

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

# hospita<sup>+</sup>lityCourt

特集	地域医療 フォーラム	大切な自分の目と長く付き合うために メディカルコート八戸西病院 非常勤眼科医 谷藤 典子さん
	社長の健康 メッセージ	北辰工業株式会社 代表取締役 田島 理成 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		



## 大切な自分の目と 長く付き合うために

「小さい文字が見えにくい」「まばたきをしないとよく見えない」。近年、健康な目と高度な視機能障害との中間状態を表す「アイフレイル」(視機能の衰え)という概念が広がっています。アイフレイルからつながる目の病気や、全身の健康との関係性、視機能を守るために一人一人ができる対処法などについて、メディカルコート八戸西病院非常勤眼科医の谷藤典子さんと八戸西健診プラザの郵谷ちひろ、滝澤恵美が意見を交わしました。

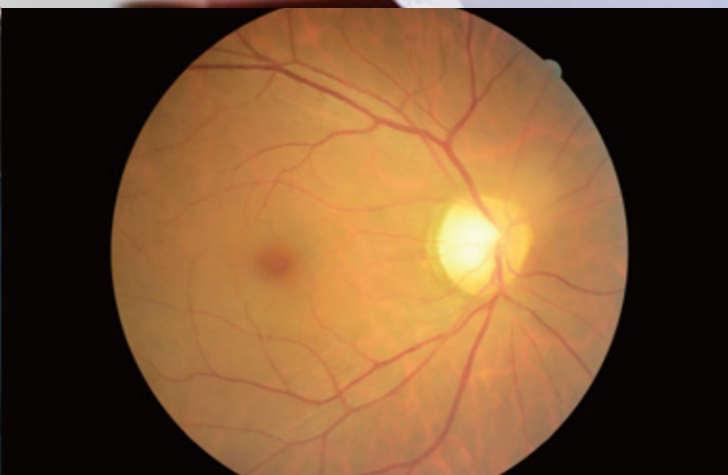
メディカルコート八戸西病院

非常勤眼科医 谷藤 典子 さん

1972年盛岡市出身。岩手医科大学医学部卒。京都府立医大、ジョンズホプキンス大学ウィルマー眼科研究所およびシンシナティ大学眼科でのリサーチフェローなどを経て、2024年から谷藤眼科医院(盛岡市)院長。

八戸西健診プラザ 健診課  
事後支援課長 郵谷 ちひろ

八戸西健診プラザ 検査科  
科長 滝澤 恵美



「アイフレイル」について  
教えてください。

谷藤 アイフレイルは、「目が疲れやすい」「目やにが出る」「見えにくくて夜の運転が怖い」など、加齢に伴う目の機能低下のことです。重大な目の病気が隠れている場合があります。その中でも特に多いのが緑内障です。

目と脳をつなぐ視神経に障害が起き、徐々に視野が欠けていく緑内障は40歳以上の5%がかかっている身近な疾患で、最終的には失明に至ります。一度欠けてしまった視野は元には戻りません。進行をできる限り遅らせることを目的とした治療を行います。

緑内障は視力検査だけでは分からず、自覚症状がないままゆっくり進行します。目に異変を感じたら眼科で眼底検査や視野検査を受け、取り返しがつかない状態になることを防いでほしいです。

健診や人間ドックでも  
目の検査ができますね。

郵谷 一般健診のオプションや人間ドックで眼底、眼圧検査が受けられます。そして協会けんぽは今年度から、付加健診(眼底・腹部超音波・肺機能・詳細な血液検査)に対する補助の対象年齢を、40歳から70歳までの5歳刻みに拡大しました。人間ドックは一般健診よりも検査項目が多く、体

の異常を総合的に調べられるので、有所見率が高くなる40歳以上の人にお勧めです。昨年度、八戸西健診プラザにおける人間ドック受診者の眼底検査結果を見ると、要精検および治療中(D、E判定)は2割。40歳を超えると一気に増加します。その中の4割弱は緑内障が疑われる所見がありました。

