

あーかす

米子医療センターマガジン#47
January 2025(令和7年1月号)

新年のご挨拶

新しい年に
長寿社会の医療について
考えてみましょう

一般公開講座

男性だけじゃない!女性も子どもも
高尿酸血症・痛風に注意!

各診療科紹介

歯科・口腔外科

New Face

教えて!ドクター

ストーマ外来について

米子医療センター活動報告

地域包括医療病棟

地域医療連携室の掲示板

栄養管理室の掲示板

Enjoy!学生LIFE



■ contents ■

03 新年のご挨拶

新しい年に長寿社会の医療について 考えてみましょう

04 一般公開講座

男性だけじゃない!

女性も子どもも高尿酸血症・痛風に注意!

06 各診療科紹介 歯科・口腔外科

07 New Face

08 教えて!ドクター ストーマ外来について

09 米子医療センター活動報告

10 地域包括医療病棟

11 地域医療連携室の掲示板

12 Topics File～栄養管理室の掲示板

13 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」の明るく元氣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。

新しい年に 長寿社会の医療について 考えてみましょう

独立行政法人国立病院機構
米子医療センター 病院長 久留 一郎

新年あけましておめでとうございます。皆様お健やかに新しい年を迎えられたこととお慶び申し上げます。今年巳年です。脱皮し強く成長する蛇は、その生命力から「再生と発展」と「不老長寿」を象徴する動物、または神の使いとして信仰されてきました。新しい年が、巳年にふさわしい発展と健康長寿の年となり、皆様にとって幸多い年となりますことを心からお祈り申し上げます。さて、2025年は団塊の世代のみなさんが後期高齢者となることで日本の高齢化が完成し、長寿社会が始まる年であり、従って長寿社会を支える医療が必要になります。そこで“巳年”にちなんで、長寿社会と医療について考えてみたいと思います。

長寿社会の医療2025年の問題

2022年の平均寿命は女性87.6歳、男性81.5歳と、後期高齢者になる年齢75歳を超えて延伸し、長寿社会が訪れました。一方で健康寿命（ほとんど体に支障がない状態にある年齢の上限のことです）は男性71歳、女性75歳ですから、75歳を超えて後期高齢者になるということは、多くの方がなんらかの身体的な支障をきたすことになります。さて、現代の日本社会をリードし、豊かな国を形作って頂いた全国で800万人おられる団塊の世代のみなさんが2025年に後期高齢者となられるために後期高齢者が2200万人、また前期高齢者が1500万人という人数の構成ができあがります。この構造は2050年まで続くことから、2025年に日本の高齢化が完成し、また2200万人の方が健康寿命を超えますので、今後は高齢者が掛かりやすい疾患の増加が予測されます。では、高齢者がかかりやすい病気とはどのようなものかについてみてみましょう。

長寿社会に多い病気とその対策

歳を重ねるにつれて遺伝子であるDNAが傷つきDNAが短くなることで老化が起こります。老化した細胞は有害な物質を出し続け、まわりの健康な細胞を壊し、免疫力の低下を起こすために長寿社会では癌が発生しやすくなり、肺炎などの感染症や心臓病が増加してきます。特に高齢の方には誤嚥性肺炎、腎盂腎炎などの尿路感染症、心不全、骨折が多く

なりますので、免疫力を養う必要があります。免疫力などを担う生命力を養うことを“養生”といいます。そこで高齢者の方は、しっかり養生して生命力を養い免疫力をつけましょう。基本は過度な食欲を慎み、運動、栄養、休息を過不足なく行う生活をする事です。江戸時代に貝原益軒という医師が記した養生訓には以下のように書かれています。

- 養生を目指すなら偏らないように食べよ。同じ味、同じ食材ばかり食べてはならぬ。
- 好物であっても「腹八分目」。1日単位で腹八分目になれば良い。
- 夕食は早い時間に食べるのが良く、簡素にせよ。
- 養生に役立つものを食べよ。
- 宴会では細心の注意を払え。
- 夜の軽食には用心せよ。

長寿社会に対応する当院の安心安全な医療

養生訓は現代の老化を防ぐ生活習慣に通じます。「聖人は未病を治す」と言われ、病気がまだ起こっていない時に、あらかじめ用心すれば病気にならないのです。その為には日頃の生活様式を改善して養生し、さらに健診や定期的な通院をして、未病の段階で治しましょう。

さて、本年も当院は「地域の命を支える」という理念の実現に向けて確実に安全な診療・ケアを実践し、患者さんの視点に立った良質な医療を提供できるように病院一体となって努力して参りますのでどうぞよろしく申し上げます。

男性だけじゃない! 女性も子どももも 高尿酸血症・痛風に注意!



