

k a g a y a k i

[かがやき]

59
2025 Winter



特集

- ・年頭のご挨拶
- ・あなたの頭痛はどのタイプ？

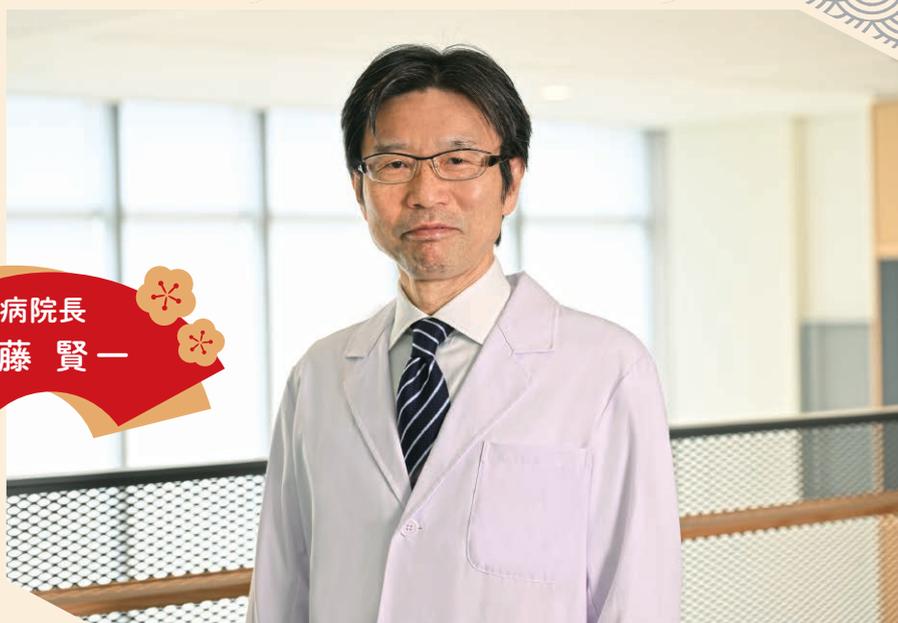
KIRA KIRA ✦ COLUMN 【キラキラ コラム】

- ✦ 笑顔のチカラ
- ✦ はばたけ！研修医
- ✦ 管理栄養士監修 もう一品レシピ
- ✦ 検査のあれこれ
- ✦ いのちを守る医療機器

TAKE
FREE

年頭のご挨拶

病院長
佐藤 賢一



本年もよろしくお願いたします

2024年は元旦に発生した能登半島地震により多くの方が被害に遭われ、心が痛む年頭でした。新しい年は穏やかで、皆様にとって良い一年になりますよう、心よりお祈り申し上げます。

さて、2023年5月に新型コロナウイルス感染症が感染法上5類に移行してから、2年が経過しようとしています。本院では長らく入院患者さんへの面会禁止をお願いしておりましたが、2024年6月より制限を緩和し、短時間ではありますが、回数の制限なくご面会いただけるようになりました。市民公開講座やがんサロンなど、患者さんや地域の方を対象とした対面型の催しも再開しました。私たちの暮らしや医療が平常を取り戻してきたことを嬉しく思います。しかし、高齢者や疾病をお持ちの方などが集まる本院においては、継続して感染対策を講ずる必要があります。ご不便をおかけいたしますが、マスクの着用など、引き続きご協力をお願い申し上げます。

2024年4月から医師の働き方改革が始まりました。本院においては、医師の時間外勤務を削減するため、患者さんのご家族への病状説明などは原則診療時間内をお願いしております。診療科全体でチームとして患者さんを診ることや、これまで医師がしていた仕事を医療法や関連法の範囲内で看護師や薬剤師などの他職種が行うことなどのタスクシェア・タスクシフトを進めております。そして、医師に限らず、すべての職員が健康で働きがいのある職場環境をつくること、安心・安全で質の高い医療の提供につながると考えております。ご理解いただけましたら幸いです。

本年も職員一同、心のこもった新しい、納得できる医療を実践していく所存です。どうぞよろしくお願い申し上げます。

あなたの頭痛はどのタイプ？

脳神経外科 科長 遠藤 俊毅

日常生活の中で「頭痛」を経験したことがない人はほとんどいないでしょう。一見単純な症状に見える頭痛ですが、その原因や種類は多岐にわたります。適切な対策を取るためには、頭痛の種類を理解することが重要です。

