

あなたと健康をひらく広報誌

# あいのまど

秋田赤十字病院

No.43

2021

AI no MADO

Take Free

ご自由にお持ち帰りください



## contents

特集：春だ！花粉だ！耳鼻科へ行こう。

部門紹介：機器管理課

健康リハビリコラム

ACTION! 防災・減災 -命のために今うごく-

市民公開講座を当院ホームページからご覧いただけます！

令和2年度 患者満足度調査の結果公開

裏面には  
外来診療一覧も  
ついています



COVER PHOTO  
ひょうしのしゃしん



陸前高田に救護班を送る雪の朝の出発式

東日本大震災の際、当院は発災当日から約半年にわたり救護班を派遣しました。こちらのイラストは、2011年3月28日に岩手県陸前高田市へ向けて救護班が出発する様子を、宮下正弘名誉院長が描かれたものです。

東日本大震災から今年で10年が経ちました。今号5ページ目では、日本赤十字社が行っている「ACTION! 防災・減災」プロジェクトを紹介しています。今の私たちにできることは何か、10年目の節目となるこの春に改めて考えてみませんか？

「あいのまど」の由来

当院の病棟では個室も4床室も患者さん一人にひとつ窓があります。その安らぎの療養環境からイメージを得て病院歌「愛の窓」が作られ、そこから着想したものです。

特集 耳鼻咽喉科  
春だ！花粉だ！耳鼻科へ行こう。

Otorhinolaryngology



耳鼻咽喉科部長  
木村 洋元

日本耳鼻咽喉科学会耳鼻咽喉科専門臨床研修指導医  
がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会修了  
ひとこと：童顔ですがもうすぐ五十路です。

医師  
石川 和夫

日本耳鼻咽喉科学会耳鼻咽喉科専門医・耳鼻咽喉科専門研修指導医  
日本気管食道科学会認定気管食道科専門医(咽喉系)  
日本頭頸部外科学会頭頸部がん専門医制度暫定指導医  
日本めまい平衡医学会専門会員(第119号)  
日本めまい平衡医学会めまい相談医  
日本耳鼻咽喉科学会補聴器相談医  
Barany学会会員  
ひとこと：お気軽に御相談下さい。

耳鼻咽喉科副部長  
齋藤 秀和

日本耳鼻咽喉科学会耳鼻咽喉科専門医  
日本耳鼻咽喉科学会補聴器相談医  
臨床研修指導医  
がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会修了  
ひとこと：治ると思えば、治る！



耳鼻咽喉科

大正3年7月 開設  
耳鼻咽喉科領域の急性～慢性疾患全般・頭頸部腫瘍性疾患全般に対応します。一般外来診療は紹介患者から非紹介患者、あるいは院内他科からの依頼・要望にも対応します。外来診療からの延長線上で、迅速に入院加療が可能です。慢性疾患に対しても、症例に応じ積極的に手術治療をすすめています。頭頸部腫瘍性疾患に対しても外科的治療から放射線・化学療法まで対応しています。

花粉症の原因は？

日本におけるスギ花粉による花粉症は有病率が40%ともいわれる国民病となっております。スギ花粉に代表される花粉症ですが、アレルギーを引き起こす花粉は多数知られております。代表的なものとして、スギ・ヒノキ・イネ・ブタクサ。それぞれの飛散時期を示します。(図1)

どんな治療をするの？

このように花粉の飛散時期に発症する、季節性のアレルギー性鼻炎に対して、ダニ・ハウスダストに代表される通年性アレルギー性鼻炎があります。治療法としては、季節性も通年性も似通っております。まずは第二世代抗ヒスタミン

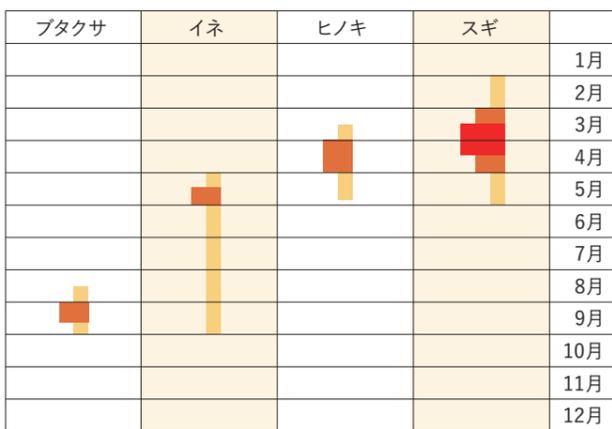
薬の内服、耳鼻咽喉科では点鼻ステロイドの使用を行います。その他、追加で使用可能な内服薬には、ケミカルメディエーター遊離阻害薬、ロイコトリエン拮抗薬などがあります。

