

あおやぎ

No.278

2019年7月



「看護の日」の成り立ち

◎「看護の日」の制定の趣旨

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、広く国民が分かち合うことが重要です。このことを、老若男女を問わずだれでも認識するきっかけとなるように、「看護の日」が制定されました。

◎ 5月12日の由来

近代看護を創ったフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。1965年から、国際看護協会（本部ジュネーブ）は、この日を「国際看護婦の日」に定めています。



県民健康講話 ②③

「看護の日」を終えて ④

BFH(赤ちゃんにやさしい病院)
認定記念講演会によせて ⑤

栄養レシピ ⑥

臨時職員募集 ⑦

外来診療案内 ⑧

第5回あおやぎ祭り2019の開催について ⑧

県立中央病院の理念と方向性

〈理念〉

県民の健康と生命を支える安心と信頼の医療

- ・患者の権利と意思を尊重し、高度で良質、適正な患者中心の医療を提供します。
- ・医療従事者としての倫理綱領を守ります。
- ・最適ながん医療と生活習慣病対策を推進します。
- ・信頼される救急医療を提供します。
- ・地域医療、福祉との連携をします。
- ・将来を担う医療人の教育、育成を行います。
- ・公共性に配慮した健全な病院経営を目指します。



県民健康講話「乳がんのお話」

平成31年3月23日(土)に、
山形市医師会館にて、開催されました。

●乳がんとは何について

乳腺外科 工藤 俊

1. がんは遺伝しないが、がんの成り易さは遺伝する

今や日本人の二人に一人ががんになる時代。その要因には、生活習慣、環境のほか遺伝素因(=体質)が挙げられます。その中でも生活習慣の変化が最も大きな要因として考えられ、これまではその改善や予防策などが重視されてきました。しかし今は、遺伝情報(ゲノム)の研究がすすみ、個人個人の持って生まれた遺伝素因=体質の違いが、がん発症に深く関わっていることが解明されてきつつあります。

親が太っているから自分も太る体質だとか、自分は親と同じでお酒をまったく飲めない体質だとか、「体質」とは生まれた時から定まっているもので、親から受け継いだ遺伝情報(ゲノム)に組み込まれています。

図1を見て下さい。私たちが生活習慣病といってきた高血圧、糖尿病などやがんも同様で、持って生まれた「体質」が病気の発症に深く関わっていると考えられています。しかし、例えば「がん体質」があるからといって皆が必ず発症するとは限りません。体質に生活習慣や環境因子の変化が加わることで初めて発症に至ります。

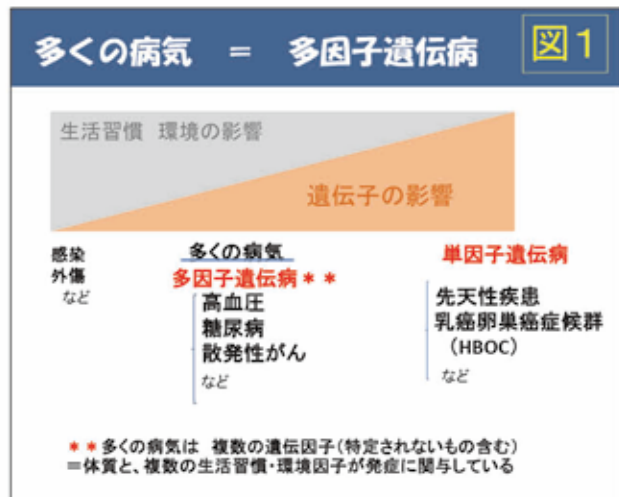
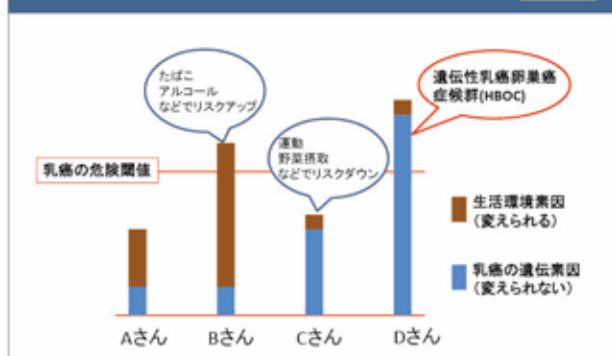