診療部長 原田 賢一

2024年11月16日(土)に当院併設の米子医療連携センターくずもホールにて一般公開講座を開催致しました。今回のテーマは、『男性だけじゃない!女性も子どもも高尿酸血症・痛風に注意!』として、日本痛風・尿酸核酸学会理事長であります当院の久留一郎院長と田中哉枝栄養管理室長が講演致しました。コロナ禍で途絶えており、久しぶりの一般公開講座となりましたが、約50名の皆様にお集まり頂きました。

まず、久留院長から痛風、高尿酸血症(血清尿酸値7.1mg/dl以上)の病態、診断、治療についてわかりやすく話がありました。

痛風は関節にたまった尿酸の針状の結晶が剥がれ落ち、炎症を引き起こして発症しますが、その結晶は関節のみでなく、腎臓や“血管の痛風”として血管にも炎症を起し、動脈硬化の原因にもなります。尿酸は肝臓でプリン体から作られ、

腎臓や腸管から排泄されますので、痛風、高尿酸血症の診断および治療は、そのパターン(作られすぎ、排泄されない、その両方)を見極めて行います。痛風の治療は、鎮痛のみでなく尿酸値を6.0mg/dl以下に下げることが重要となります。また、尿酸値を上げないライフスタイルを知ることが大事で、食生活、運動、脱ストレスに気をつけます。食事は、腹八分目、ゆっくり食事をするを気につけ、肥満を是正します(体重を年3%減らす)。アルコールは、どの種類も多飲は良くなく、コップ一杯程度が適量でゆっくり飲むことに心がけます。乳製品やコーヒー(4杯以上)は尿酸値を下げますが、果糖は逆に上げますので注意が必要です。運動は“ニコニコペースで話しながらできるくらいの有酸素運動”がお勧めで、激しすぎる運動は痛風発作が起りやすくなります。ストレスも尿酸値を上げることが分かっているので、睡眠をしっかりとり、ストレスをためず、リラックスすることが大切です。



その後、田中栄養管理室長から食事、栄養の点について専門的な話がありました。

プリン体の1日の摂取量は400mgで、低脂肪乳製品は尿酸値を低下させることが分かっており、野菜に含まれるビタミンCや食物繊維も尿酸値を下げるのが期待されます(1回の食事で100~120gが目安)。鶏卵は細胞1個であり、プリン体はほぼ0です。果物はアルカリ性食品で尿酸を固まりにくくしますが、甘い果物は果糖が多く含まれるため、摂り過ぎには注意が必要です(フルーツジュースも1日1杯が目安)。“蒸す”調理法は、魚や肉などに含まれるプリン体を流出させることができます。 それらを踏まえた朝、昼、夕食の具体的な献立の紹介がありました。

朝、昼、夕食の具体的な献立例



最後に、久留院長からテーマにあります『女性も子どもも高尿酸血症・痛風に注意!』についての講演となりました。

女性は閉経すると女性ホルモンが低下するために血清尿酸値が増加し、特に50歳代の女性が最も増えています。食生活を含むライフスタイルの変化が高尿酸血症のみならず女性の痛風にも関与しており、また糖尿病の罹患リスクを上げるとされています。子どもの高尿酸血症も増えており、やはりメタボリック症候群の子どもが増えていることが要因の一つと考えられ、食事を見直して体重を3%落とすこと、水分を多くとり、海藻やヨーグルトを積極的にとることが重要です。

講演後に来場頂いた方からご質問がありました。一つは、1日で食べてよい果物の量は?今の時期は柿を2個くらい食べますか?のご質問に、目安として拳1個分と考え、柿ならば1個が適当との回答でした。もう一つは緑茶やリンゴ、バナナのプリン体はどの程度か?に対しては、緑茶は発症率を下げる、リンゴ1個、バナナ1本、ジュースも1杯程度がよいでしょうと答えました。

久しぶりの講演会で至らないところが多々あったと思いますが、演者もわかりやすく話し、来場頂いた皆様には熱心に聴講頂き、痛風・高尿酸血症についての理解を深めて頂いたものと思っております。今後も、通常の診療のみだけでなく、このような講演を通して、地域の皆様とのつながりを強くしてまいりますので何卒宜しくお願い申し上げます。



各診療科紹介

歯科・口腔外科

医長 川崎 誠

歯科口腔外科は常勤歯科医師1名体制で行っており、手術は鳥取大学医学部附属病院の小谷勇教授、新宮崇之先生と行っております。外来スタッフは現在常勤歯科衛生士2名、非常勤歯科衛生士1名、ドクターアシスタント1名で構成されています。

