

広報

# はまなす

編集・発行 〒011-0946 秋田市土崎港中央4-4-26 医療法人 運 忠 会  
TEL:018-845-4121 FAX:018-845-4124 Eメール:post@tsuchizakihp.or.jp  
印刷:秋田協同印刷株式会社

第74号

(季刊春号)



## 春は早めの紫外線対策を

土崎病院 皮膚科 霜 田 春 男

私は、春分の日が過ぎると、紫外線に弱い患者さんに早めの「対策」を勧めることにしています。今回、その理由について述べてみたいと思いますが、下の《図》をご覧ください。

まず、ヒフの最も外側を表皮と言います。部位によって違いますが、表皮の厚さは0.2mmほどで、その最も外側が角質層（ケラチン）です。メラニンは基底層の色素細胞で作られる褐色の色素で、表皮内を表面に移動、角質層の脱落と一緒に排出されます。

次に、紫外線は太陽から放射され地球上に降り注いでいる「電磁波」の一部分です。その波長によって、A紫外線(400~320nm)、B紫外線(320~290nm)、C紫外線(290nm~)の3種類に区分され、それぞれのエネルギーの強さとヒフへの影響は異なります。

普段は、表皮が紫外線の有害なエネルギーを吸収・反射・散乱することで悪影響を防御しています。防御の主役はケラチンとメラニンで、厚さハガキ1枚ほどの表皮によって護られているのです。

しかし、紫外線のエネルギーがヒフの防御能力を上回ると「日焼け」が発生します。その「焼け方」から「サンバーン」と「サンタン」に区分されます。

サンバーンは、文字通り太陽によるヤケドで、B紫外線(UV-B)によって発生します。強い直射日光を受けるとヒフは赤く火照ります。これは毛細血

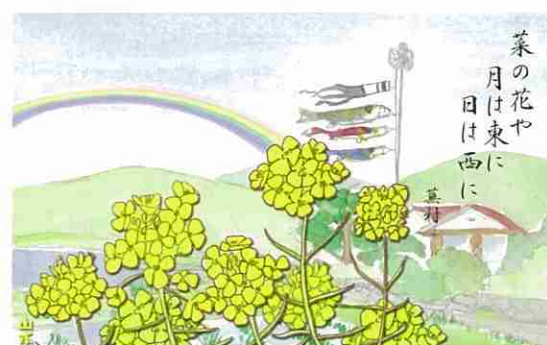
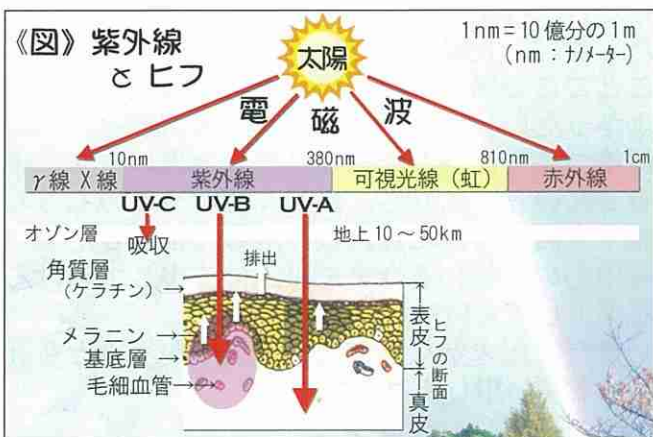
管拡張のため日光紅斑と言います。紫外線皮膚炎の始まりです。さらに強く焼けると赤く腫れ、水ぶくれも発生します。数日後、赤い色は消え、メラニンが増加してヒフは黒くなります。通常、適度なサンバーンは紫外線防御能力を増強してくれます。但し、日焼けしても跡が黒くならず「白」に戻ってしまう方々は、秋まで「陽の用心」を！。また、真皮まで傷つく日焼けは、後年シミ・シワなど「紫外線老化」の原因になるため、若い時からの用心が大切です。

