



DREAMING

Heart of the Dreaming 私たちは「心温かい信頼の医療」を目指しています。

東北中央病院情報誌「DREAMING」は、 今回で100号を迎えました!!

当院の広報誌の歴史は、平成7年1月1日の「とうほく」第1号の発行から始まりました。その後、平成16年7月に発行しました第58号から情報誌「DREAMING」と名前を変え、カラー刷りの紙面に一新しました。第1号から現在まで、サイズやページ数のアップを図りながら内容の充実に努め、当院の最新情報、医療、健康に役立つ情報、連携医療機関のご紹介などをお届けしてきました。

これまで、発行にご協力いただきました皆様、手に取ってご高覧いただいた皆様に心から感謝申し上げます。この情報誌が病院と皆様との架け橋となりますよう、なお一層努力してまいりますので今後ともよろしくお願いいたします。



100号記念企画

当院で勤務されたことのある先生方や、地域の先生方からメッセージをいただきました。（医院名五十音順掲載）

くわぞえ整形外科クリニック

〒990-0067 山形市花楸2丁目7番6号（Tel023-627-6222）

診療科目：整形外科、リハビリテーション科



院長 桑添 裕光 先生

平成15年4月に当院が開業して17年になります。この17年間の長きにわたり、日常診療の中で東北中央病院には大変お世話になってきました。脊椎関連の治療実績もさることながら、患者様からの信頼も厚く、また、緊急時の患者様受け入れも快く応じていただき、本当にありがたいと感じています。田中院長先生をはじめ、地域医療連携室の皆様、看護師や他のスタッフの方々には、これからもお世話になることが多々あるかと思いますが、今後とも宜しくお願い申し上げます。

佐藤清医院

〒990-0061 山形市五十鈴1丁目6番56号（Tel023-626-7275）

診療科目：脳神経外科、内科、循環器内科、神経内科



院長 佐藤 清 先生
（写真右から3番目）

現在、当院に通院する方の約半数（800人強）が80歳以上です。感染症、心不全の悪化、消化管出血、骨折など急いで診ていただきたい場合もあります。先生方には大変な患者さんと思われそうですが、東北中央病院には専門医の先生方が揃っております。こういった高齢の患者さんを少しでも多く診ていただけたらと思っております。

武田内科胃腸科医院

〒990-0062 山形市鈴川町3丁目15番61号（Tel023-628-0508）

診療科目：内科、消化器内科、リハビリテーション科、漢方内科



院長 武田 義雄 先生

東北中央病院には、CTで肝腫瘍や膵臓腫瘍の検査や、肺癌の有無につき精査などをお願いする事が多いです。MRIでは、脳梗塞の有無についての精査や経過観察をしていただいております。その他にも、消化管出血、胃癌、大腸疾患、整形外科領域の患者さんの受け入れをしていただいております。今後も受け入れを宜しくお願い致します。

十日町ようこクリニック

〒990-0031 山形市十日町3丁目2番8号 (Tel023-623-9200)

診療科目：内科、女性内科



院長 深瀬 洋子 先生

(写真中央 在籍期間:H5.8.1~H21.8.31)

東北中央病院には16年間勤務させていただき、大変お世話になりました。開業してからは、CTやMRI、内視鏡などの検査や、各科への専門的な診察依頼で患者さんを紹介していますが、いつも迅速に対応していただき感謝しております。親切、丁寧な診療をしていただき、紹介した患者さんからも喜ばれております。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

林内科・レディースクリニック

〒990-2339 山形市成沢西2丁目1番21号 (Tel023-688-8681)

診療科目：婦人科、内科、糖尿病内科、循環器内科、消化器内科



院長 林 淑子 先生 (写真左 在籍期間:H7.4.1~H15.6.30)

東北中央病院での8年間は、手術も分娩も外来も性教育も思う存分やらせてもらいました。私の土台を作っていただいた病院です。開業して17年になりますが、東北中央病院で出産された患者さんは更年期障害や検診で、取り上げたお嬢さんは月経痛や妊娠で来院してくださいます。継続して来てくださる高齢の患者さんもたくさんいらっしゃいます。紹介する患者さんについては特に、乳癌の方の手術をしていただき感謝しております。これからもどうぞよろしくお願いいたします。

