

# おひさま ニュース

2015

4月号  
春号

〒294-0014 千葉県館山市山本1155番地 TEL:0470-25-5111 <http://www.awairyo.jp/>

発行責任者：水谷正彦 編集責任者：大川三喜男



## 医師をはぐくむ

メディカルディレクター  
西野 洋



今年も病院まわりの桜の花がきれいに咲きました。4月は新しい年度の始まりであり、当院にも新しい職員が入職しました。その中に若い医師も数名含まれています。

今回は、当院で取り組んでいる若手医師育成について紹介させていただきます。

昨今、地域医療の崩壊が日本各地で問題となっています。主たる原因は中小病院の勤務医師不足です。ちなみに人口10万人に対する医師数は、千葉県が178.8人で、埼玉、茨城に次いでワースト3に入っています。千葉県内でも、山武、長生、夷隅地区では105人と、特に医師不足が深刻となっています。また、新聞などで報道されているのでご存じかもしれませんが、某市立病院は医師不足のために一時は閉鎖を余儀なくされました。その後再開したものの医師確保は難しく、赤字経営が続いているようです。今年度は、赤字補填のため、市の一般会計から、4億7千万円を繰り出す見込みと報じられています。

これに比べて、安房地域医療センターは、亀田総合病院から派遣される医師も多いことから、医師の人数としては比較的恵まれている施設です。それでも、急性期医療、特に24時間365日の救急医療を地域住民に提供することは、重い責務であり、生易しいことではありません。とりわけ、医師の負担は大

きく、燃え尽き症候群を防ぐためには、相当数の医師を確保することが必要です。

そこで、当院では、数年前から、地域医療を担う若手医師を育てる努力を始めています。大学や大病院からの派遣にだけ頼らず、自前で、地域医療の現場で、地域医療を担う医師を育てようというものです。まず、亀田総合病院の卒後研修センターの協力を得て、協力型臨床研修病院の認定を受け、地域医療に関心のある医師を募集しました。幸いにも、全国から応募があり、毎年、定員4名に対して2～3倍の応募者があります。この臨床研修は2年間で、当院を中心として、亀田総合病院や亀田ファミリークリニック館山と連携しながら研修を行っています。彼らはすべて医師としての国家資格を有し、実際の診療にあたっては、ベテランの指導を受けながら行っています。すでに三期生が卒業し、この春には五期生が入職しました。これは全国的にも数少ない取り組みですが、将来は、彼らが日本のどこかで地域医療に貢献してくれることを願っています。



診療科のご紹介	総合診療科	消化器科	循環器科	腎臓内科	糖尿病内分泌内科	神経内科
	小児科	リウマチ・膠原病・アレルギー内科	膠原病内科	呼吸器科	皮膚科	腫瘍内科
	外科	肛門科	整形外科	スポーツ整形	乳腺科	<b>ペインクリニック</b>
	救急科	透析科	泌尿器科	甲状腺外来	リハビリテーション科	

## ペインクリニック



ペインクリニックは、当センターの常勤麻酔科医師が担当しています。通常の手術麻酔業務とは別に、週2日を外来担当日に設定しております。

ペインクリニックという診療科は、もともと大学病院くらいでしか目にすることがないような特殊な外来で、一般に認知度が低いものでした。私が大学病院で研修を受けたのは四半世紀前のことになりますが、専門的な手技をそのまま活かしつつ、一方でさまざまなアレンジを加えながら、受診される方々の『苦痛をやわらげる』という『治療の原点』に取り組んでまいりました。

ペインクリニックでは、おもに神経ブロックを用いた疼痛緩和を行っておりますが、それ以外

にも点滴などの全身投薬療法や、注射針を用いない偏光近赤外線照射療法※などを応用した方法を取り入れ、苦痛を伴わない取り組みも積極的にっております。

痛みの原因や程度で効果はさまざまですが、一度受診ただけで解消される場合もある一方、数ヶ月にわたる通院が必要な場合も残念ながらあります。そんなときにこそ苦しんでいらっしゃる方々のそばに寄り添い、人間として誰もが備えている治癒力の活性の一助になれることこそが、ペインクリニックの使命であると考えています。