診療内容としては主に口腔外科疾患、周術期口腔ケア(手術やがん治療中の患者さんに対する口腔内の管理・ケア)を対象としております。



口腔外科疾患

口腔外科疾患としては以下のものがあります。

①親知らずや埋まっている歯の抜歯

顎の深い位置にあって抜くのが困難な親知らずや、埋伏歯(正常に生えなかった歯)の抜歯を行っています。位置が深く神経や血管に近い場合などには全身麻酔下での手術も行っております。

②口の腫瘍

口の中や顎の中に腫瘍ができることがあります。口の中の腫瘍は良性腫瘍のほかにも扁平上皮癌などの悪性腫瘍があります。

③顎や口の中の感染症

歯や歯の周りの組織が細菌感染をおこし、顎やその周りが腫れることがあります。重症化した場合切開や入院して抗菌薬投与が必要になることがあります。

④のう胞

顎の骨などにのう胞と呼ばれる袋状のできものができることがあります。レントゲンで偶然見つかる場合や口の中が腫れて見つかる

場合もあります。放置すると徐々に大きくなって、骨が吸収したり神経がしびれたりすることがあります。

⑤顎関節症(がくかんせつしょう)

口をあけると顎から音がかかる、痛い、口が開かない、といった症状を総合して顎関節症と呼びます。最近では運動療法や悪習癖の是正、マウスピースなどの保存療法が中心になっています。痛みが強いつきは薬を使用することもあります。

⑥歯や顎の外傷

転んだり、スポーツでぶつけたりして、歯が抜けたりぐらついたりした場合は早期の固定が有効です。また、顎の骨折を生じることもあり、顎の機能を回復するためには手術が必要になることもあります。

⑦有病者の抜歯など

血液の疾患や内服している薬など、抵抗力が低下している方の抜歯や口腔内の外科処置を行っています。場合によっては入院での処置を勧めることもあります。



周術期口腔ケア

①手術前後の口腔ケア

口の中にはさまざまな細菌やウイルスが生息しており、口の中が不衛生であると口腔細菌などが人工呼吸器を通して気管や肺に侵入して気管支炎や肺炎を起こしたり、歯の周囲の血管から侵入した細菌が心臓内部に感染するリスクが高くなります。また、胃がんなどでは術後に手術した部位が感染して、治癒不全になる可能性もあります。そのため、手術前に必要な歯周病の治療や抜歯をしておくこと、口の中を清潔に保つことは非常に大切です。

また、全身麻酔の際、挿管するときに強く当たった前歯が折れたり、抜けて飲み込んだり気管内に落ちるリスクを術前に把握して下げることも目的です。

手術後も、自浄作用（食べることや唾液分泌で口の中の汚れがとれる）が働きにくいこと、自身での清掃が不十分のため、口から感染を生じやすい状態は続きます。手術前だけでなく、手術後も継続して口腔ケアを行うことが重要です。

各科の先生方にはこれらのことをご理解いただき、手術が決まった患者さんの紹介を多く頂いております。

②抗がん剤治療（化学療法）中の口腔ケア

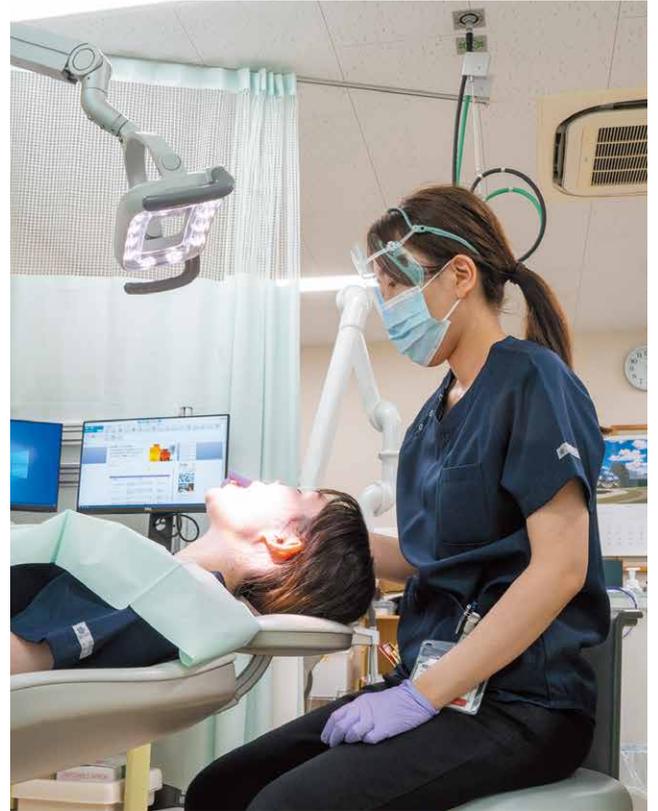
抗がん剤治療は様々な新薬が開発され、その効果も確立されたものとなっています。しかし、治療によって口内炎などの副作用の問題も深刻で、治療を開始する前に歯科で口腔ケアを受け、合併症を予防しようとするのが一般的になっています。

