように心掛けています。

夜間、および休日に行われた検査についても主治医の先生 が必要と判断された場合には遠隔画像装置を用いて院外から でも検査画像を確認し、速やかに主治医の先生に報告を行える システムとなっています。

この他、開業医の先生から依頼された画像検査についても、 検査当日に来院された患者さんに画像データと検査結果を お渡しして、開業医の先生方が迅速に診療を行っていただける よう努力しております。

(IVR)

インターベンショナル・ラジオロジーとは画像下治療と言われ、 X線、あるいはCT・超音波などの画像検査を用いて低侵襲下に 行う診断・治療のことです。

当院では超音波、あるいはCTなどを用いて肺・肝臓などに生 じた腫瘍に対して細径の針を用いて針生検による組織学的診 断を行っています。また腹腔内に生じた膿瘍に対するドレナージ 術も画像を確認しながら安全に行っております。

この他、血液透析が行われている方に対してシャント血管狭 窄に対する血管拡張術、あるいは食事量が低下した方、化学 療法が必要な方で静脈確保が困難な方に対する中心静脈 ポートの留置なども行っております。

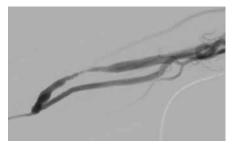
【放射線治療】

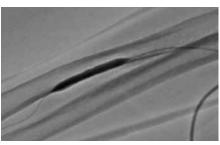
放射線治療は、手術、抗がん剤とならぶがん治療の柱の一つ です。放射線治療には主に治癒を目的とした根治照射、がんに 伴う症状を和らげることを目的とした緩和照射があります。放射 線治療を受けて頂く患者さんには、治療計画を作成するために まずシミュレーションCTを撮影させていただきます。このCT画像 を参考として病変部位と正常組織を確認し、がん細胞に多くの 放射線量を照射し、周りの正常組織にはできる限り少ない量の 放射線を照射するように治療計画を行います。これにより患者さ ん一人一人に合わせて、高い治療効果と少ない副作用を目指 して放射線治療を行います。

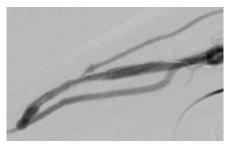
当院では鳥取大学医学部放射線治療科からの診療応援を 受け、放射線治療専門医が放射線治療の計画、および診察を 行っています。

以上、より正確な診断、より精度の高い治療を目指して日々診 療を行っています。

IVR







シャント血管に狭窄を認める バルーンカテーテルにて拡張 狭窄は無事に拡張

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 山内 優太

私が米子医療センターで研修を始めてあっという間に 6か月が経ちました。指導医の先生方には検査や治療の ことだけではなく、「医師」としての役割や在り方まで熱心 に教えていただき、大変感謝しております。また周りのス タッフの方々にもまだまだ未熟な研修医を温かく見守り、 時には助けていただいているおかげで刺激的な毎日を 送ることが出来ています。少しずつこの生活にも慣れて はきたものの、学生の時には経験しなかったことも多く、目 の前の仕事ひとつをこなす事でも必死ですが、昨日の自 分よりも少しでも成長した自分になれるように日々研修し ています。

現在は主に内科で研修させていただいております。患 者さんと接する際に皆さんの笑顔や優しさに触れ私自身 も元気をいただいています。その一方でパソコンの画面 に並んでいる検査で集めた数値や画像とにらっめこをし ているだけではなく、患者さん一人一人に人生があり、考 え方があり、また抱えている事情や問題があることを念頭 に置いたうえで診療を行うことが大切なのだと実感しまし た。

米子医療センターは他の研修病院と比べると研修医 の人数が少ないですが、その分診療科の垣根を超えて 多くの事を経験させていただいていると感じています。他 の科を回っている同期とは、ともに研修をより充実したも のにできるよう、知識やコツなど様々な事を共有しながら 研修を行っています。技術的にも知識的にもまだまだ未 熟な点も多く、ご迷惑をおかけすることもあるかもしれま せんが、生まれ育った地元の医療に貢献できるように精 一杯の努力を続けてまいりますので、今後とも何卒よろし くお願いいたします。