緊張型頭痛

頭全体が締め付けられるような痛みが特徴です。最も一般的な頭痛の一つで、長時間のパソコン作業による首こりや肩こり、ストレスが主な原因となります。多くの場合、生活習慣を見直すことで改善します。



対処法

- ▶ 姿勢を改善
- ▶ 定期的にストレッチや軽い運動
- ▶ マッサージや温熱療法
- ▶ ストレス管理



片頭痛

脈打つような痛みを伴う頭痛です。多くは片側だけですが、両側が痛むこともあります。痛みは数時間から数日間続くことがあり、日常生活に支障をきたすことも少なくありません。光や音に敏感になる、吐き気を感じるといった症状が前兆として現れることもあります。10代から40代、特に女性に多く見られます。疲労や睡眠不足などが引き金となる場合があります。



対処法

- ▶ 引き金となる要因を把握
ホルモンバランスの変化、赤ワインやチョコレートなどの食品摂取、天気の変化なども引き金になりえます。
- ▶ 規則正しい生活習慣
十分な睡眠を確保しストレス管理を行いましょう。
- ▶ 適切な薬物治療
2021年以降、新しい片頭痛治療薬が使用できるようになっています。痛みを予防する薬、痛みが出たら服用する薬を組み合わせると良いでしょう。



群発頭痛

片目の奥に激しい痛みを感じる頭痛で、1~2か月の間に集中して起こるのが特徴です。痛みは非常に強く、じっとしてられないほどです。群発頭痛は男性に多くみられ、頭痛と同じ側に涙目、はなづまりなどの症状を伴うことが多いとされています。



対処法

- ▶ 予防薬の利用
医師にご相談ください。
- ▶ 酸素吸入療法や皮下注射
安静にしているにもかかわらず改善しないことが多いため、病院での治療をお勧めします。



危険なサインかも！？

これまで紹介した頭痛は、多くの場合、適切なケアで改善するものです。しかし、頭痛には脳卒中（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）などの重大な疾患が隠れている可能性があります。以下の特徴のような頭痛がある場合は、速やかに救急車を呼びましょう。

危険なサイン

- 突然の激しい頭痛（雷に打たれたような痛み）
- 意識がぼんやりする、ろれつが回らない、手足の麻痺を伴う
- 嘔吐を伴う



自己判断で済ませず、症状が続く場合や日常生活に支障をきたす場合は、脳神経外科あるいは脳神経内科にご相談ください。

早めの診断と治療が
快適な生活への第一歩です！



遠藤 俊毅 医師

笑顔のチカラ

DMAT編

災害時に頼れる医療チーム

救急センター 看護師 板橋 真琴

DMAT(災害派遣医療チーム)とは？

「災害急性期に活動できるトレーニングを受けた医療チーム」のことです。災害時に被災地に出動して様々な医療活動を行います。1995年の阪神・淡路大震災をきっかけに誕生しました。



当院のDMATのご紹介

DMATを持つ病院は日本全国にあり、当院もそのひとつです。医師・看護師・業務調整員（薬剤師、放射線技師、臨床工学技士、歯科衛生士、事務員など）でチームが作られます。当院では現在28名の隊員が所属しています。普段は病院内でそれぞれの業務を行っていますが、災害時には4～5人が1チームになって出動します。DMATの活動では、けがや病気の患者さんを治療することもあります。被災地の病院・行政・消防などと連携して被災地の医療を調整するコーディネーターの役割を担います。

当院が被災した場合はDMAT隊員自身がリソース（資源）となって病院内の災害対応をします。DMAT隊員はけがや病気の知識のほかにも、災害時の連携・調整方法を訓練で学び、日々災害に備えています。



活動実績

- ・2018年 北海道胆振東部地震
- ・2019年 東日本台風（丸森町豪雨災害）
- ・2024年 能登半島地震



災害時はお薬手帳を持とう！

災害時は処方箋がなくてもお薬手帳があれば薬を処方できる場合があります。災害時にお薬手帳を持ち出せるよう普段から携帯したり、わかりやすい場所に保管しておきましょう。