サンタンは、A紫外線(UV-A)によって表皮内の白メラニンが再び黒化して、日射直後から黒くなる状態のことです。ヒフが赤くなることはありません。

C紫外線は作用が最も強く危険ですが、オゾン層に吸収され地上には届かないことになっています。紫外線の強さは季節によって変動し、それと連動してヒフの防御力も増減します。秋田では、日射機会が少ない冬に防御力が減弱するため、春先の強い紫外線を受けた時に即時対応ができません。それを防ぐ「早めの紫外線対策」が必要になるのです。

近年、衣類・用具など、防御手段は多様化しましたが、まずは「日焼け止めクリーム」を活用してください。市販品の「SPF30」「PA++」などは、SPFがB紫外線用、PAがA紫外線用を示しています。市販品の説明書に従ってお使いください。

紫外線は地上の生命の源です。T. P. O（時・場所・場合）に合わせて、上手に付き合ひましょう。



いんたらくていぶ

土崎病院では看護部長の交代がありました

## 退任のご挨拶

前任看護部長 佐藤 照子



この度、運忠会土崎病院を退職することになりました。平成17年4月に入職いたしましたから、8年間、地域の皆さん、患者さん・ご家族の皆さん、職員の皆さんからは多大なご支援を賜り、無事に職務を果たす事ができましたことに心より感謝申し上げます。

本当にありがとうございました。

この間、様々な病院の行事がありました。特に創立95周年、100周年記念式典では病院の歴史はもちろんであります。疾病構造の変化、医療行政の変遷と共に地域医療に貢献してきた病院として改めて歴史の重みを噛みしめながら、式典に参加させていただきましたことを思い出しております。

他にも毎年、関連法人の指導者研修では日頃接する事がない方々との交流や5月の「竹の子会」など他では体験する事ができないことが数々ありました。これからは懐かしい思い出として心に残ることと思われま。

平成18年5月には新外来棟が完成し、慢性期医療の機能を備えた病院として確立されたので

はないかと考えておりますし、土崎病院の理念でもあります「地域の皆さまからの支援に感謝」を職員が一人ひとりが忘れることなく職務に当たり、病院がますます発展されることを期待しております。

併せて、小野病院長の目標でもあります「安全な医療」の提供・「よりよい接遇」を具現化するため、患者さんの立場や目線に立って物事を考えながら、また心からのおもてなしで患者さん・ご家族の皆さんをお迎えし、この病院にお世話になってよかったですと言っただけのよう、取り組んでいけますことを心より願っております。

土崎には土地勘が全くない私でありましたが、歩いてみて町並みには昔の繁栄を偲ぶことができましたし、中には声をかけてくださる方もおり、立ち話をすることもありま。

また、念願でありました勇壮な「土崎港曳山祭り」も堪能させていただきました。楽しい思い出がいっぱい詰まっております。本当にお世話になりました。

終わりにあたり、土崎病院の益々の発展と皆さまのご多幸を心よりお祈り申し上げます。

バトンタッチ

## 地域に根ざした患者様中心の看護を目指して

新任看護部長 野崎富士子

前看護部長佐藤照子さんの退職により4月1日より看護部長に就任いたしました野崎富士子と申します。前看護部長佐藤照子さんの今までの御功績を考えますと私自身力不足を大変感じておりますが精一杯努めさせていただきたいと思っておりますので患者様、ご家族の皆様、地域の皆様、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

さて私は平成18年9月に秋田組合総合病院を退職し、同年10月より土崎病院に勤務しております。100年以上地域の皆様に愛され、信頼され、地域医療に携わってこられた歴史のある病院に勤務していることが大変誇りに思っております。当院は一般病棟と医療並びに介護の療養病棟を有し、患者様一人一人に安心、満足して入院生活を送って頂ける様な関わりを目標としております。日々の看護・介護のケアの質を向上させるために安全管理の徹底、職員教育、患者様の視点にたった看護実践を心がけ、職員一丸となって努力しております。地域との連携を図り、患