またほとんどの抗がん剤治療中は、骨髄抑制といって、体の免疫力が低下する副作用があります。吐き気やだるさなどで口の清掃が難しくなると、口の感染症が非常に起こりやすくなります。また免疫力が低下した時は、全身に菌が広がってしまう危険もあります。

少しでも症状を和らげ一日でも早く治す為には、「口のケア」が有効であることが様々な研究で報告されています。

③緩和ケア治療における口腔ケア

当院では緩和ケア病棟でのがん患者の入院管理も行われています。一般に終末期のがん患者において、口腔乾燥や口腔の痛み、口内炎、口臭など多くの口腔内トラブルが生じやすくなります。病棟では看護ケアの一つとして口腔ケアが行われていますが、口腔内のトラブルやその改善の評価については専門的な知見、技術も必要とされるため、当科でも口腔ケア介入を行っております。



New-Face よろしくお願ひします。



消化器外科 医師
上平 憲太郎

2024年10月より消化器外科に赴任いたしました。上平 憲太郎（うえひら けんたろう）と申します。

出身は兵庫県の加古川市で、高校は広島県の尾道高校、大学は鳥取大学医学部を卒業いたしました。大学卒業後は鳥取県立中央病院で初期研修の2年間を過ごし、その後鳥取赤十字病院で2年間、鳥取大学病院で半年間、外科医として勤務させていただきました。

小さな頃から体が大きく、小中高大とずっとラグビーをしておりました。現在でも時々地域のラグビーチームに参加させていただいております。

外科医としてまだまだ未熟な部分も多くありますが、持って生まれた大きな体と、ラグビーで鍛えた体力を活かして一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

教えて！
ドクター

ストーマ外来について

外科 菅澤 健

1. ストーマってなあに？

ストーマとは、大腸や小腸などの腸管や尿管の一部をおなかの壁に出して作られた、便や尿の出口のことです。

大腸がんや炎症性腸疾患（クローン病、潰瘍性大腸炎など）などの消化器の疾患や、腸管の通過障害が原因で肛門から便が排泄できなくなってしまった際に必要となる『消化管ストーマ』と、膀胱がんや前立腺がん、尿道がんなど泌尿器の疾患や尿道の通過障害が原因で尿が尿道から排泄できなくなってしまった際に必要となる『尿路ストーマ』があります。



2. どんな装具があるの？

患者さんが身に付けるストーマ装具は今では様々なものがあり、サイズや使用感により自分に合った装具を選ぶことが可能です。生活が大きく変わることを心配される患者さんがおられますが、ストーマ装具の装着に慣れば仕事も続けられますし、普段の食事や運動も以前と変わらず生活を送ることができます。ファッションなどもちょっとした工夫で楽しみ、見た目では装具を付けていることは分かりません。



3. 日常生活に不安が……

排便や排尿は日々の日常のなかで、避けて通ることができない行為です。ストーマ外来では皮膚・排泄ケア認定看護師が消化管ストーマや尿路ストーマをお持ちの方がより快適な日常生活を送ることができるようにケアを行い、「装具が合わない」「漏れがある」「ストーマのまわりの皮膚が荒れる」などのストーマに関しての相談に応じています。ぜひお気軽にご相談ください。

手術後のアフターケアの体制も万全

一人一人の症状と経過を見ながら、豊富な種類の装具の中から最適な装具のご提案をさせていただきます。



第78回国立病院 総合医学会に参加して



栄養管理室長
田中 哉枝



がん放射線療法
看護認定看護師
(外来)
田村 泉

大阪で開催された第78回国立病院総合医学会に参加してきました。

肝炎対策の一環として「当院での肝炎ウイルス検査陽性者に対する肝臓内科紹介の現状評価」を皆様のご指導をいただき、発表してまいりました。肝臓学会や病態栄養学会の総会で毎年口演発表している私も、実は総合医学会での発表は十数年ぶりです。他の学会とはまた違った雰囲気があり、年齢的にはベテランの域に入るとは思いますが、緊張してしまって、聴衆の方々を観る余裕がありませんでした（汗）。

