


 国際親善総合病院
病院だより

 NO. 266
Spring
 2021.4


新任医師のご紹介 …………… 2	あなたの街のお医者さん…………… 7
看護師による特定行為がスタート …… 3	メディカルレシピ …………… 7
特集 高血圧と家庭血圧 …………… 4	研修医1年目を振り返って …………… 8
新型コロナウイルスワクチン …………… 6	

病院の理念
 良質な医療の実施
 親切な医療の実施
 信頼される医療の実施

外来待ち時間をより快適にいたします

病院内各所に設置している投書箱に投函された患者さんのご意見は、サービス質向上委員会で検討しております。その中で外来待ち時間のご意見を頂戴する機会が多く検討した結果、2021年度から診察待ち時間をより快適にするスマートフォンアプリ「Sma-pa DISPLAY」を導入することになりました（導入時期については院内でお知らせいたします）。このアプリは外来の待合表示モニタの順番待ちをお手持ちのスマートフォンやタブレット端末で確認が可能となります。「Sma-pa」アプリをインストールするだけで院内・院外問わずに待ち状況を確認することができ、混雑時に近くの椅子に座れないといった問題を少しでも軽減することが可能です。必要な方には、各外来受付にて利用方法をご説明いたしますので、気軽にお申し出ください。

HOME PAGE



新任医師のご紹介

この春から加わる

The introduction of new doctors

新しい先生をご紹介します。



し めい
氏 名

担当診療科
卒業大学
卒業年

4月からの意気込み ……



たま い なお き
玉井 直希

消化器内科
金沢医科大学
平成30年

患者さんに丁寧に接するよう心がけます。



いい ぬま なお き
飯沼 直紀

循環器内科
山梨大学
平成21年

迅速に適切な対応が出来るよう心がけています。よろしくお願いします。



うえ むら ゆう こう
植村 祐公

循環器内科
東京大学
平成26年

一人前の循環器内科医になれるよう一所懸命頑張ります。



えん たに ひろ の
圓谷 紘乃

循環器内科
岩手医科大学
平成27年

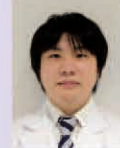
コミュニケーションを大切にしながら日々診療にあたりたいと思います。



かど や め い
門屋 芽以

循環器内科
横浜市立大学
平成30年

皆さまの健康に貢献するため一生懸命頑張ります。よろしくお願いします。



とよ た かず き
豊田 一樹

腎臓・高血圧内科
東京医科大学
平成31年

臨床経験も浅く、ご迷惑おかけすることも多いと思いますが、何卒宜しくお願いいたします。



たか き ち さと
高木 知聡

外科
筑波大学
平成21年

少しでもより良い医療が提供できるよう努めてまいります。



もも せ ゆず こ
百瀬 ゆずこ

外科
埼玉医科大学
平成30年

未熟者ですが、4月からよろしくお願いします！



いし はら ひろ なり
石原 啓成

整形外科
慶應義塾大学
平成30年

常に全力で精一杯頑張ります。



みや け あつ し
三宅 敦

整形外科
慶應義塾大学
平成14年

3年間のブランクを経て再就職となりました。貢献できるように頑張りたいと思います。



あんどう なな こ
安藤 奈々子

産婦人科
順天堂大学
平成24年

腹腔鏡手術や無痛分娩を中心に勉強させて頂けたらと思います。



きがわ ち ひろ
木川 智博

眼科
山形大学
平成23年

これまでの経験を活かして貢献できるよう努めていきます。



いわ さ え れん
岩佐 絵連

泌尿器科
東京女子医科大学
平成31年

未熟者ですがよろしくお願いします。



やました だい すけ
山下 大輔

泌尿器科
山梨大学
平成25年

微力ながら泉区の地域医療に貢献出来るよう精一杯頑張ります。



よこ い ゆう き
横井 勇毅

泌尿器科
横浜市立大学
平成26年

6月移動は初めてなので、はやく慣れて地域医療に貢献したいと思います。

看護師による特定行為がスタートします

副院長・看護部長 楠田清美

2025年には国民の3人に1人が65歳以上となり高齢化がますます進みます。医療提供体制の諸問題について厚生労働省により様々な検討会が開催されてきました。その中で、質の高い安全な医療を提供するための「チーム医療」、医師の長時間労働の改善にむけた「医師の働き方改革」による多職種による役割分担」が推進されています。医師から多職種にむけたタス

