

メディカルコート八戸西病院広報誌 / ホスピタリティコート

hospitalityCourt

特集	地域医療 フォーラム	きちんと知りたい、子宮頸がんのこと 八戸市立市民病院 産科部長 産婦人科医 葛西 亜希子さん
	社長の健康 メッセージ	東北三吉工業株式会社 代表取締役社長 沼沢 裕公 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 / One Day 医療人 しあわせ Chisan Sweets / Information / イベントスケジュール		



きちんと知りたい 子宮頸がんのこと

子宮頸がん^{りかん}の罹患者は20代から増え始め、特に30～50代で多くなります。原因の多くはHPV(ヒトパピローマウイルス)感染。しかし若年時のHPVワクチン接種による予防効果は高く、検診での早期発見、治療により、亡くなることを防げるがんです。HPVワクチンの効果や検診の重要性について、八戸西健診プラザ佐藤所長と大浦看護師長が八戸市立市民病院産科部長の葛西亜希子さんに伺いました。

八戸市立市民病院
産科部長

産婦人科医 葛西 亜希子さん

1975年八戸市出身。弘前大学医学部、同大大学院卒。2015年から八戸市立市民病院に勤務し、16年4月から現職。



— 子宮頸がんとは
どのような病気なのでしょうか？

佐藤 子宮口付近に発生するがんので、ほとんどが性交渉によるHPV感染が原因です。しかし早期発見できれば高確率で完治できます。

HPVは多くの女性が一生に一度は感染すると言われていますが、基本的には無症状のまま、免疫機能により体外に排出されます。しかし中には感染が持続し、異形成と呼ばれるがんの前段階を経て、子宮頸がんへと進行していく人もいます。

葛西 子宮頸がんは初期症状がほぼないので、定期的に検診を受けないと早期発見、早期治療が難しいです。しかし残念ながら、検診の受診率はまだまだ低いのが現状です。不正出血などの違和感があつて医療機関を受診した時には、がんが進行していたケースを多数診てきました。

子宮頸がんの発症者は他のがんと比較して若く、主に20～50代です。場合によっては子宮を摘出するケースもあります。妊娠するかしないかを自分で選ぶのではなく、妊娠できないという道を選ばざるを得なくなる、女性にとって人生が大きく変わってしまうこともある病気なのです。

大浦 八戸西健診プラザで子宮頸がん検診を受けている方が多くが40代以上です。しかし発症率が高い20～30代の皆さんにもっと受診してほしいと感じています。子宮が

※写真はイメージです。



八戸西健診プラザ 所長
婦人科医 佐藤 顕



八戸西健診プラザ 看護部看護課
看護師長 大浦 美奈子

ん検診の推奨頻度は20歳以上で2年に1度です。

— 近年、子宮頸がん予防のための
HPVワクチン接種が
再び推奨されています。

葛西 2013年、報道によりHPVワクチンの副反応がクローズアップされたことは多くの皆さんの記憶にあると思います。その後、副反応とワクチンとの因果関係はないという調査結果に至りました。副反応よ

り有効性の方が高いと厚生労働省が判断し、再びワクチン定期接種の勧奨をするようになったのです。

対象は小学校6年～高校1年(12～16歳)の女子です。17歳未満でのワクチン接種により、子宮頸がんを88%予防できるというスウェーデンの報告もあります。

大浦 ワクチン接種を推奨していなかった期間に受けていない世代(1997～2007年度生まれ)は、24年度末まで「キャッチアップ接種」により無料で受けられます。自費で接種を受けると高額なので、対象であるうちに受けてほしいです。接種は6カ月間に3回、定められたスケジュールで行うので、キャッチアップ接種対象者は遅くとも

今年9月末までに1回目を終える必要があります。

佐藤 しかしワクチンだけで子宮頸がんを予防するのは難しいので、1次予防はワクチン、2次予防として定期検診、そして定期検診で要精検の判定が出たら必ず医療機関を受診することが当たり前になってほしいです。

— ワクチンだけではなく、
検診も大事ですね。

大浦 若い世代は特に、婦人科検診に対して恐怖感や羞恥心があるかもしれません。八戸西健診プラザの婦人科検診は女性専

用フロアで行い、事前に問診票をしっかりと書いていただければ、話にくいことにもスムーズに対応できます。不安があれば看護師に話してもらえれば親身に対応しますので、心配せずに来ていただければと思います。また、忙しい方に向けて年2回、日曜日の子宮がん検診を行っています。