初期臨床研修医 枡井 遥己

米子医療センターで初期臨床研修を始めてはや6カ月 が経ちました。ほとんど何もわからない状態からスタートし ましたが、指導医の先生方には診療科の内容だけでな く、医師としての在り方や病院での役割など基礎的な部 分まで丁寧にご指導いただきました。スタッフの皆さんの 助けもあり、充実した研修生活を送っております。本当に あっという間の6カ月でしたが、振り返ってみると多くの経 験をさせていただきました。日々できることや知識が少し ずつ増えているのを実感する一方で、まだまだわからな いこと、出来ないことがたくさんあり、もっと精進せねばと 感じます。これからも一日一日を無駄にすることなく丁寧 に過ごしたいと思います。

研修を始めて驚いたことが、どの診療科をまわってい ても楽しいと感じるときや自然と興味がわくときがあったこ とです。私が学生の時は、実習でどの科をまわっても「私 にはこんな難しいことできないのでは |と不安を感じてば かりでその診療科の魅力を感じる余裕がありませんでし た。しかし、研修医として働き出して実際に手技や診療す る機会をいただいたことで、今まで知らなかった診療科の 魅力を新たに発見したり、だんだんと手技ができるように なってきた喜びを感じるようになりました。また自分も参加 するのだという意識が芽生えたことで、日々の診療の色々 なことに興味・関心を持つようになりました。物事を行って いく上で、もちろん知識や技能は大切ですが、その物事 に関心を持ち、自主的に関わっていく姿勢もとても大切な のだと改めて感じました。これから研修させていただく診 療科でも、積極的に取り組みたくさんのことを得られれば と考えています。まだまだ未熟な自分ですがこれからも励 んでまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い いたします。



初期臨床研修医 生水 颯

約半年間の初期臨床研修が経過しましたが、あっと いう間の出来事で驚いています。呼吸器内科、循環器 内科の研修を終え、現在は麻酔科で研修を行っていま す。それぞれの診療科で学ぶことは違いますが、学ん だことが次の診療科で活きていることを実感でき、充実 した研修生活を送っています。これらの経験は米子医 療センターのスタッフの方々の丁寧なご指導のおかげ で成り立っており、感謝の気持ちでいっぱいです。

学生の時には新型コロナウイルスの影響もあり患者

さんとコミュニケーションを取る機会に恵まれませんでした が、研修医になってからは患者さんと関わる時間が大きく 増えました。患者さんとの関係が深くなるにつれて、検査 結果だけではなく日々の様子から治療の効果がわかるよ うになりました。自身が医療行為を行っているのは生身の 人間なのだということを改めて思い知らされ、医師という 仕事の責任を以前よりも強く感じるようになりました。

4月と比べると徐々に仕事にも慣れてきました。初めて 手技に成功したときは自分の成長を実感することができて 嬉しかったです。日々できることが増えていく一方で、改め て上の先生方との知識や技術の差を痛感しくじけそうに なることもありますが、同期の研修医たちとある時は励まし あい、ある時は互いに刺激しあいながら医師としてだけで なく、ひとりの人間として大きくステップアップできるよう継続 して努力していきたいと考えています。

今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いします。



初期臨床研修医 金田 凌弥

初期臨床研修医として米子医療センターで勤務を始 めてあっという間に半年がたちました。研修医として働 き始めてこの半年間様々なことがありました。仕事の面 では、この半年間は、研修医として内科メインで様々な 診療科を研修して学生時代に国家試験程度のレベル ですが、ある程度勉強して知識は身につけていたもの の、座学では得られないような様々な経験をすることが できました。特に、5月から始まった日当直では、指導医の 先生のもと、救急車で搬送されてくる患者さんを診察 し、各種検査のもとで、患者さんの病態を把握し各診療

科へのコンサルトであったり、入院が必要なのかどうか判 断する力が必要なのだと感じ、実臨床においてこれから もっと身につけていかなければならないと思いました。ま た、そういった場面を経験する中で、画像所見から得られ る情報量の多さに気づき、今は、CT所見の勉強に励んで います。実臨床において、患者さんの病気の診断から治 療、またその過程での入院管理など責任をもって行えるよ う一刻も早く、必要な知識や技術を身につけたいと考えて います。