ク・シフティングの一環として2015年に「特定行為に係る看護師の研修制度」が制定されました。特定行為は医師の診療行為の中の21区分38行為で、看護師が診療の補助業務を手順書により実施します。

当院は2019年度より特定行為看護師の育成に取組み、2020年4月に厚生労働省より特定行為研修指定研修機関の指定を受け、4区分「腹腔レ

管理関連」「創傷管理関連」「動脈血ガス分析関連」「栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連」の研修をスタートさせました。

日本看護協会では、専門性の高い実践能力を持った看護師による特定行為を推奨しており、当院では認定看護師から育成を開始することとし、前年4月より認定看護師3名が受講し、本年3月に無事に研修が修了しま

した。

急性期病院では、医師が手術や検査等で手が離せない時も患者さんのそばにいる看護師が医師の指示のもと、必要な診療行為をタイムリーに提供できることは、早期回復や合併症予防、また急な状態変化への対応が可能となります。

4月より研修を修了した3名が活動を開始いたします。患者さん方へは、よくご説明し実施しますのでご理解とご協力をお願いいたします。



開講式



演習



演習



実技試験



実技試験終了

高血圧と家庭血圧

腎臓・高血圧内科 千葉 恭 司

高血圧とは

診察室の血圧が

140 / 90 mmHg以上

であり、

さらに家庭血圧が

135 / 85 mmHg以上

の両方を満たして、高血圧の診断となります。

日本での高血圧患者数は約4,300万人と推定されています。高血圧は日本における脳心血管病死亡の最大要因であり、年間約10万人が高血圧により死亡していると試算されています。高血圧は、喫煙、高血糖によって亡くなる方よりも多いとされています。

【図1】

高血圧になることによって、脳卒中での死亡リスクが3〜7倍、心疾患での死亡リスクが3〜5倍上がります。

高血圧治療の目的

高血圧治療の目的は、高血圧によって引き起こされる脳心血管病の発症や

管病の発症や

進展、再発を

抑え、それに

よる死亡を減

少させること

です。収縮期

血圧を10 mmHg

または拡張期

血圧を5 mmHg

下げること

によって、脳卒

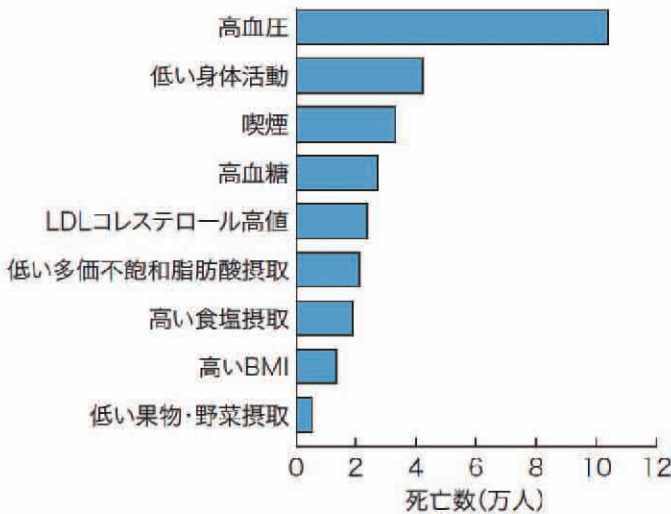
中を30〜40%、

冠動脈疾患を

約20%、心不全を約40%、全死亡率を10〜15%、それぞれ発症リスクを下げることが明らかにされています。

家庭血圧が重要

家庭血圧は、診察室血圧よりも信頼性・再現性が高く、脳心血管病の発症との関連が強いことが多くの研究から報告されています。そのため、診察室血圧と家庭血圧の間に差があった場合は、家庭血圧による診断を優先します。家庭血圧を測定することはとても重要なのです。



【図1】日本の脳心血管病による死亡数への各種危険因子の寄与 (高血圧治療ガイドライン2019より引用)

家庭血圧測定の方法・条件

●望ましい測定環境は次の通りです。

1. 静かで適度な室温
2. 背もたれつき椅子に足を組まずに座って1〜2分の安静後

●望まぬ環境は次の通りです。

3. 会話をしない
4. 測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない
5. 血圧計のカフ位置を心臓の高さに維持する

