

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》

みんなでつくる 働く人の健康

青森県立保健大学看護学科
准教授

千葉 敦子さん

メディカルコート八戸西病院
内科医/産業医

日沢 裕貴

八戸西健診プラザ

健康アドバイザー/保健師

田中 幸子



連載：社長の健康メッセージ

「気軽に相談しあえる職場環境をめざして」株式会社共同物流サービス 代表取締役 森山 慶一さん

LIFE WORK HISTORY 人にライフあり、ワークあり、歴史あり／ チャレンジ改善委員会

もっと開こう、地域へ OPEN HOSPITAL ／ 医療と介護 miraiイノベーション

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



青森県立保健大学
看護学科
准教授
千葉 敦子さん

1968年五所川原市出身。青森県立保健大学大学院健康科学研究科博士後期課程修了。2007年から同大学勤務、12年から現職。青森産業保健総合支援センター相談員。保有資格は保健師、産業保健看護上級専門家など。



メディカルコート八戸西病院
内科医／産業医
日沢 裕貴

1966年久慈市出身。弘前大学大学院医学研究科修了。公立七戸病院、独立行政法人労働者健康福祉機構青森労生病院などを経て、2015年から現職。



1. 大学では、ヘルスプロモーションの講義・演習のほか保健学関連科目を担当する千葉准教授。写真は、保健師コース学生対象の講義「個人・家族・集団の生活支援論」の様子。

2. 八戸西病院の内科医として、胃内視鏡を使った検査や治療に従事するほか、産業医として、担当する事業所の従業員の健康管理、職場環境管理などに選任されている。

千葉 勤務先に選任された産業医がいない場合でも、労働者の方には八戸市や十和田市にある地域産

一 本日はありがとうございました。
— まずはいいでしょか。
千葉 健診を受けた労働者は、その結果を踏まえて自身の体に関心を持つことが大切です。健康は豊かな人生を送るために重要な資源と捉える風土を、みんなでつくりあげることが必要です。

— 事業者や労働者は健診をどう活用すればいいでしょうか。
千葉 健診後に精密検査を促されたり場合でも、受診しないと、病気の早期発見、早期治療につながりません。県内の労働者の精密検査受診率はまだ低いため、改善して健康管理の相談を無料で受けることができます。

— 労働安全衛生法改正で産業医の機能が強化されました。
日沢 ポイントの一つとして、事業者から産業医への情報提供が義務化されたことです。提供するのは、長時間労働者の労働時間や業務内容をはじめ、健診の結果や、長時間労働者あるいはストレスチェックで高ストレス者と判定された人の面接指導後に、事業者が講じた措置についての情報などです。

— ストレスチェックは、メンタルの不調を予防する目的で行われます。産業医はその結果を踏まえて事業者に助言する他、高ストレス者と面接し、治療が必要なときは専門医療機関の受診を勧めます。

田中 保健師はストレスチェックや健診の結果のデータを分析し、健康リスクが考えられる労働者については、産業医へ報告します。また、保健師も健康相談・保健指導を実施します。事業所からの相談窓口となるとともに多く、産業医と連携し、産業保健活動を行っています。

— 事業者はどのような取り組みがいいですか。
田中 体の病気だけではなく、メンタル面でも不調を来す方は多いです。背景には仕事や人間関係の原因になります。特に喫煙習慣があり、かつメタボリックシンドromeの方は、がん、心疾患、脳卒中などの発症率が高くなるため注意が必要です。

日沢 確かに生活習慣病を抱える方は多いですね。要因としては肥満だったり、塩分やアルコールの取り過ぎ、喫煙などが挙げられます。このうち、喫煙は動脈硬化の原因になります。特に喫煙習慣があり、かつメタボリックシンドromeの方は、がん、心疾患、脳卒中などの発症率が高くなるため注意が必要です。

— 県内の労働者が抱える健康課題を教えてください。

千葉 青森は短命県と言われますが、平均寿命が短い原因の一つに、働き盛りである40～50代の男性的死亡率が高いことがあります。労働者全体では、定期健康診断を受けた6割以上に何らかの異常が見受けられます。特に生活習慣病に関する血中脂質、血压、肝機能の異常が目立ちます。