総合医学会の特徴は、医師をはじめとしたメディカルスタッフ、事務職員など全職種が一堂に会し、臨床研究、症例発表や日常業務改善の発表が聴けることと、多職種の視点から様々な課題に対し、解決に向けた提案や議論が行われることです。全国から集結するということもあり、以前お世話になった皆様と会うこともでき、「今はどこの病院?元気だった?」とお互いの近況を話したりする、再会の場だったりもします。懐かしい顔に、ほっとしたり、冗談を言ったり…。

口演・ポスター発表を拝聴する中で感じたことは、国立病院機構には優秀な人材が多いことです。日々の業務の中で感じることもありますが、発表を通して、仕事への熱意はもちろんのこと、探求心や発想力があるからこそ素晴らしい仕事・発表ができるのだと感じました。他施設の取り組みを参考に、当院でも取り組んでいきたいと思うことがいくつかありました。じっくり吟味・検討し、当院に落とし込める最適な形のチーム医療を提案していきたいと思えます。

これからも、総合医学会をはじめとする様々な学会に参加し、最新の情報や知識を発信し、他施設からは習得し、患者さんに還元できるよう当院の基本理念である「地域の命を支える」をモットーに精進していきたいと思えます。

秋雨の降った10月18、19日の2日間、大阪府大阪市にあるグランキューブ大阪で開催された第78回国立病院総合医学会に参加しました。外来からは共同研究者である緩和ケア認定看護師の山崎看護師と二人での参加でした。今回私たちは、がん告知直後の患者さんの言動から患者さんが必要としている支援について考えました。がん告知直後の患者さんやご家族にとって、告げられた病名や病状は衝撃的で、とても平静な気持ちでいられるものではありません。その時に、私は患者さんやご家族の心境に寄り添うことを心掛けてきました。今回の看護研究では、多くの患者さんが、がん告知直後の心理的な衝撃を受けているなかでも、これまでに経験したことのない検査や治療についての情報を必要とされていたことがわかりました。今後は患者さんやご家族の心理的な衝撃や不安だけでなく、前向きな気持ちや希望に寄り添い、必要とされる情報をわかりやすく提供することを意識して取り組んでいきます。信頼関係の構築に努め、心の揺れに寄り添いながら支援していきたいと思えます。

学会では自分の発表を通して得られる学びは多いのですが、院内外の発表を聴くことで情報を得たり、課題を見つけることもできました。あいにく方向音痴の私と山崎看護師は大阪を満喫することはできませんでしたが、学会を楽しみ、発表前夜には当院有志の夕食会で親睦を深め、デパ地下で美味しい大阪土産を手にして何とか無事に帰って来ることができました。

今回の学びを日々の看護に活かして、がんとともに生きる患者さんの支援者の一人になることができますよう成長していきたいと思えます。



2024年12月1日より7階病棟は 地域包括医療病棟になりました

入院中のリハビリや栄養管理、自宅等への退院支援を包括（総合）的に提供する病棟です。

日常生活自立度の維持・向上および在宅復帰のため、医師・看護師・リハビリ療法士・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーといった専門職種が連携し、急性期医療の提供と早期の機能回復を支援します。

地域包括医療病棟とは？

地域包括医療病棟における医療サービスのイメージ



10対1の看護配置に加えて、リハビリ療法士、管理栄養士、看護補助者等、高齢者医療に必要な多職種配置

包括的に提供

地域包括医療病棟

～急性期医療と早期の機能回復を支える～



詳しくは **当院ホームページ** をご参照ください。



地域医療連携室の掲示板



地域医療連携室 吉野 眞由美

10月24日に在宅ケア研修会を開催しました。今回は「乳がん看護」について当院の乳がん看護認定看護師が講義形式で行いました。乳がんは幅広い世代の病気であり、乳がん手術を受ける年代別患者数の特徴から、若年、壮年、老齢各世代の乳がん治療による不安や問題について考えました。また、遺伝子解析における検査、治療は日進月歩ですが、今回は遺伝性乳がん卵巣がんや乳がんの遺伝子検査(オンコタイプDX)について紹介されました。乳がんは社会的役割を担う世代の病気であり、各年代のライフステージにそった看護で初期治療(目的:根治)を支えることが大事と感じました。参加者の中にはご家族に乳がんの方がおられ、家族として看護師として知識を深めたいと参加された方もありました。「世代別で細かく説明があり、分かりやすかった。年齢層に合わせた看護の大切さを学びました。今後の業務に生かしていけたらよいと思いました」「保険適応等患者にとって選択できる意思決定に関して、社会福祉士として学ぶことが多くありました」「アピアランス(外見)ケアとしてアートメイクが助成対象となるよう働きかけたいと思う」など参加者からたくさんの感想をいただきました。また「健診行かなきゃ!!」と行ってくださった方もあり、うれしく思いました。この研修がきっかけとなり地域でも若い人を中心に健診に出かける方が増え、早期発見、治療につながればと思います。なかなか健診に行くには勇気があることと思いますが大切な家族のため、または大切に思っている誰かのために健診に行きましょう!!