重症例には、特異的免疫療法(以前は舌下免疫療法とも言われていた)や手術も組み合わせます。

特に、鼻閉がづらい方には鼻中隔矯正術、下鼻甲介粘膜炎下骨切除術といった鼻腔の構造自体を広くし、鼻汁も抑制できる術式を良く用いております。近年は全身麻酔下で行うため、術中の痛みはなく、術後も強い痛みは感じることなく退院される方が多い術式です。

また、昨年より保険適用された治療法として、生物学的製剤の皮下注射があります。

スギ花粉症のみ適応となりますが、効果は高く、1か月に1回の注射を打つというのようになります。特に、スギ花粉症の症状のひどい受験生の方など勝負のシーズンにはお勧めできます。鼻水、くしゃみ、鼻づまりがひどい方は、まずは耳鼻咽喉科を受診して自分がどんな病態か正しく評価してもらうことが肝要です。お近くの耳鼻咽喉科へご相談ください。



▲図1 東北における花粉飛散

鼻アレルギー診療ガイドライン-通年性鼻炎と花粉症-2020年版(改訂第9版)より改変

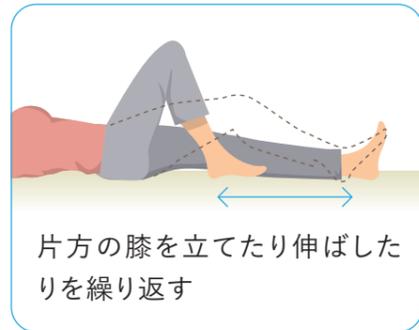
外出の自粛によって、みなさんの身体活動の機会が減ってしまうと、筋肉量が低下したり、基礎疾患が悪化したり、認知機能まで低下してしまう「健康二次被害」という状態に陥ると言われています。しかし、適度に体を動かすことができれば、健康二次被害を予防するだけでなく、自己免疫力を高めウイルス性感染症の予防に役立つと考えられています。これは、新型コロナウイルス感染症だけでなくインフルエンザ等の予防にも有効です(バランスの良い食事と良質な睡眠と共に行うことで、この効果が得られます)。

ご自分の体調、感染症予防の対策について再確認し、「今からできる運動メニュー」に取り組んでみましょう!!

【ベッドで】



膝を伸ばした状態で、足首を上下に曲げ伸ばし



片方の膝を立てたり伸ばしたりを繰り返す



骨盤をゆっくりと持ち上げる動作を繰り返す

Let's Exercise

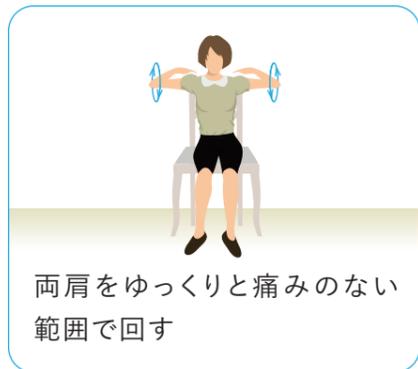
【座って】



姿勢を保ちながら、交互に足踏み動作を行う



片方の膝をゆっくりと伸ばし、5秒数え終わったら下ろす



両肩をゆっくりと痛みのない範囲で回す

【立って】



つかまって安定した姿勢で、両方の踵をあげることを繰り返す



安定した姿勢で背筋を伸ばし、ゆっくりと両膝を30度くらいまで屈伸する



つかまって安定した姿勢で、片方の足を横に持ち上げ下ろす

- 回数は10~15回を1セットの目安にして、ゆっくりと無理のない範囲からはじめてみましょう
- 痛みのある方、不安のある方は、かかりつけの医師や医療従事者にご相談ください

