



当院では毎年3月、職員の向学心の向上を目的に院内研修会を開催しています。今年も13部門が熱心に研究発表に取り組みました。



医療法人 敬徳会 藤原記念病院の理念と基本方針

私たちは設立の動機である「地域のための医療」を理念とし、次の事項を基本方針といたします。

基本方針

1. 良質な医療提供に関する事項

患者さま本位の医療と良質な医療を提供することを念頭に、救急病院として急性期医療から慢性期医療までを担う病院。また、地域の福祉施設、訪問看護ステーション、自治体などと連携し患者さまに最適な療養環境の提供を目指します。

2. 患者に対する職員の対応に関する事項

笑顔をもっととし、常に患者さまの立場に立ち、患者さま中心の精神を持って行動します。

3. 患者の権利の尊重に関する事項

患者の権利章典を制定し、常に患者さまの権利を尊重し、十分な説明と合意に基づいた「共同的な営み」として医療を行います。

4. 職員の就業に関する事項

私たちはプロ意識を持ち、常に自己研鑽に励み、新しい知識と技能の習得に努めます。



こんにちは小児科の大島です。今日は運についての独り言です。

某日朝10時、

ぶるるる～、ぶるるる～（電話呼び出し音）

〈ガチャ〉

オペレーター：「こちらはワールドカップチケット予約センターです」

私：「ええっ、繋がったのですか？」

オペレーター：「はいそうです」

本当に繋がるとは期待していなかった私は、しどろもどろに

私：「じゃじゃあ～、決勝戦のチケットありますか、」

オペレーター：「はい、ございます」

私：「じゃじゃあ～、決勝戦のチケット4枚くく下さいっ」



小児科 大島 智明 医師

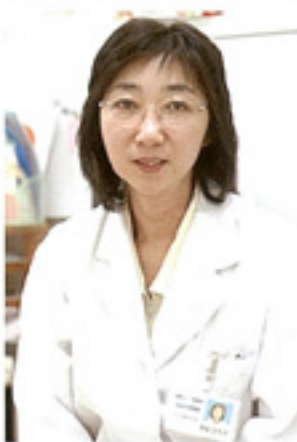
この1回の電話にて2002年サッカーワールドカップ日韓大会の決勝戦のチケットが手に入った。このときの申し込みでは約70万人が申し込みをしていた。まさか1回で繋がり、この時発売予定が400枚しかない決勝戦がとれるとは。この時は親孝行？を兼ね、両親(サッカーは殆ど知らない)を連れて、見に行ってきました。

私は小児科医になって10年ちょっと経ちますが、小児科の治療方針も大きく変わったものがあります。身近なところでは喘息がそうです。(院内にスケートの清水宏保選手の表紙のパンフレットもあります。)私が医者になった頃は入院も多数いましたが、今は治療法の進歩等により喘息入院の患児は格段に少なくなりました。喘息治療の主眼は「発作時治療から発作予防へ(予防は成人病で盛んに言われていますが、成人に限ったことではないのです)」変化してきています。こう書くと、今の人は運がよく、それ以前の方は運が悪いかのように言う人もいますが、私は必ずしもそれは正しくないと思っています。成人病が別名「生活習慣病」と言われるように、生活習慣をきちんとすることで、防げることは多々あるのと同様、小児の喘息を始めとする疾患も、きちんとした生活で改善する場合は多々あります。無論それでもコントロールが難しかった人が落ち着くのを見ると、それは私も嬉しく思います。

21世紀はオーダーメイド医療などともいわれ、私たち医療者は日々勉強と研鑽が求められますが、同時に医療を受けられる側の方々もきちんとした生活がより求められるのではないかと考えています。

偉い人の言葉かは不明ですが「運がなければ、得られないことは実際に多くあるが、同時に努力をしない人に運はなかなか回ってこない」という言葉を聞いたことがあります。この言葉は、まさに真をついていると思います。

