

広報おきたま病院

第13号
平成28年7月

各種
指定等

救命救急センター
地域がん診療連携拠点病院
災害拠点病院

第二種感染症指定医療機関
へき地医療拠点病院
臨床研修指定病院

エイズ治療拠点病院
地域医療支援病院



公立置賜総合病院に勤務する職員に各部署から集まってもらって当病院8階の上の屋上で撮影しました。

目次

- p02 院長あいさつ
- p03 熊本地震 被災地支援の報告
- p04 シリーズ・健康講座・診療科紹介
睡眠と健康
- p06 患者サービス向上委員会
- p07 制服紹介・HP紹介
- p08 お知らせ

病院理念 心かよう信頼と安心の病院



運営方針

- 1 患者本位の医療を展開いたします。
- 2 高度・救急医療を提供いたします。
- 3 健全経営の確保に努めます。
- 4 人材を育成いたします。
- 5 地域連携の推進に努めます。
- 6 快適な療養環境を提供いたします。



ご挨拶と「精神科」について

置賜広域病院組合医療監
(兼) 公立置賜総合病院院長

しぶ
洪

ま
間

ひさし
久

あいさつ

昨年11月で当院も満15歳となりました。関係者、関係団体のご協力で、盛大に15周年記念行事を催すことができました。県や2市2町、地域住民の皆様にご育て頂きいよいよ元服、大人の仲間入りです。病院職員一人一人が「患者中心の医療」は何かを考え、病院の健全経営をしっかりと意識して取組み、そして将来の在り方を考えていく時期だと思っています。

当院では平成21年度からの一次・二次の病院改革プランに引き続き、昨年度から第三次の病院改革プランを策定し取り組んでいるところです。一層質の高い医療サービスを提供していくために、患者さんは勿論地域住民に愛される、若い人たちも働いてみたいと思えるような「マグネット・ホスピタル」を目指すものです。

時期を一致して、山形県では「地域医療構想」の策定が進められています。この機会に10年後・20年後・30年後を見据えた「将来の病院機能の在り方」を検討することとなりました。がん・心疾患・脳卒中・糖尿病・精神疾患の主要5疾病、医療の確保に必要な救急・災害・周産期・小児・へき地医療の5事業の他に透析医療・感染症対策・地域医療連携・在宅医療への関与などにおいて、置賜地域の基幹病院としてどうあるべきかを検討してまいります。できるだけ関係機関の皆様、地域住民の皆様のご意見を取り入れて参りたいと思いますのでよろしくお願いいたします。

精神科について

平成18年に国が制定した「4疾病5事業」政策は上記したように、平成25年度から精神科医療を加えた「5疾病5事業」となっています。時代の流れとともに増え続けるうつ疾患、認知症対策と思われます。全国的には精神科医師は増加傾向ですが、地域偏在もあり、今回の米沢地区の精神科医療の混乱を招いています。

当院には県内の総合病院では珍しく20床の精神科病床があります。精神疾患を持った一般傷病の患者さんや、身体傷病の治療中に精神症状が発生・発病することも少なく無くなりました。一般科と精神科の連携医療が円滑に行われています。管内にはサテライトの長井病院に60床、南陽市内に222床の精神科病院がありますので、精神科急性期として必要な患者さんの対応となっています。今回の診療報酬改定でも精神科医療は重点項目と位置付けられ、質の高い医療への評価がされております。精神科医療へのご理解とご協力をこれからもよろしくお願いいたします。



熊本地震 被災地支援の報告

医師 ● 安 日 智

2016年4月14日21時26分に熊本地震が発災してから、2ヶ月以上が経ちました。被災地では、今も6000人以上の方が避難生活を余儀なくされています。発災3週後の5月3日から6日間、当院から5名のスタッフが、県派遣の第4次救護班として熊本県阿蘇市を中心に被災地支援をしてきました。活動内容の他、被災地の様子や、現地で考えさせられたことについて報告いたします。

空路で九州に入り、車で阿蘇市へ向かうと、道中は自衛隊の災害派遣車両が行き交い、土砂崩れにより所々で通行止めになっていました。被災地入りしたことを実感しながら迂回を繰り返し、目的地である阿蘇医療センターに到着しました。



まず、阿蘇医療センター院長の案内で院内を見学し、被災後の状況について説明を受けました。同センターは、2014年に免震・耐震構造で建設されたばかりの新しい病院であることが幸いし、地震による建物の被害はほとんどありませんでした。また、院長は、2015年に全職員参加の災害訓練を行っていた成果で、震災直後に阿蘇全域から大勢の傷病者が受診・搬送されたにも関わらず、混乱なく迅速に対応できたことを力強くおっしゃっていました。とは言うものの、「まさか熊本に大地震が来るとは」という思いもあったそうです。