また、生活面では、社会人になって初めて一人暮らしを 始めたこともあって、慣れない仕事をしながらも身の回りの ことを自分でしなければならなくなり、最初はリズムをつくる のに苦労しましたが、半年経ってやっと自分なりの生活リ ズムが作れるようになりました。医療従事者として患者さん の健康のことはもちろん、自分の健康管理にも気を配り、 心身ともに健康な状態で医師としての仕事を頑張ってい きたいと思います。

New-Face よろしくお願いします。



小児科 医師 上山 潤・

お世話になります。7月より勤務しております、上山潤一(うえやま じゅんいち)と申しま す。

鳥取生まれの奈良育ちで、奈良県立畝傍(うねび)高校、鳥取大学医学部(1994年 卒)を卒業いたしました。

研修先は、鳥取大学を皮切りに島根県(雲南、江津、隠岐島前)を巡り、その後は関東 の県立小児医療センター血液腫瘍科と鳥取大学で主に専門領域を中心に診療をさせ ていただきました。

今回、松江市立病院を経て初めての鳥取県勤務(大学以外)となりますので、いささか 緊張しながら勤務初日を迎えましたが、皆様からのお声がけが本当に優しく、温かい気 持ちとなりました。当院の一員として、小児科医として、輪と縁を大切に地域の子どもたち とその家族がより良く生活できるよう、微力ながら尽力する所存です。至らぬことも多いか と存じますがどうぞ宜しくお願いいたします。



消化器内科 医師 山形 祥世

消化器内科の山形祥世(やまがた さちよ)と申します。

松江赤十字病院での初期臨床研修を終え、鳥取大学第二内科へ入局しました。初期 研修終了後は、1年ほど松江市立病院で消化器内科医として勤務し、この度7月より米子 医療センター赴任となりました。旧病院の時に小児科で何度か受診したことがあり、縁の ある病院で勤務できることを大変嬉しく思っております。

至らない点も多々あるかと思いますが、皆様のお力になれるよう精進して参ります。今 後ともご指導ご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

丰 7

牧野富太郎先生 と鳥取・大山



みなさんは、朝ドラ「らんまん」ご覧になりましたか? 高 知県の植物学者、牧野富太郎先生が主人公のモデルに なっていたそうですが、実は牧野先生は鳥取県ともつな がりがあったんです。南部町のとっとり花回廊で開催され ていた特別展示会で、牧野先生が名付け親になった大山 の植物が展示されていました。展示会は10月1日まででし たが、偉大な先生を身近に感じていただけたらなと思い ます。



タイプ標本産地 鳥取県 大山

大山で自生しているのを発見して名付け親に なったとのことです。花の学名の最後に "Makino"と記されています。

採用後、半年を振り返って~



臨床検査技師 上野 藍子

臨床検査技師として入職し半年が経 ちました。米子で新社会人の生活をス タートし、目まぐるしい日々が続き何もかも が新しく戸惑うことばかりでしたが、先輩 方に支えていただきそのありがたみを噛 みしめる半年だったと思います。大学生 の時から続くコロナの影響で授業や実習 はオンライン形式であることが多く、実戦 的な経験を満足に得ることができないま ま、検査技師としてのスタートを切ってしま うことになりました。患者さんを目の前にし てうまく対応できなかったり検査が滞った りしてしまうこともあり、そのたびに先輩方 に助けていただき自身の無力さを痛感し ましたが、優しく声をかけていただきめげ ずに向き合えていると思います。

私は今、生理検査部門で心電図検査 と肺機能検査を行っています。特に肺機 能検査は患者さんの協力が不可欠であ るため最大限の努力を引き出すにはどう すればよいかと日々頭を悩ませています。 そのようなときでも先輩方は有用なアドバ イスを親身になってくださり、座学では分 からなかったことを日々学びながら、次は もっとこうしてみようとより良い検査を提供 できるように励んでいます。

