

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。

DREAMING INTERVIEW



ドリーミングインタビュー

プロフィール

おかね なつみ
婦人科 **岡根 夏美** 先生

出身：山形市

趣味：読書、スキー

略歴：筑波大学附属病院、水戸済生会総合病院
石渡産婦人科医院（水戸市）



先生が医師を目指された理由を教えてください

一生続けていける仕事をした方が良いと親にも言われていたのと、理系の仕事に就きたいとっていて、最初は、獣医師に憧れて獣医学部に進みたいと思っていました。だけど、高校1年生の時の担任の先生に、「あなたは獣医師ではなく、人間を診る医者になった方が良い」とはっきりと言われました。それから、2年半くらい考えたんですが、人間の医療の方に進んで一生懸命頑張ってみようかと思って、医学部に進学しました。

獣医師へ興味を持ったきっかけは、戦前から獣医師をしていたイギリスの作家さんが書いた本を読んだことでした。

今の時代でも、人生のライフステージで退職や就職を繰り返している方がいるのを見たり、聞いたりしますが、一生続けられる仕事として医師を目指したということになります。

診療の際に心がけていることは？

前の職場がすごく忙しい病院で、勉強にもなったしやりがいはあったんですが、話を聞ける時間もなかったんです。こちらの病院では、ある程度仕事の取り回しは自分で出来るので、心がけていることと言えば、「患者さんの話を聞く」ということになります。

病気を診ずに人間を見なさいと言われることがあります。病気を診るだけでなく、悩み事が病気に繋がっている人がいるので、会話の中から探りだせれば良いな、と思っています。

外来の様子を教えてください

こちらの病院に来て、早いもので8年経ちました。当初80代だった方が、90代になって、特に高齢の患者さんの割合が多いです。高齢の患者

さんは、大きな総合病院とか開業医さんには受診できないんじゃないかと思って、受診できる場所がなくなっているのかもしれない。いくら年を重ねても婦人科の悩みはあるもので、そういった方も受診しやすい相談しやすい病院でありたいと思って診療にあたっています。

みなさん、お元気で外来に通っている姿を見ると、人生100年時代なんだなと、思っています。

ただ、婦人科に限らず病院に来ることが出来ない高齢者がいらっしゃいますが、特に婦人科では訪問診療が無いので、通院が必要なのに病院に来れない方がいる状況は今後どうしていったら良いのか考えることはあります。



先生のリフレッシュ方法を教えてください

本を読むことでスッキリすることもあります。癒しは「猫」です。6年前に飼い始めました。ただ、猫と一緒にいても煮詰まるので、一人でドライブに行きます。猫は、車に乗って移動するのが好きじゃないので、犬だったら良かったかなと思うときもあります（笑）

本のジャンルは手当たり次第で、本当は紙の本をめくって読むのが好きなんですけど、今は電子書籍です。買う数と保管場所が追いつかないので、やむなく電子書籍になっています。

今回も自宅を整理して紙の本を処分しましたが、電子書籍では5000冊あるみたいです。漫画から小説までなんでも読みますが、時期によって、ハマっている作家さんがいて、その人の本を連続して読んでいるという感じです。今は、久坂部羊先生というドクターの「寿命が尽きる2年前」という本を読んでいます。長生きして元気なのが当たり前というのは幻想で、みんなどこかかしたら悪くて痛くて、それを受け入れていくしかないんだみたいな本で、読むと暗くなりますけど、「悔いがないように生きましょう」と思うようにしています。



日頃の体調管理の方法を教えてください

朝ごはんから三食食べて、クヨクヨしないでよく寝ることですね。

あとは、太らないように気を付けています。運動は歩くことくらい、お酒も飲みますが、トータルでカロリーコントロールして、体重を増やさないようにしています。年齢を重ねると、食べた分を運動で減らそうとしてもダメなので、入る分で調整しないとだめですね。



患者さんへのメッセージ

前の職場のある茨城県の状況よりは良いですが、山形県は、人口に比べて産婦人科医の数が少ないので、どこの外来も混んでいる状況だと思います。政府が言うようなかかりつけの婦人科医を持って、生理痛や更年期といった悩みをすぐ相談しましょうという体制がなかなかできていないのではないかと感じています。