図2を見て下さい。Aさん～Dさんの乳がん発症リスクを棒グラフで比較しました。AさんBさんは遺伝素因が低く乳がんになりにくい体質ですが、Bさんは、たばこやアルコール多飲などの生活習慣のため、乳がんの発症リスクは非常に高くなっています。一方Cさんは、遺伝素因が比較的高い体質ですが、運動や野菜摂取などの心がけで、乳がん発症リスクを軽減できています。このように、遺伝素因の情報がわかれば、それに応じて予防や早期発見の対策も個別にできることになります。

個々に異なる乳癌の遺伝素因

図2



2. 遺伝性乳がん卵巣がん症候群 (HBOC)

但し、図2のDさんの場合のように、非常に遺伝素因のリスクが高く、どんなに注意や努力をしても乳がんになってしまう。その代表的なものが遺伝性乳がん卵巣がん症候群 (HBOC) です。このHBOCは、全体乳がんの約5%程度に認め、BRCA1・BRCA2という2つの遺伝子のいずれかの異常(変異)がある場合をいいます。この遺伝子異常は、そのまま親から子へ代々受け継がれていきますので、近親者にも必ず同じ乳がんか卵巣がんを発症した方がいますし、また子供にもその危険が及んでいきます。更に、この遺伝子異常家系では男性でも前立腺がん・乳がん・すい臓がんの危険が高くなる特徴があります。

現代は、そのような遺伝子異常の有無を血液検査で判定できる時代となり、メリットも高くなってきています。

当院では、HBOCの遺伝カウンセリング専門外来を設け対応しています。ご心配な方は、まずは当院乳腺外科を受診しご相談していただきたいと思います。

●乳癌の最新治療について

乳腺外科 牧野 孝俊

・乳がんとはなにか？

乳がんはおっぱいにできるがんです。ごく早期のがんを非浸潤癌、転移をする可能性があるがんを浸潤癌といいます。浸潤癌ではその進み具合で薬物療法が必要なこともあります。乳がんになる人の数は年間約9万人ととも。

・乳がんにならない食べ物…

残念ながら、食べものでははっきりと結果がでているものはありません。

注意としてはとりすぎていると乳癌になりやすい、アルコールも飲みすぎではいけません。逆に、定期的な運動は乳癌を減らす、乳癌再発を減らすというデータも。

	リスク減少↓	リスク増加↑
確実	授乳経験あり（期間と比例） 初産年齢が低い	肥満（閉経後）（BMI≥30） アルコール摂取（量と比例） 出産経験がない（2.0倍） ホルモン補充療法（長期） 乳がん家族歴
ほぼ確実	定期的運動（閉経後）（2/3倍）	喫煙 糖尿病（1.3倍） 早い初経年齢、遅い閉経年齢
可能性		受動喫煙 夜間勤務 経口避妊薬の使用歴
証拠不十分	サプリメント、（大豆）イソフラボン、野菜・果物、肉 ビタミン類、カルシウム、カロテン類、乳製品、ストレス など	

・乳癌の手術

時代の流れとともに乳がん手術は機能温存、より形のよさをめざしています。1980年代には胸筋を温存した乳房切除が、1990年代からはいわゆる温存手術が主流に。また、2013年からは、人工物による再建手術が保険適応となっていてより形のよさを追求した手術が可能となっています。

・センチネルリンパ節生検？

以前は脇のリンパ節に癌が転移をするとすべてとりきれないといけないう考え方、筋肉、神経も一緒に切除していました。そのため、リンパ浮腫といわれる腕がむくむ合併症がしばしば起こっていました。現在では、手術前の検査で、進んでいない人には、センチネルリンパ節生検が行われます。この手術ではリンパ浮腫はほとんど経験しません。

