

ホスピタリティコート hospitalityCourt

メディカルコート八戸西病院広報誌 TAKE FREE

《地域医療フォーラム》

子宮がんから 女性を守る

八戸赤十字病院 産婦人科部長
会田 剛史さん

八戸西健診プラザ
武者 晃永



連載：社長の健康メッセージ

「まずは自分、家族、仕事はその次でいい。」アルバック東北株式会社 代表取締役社長 池田 和夫さん

ワークライフバランスを応援! wonderful working woman / チャレンジ改善委員会

もっと開こう、地域へ OPEN HOSPITAL / これからのリハビリテーションと介護 Q&A

栄養士さん教えて! いまどき時短レシピ / Information / イベントスケジュール



日本赤十字社八戸赤十字病院
産婦人科部長
会田 剛史さん

1970年生まれ。秋田大学医学部、東北大医学部大学院卒。2006年より八戸市立市民病院に勤務し、2018年より八戸赤十字病院産婦人科部長に就任。



メディカルコート八戸西病院付属
八戸西健診プラザ
所長 武者 晃永

1955年生まれ。東京都出身。杏林大学医学部、同大学院卒。専門は産婦人科。2008年より当院勤務、2012年八戸西健診プラザ所長就任。



1.



2.

1. 開腹手術に比べ、傷が小さいため負担が少ないといわれる「腹腔鏡手術」執刀中の会田医師。八戸赤十字病院では、より多くの患者さんを救うための設備と人材育成に努めています。

2. 検査結果を説明しカウンセリングする武者所長。初めての方でも抵抗がないよう、女性専用ゾーン内に各種検査室や更衣室、待合室を配置し、プライバシーに配慮している。



地域医療フォーラム

子宮がんから女性を守る

八戸赤十字病院 産婦人科部長
会田 剛史さん

八戸西健診プラザ 所長
武者 晃永

一子宮がんは何歳ごろから発症が増えるのでしょうか？

会田 子宮がんには、子宮頸(けい)がんと子宮体がんの2種類があります。子宮体がんは、50代半ばから発症率が高まり60代でピークを迎えます。一方、子宮頸がんの発症率のピークは30代で、若い人でも気を付けなければいけない疾患です。

武者 若い世代の人は「まさか今、自分ががんになるとは思えない」という方が多く、検診率が低い状況です。やがて妊娠や分娩を迎える世代になり、初めて婦人科検診を受け、子宮頸がんが見つかる人たちが多くなるのではないかと心配しています。

会田 子宮がんには、子宮頸(けい)がんと子宮体がんの2種類があります。子宮体がんは、50代半ばから発症率が高まり60代でピークを迎えます。一方、子宮頸がんの発症率のピークは30代で、若い人でも気を付けなければいけない疾患です。

武者 若い世代の人は「まさか今、自分ががんになるとは思えない」という方が多く、検診率が低い状況です。やがて妊娠や分娩を迎える世代になり、初めて婦人科検診を受け、子宮頸がんが見つかる人たちが多くなるのではないかと心配しています。

会田 一検診で早期発見ができると、どのようなことが期待できますか。

会田 子宮頸がんは「異形成」や皮一枚だけの「上皮内がん」という早期の状態で見つかれば、ほぼ問題ありません。子宮頸部を削り取るだけで治療することができます。

武者 20代前半で検診を受けた方に見つかるケースはありますが、なぜ子宮を残せます。

武者 20代前半で検診を受けた方に見つかるケースはありますが、なぜ子宮を残せます。

ことへの敷居をなるべく下げる

ように、気楽に受けられるスタイルを作りたいと思っています。例えば献血は若い世代が集まる場所にバスで行っています。それに近い形で、大型商業施設に出向いて「検診受けませんか」という形は作れないかなと思っています。

武者 忙しいママさんたちが受診しやすい環境が必要です。日曜日や土曜日の午後、可能であれば平日の夜間など仕事帰りに寄れる機会を作ることができます。検診率が上がってくると思います。また、大型商業施設での活動は、きっかけづくりのイベントとして開催されればいいかもしれません。

