











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。

# DREAMING INTERVIEW

ドリーミングインタビュー

整形外科医長

ナカムラ 中村

出身地:群馬県高崎市

趣 味:登山 写真 バスケ





# **先生が医師になった理由を教えてください。**

5歳の時に腎臓の病気で10ヶ月程小児科に入院す る経験をしました。その後もしばらく通院したこと もあり、小さい頃から病院を身近に感じていたんだ と思います。親の勧めもあり、中学の頃には医師に なりたいと考えるようになりました。



# の中で整形外科を選択した理由を

医学部の入学当初は漠然と内科系に進もうと考え ていましたが、5年生の臨床実習が始まってちょっ と合っていないなと感じるようになりました。血液 などの検査データからあれこれ考えるよりも、実際 に見て「ここが悪い!」と理解できる外科系のほう が自分に合っている、おもしろいと思いました。手 術の実習が苦にならなかったのも大きな理由だった と思います。特に膝の人工膝関節の手術を見て衝撃 を受けて整形外科に進もうと考えました。背骨の手 術は長い手術が多く実習の時は苦手でした…。医師 になってまず大学病院に4か月在籍し、その次に赴 任した病院では骨折の治療がメインでした。次に赴 任した病院が背骨の病院で、仙台の西多賀病院でし た。それが脊椎が専門になるきっかけですね。脊椎 の分野も実際にやってみると、おもしろい分野でし た。



#### 当院での整形外科の診療について

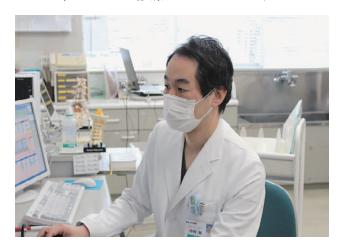
脊椎の手術がメイ ンです。水曜日に外 来診療を担当してい ますが、その他の曜 日は手術日です。非 常にたくさんの手術 をしている当院なら ではと思います。





# 

背骨の場合診断が複雑なところがあります。画像 所見が同じでも症状を出している人もいれば出して いない人もいるので、病歴と身体所見が非常に重要 です。背骨だけを見るのではなく、患者さんの社会 的背景やその他の体の病気が背骨にどう影響がある のかも考えながら、診療にあたっています。



# 先生のリフレッシュの方法は?

カメラ、写真を撮ることが好きです。登山も好き で風景写真を撮ることが多いですね。2019年の8月 と10月に月山に登ったんですが、そうしたら、ここ に(東北中央病院)に来ることになりました(笑)。山 形に来てからは岩手の焼石岳と宮城の栗駒山に登り ました。山形の山だと病院の裏の盃山にも2回ほど 登っています。ここは散歩がてらすぐ登れますし、 山形市内が一望できて気分転換にはもってこいです ね。いずれ登ってみたい山形の山は大朝日岳と飯豊 連峰です。蔵王の樹氷の絶景も写真におさめたいで す。あと重要なのはよく寝ることですね。寝ると嫌 なことを忘れるタイプなので。この歳になると当直 明けは具合悪いです(笑)。



「月山頂上付近の池塘」



「盃山から夕闇の月山丨



### 医師をされていて印象に残っているエピソードは?

1年目で赴任した病院でしたが、除雪機に足を巻 き込まれた5歳の女の子が運ばれてきました。大腿 部のほぼ完全切断で神経も血管も切れていて骨も折 れていました。整形外科と心臓血管外科の部長先生 で神経、血管、骨、筋肉をつなぐ手術を行ったとこ ろだんだん足が動くようになって普通に歩いて帰っ たのでびっくりしました。子供って無限の可能性を 秘めてるんだなと思いました。



## 東北中央病院の印象は?

院長先生のマネジメントのおかげで、背骨の病気 についてはじっくりと診断と治療ができる病院だと 思います。スタッフについてはみんな働き者で優し いですね(笑)。いつも助けてもらっています。病院の すぐ裏が山ですし、西側の病棟からは遠くに山並み が見えるので海無し県の群馬出身のものとしては安 心する環境かなと思います(笑)。



# 患者さんへのメッセージ

神経の周りを扱うので危険なイメージのある背骨 の手術ですが、背骨の手術をたくさん行っている病 院ですので経験は十分にあります。安心して手術を 受けてください。骨や神経を新品に取り替えている わけではありませんので限界もありますが、最終的 にはその人が持っている回復力によっても改善の度 合いが違ってきます。背骨だけでなく内科の病気 (糖尿病、高血圧など)、肥満、タバコなどにも注 意しながら身体をメンテナンスしていく必要がある と思います。手術のタイミングも人によって様々で す。もちろん手術しないで治る状態の人もいますの で我々専門家にご相談いただければと思います。