日沢 確かに生活習慣病を抱える方は多いですね。要因としては肥満だったり、塩分やアルコールの取り過ぎ、喫煙などが挙げられます。このうち、喫煙は動脈硬化の原因になります。特に喫煙習慣があり、かつメタボリックシンドromeの方は、がん、心疾患、脳卒中などの発症率が高くなるため注意が必要です。

— 事業者が従業員の健康管



地域医療フォーラム

みんなでつくる働く人の健康

青森県立保健大学看護学科
准教授

千葉 敦子さん

メディカルコート八戸西病院
内科医／産業医

日沢 裕貴

八戸西健診プラザ
健康アドバイザー／保健師

田中 幸子

気軽に相談しあえる 職場環境をめざして



vol.23 株式会社共同物流サービス

代表取締役社長 森山慶一さん

profile: 八戸市出身。青森県立八戸北高校、亜細亜大学商学部卒業。
2019年5月、株式会社共同物流サービス代表取締役社長就任。

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。

もともとは協同組合八戸総合卸センターの職員として採用され、27歳の時に卸センター倉庫（現・共同物流サービス）に出向し、八戸総合卸センターの物流共同事業に関わりました。32歳で出向が解けた同倉庫取締役に、スーパーマーケットやホームセンター向けの物流システム構築などを手掛け、徐々に業務を拡大していました。当初は15人ほどの小さな会社でしたが、現在はパートナー社員を含め850人ほどの規模になりました。

仕事を続ける中、10年ほど前に糖尿病と宣告されました。それから妻と一緒に散歩に出掛けたり、食事療法を取り組んだりして、3ヶ月で7キロの減量に成功。その後は次第に症状が落ち着き、好きな物を食べられるようになったのがうれしかったですね。

さらに5年前、当時の社長（現会長）の橋本昭一さんから「現状の体力を維持するために運動したほうがいい」とアドバイスを受け、スポーツクラブに通うようになりました。今も週一回、ランニングマシンを使った運動とストレッチに、一時間程

度取り組んでいます。

また、心身のリフレッシュのために時々、会社の仲間と登山を行っています。途中の道のりがつらくても、仲間と一緒に頂上にたどり着いた時の達成感がたまりませんね。2018年には、長野県の上高地周辺で標高3千m級の山にチャレンジしました。ゴルフも好きで、趣味、遊び、交流の場として楽しんでいます。

病気予防の大切さ実感

定期的な運動を中心ながら日々を過ごしていたのですが、新たな病気が発覚し、代表取締役社長就任後の19年12月に手術を受けることに。この経験を通じ、

年齢を重ねるほど健康リスクが高まるので、早期発見や予防が大切であることを痛感しました。そして職場でもそれが必要だという思いが強くなり、55歳以上の従業員が受ける定期健康診断の項目に、男性は前立腺がん検診、女性は骨密度検診を追加しました。健診の結果、精密検査が必要とされた従業員には当社の人事課（労務担当）が声を掛けて受診を促し、毎回全員に行ってもらっています。

より良い職場環境づくりにも重点を置いています。そのためには、上司が部下の話にしっかりと耳を傾けることが大事。当社では部下との個別面談を年2回行い、仕事でやりづらい部分や不満がないかなど

を聞き出し、解決につなげるようにしています。さらに、当社の関連会社であるアイテックレストが独自に開発したシステムを使って、従業員の職場に対する満足度調査も行っています。

現在、大きな課題となっているのは、従業員のメンタル面のフォローです。最近気になるのは、家族の介護問題で悩んでいる人のこと。私自身も経験がありますが、初めて介護に直面すると、まず今後のことが不安になります。しかし一人で悩みを抱えていると、メンタルに不調を来たし、仕事にも悪影響が出てしまします。