武者 忙しいママさんたちが受診しやすい環境が必要です。日曜日や土曜日の午後、可能であれば平日の夜間など仕事帰りに寄れる機会を作ることができます。検診率が上がってくると思います。また、大型商業施設での活動は、きっかけづくりのイベントとして開催されればいいかもしれません。

会田 多くの人は妊娠初期の検査で初めて子宮がん検診を受けますが、お産を終えたらそれっきりになってしまいます。それは本当にもつたないことがあります。お産が終わる少し前から検診機関と連携すれば、出産後の検診をうまく引き継ぐことができます。そういう形が継続的に検診を受けてもらいたいことがあります。

会田 一医療機関と検診機関で連携できることありますか。

会田 多くの人は妊娠初期の検査で初めて子宮がん検診を受けますが、お産を終えたらそれっきりになってしまいます。それは本当にもつたないことがあります。お産が終わる少し前から検診機関と連携すれば、出産後の検診をうまく引き継ぐことができます。そういう形が継続的に検診を受けてもらいたいことがあります。

会田 アフターフォローはとても

ありがたいです。産婦人科の地域医療では、これまで八戸市民病院が核となって頑張っていましたが、負担が増えてきてしまっています。

私たち八戸赤十字病院をもう一つの核にするため、お産の件数、婦人科の診療、手術の件数を増やすために頑張りたいです。

一本日はお忙しい中ありがとうございました。

進行がんではなく早期の状態であることがほとんどです。自然治癒することもあります。ただ、がんがあるのを分かっていると分かっていないとのでは大違いです。

一子宮がん検診の受診や発見が遅れる主な理由は？

武者 脳腫や腹水でお腹が大きくなるなど明らかな異常がある状態で受診され、「もっと早く受診して欲しかった」と思う方はいます。

特に30代、40代の子育て世代のママたちは、家事や家族、子どもや仕事を優先して、どうしても自分のことを後回しにしてしまいます。

武者 脳腫や腹水でお腹が大きくなるなど明らかな異常がある状態で受診され、「もっと早く受診して欲しかった」と思う方はいます。

特に30代、40代の子育て世代のママたちは、家事や家族、子どもや仕事を優先して、どうしても自分のことを後回しにしてしまいます。

会田 私も、子どもが欲しい年代に子宮を失わざるを得なくなったり、子どもが小さいうちに再発してしまう患者さんをたくさん見てきました。一般の人にとっては、病院の産婦人科は敷居が高く感じるのかもしれません。

会田 とにかく20代から40代の若い人たちの検診率を上げることが重要です。産婦人科で検診を受けたいと思います。

会田 ザビソウいうことをやりたいので、よろしくお願ひします。

会田 検診は流れ作業で行なってはいけません。健康に関する不安や疑問を引き出す大事な機会として有効に使いたいという思いがあります。かかりつけ医のようにちょっとした不安や相談を何でもして欲しいと思います。大病院では日常診療、お産、手術と大変なので、健康を守る分野で我々がお手伝いできればいいと考えています。

会田 アフターフォローはとても

ありがたいです。産婦人科の地域医療では、これまで八戸市民病院が核となって頑張っていましたが、負担が増えてきてしまっています。

私たち八戸赤十字病院をもう一つの核にするため、お産の件数、婦人科の診療、手術の件数を増やすために頑張りたいです。

まずは自分、家族、
仕事はその次でいい。



社長の健康メッセージ

リーダーの人生は健康メソッドの宝庫だ。

vol.15

アルバック東北株式会社

代表取締役社長

池田 和夫さん

profile: 1957年生まれ。鹿児島県出身。福岡工業大学卒業。2017年アルバック東北株式会社代表取締役社長就任。株式会社アルバック執行役員兼務。

八戸は四季があるので素晴らしい
鹿児島県出身で、小さな頃からものづくりが好きでした。家にある機械を勝手に弄って壊して怒られたりしていました。スポーツはバスケットボール一筋で、身長は178センチありますが、大学では2メートル級に囲まれ、悔しい思いをしたので根性だけは一人前になりました。

