

# 常滑市民病院だより

発行者：病院長 鈴木 勝一  
編集：病院広報委員会  
第50号  
2010年1月1日発行

## 年頭に当たって ～大きいことは良いことか?～

院長 鈴木 勝一

舌切り雀の話があります。欲張りばあさんはおみやげに大きな葛籠つづらを選び中身は、お化けやがらくたでした。優しいおじいさんの選んだ小さな葛籠つづらの中には宝物がどっさり詰まっていた。大きいことはよいことだという風潮があちこちに見られます。国と国の合併、市町村の合併、病院の合併、合併して大きくなって、そこで生きている人たちは本当に幸せになったのでしょうか？ 合併を進める大きな理由は、経済的理由です。経済的に強くなるには、集まり大きくなって、競争に勝つ力を持たなければならない。

スーパーコンピューターをどうしてもほしいと日本のノーベル賞学者達が訴えました。大きな葛籠つづらを望んで立派な結果が出るのでしょうか？ 金がなくとも頭を使うのが日本の誇りではなかったのでしょうか？ 学問の府からそんなことを言うなんて悲しいことです。大きい病院になることが良いことでしょうか？ 手術の数が増加すれば、そこで働く医師、看護師にとって勉強になる、技術を磨くことが出来る、水準が上がる、そんな理由付けで大学医局は医師を大病院中心に送る傾向にあります。患者の側からもインターネットで検索して、たくさん手術をしている方が、技術が上と考える。医療とはそんなものなのでしょうか？ 数が多くなることは、むしろ流れ作業で医療を行うことになってしまうおそれがあります。与えられたマニュアル通りの医療で、その中のある一部分の医療を受け持つ医師、看護師になっていく危険が大きい。一つの手術が出来ても、少し違った分野のこと、総合的な判断を必要とする医療が出来ない医者が多くなっています。そんな中で、せけいヘルニア(脱腸)の手術をするときに、手術前に右か左かをマジックでマークする事が当たり前になっています。間違っただけは本当は右なのに左を手術してしまう事のないようにどこの病院も行っているのですが、患者との“つながり”からいって、まるでベルトコンベアに乗せるようなやり方です。優しくない医療であることも確かです。本来、人間にとって病気そのものがすべて判っていて、その流れの中で医療を行っている訳ではありません。現在においても、むしろ判らないことがほとんどで、今考えられるより良い方法として、一つの手術方式を採用して手術をしているのが現

### — 第50号の内容 —

- \*「年頭に当たって～大きいことは良いことか?～」  
院長 鈴木 勝一
- \*「2010年新春の挨拶」  
看護部長 野中 時代
- \*「研修医制度」  
眼科部長 滝 昌弘
- \*「臨床検査技師としての役割」  
臨床検査技師長 榊原 長二
- \*「海外渡航用予防接種のお知らせ」  
管理栄養士 杉江美千代

実です。流れ作業として医療を行うことは危険きわまりないことです。患者の痛みや訴えをしっかりと把握してこれでもよいかしっかり診ながら医療を行っていくことが最重要です。数をこなすために、どうしても流れ作業となってしまう大病院より、しっかり患者を診る、優しい医療を行える小さな病院の方が良いことはたくさんあります。

小さな葛籠つづらを選んで宝物を手にしたおじいさんは、小さなものを選んだ事だけが良かったのではなく、そのおじいさんは、舌を切られた雀に優しくした、普段の生活が優しかった事にあります。小さいことがよいのではなく、優しいことが必要なのです。小さな病院にいる職員は、このことを肝に銘じなければなりません。

市民病院の医療は、医師・看護師・医療従事者だけで成り立っているのではなく、患者、市民、行政当局と共に成り立っています。小さな葛籠つづらを選んで宝物を手に入れるには患者さん達にも努力が必要となります。小さな病院を支えていくためには、市民の病院に対する優しさが必要と考えます。具体的には、夜中や早朝に、昼間は仕事だから救急・時間外の外来を今のうちに受けておこうというようなコンビニ医療を絶対に止めて頂くこと。そればかりでなく、築50年以上になる市民病院で頑張っている人のことを考え、一日も早く新しい病院が出来るように行動を今すぐ起こして頂きたいと思います。

山椒は小粒でもぴりりと辛い 宝物が一杯詰まった小さい葛籠つづら、新市民病院をみんなの努力で手に入れましょう。



# 2010年新年の挨拶

看護部長 野中 時代

経済不況が、好転しないまま2010年を迎えましたが、初夢はいかがでしたでしょうか。私は笑顔で幸せを売る白衣姿の商人の夢でした。

昨年は整形外科医師2名と呼吸器内科の常勤医師が補充されないまま地域の方々にご迷惑を掛けた年でもありました。鈴木院長は診療の合間をみて頻繁に大学医局に頭を下げに出かけています。「派遣する医師がないから」といわれ、何度も力を落として帰ってきていました。「諦めないぞ」とまた日程を融通して出かけていく姿を眼にして、私たち看護部も負けてはおれないと、現場のムダを省き、経営改善に向けて必死に取り組みました。昨年9月に7:1の看護体制を取得したのも、一つの成果です。働きやすい環境づくりと人材育成にも力を入れ、看護師の離職防止に繋げています。

昨年は皮膚・排泄ケアの認定看護師が1名誕生し、合計3名の認定看護師になりました。また、今年度はがん化学療法ケアの認定看護師が誕生する予定です。これからも一人ひとりが常滑市民病院の「顔」としての意識を持ち、地域の方々に愛される病院づくりを目指したいと思います。そして更なる人材育成と経営改善に取り組みたいと思っています。4月からは常勤の脳外科医が1名赴任します。常滑に来てよかったと思われるようにみんなで支え、よいチーム医療を提供していきたいと思