しかし一煩惱多き私はワールドカップ以来、努力が足りないせいか、運を使い果たしたのか(特に公私の私の部分で)、運に恵まれてない？気がするナー



内科 吉成ひろ子 医師

内科・在宅診療科を担当しています。外来診療・検査のほか、自宅での療養を希望する方のための訪問診療を行っております。追分から男鹿半島まで走り回っていますので、病院周辺の地理にもだいぶ詳しくなりました。また、週の半分は 出戸診療所で外来・訪問診療を担当していますので、本当にいろんなところに出発しています。こちらの病院では高齢でも元気いっぱいの方が多いのですが、最近の医療では高齢者の方でもできるだけ自宅に居て、病気を予防し、今の体力を維持しているという考えが重要になっています。介護保険にも様々なサービスがありますので、上手に利用していただければいいと思います。体力には自信があったのですが、今年の豪雪で出勤前・帰宅後の雪よせに追われ、とうとう腰を痛めてしまいました。日頃皆さんには「無理しないでくださいね。」と話していますが、自分自身の健康管理も大事だと実感しています。一度骨密度測定をしてみようかなと考えている今日この頃です。



第4話

インターネット
依存症



- (職場では)
- 遅刻が増えた
 - 口数が減った
 - 顔色が悪い
 - 吹き出物ができている
 - 無断欠勤するようになった…など
- (家庭では)
- 毎日睡眠不足のようだ
 - 帰宅すると自室にこもる
 - 家族との会話が減った
 - 休日なのにイライラしている
 - 子供と遊ばなくなった…など

インターネット人口が爆発的に増加している一方でニートやひきこもり、様々なマイナスの要因のひとつである「インターネット依存症」が徐々に注目をあびつつあります。

そこで、これからインターネットを始めようとしている人、また誤った使い方をしている人に、ネット依存症の危険性についてお話しします。

「インターネット依存症」とは、インターネットの「メール」や「チャット」といったコミュニケーションツールに、過度にはまり込んでしまう症状のことです。最近では、インターネットにはまり込んでしまった結果、日常生活に支障をきたすようになるケースも少なくありません。

職場への遅刻や欠勤、引きこもりにも発展

インターネットを始めた当初は、Webページを閲覧するネットサーフィンから入っていきます。やり始めは面白くて、最初はのめり込んでしまうが、しょせんは見ているだけのことで、じきに飽きてそこで終わります。しかし、それがメールやチャットの分野に入ってくると、その辺りから依存の問題が深くなってきます。

そのうち、食事や睡眠、人との付き合いに当てる時間まで、ネットに費やすようになっていきます。結果、朝方までネットにはまり、睡眠不足で職場に遅刻したり、欠勤したりするという問題も出てきます。ひどくなると会社に行かなくなり、「引きこもり」にまで発展する可能性もあります。

インターネット依存症の患者のほとんどは自覚症状がなく、自分自身で何の問題もないと思っています。したがって多くの場合、家族や職場の高齢など、周囲にいる人が、遅刻の常習化や引きこもりなどの「異常」を問題視して、初めてネット依存症が発覚するケースが多いようです。

その対策は

結局は自己コントロールの問題です。自分で「ネット依存症」の危険性を認識し、自分がどの位はまっているかを客観視する必要があります。何事もほどほどが肝心、はまりすぎには充分注意しましょう。

外来棟概要

パート職員も含め、外来看護師は総勢24名、12の科を受け持っています。
スタッフ：看護師 24名

外来棟アピール

安全に気を配り、優しさをモットーに患者様に満足して頂ける外来を目指しております。
限られた時間の中でも患者様の心に寄り添って「来てよかった」と思って頂けます様、又健康を回復される援助が出来ればとスタッフ一同頑張っております。

<外来師長 竹内 純子>



スタッフから一言



平均年齢はちょっと(?)高いけれど経験豊かなスタッフ揃いです。



注射ならまかせて下さい、やっぱり「亀の甲より年の功」ですね!