そんな時は、身近な人に話すことで気持ちが楽になるし、解決に向けた知恵が得られるかもしれません。だからこそ、普段から従業員同士が気軽に声を掛け合い、時には悩みを相談できるような関係性をつくつておくことが大事です。職場内のコミュニケーションを深めながら、心身の健康を保つことが、会社全体の発展にも結びつくと考えています。

物流で社会を支える

日本では労働人口の減少が続くと見込まれており、物流業界でも人手不足が懸念されます。物流の現場には重労働の作



上)2018年7月、長野県の西穂山荘で、前社長(現会長)の橋本昭一さんと。

下)重量物を持ち上げて左右に移動する機械「パラモン」を使い、商品を台車に積み込む女性スタッフ。機械化によって重労働が減り、作業効率面も大幅に改善された。

data
株式会社 共同物流サービス

HOC



住所: 青森県八戸市卸センター
1丁目13番1号
設立: 1972年12月

主に、大手食品スーパー及びホームセンターの物流センター業務を担う。また物流センター現場の業務改善を目的とし、物流コンサルティングも行う。近年、人材派遣業務も手掛けている。

週一回の運動で体力維持

H	W	L
I	O	I
S	R	F
T	K	E
ORY		

当院には、さまざまな経歴や資格をもつ職員が在籍しています。その個性を生かした活躍ぶりやリアルエピソードをご紹介します。

人にライフあり、ワークあり、歴史あり。

育児休暇を通じて女性のたくましさを痛感

第二子誕生の際、3週間の育児休暇を取得しました。第一子誕生の際は妻が実家の両親のサポートを受けていましたが、今回は1ヶ月健診後でなければ外出が難しいこととコロナ禍を考慮し、自宅育児としました。3歳の長男は、妹ができたことで「赤ちゃん返り」があり、今まで以上に手がかかる場面が多く、育休とはいえ、自分は主に買い物や掃除、洗濯、料理など家事のサポートでした。3歳と0歳、2児の子育ては予想以上の労力で、3週間はあっという間に過ぎてしまい、もう少し長く取得すればよかったと学習しました。また、この期間を通じて、仕事をしながら家事も育児もしている女性のたくましさを改めて感じることができました。

当院では、男性の育児休暇が取得できる制

度が整っていて、過去に取得した先輩もたくさんいるため、自分も自然に申請ができました。改めて、自分が育児休暇を取得している期間、業務のサポートをしてくれた先輩や同僚に感謝したいと思います。

略歴

2011年3月 北海道文教大学
人間科学部 理学療法学科卒業
2011年4月 八戸西病院入職



※上記取材内容は2021年1月時点のものです。

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。



電子マネー決済が可能になりました



ご利用できる電子マネーの種類は、IF会計窓口でご確認ください。

外来や入院費のお支払いについて、現金やクレジットカード決済に加え、各種電子マネーでのお支払いが可能になりました。電子マネーは現金の受け渡しが無くなるため、感染症対策として接触機会が軽減されるとともに、窓口でのやり取りも減ることで会計時間も短縮することができます。導入後、お会計がとても便利になって嬉しいとのご意見をいただきました。なお、診療時間外（夜8時まで）と日曜・祝日は、クレジットカード同様、救急受付で取り扱っています。お気軽にご利用ください。

外来や入院費のお支払いについて、現

感染症対策として枕カバーをリニューアルしました



肌触りの良い素材を採用し、ソフトな色合いに統一しました。

肌触りの良い素材を採用し、ソフトな色合いに統一しました。リハビリテーションでは、ベッド上で実施する運動が多くあります。その際に使用する枕には布製のカバーを使用していましたが、感染症対策として拭き取つて除菌ができるよう、リハビリテーション室の枕カバーを皮革素材へリニューアルしました。使用の前に除菌シートで拭き取ることで清潔に使え、安心して気持ちよくリハビリに励めると患者さまからも好評をいただています。コロナ禍の現在、感染症対策の重要性はますます高まっていますので、今後も環境整備を実施し、感染防止対策に取り組んでまいります。

リハビリテーションでは、ベッド上で実

医療や介護の分野で役立っている
新しいメソッドや資格、先端技術についてスタッフが紹介します。

徘徊感知機器とは?