日々、手際よく検査に取り組む先輩方を 目の当たりにし、尊敬の念とともに私も先 輩方のような検査技師になれるように努 力しなければと思っています。

これからより多くの検査に携わることに なりますが、初心を忘れず患者さんのた めに臨床に役立つ検査を迅速に提供で きるように精進していきたいと思います。



薬剤師 徳田 裕子

病院薬剤師として、勤務し始めて約半 年が経ちました。学生時代と違い、日々時 間が過ぎていくのがものすごく早く感じて いくのを実感しています。

4月入社時は、期待と不安でいっぱい で、日々仕事に取り組んでいくうちに、より 一層不安だけが大きくなっていきました。 実習とは違い、仕事をするという責任もあ り、学生から社会人になったことによって 生じるギャップにも戸惑い、自分が発した 言葉・行動すべてに責任を持たなくては いけないことにプレッシャーを感じ、また大 学で学んだ知識だけでは、対応できない ことに直面することが多く、自分の非力さ を痛感しています。

そんな中で、先輩方の大きな支えがあ り、少しずつ仕事に対して前向きに考えら れるようになっていきました。

現在は、認定・資格を持っている薬剤 師の先輩方の背中を見て、私もいつか認 定・資格を取りたいという目標ができ、現在 は充実した日々を送っています。

まだまだ未熟者ではありますが、先輩 方からたくさんのことを学び、吸収してい きたいと思います。

薬剤師として、これからは、病棟活動 等、現場に出向いて活動していくこともあ るかと思いますが、他職種から信頼され る薬剤師を目指していくとともに、患者さん に安心・安全な薬物療法を提供していけ るよう、精進していきたいと思います。

今後とも、ご指導・ご鞭撻の程、宜しくお 願い致します。



診療放射線技師 小野 皓司

半年前に米子医療センターでの診療 放射線技師としての勤務が始まりました。 最初は仕事がうまく進まなくて苦労しまし たが、最近になって仕事の内容を少しず つ覚え、一人で対応できる仕事が増えて きました。

4月までは免許がまだ届いておらず、患 者さんの呼び出しや撮影のポジショニン グ方法など、先輩からの指導を受けてい ました。教えられたことを実践しようとして も、患者さんに適切に指示する方法がう まく言葉で表現できず、困難を感じまし た。また、すべての患者さんが同じ方法で 撮影できるわけではないため、一度でもう まくいかない場面があると自信をなくし、 すぐに先輩に頼ることが多くありました。こ のことが私の自己評価にも影響して、自分 に自信を持つことが難しくなりました。それ について先輩に話すと、まずは自分を信 じることの大切さを教えていただきました。

5月から免許が届き、ようやく患者さん の撮影を自分で行うことができるようにな りました。ただ撮影ボタンを押すという小さ な変化ですが、先輩にお願いするのと自 分で行うのとでは、プレッシャーや責任感 が違って感じられました。失敗が無駄な 被爆につながる可能性があるため、仕事 の重要性をより深く感じるようになりまし た。初めは不安でいっぱいでしたが、最 近では自分が撮影した画像が患者さん の健康診断や状態把握に寄与し、医療 の品質向上に繋がることに大きなやりが いを感じています。

まだまだ未熟な部分が多いですが、こ れからも少しでも早く仕事を習得し、医療 に貢献できるよう日々努力してまいります。 ご指導いただけますようお願い申し上げ ます。

地域医療連携室の掲示板

緩和ケア認定看護師 大林 香織 地域連携係長 吉野 眞由美

6・7月の在宅ケア研修会

6月22日・7月27日の2回シリーズで在宅ケア研修会「人生最終段階における意思決定支援について考えてみよ う! |を米子医療センターで開催しました。地域の病院、施設、訪問看護ステーションなどから18名の医療従事者の 方が参加されました。1回目の研修会では意思決定支援についての講義の後に、参加者全員で「もレバナゲーム」 を行いました。もしバナゲームとは、自分の命があと1年だとしたら、どのようなケアをしてほしいかや、大事にして ほしいことなどについて考え、語りあうために開発されたカードゲームです。今回参加者全員がこのゲームをする のは初めてでしたが、「職場でもやってみたい」「ゲームのなかで自分の思いも考えることができた」「人それぞれ 価値観が違うということが分かった」などゲームを通じて、自分自身の在り方や価値観について様々な気づきを得 ることができたようです。

