

ためらっとくれ

Vol.55
2016.11 発行



女性技師による乳がん検診	……2P
胃カメラ・大腸カメラのすすめ	……3P
理学療法士実習の紹介	……4P
家庭医学ごはん	……5P
インフルエンザのあれこれ	……6P、7P
新職員紹介	……7P

乳房撮影 **女性技師** が担当します！

かつて、診療放射線技師は男性中心の職場でした。しかし、近年は受診者への配慮から、女性の診療放射線技師の割合が増加してきました。平成12年3月の「がん予防重点健康教育及びがん検診のための指針の一部改訂（老健第65号通達）によるマンモグラフィ検診導入により、女性の診療放射線技師のニーズが更に高まり、現在では全体のおよそ3割が女性になりました。



マンモグラフィとは？

乳がん検診に用いるエックス線画像診断の方法で、触知できないような早期の乳がん診断に極めて有用とされています。撮影方法は、出来る限り深部の乳腺組織を画像に出すため、撮影技師は受診者に接近して乳房に直接触れて、片手あるいは両手で引き出して、乳腺組織を広げて撮影します。

当院は、今まで男性診療放射線技師2名が、日本乳がん検診精度管理中央機構から検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師の資格を得て撮影をして参りましたが、このたび、受診者の羞恥心を少しでも軽減し、より多くの女性の皆様に安心して検査を受けていただけるよう、女性の検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師がこの撮影を担うことになりました。これによって、乳がん検診の受診者が増え、乳がんが早期に発見され早期の段階で治療する女性が増えることを願っています。

マンモグラフィ撮影は女性診療放射線技師の責務と考えています。郡上市の乳がん検診受診率が向上し、また鷺見病院を受診される皆様におきましても多岐にわたり、女性の診療放射線技師がお役にたてるようこれから努力して参る所存でございますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

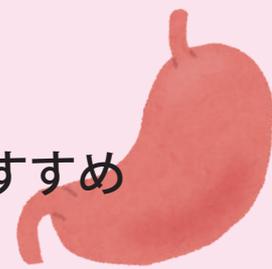
鷺見病院放射線科は、病院や検診センターの質の高い医療の提供に努めています。



診療放射線技師 近藤 千里

★9月から鷺見病院に入りました。

消化管内視鏡検査「胃カメラ」「大腸カメラ」のすすめ



日本人の三大死因は悪性新生物（がん）、心疾患、そして脳血管疾患です。その中で、がんの死亡数と罹患数はともに増加し続けており、がんで亡くなる人は3人に1人、一生のうちにがん罹患（がんを経験）する人は2人に1人とされています。今の時代、がんはありふれた病気なのです。

部位としては、胃・大腸・肝臓・膵臓など「消化器」が、がん死亡の上位を占めています。そのうち、大腸がんと胃がんについては、早期に発見し適切な治療を受けることで、完治する可能性が高いことが知られています。

何らかの症状がある場合は既に進行していることが多いので、比較的早くがんを見つけるために、胃がん、大腸がんなどの検診が行われています。しかし、検診ですべてのがん（特に早期がん）が見つけれられるわけではありません。その上、便潜血検査（大腸がん検診）では、ある程度進行したがんを見逃してしまうこともあります。

そのため、上・下部消化管内視鏡検査、いわゆる胃カメラ・大腸カメラが非常に有用であると考えられています。まず、内視鏡検査によって早期がんを発見できる可能性が高まります。そして、進行がんが見逃されることはほとんどありません。さらに、その人に胃がん・大腸がんがしやすいかどうか分かるため、がんの予防にもつながります。

予防の具体例としては、大部分の胃がんの原因とされている「ピロリ菌」の存在が判明した場合には、その除菌をすることで胃がん罹患するリスクを下げることができます。また、「前がん病変」である大腸ポリープの多くは、検査と同時に切除することが可能です。



統計では、40歳を過ぎるとがんと診断される人が急激に増え始め、その後も年齢とともに右肩上がりに増加します。喫煙者、メタボリック症候群の人などは、さらにリスクが高いことが知られています。