九州中心に暮らしてきて、昨年6月末から生まれて初めて東北で暮らしています。こっちに来て驚いたのは四季をはつきり感じられることです。近年は高温の年が続いて九州では春と秋がいつ来たのか分からなくなりつつあるので、新鮮な驚きでした。あと、都会が好きではないので過ごしやすい。住むとほっとする、ほっこりするのが八戸の魅力です。

糖尿病と向き合って

お医者さんと相談してインスリン治療を続けました。

今は炭水化物をできるだけ摂らず、野菜中心の食事にして急激な血糖値の変動を抑えるように心がけ、薬とインスリン注射で治療中です。病気になった10年前にタバコはやめて、ウォーキングなどの運動に努めています。お酒はなるべく控えるようにしていますが、お誘いがあればそもそも行きません。社員はそれを知っているので、逆に全く飲ませてはくれませんが。

真空技術の可能性

私たちが仕事にしている真空技術は、最先端技術が中心で発展していますが、

地域スポーツへの貢献を目的として東北フリー プレイズやヴァンラーレ八戸の支援のほか、福利厚生の一環として社員や社員家族を招待して試合観戦を楽しんでいます。



地域スポーツへの貢献を目的として東北フリー プレイズやヴァンラーレ八戸の支援のほか、福利厚生の一環として社員や社員家族を招待して試合観戦を楽しんでいます。

夢は社内運動会

自分が糖尿病で苦しんだ経験があるた

最近になり冷蔵庫やジューサーなど家庭の中でも使われるようになりました。例

えば食品用のタッパーなどは安価で販売されていますが、逆止弁を付けて空気を抜ける真空機能をもたらすと付加価値がついて高額で販売されています。

また、真空中では蒸気圧で水分をコントロールできます。焼酎造りで生じるサツマイモの皮から高品質の飼料を作ったり、味と香りを濃縮させたドライフルーツを商品化するなど、栄養価などを通常より高める加工ができます。

設備技術屋なので商品の販売はしてい

ませんが、相談を受けて世の中の「困ったちゃん」をいかに「いい子」にしてあげるかが私たちの得意とするところです。

八戸から世界へ

私たちは最先端の機械を作っているため、世界の様々な企業と共同開発もしています。ディスカッションする中で感じるのは、世界で技術の転換点が来ているということです。5G、AI、IOTと2020年へ向けて世の中はドラスチックに変わります。今まで日本は苦戦していますが、半導体技術や画像処理技術、センター技術では優位性があります。これから世界が変わる中で私たちの技術が求められており、八戸が世界に出て行くチャンスが来たと考っています。

私たち進出企業ですが、ここに来てからもう30年が経過しました。もはや地場企業です。八戸、青森、東北に貢献できるものは何かと考え、医療器具が適正に動いているかをチェックできる機械を開発しました。信頼性が高く、使いやすく、しかも安価で作ったのですから利益は出ませんが、評判はすぐいいです。技術企業としての地域貢献を続けて、私たちの存在価値を高めたいです。

data

アルバック東北株式会社

本社: 青森県八戸市北インター工業団地
6-1-16
設立: 1987年1月



ULVAC

株式会社アルバックの生産子会社として、研究開発用の小型装置から量産用の大形装置まで、産業界の幅広い分野で採用されている真空装置、材料等の製造を担当し、全世界に提供している。



ワークライフ バランスを応援！

当院ではさまざまな家庭の事情がある職員に対し、短時間勤務や職場復帰支援などのサポートに力を入れています。仕事と生活の両立に奮闘する職員のリアルエピソードをご紹介します。

家業の民宿を手伝いながら看護師として復帰

看護学校卒業後、関東の病院で6年勤務し、韓国で2年生活した後、八戸に戻ってきました。30歳目前、当院で勤務していた母の知人が「一緒に働こうよ。」と声をかけてくださいました。