認知症を抱えた高齢者が屋外へ出ようとした時に、それを検知し関係者に通知をするシステムのことです。最新の画像認識技術により、従来方式の弱点だった誤検知を防ぐ、高度な見守りシステムも登場してきています。

徘徊問題の防止策、介護負担の軽減のために最新の徘徊感知機器が役立っています。

認知症による徘徊の増加が社会問題に

独居老人世帯が、2015年では600万世帯に達しており、認知症による徘徊の事故が社会問題になっています。「徘徊感知機器」は徘徊行動を検知し、行動防止を促したり、遠隔地の家族への通知をするシステムで、SGグループの介護の現場でも多数の導入事例があります。近年では、カメラ技術向上とインターネット環境充実により、スマートフォンとアプリで徘徊行動をさらに高度に見守るシステムも介護保険でレンタルできるようになり、徘徊の事故や行方不明の防止に役立っています。



ご本人を事故から守り、家族の介護負担を軽減する

最新の画像認識技術とカメラ、LTE通信機能などを一体化した徘徊感知機器「みまもりCUBE」もそのひとつで、徘徊だけではなく、転倒、離床、トイレ内の気絶、危険箇所への接近など、介護の現場で起こり得る異常事態を高精度に検知できます。介護保険でレンタルもでき、取り付けや調整も専門の技術者が行うため、特別な知識も必要なく簡単に導入できるのが特徴です。今後も、介護現場のさまざまな問題の解決につながる最新技術の研究に取り組んでいきたいと思います。



miraiな投稿スタッフをご紹介



株式会社サンメディックス
福祉用具事業部 次長 小笠原 善雄

青森県十和田市生まれ。2003年入職。福祉用具専門相談員としてシルバーレンタルサービスとわだ、八戸を経て現職。IT、ロボット技術を活用した機器の導入など軽労化に向けた取り組みにも力を入れている。

上記製品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。

株式会社サンメディックス 福祉用具事業部
八戸市河原木字八太郎山10-624
TEL.0178-21-8272 FAX.0178-21-8292

もっと開こう、
地域へ。



理学療法実践実習

東北福祉大学

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。

人と人のつながりを
大切にした実践実習

11月2日から12月11日の6週間で、

東北福祉大学リハビリテーション学科の

3年生の理学療法実践実習が当院で

行われました。

理学療法は、運動療法や物理療法などが中心で、本人にとって高い達成感が得られるリハビリテーションの一つです。

今回の実習では、患者さまの機能状態を評価し、問題となる点を解決するための訓練プログラムを立案し実施しました。

今回初めて指導を行った担当の理学療法士は「もう一度復習して自分の勉強になった」と自身の成長を実感していました。実習生は「詳しく指導してもらい、6週間楽しく実習が行えた。他のスタッフの方からもサポートされて緊張せずには実習を行えた」と振り返りました。このような時代だからこそ、人と人とのつながりを大切にした実習生指導を中心掛け、将来のリハビリテーションを担う学生さんのサポートをしていきたいと思います。



患者さまの機能状態と実施プログラムを発表し、指導スタッフたちと良かったところや不足だった部分について検討しました。

実際に患者さまの身体機能を計測する実習の様子。測定の方法について、具体的な指導を受けながら行いました。

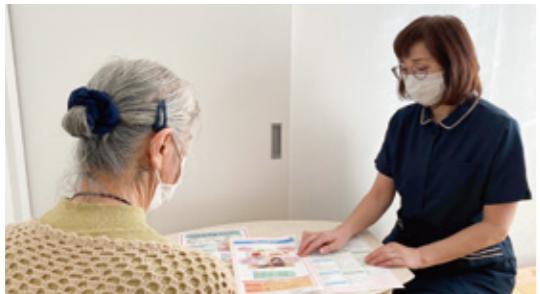
患者さまへの訓練プログラム実施は、指導者の理学療法士が付き添って確認しながら行われます。