すべてのがんに言えることですが、検診や人間ドックを定期的に行うことで、根治可能ながんを見つけることができます。その中でも、胃がん・大腸がんに対する内視鏡検査は、特に推奨されます。検査を受けるかどうかで、あなたの人生が大きく変わる可能性があります。少しだけ勇気を持って、内視鏡検査を受けてみませんか。

✓ 40歳になるまでに（昔40歳だった人も）内視鏡検査を受けましょう！

（消化管内視鏡検査についての相談は、内視鏡担当看護師・担当医までどうぞ。）

内科医師 白上 洋平



「理学療法士臨床実習」をご紹介します！！

今年度は4月～11月に8名の実習生がお世話になりました

●理学療法士臨床実習とは？

大学など理学療法士養成校の学生が病院などで理学療法士の指導を受けながら実際の患者さまと接することで知識・技術を学んでいきます。

最終学年は約2ヶ月間の長期間実習となり、患者さまだけでなくご家族・地域の皆さまとも接する機会が増え「病院の一職員」として働き、社会人としてのマナーも学んでいきます。その為、実習は社会に踏み出す第一歩としての重要な期間となります。



●当院の実習スタイル『2：1実習』

当院リハビリテーション科では学生2人で1人の患者さまと接する『2：1実習』という新しいスタイルを試みております。

これは学校とは違う環境で学ぶ為、不慣れな点が多く緊張してしまうように学べないといった点を解消する為に行っております。同じ学校の学生が身近にいれば非常に心強いと思います。その為、学生同士で協力し合い、様々な問題を解決していくため2人で知恵を振り絞っていくことを期待しております。



- ・今まで経験したことがない実習の方式であったので不安に思いましたが、同じ立場の学生が近くにおり安心できました。
- ・相手の学生の考えを聞いていると自分には気が付かなかった点に気がつき、視野が広まりました。
- ・コミュニケーションを図り、地域の情報や日常の会話を大切にしたいです。話す事が好きなので病院内で見かけたらぜひお声掛け下さい。

8名の学生は、郡上市外の出身者で、知らない土地での実習に不安があった様子でした。また、中には郡上弁に苦戦する学生もいました（笑）。しかし、患者さま・ご家族からも温かいお声を頂く場面が多くあり、学生ものびのびと実習を行わせて頂きました。大変ありがとうございました。

実習は患者さまのご理解の上に成り立っております。皆様のご理解・ご協力本当にありがとうございます。今後もよろしく願いいたします。

私たちも指導していくために学生の見本となるような姿を見せていく必要があります。実習を通じて学生とともに私たちも成長していきたいと思っております。



こんにちは。 鷺見病院管理栄養士の、るみこです。
 最近まで梅雨を思わせるようなどんよりとした曇り空ばかりで、澄み切った秋晴れの青空を見ることが少なかったように感じますが、いかがお過ごしでしょうか。
 そんな中でも、すすきの穂が風になびき、稲刈りが終わった田んぼの上を赤とんぼの群れが飛んでいる光景などを目にする、知らないうちに少しずつ秋も深まっているんだな・・・と感じる今日この頃です。
 皆さんは、最近どんなことに秋を感じられましたか。



簡単 まぜませ 舞茸ピラフ!



カロリー
371
 Kcal

タンパク質
10.2
 グラム

脂質
7.6
 グラム

塩分
1.6
 グラム

材料 (4人分)

- 精白米 . . . 3合
- 出し昆布 . . . 5g
- 舞茸 . . . 1パック
- 鶏挽肉 . . . 100g
- 銀杏 . . . 20個
- 三つ葉 . . . 1/2束
- バター . . . 20g
- 白だし醤油 . . . 大さじ2
- 醤油 . . . 大さじ1
- 生姜汁 . . . 小さじ2
- 塩・コショウ . . . 適宜