佐藤 かつて私が担当した患者さんで、要精検の通知を放置したままがんが進行し、子どもを残してあつという間に亡くなった人がいます。要精検となつたら、すぐに医療機関を受診してほしいです。「大きな病気をしたことがないから大丈夫」という気持ちがあるかもしれません。しかしどんな人も、常に病気にさらされているのです。

— 本日はお忙しいところ、
ありがとうございました。



「三つの喜び」がモットー
社員に夢を与えたい

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.37

東北三吉工業株式会社

代表取締役社長

沼沢 裕公 さん

profile: 1962年五戸町生まれ。青森県立三本木農業高校(現三本木農業恵拓高校)卒業。85年東北三吉工業入社。2023年10月から現職。

星を見ながらゆっくり歩く

五戸町倉石地区の出身で、実家はリンゴと米、そして倉石牛を生産しています。幼い頃は旧倉石村の村長を務めていた祖父の背中を見て、政治家に憧れていたものです。

高校卒業後は地元の建設会社勤務を経て、東京で下水道工事の作業員兼現場監督として働きました。しかし毎日の仕事ハードで疲れ切っていました。「やはり地元がいい」と帰郷することに。親戚が働いていた縁で当社に設計職として入社し、2年後に営業職になったからはアルバック社との取引を決め、どんな仕事が増えていきました。30代で常務、40代で専務に昇進、そして昨年10月に社長に就任して以来、実はほとんど休みを取っていません。社長がこんなにも忙しい立場だとは思ってもみませんでした。そのような中でも毎晩、星を見ながら1時間ほどゆっくり歩いています。夜の澄んだ空気が流れる中、水を張った田んぼに月が写し出される光景を見ると心が落ち着きますね。

「農福連携」を展開

心身ともに健康で働く上で大切なのは、やはりストレスをためないようにすること。社員が土曜日に出勤する場合は始業時間を繰り下げてよいことにするなど、できる限り柔軟に対応しています。

また、当社には社員の親睦を深めるためにサッカー、野球のほか、ツーリング、釣りのクラブ活動があります。自身は釣りに参加したことがありますが、全く釣れずに挫折しました。そのためクラブ活動ではないのですが、ゴルフでストレス解消しています。

当社は金属加工や半導体製造を主軸事業とする一方で、2019年、障害者雇用の場として五戸町内に「みよ

県産素材でサプリメント

し農園」と就労継続支援A型事業所「心結」を立ち上げました。農園で育てた作物の販売はもちろん、リンゴチップスやヤマブドウジュース、黒ニンニクなどの加工品、収穫物を盛り込んだ弁当の製造販売を通し、「農福連携」を展開しています。

そして22年、新規事業として健康食品事業に進出しました。まずは青森市の農園から仕入れて自社加工したブラックベリー100%果汁を発売。そして昨年、健康サプリメントとして、国内初のブラックベリーの機能性表示食品「ブラックベリーES」と、「飴サプリメント」の販売を始めました。



上) バイク好きが集まり、爽やかな風を感じながら走りや交流を楽しむツーリングクラブ。

下) 研究を重ねて自社開発した機能性表示食品サプリ「ブラックベリーES」。体脂肪や内臓脂肪の減少をサポートする「エラグ酸」を含んでいる。

新事業を始めたきっかけは、7、8年前、青森県産業技術センター弘前工業研究所の講演でプロテオグリカンの開発ストーリーを聞いたことです。その話を会社に持ち帰り「サプリを作ろう」と提案しましたが、役員全員が反対。本業の業績が良く、わざわざ未知の異業種に進出する理由がなかったからです。

しかし私は「調子が良い今だからこそやるべきだ」と押し切り、同研究所の協力を得て研究をスタートしました。桑の実やバライチゴ、リンゴなど、原材料の候補となった多様な植物を分析する中、青森県で栽培できるブラックベリーに含まれる、体脂肪や内臓脂肪の減少をサポートする天然ポリフェノール「エラグ酸」の抗酸化作用に着目。苦労しながらも製品化にこぎ着け、「ハートリボン」というブランド名で販売を始めたのです。