参考:スポーツを通じた高齢者向け健康二次被害予防ガイドライン スポーツ庁

機器管理課

部門紹介



(前列左から)松田光喜機器管理課長(兼)循環器業務係長、松岡厚志ME機器管理係長  
(後列左から)畠山拓也技士、三上慶大技士、清水景介技士

みなさんは「臨床工学技士」という職業をご存知ですか?  
臨床工学技士とは「医師の指示の下、生命維持管理装置の操作及び保守点検を行うことを業とする者」と法律で定められた医療機器の専門職種です。秋田赤十字病院には臨床工学技士が14名在籍しており、そのうち5名が「機器管理課」に所属しております。仕事の内容は表に示す通りですが、特に患者さんの命に関わる「急性心筋梗塞」や「心肺停止」の治療は、刻々と変化する状況に対応しなければならなく、医師や看護師、診療放射線技師と協力しながら仕事を行っております。また医療機器が故障した際、直ぐに対応できるようメーカーの研修を受けたスタッフが、院内で修理を行うこともあります。このように、患者さんの治療に参加する一方で、医療機器の修理を行うこともあるため、医学と工学の両方の知識が求められます。さらに、昨年から世界中で猛威を振るっている「新型コロナウイルス感染症」で話題となった「ECMO(膜型人工肺)」の操作・管理を担当するのも我々の仕事で、全国にある赤十字病院の臨床工

機器管理課の仕事内容

循環器関連業務

- ・心臓カテーテル検査、心臓カテーテル治療、補助循環装置の操作など
- ・ペースメーカー-外来やペースメーカー-遠隔モニタリング

ME機器管理業務

- ・「人工呼吸器」、「輸液ポンプ」、「麻酔器」など約900台の医療機器の保守点検
- ・医療機器の修理(メーカー研修修了者)
- ・医師や看護師向けに医療機器を安全に使用する上での研修会の開催

学技士から、常に最新の情報が入ってくるため、地方でも安全に治療を行うことが可能となっております。そんな医療機器に囲まれて仕事をしておりますが、その先にいる患者さんのことを第一に考え、治療に臨んでおります。医療機器や臨床工学技士について興味のある方は胸に「ME」の刺繍をしているスタッフにお気軽にお声がけください。



ECMO(エクモ・膜型人工肺)の操作の様子

## 市民公開講座を当院ホームページからご覧いただけます！



例年参集型で開催している「市民公開講座」を今年度はWebでの動画配信とし、ホームページから閲覧可能となっております。今年度のテーマは「乳がん」です。伊藤亜樹乳腺外科部長をはじめ、4人の講師よりご講演いただきました。医師・看護師・乳がん体験者など、様々な視点から講演します。皆さんぜひご覧ください。

### ①秋田赤十字病院の乳がん治療について

乳腺外科部長 伊藤亜樹

### ②自分らしさを支えるアピアランスケア ～がん相談支援センターより～

がん相談支援センター がん専門相談員  
がん看護専門看護師 川原明子

### ③乳房再建について情報提供 ～乳房再建ってなに？～

乳腺外科 非常勤医師 細谷優子

### ④乳がんになっても ～私らしく、はたらく。私らしく、笑う～

NPO法人キャンサーネットジャパン認定  
乳がん体験者コーディネーター 熊谷葉子



感染症対策をしながら、収録を行いました

## ACTION! 防災・減災 —命のために今うごく—

災害は、突然やってきます。しかし、その備えを行っている人の割合は約50%※。つまり、2人に1人は、なんの備えもないまま災害を迎えてしまいます。ひとりでも多くの命を救うために。日本赤十字社は、皆様と共に、災害に備えるための活動「ACTION! 防災・減災」をはじめます。災害時、あなたを一番守るのは、今のあなたの行動です。命のために「今」うごいてください。 ※出典：東日本大震災に関する調査（2020年 日本赤十字社）



東日本大震災から10年がたった日本。しかし、復興はまだ半ば。現地での活動は今もお続けている。そして、災害は毎年のようにこの国を襲い続け、備えの不足が大きな被害をもたらしている。新型コロナウイルス禍では感染症への備えも必要になっている。災害が起きてからでは遅いのです。一人ひとりが、それぞれの家族、地域が、命を守るための行動を、今おこなうことが必要なのです。私たち赤十字は、平時から、災害時への準備を行っています。救護のための医師や看護師等を訓練し、いつでも災害現場へ向かえる体制をつくる。災害時に必要な物資の備蓄、被害を最小限にとどめるための防災セミナーを行う。これらの活動は、みなさまの寄付で行われています。防災のため、減災のため、これらにもご支援・ご協力をお願いいたします。

赤十字の活動にご参加ください。  ボランティアに登録する  防災セミナーに参加する  寄付で支援する



救うを託されている。



日本赤十字社

### 編集後記

今年の冬は例を見ない大雪で、ほとんど毎日のように雪寄せをしていたような気がします。暴風雪による停電被害などもあり、自然の恐ろしさを改めて痛感することとなりました。そして、今年は東日本大震災から10年という節目の年です。自然災害を未然に防ぐことは出来ませんが、防災・減災に取り組むことで守ることのできる命があります。避難先を確認したり防災リュックを見直したり、自分ができる「ACTION! 防災・減災」に取り組んでいきたいですね。