家業の民宿との両立を考えていたため、最初は臨時職員でしたが、当時の上司の勧めもあり、正規職員へ。母も看護師だったため、私の気持ちを察し「中途半端にやるのはよくないよ。やるならきちんとやりなさい。」と背中を押してくれたことに感謝しています。

若い時には自分では見えなかったことが、経験を重ねて、一度臨床を離れてみたことで見えてくるものがあり、この仕事をのおもしろさ、楽しさ、やりがいを実感しています。さら

に、透析室で働く先輩たちとカンファレンスをしているときも、視点や考え方いろいろあります。再就職する一年前から種差の観光課と共同して、企画・運営もしていました。それが種差の芝の上でヨガをする「朝ヨガ」です。家業の民宿とヨガ、そして看護師の三足のわらじを履いて毎日充実しています。あの時、看護師としても一度やってみよう決断して、本当に良かったと思っています。

2006年 3月 岩手県立大学看護学部卒業
2006年 4月 関東の病院で6年間勤務
2016年 1月 当院透析室勤務



※2018年3月取材時の内容です。

もっと向上できる、ホスピタリティ。

チャレンジ 改善委員会

サービス、医療安全、感染対策などをホスピタリティ目線で改善するプロジェクト展開中です。



階段踊り場にミラーを取り付けました



先が良く見えるようになり、ぶつかり転倒防止など、安全に通行できるようになりました。

危険個所一斉点検活動により「階段の上り下りの際、先が見えないために人とぶつかりそうになる」との意見があり、階段の踊り場にミラーを設置しました。当院では、リハビリテーションにおける日常生活訓練において、患者様が階段を利用する訓練を頻繁に行っています。それ違う際にぶつかり転倒する危険性があります。設置した結果、患者様からも「上の時に下がってくる人の姿を直接確認する事ができとても安心だ」とのコメントが寄せられました。

今後も医療事故発生防止のため、安全な施設環境整備を推進してまいります。

生活習慣の改善に役立つ 情報コーナーを充実させました



生活習慣病改善に役立つ食品、バランスの良い食事のとり方、タバコによる健康への影響などをご紹介しています。

八戸西健診プラザでは、健診結果をもとにして、生活習慣改善のアドバイスを行っています。健康に関する情報は、テレビ、新聞、雑誌などあらゆるメディアから発信されていますが、食べ物の食べ方や飲み方を誤って理解されている方がとても多く見受けられます。そこで、実際に市販されている商品や食品サンプルを用いて、目的に合った飲み物や食べ物、バランスのいい食事方法を皆様に知って頂くコーナーを充実させました。館内の1階奥、保健指導の待ち合いコーナーに展示しております。ご来館の際、お気軽に立ち寄り下さい。

訪問入浴介護って何ですか？

Q
A

訪問入浴介護ってどんなサービス？

一人で入浴することが難しい方に対し、ご自宅へ看護師1名・介護職員2名を基本とする専門のスタッフが専用の浴槽を運び入れ、在宅での入浴をサポートするサービスです。看護師が同行しますので、入浴前後の血圧・体温測定等、総合的な健康チェックも受けることができます。

Q
A

どんな人が利用できますか？

下記の条件に全て当てはまる方が対象となります。

①要介護(1~5)と認定された方

②要支援(1~2)と認定された方

※医師から入浴を許可されている方が対象となりますのでご相談ください。

Q
A

訪問入浴介護の利点は？

●身体的効果

血行が良くなり、床ずれ予防・解消、皮膚の清潔を保ち、細菌感染を予防できます。

●精神的効果

リラックス効果が得られ、気分転換が図れ、清潔になって爽快感が得られます。

●介護者の負担軽減

入浴に伴う家族の負担が大幅に軽減されます。



専門スタッフが利用者様をリラックスさせながらご自宅で快適な入浴サービスを行います。



シルバー居宅介護支援事業所
所長

榎本 高博

青森県八戸市生まれ。平成5年に入職し、介護老人保健施設はくじゅデイケアを経てシルバー居宅介護支援事業所の介護支援専門員として勤務。現在、11人のケアマネージャーが在籍する事業所の所長として頑張っています。