●血圧の測定は朝・晩の2回行います。

1. 朝（起床後）1時間以内
排尿後
朝の服薬前
朝食前
座って1〜2分の安静後
2. 晩（就寝前）
座って1〜2分の安静後

●測定回数とその扱い

1機会、原則2回測定します。2回の平均をとります。

す。1機会、原則4回以上の測定

は勧められません。

●測定期間

なるべく長期間測定することが勧められます。

●血圧計

国内で販売されている上腕カフ式の血圧計でしたら、問題ありません。手首カフ式血圧計は誤差が出るため、勧められません。

●評価

高血圧 朝・晩いずれかの平均値 $135 / 85$ mmHg 以上
正常血圧 朝・晩いずれの平均値 $115 / 75$ mmHg 未満

セーターなど厚手の服は脱いでから測定してください

素肌または薄手の肌着の上に巻いてください。

背筋を伸ばす

腕帯の中心は心臓（乳頭）と同じ高さ

テーブルとイスの高さの差は25〜30cmが理想

ご家庭のテーブルとイスの高さの差は一般的に20〜35cm（座卓の場合は座面との高さの差）です。

新型コロナウイルスワクチンについて

～接種にあたり正しい情報を知って考えて頂くために～

感染防止対策室・薬剤師 島崎信夫

●はじめに

日本でも新型コロナウイルスワクチンが緊急使用承認され、2月から医療従事者を対象に接種が開始されました。

接種の目的は、「新型コロナウイルス感染症の発症を予防し、死亡者や重症者の発生をできる限り減らし、結果として新型コロナウイルス感染症のまん延の防止を図る」とされ、接種は努力義務です。

●ワクチンの働き方と有効性

現在接種されているワクチンは「mRNAワクチン」と呼ばれ、遺伝子工学の技術で生産したウイルスの遺伝情報（mRNA：メッセンジャー・アールエヌエー）の一部を主に腕の筋肉に注射することによって細胞内に届け、細胞内でウイルスのタンパク質が産生され、それに対して免疫反応が起きます。

ワクチンには生きたウイルスやウイルスそのものは含まれていません。また、ウイルスのRNAがヒトの遺伝子に影響することはありません。

接種回数は2回で、1回接種後21日間の間隔をあけて2回目を接種します。ヒトへの実用は初めてのため長期間の安全性は確立されていません。ワクチンの有効性は90%以上と報告されています。この有効性とは、ワクチンを接種しない人の集団に比べ、接種した集団の方が発熱や肺炎などの感染症症状を発症した人数が90%以上少なかった（発症割合が10分の1以下）ということですが。

なおウイルス感染を予防する効果は証明されていないためワクチン接種後もマスク着用、手指衛生、3密回避は必要です。また有効性を維持できている期間は不明のため、繰り返し接種が必要なのか今のところ分かっていません。

●ワクチンの副反応

ワクチンの副反応は、接種部位の痛みが80%程度、接種後の疲労倦怠感が60%、その他には頭痛、筋肉痛、関節痛、発熱の発生頻度が高いと報告されています。ごくまれにアナフィラキシーショック

（重症のアレルギ―症状）が10万人に1人の割合で起こると言われていますので、接種後は15分間接種会場で安静にします（ワクチンや医薬品などにアレルギー歴がある方は30分間）。

●妊娠中、授乳中の接種について

妊娠中、授乳中の方もワクチンを受けることができず。安全性データはまだ分かっていないため妊婦の接種は努力義務ではありません。しかし、mRNAワクチンは死産や流産、先天異常などのリスクを高めないと考えられています。関連学会では医療従事者のほか、糖尿病などの基礎疾患がある妊婦では接種を考慮するとしています。まずは主治医にご相談ください。授乳中の接種については問題ないとされています。また妊娠を考えている方や不妊治療中の方も接種可能とされています。

●かかり方

ワクチン接種は16歳以上が対象で、今後高齢者、基礎疾

患を有する方の順で接種が予定されています。4月以降市町村からクーポン券が発行される予定です。予防接種の費用は全額公費（無料）です。接種の判断は正しい情報からメリットとデメリットをよく知ってご自身で決めてください。