今後も地域の医療職・介護医療従事者の皆さん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。お気軽にご参加ください。お待ちしております。

栄養管理室の掲示板



管理栄養士
川上 穂南

◇美味しい白菜を食べよう

白菜の旬は11～2月となっており、霜にあたると風味と甘みが増し、繊維も柔らかくなるといわれています。

冬に出番の多い白菜の美味しい見分け方を紹介します。①外側の葉がきれいな緑色で、みずみずしいもの。鮮度が落ちてくると葉の一部の緑が薄れ、黄色や茶色に変色していきます。②外側の葉が全体を包み込むようにしっかりと巻いているもの。③株の切り口の芯の部分が白くてみずみずしいもの。

カットした白菜の見分け方としては、①白菜の断面を見て、葉の色が他の白菜と比べて黄色がより鮮やかなもの。白菜は日が経つと外側の葉から徐々に栄養分が消費され、中の葉の成長に使われます。中心の葉の成長が進むと黄色から薄い黄緑色へと変わっていきます。②断面の芯の部分が盛り上がってきているものは鮮度が落ちてきているので、断面が平らなもの。また、白菜の表面に黒い斑点が時々見受けられますが、これは「ゴマ症」と呼ばれ、栽培環境のストレスによって生じるものであるため、食べても全く害はなく、食用にも問題はありません。

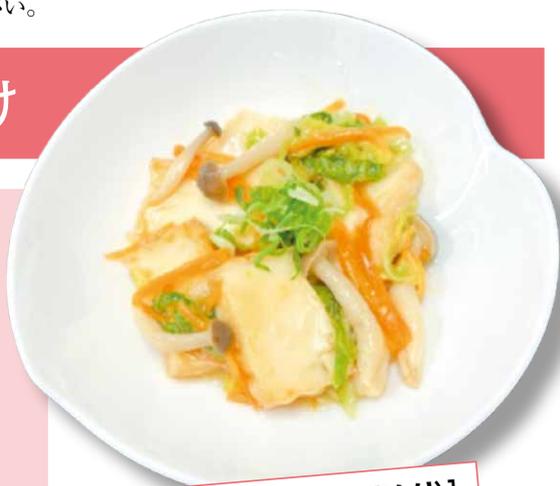
美味しい白菜を見分け、冬の料理に活用してみてください。

☆厚揚げの野菜あんかけ

【材料(1人分)】

・厚揚げ	70g
・白菜	20g
・人参	15g
・葉ねぎ	5g
・ぶなしめじ	5g
・濃口醤油	小さじ1弱(5g)
・砂糖	大さじ1/2
・白だし	小さじ3/5(3g)
・みりん	小さじ1/3
・生姜	小さじ1/5強(1.5g)
・油	小さじ1/4
・水	50ml
・片栗粉	小さじ1

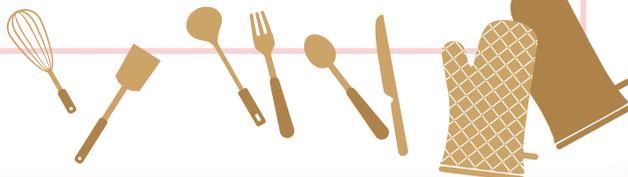
A



【栄養成分(1人分当たり)】	
エネルギー	162kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	8.9g
炭水化物	11.5g
塩分	1.1g

【作り方】

- ①白菜、人参は千切り、葉ねぎは小口切り、ぶなしめじは石づきを取り、手でほぐします。
- ②厚揚げは沸騰させたお湯に入れ、1～2分間茹でます。ざるにあげ水気を落とし、ペーパータオルで水気を拭き取り、食べやすい大きさに切ります。
- ③オーブントースターの受け皿にアルミホイルを敷き、厚揚げを並べ、3分間加熱します。
- ④フライパンに油を入れ、中火で白菜がしんなりするまで炒め、人参、ぶなしめじを入れて炒めます。
- ⑤弱火にして④に厚揚げ、Aを入れ軽く炒め、水溶性片栗粉を少しずつ入れてとろみをつけます。
- ⑥器に盛り付け、葉ねぎをのせて完成です。



