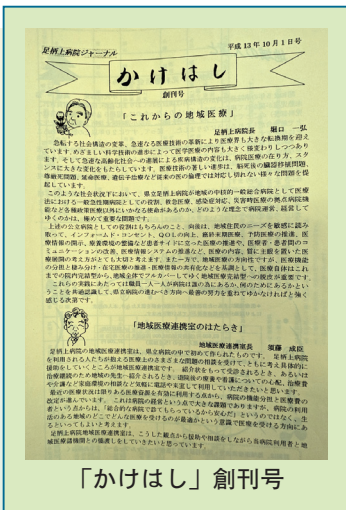


# かけはし

## 足柄上病院の病院理念

- 「あ」：安全で安心な医療を提供します。
- 「し」：社会の要請を担う政策医療を展開します。
- 「か」：患者中心の医療を実践します。
- 「み」：魅力ある自立した病院を目指します。

春号 (通刊 第78号)



## “かけはし”の歩み

副院長兼看護局長 **ふじさわ 藤澤 なお子**



足柄上病院ジャーナル「かけはし」の創刊は、今から23年前平成13(2001)年10月1日です。この年は現在の3号館が完成し、足柄上病院にとっては大きな節目の年でした。

創刊の巻頭は、当時病院長の堀口一弘先生の「これからの地域医療」と題し、これまでの院内完結型の医療から地域全体でフルカバーしてゆく地域医療完結型への脱皮が重要であると述べられています。平成17(2005)年の介護保険法改正で「地域包括ケアシステム」という用語が初めて使用されたことを考えると、早い時期から地域包括ケアシステムの考え方を目指していたことがうかがえます。

創刊の翌年、平成14年通刊6号以降はシリーズで、宮本一行先生(当時副院長)が病院理念について紹介しています。「かけはし」にいつも添えられている病院理念「あ」「し」「か」「み」です。通刊37号平成23(2011)年からはカラーでお届けし読みやすくなりました。「かけはし」には、75周年記念誌では伝えきれなかった取り組みがたくさん詰まっています。平成13年県立病院ではじめて設置した地域医療連携室、平成16年医療安全推進室開設、現在は休止した院内助産システム導入、母乳育児外来、医療連携安心カード〈かけはしカード〉、アドボカシー室開設、今後ますます発展させたい在宅療養後方支援体制について等、ぶれずに地域医療に向き合ってきた足跡が残っています。

「かけはし」には文字通りの「橋」そのものの他に、関係などを取り持つ、何かと何かをつなぐ役割を果たすものというような意味があります。この先の「かけはし」でも地域とつながる様々な取り組みをご紹介します。是非ご期待ください。

\*\*\*\*\*

足柄上病院は今年75周年を迎えました。なんと、あのスヌーピー(PEANUTS)も75周年だそうです。大好きなキャラクターがあしかみと同級生だと知りうれしいです。スヌーピーに因んだわけではありませんが、昨年8月にデビューした足柄上病院のキャラクターわんこ「あしまる」をご紹介します。



「足(あし)」は、あるく、あしで行く、進む、次の「上(かみ)」は「神」と読みかえることにより、すべての心ごとをまるくおさめると言われています。縁起の良い あしかみ に、「健」康の「けん」に因んで、犬をモチーフとしました。名前は「あしまる」です。来院する人、働く人が健康や心を豊かにし、明るくなれるような存在になればと思います。

生みの親は、愛犬と暮らしている濱田医事・診療情報管理課長です。「あしまる」に込めた願いとともに皆様にかわいがっていただければ幸いです。





## 「足柄上病院 創立75周年」



事務局長 たかなし 高梨 のぶゆき 信行



今年、神奈川県立足柄上病院創立75年の節目の年となります。足柄上病院は、昭和25年（1950年）、県立病院として一般病床22床、伝染・結核病床22床の合計44床で発足されました。



創立当初の足柄上病院

現在、当院の稼働病床数は264床で、診療科は総合診療科・消化器内科を初めとして外科、整形外科、泌尿器科など17科が外来診療を行っております。いくつかの診療科では初診時完全紹介制となっており、他の診療所等からの紹介状がなければ受診することができません。



現在の足柄上病院

また、それ以外の診療科でも初診時に紹介状がない場合は、選定療養費として通常の診察費とは別に7,700円をご負担いただいております。令和3年（2021年）より地域医療支援病院の承認をされたことから、まずは近隣の診療所や医院、クリニックを受診していただき必要があれば病院に紹介状を書いていただいて当院を受診することとなりました。加えて、当院の医師数も少しずつ減少したことなどにより、外来患者数は減少しております。