当院では、小さな悩みでも相談できるように、余裕を無くさないようにやっていますので、「こんな相談していいのかな」「私だけこんなこと気になっているのかな」とか迷うような時にも、気軽に、遠慮なく、婦人科外来の方へお越しください。

午後フリーで受付しています。中学生や高校生の方も、学校が終わったあとに受診できるのではないかと思いますので、気にならなければご相談ください。



地域の医療機関の方々へのメッセージ

当院の外来では、高齢の患者さんも多数診ています。

動作がゆっくりの方や、動くのも不自由になってきている方もご紹介いただければ、お話を伺いたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひします。



《コメディカルの豆知識》



ロコモティブシンドローム (ロコモ)について



ロコモティブシンドローム（以下ロコモ）とは、加齢に伴う筋力やバランスの低下等の障害のため、立ったり歩いたりするための身体能力、移動機能が低下した状態とされ、ロコモが進行すると将来介護が必要になるリスクが高くなると言われています。ロコモ度テストを用いた住民調査からロコモと判断されるロコモ度1以上の人は現時点にて4700万人となっているようです。

ロコモの度合いの検査も様々ありますが、ここでは、簡易的な自己チェックとしてのロコモーションチェックをご紹介します。



- ①片脚で靴下がはけない
- ②家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③階段を上るのに手すりが必要である
- ④横断歩道を青信号で渡り切れない
- ⑤15分くらい続けて歩けない
- ⑥2kgくらいのものを持って歩くのが困難
- ⑦掃除機や布団の上げ下ろしなどのやや重い家事が困難



上記7項目の中で1つでも当てはまるものがあればロコモと判断されるようです。

ロコモチェックでロコモと判断された場合、
2つの筋トレを実行することが勧められています。

1. ダイナミックフラミンゴ体操 …片脚を5センチ程度浮かせた状態で左右1分間ずつ立つ。転倒に注意して何か手すりやテーブル等にすぐつかまれる状態で行うこと（片足立ちが不安定な方は別法として、初めから両手で手すりやテーブル等を支えつつ行うこと）、左右各1分間を1日3セット行う。

2. スクワット体操 …椅子の前に立ち（尻餅をつかないようにするため）、テーブルに手をついてスクワット動作を行う。可能な範囲で膝を曲げる。椅子に座ってまた立ち上がる動作を繰り返しても良い。この場合10～12秒かけてゆっくり行う。（立ち上がりが不安定の方は別法として椅子に腰かけ、両手をテーブルについて、腰を浮かせてもしくは浮かせるようにして5～10秒間頑張る。）

※いつまでも元気な足腰でいるために、ロコモトレを続けることが大事とされています。ロコモといっても、程度は人それぞれですので、ご自身に合った安全な方法で無理せずに行いましょう。

【最後に、もしも何かご病気をされており、運動に不安がある等がありましたら、主治医の先生等にご相談して頂ければと思います。】

主任理学療法士 大場 隆史

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。



薬剤師

よこかわ れお
横川 玲雄

《実際に働いての感想は？》

私がこの病院で働いて思うことは、薬剤師と患者さんとの関わりが想像より多いことです。その分薬剤師に対する期待や責任は大きくなりますが、やりがいや充足感を大きく感じています。例えば処方された薬を管理できない患者さんに一包化を勧めて手助けをし、薬が患者さんに適切な効果が現れた時、「薬剤師として役に立てた」と嬉しい気持ちになります。後日、直接お礼を言われることも嬉しいですが、次回お会いした時に元気な表情や姿を見られた時はホッとすると同時にこの仕事をやってよかったと感じます。

《これからこんな薬剤師になりたい》

私は診療科を超えた幅広い知識を持つジェネラリストになりたいと思っています。病棟業務にも携わるようになりその思いは強くなりました。入院される患者さんは一つの問題を抱えている患者さんという方は少なく、既往歴や悩みなど複数の問題を抱えている方が多いのが一般的でした。そういった時に薬の知識や様々な解決策を備えておき、患者さんに対応したり、医師や看護師の方々と連携したりすることが業務をしていくうえで大切だと感じました。頼られたときにその思いに答えられるように、日々知識の蓄積と経験を積み重ねて、いざという時のために備えていきたいと思っています。

