

広報 おきたま病院

第28号
令和3年11月

各種
指定等

救命救急センター
第二種感染症指定医療機関
エイズ治療拠点病院

地域がん診療連携拠点病院
へき地医療拠点病院
地域医療支援病院

災害拠点病院
臨床研修指定病院



研修医集合写真

目次

- p02 診療内容紹介
「冬の心臓疾患と治療について」
- p04 医師臨床研修制度と当院の研修紹介
- p06 災害時医療救護訓練
- p07 栄養ミニ講座
- p08 年末年始の救急外来、薬剤師募集

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。



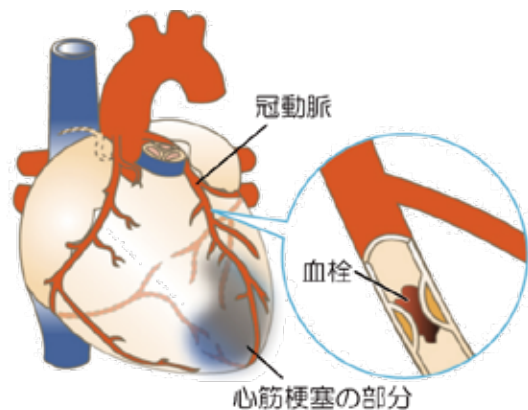
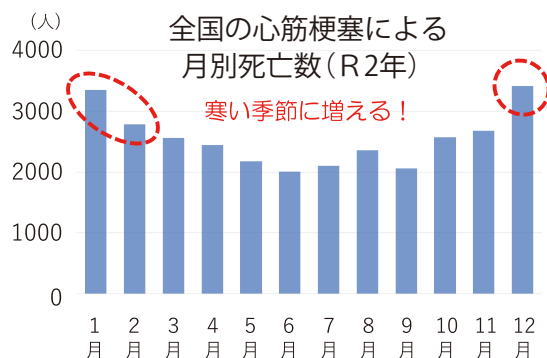


冬の心臓疾患と治療について

循環器内科科長 北原辰郎

ご存じですか 冬は心臓の病気にかかりやすいんです

秋も終わりに近づき、朝夕はめっきり冷え込む様になりました。今年もそろそろ寒い冬の季節がやってきますね。さて、寒くなると心臓疾患が増えるといわれています。中でも心筋梗塞という病気は命にもかかわる重い病気です。今回は、これからの季節は特に注意したい「心筋梗塞」についてのお話をさせていただきます。



半数が病院へ到着する前に亡くなってしまふ

心筋梗塞とは、心臓の一部が酸素不足になって壊れてしまふ病気です。心臓の周りには、心臓の細胞に酸素と栄養を運ぶ血管（冠動脈といいます）があります。この血管が詰まると、詰まった先にある細胞に血液が届かなくなり、心臓の一部が死んでしまいます。

心筋梗塞になると、ほとんどの方が胸の痛みなどの症状がでますが、中には突然心臓が止まってしまう方もおり、発症直後～1時間以内に約半数の方が亡くなってしまふといわれています。

早めの受診が大切！こんな症状にはご注意ください

発症してから治療するまでの時間の短縮が命を救い、治療後の生活の質の改善にもつながります。以下の症状が継続するときや1日に何度も繰り返すときは、心筋梗塞のおそれがありますので、すぐに救急車を呼んで早めに受診しましょう。

危険な
症状

- ◆今まで経験したことのないような強い胸の痛み
- ◆痛みが喉や顎、左肩にも広がる
- ◆吐き気や冷や汗

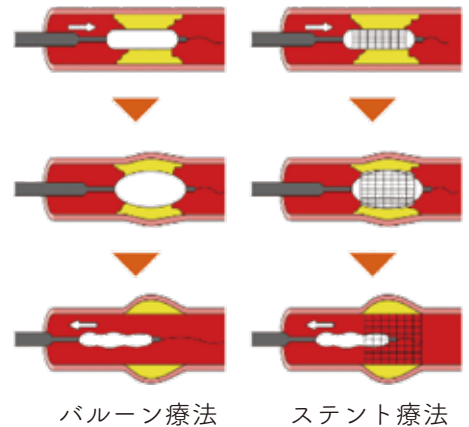


心筋梗塞の治療のあれこれ

治療には、2つの目的があります。

1 詰まった血管を早期治療し、 心臓への損傷を最小限にして命を救う。

詰まった血管を再開通させる治療にカテーテル治療があります。カテーテルと呼ばれる細い管を、手首や足の付け根から血管の中に挿入して、心臓近くまでもっていき、そこから風船（バルーン）治療、ステント治療といった治療を行って、詰まった血液の流れを元に戻します。当院ではこの他に、レーザー治療など新たな治療も取り入れ、通常の治療では難渋する血栓にも対応し治療しています。