こうしたこともあり、まだ検討の段階ではありますが、医療DX

の一環として、当院の患者を対象とした訪問看護事業とオンライン診療事業を始めたいと考えております。これは、退院した患者さんで通院が困難な方や自宅で様子を見る必要のある方などを対象に、看護師等が自宅を訪問して患者さんの状況を確認することやもし体調がすぐれない場合は病院にいる医師と連絡を取り合って診療ができる体制を作っていくことを目指しております。

当院がある県西地区は高齢化が進んでおり、老々介護や車の運転ができなくなり通院する足を確保することが困難なことなどで、受診をすることが大変な方に対して、病院の職員が出向いていくことなどにより病院をこれまで以上に身近に感じていただける環境を作ることが重要となっていくと考えております。

今後とも、地域医療支援病院として地域の診療所等と連携して地域の方々が安心して受診ができる病院を目指してまいります。



## 眼精疲労（つかれ目）

眼科医師 すぎえ 杉江 まさたか 正崇



眼精疲労という言葉自体は、皆さんも目薬のCMなどでよく耳にされるでしょうし、日常生活でも使っている方はいらっしゃると思います。例えばパソコンを使って作業をしたり、本を長時間読んだりしたあと、眼がショボショボしたり、かすんだりすると、「目が疲れたなあ、眼精疲労かな？」と思うかもしれません。



眼精疲労には実に様々な原因があり、大きく分けて以下の4つに分類されます。

- ① 外的環境：照明の明るさ、いる場所の温度や湿度、空気中に漂う様々な化学物質など
- ② 内的環境：全身疾患の関連、身体的疲労など
- ③ 心理的要素：精神異常、神経症、ストレスなど
- ④ 眼局所の異常：屈折異常、調節障害、眼疾患、斜視など

従って眼精疲労は眼科医だけでなく、内科など他科の医師との連携や、環境問題の改善が必要になる場合もあります。

ここでは頻度の多い外的環境、屈折異常との関係について述べていこうと思います。



外的環境で、眼精疲労の原因として挙げられることが多いのは VDT です。

VDTとは **(ビジュアル)・D (ディスプレイ)・T (ターミナル)** の略で、パソコンやスマートフォンなどを指します。パソコンなど近くのものを見る際には、目の毛様体筋という筋肉を収縮させてピントを合わせます。手足の筋肉と同じで、筋肉の収縮を繰り返すと疲労が蓄積していき、眼精疲労を引き起こします。またディスプレイの明るさも疲労の原因になるといわれています。

一番の対策は、やはり適度な休憩をとることです。1時間に10~15分程度の休憩が望ましいとされます。また画面の位置も大事で、画面を目線よりも少し下の位置にし、目と画面の距離は40cm以上離すと良いとされています。明るさも強すぎず、弱すぎないように調節しましょう。



屈折異常とは、一般的に 近視、遠視といわれるものです。意外に多いのが、正しい眼鏡を使用していないことによる眼精疲労です。

遠視なのに近視だと思って凹レンズ（近視用レンズ）をかけている場合があります。遠視の方は近くのものを見るために、近視の方よりも強い毛様体筋<sup>もうようたいきん</sup>の収縮が必要になります。その上で誤った眼鏡をかけている場合は、眼精疲労を起こすのも当然です。

また、45歳以後には老眼となり、適切な老眼鏡が必要となります。老眼とは毛様体筋<sup>もうようたいきん</sup>が衰えることで近くのものが見にくくなる状態をいいます。「まだ見えるから老眼鏡は必要ない」と思っている方が非常に多いです。しかし老眼鏡をかけていないと、衰えた筋肉に負担を強いることになるので、目が疲れやすくなってしまいます。その状態を放置することで、肩こりや慢性疲労などの症状につながることもあります。