林 朋博 先生 (写真右 在籍期間:H14.4.1~H17.12.31)

20年余り勤務した大学を辞して平成14年4月から3年半余り勤務させていただきました。研修医時代以来の最前線病院での勤務であり、当初は戸惑うこともありましたが、大学では出来なかった経験を数多くさせていただきました。現在は開業しておりますが、貴院での経験が臨床医としての姿を確立するのに大いに役立ちました。東北中央病院の今後の発展を祈念いたしております。



宮脇医院

〒994-0026 天童市東本町3丁目4番13号 (Tel023-653-5005)

診療科目：内科、消化器科、循環器科



院長 宮脇 元彦 先生

(在籍期間:H15.10.1~H17.3.31)

なぜか勤務した病院ではいつも一番下っ端で、東北中央病院でも当時一番若かった(笑)です。1年半だけの勤務でしたが、先輩方には自分の好きなように楽しく自由に仕事をさせていただき、本当はいろいろ言いたい事もいっぱいあったと思うのですが、感謝しています。外科の先生方とも遊びに行ったり飲みに行ったりしたのも楽しい思い出です。今でも石濱先生とは飲みに行ったりしてずっとお世話になっています。内視鏡室の皆さんもこれからもよろしく。

知っておきたい
病気のはなし

身近にひそむ病気の話や
覚えて役立つ医療の
情報をお届けします。

メンタルヘルスケア

～感染症流行時におけるこころの守り方～

主任臨床心理士 古澤 あや



新型コロナウイルス（COVID-19）の脅威は、私たちの日常を変えました。緊急事態宣言後は特に、情報のもたらす社会不安と混乱が大きく、皆さまも日々の生活のなかで未知のウイルスに対する不安や恐怖について幾度となく考え、さまざまな気持ちの変化を感じられたのではないのでしょうか。私自身もカウンセリング業務においては、支援をストップさせることなく安全にサポートを続けるためにどうあるべきか、日々模索する毎日を送っています。「つながり続けること」の大切さを改めて感じているからこそ、苦しい状況が続くなかで問い続けることから見出される新しい発見や、より良い未来を作りだせる可能性が私たちの手には託されているという希望を忘れずに、向き合っていきたいと思います。

今回はこの出来事が私たちのこころに与える影響やこれからのストレス対処のポイントについて、お話していきたいと思います。

1. 一般的なストレス反応とCOVID-19特有のストレス反応の違い

COVID-19の流行により生じるこころやからだへのストレス反応は、一般的なストレス反応と共通するものもありますが、未知のウイルスに対する特有の恐れから生じるストレス反応も生じている可能性がありますので、注意が必要です。

一般的なストレス反応	感染症流行時特有のストレス反応
<気分・感情> 漠然とした不安 そわそわ感 ゆうつ感 悲しみや落ち込み イライラ感	<気分・感情> 感染や死への不安 わかってもらえない、吐き出せない怒り 隔離されるかもしれない恐怖 人への不信感 罪悪感や無力感 自己不全感情 過度な緊張
<認知> 集中できない 決断できない 長い間じっとしてられない	<認知> 他者を責める 誰かのせいにする 孤立した感覚 見放された感覚 原因を追究しようとする 他者の考えを受け入れない
<身体・行動> 頭痛 腰痛 目の痛み めまい 耳鳴り 寝つけない 眠りが浅い 朝早く目が覚める 飲酒・喫煙が増える	<行動> 危機から逃れる過度な行動 買占め 過度な情報収集 コミュニケーションを遠ざける 拒絶し孤立する 過度の飲酒・暴食

常にピリピリした緊張感
強い焦りや不安からくる
不眠症状

極端な考えに
振り回される

感情がはっきりせず
周りがぼんやりして
地に足がつかない感じ

自信の喪失、自分の力が
奪われたような感覚



「不安」から心を守る 5つの方法

落ち着きを取り戻すために、次のような方法を試してみましょう。

- (1) まずはリラックス。ほっとする時間を作ろう。
- (2) 熱中できたり心が晴れる活動に時間をさく。軽い運動も効果的!
- (3) この「騒ぎ」から一歩引いて、別の視点を持つ人と話をしてみる。
- (4) 「その情報は正しい?」と冷静に情報の信頼性を考えよう。
- (5) 食べて(健康的な食事)、寝て(質の良い睡眠)、自分を労わろう。