います。

先日、私は山小屋を6時に出発し、2017mの雲取山をめざし、10時間以上縦走しました。17人のツアーでしたが、一人も落ちこぼれが無かったのは、見知らぬ者同士の協調性と思いやりが、この目的を達成させたと思います。つらい時こそ、お互いを敬い、一つの方向に向えば必ず目的は達成し、そこに自信もつきます。自分達が心身ともに健康であってこそよい医療の提供ができるので、今年度も一丸となって知多半島一位の医療が提供できるように努力したいと思っています。地域の皆様方の厚いご支援を心よりお待ちしております。



雲取山山頂



## 研修医制度

眼科部長 滝 昌弘

私は現在、眼科部長と医師臨床研修管理委員会プログラム責任者を兼務しています。今回はプログラム責任者の立場から研修医制度についてお話しします。

まず、歴史を振り返ってみましょう。江戸時代までは完全な徒弟制度の下で師匠から弟子へ医術が伝承されていました。明治時代に入るとドイツを手本とした制度が導入され、医科大学を卒業すると医師免許が与えられました。国家試験は無く、1~2年先輩医師の指導を受けていました。戦後の昭和23年に1年間各科と保健所を回って実地修練するインターン制度が発足し、修了後国家試験を受け医師となることができました。

この制度は様々な問題を含んだまま行われたため、インターン闘争が起き、その後全国の大学紛争に発展しました。この結果、インターン制度は昭和43年に廃止され、大学卒業後国家試験を受け2年間研修することが努力義務となりました。そのまま大学で研修を受けるこ

とが多く、専門領域にかたよる弊害が出てきたため、平成16年医師法が改正され2年間の研修が義務化されました。「医師としての人格を形成し、患者を全人的に診ることができる基本的な診療能力を身に付けること」を基本理念とし、経験すべき診察法、検査、手技、病態、疾患が具体的に決められました。

内科、外科、救急、小児科、産婦人科、精神科、地域保健・医療が必修科となっています。平成22年4月からは必修科が内科、救急、地域医療の3科となり、外科、小児科、産婦人科、精神科、麻酔科から2科以上と希望科を選択することに変更され、希望科を長く研修することができるようになります。当院では既に1名が研修を終え、内科医師として正規職員に任用され、1名が2年目の研修を行っています。4月には新たに2名が研修医として採用されることに決まっています。良い医師を養成するため、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



# 冬のダイエットについて

管理栄養士 杉江美千代

北風が冷たい季節となりました。寒い日は、温かい部屋でテレビばかり見てしまい、運動不足になりがちですが、食欲は増すばかり。毎年冬になると体重が増加してしまう方へ、簡単にできるダイエットをしましょう。

## まず、自分の体を知ることから始めましょう。

- ① あなたの身長は何mですか？  m (cmよりmで表した方が体重の計算がし易いので)
- ② あなたの今日の体重は何kgですか？  kg
- ③ あなたのBMI値を計算しましょう 体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m =

BMI値が25以上は肥満になりますので、該当する方は今日からダイエットに取り組みましょう。  
(標準はBMI値が22とされています)

## さあ、ダイエットの計画です。1か月後は体重1kg減になるようチャレンジしましょう。

1日に減らすエネルギー量は？ 7,000kcal(体脂肪1kg分) ÷ 30日 = 233kcal

ダイエット計画例(食事と運動でエネルギーを減らす)を示します。

- ① 食べ物からの摂取エネルギーを減らします。たとえば、1日当たりの目標140kcal
- ② 運動量を増やして消費エネルギーを増やします。たとえば、1日当たりの目標100kcal

これで合計240kcal減らす計画ができました。

ダイエットは継続することが肝心です。体重測定も毎日の生活に取り入れましょう。  
春には、ワンサイズ下の服が着れますように、がんばりましょう。  
以下に食べ物と身体活動のエネルギー量を示しますので、参考にしてください。

### 分量を調整しましょう

食べ物のエネルギー量	
ショートケーキ	390 kcal
チーズバーガー	320 kcal
ピール中ビン	200 kcal
日本酒1合	180 kcal
缶コーヒー	95 kcal
大福餅	235 kcal
ジュース類200ml	80 kcal
アイスクリーム80g	160 kcal
カステラ50g	160 kcal
チョコレート60g	400 kcal

### 毎日こつこつ 又は休日にもまとめて実行

身体活動100 kcal (体重80kgの人の場合)	
自転車	18分
洗車	24分
エアロビクス	11分
草むしり	16分
速歩	18分
ジョギング	10分
普通歩行	24分
風呂掃除	19分
ゴルフ(カート使用)	20分
水泳(クロールゆっくり)	9分

### メニューを脂肪の少ないものに変えて、 エネルギー量を減らすこともできます

- ハンバーグ定食  
→ アジの塩焼き定食 = -232kcal
- スパゲティーカルボナーラ  
→ スパゲティーミートソース = -233kcal
- 天ぷら盛り合わせ  
→ 刺身 = -329kcal

美味しい食べ物の誘惑に  
負けないように、エネル  
ギーコントロールするこ  
とが大切です。

### 編集後記

鈴木院長から「常滑市民病院だより」を復活させるので頼むといわれ、経験のない中で試行錯誤を繰り返し3年がたち、第50号を無事発行することができました。その甲斐あって編集を通じ組織横断的にいろいろなことを学びました。その中でもっとも感じたことは、当院の温かさでした。この手作りの病院だよりから、患者さまへ少しでもその気持ちが伝わる紙面づくりを心掛けてゆきます。  
(編集担当 中谷)