「五戸発」を盛り上げたい

現在、製品の一部で自社農園のブラックベリーを使用していますが、栽培面積を広げ、いずれは100%にすることを目指しています。

data

東北三吉工業株式会社





住所: 三戸郡五戸町大字豊間内
字地蔵平1番地622
設立: 1997年9月

高い精度を誇る精密板金、金属加工全般のほか、農園事業を行うなど、幅広い事業を展開。関連会社みよし農園の「ハートリボン」ブランドにて青森県産ブラックベリーを使用したサプリメント等を開発・販売している。

人にライフあり、ワークあり、歴史あり。

みんなを元気にできる“二刀流”を目指して

小学1年のころ、兄のサッカーをしている姿にあこがれてサッカーをはじめました。高校2年の時に大きなケガをしまい、手術のため病院に入院した際に初めて理学療法士という職業を知りました。元々運動に携わる仕事がしたいと考えていたこともあり、そのことがきっかけで理学療法士を目指すようになりました。入職後、常に患者さんにとっての最善を考えながらリハビリを行うことの難しさを痛感し、この職業は自分に合っているのか悩んだ時期もありました。しかし、患者さんがリハビリを通してできる動作が増え、笑顔で「ありがとう」と言葉をかけてくださるたびに、もっとリハビリで良くなってほしいとやりがいを感じるようになりました。入職時から、理学療法士の仕事をしながら

クラブチームでフットサルを中心にサッカーを続けており、昨年度は青森県代表として3つの全国大会に出場することができました。仕事とフットサルの両立は体力的にも精神的にも大変ですが、今では職場の方々も応援してくださっているのでとても励みになっています。今年度も選手としてフットサルでの全国大会出場と勝利を目標に掲げ、また理学療法士としてもより良いリハビリを提供できる“二刀流”を目指します。

略歴

2022年3月 東北メディカル学院卒業
2022年4月 メディカルコート八戸西病院
リハビリテーション部入職

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。

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

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

めきけん改善委員会

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。



リハビリ用クロスステップを導入しました



クロスステップはさまざまな機能を備えています。中でも心拍数の変化を測定できる機能は人気となっています。

当院リハビリテーション室に、有酸素マシン「クロスステップ」を導入しました。既存のマシンでは車椅子から座面に乗り移る必要がありましたが、クロスステップは本体のシートを取り外し、車椅子のまま安全に運動ができます。高齢者や片麻痺で重度の患者さまも利用できるため人気となっています。両手両足を動かすことで全身運動になり、筋力トレーニングとしても、負荷量や時間などもタッチパネルで設定できるので運動効果が期待できます。今後も、より良いリハビリテーションを提供できるよう改善に取り組んでまいります。



巡回健診での遠隔特定保健指導を開始



対象者の状況に配慮しながら話しやすい雰囲気を作るなど、遠隔面接ならではの工夫をした特定保健指導に努めています。

八戸西健診プラザでは、巡回健診の際に「遠隔面接での特定保健指導」の対応ができるようになりました。これまで、ご来館可能な方を対象としていたため、日程調整や遠方のため訪問が困難なケースがありました。導入したシステムは、ネットワーク環境が整っていれば、同時に4か所との遠隔保健指導が可能で、事業所内で指導が受けられるというメリットから、利用者数も増加しています。今後も、健康保持や健康増進につながるサービスの提供をはじめ、生活習慣改善に向けた行動につながるよう、効果的な指導に努めてまいります。



リハビリテーション部 理学療法科
Aoi Kawamura
川村 蒼

※上記取材内容は2024年7月時点のものです。

心と身体の両面から サポートする仕事

#14

作業療法士

Occupational Therapist

病気やケガによって、食事や排泄、着替え等の日常生活に必要な動作に困難を抱える方に専門的に支援する職業です。日常生活以外にも職業復帰や自動車運転再開に必要な評価や支援も行っています。生活動作や職業復帰が前のようにできるようになったときは、ご本人と一緒に喜びあうことでとてもやりがいを感じます。