- 1 米は洗って出し昆布と一緒に炊飯器に入れて炊いておく。
- 2 舞茸は硬い部分を除き、さっと水洗いしてから小さめにほぐしておく。
- 3 銀杏は、殻から取り出し茹でて皮をむき、薄く切っておく。三つ葉は、1.5cm長さに切っておく。
- 4 フライパンにバターを熱し、塩・コショウしておいた鶏挽肉を入れて炒める。銀杏、舞茸を入れて炒め、火が通ったら白だし醤油、醤油、生姜汁、三つ葉を加えてさっと炒める。



舞茸はサッと炒めて

- 5 炊き上がったご飯に、④を混ぜて出来上がり。

るみこからのひとこと

炊き上がった熱いご飯にバターで炒めた舞茸などを後から混ぜるだけなので、あのシャキシャキした歯ごたえが残って、風味豊かな美味しいピラフになりますよ。舞茸に火を通しすぎないことがポイントです。銀杏もアクセントになって冷めても美味しいと、好評の秋ご飯です。

インフルエンザのあれこれ

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが喉や気管支、肺で感染・増殖することによって発症する病気です。インフルエンザにかかると 38 度以上の高熱になることが多く、他にも寒気や関節痛、咳・くしゃみなど、その症状は多種にわたり、また、急激に悪化して大変な思いをすることがあります。

そのため、インフルエンザはかからないように予防することが一番大切であり、そのひとつとして「インフルエンザ予防接種」があります。

「予防接種を受けましょう」という標語をよく耳にしますが、ここではインフルエンザ予防に効果があると言われる予防接種についてまとめました。

インフルエンザ予防接種とは？

インフルエンザは通常冬場の 11 月～3 月にかけて流行します。

そこで、毎年 10 月以降から各医療機関において、その年に流行するインフルエンザに備えて、予防のために注射を打つことができます。この注射には「ワクチン」と呼ばれる薬液が含まれており、このワクチンを接種することによりインフルエンザに感染しにくくなるのです。



そもそもワクチンってなに？

インフルエンザワクチンの接種とは、簡単に言うと「その年に流行すると予測されるインフルエンザウイルスを人工的に培養し、それを薬液にして人間の体内に注射すること」です。

ウイルスを体内に取り込むとインフルエンザに感染するのでは？と思いますが、ワクチンに使われているのは不活化ウイルスであり、インフルエンザを発症することはありませんので、ご安心下さい。

人間の免疫機能

人間の体には、ウイルスに感染するとそのウイルスを排除しようとする「免疫」という機能があります。この免疫の作用により、ウイルスに対する「抗体」が作られ、同じウイルスに 2 度とかからないようにしてくれます。インフルエンザワクチンを接種し、体内に微量のウイルスを取り入れることで、そのウイルスの抗体ができます。その結果、インフルエンザにかからないようになるという仕組みです。

予防接種の効果

予防接種には 2 つの効果があります。

1. インフルエンザにかかりにくくなる。
2. もし感染しても症状の悪化を防げる。

あくまで「かかりにくくなる」のであり、100%かからないわけではありません。また、インフルエンザと一口に言っても、その種類(型)はいくつもあり、その年に流行すると予測され、ワクチンに入れられた型以外のインフルエンザには感染してしまいます。ただ、予防接種を受けることで、発病しても症状を和らげる効果があります。



効果が続く期間は？

接種して2週間後に効果が出始めてから、およそ4～5か月は効果が持続します。
例えば、11月初旬に接種すると、2月半ば程度まで感染防止になります。

予防接種にかかる費用

費用は病院によって異なり、当院では以下の料金表で行っております。

2016年度インフルエンザ予防接種のお知らせ

	1回目（税込み）	2回目（税込み）
一般	3,500円	3,500円
県内の65歳以上 <small>※郡上市外の方は市役所へ事前申請が必要です。</small>	1,500円	3,500円
13歳未満（郡上市内）	3,500円	1,500円
13歳未満（市外）	3,500円	3,500円