者様及びご家族様にとってより良いサービスが提供できるよう病院全体で取り組んでいきたいと思ひます。

通院されている患者様、入院されている患者様につきましては今まで以上に「やさしさと思いやり」を提供していきたいと考えております。また、通院、入院されている患者様はもちろのことここで働く職員全員が「土崎病院を選んでよかった」と感じてもらえるような病院づくり、環境づくりに励んでまいりたいと思ひます。患者さんの立場に立ち、温かく思いやりのある看護・介護を皆様に提供し「地域に根ざした患者様中心の看護」を今まで以上に充実していける様努力してまいりたいと思ひます。

まだまだ未熟な私ではありますが今後とも宜しくお願い申し上げます。



## 《はまなす質問箱》 身近な疑問質問をお寄せください。質問方法は受付でお訊ねください。

### 【疑問質問\_66】

中学2年生の娘のことでのお願いです。娘は、親の欲目かもしれませんが、小さい時から社交的で頑張り屋で責任感の強い子だと思っています。

ところが昨年四月、学級委員長に選ばれてから(?)、家では無口になってしまいました。最初は年頃のためと考えていましたが、その後しばしば腹痛や吐き気を訴えるようになりました。掛り付けの小児科で五月病かもしれないが、そのまま様子を見るようにと言われました。その後、無口は相変わらずですが、学校は休まずに行き、成績も上位の方で、現在は落ち着いているように思います。

今年は高校受験の大切な年になりますので心配です。五月病とはどんな病気でしょうか、親としてどのように対処したら良いのでしょうか、お教えてください。 41歳、五月が気になる母親

### 回答\_66

北国に住む者にとっては長くて寒い冬が終わり、暖かく生命に満ちた春の到来ほど待ち望まれるものはありません。さて、ご質問の五月病(ごがつびょう)のことですが、これは医学的に定義された一つの病気というわけではありません。かなり前ですが、大学での精神衛生相談の中で新大学生が5月のゴールデンウィーク明け頃、わけもなく通学できなくなったり、気力や目的を失ったり、憂うつな気分になることを訴える人が多くみられることからこの様な名称ができました。

しかし、最近では大学生だけでなく小中高生や新卒の社会人にも同様の症状がみられるといわれています。たいがいは、気が滅入って何もする気が起こらず、億劫で集中力、根気が出ず、仕事や勉強が手につかず、朝も起きられないままずるずる学校や仕事を休んでしまいます。

なぜ5月なのでしょう？わが国では3月は卒業の月、4月は花々が咲き乱れ、何よりも新入生、新社会人が胸を膨らませて新しい学校や社会に飛び出して行く特別な季節なのです。明るい希望、輝かしい将来に対する期待がある反面、新しい友人や、同僚、環境への不安があることも否定できません。小さい子供にとっては友達、新社会人にとっては仕事や同僚・上司との関係が一番の悩みごととなります。このように環境の変化の下で一生懸命学業や仕事に

努力し、緊張の糸が緩むのが5月のゴールデンウィーク過ぎだと言われています。病気でいうと新しい環境に適応できず悩む「適応障害」、長期間の緊張やストレスによる「不安障害」や「うつ病」、理想と現実の落差の大きさに戸惑ういわゆる「燃え尽き症候群」、また、子供の場合は病気というより思春期心性と関連する一過性の問題も含まれてくるでしょう。

小・中学生など子供の初期のサインとしては頭痛・腹痛・発熱などを理由とした不登校が多いと言われています。五月病は一般的には環境に慣れるにつれて症状も軽減していくものですが、では五月病にならないためにはどうすればいいのでしょうか？まず、完璧に自分の役割を演じたり、あせってひとりで悩んだりしないことが大切です。親しい友人と話して遊んだり、好きなことで気分の転換を図り抱え込まないことが第一です。家庭でできることで大切なことは、十分休養を取り、日常の生活を規則正しく、食べ物もバランスよく摂れる環境をつくってやることです。愛情も保護のしすぎ、干渉のしすぎでなく、本来の能力や個性に合った期待や保護であってほしいと思います。