2. いわゆる「コロナ疲れ」から回復するためのセルフケア「30日メンタルヘルスチャレンジ」のご紹介

「30日メンタルヘルスチャレンジ」とは簡単に言いますと、心の健康に良いちょっとしたこと（プチセルフケア）を1日1回ずつ行うというものです。ポイントは現実的で達成可能な小さなゴールの設定にあり、正しい方法（4つのルール）でアプローチすることによって効果が期待できるとされています。是非お試しください。

～効果的にチャレンジを行うための4つのルール～

1. 自分自身を大事にすること、いたわることに抵抗感をもたないでやる
2. 可能であれば、誰かと一緒に挑戦する
3. 忘れてしまった日があっても自分を責めない・チャレンジを諦めない
4. 効果があったと感じたものについては新しい習慣に加えて続けていく

30日メンタルヘルスチャレンジ 30DAY MENTAL HEALTH CHALLENGE

DAY1
深呼吸をする

DAY2
親しい人と
オンラインや
電話で話す

DAY3
楽しみな
予定を立てる

DAY4
使わないもの
を寄付する
捨てる

DAY5
ヨガや
ストレッチ
をする

DAY6
健康的な
食事を作る
食べる

DAY7
ささいなこと
でも誰かに
相談する

DAY8
大好きな気分
が上がる曲を
聴く

DAY9
お茶やコーヒーを
いつもより
ゆっくり味わう

DAY10
1か所だけ掃除
片づけをする

DAY11
グルーミング
(身だしなみ)に
20分かける

DAY12
お気に入りの
趣味の時間に
触れる

DAY13
笑顔で挨拶
する

DAY14
いつもより
30分早く
寝る

DAY15
炭酸飲料や
お酒の代わり
に水を飲む

DAY16
朝起きたとき
に太陽の光
を浴びる

DAY17
小さな目標を
立てる

DAY18
食事をいつも
より少しだけ
時間をかけて
味わう

DAY19
身近な人に
ありがとうを
伝える

DAY20
ゆっくりお風呂
につかる

DAY21
5分間瞑想する

DAY22
誰かと声を
出して笑う

DAY23
先延ばしにして
いたことを
片付ける

DAY24
ちょっとだけ
誰かに愚痴を
きいてもらう

DAY25
いつもより
少しだけ
早歩きする

DAY26
誰かに対して
NOと言う

DAY27
今夜は
家でスマホを
触らない

DAY28
お気に入りの
動画を観る

DAY29
今日あった
いいことを
書き出す

DAY30
気に入った
チャレンジをもう
一度やってみる

参考文献

日本赤十字社「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）に対応する職員のためのサポートガイド」
IASC「新型コロナウイルス流行時のこころのケア Ver.1.5」

<https://www.goodhousekeeping.com/health/wellness/a26631446/30-day-mental-health-challenge/>

新任医師紹介



氏名 なかむら たけし 中村 豪
診療科 整形外科
出身地 群馬県高崎市
趣味 登山、写真、バスケ

4月より赴任し、脊椎外科を担当しております。大学卒業後横手→仙台→盛岡→仙台と周ってきました。山形に住むのは初めてですが、東北中央病院には10年前からお手伝いにておりました。3.11大震災のときには、手術室で揺れに遭遇しました。揺れ続ける手術台を患者さんが落ちないように押さえたことが思い出されます。

入職後3ヵ月が経ちましたが、病院の裏山の鮮やかな緑と、病棟から望む残雪をまとう朝日連峰や月山の姿を目の保養にして診療に励んでおります。今まで学んできたことを皆様に還元し、新たな技術も修得するよう精進したいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。