また、眼底出血も少なくありません。これは糖尿病を放置していたり、治療中でも血糖値をコントロールできていなかったりす

関する10項目のチェックリストと、六つのセルフチェックツールを公開しています。大切な目とこれからも長く付き合っていくために、ぜひ役立てて下さい。

本日はお忙しいところ、  
ありがとうございました。

INFORMATION

日本眼科啓発会議  
アイフレイル啓発サイトは  
こちらから



<https://www.eye-frail.jp>

る人に多いです。要精検対象者には必ず医療機関を受診するように勧奨しています。谷藤 緑内障発見のために眼底検査は非常に重要です。眼科では視野検査など、より精密な検査を行い、視神経の形状を解析して診断します。また、眼底の血管は体内で唯一、直接観察することができ血管です。目の状態だけではなく、高血圧や動脈硬化、糖尿病など、全身の状態も映し出します。

滝澤 視力検査はもちろん、眼底、眼圧検査もぜひ受けてほしいですね。先ほど谷藤先生が話していたように、眼底検査では全身の血管の状態が分かりますし、目に風を当てて計測する眼圧検査も、緑内障発見の一助になります。

大切な目を守るために、  
私たちができることは何でしょうか。

滝澤 まずは定期健診。そして40歳以上の方は、ぜひ眼底検査を含めた人間ドックを受けましょう。要精検が出たら医療機関を受診するのももちろんですが、もし異常がなくてもそこで終わりではなく、その後何らかの変化が起こることを見据えて、受診を継続することが大切です。

郵谷 パソコンを使っている人は、眼精疲労からくるストレスや肩凝りといった症状が出てきますので、適度な休憩を取ることで、正しい姿勢を保つことが必要です。

また、スマートフォンを見る時にうつむき姿勢だと首に負荷がかかり、頭に血液が流れにくくなります。そうすると眼圧が上がって視神経が圧迫されて緑内障を引き起こす原因になるので、スマホと視線が同じ高さになるように意識しましょう。

谷藤 アイフレイルを放置すると転倒リスクが増えたり、車の運転ができなくなったりと日常生活が制限され、結果的に健康寿命が短くなります。目の検査と適切な治療を通してQOV(見え方の質、クオリティオブビジョン)を保ち、人生100年時代を元気に過ごしてほしいですね。

そのために、日本眼科啓発会議のアイフレイル啓発公式サイトでは、アイフレイルに

ワクワクを大切に  
皆で楽しく健康づくり



## 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.38

北辰工業株式会社

代表取締役

田島 理成 さん

profile: 1979年八戸市生まれ。八戸工業大学第一高校、東海大学体育学部社会体育学科卒業。2005年北辰工業入社。22年8月から現職。

### ぜんそくで生活が一変

八戸で生まれ育ち、小学生の頃に出合ったアイスホッケーを、現在も自チームで続けています。それに加えて、20代でゴルフ、30代でキックボクシング、そして45歳の今春、トランポリンを始めました。

心身の健康維持のために、運動は必要です。キックボクシングを始めたのはリフレッシュのためでした。疲れやストレスを感じた時、マッサージに通っていたこともありましたが、パンチを打って、しっかり汗をかいた方がすっきりします。

しかし2年ほど前にぜんそくを発症し、生活が一変。医師からは適度な運動をすること、酒とたばこ、油っぽい物や味の濃い物、寝る前の飲食を控えるように言われ、それまで「日一箱吸っていたたばこをきっぱりやめました。副流煙を吸わないようにするため、たばこが吸える店に入るのを避けていますし、スポーツをする時もせきが出ないように、軽めにしています。当社の本社ビルは以前、私がいる2階フロアのみ喫煙可にしていたましたが、現在は全館禁煙です。

私にはやりたいこと、そしてやらなければいけないことがたくさんあります。しかし健康でなくては何もできません。健康の上に、夢や生きがいがあるので。ぜんそくの発症が、自分自身の健康を見つめ直すきっかけになりました。

### なぜトランポリンを？

当社の主軸事業は発電施設のメンテナンスと鋼材曲げ加工で、今年で設立60周年を迎えます。一方、5月には新規事業として、八戸駅西口地区に東北最大級のトランポリンパーク「バウンシー」を核とした複合商業施設「エルロン・ウエスト・ビレッジ」をオープンさせました。