《実際に働いての感想は？》

配属当初は緊張もあり、仕事を覚えることや覚えた仕事をこなすことで精一杯で、あっという間に月日が過ぎたように感じます。苦手意識のあった採血業務も、少しずつですがスムーズに出来るようになりました。こなせる業務が増え、楽しさとともに責任ややりがいも感じています。まだまだ覚えることが沢山ありますが、先輩方の指導のもと、日々学ぶ姿勢を大切にこの先も精進していきます。

聴力検査や採血業務を通じて、患者さんから顔を覚えてもらい、感謝の言葉をいただいた際に、患者さんのお役に立てたとうれしさを感じます。

《これからこんな検査技師になりたい》

今後は、『迅速かつ正確な検査結果が出せる検査技師』を目標に、更なる知識や技術を身に付け、疾患・病態への理解を深めていきたいです。患者さんの病気の早期発見、早期治療に貢献できるよう、日々頑張ります。



臨床検査技師

わきた ゆう
脇田 友羽

この連載では、地域医療連携でお世話になっている施設が、どんな医療を展開しておられるのか、お話を伺っています。



プロフィール

☆院長 たか はし まさ のり **高橋 正統** 先生
 ☆診療科目 【外科・内科・消化器外科・漢方内科】
 ☆いつ開業 1980年11月
 ☆スタッフ 高橋正統院長、高橋眞二先生、
 看護師7名（非常勤含む）、
 医療事務2名

◆受付時間◆

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/
14:00~18:00	○	○	/	○	○	/	/

※受付時間 午前受付：12時まで
 午後受付：17時30分まで

〒990-2483 山形市上町3-6-41
 Tel.023-644-8601

私はこれまで岩手医科大学外科に勤務後、三陸沿岸の岩手県立久慈病院に赴任し、赴任中の2011年に東日本大震災が直撃したことにより、現地での災害医療も経験いたしました。さらに、2018年に盛岡赤十字病院へ転任し、北海道胆振東部地震発生時には日本災害派遣医療チーム登録隊員として救護活動を行いました。そして、今まで外科医として数千の手術を経験しております。

当院は開院後40年以上経過し、前院長（父）が高齢になったこともあり、今まで同様の地域医療を提供できるよう2022年に継承いたしました。また、外科学会専門医、消化器外科専門医、漢方内科専門医の認定を受けておりますが、プライマリケア指導医、抗加齢医学会専門医は開業医となりなかなか困難な状態となっております。

当院では、患者様個人々人にあった漢方相談（保険診療）を受け付けております。また、肛門、甲状腺、乳腺等の疾患のほか生活習慣病も診察しており、自身が可能な限り幅広く患者様への対応をさせていただいております。東北中央病院には、疾患により専門医診断、詳細検査必要時は随時紹介にて御協力いただいております。迅速に御教示、治療等の対応をしていただき大変感謝いたします。これからも地域医療に貢献できるよう努力していく所存です。今後とも御指導、御協力のほどよろしくお願いいたします。



病院NOW!

病院のいちばんHOTな
 情報をお届けします

带状疱疹ワクチン

当院では、带状疱疹の予防接種を予約制で行っております。

带状疱疹は、幼いころ感染した水ぼうそうのウイルスが神経に潜んで発症する病気で、带状疱疹を特徴とし、治ってからも痛みが残ることのある厄介な病気です。50歳以上の方は带状疱疹の発症率が高くなる傾向があり、神経痛などの後遺症が残るリスクも年齢が上がるにつれて高くなると考えられています。

発症予防にはワクチン接種が有効ですが、従来の生ワクチンに加えて、最近では带状疱疹の発症予防効果が非常に高く、かつ効果も10年前後続くことされる不活化ワクチンも接種可能となりました。

当院では不活化ワクチンを採用しておりますので、ご希望の方はお気軽にご相談ください。

接種日：毎週水曜日(午後) 予約制

ご希望の方は、一度電話でご予約のうえ来院ください。

(予約先：医事課医事係)

人間ドック通信

人間ドックについて

Q1. 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？

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 医事課健康管理係)
当院では、期間限定の宿泊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。