傷病者に対応する病院職員自身も被災者であり、車中泊や避難所から職場に通っている人も多く、日中に被災した自宅の片付けを行い、そのまま夜勤業務をするなどして疲弊している状況を知りました。私達は、救急外来業務と夜間看護業務を支援しましたが、いずれも発災直後から不眠不休で対応にあたり、疲弊しきった病院職員の負担を軽減することが主な任務でした。

病院支援の他、西原村で車中泊・エコノミークラス症候群の調査を実施しました。西原村は今回の地震で最も被害が大きかった益城町に隣接し、全世帯の35%が全壊または半壊した地域です。阿蘇市では至るところに地震の爪痕が見られましたが、西原村に入ると状況はさらに一変しました。歪んだ道路、屋根の形だけを残して倒壊した家々が連なり、小・中学校の体育館では、数百人が避難所生活をしていました。この他、大勢の方が車中泊をされていると推測されるも全貌が掴めておらず、実態把握のため聞き込み調査が行われました。車中泊は減少傾向にあるものの、エコノミー症候群のリスクは想像以上に高く、車中泊は不便だけでなく、命を危険に晒していることが分かりました。

調査を行った日は、ちょうど子供の日だったこともあり、テレビでは“くまモン活動再開”という復興に向けた明るいニュースが流れていました。一方で、避難所で聞き込み調査を行う中で、自宅へ戻れる見通しが立たず、苦悩する被災者の方々の現実を目の当たりにし、事態の深刻さと支援継続の必要性を再認識しました。全体的な復興は順調に進んでいるものの、まだまだ支援を必要としている方々がいらっしゃいます。

今回活動を行った熊本県は、置賜から1000km以上も遠く離れた地ですが、風景や人情など、置賜と似ているところがありました。被災した町の様子はとても他人事とは思えず、支援活動をしながら「明日は我が身」という思いを強くしました。2000以上もの活断層が存在する日本で暮らす中、災害時の相互扶助が大切なことはもちろんですが、災害に“備える”ことの重要性を痛感した6日間の支援活動でした。

私達が住む置賜も、長井盆地西縁断層帯という活断層の上に位置しています。もし大地震が発生した場合、最大で震度7が想定されています。二度あることは三度ある…。備えておきましょう！



睡眠と健康

精神科●赤羽隆樹



眠りの研究

脳の活動が脳波として記録できることは、1920年代にオーストリアの精神科医ハンス・ベルガーによって発見されました。

脳波検査とは脳にある神経細胞のネットワークによる電気的な活動を、頭皮の上につけた電極からリアルタイムに記録するものです。眠っている時に脳波を調べれば、眠っている人をおこすことなく脳の活動の様子をうかがうことができます。そしてはっきりと起きている時、うとうとしている時、ぐっすり眠っている時に脳波の波形はそれぞれ変わっていくことが知られるようになりました。

さらに1953年に眠っている間に目の動きを調べたところ、夜の半ばにキョロキョロと周りを見回すような目の動きがあらわれることが分かりました。眠っているにもかかわらず、目をキョロキョロと動かす状態はレム（急速眼球運動）睡眠と呼ばれるようになりました。レム睡眠の時に脳波は浅い眠りの波形をしめして、体の筋肉の活動はとても低くなっています。レム睡眠が発見されると、レム睡眠ではない時の睡眠はノンレム睡眠と呼ばれるようになりました。ノンレム睡眠では脳波は深い眠りの波形を示していて、筋肉の活動はある程度見られるようになります。少しおどっぱかもしれませんが、**レム睡眠は「からだの睡眠」** **ノンレム睡眠は「脳の睡眠」**とも言えるでしょう。ノンレム睡眠は、脳が進化してきたために脳を休めるために必要になった、新しい睡眠とも考えられています。また、レム睡眠の時に夢を見ます。



眠りのリズム

眠りにつくとまずノンレム睡眠があらわれて、それから60分から120分ごとにレム睡眠とノンレム



睡眠が繰り返されます。レム睡眠は明け方から午前にかけて多くあらわれる特徴があるため、明け方から午前にかけて多く夢を見るように感じるのです。レム睡眠とノンレム睡眠を一晩に何回か繰り返すことで、質の良い眠りを得ることができるのです。