これまでとは全く違う事業をなぜ始めたかという、新幹線の玄関口なのはほ更地だった同地区でまちづくりを始め、地域の皆さんがワクワクする未来を生み出したからです。中でもトランポリンパークはこれまで八戸になかった施設。私自身はもちろん、社員も地域の皆さんも巻き込んだ健康づくり、ひいては短命県返上に貢献できると考えました。

トランポリンは結構ハードな全身運動で、体幹が鍛えられますし、それにより姿勢の改善にもつながります。遊び感覚でできるので、親子連れ、祖父母と孫など多くの老若男女に楽しんでもらい、8月には来場者1万人を突破しました。

### 楽しい所には人集まる

当社の社会的使命は、ライフラインの一つである電気の安定供給の一役を担うこと。そのためには専門的知識と十分な経験を持った技術者が必要です。人材を採用し、健康を守りながら時間をかけて技術者を育てて事業を継続させるのが、社長である私の務めだと思っています。

多方面で人材不足が叫ばれて久しいですが、明るく楽しい場所には必ず人が集まります。そのため当社は斬新なチャレンジを続け、「北辰工業がまた面白そうなことをやっている」と、自然と人が集まるのが理想です。

また、鋼材曲げ加工も当社の得意分野。何でも自分たちの手で作れます。八戸駅の屋根のアーチ状の部分の加工



上)トランポリンは全身運動。バウンシーには大小さまざまな種類のトランポリンやアトラクションがあり、どんな人も楽しめる。また、女性限定の「トランポリンFITNESS」も好評。

下)社員を中心に、幅広い年代の選手が集まるアイスホッケー部。田島社長も現役選手としてチームを引っ張っている。

data 北辰工業株式会社 住所: 八戸市石堂4丁目15-8 設立: 1964年12月

発電プラントに関わる機械整備業務、鋼材曲げ加工・鋼材製品の販売業務に加え、今年5月に東北最大級のトランポリンパークを核とした複合施設AILERON WEST VILLAGEを八戸駅西口地区にオープン。

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。

### チーム医療の力で、透析患者さんを救いたい

20代は看護師として関東で働いていましたが、海外生活の夢を叶えるために韓国に移住。現地で語学を学んだり、アルバイトをしながら夢の海外生活を2年間満喫していました。その後、実家の家業である民宿を手伝うために八戸に帰郷。しかし、閑散期は時間を持て余すようになった時、当院職員だった母の友人のお誘いで入職。透析室勤務となりました。未経験で戸惑いもありましたが新たに学ぶことも多く、今では患者さんやご家族と密に関わる仕事にやりがいを感じています。透析看護を続ける中で、患者さんの高齢化を感じる場面が多くなりました。下肢筋力低下が顕著で転倒することが多くなる患者さんたちに、何とか転倒予防につながる働きかけができないかと考えるようになりました。

近年、透析患者こそ適度な運動を行うことが良いと言われていることから、医師、理学療法士と協働し、「腎臓リハビリ」を導入しました。医療者が近くにいる環境で、透析中に実施できる運動です。患者さんも安心して取り組めるため、1年近く続けている患者さんも。実際に効果を実感できたとの声をいただき、本当に良かったと感じています。チーム医療の力を存分に発揮し、今後も透析患者さんに運動の輪が広がっていくように働きかけていきたいと思っています。

#### 略歴

2006年3月 岩手県立大学看護学部卒業  
2006年4月 昭和大学横浜市北部病院入職  
2016年1月 当院 看護部入職



看護部 透析室主任  
看護師 石橋慶子  
Keiko Ishibashi

※上記取材内容は2024年10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

ホスピタリティ

ホスピタリティ

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。



### 車椅子用テーブルを導入しました



テーブルの取り付けは、車椅子の肘掛け部分にマジックテープで、誰でも簡単に固定できます。

当院リハビリテーション部で、車椅子用テーブルを導入しました。独立したテーブルではなく、車椅子の肘掛けに直接固定して使用するタイプで、テーブルの高さを調整する必要もなく、姿勢を崩さずに利用できるため、食事や手元での作業など、幅広い場面で活躍しています。対応範囲も広く、作業台に近付きにくいリクライニング車椅子の方にも使用でき、患者さんからは「できることが増えて自信がついた」と好評で、リハビリ意欲の向上にも繋がっています。これからもよりよいリハビリテーションができる環境づくりに取り組んでまいります。