2 元気になるって元の生活にはやく戻れるようにする。



血管の治療が完了したら、今度は薬による治療とリハビリテーションを行います。心筋梗塞によって弱ってしまった心臓に負担をかけないように、そして再発予防のために、飲み薬の調節や運動療法、食事指導、生活指導などを、適切なプログラムに沿って行います。心筋梗塞は通常約2～3週間の入院が必要ですが、当院では入院から退院までの間に、医師や看護師だけでなく、薬剤師、リハビリ療法士、管理栄養士、医療ソーシャルワーカーといった多職種が、患者さんの元通りの生活/復職のためのお手伝いをさせていただきます。

なんといっても予防が大切：冬の時期はからだを温かく保ちましょう

命を守るために、病気の早期発見/早期治療が大切ですが、病気にならないことが大切なの
は言うまでもありません。心筋梗塞は血管が詰まる
病気です。「血管を健康に保つこと」と「血管が詰
まる引き金を避けること」が重要です。特に寒い季
節は、暖かい部屋から冷たい浴室やトイレ、屋外に
移動すると、血管が縮んで血圧が急に上がります。
それがきっかけとなって血管が詰まり心筋梗塞にな
りやすくなり、また他の心臓病も起こりやすくなり
ます。

置賜地方の冬はとても寒いです。脱衣所や廊下な
どをよく温めて、体調崩さぬようご自愛ください。



当院の循環器内科は、日本循環器学会専門医4人を含む7人でほぼ全ての心臓に関する病気に対
応しております。日々の診療・治療のほか、救急患者さんに備えて24時間365日呼出の体制を取り、
看護師、診療放射線技師、臨床工学技士などとの連携により、心筋梗塞の速やかな治療が可能です。

医師臨床研修制度と当院の研修紹介

副院長(兼)教育研修部長 江口英行



皆さん、「医師臨床研修制度」をご存知でしょうか？

医師臨床研修制度とは、大学医学部を卒業後に、高度な専門知識と高い倫理観を兼ね備えた医療人になるため、臨床の場でより実践的な研修を行なう制度のことです。医師は免許取得後に、国が定めた臨床研修指定病院（大学病院を含む）で2年間以上研修することが、医師法で義務付けられています。

当院は基幹型臨床研修病院として、そういった研修医を採用しています。研修医は、臨床研修プログラムに従って各科順に回り、基本的な診療能力を身に付けるべく日夜研鑽を積んでいます。また、当院以外の研修病院より要請があった時には、積極的に研修医を受け入れています。令和3年度には山形大学医学部附属病院と米沢市立病院からの研修医が来ています。

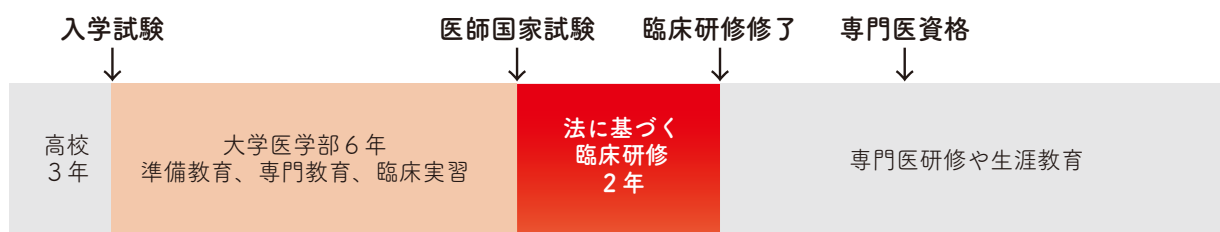
当院は置賜医療圏の中核病院であり、地域の人々が安心して生活できるように保健・医療・福祉の向上に努めていく義務があると考えています。また、将来を担う次世代の良医を養成する役割も併せ持っており、病院全体で医師の臨床研修を積極的にサポートしていく方針です。

この度の新型コロナウイルスの感染拡大により、今後ますます医療の重要性は増していきます。若い医師たちの研修活動につきまして、地域の皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

■研修医の人数と出身大学

(令和3年11月時点)

出身大学	一年次	二年次
山形大学	8人	11人
自治医科大学	1人	1人
日本医科大学		1人
岩手医科大学	1人	
川崎医科大学	1人	
合計	11人	13人



■公立置賜総合病院卒後臨床研修プログラム (回る科は研修医ごと順不同です。)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
一年次	代謝・内分泌内科	消化器内科	循環器内科	産婦人科	放射線科	麻酔科	救急科	精神科	病理科			
二年次	呼吸器外科	小児科	総合診療科	地域医療実習	消化器外科	形成外科	血液内科	神経内科	腎臓内科	産婦人科		

研修医2年目 安部智佳（日本医科大学出身）

研修医2年目の安部智佳と申します。私はこの置賜で生まれ育ち、地元である当院で医師としてスタートを踏み出せたことをとても光栄に思っております。

私たち研修医にとって当院は症例が多く、実際に手技を行ったり、救急に来た患者さんを最初に診療したりと、日々成長ができる場所でもあります。働き始めた頃は診療技術や説明の仕方などまだまだ未熟な点が多くあり、自分は患者さんをしっかり診ることができているのかなど漠然とした不安が大きかったことを覚えています。実際に研修医としての生活が始まり、同期と切磋琢磨しながら、また熱心かつ丁寧に指導して下さる先生方のおかげで、着実にできることが増えました。患者さんから温かい言葉をかけていただくことも多く、日々の励みになっております。