### ※偏光近赤外線照射療法

低出力のレーザー光を患部に照射し、血行を改善させることで疼痛の軽減をめざす治療

### ペインクリニック医師

ふくおか てつろう  
**福岡 哲朗** の横顔

#### 趣味…

- 音楽鑑賞 ジャズ系
- 野球観戦 横浜ベイスターズの熱狂的ファン  
横浜スタジアムのシーズンシートを所有

#### 房総の好きなおとこ…

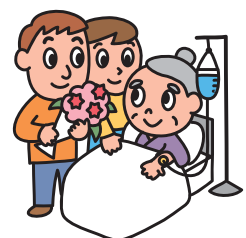
南に位置しているのに、夏は過ごしやすく冬はしっかり寒いところ



### 医事課より

## 限度額適用認定証について

「限度額適用認定証」とは、入院や外来診療・調剤薬局等での医療費の支払額が、国が定める自己負担限度額を超えて高額となる時、窓口での支払を法定の自己負担限度額までにとどめることができるものです。この取り扱いを受けるには、事前に「認定証」を入手していただく必要があります。認定証の交付手続きについては、ご加入の健康保険組合、協会けんぽ、または市町村（国民健康保険・後期高齢者医療制度）などにお問い合わせください。





## 禁煙外来

禁煙支援看護師 杉本 愛

タバコの値段は高くなり、喫煙所は撤去され、家族からは毎日のように禁煙を勧められ、愛煙家の方たちは肩身の狭い思いをしているのではないのでしょうか？ 皆さまの周りでも禁煙された方が増えてきていることと思います。

当院で禁煙外来を開設してから早や1年がたちました。開設当初はかかりつけ医からの紹介で渋々受診される患者さまが多く見受けられましたが、最近では自主的に、あるいはご夫婦で受診される方が増えてきました。では、禁煙外来を受診しようか迷っている方、またはご家族や友人に禁煙を勧めたい方に少しだけタバコの害についてお話します。

タバコの煙には4,000種類以上の化学物質と250種類以上の毒物もしくは発がん性物質が含まれています。例えば一酸化炭素・ヒ素・ライター用燃料のブタン・工業溶剤のトルエン等、

いずれ病気になりそうなものばかりですね。ニコチンは依存症となった場合、麻薬(コカイン・ヘロイン等)と同じくらいやめるのが難しく、禁断症状も強く出るため、自力で禁煙するのはとても大変なことなのです。調査によると、自力での禁煙成功率は6.5%、通院の場合は49%と言われています。「絶対にやめるぞ!」と、かなりの意気込みで来られる方、「自信は無いけど来てみました…」 「家族の強い希望で…」等、受診の動機は様々ですが「禁煙をしなければいけないなあ」と考えている点では同じです。

当院では患者さまのペースに合わせて、禁煙支援をしていきたいと考えています。ぜひ一度禁煙外来を受診してみてください。

禁煙補助薬の種類には、肌に貼るタイプのニコチンパッチ、ニコチンを含まない内服薬などがあります



## 平成27年度検診日程について

本年度も病気の予防、早期発見、早期治療を目的として地域住民の皆様方を対象に、5月から10月にかけて住民検診を実施いたします。ご自身の健康管理にお役立ていただくためにもぜひ検診を受診ください。

また、各種がん検診につきましても下記日程にて実施を予定していますので、詳細な日程、お申込み等につきましては、最寄の行政機関へお問い合わせください。

### ●総合検診 (特定健診)

	実施期間	
館山市	5月8日～6月12日	27日間
鴨川市	6月17日～7月6日	15日間
南房総市	8月25日～10月18日	29日間
鋸南町	10月22日～10月28日	6日間