(企画調査課 柳葉)

### 令和2年度 患者満足度調査の結果を公開しました

当院では、医療サービスの更なる向上に努めるため、患者さんとそのご家族の診療における満足度の現状を把握することを目的として、患者満足度調査を毎年実施しています。

令和2年11月に実施した患者満足度調査の結果を当院ホームページにて公開しました。

外来患者さん491人、入院患者さん298人の方にご協力いただきました。

皆様からの評価やご意見は、今後の当院の診療や環境等の改善に活かしてまいります。お忙しい中ご協力いただいた皆様、ありがとうございました！

＼備えをツイートするだけで100円が寄付される！／ #あなたの備えがみんなの備えにキャンペーン ~2021年3月31日



特設サイトへ



- ①参加方法を見てツイートしよう
- ②みんなのツイートを見て学ぼう
- ③必要な備えをチェックしよう

# 外来診療のご案内

(令和3年3月1日現在)

診療科目	午前/午後	月	火	水	木	金
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○
神経内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ				
整形外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ				
内科	午前	○	○	○	○	○
代謝内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	○	○	○	予約のみ
腎臓内科	午前	○	○	-	○	○
	午後	-	-	予約のみ	-	-
血液内科	午前	○	予約のみ	予約のみ	○	-
心臓血管外科	午前	-	-	○	-	-
循環器内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	-	-	-	-
消化器(肝胆膵)	午前	○	○	○	○	○
	午後	-	-	IBD	IBD(予約のみ)	-
消化器(消化管)	午前	予約のみ	○	○	○	○
消化器外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ	○
小児科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ				
小児外科 (完全予約制)	午前	-	-	-	第4のみ	第1・2・3・5のみ
	午後	予約のみ				
産科	午前	○	○	○	○	○
	午後	妊婦健診・産後1か月健診のみ				
婦人科	午前	○	○	○	予約のみ	○
	午後	予約のみ	○	予約のみ	○	○
眼科	午後	手術	レーザー治療/検査	手術	レーザー治療/FAG検査	レーザー治療/FAG検査
	午前	○	○	-	-	○
脳神経外科	午前	○	○	○	-	○
呼吸器外科	午前	○	予約のみ	第2・4のみ	予約のみ	○
緩和ケア内科 (完全予約制)	午後	-	-	-	-	○
乳腺外科 (完全予約制)	午前	○	○	○	第2・4のみ	予約のみ
	午後	○	○	○	-	予約のみ
呼吸器内科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	○
形成外科	午後	○	-	○	レーザー治療	○
皮膚科	午前	○	△	○	△	△
	午後(予約のみ)	光線外来	手術	検査・手術	○	○
耳鼻咽喉科	午前	予約のみ	○	○	○	予約のみ
	午後	-	-	めまい	-	めまい
精神科 (完全予約制)	午前	○	予約のみ	○	○	○
	午後	○	予約のみ	○	-	○
腫瘍内科	午前	○	○	予約のみ	○	○

※小児科、緩和ケア内科、乳腺外科、呼吸器内科、精神科は原則として予約制です。

※休診日、診察時間外に関係なく、救命救急センターは24時間対応しております。

※火曜日、木曜日、金曜日の皮膚科の診察については、新患は紹介のみとなります。(上表△印)

<http://www.akita-med.jrc.or.jp/pages/d-gairaisinsatuhyo>  
右記QRコードから受付時間・診療時間の詳細にアクセスいただけます



**受付時間** 診療科、曜日により異なります。

**診療時間** 8:30~17:00  
(診療科、曜日により異なります)

**休診日** 土・日曜日、国民の祝日、  
12/29~1/3、7/1(創立記念日)

**面会時間** 面会制限中

詳細は当院ホームページをご覧ください。

紹介状をお持ちの方

初めて受診する方は、地域医療機関(最寄りの医院・病院)からの紹介状をお持ちください。  
電話で予約も可能です。  
予約先: 地域医療連携室 018-829-5233(直通)  
平日 8:30~17:00

紹介状をお持ちでない方

予約先: 各科外来窓口 018-829-5000(代表)  
平日 14:00~16:00  
紹介状をお持ちでない方は、診療費の他に初診時の選定療養費\*として5,000円(税抜)をご負担いただきます。  
ご了承のほどお願い申し上げます。

\*選定療養費…国が病院と診療所の機能分担の推進を図るために定めた制度です。