# フレッシュ・ボイス

# FRESH VOICE

病院にやってきたフレッシュさんの フレッシュな声を伝えるコーナーです。





五十嵐 南縣 看護師

#### ★私が看護師を志したのは…

私が高校3年生の進路選択の時期に、家族と高 校の先生に看護の道を勧められ看護学校に入学しま した。学校で医学や看護についての授業を受けた り、病院実習でたくさんの患者さんと関わって楽し さとやりがいを感じたことがきっかけです。

#### ★実際の現場に出て、いちばん意識して取り組んでいることは…

わからないことはそのままにせず、すぐに調べたり先輩に聞いたりして 勉強するようにしています。また、患者さんとの普段の何気ない日常会話 を大切にしながら働いています。

#### ★看護師として勤務した中で、うれしかったことは…

入職時から、毎日少しずつできることが増えているのがうれしい です。また、患者さんから「五十嵐さんには何でも話しやすい」 「顔をみると安心する」と言われた時はとても嬉しかったです。

#### ★学牛時代は、○○を頑張りました!…

学生時代は国家試験勉強を頑張りました。友人と学校に残って 勉強したり、学校帰りに近くのお店に行って話して息抜きしなが ら勉強に力を入れました。

#### ★これからこんな看護師になりたい!

毎日笑顔を絶やさず、優しく穏やかな対応ができる看護師にな りたいです。仕事も丁寧かつてきぱきと行えるように頑張ってい きます。



入退院支援室 MSW 拓海 鈴木 (医療ソーシャルワーカー)

#### ★私がMSWを志したのは

大学の講義で医療ソーシャルワーカーについて 学んだことが、この職種を知るきっかけでした。 それから、在学中に2回当院でMSWの実習を行 い、先輩ワーカー方々の「心温かい信頼の医療」 に基づいた支援を行う姿を見て"MSWとして仕 事がしたい!"と思い志しました。

#### ★実際の現場に出て、いちばん意識して取り組んでいることは…

患者さんから話を聞かせていただく中で、患者さんの「こうなり たい」「こうありたい」という気持ちをしっかり受け止めるように と意識しています。そして、そう思い続けることができるように支 援することに努めています。

#### ★MSWとして勤務した中で、うれしかったことは…

面談の中で患者さんから「話を聞いてくれてありがとう」と声 をかけていただくと温かい気持ちになります。また、担当させて いただいた患者さんが笑顔で退院される姿を見ると自分のことの ように嬉しくなります。

#### ★学生時代は、○○を頑張りました!…

学生時代は、バンド活動を頑張りました。大学生になってからは自分でメ ンバーを集めてバンドを組んだり、ライブに出たりと自ら動いたり、周りに 働きかける力を身に付けることができました。また、ほとんど独学のため、 どうすれば上手くなるのか考えて工夫することの大切さを学びました

#### ★これからこんなMSWになりたい!

今後は、より一層知識を身につけて、様々な相談に臨機黄変に 対応できるようになりたいです。いち早く皆さんから信頼される MSWになれるよう頑張ります!



-ナーでは、日頃各部署に対するよくある質問を紹介しています。 病院のことや医療制度などを知っていただき、病院を利用する方にとって少しでも役立 つ情報を提供したいと思います。

今回は、「人間ドック」に関する質問にQ&A方式でご紹介します。

## 人間ドックについて

#### 宿泊人間ドックを受けたいのですが、どのように申し込んだらいいですか? Q1.

A1. 宿泊人間ドックは完全予約制です。直接、病院の窓口でご相談いただくか、お 電話にて予約申し込みをお願いいたします。 (担当 健康管理係) 当院では、期間限定の割引ドックを実施しています。ぜひ、この機会にご利用 ください。日帰りドック、脳ドックも実施していますのでご相談ください。

> 宿泊ドック (期間限定 特別割引) 期間:2021年2月1日~6月30日

# 人間ドックコース及び料金

Δコース (標準コース)