頑張り屋で責任感の強い子供だとのことですが、あまり負担をかけずおおらかに指導するならばあとは自分の力で成長できる人だと思います。思春期の子供は無口になりあまり学校や仲間との交友などの話をしなくなります。食事の時でも家族であれこれ話題にするとか、子供の友人を呼んで一緒にスポーツ、遊びの機会を持ち子供たちの生活を知ることもいいではないでしょうか？

五月病は病気と言えないかもしれませんが緊張やストレスが長期化すると「うつ病」や「適応障害」と言える状態になることもありますので十分気を付けて対応する必要があるでしょう。

(文責：緑ヶ丘病院名誉院長・土崎病院心療内科 武田忠厚)



《勉強してしま〜ず》

職員が研修で何を学び何を考えたかを述べております (No.37)

# 「医療安全の研修会」に参加して

2 病棟看護職 (院内安全対策委員会) 近藤こずえ

私は、1月23日に行われた、秋田県の医療安全の研修会に参加して来ました。2つの講演があったのですが、1つは人工呼吸機や輸液ポンプなどの医療機器の管理方法で、パソコンのソフトを利用した方法や新しい機器を導入した際の、研修について紹介していました。人工呼吸機等での事故は、件数は少ないものの、後遺症が残ったり、命を落とす可能性もあることから、管理は徹底されていました。

次は、医療メデイエーションに関する講演で、私は、この言葉を初めて聞きましたが、とても興味深く聞くことが出来ました(右下の図参照)。患者様と医療者に起きたトラブルを第三者が間に入り、対話を促進し、解決が目的でなく、両者の関係を構築していくのが目的なのだそうです。この第三者というのがメデイエーターと呼ばれ、自分の意見や判断は決して言わず、いわゆる黒子的な役割を果たすのだそうです。それは、簡単なようでいて、とても難しい立場だなと感じました。

最初の印象としては、難しい話になるのかなと思いましたが、話を聞いていくうちに、医療に関わる人間としての基本があるように感じました。トラブルを抱えてしまった人間に、話しにくいことを話してもらい、深層心理まで探らなければならないのですが、その時に、患者様に寄り添い、感情を受け入れることが大切だということでした。

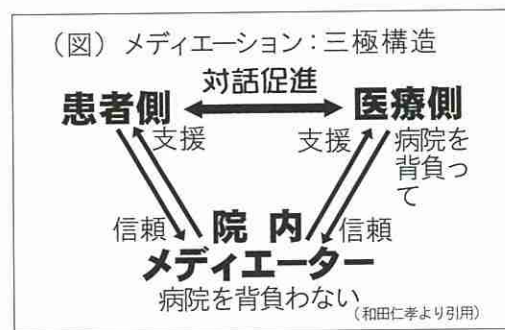
そういえば看護学生の頃、こんな風に患者様に接する事が出来たらと考えていたのを思い出

しました。医療メデイエーションは、比較的新しいものですが、掘り下げて行くと、そこには看護の基礎となるコミュニケーションや情報収集の技術、また、人としての優しさや思いやりの心などが、あるように思いました。

医療に携わるようになってから、随分と長くなってしまい、最近では、ただ漫然と仕事をこなす事が多いように感じていました。今回の研修会は、医療安全というテーマではありましたが、初心に帰る良い機会を与えて頂けたと思います。

また、同じ失敗を繰り返さないためにも、トラブルや問題が発生したときは、きちんとその事実と向き合うように…という『失敗学(失敗に学ぶ)』のお話も、とても印象に残っています。身が引き締まる思いがしました。やはりプロとして、しっかりと自覚しなくてはいけないなと感じました。