### GLIM基準で低栄養診断を開始しました



GLIM(グリム)基準とは従来の食物摂取不足による低栄養に加え、病因基準の両者から診断するもの。当院では下腿周囲長と握力測定で筋肉量を測定しています。

当院では、病気やその治療による安静のために筋肉量が減少し体力が低下した患者さんには、リハビリテーションを行っています。栄養状態が悪いと、訓練の消耗による栄養状態のさらなる悪化を招くことになるため、リハビリテーションを行うには栄養状態の改善が必須です。回復期リハビリでは、筋肉量を増加させ体力を向上させるため栄養状態改善を行っています。今年6月の診療報酬改定を受けてGLIM基準での低栄養診断を開始しました。今後ともより重症な患者さまへ早期に介入できる体制づくりに職員一同取り組んでまいります。

チーム医療を支える当院のスペシャリストたち。  
その専門職種ごとの一日の活躍ぶりをレポートします。

責任の重さを感じながらも  
大きなやりがいを持って  
取り組んでいます

#15

## 臨床検査技師

Medical Technologist

臨床検査技師は、医師の指示に従って、血液や尿などの検体を調べる仕事です。検査で得た結果は、診断や治療にとっても大切な情報として使われます。患者さまの治療に直接関わるため、責任を感じながらも、大きなやりがいを持って取り組んでいます。さらに専門的な知識を深めるため、資格取得にもチャレンジしています。

メディカルコート八戸西病院  
臨床検査技師：神 美里  
札幌医学技術福祉歯科  
専門学校卒



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。

08:00 出勤・準備

08:30 午前業務スタート

様々な検査機器を使用し、血液・尿などを用いた検体検査を行っています。異常値が出た際は検体や機械試薬の異常等分析し、正確な検査結果の報告ができるように努めています。



12:00 昼食休憩

休憩は15分ずつずらして取り、タイミングが合えば同僚と楽しく交流しています。お弁当を持参することが多く、健康的な食事を心がけています。



13:00 午後業務スタート

検査室や病棟で心電図やエコーなど患者さまの体を直接検査。技師の知識や技能が必要となるので日々スキルアップに努めています。夕方は検査結果の整理や翌日の検査予定の確認、報告書の準備を行っています。



17:30 業務終了

**Note** チームで検査の質を向上させるための勉強会などを開催

精度の高い検査は良質な医療の根源になります。スタッフ同士で、質の向上のための勉強会や日頃気になった症例や疑問について検討しています。学会・研修会で得た技術や情報も科内で共有し、チームで研鑽に励んでいます。



OPEN  
HOSPITAL

オープンホスピタル

もっと開こう、  
地域へ。

ソーシャルワーク実習

八戸学院大学

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。

チームアプローチの  
実践的理解を学ぶ実習

8月1日から9月6日までの5週間、八戸学院大学の4年生によるソーシャルワーク実習が当院で行われました。社会福祉士の国家試験受験資格取得のために必修の科目となっています。実習では、社会福祉士と家族や患者さまとの面談を見学。現場で実際の相談場面を見ながら、相談業務の専門的知識や技術の習得。また、基本的なコミュニケーションや患者家族等との援助関係の形成を学びます。多職種で行われるカンファレンスや回診などの見学では、チームアプローチの実践的理解を学びます。実習生からは、実際の現場で業務を見学することで、医療ソーシャルワーカーの役割や、病院に社会福祉士がいることの必要性を理解できたこと感想をいただきました。これからも地域に貢献できる社会福祉士の育成を目指し、スタッフ全員で取り組んでいきたいと思っています。