思い当たる方は眼科で検査をして、適切な眼鏡処方箋を発行してもらいましょう。

気になる症状があるようでしたら、一度眼科を受診してみたいかがでしょうか。



# 乳がん検査

## ～マンモグラフィ（トモシンセシス）～



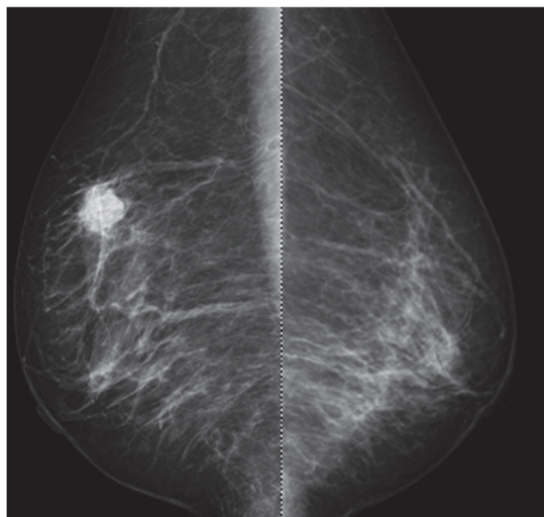
外科部長 すぎき 鈴木 よしひろ 喜裕

乳がんの主な検査としてマンモグラフィ検査や超音波検査があります。そのマンモグラフィとは、乳房専用のX線撮影装置のことです。

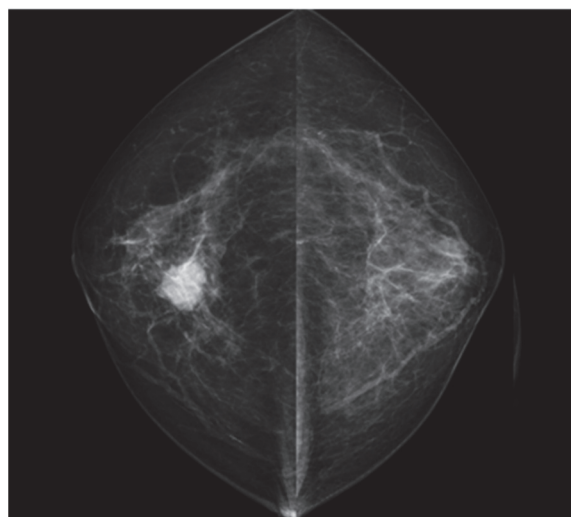
乳房はX線の透過の差が少ない組織で構成されているので、コントラストのよい画像とするためエネルギーの低いX線を用いて、乳房を板で圧迫して2方向（MLO：内外斜位方向とCC：頭尾方向）から撮影を行います。乳房を圧迫することで、乳腺の重なりが少なくなるため、腫瘍性病変があった場合、腫瘍の形状や辺縁が観察しやすくなります。またマンモグラフィ検査は、腫瘍影がはっきりしない、乳腺の石灰化を有するタイプの病変を見つけるのに有用な検査です。



MLO（内外斜位方向）



CC（頭尾方向）



当院ではこのマンモグラフィ装置を用いて、乳房の断層画像が得られるトモシンセシス撮影も行っています。トモシンセシス撮影は通常のマンモグラフィと同様に乳房を圧迫して撮影を行います。通常のマンモグラフィは、病変と周囲の正常組織が重なってしまい病変が観察しにくくなる欠点がありました。しかしトモシンセシス撮影では、乳房を薄い断面の画像で得ることができるため、乳腺の重なりが少なくなることで乳房内がより観察しやすくなり、正常乳腺と病変との区別が付きやすくなり診断能が向上します。

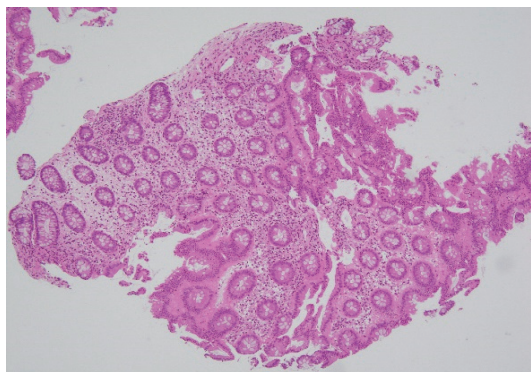
当院では、女性の検診マンモグラフィ撮影認定診療放射線技師が在籍しており、マンモグラフィ検査に携わっています。またマンモグラフィ画像の読影や診断に関しては、検診マンモグラフィ読影認定医が行っております。

# 内視鏡生検の病理検査

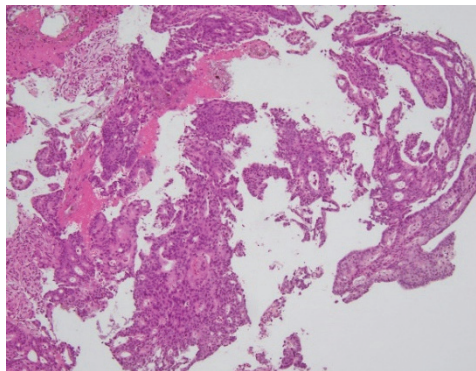
検査技術科 病理検査室

検査技術科には、患者さんから採取された検体（組織）の検査をする病理検査室があります。内視鏡（胃カメラ、大腸カメラ）の検査をおこなうときに、必要に応じて胃や腸の壁から数ミリ（mm）程度の組織を採取することがあります。これを「生検」といいます。生検は非常に小さな組織ですが、病理検査で得られる情報は診療上とても重要です。