歩行訓練プログラムでは、注意点をチェックしながら指導者のマンツーマンの指導により、慎重に行われます。

i Information

保健師がご自宅へ 健康相談にうかがいます

八戸西健診プラザでは、八戸市在住の後期高齢者（75歳以上）を対象に、保健師がご自宅に訪問して無料健康相談を行っています。期間は令和3年3月末日まで（お一人様1回限り）。お問い合わせ、お申し込みは、八戸市国保年金課 後期高齢者グループ TEL.0178-43-2111（内線5529）まで。



ケアマネージャーをお探しの方 ご相談ください

院内に開設している「八戸西居宅介護支援事業所」のケアマネージャーが2名から3名に増えました。介護に関する相談・ケアプランの作成など、看護・リハビリスタッフと連携し、入院中から退院後のご相談が可能です。電話でのお問い合わせ（TEL.0178-28-4067）または、受付にてお呼び出しください。



老健施設とあたまの健康チェックを リモートで開始

介護老人保健施設はぐじゅと連携し、認知機能検査「あたまの健康チェック」をリモートで行っています。施設デイケア利用者を対象に行っている健康講話と認知症予防プログラムの一環で、検査により軽度認知障害（MCI）が判別できます。お問い合わせは、八戸西健診プラザTEL.0178-21-1717まで。



※2019年11月撮影

当院のセラバンド体操動画を ネット配信しています

当院リハビリテーションスタッフが考案した、オリジナルのセラバンド体操の動画をインターネット（YouTube）で配信しています。社歌に合わせ、セラバンドを使った簡単な体操です。1曲3分程度でリズムをとりながら楽しく全身運動ができます。「みんなの健康グッジョブ体操」のワードでご検索ください。



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！

鮭のパン粉焼き



1人分

【食材】 鮭……………80g
リーフレタス……………20g
ミニトマト……………2個
レモン……………適量
パセリ……………適量

【調味料】 マヨネーズ……………大さじ1
コショウ……………適量
パン粉……………大さじ2
粉チーズ……………適量
サラダ油……………適量



調理時間
約15分



01 鮭にコショウで下味を付ける。

02 下味を付けた鮭の両面にマヨネーズを塗る。

03 パン粉と粉チーズを混ぜ、全体にまぶす。

04 アルミホイルを敷いたトレーにサラダ油をひき、鮭を置いてトースターで焼く。

05 野菜を添えて、器に盛り付けて完成。



栄養士から 時短ポイントアドバイス

- マヨネーズ、粉チーズ使用で味付けの手間が省ける。
- 材料を切る作業が少ない。
- 使用する調理器具が少ないため片付けがラク。



栄養士
小野寺 海香

profile
青森県八戸市生まれ。2015年入職。
2017年より「老健しもだ」勤務。料理の見た目と味を想像しながら献立を考えることが楽しめます。

23

栄養士さん教えて！

いまどき時短レシピ

Event イベントスケジュール

2月7日(日)～2月27日(土) 終日 作品展 石川ひと美とボイスの仲間達 絵画展示 交流ホール 当日自由参加

3月2日(火)～3月28日(日) 終日 作品展 久木田恭輔 絵画展示 交流ホール 当日自由参加

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、ステージパフォーマンスを自粛しています。

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、どなたでも無料でお楽しみいただけるイベントを開催しています。季節やテーマに合わせた多彩なプログラムのほか、写真や絵画等の展示イベントも開催しております。また、ご来院の方には手指消毒と検温、マスク着用のご協力をお願いいたします。



Note 編集ノート

骨粗鬆症リエゾンサービスを 展開しています。

当院では、骨粗鬆症認定医1名をはじめ、骨粗鬆症マネージャー4名を含む看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士などが連携して治療にあたる骨粗鬆症リエゾンサービスを展開しています。カンファレンスでの症例検討、ご本人や家族への指導、スタッフの勉強会、地域での啓蒙活動などを通じ、骨粗鬆症についての理解、予防と治療が円滑に行われる仕組みづくりを目指して活動を続けてまいります。



骨粗鬆症リエゾンサービスでは毎週火曜日にカンファレンスを実施しています。