2回目の研修会では、意思決定支援を行うなかでの悩みについてグループワークを行いました。グループワーク では、認知症の利用者に対する意思決定支援の難しさや、患者・家族間での意向の違いなど、現場での葛藤や悩み について活発な意見交換が交わされていました。参加者からは、「話し合える機会の大切さを実感できた」「他の 方の職場での話が聞けて勉強になった。今回の勉強会で色々考えさせられた」等の感想をいただき、満足度の高 い研修会になったのではないかと思います。

今後も地域の医療従事者が情報交換や学べる場をつくるとともに、地域を支える医療従事者の皆様と顔の見え る関係性を築いていきたいと考えています。今後ともよろしくお願いいたします。



栄養管理室の掲示板

栄養管理室 川上 穂南



暑さもそろそろ和らぎ、いろいろな秋の味覚を楽しめる季節になりました が、さつまいももその一つですね。

皆さんは10月13日が「さつまいもの日」と言われているのをご存じでした か?では、なぜ10月13日が「さつまいもの日」となったのでしょうか。

まず、さつまいもの旬が10月であることと、さつまいもの美味しさを褒める 『栗よりうまい十三里』という言葉が由来になっています。『栗よりうまい十三 里』の「十三里(約52km)」は江戸からさつまいもの産地として知られてい た川越までの距離がおよそ十三里だったため、「十三里」と言われるように なったそうです。

また、『栗(久里)より(四里)うまい十三里(九+四=十三)』という掛け言 葉にもなっています。当時、栗を「久里」と書けることから、焼き芋の売り出し 文句として広まったのが「八里半(はちりはん)」。焼き芋が栗(久里)の味 に似ていたことから、「栗(久里)にはやや及ばないけれど美味しい」という ダジャレだったそうです。

一年中出回っているさつまいもですが、この季節が特においしいですよ ね。これから徐々に肌寒くなる季節、生姜を入れた温かいさつまいもの味噌 汁で体を温めてくださいね。

【栄養成分(1人分当たり)】

エネルギー・・・・・	••••• 155kcal
たんぱく質 ・・・・・	3.3g
脂質 ······	1.2g
炭水化物	30g
塩分 ······	····· 2.5g

【材料(1人分)】

さつまいも	808
人参	408
玉ねぎ	108
味噌	大さじ1
すりおろし生姜・・	····大さじ1/2
顆粒和風だし・・・	…・小さじ1/2
¬k ······	150m

作り方

- ①さつまいもと人参は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切りにします。
- ②さつまいもは耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱します。
- ③分量の水を入れ、沸騰させた鍋に②と人参、玉ねぎを入れます。
- ④具材が柔らかくなったら、顆粒和風だしと味噌を溶かし入れ、すりおろし生姜を入れて混ぜ合わせ、 火からおろします。
- ⑤お椀によそったら完成です。



学生自治会活動~七夕会を終えて~

米子医療センター附属看護学校学生自治会 七夕会実行委員リーダー 2年生(56回生) 稲田 温菜



米子医療センター附属看護学校学生自治会は、ひとりでも多くの患者さんやご家族に七夕から季節を感じていただくとともに、療養生活の癒しとなる空間づくりを目標に七夕会をおこないました。今年度は、患者さんやご家族へ短冊に願い事を書いていただき、6月30日から7月10日まで、病院正面玄関に笹、各病棟に七夕にまつわる短歌を書いた模造紙の掲示、吹き流し、折り鶴を飾りつけさせていただきました。

各病棟に飾らせていただいた吹き流しは、仙台の七夕 祭りが発祥の七夕飾りで、織姫の織り糸を象徴し、江戸時 代のころから広まっていったとされる歴史ある飾りです。折り鶴は、「長寿祈願」「幸福祈願」「病気快癒」の意味が込められています。吹き流しと折り鶴は、その空間が明るく華やかになるような色や柄を選び、一つずつ心を込めて作成しました。また、模造紙に書いた短歌も、書道経験のある学生が、思いを馳せながら一文字一文字丁寧に書きあげました。

