

広報

## はまなす

第84号

(季刊春号)

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.018-845-4140

Eメール:post@tsuchizakihp.or.jp

印刷：秋田協同印刷株式会社

## リンパ節が腫れるとき

土崎病院 内科部長 山中 康生

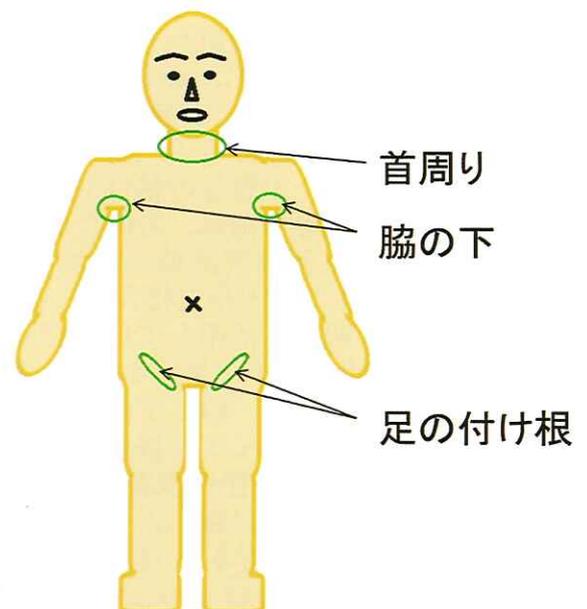
時々、リンパ節が腫れているということで、外来を受診される方がいます（実際にはリンパ節が腫れているという言い方ではなく、「しこりを触れる」という言い方をされる事が多いです。例えば「のどが痛くなって熱が出て、その後から首にしこりを触れ気になる」、「入浴中に首のしこりに気付いた」等です）。今回、リンパ節の腫れについてお話をしたいと思います。

そもそもリンパ節とは、体の中を流れているリンパ液が集まる場所で、そら豆のような形をしています。ここには多くの免疫細胞、特にリンパ球が集まっており、細菌やウイルス等の異物の処理、情報伝達やリンパ球の増殖等が行われています。例えて言うと、免疫細胞の基地の様な場所です。通常、リンパ節の大きさは5～10mm程度ですが、上記の免疫反応によってリンパ節が腫れると、皮膚の上から、しこりとして触れるようになります。

リンパ節が腫れる原因に関してですが、多岐にわたるため、代表的なものについてお話したいと思います。最も一般的なものは感染症によるもので、多くはウイルスや細菌の感染です。感染が強い場合、近くにあるリンパ節で免疫反応が起き腫れます。例えば、のどが痛くなり、引き続いて首のリンパ節が腫れるといった具合です。感染に伴うリンパ節の腫れは一般に痛み

を伴うことが多く、また大体のものが、時間が経つと改善することがポイントです（通常2週間以内のことが多いと言われています）。

また、リンパ節が腫れた場合、何か悪いものではないだろうかと心配されることもあると思います。悪性であるかどうかを見極めるのは重要なことです。ポイントは、悪性のものの多くは縮小しないこと、また、しこりが大きいものほど悪性の可能性が高くなることです。症状と経過、検査データ等を総合的に考えながら慎重に判断する必要があります。「しこりが無くならない」、「段々大きくなってきている」を始め、気になる事があれば、外来にて相談して頂ければと思います。



腫れているリンパ節が触れやすい場所

いんたらくていぶ

## キタスカをご存じですか？

前北部市民サービスセンター所長 松木 仁

「キタスカ」って知っていますか？これは愛称で正式には「秋田市北部市民サービスセンター」という秋田市の施設です。北部地域の皆さんにはかなり認知いただいていると思いますが、より多くの方に知っていただくために改めて紹介をしたいと思います。

### 1) 場 所

土崎病院から北西の方角、車で約5分、国道7号の相染跨線橋の手前の信号を左折し、踏切の手前、右側に位置している鉄筋3階建ての建物。昔は市ガス局の供給所跡地。(写真)