病棟で行われる多職種カンファレンスに参加しました。各職種が情報を発信・共有し、多面的にアプローチすることを学びます。



患者さまがリハビリを行っている場面を実際に観察し、現状の機能や方向性を見据えてアプローチする方法を学びます。



カンファレンスや面談に備え情報収集を行います。患者さまや家族にとってより良い介入方法を検討していきます。



回復期病棟で開催される勉強会に参加しました。看護師やリハビリスタッフとともに、患者さまの状態を把握する方法を学びます。

## i Information

### 新オプション検査を開始しました

八戸西健診プラザでは、7月よりオプション検査項目を新しく追加しました。軽度認知障害のリスクを調べる「MCIスクリーニング」や将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを予測する「Lox-index」などです。詳しい検査のご案内はホームページをご覧ください。



### 第22回SG研究発表大会を開催します

11月9日(土)13:00~17:00、八戸看護専門学校において「第22回SGグループ研究発表大会」を開催します。「Smile&Good~未来へ向けた改革~」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ので皆さまのお越しをお待ちしています。



※2023年11月撮影

### インフルエンザ予防接種受付について

10月21日からインフルエンザ予防接種を実施します(要予約)。予防接種はインフルエンザが発症する可能性を減らし、重症化を防ぐ効果があります。感染症から身を守るためには正しい手洗いや普段からの健康管理も大切です。料金など詳細は外来受付へお問い合わせください。



### 「ダイアベティス糖尿病講演会」を開催します

11月16日(土)9:00~14:00、当院1階交流ホールで、世界ダイアベティス週間にちなんだ「ダイアベティス糖尿病講演会」を開催します。講師は日本糖尿病学会専門医の石亀昌幸医師、管理栄養士、理学療法士で、体験イベントも予定。参加無料、先着40名(予約制)。お問い合わせお申し込みは当院☎0178-28-4000まで。



※2023年11月撮影



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りしあわせ地産スイーツ。

しあわせ  
Chisan  
Sweets

南部町特産の柿を使って  
柿の型なしタルト

Persimmon Tart without Mold

柿にはビタミンCが豊富に含まれており、ほかにもカリウム、βカロテン、タンニンなどが含まれています。ビタミンCには、抗酸化作用があり、肌の健康維持や老化予防の効果が知られています。また、タンニンはポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や美肌効果が期待されます。

#### 【作り方】

- ① 柿の皮をむいて、輪切りにスライスする。
- ② 冷凍クッキー生地を解凍して、厚さ5mmの円形に伸ばす。
- ③ 端を2cm残してアプリコットジャムを塗り広げる。
- ④ 柿を円になるように敷き詰める。
- ⑤ 生地の手を折り返して形を整える。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで約25分焼く。
- ⑦ 焼きあがったらピスタチオで飾りつける。

#### 【材料】1個分

柿・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個  
アプリコットジャム・・・・・・・・150g  
冷凍クッキー生地・・・・・・・・450g  
ピスタチオダイス・・・・・・・・少々

今回のつくったひと



管理栄養士  
平瀬 靖子  
介護老人保健施設はくじゅ



公式Instagramで  
ご覧いただけます

## Event イベントスケジュール

□2024年					
11月16日(土)	9:00~14:00	糖尿病講演会	お問合せ ☎0178-28-4000	交流ホール	予約制(定員40名)
11月3日(日)~11月27日(水)	終日	絵画・書道展	MOA美術館	1Fアートストリート	自由観覧
11月23日(土)~12月25日(水)	終日	クリスマスイルミネーション点灯		交流ホール	自由観覧
12月2日(月)~12月25日(水)	終日	館内クリスマスミュージック放送		館内	
□2025年					
1月15日(水)~31日(金)	終日	八戸西病院 書き初め書道展		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〉

- ・肺炎球菌ワクチンについて
- ・循環器内科について



●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11回メディカルコート夏祭りを 開催しました。

開催日の7月27日(土)は雨模様でしたが、たくさんの方々にご来場いただきありがとうございます。外でのイベントは中止になりましたが、館内では健康相談やバルーンアート、介護相談、ガラポン抽選会などにご参加いただき、フォトスポットでは大勢のご家族がバルーンアートや八戸市の「いかずきんぐ」との撮影を楽しまれました。これを機会に地域の皆さまとの絆を深め、地域に愛される病院を目指してまいります。



お子さま連れに大人気のキッズコーナーでのワンシーン。来場のお子さまと当院スタッフのやりとりが心温まる場面となりました。