いらっしやいませ!
こんにちは! 藤原メモリアルホスピタルへようこそ!
ディズニーランドには負けません。患者様に満足して頂ける様、日夜努力しております。



確かな技術と思いやりの心で皆様へサービスの提供に努めております。



ワンダーDrに聞けなかったことありませんか? N'sに話してみても!



「ちょっとでも健康に不安」を感じたら気軽に受診にいらして下さい。



花粉症

ニュースや店頭で「花粉症」の文字をよく見る時期になりました。すでに症状で苦労されている方も、そうでない方にも、少し紹介しましょう。

メカニズム



人体には、体の外から侵入してくる異物に対して、排除する働きがあります。外部からの侵入物質(抗原:アレルゲンである花粉)に対抗する物質(抗体)を作って体を守ろうとします。

抗体が一定量になったとき、同じ抗原が侵入してくると、その抗原が抗体と結びつき、それまでと違った反応を示すようになります。これがアレルギー反応です。

- ① 抗原が体内へ入る。
- ② 抗原に対する抗体 (IgE抗体) を体内で作る。
- ③ 抗体が抗原を攻撃! 病気が起こるのを防ぐ。
- ④ 抗体が抗原に反応。科学物質ヒスタミンなどが分泌され、花粉を体外に出そうと、くしゃみ・鼻水などの症状が出る。

※この時、IgE抗体は全ての人に同じように作られるわけではなく、作られやすい性質が生まれつき決まっていますので、花粉症になる人・ならない人が決まります。

症状

目のかゆみ・充血、鼻水、鼻詰まり、くしゃみなど。精神的にもイライラしたり、思わぬ影響を与えてしまいます。

対処方法

花粉が飛び回っている季節は外出したくないものですが、そうもいきません。外出する時はなるべくツルツルした素材の服を着て、身に付かないようにしましょう。家に入る前にも戸外で払いやすくなります。メガネとマスクと帽子は必需品で、目も鼻も髪の毛に花粉が付着するのを防ぎます。怪しい格好になりそうですが、花粉で苦しいこの時期は背に腹は変えられません。そして、洗濯物や布団はなるべく外に干さないようにしましょう。家の中に花粉を持ちこみ、常にアレルギー症状を惹き起こしてしまいます。

生活週間の面で気を付ける事は、良い食生活を心がける事。加工食品・インスタント食品を避け、バランス良く栄養を摂り入れましょう。シソやサバなどは抗体の過剰反応を抑制したり、免疫の働きを正常にしてくれたり、症状を和らげると言われています。

世界の花粉症

日本にしかない杉による「スギ花粉症」。ヨーロッパに多い「カモガヤ花粉症」。アメリカに多い「ブタクサ花粉症」が現在の世界三大花粉症と言われています。

カモガヤ花粉症

優秀な牧草で、家畜の肥料として欠かせないイネ科の雑草「カモガヤ」今ではよく見る道端の雑草ですが、明治初期にヨーロッパから日本に導入されました。5月頃の丁度気候も暖かくなりマスクからも離れがちな陽気な季節に流行します。花粉症は成人近くになってから発生する事が多いのですが、これは例外。小さい頃から手にとって遊んでいた雑草のカモガヤなので、発症するのも早いケースが少なくないようです。

ブタクサ花粉症

アメリカで5~15%の人がかかっているブタクサ花粉症。日本には第二次世界大戦後、帰化植物として入ってきた「マッカーサーの置き土産」とも呼ばれたそうです。植物の背丈が低い為、風に乗って飛ぶ事はなく、生育している地域で局地的に飛散するのが特徴です。日本では9~10月頃に流行します。バナナやキウイなどを食べると口の周りやのどが痒くなったり、目が腫れるなど症状が出る食物アレルギーを合併していることが多いのも特徴です。