はばたけ！ STEP 研修医

当院で研修中の先生方をご紹介します！



1. 出身地は？
2. 趣味は？
3. 興味のある診療科は？
4. 学生時代の部活は？

内山 愛里
(うちやま えり)

1. 福島県
2. ドラマ鑑賞
3. 消化器内科
4. 中学：剣道部
高校：弓道部
大学：チアリーディング部
空手部

瓜田 宗久
(うりた むねひさ)

1. 青森県
2. 格闘技観戦、筋トレ
3. 消化器内科
4. 中学・高校：野球部
大学：総合格闘技

平林 亮人
(ひらばやし りょうと)

1. 山形県
2. 旅行
3. 皮膚科
4. 大学：ハンドボール部

向井 菜々乃
(むかい ななの)

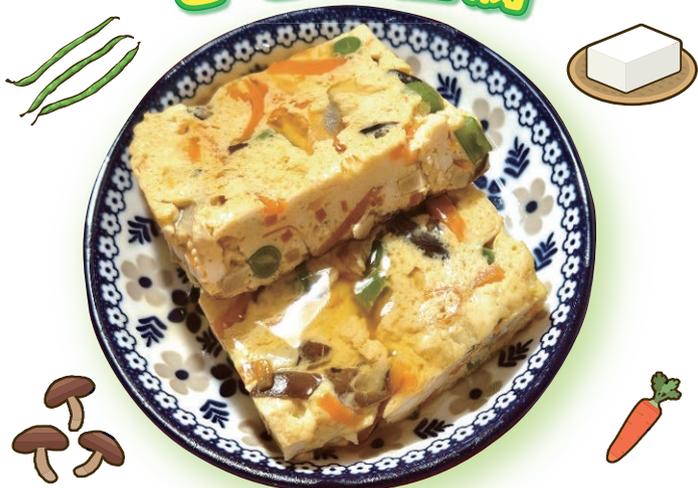
1. 埼玉県
2. 旅行
3. 病理
4. ゴルフ部

管理栄養士監修
もう一品レシピ

臭沢山で彩り豊かに

管理栄養士 庄子 茉莉

ぎせい豆腐



当院でお正月に提供しているメニューをご家庭向けにアレンジしました。

崩した豆腐を元の豆腐のように固めることから、ぎせい（擬製）豆腐と呼ばれています。お好みで他のお野菜や挽肉を加える等アレンジしても美味しく頂けます。

材料（約4人分）

ぎせい豆腐

- ・木綿豆腐……………1/2丁(200g)
- ・溶き卵……………Mサイズ2個分
- ・人参……………1/4本
- ・さやいんげん………3～4本
- ・干しシイタケ………3g

あん

- ・砂糖……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ⑧・塩……………少々
- ・和風だしの素………少々
- ・水……………120ml
- ・片栗粉……………5g
- ・生姜のしぼり汁…お好みで

- ①
- ・砂糖……………小さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・塩……………少々
 - ・和風だしの素………少々
 - ・干しシイタケの戻し汁…120ml

お好みで長ねぎ、三つ葉、きくらげ、ごぼう、挽肉、白ごま など

作り方

ぎせい豆腐

- ①木綿豆腐は水を切り、つぶす。
- ②干しシイタケは水で戻し、干切りにする。人参は長さ2cm位の干切りにする。
- ③さやいんげんは小口切りにし、さっと茹でておく。
- ④人参、干しシイタケに調味料(①)を加え煮汁が少なくなるまで煮て、冷ましておく。
- ⑤④にさやいんげん、①の豆腐、溶き卵を加えよく混ぜる。
- ⑥耐熱容器にクッキングシートを敷き、⑤の卵液を入れて180℃のオーブンで約20分焼き色がつくまで焼く。卵焼き器で両面焼いてもよい。
- ⑦粗熱がとれたら、適当な大きさに切り分ける。