病理検査室では臨床検査技師が生検から組織の標本をつくり、病理医という標本を顕微鏡で診断する専門の医師によって診断をおこなっています。



正常な大腸の組織



大腸がんの組織

まず採取された生検が正常または良性（炎症性の疾患など）なのか、もしくは悪性（がん）なのかが診断されます。さらに悪性であった場合、生検に含まれるタンパク質や遺伝子を検査することによって、どのような種類の抗がん剤が有効かを調べることも可能です。

また近年はがんゲノム医療の発達により、当院で採取された生検検体からがんの発生にかかわる複数の遺伝子の変異を一度に検査することで、効果が期待できる治療法や薬の選択に役立てることができるようになりました。ただし、検査可能な基準が定められており、指定された医療機関へのご紹介が必要となりますので担当医へご相談ください。

今後も病理検査室では小さな検体からでも多くの情報を提供できるよう日々の検査に取り組んでまいります。



## 病院長コラム

これを書いている今はこの冬一番とも言われている寒さですが、だいぶ暖かい日もあり三寒四温の候になったかなと感じております。新年度が迫っておりますが、当院はより良い地域医療機関に向けて新たな試みをスタートさせていく予定です。訪問による医療、デジタル技術の取り入れなどです。皆さんの意見を随時いただけますと有難いです。

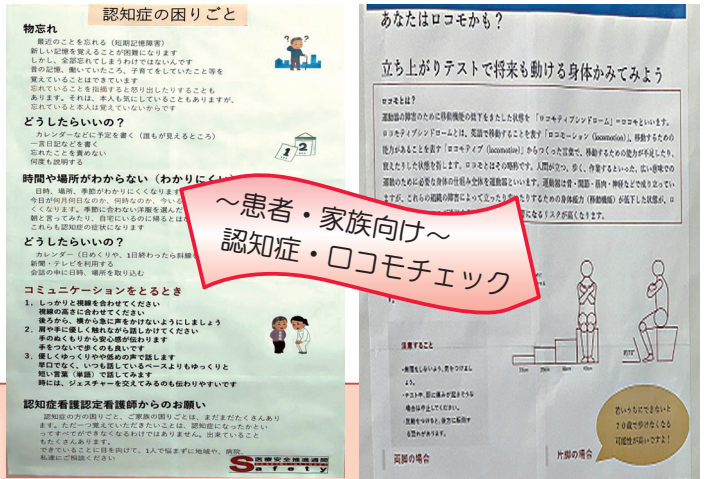
新型コロナウイルス感染症の影響でしばらく行っていなかった「医学講座」を2月15日に久しぶりに開催いたしました。大変多くの方にお集まりいただき誠にありがとうございました。これからは1年に3,4回行っていく予定ですので是非ご参加ください。また、お聞きになりたい講座の希望がございましたらお申し付けください。



# 「医療安全推進週間を終えて」

医療安全推進室

国民の“医療安全に対する理解、認識を深めること”を目的に、厚生労働省が11月25日（いい医療に向かってGO）を含む1週間を「医療安全推進週間」と定めています。足柄上病院では11月20日～28日を医療安全推進週間とし、各部署における患者誤認対策や転倒転落防止対策の取組み、患者さんやご家族の皆様への啓蒙活動として、「認知症の困りごと」「あなたはロコモかも」と題してポスター掲示をしました。今後も医療安全への理解を深め、職員一同取り組みを継続して参ります。



今年も医療安全推進週間にあたり、近隣の小学校に医療安全絵画の募集を行いました。とても素敵な21作品が届き、すべての作品は、院内に展示させていただき、その中から病院長賞、副院長賞、看護局長賞、病院長特別賞を選出いたしました。病院にお見えになる患者さん・ご家族だけでなく、働く職員も心のこもった素敵な作品に励まされました。たくさんのご応募ありがとうございました。

縮まった体を伸ばす

## かべ体操



### かべ押し体操

1. 壁の前に立ち、両手を壁に押し付ける
2. 足を前後に開き、前足は膝を曲げ、後ろ足はまっすぐ伸ばす
3. 後ろ足のもの付け根とふくらはぎや膝裏を伸ばす
4. ゆっくり呼吸をしながらこの姿勢を保持する

### かべ背伸び体操

1. 壁の前に立ち、足を肩幅くらいに開く
2. 両手を壁につけ両手を上にできるだけまっすぐ上げる
3. 両踵が床から離れないようし、姿勢を保持する
4. 体の力を抜き、ゆっくり呼吸しながら胸が壁につくように背中を伸ばす

安全に、痛みがない範囲で行いましょう！



発行：神奈川県立足柄上病院 〒258-0003 神奈川県足柄上郡松田町松田惣領866-1

(TEL)0465-83-0351 (FAX)0465-82-5377 <http://ashigarakami.kanagawa-pho.jp/>

編集：神奈川県立足柄上病院経営企画課 (内線)5520