花粉症と風邪の違い

症状が似ている二つの違いを知って、正しい対策を取りましょう。

- 風邪/発熱を伴う事がある
- 花粉症/一般的に発熱は少ない
- 風邪/かゆみを伴う事は少ない
- 花粉症/かゆみ・異物感を伴う
- 風邪/黄色や緑色で、粘りのある鼻汁が出る
- 花粉症/無色で粘り気がない

医療機関で診察すると検査によって判断する事ができます。「あれ?」と思ったら、耳鼻咽喉科を受診することをお勧めします。

地域医療連携室より

相談窓口があります。

介護保険って何?申請はどうやってするの?施設に入りたけれど、どうすれば良いの?どこにあるのか分からない!など、いざと言うときわからないことがたくさんありませんか?そんな時、地域医療連携室へご相談下さい。入院中、ご本人やその家族など、どなたでもご来室下さい。不明な事・不安な事を聞かせていただき、皆様立場に立って相談を受けたいと考えています。

地域医療連携室の都合上、相談者が不在の場合もありますので、事前に来室予定を教えていただければと思います。

室長(看護師) 佐々木 由加子

藤原記念病院 地域医療連携室 業務時間・直通TEL&FAX

直通 TEL 018-878-6211・018-878-3713 月~金曜日 午前9時~12時 14時~17時
FAX 018-870-6211 土曜日 午前9時~12時

遺伝相談(カウンセリング)について

遺伝と言う言葉は誰でも聞いた事があると思います。しかし、その具体的な内容についてはわかっていそうで、はっきりわからず正確なことはあいまいなままになっていることが多いのではないのでしょうか。特に、遺伝が関係すると考えられている、いわゆる遺伝病は一つ一つの病気の多くは珍しいけれど、その種類が星の数ほどのすごくたくさんあるので、御本人あるいは家族、婚約者などにこれらの病気が見られることも珍しいことではありません。そうした病気や特徴が本当に遺伝するのか、遺伝するとすればどのように遺伝するのか心配になる場合もあるでしょう。また、がんや糖尿病、高血圧などの成人病などが遺伝するという話を聞かれたことがあるかもしれません。ご両親やおじいさん、おばあさんはどうでしたか？

例えば、今は少なくなりましたが、いとこ婚の問題があります。いとこ婚のような血族結婚では遺伝病の割合が高くなると言われる事がありますが、実際はどうなのでしょう。妊娠に際しては薬剤使用の問題や血液型不適合の問題があります。血液型があわないと胎児が必ず重症黄疸になると思って不安になっていた人もいましたが、やはりそうなのでしょう…？

また、色覚異常(色盲)も非常に多く見られる異常ですが皆さんは色覚異常についてどのくらいご存知でしょうか。遺伝性で男に多いと言われてはいますが、子供に遺伝することがあるのでしょうか？そもそも色覚異常は病気というべきものなのでしょうか？そのほかいろいろな難病や精神疾患があります。そのような病気の患者さんが親族にいた場合、結婚に当たって問題があると思って悩んでいる人はいませんか？

遺伝病は治らない恐ろしいもの、恥ずかしいものと思われる方もいるかもしれませんが。しかし本当のところはどうなのでしょう。

ここ数年ヒトゲノム解析(私たちの体を作っている細胞の中にある核酸と言うものに、私たちの体の設計図に当たる遺伝の情報が記されていますが、その情報を明らかにすること)が完了し私たちの遺伝の知識は爆発的に増加しています。今までわからなかった遺伝病の遺伝子が見つかり、将来の治療に向けて研究が進められています。

遺伝相談外来では、最も新しい医学と遺伝学の知識をもとにして、相談者の納得のいくように説明し、いろいろな疑問に応じ、誤った知識や過度の恐怖を取り除こうとするものです。遺伝相談を希望される方は、診療科・疾患に関係なく御気軽にご受診にお申し出ください。



遺伝専門医 東 純一郎



第三回 シリーズテーマ 『心電図検査』って何？

シリーズ連載の開始について…誰もが一度は経験したことがある尿検査や血液検査。しかし、どのように検査が行われているかを分からない人はさっと多いはず。そこで当院の「検査科」による解説で代表的な検査の過程、内容等を全3回にわたって掲載していきます。

からだを直接調べる検査(生体検査)の中の心電図検査の紹介をします。

心電図 とは!?