### ●子宮がん検診

	実施期間
館山市	6月1日～翌年2月29日
鴨川市	6月1日～翌年2月29日
南房総市	6月1日～翌年2月29日
鋸南町	6月1日～翌年2月29日

### ●乳がん検診

	実施期間
館山市	6月1日～翌年1月29日
鴨川市	6月1日～翌年1月29日
南房総市	6月1日～翌年1月29日
鋸南町	5月18日～翌年1月29日

### ●骨粗鬆症検診

	実施期間
館山市	7月14日～7月16日
鴨川市	4月22日～4月24日
南房総市	10月27日～10月30日
鋸南町	7月17日

### ●大腸がん検診

	実施期間	クーポンのみ実施
館山市	10月19日～10月30日	
鴨川市	11月25日～12月7日 (日にち指定あり)	
南房総市	6月8日～7月8日 (日にち指定あり)	11月11日～12月11日
鋸南町	11月9日～11月17日 (日にち指定あり)	



# News

## 診察日が増えました 皮膚科外来

平成 27 年 1 月から皮膚科の外来診察日が増えました。昨年までは、非常勤医師による水曜日のみの診察でしたが、常勤の藏本陽子医師が着任したため、診察日が月・水・金になりました。藏本医師は外来診療のほか、入院患者さまの床ずれの治療などを行っています。「皮膚の疾患でお困りで診察の申し込みをしようか迷っていたら、気軽に受診して下さい」と、明るく語っていました。

### 【外来診察日】

【月・金】午前・午後

【水】 午前

【予約センター（除・日曜祝日）】

☎0470-25-5121

【月～金】8：30～17：00

【土】 8：30～12：00

## 中学生メディカルチェック



1月24日(土)、館山第三中学校運動部生徒を対象にメディカルチェックを行いました。中学生に発症し易い成長期のスポーツ障害を予防・早期発見し、重度の故障から守ろうとする取り組みです。安房地域医療センターと亀田メディカルセンターから、医師、理学療法士、看護師、トレーナーの計14名のスタッフが参加しました。生徒一人ひとりに対して、痛みや疑われる疾患をチェックし、ストレッチ方法の指導や病院受診のアドバイスを行いました。生徒からは「指導されたストレッチを続けて怪我を予防していきたい」などの声が聞かれました。今後、活動の継続が期待されます。

## 編集後記

桜は、長い年月たくさんものを吸収し、色々な苦難に耐え見事な花を咲かせます。桜が心に深く刻まれるのは、美しい姿に思いをはせ、その人だけの桜への思いを持ち続けていることが多いからなのではないでしょうか。

あるキルト作家が布で桜を咲かせました。育てるように、幹や枝、つぼみや葉、花の一枚一枚をチクチク



## ～若潮マラソン～



1月25日(日)に行われた第35回若潮マラソンで、当院や亀田メディカルセンタースタッフも走りました。

当日はお天気にも恵まれ、絶好のマラソン日和となりました。フルマラソン、10kmの部、ファミリーの部と合計1万人を超えるランナーが健脚を競い、参加したスタッフは日頃の練習成果を存分に発揮し、笑顔でゴールしました。

## 保育所で豆まき



2月3日(火)にひまわり保育所で豆まきをしました。手作りの鬼のお面をつけ、柀には豆をしっかりと



り入れて鬼退治の準備はバッチリ!「鬼は外、福は内」と元気な掛け声と一緒に豆を投げている子ども達ですが、鬼の登場に泣いてしまう子や逃げまわる子、果敢に立ち向かう子と様々な姿を見せてくれました。最後には優しくなった鬼と握手をしてお友達になり、今年も福の神を迎えることができました。



縫いつけ、家族を思い、自分の人生を振り返り、その思いが桜の花を満開にさせました。この桜がまた誰かの桜になって行きます。

春は始まりの季節です。人の心にも希望にあふれた桜が咲く季節が巡ってきました。



 じゅんべりい