氏名 なば やすたか 那波 康隆
診療科 整形外科
出身地 秋田県秋田市
趣味 公園めぐり

4月より赴任しました那波康隆と申します。平成18年に大学を卒業後、主に宮城県と秋田県の病院で勤務してきました。前任地の米沢市立病院から、山形県で勤務させていただいております。患者さんの痛み、困りごとを解決する手助けとなるべく努力してまいります。

どうぞよろしくお願いいたします。

栄養 だより

風邪やウイルスから体を守るためには、免疫を高めることが大切です。

免疫アップ・免疫力を高めるためには十分な睡眠 適度な運動 ストレス解消
バランスの良い食事 といわれています。

☆バランスの良い食事とは…

毎食主食+おかず2～3品 + 果物、乳製品

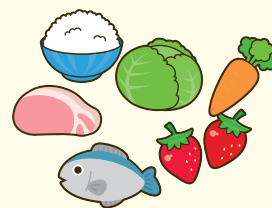
・主食には（ご飯、パン、麺類）

・おかずは主菜に（肉・魚介・卵・大豆製品といった良質なたんぱく質）

→ たんぱく質は丈夫な粘膜をつくります。

副菜に（緑黄色野菜 淡色野菜 きのこ類 海藻 こんにゃく）

1日3回の食事を規則正しく ゆっくり 良く噛んで食べましょう。



☆腸内環境を整えることもポイントです。

有害な菌やウイルスと戦うための免疫細胞が腸内に集まっています。

免疫細胞を元気にするのが腸内細菌です。

腸内の善玉菌を増やすことで、腸の動きが良くなり免疫力が上がります。

・腸内環境を整える食材としては

ヨーグルト・納豆・味噌・チーズ・キムチといったビフィズス菌・乳酸菌・
発酵食品野菜・きのこ・海藻・こんにゃくといった食物繊維があります。

（ワンポイント：まいたけ エリンギ シメジ しいたけなどのきのこに含まれる
βグルカンが腸内の免疫細胞に作用して免疫力を高めます。）



☆体温を上げることも大切です。

体温が1℃下がると免疫力は30%下がると言われています。

体温を上げる食材としては

ショウガを始め、ゴボウ 人参 南瓜 大根 長ネギ レンコン 玉ネギ ジャがいも にんにくといった
冬や寒い地方でとれる野菜・土の中で育つ根菜類があります。

毎日の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

資格紹介

感染管理認定看護師

感染管理認定看護師とは

日本看護協会が策定した資格認定制度のひとつで、感染管理の他にも皮膚・排泄ケア、認知症ケア、緩和ケアなど21分野あります。2020年5月現在、認定看護師は全国で約2万人おり、感染管理認定看護師は、2,852人（山形県では24人）が活躍しています。認定看護師になるには、教育機関での600時間以上の教育が課されていますが、山形県内には教育機関が少ないため、他県に比べて認定看護師が少ないのが現状です。

感染管理認定看護師は、疫学、微生物学、感染症学、消毒と滅菌、関係法規などに関する専門的知識を基盤に、「院内の感染対策を構築し、病院に関わるすべての人を感染から守ること」が役割です。感染管理認定看護師は、当院の全職員に感染管理に関する知識を身につけさせ、病院が一丸となって患者さんをサポートする体制を整えるため、組織横断的に活動を行っています。今年は、新型コロナウイルス感染症が流行しているため、多くの感染管理認定看護師が専門家として注目されています。

感染管理認定看護師を目指したきっかけ

認定看護師になる前は、3学会認定呼吸療法認定士、介護支援専門員という資格を活かして仕事をしていました。ひと昔前は、看護師には「一生働ける資格」というイメージがあったと思いますが、高度化・専門分化している医療現場においては、看護師の資格だけで日々の業務に励むことは難しくなっています。看護師は、ジェネラリスト、スペシャリスト、マネジメントという多くの技術が求められるようになったことを感じた私は、看護師としてもう一歩先に行くことを目指し、スペシャリストである「認定看護師」を目指しました。「これからは感染管理のプロが求められる」という当時の看護部長の言葉に共感し、感染管理認定看護師にチャレンジしました。