### 2) 建設の経緯

土崎支所と土崎公民館を一緒にし、地域の課題は地域で解決し、身近な行政サービスを身近な場所で提供するという市民協働、都市内地域分権を進める為の拠点施設として平成23年5月に開館し、今年で6年目を迎える。秋田市全体でも同様の考えで、市民サービスセンターの建設を進めており、すでに東部、西部、南部、雄和、河辺の5地域にそれぞれ建設され、最後として今年5月に市役所新庁舎内に中央地区市民サービスセンターが完成する。

### 3) 愛称の由来

愛称はKITASKA（キタスカ）といいます。由来は北部地区の8地区の頭文字（金足・上新城のK、飯島のI、土崎・寺内のT、外旭川・下新城・將軍野のS）に秋田のAを組合せ、秋田弁の出迎えの言葉『来すか』をかけてつけられた。

### 4) 機能について

この施設は支所と公民館が一緒になった施設で、5つの機能がある。具体的には①支所機能（市役所の窓口業務：戸籍・住民票・印鑑登録の届出や証明、国保・年金・福祉・保健衛生等に関わる手続き、市税等の納付や証明、さらには道路や公園等の補修、町内会等の地域活動への支援、生涯学習活動の相談や支援）②公民館機能（生涯学習や文化スポーツ・住民自治活動などに幅広く活用していただく為に体育館・地域文化ホール・展示ホール・和室・洋室・音楽室・調理室・陶芸工作室の貸出しを行っている）③子育て支援機能（子育て交流ひろばと名付け、専任の保育士を配置し、就園前の子どもが自由に遊べ、さらには子育て期の親の悩み相談も行う。）④地域支援機能（北部地域内の町内会をはじめとする各種団体への地域活動のアドバイスや支援）⑤防災機

能（津波等の災害時の避難施設、災害用備蓄倉庫・自家発電装置等を備えている。）

### 5) 利用者数について

これまでの利用者数は初年度の23年度が215千人、24年度が229千人、25年度が233千人、26年度が239千人、そして27年度は1月末までの数で194千人、合計で約1,110千人となり、まる5年を経過する前に100万人を突破した。

### 6) 指定管理者制度

市民サービスセンターの特徴の一つとして地域自治を確立するという大きな目標である。そのため全てを市で担当するのではなく地域の皆さんと役割分担をしながら施設運営していこうという事で、指定管理者制度を導入している。キタスカにおいても地域住民で組織する「北部地域住民自治協議会」に施設の貸出し業務を委託しており、年末年始を除く毎日9：00から21：00まで貸出しの窓口として頑張ってもらっている。住民自治協議会ではより市民目線を大事にし、日々の業務にあたるほか毎年キタスカ祭りをはじめ地域住民の皆さんが喜ぶ自主事業も企画実行している。

以上、キタスカについて紹介しました。色々な機能を併せ持った施設ですが、改善すべき点もあります。北部地区の拠点施設としてどうすればこれまで以上に多くの皆さんに充実した行政サービスを提供できるのか、又、利用しやすい施設になるのかを職員と住民自治協議会が一つとなって、考えて参りますので宜しくお願いたします。

### ◎ 秋田市北部市民サービスセンター(キタスカ)

〒011-0945

住所 秋田市土崎港西5丁目3-1

電話 行政窓口 845-2261

施設貸出 846-1133



《勉強していきま〜す》

職員が研修で何を学び何を考えたかをご紹介します

## 海外視察研修に参加して

土崎病院 1病棟 看護主任 高橋真由美

利用者に選ばれる施設であるためのヒントを得る目的で、タイの病院視察研修に参加させていただきました。

バンコクにある、バムルンラード病院は、まるでホテルを思わせるようなサービスと、最新の設備と優秀な医師が多い、東南アジア最大の私立病院です。中流階級以上の人を対象に、年間100万人以上の患者を受け入れていて、48%が外国人であり、日本人は、34,000人もの方が治療に訪れたそうです。治療にかかる費用は、医師が自由に決めることができるので、同じ病気で治療を受けても、掛かる医師により、支払う金額が異なります。国民保険が確立されている日本とは大きな違いがあり、改めて日本はよい国だと実感しました。

施設内には絵画やオブジェが飾られ憩いの場も多く、病院特有の臭いも無く清潔で、ホテルのノウハウを応用したという通り接遇もよく、緊張している私もリラックスできました。