改めてになりますが、患者様の立場に立ち、寄り添うことの出来る看護師を目指すとともに、患者様により良い安全な医療と看護を提供出来るように、日々頑張っていきたいと思っております。



## 医療法人 運忠会

### ■ 土崎病院

病院長 小野 栄二

内科 呼吸器内科 消化器内科 循環器内科  
 糖尿病・代謝内科 血液内科 外科 皮膚科  
 心療内科 歯科 歯科口腔外科

秋田市土崎港中央 4-4-26

TEL:(018)845-4121 FAX:(018)845-4140

Web:http://www.tsuchizakihp.or.jp

E-mail:post@tsuchizakihp.or.jp

### ■ 介護老人保健施設なぎさ

◇通所リハビリテーションなぎさ 施設長 岩谷 一夫

◇ショートステイなぎさ TEL:(018)845-3526

### ■ 土崎ヘルパーステーション

TEL:(018)845-4122

### ■ 土崎居宅介護支援事業所

### ■ 土崎在宅介護支援センター

TEL:(018)845-4123

〈院内・施設内紹介〉 リハビリテーションは日常生活を豊かにします

## ～リハビリテーションで笑顔のきっかけを～

土崎病院リハビリテーション科 作業療法士 大倉 寛子

今回はリハビリテーション科の紹介をさせていただきます。当科は平成7年から在籍し、平成9年に開設されました。現在は理学療法士1名と作業療法士1名が配属されています。

リハビリテーション（以下リハビリと略記します）は医師の指示の下、患者さんの身体面、精神面、生活面等を評価することから始まります。病気、けが、高齢など何らかの原因で寝返る、起き上がる、座る、立ち上がる、歩くなどの動作が不自由になると、ひとりでトイレに行けなくなる、着替えができなくなる、食事が摂れなくなる、外出ができなくなるなどの不便が生じます。

誰もがこれらの動作を人の手を借りず、行いたいと思うことは自然なことで、これらの日常生活活動の改善はQOL（Quality of life：生活の質）向上の大切な要素になります。

また、リハビリはリハビリの専門職だけでは行えません。患者さんや家族だけでは解決が難しい課題を支援するために医師、看護師、看護補助者、栄養士、医療相談員など複数の職種が連携、協力して行うチームアプローチが重要です。

当院のリハビリは入院が主になっていますが、外来リハビリ、また自宅に伺って行う訪問リハビリも行っています。以下それぞれについて述べてみます。

### 【入院リハビリ、外来リハビリ】

入院と外来は病棟や院内にあるリハビリ室で、患者さん1人に対し療法士1人のマンツーマンで行います。これからの季節は歩行訓練や気分転換のため屋外に出ることもあります。医療保険によって診療報酬が決められており、それぞれの病気によって、発症した日からリハビリができる期間が限られています。脳梗塞など脳血管疾患は180日、骨折など運動器疾患は150日などです。

現在、入院リハビリは80歳から90歳台の方がほとんどで、患者層も高齢化しています。そのため家族の高齢やひとり暮らしで介護が難しい状況にあったり、ショートステイ等の施設が増

えたことなどから、自宅に退院できる方は少なくなってきました。

リハビリの内容は、歩く練習をされる方、関節が硬くならないように動かす方…患者さんに合わせて様々です。療法士も一生懸命関わりますが、患者さん本人のやる気も重要です。また、病棟スタッフとカンファレンスの場を持ち、リハビリや病棟での状況を情報交換しています。

機能面や活動面の向上を目指すのみでなく、特に入院生活は毎日に変化が少ないので、季節の行事やニュースの話題など会話も大切にしています。なるべく辛いだけのリハビリとならないよう、少しでも笑顔になれる時間となるよう心がけ、患者さんに携わっています。