見てくださった患者さんや病院スタッフの方々から感謝の 言葉をいただき、七夕会の目標が達成できたと感じ、とても 嬉しく思いました。



オープンスクールを開催して

オープンスクール実行委員リーダー 2年生(56回生) 山田 利華



令和5年7月22日(土)にオープンスクールが開催されまし た。午前と午後それぞれ30名の人数制限のもと参加募集 をかけました。当日、コロナ関連で欠席された方々もみられ ましたが、午前の部・午後の部あわせて生徒や社会人55 名、保護者3名の計58名の方が参加してくださいました。新 型コロナウイルスの分類は5類へ移行したものの、前年度 に引き続き学生はマスクを装着し、参加者の方には事前の 健康観察と当日の受付時に体温測定やこまめなアルコー ル消毒を行ってもらうなど、感染対策を徹底しました。

私たちは、看護職への興味・関心を抱いてもらうとともに、 米子医療センター附属看護学校の魅力が伝えられるよう、 学校紹介と看護技術体験をおこないました。

学校紹介では、授業や臨地実習などの学習について や、学校祭などの教科外活動について紹介しました。

看護技術体験では、バイタルサイン測定、点滴静脈内注 射、赤ちゃん抱っこ・妊婦体験の3つの看護技術を体験して いただきました。バイタルサイン測定では、バイタルサインの 内容や方法を説明し、実際に脈拍の測定や血圧測定でコ ロトコフ音を聴診していただきました。点滴静脈内注射で は、針の紹介、血管の選択方法、滴下数の計算や調節方 法を説明し、実際に駆血帯を採血静脈シミュレーターに巻 いたり、滴下数の計算や滴下速度の調節をしていただい たりしました。赤ちゃん抱っこ・妊婦体験では、乳児人形を 用いておむつ交換や抱っこをしたり、妊婦体験モデルを装 着して起居動作をしたりしていただきました。最初は緊張し ている様子でしたが、徐々に学校生活や実習についてなど の質問など話が弾み、看護職や米子医療センター附属看 護学校へ興味・関心を持っていただけたと思います。

私たちは、今回のオープンスクールの開催に向け、先生 方に助言をいただきながら、休憩時間や放課後の時間を 使って準備や練習をしました。全学年で集まることが難しく 大変なこともありましたが、参加者の方の反応をみて達成 感を感じました。

今回、実行委員を経験し、リーダーシップの難しさを感じ、 報告・連絡・相談の重要性を再認識することができました。 この経験を、これからの学校生活で活かしていきたいで す。













October

*子医療センターマガジン **う ー) う #42** アーカス

診療科	曜日	月	火	水	木	金	備考
総合内科		山本 光紘	加藤 竜平	角田 宏明	山本 光紘	加藤 竜平	
		冨田 桂公	冨田 桂公	唐下 泰一	池内 智行	唐下 泰一	
呼吸器内科 專				池内 智行	富田 桂公		
	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	
		山形 祥世	角田 宏明	大山 賢治		原田 賢一	
		足立 康二	足立 康二	足立 康二		足立 康二	完全予約制
血液 腫瘍内科			前垣 雅哉	但馬史人[第2·第4]		河村 浩二	70±3 +3.43
	専門 外来			フォローアップ			[診療時間]13時~14時(予約制)
			福木 昌治	福木 昌治		福木 昌治	
循環器内科	専門 外来	福木 昌治			久留 一郎		【診療時間】(月曜日): ベースメーカー外来 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	石井有李子	角 啓佑	石井有李子	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	上山 潤一	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	上山 潤一	[診療時間]15時~17時
	専門 外来		佐々木佳裕 [アレルギー]	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・		奈賀 卓司	交替医	菅澤 健	谷口健次郎	山本 修	
一般外科	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・		万木 洋平	万木 洋平	万木 洋平	交替医	万木 洋平	
乳腺外科	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
		南崎剛	遠藤 宏治	大槻 亮二	南崎 剛 (最終木曜休診)	奥野 誠之	
整形外科		遠藤 宏治	林原 雅子	奥野 誠之	大槻 亮二	林原 雅子	
	専門 外来	南崎剛	遠藤 宏治		南崎 剛 (最終木曜休診)		骨軟部腫瘍
	専門 外来		林原 雅子		大槻 亮二	林原 雅子	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	
		守安絵美佳	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				交替医	7月~12月のみ月·金