詳しい情報は、内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室

<https://corona.go.jp>

から入手できます。また、横浜市の新型コロナウイルスワクチン接種の準備状況は、横浜市のホームページから確認できます。





鈴木 正比古 理事長

泉区が旧戸塚区から分区した昭和61年の翌年、泉区医師会が設立して数か月後に開業して早34年目を迎えようとしています。勤務医時代はスポーツ医としてアメフト・ミニバスケットボールのチームドクターとして健康管理、テーピング指導をして参りましたが、開業してからもスポーツ選手の外傷後の早期回復に努めております。又院内の治療も大事ですが、“町のお医者さん”として、体動できない患者さんには積極的に往診を行っており、今も初心を忘れないように努めております。国際親善総合病院には当院開業して2年後に関内から移転して以来、本当にお世話になっており、特に横浜市西部地区にはない手の外科・足の外科には患者さんを紹介し喜ばれています。これからも強固な病診連携をお願いいたします。

	診療時間	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前	9:00	8:30	○	○	○	/	○	○	/	/
	12:30	12:15								
午後	15:00	14:30	○	○	○	/	○	/	/	/
	19:30	18:30								

休診日：(木)・(日)・祝祭日

鈴木整形外科

所在地：〒245-0013 横浜市泉区中田東3-2-8
電話番号：045-804-1155



生姜を摂ろう！ 生姜入り鶏団子スープ



栄養価 (1人前) / エネルギー：69kcal
蛋白質：11.7g 脂質：1.0g 塩分：0.9g

材 料 (1人前)

【鶏団子】★鶏むねひき肉：50g ★生姜：5g ★料理酒：0.8g
★醤油 1.0g
【スープ】★出し汁：200cc ★食塩：0.5g ★大根：30g
★三つ葉：適量

春は寒暖差が激しく、まだまだ寒い日が続きますね。風邪をひかないよう体調管理に十分気を付けたいものです。そこでおすすめなのが生姜です。

生姜にはジンゲロールとショウガオールという成分が含まれています。ジンゲロールは生の生姜に多く含まれ、ショウガオールは生姜を加熱することで発生します。この二つの成分は血行促進作用があり、体を温める他にも代謝アップ、免疫力アップの効果も期待できます。また、殺菌効果もあるため風邪予防にもピッタリな食材です。

調理のポイントはチューブで売っているおろし生姜ではなく、生の生姜を皮のままおろして使うことです。そうすることで、ジンゲロールとショウガオールを効率よく摂取できます。今回は、生姜を使ったスープをご紹介します。生姜が好きな方は生姜の量を増やしたり、おろさずに細かく刻んでも美味しいです。



管理栄養士
西江のどか

管理栄養士の



Recipe No. 20

作り方

- ① 生姜・すりおろす 大根・短冊切り
- ② ボールにひき肉、生姜、料理酒、醤油を入れてこねる。
- ③ 鍋にだし汁、大根を入れて火にかける。
- ④ 沸騰したら②をプツプツと入れて鍋に入れる。
- ⑤ 大根と鶏団子に火が通ったら塩で味を調えて火を止め、三つ葉を加える。

研修医1年目を振り返って



研修医
高松 知明

ほどの間隔でローテーションし、医師としての基本的な診療能力や技能を身につけます。後期研修（3年間）では自分の選んだ専門の診療科にて研修を積み、専門の道を目指します。

国際親善総合病院・初期研修医の高松知明と申します。

皆さんは「初期研修医」という制度をご存じでしょうか。医学部を卒業した学生は国家試験に合格した後、「初期研修」と「後期研修」の2つの研修を行います。初期研修（2年間）では様々な診療科を1ヶ月

私は1年目の初期研修医であり、医師になってもうすぐ1年が経つところで、この1年間の一言で表すと「出会い」です。医師、看護師、その他の職種の方々、そして何より数えきれない程の患者さんとお会いしました。たくさん失敗もしました。毎日お話ししていた患者さんに点滴の注射を失敗して血腫を作ってしまったこと

ともあります。その方は笑顔で「痛かった」とおっしゃいました。文句一つ言わない優しい患者さんに痛い思いをさせたのが悔しくて、その日から毎日50回点滴の練習をしました。「医師が未熟だと患者が辛い思いをする」という教訓を常に忘れずに働いています。患者さんとの一つ一つの出会いが私たち研修医を成長させ、よりよい医師になるための気づきをくださいます。研修医と会う機会がありましたら、

困っていること・悩んでいることを気軽に話してみてください。それが私たちの経験となり、医師としての一生の宝物となります。