心電図は、心臓の筋肉が収縮するごとに発生する微量の活動電流の変化を図形に記録するものです。

胸部に6ヶ所、両手足におのおの1つずつ電極をつけ、心臓の活動によって筋肉や神経を伝わる電流の変化を誘導して記録します。

※けっして患者様に電気が流れるということはありません

どんな目的で
検査するか

- ① 不整脈(脈の乱れ、心臓のリズムの異常)の発見と診断
- ② 狭心症、心筋梗塞などの虚血性心臓病の発見と診断
- ③ 高血圧にともなう心肥大の診断と変化の判定
- ④ 心臓病の進行や回復状態の診断
- ⑤ 治療薬の効果や副作用の診断と判定
- ⑥ 健康な心臓の状態と反応の判定



どんな方法で
検査するか

あおむけに寝た安静の状態、手足、前胸部に電極をつけますが、電極をつける部分に皮膚と電極間の電気を通りやすくするためにクリームを塗ります。検査時間は5~10分くらいで終了します。

検査の
ときの注意

原則として、上半身は裸の状態、あと、手首、足首を出してもらいます。安全で苦痛のない検査です。全身の力を抜き、リラックスして検査します。

診察のご案内

- 外来診療：平日／9：00～17：00
土曜／9：00～12：00
- 休診日：日曜日・祝祭日・盆休（8月13日）
年末年始（12月31日～1月3日）
- 診療科案内：内科・外科・小児科・整形外科・リハビリテーション科・
泌尿器科・胃腸科・肛門科・循環器科・呼吸器科・
アレルギー科・皮膚科・耳鼻咽喉科・眼科・
放射線科
- 人間ドック：随時受け付けています。



Fujiwara Memorial Hospital

藤原記念病院

〒010-0201 潟上市天王字上江川47

TEL 018-878-3131 FAX 018-878-7234

URL <http://www13.ocn.ne.jp/~keitoku/>

編集後記

白い悪魔（大寒波）の脅威も去り、春の訪れを日々感じる今日この頃です。春の訪れをのんきに感じる一方、世間では本格的な花粉シーズンに突入しているようです。専門家は、今年新たに花粉症を発症する人が多くなると予想しています。風邪と間違えず、今回本誌に掲載している花粉症の記事を読んできちんと予防に努めましょう。

特選！受付のお花

いつも患者様にご好評頂いている受付の花を特選し、紹介します。

一重の花をスプレー状に咲かせるのが特徴です。
淡いブルーの小花をライン状に咲かせます。
デルフィニウムという名前は花の形がイルカ（ギリシア語で「デルヒ」）に似ている事に由来しているという説があります。
青には気持ちを落ち着かせる効果があります。頭痛がするときや気持ちが洗んでいる時にこのデルフィニウムを見ると気持ちが穏やかになりそうな気がします。
夏など水を入れたガラスの器に花だけを浮かべると、きっと涼しげで綺麗でしょうね。



学名
デルフィニウム・シネンシス
キンポウゲ科デルフィニウム属
●和名 飛燕草 ●花言葉「清明」

なつめの由来



花自体は小さくあまり目立たないなつめ。実は利尿作用や滋養強壮の薬として使われたり、食用として食べたりと用途は様々で、とても貴重されており。決して大きい病院ではありませんが、当院も地域の皆様に貴重されるような病院を目指しなつめと名付けました（なつめの花言葉「健康の果実」）