訪問入浴に関する
お問い合わせは
右記対応施設へ
お気軽にどうぞ。

はくじゅ
訪問入浴介護事業所

八戸市河原木字北沼22-39

TEL.0178-21-2033



もっと開こう、
地域へ。

OPEN
HOSPITAL
オープンホスピタル

地域の医療実習生や職場体験の受入れに
私たちは積極的に取り組んでいます。

八戸工業大学第二高等学校
青森県立保健大学

高校のソーシャルワーク実習

8月2~3日の2日間、看護師や

理学・作業療法士を志す八戸工業大学第二高等学校2年生12名の生徒による社会体験活動が行われました。

リハビリの仕事に就きたいという生徒さんは「予想以上に大変な仕事と分かれ、やりがいを感じた」と話していました。看護部体験では、実際に患者さんと触れ合い、「頑張って看護師さんになつてね」と声をかけられる和やかな場面もありました。今後の職業体験も、学生が仕事への理解を深め、将来の夢や職業を思い描ける環境づくりを心がけたいと思います。

8月6日から約1ヶ月間、青森県立保健大学社会福祉学科3年生によ

るソーシャルワーク実習が行われました。カンファレンスや医師回診への参加、患者様やそのご家族、多職種との関わりを体験し、社会福祉士として実践出来る能力を身につける勉強をしていきます。「この仕事は、退院後も患者様やご家族と他機関とをつなぐ架け橋のような存在」と、役割や連携について学びを深めていました。



整形回診に参加する青森県立保健大学の学生さん(左側2名)。医師と患者様のやりとりを熱心に聞いていました。



心拍数を見ながらケアするリハビリスタッフや患者様の様子を緊張しながらも真剣に見守っていました。



昼食前の準備で「エプロンをかけますね」と優しく声をかけながら実習する学生さんたち。



下肢訓練用のエルゴメーターのペダルを一生懸命こいでいる患者様をリハビリスタッフとともに応援しました。

i Information

11月17日 「たむかい保健室」を開催します

八戸西健診プラザでは世界糖尿病デーにちなみ、11月17日(土) イオン八戸田向店にて「たむかい保健室」を開催します。管理栄養士や保健師、糖尿病療養士等の専門スタッフが、血糖値の自己チェックや食事診断を行い、健康に関する相談に応じます。参加無料ですので、どなた様でもお気軽にご参加ください。



イオンモールウォーキングに 参加します

10月1日よりイオンモール下田で行われている「イオンモールウォーキング」の健康アドバイスのため、八戸西健診プラザスタッフが参加します。冬季の運動習慣を促すために館内でウォーキングレッスンも実施されます。10月26日と来年3月29日に当プラザが担当する健康度測定会もお気軽にご参加ください。



第16回 SG研究大会を開催します

11月17日(土) 13:00~17:00、八戸看護専門学校において「第16回SGグループ研究大会」を開催します。今年度は「地域包括ケアの発展～とぎれない医療介護連携～」をテーマに、医療、介護における課題への取り組みを発表します。一般の方の聴講も可能です。みな様のお越しをお待ちしています。



インフルエンザ予防接種 受付について

インフルエンザ予防接種は、発症予防や発症後の重症化、死亡を予防する事に関して一定の効果があるとされています。手洗い、咳エチケットなどの基本対策と合わせて、予防接種は流行前に受けましょう。当院では10月20日から開始します。予約制ですので、外来受付でご確認ください。



Quick & Healthy

毎日いそがしいアナタに
クイック&ヘルシーなレシピを栄養士が伝授!