レシピ提供:松江栄養調理製菓専門学校

学校祭を通して学んだこと



学校祭実行委員リーダー 2年生(57回生) 富永 夏帆

10月12日(土曜日)、5年ぶりに学校祭を一般公開で開催することができました。学校祭の目的は、「学年を超えた協力・連携・協働を深め、周囲の人々との交流の機会とする。」ですが、今年度は3学年が揃う最後の学校祭のため、学校祭に集う全員が各個人の持つその人らしい「色」を出してカラフルに彩れるような学校祭となるよう、また、普段お世話になっている地域の方々に感謝の気持ちを伝えたいという願いも込めてテーマを「彩」とし取り組みました。

3学年全員、一般公開の学校祭を行った経験がないため、手探りでスタートしました。学校祭開催日に間に合うように準備を進める中で、学んだことが2つあります。

1つ目は、自分の考える「普通」を相手に押し付けられないことです。私の考える「普通」と、相手の考える「普通」は違います。学校祭の準備を進める中で、自分の基準や価値観を前提にして話を進めると、必ずどこかで行き違いが生じることに気が付きました。例えば、ある作業を進める際に、「こんなこと言わなくても分かるだろう」と考えていると、他のメンバーがその意図を理解することができず、混乱を招くことがありました。この経験から、自分の考えることを漏れなく言葉でしっかりと伝えることが重要だと感じました。これは、看護の現場でも同じことが言えると考えています。看護の現場では、患者さんやチームメンバーに対して、しっかりと情報共有することが求められます。共有漏れを防ぐために、「そこまで細かく言わなくても分かるだろう」という考えは改め、漏れがないように細かく伝えることが重要であると再認識しました。

2つ目は、様々な視点で物事を考えるということです。同じ

状況を複数人で見て考えたとしても、それぞれ考えることが違うということです。学校祭の準備に関わるメンバーは、異なる立場や生活状況に置かれているため、状況を見ても感じ方や意見が異なることが多々ありました。このことを念頭に置いて相手に発言したり、スケジュールを考えたりする必要があったと感じました。今回の学校祭でも、あるメンバーが学校祭を行うにあたって不安を感じている場面がありました。私とその不安な気持ちを聞き理解し、積極的にサポートすることによってメンバーの不安は緩和され、より良い学校祭をつくりあげることができました。私は看護の現場でも、患者さんや同僚の立場や思いを理解し、コミュニケーションを図り協力することでより良い医療・看護の提供につながると考えています。

この学校祭を通して得た学びは、今後の看護実践においても大いに役立つと考えています。相手を理解し、しっかりとコミュニケーションをとることで、よりよい関係を築いていきたいと思います。

学校祭当日は、来校された地域の方々と触れ合い、地域との繋がりが大切さを実感しました。地域の高齢者の方々とお話をするなかで、健康に対する考え方や学校祭の感想を伺うことで看護学生としての視野が広がったように感じます。また、来校された方々が学校祭を楽しんでいる姿を見て、嬉しさと達成感も感じました。

私たちの学校は2年半後に閉校しますが、今回の学校祭で地域の方々の心に「米子医療センター附属看護学校」が少しでも残ると嬉しいです。

お母さん体験



血圧測定



ハンドマッサージ



屋台



ステージイベント



子供の日

ねんりんピックを終えて

10月19日(土)~10月22日(火)に鳥取県で初めて開催された第36回全国健康福祉祭とっとり大会(愛称:ねんりんピックはばたけ鳥取2024)の健康ブースに、米子医療センター附属看護学校も参加させていただきました。「咲かせよう 砂丘に長寿と笑みの花」のテーマのもと、私たちはふれあいと活力ある長寿社会の形成を目指し、看護学生として何ができるのか考えることから始まりました。私たちは、昨年12月からねんりんピック実行委員会を立ち上げ、委員で話し合いを重ね、高血圧予防ブースと、ストレスと癒しのブースの2つを企画し、準備を進めてきました。



ストレスと癒しブース
担当リーダー
2年生(57回生)
吉川 彩香



高血圧予防ブース
担当リーダー
2年生(57回生)
森田 堇蓮



私たちのブースでは、大会の目標である「いくつになっても生き活きと活動し、心身ともに健康長寿・生涯現役に繋げる大会」をもとに、ストレスが身体に与える健康被害に注目し実行委員で会議を重ね、ストレスチェックを行い、リラクゼーションの一つであるハンドマッサージを実施することになりました。

当日はご来場いただいた方々の暮らしに寄り添い、ストレスがどのように人間の身体に関与しているのかを共に考えたり、ご自身のストレス解消法についてコミュニケーションを取らせていただきました。