人間ドックコース及び料金

宿泊ドック (期間限定 特別割引) 期間：2024年6月30日まで

2泊			1泊	
Aコース (標準コース)	Bコース (標準コース+全大腸内視鏡検査付)	Cコース (標準コース+脳ドック付)	Eコース (標準コース)	Hコース (標準コース+脳ドック付)
特別割引料金(税込)	特別割引料金(税込)	特別割引料金(税込)	特別割引料金(税込)	特別割引料金(税込)
男性 56,000円	男性 72,000円	男性 84,000円	男性 55,000円	男性 81,000円
女性 53,000円	女性 69,000円	女性 81,000円	女性 52,000円	女性 78,000円

日帰りドック・脳ドック (期間限定 特別割引) ◆日帰りドック：2024年5月31日まで ◆脳ドック：2024年6月30日まで

日帰りドック	脳ドック	
日帰りドック	Aコース (血液検査なし)	Bコース (血液検査あり)
特別割引料金(税込)	特別割引料金(税込)	特別割引料金(税込)
男性・女性 28,000円	男性・女性 32,000円	男性・女性 37,000円

Q2. 人間ドックに健康保険は使えますか？

A2. 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。

人間ドック検査項目表 (期間限定コース) 2024年2月～6月

検査項目	2泊3日					1泊2日					検査項目	2泊3日					1泊2日																																																																																																	
	Aコース	Bコース	Cコース	Eコース	Hコース	Aコース	Bコース	Cコース	Eコース	Hコース		Aコース	Bコース	Cコース	Eコース	Hコース	Aコース	Bコース	Cコース	Eコース	Hコース																																																																																													
身体計測	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	肝臓 膵臓機能	総ビリルビン	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	眼科	視力	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	外科	眼圧	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	眼底検査	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	婦人科	甲状腺触診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	乳がんマンモグラフィ撮影	●	●	●	●	●	○	○	○	○	○	脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○	頭部MRA						○	○	○	○	○	頸部MRA						○	○	○	○	○
診察・他	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		血液系	AST (GOT)	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	泌尿器科	前立腺がん血液検査	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○	耳鼻科	聴力検査	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○																																																																	
呼吸器系	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			血清	γ-GTP	○	○	○	○	○	○	○	○		○		○	脳ドック	料金(円) 男性	56,000	72,000	84,000	55,000	81,000	○		○	○		○	○	脳ドック	料金(円) 女性	53,000	69,000	81,000	52,000	78,000	○	○	○	○	○																																																														
循環器系	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				腎機能	LDH	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○		脳ドック	頭部MRI						○	○	○		○	○		脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○	○	脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																																	
消化器系	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					脳ドック	総蛋白	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○		○	脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																															
超音波	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						脳ドック	α-GP	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○		○		○	脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																													
糖代謝系	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							脳ドック	尿酸	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○		○		脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																												
脂質系	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								脳ドック	e-GFR	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○	○			脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																											
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○									脳ドック	尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○	○			脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																										
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○										脳ドック	尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○	○			脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	脳ドック										尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRI						○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRA						○	○	○	○	○	脳ドック			頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		脳ドック									尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRI						○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRA						○	○	○	○	○		脳ドック		頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			脳ドック								尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○	○			脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				脳ドック							尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRI						○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRA						○	○	○	○	○	脳ドック			頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					脳ドック						尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRI						○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRA						○	○	○	○	○		脳ドック		頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						脳ドック					尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○	○			脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							脳ドック				尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRI						○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRA						○	○	○	○	○	脳ドック			頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								脳ドック			尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRI						○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRA						○	○	○	○	○		脳ドック		頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○									脳ドック		尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○	○			脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○										脳ドック	尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRI						○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRA						○	○	○	○	○	脳ドック			頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	脳ドック										尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRI						○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRA						○	○	○	○	○		脳ドック		頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		脳ドック									尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○	○			脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○			脳ドック								尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRI						○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRA						○	○	○	○	○	脳ドック			頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				脳ドック							尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRI						○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRA						○	○	○	○	○		脳ドック		頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○					脳ドック						尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRI						○	○	○	○	○			脳ドック	頭部MRA						○	○	○	○	○			脳ドック	頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○						脳ドック					尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRI						○	○	○	○	○	脳ドック			頭部MRA						○	○	○	○	○	脳ドック			頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○							脳ドック				尿沈査	※	※	※	※	※	○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRI						○	○	○	○	○		脳ドック		頭部MRA						○	○	○	○	○		脳ドック		頸部MRA						○	○	○	○	○																																									
脳ドック	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								脳ドック			尿沈査	※	※	※																																																																																										