・抗がん剤治療？

乳がんは初期から全身に転移を起こしうる全身病であるという考えがあります。

たとえば、乳がんはタンポポにたとえられます。タンポポの花がさき、綿毛となってとんでいき、全身へと転移をします。乳がんでは、がん自体の治療と、小さな転

移への治療の両方が大切です。

また乳がんにはおおまかに5つのタイプがあります。詳しいことは割愛しますが、おとなしいがん、特効薬がきくタイプ…などなど、ひとそれぞれに異なります。乳がんを詳しく調べると抗がん剤が必要なタイプもあります。（ただし、頻度的には多くはない。）必要な方には必要な治療を考えています。

・内分泌治療？？

簡単に説明すると乳癌は女性ホルモン（エストロゲン）を餌にするタイプがあります。エストロゲンをブロックすることにより乳癌を兵糧攻めにする治療です。

・分子標的治療？？？

がん細胞にある増殖スイッチをターゲットにした治療で、がん細胞のみに効率的にききます。

たとえば、ハーセプチンという薬は、脱毛もなく、副作用もほとんどありませんが、劇的に効く薬です。しかし、HER2たんぱくというスイッチの入った乳癌にしかきかないという特徴もあります。こういった新しい薬は、毎年のように臨床の現場にでてきております。

・おわりに

乳がんは、しっかり診断をして、治療をおこなえば治る病気のひとつです。しこりを見つけたら、こわがりすぎずに病院を受診してください。

subtype	治療	特記事項	頻度
ルミナルA	内分泌	基本的に抗がん剤なし	60-70%
ルミナルB	内分泌 +抗がん剤	ホルモン発現 再発リスクを考慮	10-15%
ルミナルハーツ-	抗がん剤+H +内分泌	基本的には治療を	10-15%
ハーツ-	抗がん剤+H	5mm以上で	10-15%
トリプルネガティブ	抗がん剤	一部の特殊型は予後良好	10-15%

【お知らせ】これからの県民健康講話

入場無料・申込不要です。どうぞお気軽においでください。

回数	月 日	場 所	担 当 科
第25回	令和元年 8月24日	天童市健康センター（2階健康ホール）	呼吸器内科、糖尿病・内分泌内科
第26回	令和元年 9月21日	山形市医師会館（4階大ホール）	消化器外科
第27回	令和元年 11月	未定	泌尿器科
第28回	令和2年 1月	未定	歯科口腔外科
第29回	令和2年 3月14日	未定	整形外科

※いずれも土曜日の 14:00～15:30

「看護の日」を終えて

看護部自治会会長 梅津 千津子

5月12日は、「看護の日」です。21世紀の高齢化社会を支えていくために、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、広く国民が分かち合い、誰もがはぐくむきっかけとなるように、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの生誕の日にちなみ、旧厚生省が1990年に制定しました。

当院看護部自治会でも、毎年正面玄関にナイチンゲール像を設置し、正面玄関と各フロアにアレンジメントフラワーを飾っています。今年5月9日には、10時～14時まで2階講堂において「熱中症対策」をメインテーマに、看護の日のイベントを開催しました。例年より多い188名の方々にご参加いただきました。

展示コーナー、体験コーナー、測定コーナーに分かれ、「熱中症対策」としての催しを行いました。

展示コーナーでは、「熱中症から身体を守ろう」というテーマでポスター展示を行いました。熱中症の種類やなりやすい年代、熱中症の人を見つけた場合の対応などについて、足を止めて見入る方もいらっしゃいました。また、職員の子供さんが書いたかわいい絵、素敵な作文や感謝状の掲示もあり、心温まる空間となりました。