バンコクプーケット病院はリゾート地にあります。タイはバイク人口が多く、バイクの事故が多発します。事故の半数は外国人観光客の長期滞在者であり、乾季に集中し、その多くの患者が救急搬送されてくるそうです。

今回の海外研修では、その果たす役割や提供する医療は、病院や地域によって、違いがあると感じました。当院の病院の理念に、地域の人が必要とする「医療と介護」の提供を掲げています。今後選ばれる施設であるために、当病院にしかできないものは何かを考え、さらなるサービスや接遇に心がけ、質の高い医療や介護を提供するために学んだこと、感じたことを職場で活かしていきたいと思えます。

## 海外視察研修 ～タイの医療に触れて～

介護老人保健施設なぎさ 事務副主任 児玉 雅子

平成27年11月10日から14日まで、海外視察研修に参加させていただきました。

視察先であるタイは、東南アジア屈指の観光大国であり、メディカル・ツーリズムを目的とする受入れも多く、医療技術、看護レベル、サービスは先進医療を備えた国と言われています。

視察先の一つであるバンコクのバムルンラード病院は、病床数554床、1200名以上の医師、歯科医師、900名の看護師が在籍している東南アジア最大の私立病院です。この病院の特徴は、外国からの患者の受け入れが多いことであり、様々な言語に対応した通訳や窓口案内がされていました。豪華な建物と設備、銀行やカフェ、ショップなどがあり、職員の接遇力も素晴らしく、病院というより、高級ホテルを訪れたような感覚になりました。顧客満足度を高めるための徹底したサービス、医療スタッフの人材の確保等、先進的な医療システムを見ることができました。

寺院であるワット・ポーの見学では、有名な寢釈迦像を始め、境内の壁画に描かれているタイ式マッサージのツボを示す図や、薬草の調合法など、タイの文化に触れることが出来ました。伝統的なタイの医療が大切にされており、現在のタイの先進的な医療へと継承されているのだと感じることができました。

また、この度の海外視察研修では、視察先の病院スタッフ、ガイドの方、ホテルの従業員の方など、行く先々で笑顔の素晴らしさ優しさに触れることが出来ました。また、タイで働く日本人の方や、様々な環境で様々な生き方をしている方と出会えたことも研修で得た大きな成果でありました。

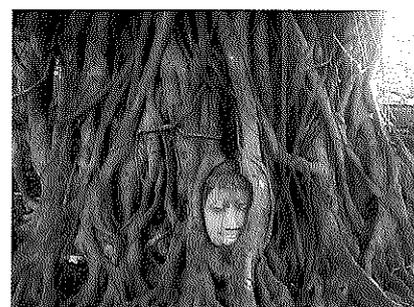
近年、医療、介護分野においては、施設設備や接遇など、安全で質の高い医療福祉サービスが求められています。日本においても今後さらに医療業界の競争が予想され、何か特化した医療技術、サービスを持つべきだと感じました。この度の研修で学ばせていただいたこと、感動を忘れることなく、更なる医療、福祉サービスの向上を目指して努力したいと思います。



バムルンラード病院内



集合写真



アユタヤ遺跡のワット・マハータート

《勉強していきま〜す》

職員が研修で何を学び何を考えたかをご紹介します

# 「カウンセリング研修に参加して」

土崎病院 3病棟 准看護師 菊池美由紀

私は昨年4月から職員衛生委員会の一員となりその活動の一つとして11月に行われた「職場のコミュニケーションーより良いコミュニケーションを考える」というテーマの研修に参加してきました。講師は秋田大学教育文化学部地域文化学教授、臨床心理士の柴田健先生でした。コミュニケーションについて理解するためには体験してみることが大事、ということで研修は演習を中心に行われ、一部資料を用いての学習となりました。演習では隣の席の人とペアになり交互に話し手、聴き手となって

- ①最近あったちょっといいことについて話す
- ②最近心を動かされた出来事について話す
- ③子供の頃大事にしていたものについて話す
- ④何も話さず相手の目を見る