メディカルコート八戸西病院
作業療法士：向井 裕一
北海道文教大学卒



リハビリテーション病院として
地域社会に貢献します

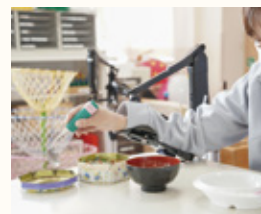


充実した地域医療提供のため働きやすい職場環境づくりに取り組んでいます。

08:15 出勤・準備

08:30 午前業務スタート

運動麻痺などで肩や肘がうまく動かない方にMOMO（上肢装具）などを使用し、口元までリーチできるように練習をして一人で食事ができるようリハビリを行っています。



12:00 昼食休憩

弁当持参が多いですが売店で購入する日もあります。プライベートや仕事のことなどを話しながらスタッフ同士で楽しい時間を過ごしています。



13:00 午後業務スタート

高次脳機能障害（記憶・注意・遂行機能など）の症状のある患者さまにタブレット端末を使用したリハビリを行っています。自分で練習できるよう既存ソフトを活用しています。



17:30 業務終了

Note 自動車運転再開への支援に取り組んでいます。

高次脳機能障害が生じた患者さまに対し、自動車運転再開への取り組みを行っています。ドライビングシミュレーター等により、停止車両評価、神経心理学的検査のほか、自動車学校と連携して実車評価も行っています。



もっと開こう、
地域へ。

OPEN
HOSPITAL

オープンホスピタル

エンドオブライフ実習

八戸看護専門学校

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。

患者さまご本人やご家族の
立場に立って考え、学ぶ実習

5月27日から6月18日までの期間、八戸看護専門学校の学生が、当院で実習を行いました。今回の実習のテーマは「エンドオブライフケア」を学ぶことです。エンドオブライフとは、一定の定義はありませんが、病や老いなどにより、人生を終える時期を指していると言われています。この時期のケアの特徴として、人生の最期まで、その人がより良く尊厳をもって生きることを支える包括的なケアが必要ということです。実習に参加した学生たちは、患者さまにとつて、より良い生活とは何か、その人らしさとは何なのか、その人本人や支える家族の立場に立って考え、学ぶことができる機会となりました。これからも、実習を担当する私たちの指導や体制、当院での実習の学びが、学生たちの今後の糧になるよう、より良い実習環境を整えていきたいと思っています。



食事介助では、少しでも楽しい時間にできるように摂取状況や表情を観察しながらも声をかけを大事にしています。



患者さまの心身の緊張を和らげる効果があるといわれる筒状のニット「認知症マフ（ケアマフ）」を手に装着します。



入浴できない日は、ベッドの上で手や足だけでも洗い、お湯につけることで、患者さまが笑顔になっています。



患者さまとの会話が広がるよう、ちぎり絵などを通じて、好きなこと、好きな色などの情報収集しています。

i Information

メディカルコート夏まつりを開催します

7月27日(土)12:30～15:00、当院1階で第11回「メディカルコート夏まつり」を開催します。今年のテーマは「Power!!大切にしたい絆」。健康相談、医療安全、キッズコーナー、抽選会、バルーンプレゼントなどの楽しい企画をご用意しています。19:30から花火大会もあります。参加費は無料。お気軽にご来場ください。



メディカルコート八戸西病院公式WEBサイト↑

病院見学会を開催します

8月24日(土)11:00～14:00、看護師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、放射線技師、社会福祉士、医療事務を目指す学生を対象に病院見学会を開催します。先輩職員と楽しく会食できる昼食会も実施します。お申し込みはメールまたは☎0178-28-4000で。詳細は当院公式WEBサイトでご確認ください。



メディカルコート八戸西病院公式WEBサイト↑

八戸看護専門学校オープンキャンパス開催

八戸看護専門学校で、7月20日(土)、8月4日(日)の9:30～12:30、高校生、社会人の方を対象としたオープンキャンパスを開催します。講義体験、演習体験、個別相談、在校生との交流会もあります。お申込みは当校ホームページから。お問合せは☎0178-28-4002まで。



八戸看護専門学校公式WEBサイト↑

マンモグラフィーサンデーを開催します

10月20日(日)と11月17日(日)、八戸西健診プラザにて、日曜日に乳がん検診が受けられる「マンモグラフィーサンデー」を開催いたします。併せて子宮頸がん検診も行っておりますので、早期発見、早期治療のためにも、是非この機会をご利用ください。ご予約・お問い合わせは☎0178-21-1717へ。