体験コーナーでは、経口補水液の試飲や自宅

でできる経口補水液の作り方のパンフレットも配布しました。また熱中症の原因や対策などについての動画を流し、測定までの待ち時間にご覧いただけるようにしました。

測定コーナーでは、身長・体重・血圧測定のほか、骨密度・血管年齢・肌年齢・IN BODY（筋肉量・水分量・体脂肪測定）などを行いました。これらの測定は大変好評で、長蛇の列ができました。

ご参加いただいた方からは、「健康の大切さを知りました」「毎年楽しみにしています」等、私たちの活動の励みになるような言葉もいただき、大変うれしく思いました。

4月中旬より市内のコミュニティーセンターへのチラシ配布、院内掲示、当日外来でチラシ配布を行い、当日も1時間ごとに院内放送するなど、広報活動にも力を注ぎました。おかげさまで多くの方に興味を持っていただき、ご参加いただきましたことに、心より感謝申し上げます。

改めて、私たち自身も看護について、さらに県立中央病院の果たすべき役割について考える良い機会となりました。また来年もこの時期に開催しますので、是非皆さんお越しください。



BFH (赤ちゃんにやさしい病院) 認定記念講演会によせて

母乳育児推進委員会 事務局 NICU 病棟 主任看護師 中村 のり子

母乳育児推進委員会は、「親子の間に温かい心を育み、よりよい親子の絆を深め、生涯に渡る健康な身体をつくる母乳育児を推進します」という山形県立中央病院の母乳育児の理念のもとに活動しています。当院は、去年の8月に、WHO・ユニセフより“BFH” Baby Friendly Hospital (赤ちゃんに優しい病院) の認定を受けました。“BFH”という言葉聞きなれない方は多いと思います。1989年にWHO・ユニセフが「母乳育児の保護、促進、そして支援するために、産科施設は特別な役割を持っている」という共同声明を発表しました。世界の国のすべての産科施設に対して「母乳育児成功の10か条」を守ることを呼びかけ、そして、この10か条を長期にわたって遵守し実践する産科施設を「赤ちゃんに優しい病院」として認定しています。当院は、日本国内で68番目に認定を受けた施設になりました。



今回、BFH認定の記念として、4月20日に、ユニセフ本部東京事務所副代表根本巴欧さんを招いて、「子どもの生存とユニセフの役割—子供を誰一人取り残さない世界を目指して—」の題で講演をして頂きました。ユニセフは、すべての子どもたちの権利が守られる世界を実現するために活動しています。日本での環境とは全く異なる国で活動されているユニセフの方から、世界の子供たちの今についてのお話は、非常に興味深い内容でした。

根本さんは、今まで、シエラレオネ、モザンビーク、ガザなどに赴任されてきました。過去15年のアフリカでの乳幼児死亡率は低下しているが、現在5歳未満児死亡の半数はアフリカ

で起きている、という現実。“生まれた子供を誰一人取り残さない世界にするため”に、衛生面の支援だけでなく、内紛などで心に傷を負った子供たちが、自信と希望を持つための教育の機会やカウンセリングを行っているそうです。そして、一番衝撃を受けたのは、レクリエーションの権利のための活動でした。“遊ぶ”ということでもどもらしく成長することを支援することが、若者の希望やより良い未来を創る熱意に繋がるそうです。また、「子どもの命を助ける＝親への支援が重要である」という点は、日本においても問題となっている、貧困世帯や虐待に対しても、同様のことと思いました。

根本さんが勤務されていた地域は、子どもの生存率が非常に低く、不衛生な環境で作ったミルクよりも、母乳育児の方が、子どもの生存を守ることができるそうです。日本では、衛生面での心配はあまりありませんが、アフリカや難民生活を強いられている人々には、母乳育児は重要な育児です。先進国である日本では人工乳での育児と母乳育児を選択できる環境にある中、母乳育児を支援・推進する意義を再考するきっかけとなりました。今後も、BFH認定施設として、赤ちゃんとそのご家族への支援に精進し、山形県で産まれた赤ちゃんが“誰一人取り残されない”で生きることができるために、活動していきたいと思っています。