という事をしました。①の演習では相手の話の聴き方の良かった点を覚えておき後で発表し合うということをしたのですが、そこで挙げられたのは「復唱してくれた」「目を見て聞いてくれた」「相槌をうってくれた」「共感・肯定をしてくれた」というものでした。これらは話し手が「ちゃんと話を聞いてもらえている」という気持ちになるため、コミュニケーションを取る上で大切な事です。目を見て話す、聴くという事が大事なのは皆さんご存知だと思いますが、しっかり目を見てしまうと圧迫感を与えてしまうため日常会話は相手の鼻をみるようにすると丁度いいようです。重要な話をするときには相手の片目をみるようにすると説得力が増すとのことでした。②の演習では聴き手となった時にどういった聴き方をするか指示が与えられ、1つは5W1Hを大事に理路整然とした言葉遣いで聴く、もう1つはジェスチャーを豊かに「わあー」

「へえー」といった言葉を多く使って聴くというものでした。この演習ではコミュニケーションには認知思考型（5W1H、理路整然とした話し方、ジェスチャー少なめ）と感覚感情型（考えるより感じる、ジェスチャー多め、表情豊か）の2つのパターンがあり相手に合わせた聴き方をすることが大事だと知りました。③の演習では話し手の子供の頃の話をするわけですから聴き手にとっては何も情報がない話を初めて聞く事になります。これを通して1人1人の語られる言葉は全て意味が異なっておりそれを自分の体験や一般的な意味で捉えようとすると大事な部分を抜け落とすことに繋がるため無知な状態で話を聴くことも必要なのだと学びました。④の演習では思わず目をそらしてしまったり笑ってしまったりしたのですが、その動作により相手にこちらの照れくさいと思っている気持ちが伝わってしまいます。つまりコミュニケーションというのは会話や挨拶だけでなく、言葉にしなくても常に何らかのメッセージを相手に伝えておりコミュニケーションしないということではできないのだそうです。資料学習では、相手にダメージを与える聴き方として「早すぎるアドバイス、自分の話をしだす、中断・遮り、見当違いの共感、絶え間ない否定」が挙げられていました。今回の研修を通してコミュニケーションというのはメッセージの問題ではなく両者がどのような共同作業をするのかという相互行為の問題なのだということを知りました。私たちは人と接する仕事をしているのでこちらの表情や仕草、声のトーンなどで相手に不快感を与えたり、不安な気持ちにさせたりすることがないよう研修で学んだ事を活かしていきたいです。

**医療法人 運忠会**  
**土崎病院** 病院長 小野 栄二  
**TEL : (018)-845-4121**

内科・外科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	△
午後 14:00 ~ 17:00	●	●	●	●	●	●	△

外科の診察は午後予約制です。また水曜午後は休診です。

心療内科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	△	●	●	●	●	△	△
午後 14:00 ~ 17:00	●	△	△	△	△	△	△

心療内科の新患は完全予約制です。受付は30分前までとなっております。

平成28年4月から泌尿器科を開設しました

泌尿器科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	△	△	●	●	△	△	△

皮膚科

皮膚科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	△	●	△	△	△	△	△

歯科

歯科	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00 ~ 12:00	●	●	●	△	●	●	△
午後 14:00 ~ 18:00	●	●	●	△	●	●	△

平成28年2月から禁煙外来を始めました

禁煙外来	月	火	水	木	金	土	日
午後 15:30 ~ 16:30	△	△	△	●	●	△	△

禁煙外来は予約制です。018-845-4121までお問い合わせください。

# 「サービス付き高齢者向け住宅しおさい」 ～特定施設入居者生活介護施設となって～

しおさい 管理者 樽川 香織

平成27年9月16日、旧町名で言う本山町に「和」と「モダン」を基調としたサービス付き高齢者向け住宅しおさいが開設されました。平成28年2月には特定施設入居者生活介護の指定を受け、入居者の皆さまの健康管理・機能訓練や入浴等のケアをお手伝いさせて頂いております。

特定施設入居者生活介護とは秋田市より指定を受けた介護保険事業所で、看護・介護職員、機能訓練指導員・計画作成担当者等の専門スタッフが配置され、介護保険の負担（介護保険利用者負担金は、各市町村から通知された負担割合証の負担割合に基づき負担）にて個々のニーズに合わせ介護サービスを提供、細やかな対応が可能となりました。また協力医療機関は土崎病院となっており、体調管理の面でも安心してお過ごし頂いております。