人間は昼と夜が分からない状態で生活すると1日を24時間でなく25時間のリズムで生活することが



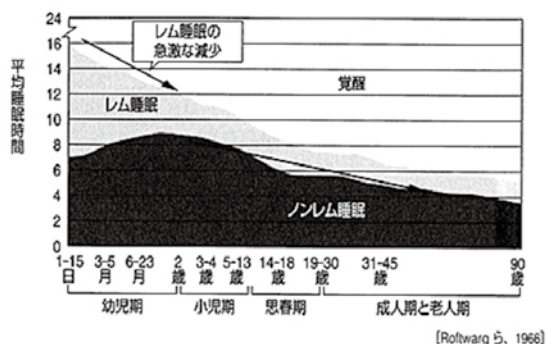
知られています。つまり本来人間は1日を25時間で過ごす生体リズムをもっているわけですが、強い光を浴びたり、食事や運動や、テレビや時計を見たりする同調因子によって1日を24時間で過ごせるようになります。朝、太陽の光を浴びることは、睡眠と覚醒のリズムを整えるためにも大切と言えます。

年齢と眠り

年齢とともに眠りの質が変わったと感じる方もいらっしゃると思います。生まれた時はレム睡眠がとても多いのですが、20歳になるとレム睡眠の割合はだいたい20%くらいになります。そして40歳くらいからは眠りの前半に出やすいノンレム睡眠（脳の睡眠）がだんだん少なくなって、80歳代の眠りではこれが全く出なくなり眠りが不安定になります。子供や若者が夜ぐっ

すり眠っていてなかなか目が覚めないのに、年をとるとちょっとした物音でも起きることは皆さまご存じのとおりです。このように年をとると若い頃のようにぐっすり眠れないのは、正常ともいえます。

年代別の睡眠時間の変化



眠りと健康

皆様は眠れなくて困ったことがあるでしょうか。夜、眠れなかった翌日は疲れがとれない、集中力が落ちた、こうした経験をされた方もいらっしゃると思います。実は眠りは健康にさまざまな影響を与えることが知られています。たとえばうつ病では不眠症があると再発しやすいと言った心の健康と睡眠の関係性や、生活習慣病と不眠との間にも関連性があると言われています。つまり不眠症や睡眠不足と高血圧、脂質異常や糖尿病といった身体の健康に眠りは影響を与えていると考えられているのです。そして体調が悪いと夜もぐっすり眠れなくなるのはご存じのとおりです。このように「眠り」と「心と体の健康」は、お互い影響を与え合っているのです。

眠れない時には一杯ひっかけてから横になれば寝つきがよくなると、お酒を召し上がる方がいらっしゃるかもしれません。「酒は百薬の長とも言われますし、欧米でも寝酒は「ナイトキャップ」と言われているようです。しかし、実はアルコールが眠りに及ぼす影響はあまり好ましいものではありません。アルコールにより寝つきが良くなるように感じるかもしれませんが、アルコールによって睡眠の前半に出にくくなってしまいうレム睡眠が、アルコールが抜けていく睡眠の後半にはかえって多く現れます。そして結局眠りは浅くなってしまいます。お酒をある程度召し上がって、かえって朝早く目が覚めた経験をお持ちの方もいらっしゃるかと思います。日本では眠れない時にお酒を飲む傾向が海外よりもあると言われています。そして、アルコールの習慣には自分自身で気が付かないこともあるので注意が必要です。

より良い睡眠のための12カ条

- 第1条 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
- 第2条 昼寝をするなら午後3時前の20~30分
- 第3条 眠くなってから床に就く、就床時刻にこだわり過ぎない
- 第4条 同じ時刻に毎日起床
- 第5条 光の利用でよい睡眠
- 第6条 眠りの浅い時には、むしろ積極的に遅寝・早起きに
- 第7条 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラックス法
- 第8条 規則正しい3度の食事と、規則的な運動習慣
- 第9条 寝酒はかえって不眠のもと
- 第10条 睡眠中の激しいイビキ、呼吸停止や足のびくつき、むずむず感は要注意
- 第11条 十分眠っても眠気が強い時には専門医に
- 第12条 睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安全



総合病院精神科について

今回は睡眠と健康についてご紹介しました。睡眠はもちろん、心の健康と体の健康には多くの点で関連があると言えます。そうした意味でも総合病院にも精神科が必要であると考えております。しかし総合病院に精神科が常勤している病院は少数で、その中でも精神科病床を有する総合病院はごくわずかです。

公立置賜総合病院では、平成12年11月の開院当初から山形大学精神科大谷浩一教授のご尽力とご指導のもとで、また歴代の院長先生の深いご理解をいただきながら、東北北海道地区でも数少ない精神科病床を有する総合病院「有床総合病院精神科」として診療をして参りました。おかげさまで全国にも胸を張れる機能を発揮してきたと自負しております。

しかし、この15年の間に日本では総合病院精神科の数は3分の1にまで減ってしまいました。これは全国的な傾向であって、総合病院での勤務を志す精神科医師がとても少ないなど、根深いさまざまな問題が背景にあるのです。残念なことに山形県にあっては長く地域の精神科医療に貢献してきた米沢市立病院精神科が実質的な閉鎖となったことも記憶に新しいところです。