※厚生労働省の指針により、当院では基本的には13歳未満は2回接種、13歳以上は1回接種としておりますが、希望者は13歳以上でも2回接種も可能です。

※実施時間

平日：診療時間内のみ 土日祝：9：00～12：00/14：00～16：00

※6歳未満の乳幼児につきましては他院小児科での接種をお願いします。

新職員紹介 入社2016年8月～10月

総務課 工藤 利江



毎日が勉強の連続ですが、笑顔を忘れず、頑張っていきたいと思っております。
宜しくお願い致します。

健診センター 佐藤 汐里



まだまだ不慣れですが、一生懸命頑張ります。
宜しくお願い致します。

放射線科 近藤 千里



9月に入職しました。診療放射線技師です。女性診療放射線技師としてお役に立てることがございましたらご遠慮なくお申し付け下さい。

どうぞ、よろしくお願い致します。

外来診察医師勤務表 (平成28年4月1日～)

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
総合診療科	佐治重豊	佐治重豊								
脳外科	鷺見靖彦 澤田重信	澤田重信	杉本信吾 澤田重信	澤田重信	鷺見靖彦	14:30～ 杉本信吾※1	杉本信吾	14:30～ 杉本信吾※1	鷺見靖彦 山内圭太	山内圭太
外科	宇野郷三	永田高康※2	永田高康	永田高康※1	宇野郷三	宇野郷三※2 永田高康※2	永田高康	宇野郷三	宇野郷三	宇野郷三
整形外科	鷺見浩志	14:30～ 鷺見浩志	鷺見浩志	14:30～ 鷺見浩志	鷺見浩志		鷺見浩志	14:30～ 鷺見浩志	鷺見浩志 佐竹崇志	
内科	第1, 3, 5 9:00～ 橋本恭成	第1, 3, 5 橋本恭成	楠 武史	小口一彦		小口一彦	第2, 4, 5 小口一彦	第2, 4, 5 ～14:30 小口一彦	楠 武史	第3金曜【予約制】 甲状腺・糖尿病外来 堀江直史
	第2, 4 9:00～ 小島好修	第2, 4 小島好修	9:30～ 林 慎	～14:00 林 慎					9:30～ 村井敏博	～14:00 村井敏博
	堀江直史					堀江直史	堀江直史	堀江直史	堀江直史	堀江直史
婦人科				伊東治生※2						
眼科	8:30～ 望月清文	第2, 4 ～16:00 望月清文	9:00～ 澤田 明	～16:15 澤田 明			9:30～ 山田 俊	山田 俊	10:00～ 高木大介	～15:30 高木大介
耳鼻咽喉科			9:00～ 森 健一	森 健一					9:00～ 柴田博史	柴田博史

※1 検査等で診察をお待ちいただく場合があります。
※2 来院前にお電話にて確認をお願いします。

注意)

1. 午後の診察については、手術・検査により外来担当医の変更があります。
2. 希望される先生がある場合は、電話にて確認の上、来院して下さい。

受付時間

午前の部 午前7時30分～午前11時45分まで
午後の部 午前7時30分～午後4時45分まで

診察時間

午前 8時30分～12時15分まで
午後 1時30分～5時15分まで

受診の際は、保険証を持参して下さい。
月に一度は確認させて頂きます。

奨学金のご案内

看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、介護福祉士を目指し勉強する方を応援します！！

■貸与期間

看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師 月額：60,000円
介護福祉士 月額：30,000円

■進学する学校

あなたの行きたい学校を自由に選択してください。

■貸与期間

看護師、理学療法士、作業療法士は1年以上4年以内
薬剤師は1年以上6年以内
介護福祉士は1年以上2年以内

■返済の免除

資格取得後、当院で貸与期間以上勤務した場合は全額免除されます。
※介護福祉士は貸与期間に2年を加えた期間になります。

■貸与者決定

貸与を希望する者で、在学中の成績等を考慮し審議の上決定します。



詳細は、担当：金子 までお問い合わせください。

鷺見病院広報誌 ためらっとくれ Vol.55

平成28年11月発行

発行 / 鷺見病院地域連携室



社会医療法人 白鳳会
TEL 0575-82-3151
FAX 0575-82-3150
理事長 鷺見 靖彦