入居者の皆さまは買い物や趣味のサークル活動等での外出は自由となっており、居室では編み物など個々の趣味も楽しまれております。また、平日行っているご当地版ラジオ体操や筋力

トレーニング、学習療法などへの参加も意欲的に参加、日々の健康維持を図っております。日曜日には茶話会も開催され入居者間の交流の場となっております。その他に機能訓練指導員による個別機能訓練を実施し、自立した日常生活を送れるよう個々に対応しております。

しおさいへ入居して頂いた方々が安心して穏やかに、そして楽しみを持って生き生きと過ごせるよう職員一丸となり取り組んでいきたいと思っております。

最後にしおさいのコンセプトを御紹介いたします。

S : support : 土崎病院と連携したサポート体制

H : hospitality : おもてなしの心

I : interior : 和とモダンが共存する空間

O : on your side : いつも側に寄り添う気持ち

S : security : 安心と安全の環境

A : access : 生活環境が整った閑静な住宅地

I : interesting : 日々の暮らしに楽しみを



朝のラジオ体操風景



月に2回茶話会を開催しています



新年会のごちそう



私たちがサポートします

# 平成27年度土崎病院友の会の活動報告

土崎病院友の会事務局 山下 修

土崎病院友の会について、平成27年度の活動内容をご報告致します。

初めに、平成27年6月27日(土)に、平成27年度土崎病院友の会総会を開催し、総会終了後には、血液内科が専門の土崎病院山中康生内科部長による「貧血について」、続いて土崎病院地域連携室大塚博之室長から、平成27年9月に開設した「サービス付き高齢者向け住宅しおさいについて」を講演いただきました。

次に、平成27年11月28日(土)に、東日本大震災発生直後から積極的に被災地支援を行っている秋田緑ヶ丘病院の鈴木稔副診療部長による「被災地はいま」を開催しました。

また、平成28年3月26日(土)には、毎年恒例となっている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」を開催予定です。

この他にも、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：事務局総務課山下)までお問い合わせください。



総会  
藤原毅会長の挨拶

総会  
講師の山中康生先生

秋の健康講座  
鈴木稔先生

## 「アットホームなおおぞら保育園」

院内保育所おおぞら保育園は、産休明けから職場に復帰する職員のために福利厚生を目的とした2LDKの一軒家。玄関に麒麟さんの大きな看板が目印のアットホームな保育園です。

この園に入園する子ども達も意外に少人数という所に最初は泣いていた子ども大きい保育園に入園した子ども達よりは早く馴染んで遊んでいます。親子で面接に来て、一緒に遊んで楽しくて、お母さんと一緒に帰りたくなくて泣いてしまった子どももいました。少人数でお家のような環境がそうさせているのかもしれませんが。一時期、朝「おはよう！」の代わりに「ただいま！」と登園してくる子どももいて、子ども達からみたら第2のお家のような存在なのかもしれません。

年齢も0～3歳までが一緒に過ごしているので、靴下を1人で履く事も箸を持って食べる事も大きい子が一人でやろうとする姿を見て年下

おおぞら保育園 前園長 佐藤 成子

の子ども達もチャレンジしてみたり、兄弟姉妹が育つように良くも悪くも影響し合っていて育っているところもあります。

歴代の園長も、このアットホームな環境を大切にしながら、子ども達が安心して楽しく過ごせ、同時にそんな子供たちの姿を見て保護者の皆様も安心して仕事に集中できる事を目指していたことと思います。それは今も尚受け継がれている大切なものだと思います。このやわらかく温かい雰囲気大切に子どもたちや職員に愛される保育園づくりをこれからも引き継いでいけるようにしたいと思います。



ひなちらし

## あ と が き

4月に診療報酬改定があり、医療を取り巻く環境は大変厳しい内容となりました。今年は申年、「申」という漢字には、「伸びる」・「申す」という意味があります。「見ざる、聞かざる、言わざる」ではなく、干支の申のように、職員一人一人が行動力を発揮し、私たち広報委員も、新たな情報発信ができるよう努力いたしますので、御協力の程よろしくお願いいたします。

(大塚)