あん

- ①鍋にあんの材料(⑧)を入れ、よく混ぜながら煮立たせ、片栗粉を加えてとろみをつける。
- ②火を止め、生姜のしぼり汁を加える。

検査のあれこれ



尿検査

臨床検査技師 若生 望

健康診断で毎年のように受けている検査だと思えます。尿中の糖や潜血、蛋白など様々な成分を調べることで、病気の早期発見や治療の効果判定などに役立ちます。

採尿時の注意点

- ① 採尿する時は、出始めの尿は採取せず、排尿途中の尿（中間尿といいます）を採取します。この時、排尿を止めずに採取していただくようにお願いします。
- ② 採取した尿が少ない、生理中の時、採取途中で水が入ってしまった、などの時には、尿コップを提出する際にスタッフまでお知らせください。検査結果に影響を与える場合がありますので、ご協力をお願いします。



いのちを守る医療機器

MRI装置

診療放射線技師 杉山 智哉

MRIは強力な磁場によって得られる電磁波を利用して体の臓器や血管を様々な断面で画像化するものです。

症状がない初期の脳梗塞や動脈瘤などの診断ができ、その病変がどのような状態なのかを詳細に調べることが出来ます。さらに頭痛やめまいなどの症状がある場合にもMRIの検査を行うことで病気の早期発見や適切な治療を行うのに役立ちます。

MRIと聞くと脳の検査を思い浮かべる方が多いと思いますが、脊椎や四肢、肝臓など幅広い部位の診断に用いられています。

放射線による被曝がない利点がある一方で、音が大きい、長時間体を動かすことができないなど制限されることもあります。現代の医療に欠かせないものとなっています。





イベントのお知らせ

お申込みは不要ですのでお気軽にお越しください!

がんサロン

がん患者さん・ご家族の交流の場

日時 **2025年3月7日 金**
14:00～

場所 **多目的棟2階大会議室**

同じ経験を持つ方と気軽に
おしゃべりしてみませんか?

- ・ 漠然とした不安
- ・ 治療や副作用のこと
- ・ 仕事や生活のこと
- ・ 家族としてのサポート



市民公開講座

花粉症重症化ゼロ作戦

日時 **2025年3月17日 月**
13:00～14:00

場所 **多目的棟2階大会議室**

当院のアレルギースペシャリストが
詳しくお話しします

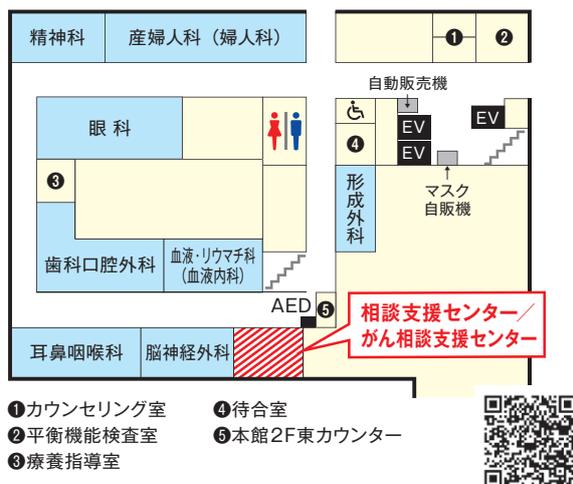
- 司会：耳鼻咽喉科 科長(教授) 太田 伸男
- ①眼科 科長(教授) 高橋 秀肇
 - ②小児科 医師(講師) 北沢 博
 - ③耳鼻咽喉科 医師(講師) 佐藤 輝幸
 - ④呼吸器内科 医師(教授) 中村 豊

相談支援センター／がん相談支援センター

月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 8:30～17:15
TEL 022-259-1221 (代表)

当院では、医療費や治療上のことなど、病気に関わるご不安やお悩みを少しでも和らげられるよう、相談窓口を設置しております。どうぞお気軽にご相談ください。

本館2階



医療系学生の当院での実習にご協力をお願いいたします

当院は患者さんに最善の医療を提供すると同時に、次世代の医療人を育成する責務があります。この責務を達成するため、当院では医学部生・薬学部生・看護学生、およびその他の医療系学生の実習を行っております。これらの医療系学生が患者さんの診療を担当する医療チームに参加することへのご協力とご理解をお願いいたします。なお、実習生には、医師と同様に患者さんの個人情報とプライバシーに関して守秘義務が課されています。

アンケートにご協力ください!

今後の「かがやき」制作の参考にさせていただくためアンケートを実施しております。お手持ちのケータイ・スマホから右側のQRコードを読み込み、回答フォームに入力をお願いします。