取得後の実際の仕事

感染管理認定看護師になって5年が経ちます。認定看護師には「実践・教育・相談」という役割があり、その役割を中心に活動しています。これまでは、院内感染について各部署を訪問して感染対策が行われているか確認したり、改善ポイントを指導したり、啓発活動ポスターを掲示するなど、組織横断的に活動を行ってきました。また、院内感染研修のほか、新人・看護助手・薬剤師の実習生・ふれあい看護体験の高校生・外来患者さんなどに、感染予防の啓発等の活動を行っています。

認定看護師を目指す方へのメッセージ

医療従事者は、何かのきっかけがあって医療の道を志し、高い理想をもって今の職業についていると思います。私も、中学生の時に祖父母の入院をきっかけにして看護師になりました。どんな仕事であっても、理想と現実の違いはありますが、何らかのやりがいを感じて楽しみながら仕事に打ち込んでいると思います。何事にも関心を持つことを忘れずに、自分のペースでチャレンジしてほしいと思います。



感染管理認定看護師 平泉美和

数字でみる東北中央病院

このコーナーでは、「数字」を通して東北中央病院を紹介しています。

2700

この数字は当院で行われている乳がん検診の年間件数です。乳がん検診ではマンモグラフィ検査が行われており、乳がんの早期発見に役立ちます。乳がん検診は年々増加傾向にあり、2017年に発表された国民生活基礎調査による乳がん検診受診率では山形県が全国1位になりました。関連病院皆様の啓発活動のおかげかと思えます。

当院では乳がん検診のマンモグラフィ検査は全て女性の放射線技師が撮影しています。当院の放射線技師は12名在籍していますが、そのうち半分が女性技師です。さらにマンモグラフィ認定資格を持っている技師も多数在籍しています。女性技師が増えてきたこと、認定技師が増えてきたことで、乳がん検診受診率増加につながっているのではないのでしょうか。また、ジャパン・マンモグラフィー・サンデーや健康フェアなどのピンクリボン運動にも積極的に参加しています。こういった活動を重ねて行く事が検診受診率の増加になると願っています。

いつ検診を受診していただいても安心して撮影できる体制を整えていますので気軽に受診してください。

専門外来のご紹介

名称	曜日	時間	予約制	担当
脊椎外来	毎週月・木曜日	9:00～11:30 14:00～17:00	予約制あり	田中靖久
膝関節外来	隔週月曜日	14:00～	完全予約制	上村雅之
	隔週水曜日	14:00～		秋 貴史
肩・肘 スポーツ障害外来	第4金曜日	14:00～16:00	完全予約制	永元英明
	第2金曜日	13:00～16:00		品川清嗣
乳腺外来	第1月曜日	9:00～11:30 14:00～15:30	予約のみ	県中医師
	第2.3.4月曜日			山大医師
	第2.4金曜日			東北大医師
肛門外来	毎週火曜日	14:00～16:00	完全予約制	設楽英樹
そけいヘルニア（脱腸）外来	毎週木曜日	14:00～16:00	完全予約制	設楽英樹
肝臓外来	毎週火曜日	14:00～15:30	原則予約制	渡邊久剛
	毎週木・金曜日	9:00～12:00 14:00～15:00		
腎臓・リウマチ膠原病外来	第1金曜日	9:00～11:30	なし	今田恒夫
不妊症外来・生理痛外来	月・火・金	9:00～11:30 14:00～17:00	なし	岡根夏美
	水曜日	9:00～11:30		
	木曜日	14:00～17:00		

※都合により、休診となる場合もあります。

編集後記

100号記念無事に発行できました。これもひとえに皆様のご支援によるものと深く感謝しております。足掛け26年にわたり、諸先輩方から引き継ぎ発行してきた病院情報誌を、これからも内容を充実させながら200号を目指して頑張ります。

新型コロナウイルス感染予防対策もしっかりがんばりましょう!

公立学校共済組合 東北中央病院

〒990-8510 山形市和合町 3-2-5
TEL 023-623-5111 FAX 023-622-1494
<https://tohoku-ctr-hsp.com>
E-mail: jimu@tohoku-ctr-hsp.com

■発行責任者／田中靖久 ■編集／広報委員会

東北中央病院
ホームページへ
GO!

ご利用の携帯端末によっては、アクセスできない場合があります。