根本さんは、今まで、シエラレオネ、モザンビーク、ガザなどに赴任されてきました。過去15年のアフリカでの乳幼児死亡率は低下しているが、現在5歳未満児死亡の半数はアフリカ

栄養レシピ 白身魚の香草焼き

栄養価 / エネルギー : 173kcal たんぱく質 : 18.9g 脂質 : 5.4g 炭水化物 : 13.4g 食塩相当量 : 0.9g



〈分量／2人分〉

- カラスカレイ 70g × 2切れ
- ハーブソルト 0.4g
- 白ワイン 10g
- 粒マスタード 10g
- パン粉 適量
- ドライパセリ 少々
- スライスチーズ 2枚

○付け合わせ

- 赤パプリカ 10g
- 黄パプリカ 10g
- エリンギ 70g
- ロマネスコ 40g

○ソース

- 玉葱 (みじん切り) 40g
- おろしにんにく 2g
- サラダ油 小さじ1
- トマトピューレ 60g
- コショウ 少々
- 塩 0.2g

〈作り方〉

1. カラスカレイにハーブソルトと白ワインを合わせて塗り、オーブンで焼く。
2. 半分焼けたら途中で取り出し、粒マスタードを塗る。
3. スライスチーズを重ね、パン粉とドライパセリを混ぜたものを上からかける。再度パン粉に焼き色が付くまで焼く。
4. 付け合わせのロマネスコを茹でる。パプリカ、エリンギを軽くソテーする。
5. (ソース)
サラダ油を熱し、玉葱とおろしにんにくを炒める。トマトピューレを入れてさらに炒め、塩コショウで味を整える。

減塩ポイント

- ①ハーブソルトやにんにくなどの香味野菜、粒マスタードで味をひきたたせて減塩効果アップ。
- ②トマトの旨味で減塩効果アップ。
- ③付け合わせの温野菜には味を付けず、ソースと一緒に食べること減塩効果アップ。

1964年東京オリンピック再現！選手村で提供された多国籍料理！



献立全体写真



フランス料理

サフランライス
ジュリアンスープ
※ジュリアン
…野菜を千切りすること。



インド料理

かぼちゃとなす
のサブジ
※サブジ
…野菜の蒸し
煮のこと。



中国料理

杏仁豆腐

臨時職員募集

◆ 臨時 看護師 ◆

必要な免許資格 看護師

勤務帯 3交替勤務。
日勤のみの相談も可。

給与 月 25万円程度～
(3交替勤務の場合の金額。
実績等により変動あり。)

◆ 臨時 看護補助者 ◆

必要な免許資格 不要

勤務帯 週31時間45分 シフト制

給与 月 14万円程度～

◆ 臨時 調理師 ◆

必要な免許資格 調理師

勤務帯 週31時間45分 又は
1日7時間45分 シフト制

給与 月 14万円程度～

◆ 臨時 臨床工学技士 ◆

必要な免許資格 臨床工学技士

勤務帯 8:30～17:15 土日祝休

給与 月 15万円程度～

◆ 臨時 臨床検査技師 ◆

必要な免許資格 臨床検査技師

勤務帯 8:30～17:15 土日祝休

給与 月 15万円程度～

◆ 臨時 社会福祉士 ◆

必要な免許資格 社会福祉士

勤務帯 8:30～17:15 土日祝休

給与 月 15万円程度～

※上記共通

待遇／健康保険、厚生年金、労災適用、年次有給休暇あり、無料駐車場あり

なんでもお気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

山形県立中央病院

TEL：023-685-2626(代表)

〒990-2292 山形市大字青柳 1800 番地

外来診療案内

当院を受診する時は

初めて受診される方は、総合受付（初来院受付）に診察申込書と問診票及び紹介状（紹介状をお持ちの方）を提出のうえ、受付してください。なお、総合窓口受付開始時間までは番号札をとってお待ちください。

再来の方は、予約の有無に関わらず、再来受付機で受付してください。受付票と診察券を受け取り、各科外来ブロック等にお越しください。（再来受付機は、午前7時45分からご利用になれます。）