鯖缶と豆腐の簡単ハンバーグ

材料
2人分

【食材】 鯖缶(1缶) 120g
長ネギ 30g
木綿豆腐 100g
卵(1個) 50g
大根 60g
トマト(1/3個) 2切れ
大葉 2枚

【調味料】 塩・こしょう 0.5g
おろし生姜(チューブ) 4g
パン粉 大さじ4
サラダ油 小さじ2
柚子ポン酢 大さじ2
みりん 小さじ2

作り方

調理時間
約15分

01

02

03

04

05

木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、耐熱皿に乗せて500Wの電子レンジで2分ほど加熱。更に新しいキッチンペーパーに包み直し、しっかり水分を切る。(やけどに注意)

鯖缶は汁をしっかり切る。長ネギは粗くみじん切り。大根もすりおろして水気を切る。トマトは輪切りスライス2切れにする。

ボウルに①+②+塩コショウ・おろし生姜・パン粉・卵を入れ、しっかり混ぜ合わせ、小判形に形を整える。

フライパンにサラダ油を中火で熱し③を静かに入れ加熱する。焦げ目がついたらひっくり返し片面も焼く。トマトと一緒に入れて焼きトマトにする。

器に盛り、大葉、焼きトマト、大根おろしを盛り付け、同じフライパンに柚子ポン酢とみりんをひと煮立ちさせたソースをかける。



栄養士から
時短ポイントアドバイス

- 食材は切っておき、調味料も量っておく。
- 生姜は手間をはぶいて、すりおろしチューブを使用。
- 豆腐の水切りは電子レンジで時短。
- 使用する食材がそのままでも食べられるので
しっかり焼かなくても大丈夫。



管理栄養士
松本 明子

profile
青森県八戸市生まれ。平成26年に入職し「老健はくじゅ」の管理栄養士として従事。食事のときの利用者様の笑顔がやりがいです。

Event イベントスケジュール

□2018年

11月6日(火)	12:45~13:15	アフタヌーンコンサート 元ガールズ笑わせ隊(唄と踊り)	交流ホール	当日自由参加
11月11日~23日	終日	作品展 MOA 絵画・書道展	交流ホール	当日自由参加
11月28日(水)	12:45~13:15	糖尿病教室 さあ始めよう!運動療法(理学療法士)	交流ホール	当日自由参加
11月27日~12月26日	終日	クリスマスイルミネーション点灯	交流ホール	当日自由参加
12月19日(水)	13:00~14:00	糖尿病教室 これで安心!糖尿病生活(看護師)	交流ホール	当日自由参加
12月20日(木)	12:45~13:15	クリスマスロビーコンサート WMS(有志職員バンド)コンサート	交流ホール	当日自由参加

□2019年				
1月15日~2月16日	終日	作品展 リレー・フォー・ライフ・ジャパン八戸写真展	交流ホール	当日自由参加
1月23日(水)	13:00~14:00	糖尿病教室 知って納得!お薬の話(薬剤師)	交流ホール	当日自由参加
1月24日(木)	12:45~13:15	ニューカラーコンサート WMS(有志職員バンド)コンサート	交流ホール	当日自由参加

どなたでも無料観覧できる

交流ホールイベント開催中

当院1F交流ホールでは、月に一回程度、12:45から交流ホールイベントを開催しています。地元演奏家などによるコンサートや郷土芸能など、どなたでも無料でお楽しみいただける内容です。自然光が心地よく降り注ぐ吹抜け空間で、心穏やかになるパフォーマンスをご堪能ください。



唄、踊り、職員有志バンドによるコンサートやクリスマスイルミネーションなど、季節やテーマに合わせた多彩なプログラムをご用意しております。

Note 編集ノート

第8回メディカルコート夏まつりへの ご来場ありがとうございました。

表紙の写真は、第8回メディカルコート夏まつりでの集合写真です。今年度は、バーベキューや花火大会の他に夕方から「きらきらカフェ」も同催しました。きらきらカフェは、患者様・ご家族、地域の方々とともに、八戸西病院を社会参加の場として交流を深める患者・家族会です。参加者からは「担当していたスタッフや家族と一緒に楽しめてよかったです」、「来年もまた来たい」と好評でした。



夜間の部は恒例の花火大会を楽しみました。来年度もご期待ください。