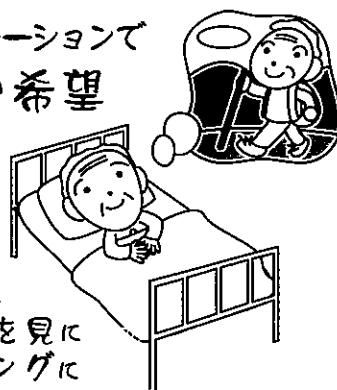
### 【訪問リハビリ】

訪問リハビリは療法士が患者さんの自宅にお邪魔して行うもので、医療保険と介護保険による区分があります。介護保険認定を受けている方であれば介護保険での利用となります。患者さんや家族の希望があり、主治医の指示があれば実施できます。ただし原則的には病院への通院が困難な方が対象となります。

訪問リハビリでは実際の生活している場で練習できるので、より具体的に必要な練習ができる利点があります。反面、自宅ではこちらのペースでリハビリを進めることが難しいことも多々あります。また、患者さんはもちろんですが、介護されている家族の身体的、精神的なケアも大切だと考えています。ご希望がありましたら、まずは担当されているケアマネージャーへご相談ください。

### リハビリテーションで 膨らむ希望

買物に  
温泉に  
旅行に  
お花見に  
孫の顔を見るに  
ハイキングに



# あおぞら保育園のひな祭

あおぞら保育園 園長 中泉きよ子

♪あかいつけましょぼんぼりに〜♪と、みんなでひなまつりの歌を歌いながら、今年はハンガーを利用して、壁かけのひな人形を作りました。

作るのが好きな子ども達は意欲的に取り組み、顔から描いていくと、笑っている顔、すまし顔などのかわいいおひな様にできあがり、園内に飾るとすっかり春らしくなりました。今冬は雪が多く寒さも厳しかったので、これからは暖かさを感じる日が増えて欲しいなと思っていました。

3月1日、一早早くひなまつりを行いました。女児の名前を呼ぶと元気な返事をし、やさしい女の子になりますようにとお願いしてから、ひなあられを食べ、いつもの牛乳に替わりカルピスにすると「甘くておいしい」と楽しい笑顔になっていました。この日は、なぎさで行事を一緒に行う予定でしたが、風邪の時期のため次回の訪問を楽しみとしました。



大勢の「内裏様」の前に可愛い「官女」たちも勢揃い



# 平成24年度土崎病院友の会活動報告

友の会事務局 山下 修



藤原会長挨拶

土崎病院友の会について、平成24年度も予定された行事を無事終了することができましたので、この場をお借りして活動についてご報告致します。

初めに、平成24年6月23日(土)に、平成24年度土崎病院友の会総会を開催し、総会終了後には、土崎病院小野栄二病院長による「慢性閉塞性肺疾患(COPD)について」を開催しました。続いて、平成24年11月24日(土)に、土崎病院志村道隆診療部長による「コレステロールのお話」を開催しております。

最後に、平成25年3月23日(土)に、介護老人保健施設三楽園の半田圭子主任レク・ワーカーによる「心も体もリフレッシュ!健康“貯筋”教室」が開催されました。

この他にも、毎年秋には会員を対象としたインフルエンザ予防接種の優待割引の実施や、健康診断、人間ドックの優待割引も実施しております。

土崎病院友の会は入会費や年会費がかからず、どなた様でも会員になることができます。興味のある方は事務局(018-845-4151:事務部総務課山下)までお問い合わせください。



秋の健康講座(志村診療部長)



健康“貯筋”教室(半田圭子主任)



# あ と が き

白鳥は群れをなして北帰行、とても長くきびしかった冬もやっと去ろうとしています。しかし毎年春を告げる院内の桜の蕾はまだ固く、暖かい陽射しをじっと待っているようです。

終わりがないように思えた寒さも必ずやわらかく時が来ます。日陰に残る雪が小さくなる度に心が軽くなります。みなさん、野の幸や山の幸、春の喜びをみつけに外に出掛けてみませんか。(山本)