患者さんにとっては、研修医が最初に診療することを少々不安に思われる点があるかもしれませんが、研修医がファーストタッチし、指導医が確認する体制で診療に当たっていますので、安心して受診していただきたいと思います。研修医による診療については至らない点があるかもしれませんが、医師としての経験を積むため寛大なご理解をいただけますと幸いです。

初期研修を終えた後については、いろいろな科で経験させていただいたことを踏まえ、女性の一生を支える産婦人科分野で力を発揮していきたいと思っております。今後ともよろしくお願いたします。



縫合研修



エコー研修



研修医が患者さんを直接診療する前に、指導医が丁寧に指導しています。

外来診療



細やかな問診や診察を心掛け、検査や治療、診断は指導医と確認しながら進めています。

手術助手



できるだけ手術に入り、助手として縫合だけでなく指導医の指導のもと様々な手技を学んでいます。当然、緊急性の高い手術は見学して学びます。

災害時医療救護訓練



を実施しました

令和3年9月18日(土)に災害時医療救護訓練を実施しました。

当院は地域災害拠点病院に指定されており、病院職員は突然の災害発生に備えておく必要があります。今回は長井市の西側で直下型地震が発生した想定で訓練を行いました。

当日は雨の降る中の訓練でしたが、参加した職員は全員が真剣に取り組み、災害が起きた場合にどのように患者を受入れるのかを学びました。



おいしく減塩しましょう！

令和元年「国民健康・栄養調査」における食塩摂取量の平均値は、男性10.9g、女性9.3gです。

厚生労働省では2020年版日本人の食事摂取基準を策定し、1日の食塩摂取目標量を男性7.5g未満、女性6.5g未満としています。目標値と比べると、いずれも高いことがわかります。また、高血圧や慢性腎臓病の方については、重症化予防のため1日6g未満とすることが推奨されています。

牛乳のうま味とコクを利用して美味しく減塩する工夫についてご紹介します。

公立置賜総合病院 おすすめ人気メニュー

ミルク豚汁

野菜たっぷりでお腹いっぱい！

栄養量（1人分当たり）

エネルギー	炭水化物	たんぱく質	脂質	食塩相当量
151kcal	14.7g	7.8g	6.9g	0.7g



塩分
0.7g

【材 料】（2人分）

豚肩ロース……………50g
 オリーブ油……………少々
 ごぼう……………20g
 にんじん……………20g
 さつまいも……………40g
 たまねぎ……………30g
 しめじ……………30g
 万能ねぎ……………2g
 みそ……………9g
 牛乳……………80cc
 だし汁……………180cc

味噌だけで作ると…



塩分
2.3g

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② ごぼうは笹がき、にんじんとさつまいもは半月切り、たまねぎは薄切りにする。万能ねぎは小口切りにする。
- ③ しめじは根元を切り落としてほぐす。
- ④ 鍋にオリーブ油を入れて熱し、豚肉を入れて色が変わるまで中火で炒める。
- ⑤ だし汁を加えて煮立たせ、アクをとって、ごぼう、にんじん、さつまいも、たまねぎ、しめじを加える。
- ⑥ ふたをして、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑦ みそを溶き入れ、牛乳を加えて弱火であたためる。
- ⑧ 器に盛り、万能ねぎをちらす。

Point!



牛乳を入れるタイミング

牛乳は熱に敏感です。沸騰すると焦げつきやすく、分離することもあります。野菜がやわらかくなってから加え、煮立たせないように火加減に注意しましょう。



実際の調理動画はこちら

参考資料：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト、目からウロコのおいしい減塩乳和食

電子カルテシステム停止に伴う 救急外来診療についてのお願い

令和3年12月30日(木)～令和4年1月1日(土)

上記期間中は当院の**医療情報システム更新作業**を行っており、

電子カルテシステムが停止しております。

停止中は**診療に大変時間がかかり混雑する**ことが予想されるため、
できる限り**近隣の休日診療所等**をご利用ください。

また、救急外来待合室も混雑するため、**患者さんの付添いは1人まで**と
していただきますようお願いいたします。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

薬剤師として働いてみませんか？

置賜広域病院企業団では「薬剤師」を随時募集しています。

- ◆募集人数：若干名（正職員／会計年度任用職員）
- ◆応募資格：薬剤師免許をお持ちの方、または取得見込みの方
※正職員採用の場合は年齢制限および筆記試験があります。
- ◆採用年月日：随時（免許取得見込みの方は令和4年4月1日）
※ご相談に応じます

※詳細は病院ホームページをご覧ください。
病院見学を随時受け付けています。

①置賜広域病院企業団総務課職員係
(TEL0238-46-5000)



詳細はこちら