公立置賜総合病院精神科についても医師の確保等、皆さまのご理解を頂きながら、今後とも地域医療のために努力してまいりたいと考えております。

患者サービス向上委員会

患者サービス向上委員会は、「心かよう信頼と安心の病院」を実現するため、来院されるみなさまのご意見やご要望にお応えすることを目的とした委員会です。みなさまが快適に当院をご利用できるよう、様々な活動を行っています。今回はその活動内容の一部をご紹介します。



副委員長 医局長 仙道 大
委員長 副院長 山田昌弘

\\ 委員長より一言 //

昨年度より委員長を務めております山田です。いつも貴重なご意見を頂き、感謝申し上げます。患者サービス向上委員会では、昨年一年間のご意見の中から、今年度の重点課題として、「患者待合室」「駐車場」などの問題を取り上げ、改善を図って行くことになりました。サービスの向上に努めて参りますので、ご協力宜しくお願いいたします。

おもな活動内容

- ①ご意見・ご要望に関すること
- ②院内コンサートの実施
- ③患者アンケートの実施
- ④院内接遇研修会の実施
- ⑤病院ボランティアに関すること

院内コンサート



接遇研修会



●みなさまからのご意見・ご要望について

院内22か所に「ご意見箱」を設置しており、そこへ投書されたご意見や、口頭・電話等で寄せられたご意見について、毎月の委員会で改善策を検討しています。昨年度当院にお寄せいただいたご意見の総数は537件でした。いただいたご意見はすべて院長を含む全職員に回覧しています。

●昨年度、みなさまからのご意見をもとに改善した事項の一部をご紹介します

シルバーカーの数が限られており、代わりに車椅子を押さなければならない。

⇒平成28年3月にシルバーカーを3台増設しました。今後も状況をみて増設を検討いたします。



外来待合室のBGMを変更してほしい。また、スピーカーの位置の関係で音が混ざる場所があり不快。

⇒オルゴール系のBGMに変更しました。また、音量等を調節し、なるべくBGMの音が混ざらないよう改善しました。



少しずつですが改善に努めてまいりますので、お気づきの点があればお気軽にご意見をお寄せください。

制服紹介



医師
当病院には約
100名の医師
がおります。



歯科医師
歯科医師は他の
科のような白衣
とは別にもう1
つ青い衣服を着
用しています。



医局秘書
当病院には4
名の医局秘書
さんがいます。
これは夏服に
なります。



看護師
昨年度より白衣
から写真のよう
な4色の制服に
なりました。



手術室看護師
手術室の看護師
は病棟の看護師
とは異なり、こ
のようなものを
着用しています。

★今年度広報誌でシリーズ化して各役職の制服を紹介していきますので楽しみに!

HP紹介

置賜総合病院では、病院内職員の紹介、各種イベントの様子、診察のご案内等日々ホームページの更新を行っております。

下記URLまたはQRコードよりぜひアクセスください!!

<http://www.okitama-hp.or.jp/>



おきびょう夏フェス2016・ 救急フォーラム置賜2016の開催

～守ろう健康と命 広げよう地域の絆～

日 時 ● 平成28年7月31日(日) 13時～16時30分

会 場 ● 公立置賜総合病院



- ・オープニングイベント
小桜幼稚園の皆さんによる鼓笛とガード
- ・骨密度・血管年齢測定等の健康チェック
- ・心肺蘇生・AED体験
- ・パワーストーンストラップ作り体験
- ・バルーンアートショー
- ・はたらくクルマ大集合!!
ドクターヘリ・消防車等普段見る機会の少ない
乗り物を間近で見ることができます。

かき氷・
クレープ等の
出店も!!



職 員 採 用 試 験

◆募集職種・採用予定人員

- ①助産師：5 名程度
- ②看護師：30名程度
- ③薬剤師：若干名
- ④放射線技師：若干名
- ⑤臨床工学技士：若干名
- ⑥行政職（上級）：若干名



君が一番頑張れるこの場所で

◆受験資格

- ①②：昭和47年4月2日以降に生まれた者で、
当該職種の免許を有する者
若しくは平成29年6月30日までに当該
免許を取得する見込みの者
- ③④⑤：昭和57年4月2日以降に生まれた者で、
当該職種の免許を有する者
若しくは平成29年6月30日までに当該
免許を取得する見込みの者
- ⑥：ア) 昭和62年4月2日から平成7年4月1日
までに生まれた者

- イ) 平成7年4月2日以降に生まれた者で、
大学（短期大学を除く。）を卒業した者
若しくは平成29年3月31日までに卒業
見込みの者

◆試験期日・会場：9月18日(日)・公立置賜総合病院

◆受付期間：8月12日(金)必着

◆お問い合わせ：総務企画課職員係
(tel.0238-46-5000)