地域の農家さんが
地域の土と空気と水で育てた食材で
おいしくいただいて健康になる
しあわせ地産スイーツ。

しあわせ
Chisan
Sweets

新郷村特産の「郷のきみ」を使って
とうもろこしのクリーム大福

Corn Cream Daifuku

とうもろこしは、身体のエネルギー源となる炭水化物を主とし、代謝を高め、夏バテ予防に効果のあるビタミンB1、B2などのビタミンB群、カリウム、亜鉛などのミネラルを含んでいます。不溶性食物繊維も豊富で、腸の運動を盛んにし、便秘解消の効果が期待されます。暑くて食欲のない日は、冷たい「クリーム大福」でエネルギーチャージを！

【作り方】

- ①生クリーム+砂糖を九分立てにして4つに分け、ラップで丸めて冷凍庫で冷やし固める。
- ②とうもろこしをラップし、耐熱皿にのせて600Wレンジで5分加熱し、粗熱をとる。
- ③②をすりおろし、砂糖、塩を加えてよく混ぜ、水気を切る。
- ④①の生クリームを③のとうもろこしで包み、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤耐熱皿に、白玉粉、砂糖、水を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤をラップし、600Wレンジで1分加熱後、全体を混ぜ、さらにレンジで1分加熱。
- ⑦⑥を加熱後よく混ぜ、片栗粉を敷いたバットに広げ、4等分して④を包む。

【材料】4個分

とうもろこし 150g
生クリーム 40g
白玉粉 80g
砂糖(とうもろこし用) 15g
塩 適量
砂糖(生クリーム用) 4g
砂糖(求肥用) 80g
水 120cc
片栗粉 適量



栄養士
小野寺 海香
介護老人保健施設しもだ



公式Instagramで
ご覧いただけます

Event イベントスケジュール

7月27日(土) メディカルコート夏まつり ※詳細は HPでご確認いただけます

8月1日(木)～30日(金) 終日 当院回復期リハ病棟リハスタッフによる貼り絵展示会 1Fアートストリート 自由観覧

9月1日(日)～30日(月) 終日 写真展 市川清一氏二人展 1Fアートストリート 自由観覧

10月3日(木)～30日(水) 終日 アートギャラリー2024 心象書家 蘭友 書游展 1Fアートストリート 自由観覧

※1Fアートストリートでは、リハビリ患者さまの作品を随時展示しています。

・介護予防教室・健康相談のお知らせ

当院専門スタッフ派遣による「介護予防教室・健康相談」を八戸市内の各公民館などで開催しています。日時、場所、内容など詳しくは、当院外来の掲示板でご確認ください。

医療のいろいろなことを相談できる 当院公式WEBサイト「診療科トピックス」 をご利用ください。

当院では、患者さまの疾病や障害、健康などに関するお悩みについて、さまざまな専門外来の診療科と専門スタッフに、もっと気軽にご相談いただけるきっかけづくりとして、公式WEBサイトに「診療科トピックス」を設置しています。スマホやPCでのアクセス、またはお電話でご相談ください。

〈最新トピック〉

- ・生活習慣病診療について
- ・運動機能評価について



●スマホ、PCでご覧の場合

公式WEBサイト

「診療科トピックス」ページ



●お電話の場合(外来のご相談・ご予約)



0120-824-489

受付時間 平日 9:00～12:00/13:30～16:30 土曜 9:00～12:00

Note 編集ノート

第43回八戸うみねこマラソン全国大会 に参加しました。

5月19日(日)、今年も「八戸うみねこマラソン」が開催されました。雄大な太平洋を望むハーフコースから、10キロ、5キロ、3キロコース。SGグループ各施設からも多くのスタッフが多数参加し、お揃いのユニホームとハッピを着て、一致団結して笑顔で最後まで走りきることができました。これからも、地域のイベントに参加することで交流の機会を増やし、地域を元気に盛り上げていきたいと思います。



参加ランナーの中から、医師1名と看護師1名がメディカルランナーとして参加して、エントリーランナーの方々のサポートをしました。