特別割引料金(稅込) 通常料金(税込) 73,920円 ⇒ 56.000円 男性 69,719円 ⇒ 53.000円 女性

通常料金(税込) 特別割引料金(税込) 90,420円 ⇒ 72,000円 男性 86,219円 ⇒ 69,000円 女性

Cコース

特別割引料金 (税込) 男性 106,920円 ⇒ 84.000円 女性 102,719円 ⇒ 81.000円

通常料金(税込)

1泊

通常料金(税込) 特別割引料金 (税込) 72,160円 ⇒ 55.000円 男性 69,059円 ⇒ 52,000円 女性

通常料金(税込) 特別割引料金 (税込) 105,160円 ⇒ 81.000円

男性 102,059円 ⇒ 78,000円 女性

#### Q2. 人間ドックに健康保険は使えますか?

A1. 人間ドックは病気に対する治療が目的ではなく、病気の早期発見、予防を目的 としていますので健康保険は適用できません。健康保険組合等によっては、人 間ドック費用の補助制度を実施している場合がありますので加入する健康保険 組合にお問合せください。







2020年より、日本人の食事摂取基準の中で食塩摂取量の目標量が、新しくなりました。 1日の目標は18歳以上に対して男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満です。 ただし、重症化予防のための量としては、男女とも6g/日未満です。

## 料理をするときのポイント

- ○全体的に料理を薄味にするのではなく、主菜料理など何か一品をしっかり と味をつけ、他を薄味にすると満足感が得られます。主菜はしっかりした 味付けにし、副食は薄めな料理へ。
- ○また、砂糖やみりんの使用も控えましょう 煮物など、甘みをつけすぎると、塩味も足さないと味が調わないので、 塩分と共に甘さも減らしましょう。その分、だしをきかせましょう。
- ○味付けは最後に

つけ込みや下味をつけず、最後に味付けをし、表面に味をつけましょう。 食べたときの味、見た目も満足感が得られます。





### 薄味を美味しくするアイテム

- うま味成分を利用しましょう
- ▶柑橘類・お酢…酸味が物足りなさをカバーします
- **●香辛料・香味野菜**(ねぎ、しその葉、にんにく、みょうが、しょうが) **香ばしい食品**(ごま、のり、ピーナッツ)

………香り、風味で薄味を補うアクセントになります

# 他のポイント

- ・漬け物をはじめ、練り製品やハム、ベーコンなどの加工品も塩分が多く含まれます。 塩分を多く含む食品の食べる量に気をつけましょう。
- ・しょうゆやソースは料理にかけるのではなく、小皿にとってつけながら食べましょう。
- ・ラーメンやうどんなど麺類のスープは、できるだけ残しましょう。
- ・みそ汁も飲む回数・一回量を減らしたり、野菜などを入れ具だくさんへ、小さい器にす ることもお勧めです。
- ・塩分の少ない調味料や減塩の調味料も多く市販されていますので上手く活用しましょう。





# 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。

当院で行っている宿泊ドックのオプションの数です。 今回は2つの検査を説明したいと思います。

まず1つ目のオプションは『LOX-index』です。こちらの検査は、脳梗塞・心筋梗塞 の将来リスクを調べることが出来る血液検査です。現在、脳血管疾患・心疾患の年間死亡 者数は、がんと同水準で、4人に1人が動脈硬化を一因とする疾患で亡くなっています。

そして2つ目のオプションは『MCI (軽度認知障害) スクリーニング検査』です。こち らの検査は、認知症予防のためのリスク検査を調べることが出来る血液検査です。早期に 認知症のリスクを知り、適切な対処・予防を行うことで、認知症の予防が可能になります。 上記2つのオプションは検査結果の他に、予防マニュアルなどを記載した冊子もついてく るので、生活習慣の改善に役立つと思います。

その他オプションも多数揃えておりますので、お気軽にご相談下さい。

# Photo Sketch

東北中央病院/歳時アルバム

# 冬の風物詩

東北中央病院では、12月中旬から1月中旬までの1ヶ月間、 外来患者さん用の駐車場にある並木にシャンパンゴールドの 灯りが煌めいていました。

雪景色に浮かび上がるイルミネーションで冬の夜を暖かく 感じていただけたら幸いです。

来年も実施しますので、冬の帰り道、車窓から東北中央病 院のイルミネーションをどうぞお楽しみください。

















大雪に見舞われた冬が終わ り、待ち遠しい春の訪れが近づ いてきています。また別れの季節 でもあります。心置きなく思い出

を語り合える時間を持つことができればい いのですが。

# 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