保険証は・・・

診察の都度、総合受付（再診受付）又は、各科ブロック受付に必ずご提示ください。住所・電話番号が変わった時は、必ず申し出てください。**保険証のご提示がないと全額自己負担になります。**

紹介型外来について

現在、当院においては、一部診療科の外来診療の初診について、【紹介型外来】による医療提供を実施しており、**緊急の場合を除いて、紹介状をお持ちの方のみの受付に限定させていただいております。**

○… 紹介状をお持ち下さい【眼科、産婦人科、泌尿器科、頭頸部・耳鼻咽喉科（水曜日）、歯科口腔外科（水曜、金曜日）】

□… 予約診療のみ【心療内科（月曜～金曜日）、麻酔科・ペインクリニック（水曜日）、泌尿器科（火曜日）、脳神経内科（火曜日）】

△… 開業医からのFAX 予約が必要です。

非紹介患者初診加算料及び再診加算料について

他の保険医療機関からの紹介がなく、直接当院へ来院された患者さんは、初診に係る費用（非紹介患者初診加算料）として5,000円（税含む）を頂いております。また、当院から他医療機関（大病院を除く）への紹介の申し出後に、当院を受診した患者さんからは「再診加算料」として、2,500円（税含む）を頂いております。

※緊急入院等の場合は除きます。

外来診察に係る再来患者さんの電話予約及び予約変更については、医療相談支援センターで受け付けております。

TEL 023(685)2620（13時～16時）

「かかりつけの先生」からのFAX 予約も受け付けております。待ち時間も少なくてすみますので「かかりつけの先生」にご相談ください。

FAX 023(685)2606 平日/8時30分～18時 土曜/8時30分～14時30分

初来院受付時間

午前8:00～11:30

ブロック	診療科	診療曜日
A	内科	月 火 水 木 金
	呼吸器内科	火 金
	血液内科	木
	糖尿病・内分泌内科	水
	循環器内科	月 火 水 木 金
B	消化器内科	月 火 水 木 金
	整形外科	月 火 水 木 金
	眼科	月 火 水 木 金
	歯科口腔外科	月 火 水 木 金
	脳神経外科	月 火 水 木 金
C	泌尿器科	月 火 水 木 金
	心療内科	月 火 水 木 金
	脳神経内科	月 火 水 木 金
	産婦人科（産科）	月 火 水 木 金
	産婦人科（婦人科）	月 火 水 木 金
D	頭頸部・耳鼻咽喉科	月 火 水 木 金
	小児科	月 火 水 木 金
	新生児内科	月 火 水 木 金
	小児外科	火（午後）・金（午後）
	皮膚科	月 火 水 木 金
E	形成外科	月 水 金
	外科	月 火 水 木 金
	呼吸器外科	火 水 金
	乳腺外科	月 火 水 金
	心臓血管外科	火 金
F	麻酔科・ペインクリニック	月 水 木
	緩和医療科	月 木 金
	放射線科	月 火 水 木 金
	放射線科	月 火 水 木 金
	放射線科	月 火 水 木 金

※空欄は休診日です。

受け付けておりませんのでご注意ください。

第5回あおやぎ祭り2019の開催について

今年9月22日（日）に、当院において「第5回あおやぎ祭り2019」を開催します。

このお祭りは、次のことを目的として、今年で5回目の開催となります。

- ・地域や住民の方々に開かれた病院づくりを推進すること。
- ・入院されている患者さんの元気づけを図ること。
- ・より良い職場環境づくりを推進すること。

お祭りでは、ドクターヘリの見学会やロビー会場での演奏や踊りのイベント、各種出店、病院の特性を活かした各種体験コーナーや相談、健康チェックなどを開催する予定です。

お誘い合わせの上ぜひお気軽にご来場ください。

【日 時】 令和元年9月22日（日） 10時～15時

【場 所】 山形県立中央病院 1階総合受付前ロビー、2階講堂 ほか