学生は初めての試みにとても緊張していましたが、学生自身が実習等で経験してきたことが十分に発揮され、対象者の想いに寄り添ったコミュニケーションを取ることができたと共に、学業の合間を縫って練習したハンドマッサージは実際にご来場いただいた皆様から「とても気持ちよかった」「試合を頑張ることができそう」とご好評頂き、癒しの時間を皆様と作ることができました。また、年齢に関係なくスポーツに熱心に向き合っておられる姿を見て私たちもたくさんの勇気をいただきました。

今回、ハンドマッサージを行う際に使用したローションは、玉造温泉の温泉水をたっぷり使用した湯上がり肌コスメを数多く販売されている「玉造温泉 美肌研究所 姫ラボ」様からご協力頂き、ご来場いただいた方々からもとてもご好評頂きました。

地域の方々と直接触れ合えたこと、またハンドマッサージを実施することで、高齢者の健康増進に関わることができたことはとても貴重な経験であり、今後の学習の糧となると感じました。初めて尽くしのねんりんピックに、鳥取県の未来を担う看護学生として参加できたことをとても嬉しく思います。



私たちのブースでは、高血圧予防のための塩分チェック・血圧測定・減塩の説明を計画し、実施しました。

当日は、1・2年生が中心となり、参加者自身に塩分チェックシートを記入してもらったり、学生が血圧測定したりすることで、参加者の方々に、ご自身の塩分摂取状況や血圧値を知ってもらう時間を作りました。また、家に帰っても血圧測定を行ってもらい、血圧値を記入し視覚的にも確認してもらえるように、血圧記録日記を配布しました。その後、3年生が中心となり、参加者の塩分摂取状況をもとに減塩についての話をしました。血圧測定を日頃から行っている方も沢山参加してくださり、減塩について前向きに考えてくださる方もいました。お帰り際には、自宅に帰っても見返すことができるよう、減塩食や血圧測定の仕方についてのリーフレットも配布することができました。

初めての行事だったので不安も沢山ありましたが、実行委員会を中心に動き、繰り返しの練習やリハーサルを行って改善することができました。また、学年の壁を越えて意見を出し合い、協力して取り組むことができたと思います。本番では想像していたよりも多くの参加者が来てくださり、ブース内が常に賑わっていました。学校の中心となって企画・運営していくことは大変でしたが、無事に終えた時には大きな達成感を得ることができました。この経験を活かし、これからも何事にも真剣に取り組んでいきたいと思っています。



宣誓式を終えて



1年生(58回生)
池田 流菜

私たち58回生は、「双葉」というテーマを掲げ宣誓式に取り組みました。私たちを芽が出て間もない双葉にたとえ、周りの人からの教えや優しさを支えに成長することを意味しています。そして、成長した私たちもたくさんの人に優しさと愛を与えられる看護師を目指すという想いを込めました。また、58回生全員の手形で作成した双葉のモニュメントには、周りの方からの教えを得ることで芯のある負けずにめげない双葉のようになるということを表現しました。

宣誓式委員が中心となり宣誓式の準備を進めてきました。リーダーとしてまとめることができず、思うように進まないこともありました。しかし、仲間や先生、先輩に支えてもらいなが

ら、クラス全員で協力して進めることができたように思います。ナイチンゲール誓詞では、ナイチンゲールの言葉を私たちに解釈し、看護師を目指すうえで大切なこと、必要とされることを58回生の言葉として考えました。そして、みんなで声を一つにし、看護師を目指すという決意を新たに宣誓式で宣言することができました。来賓の方や病棟関係者の方々、先生方、両親にも成長した姿を見せることができ、自分たちの決意も伝わったと思います。これから、実習や日々の生活で今回誓った言葉を忘れずにそれぞれの目指す看護師像に向かって頑張っていきたいです。





診療科	曜日	曜日					備考
		月	火	水	木	金	
総合内科		山本 光紘	交替医	角田 宏明	山本 光紘	交替医	
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	
			角田 宏明	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	梅田 未来	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	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	山崎隼太郎	佐々木佳裕	上山 潤一	山崎隼太郎	佐々木佳裕	[診療時間] 8時30分~
	午後	佐々木佳裕	山崎隼太郎	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		[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	上平憲太郎					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	引野愛莉香	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)	津田 歩	
		遠藤 宏治	林原 雅子	津田 歩	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	
		大松留実子	田村 丈	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				放射線治療(完全予約制)
歯科口腔外科			川崎 誠	川崎 誠	川崎 誠	小谷 勇	※金曜日は要相談
耳鼻咽喉科		交替医	山本 祐子		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 (診療受付) 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

