

かしま HOT 通信

4月号 Vol.375

令和6年(2024年)4月1日発行

■編集/かしま病院広報企画室
■発行/社団法人養生会
〒971-8143
福島県いわき市鹿島町下蔵持字中沢目22-1
tel.0246-58-8010(代) fax.0246-58-8088

ご意見・ご感想は...
上記住所へ郵便、またはE-mailでお送り下さい。
かしま病院広報企画室まで
kouhou@kashima.jp

ホームページ <https://www.kashima.jp>

かしま病院

検索

スマートフォンをご利用の方は、
QRコードを読み取り、アクセスしてください。
PCサイトと同じ内容をご覧頂けます。



1 2 3 4 巻頭特集

かしま病院の医師教育について

ガンバロード展示
～いとちを知る写真展～のご紹介

コラム ひんがら目(202)

『久しぶりの常磐線は
強風で遅れました』

呼吸器科 部長 山根 喜男

ようこそ家庭医療へ!

リハビリPOST

看護学生向けインターンシップを
開催しました!

かしま荘通信

社団法人 養生会

かしま病院

41ST Anniversary

4月5日はかしま病院の創立記念日で、今年で41周年となりました。

当院は開設以来、「地域医療と全人的医療の実践」を理念に地域医療を続けてきました。これからも地域の皆様に寄り添い、地域医療に貢献していきたいと思えます。



巻頭特集

かしま病院の医師教育について



写真を撮りながら「まち歩き」をして、地域の特性や住民の暮らしぶりから、医療と地域の関係性について考えます。

医学生は、将来医師になるために医師国家試験の合格を目指す医科大学生です。大学のカリキュラムの地域医療実習の実習先として当院で受け入れています。当院に実習に来た医学生は、病棟回診や訪問診療への同行、外来診療の見学などをします。また、地域密着型病院ならではの学びとして、かしま病院いとちプロジェクトのメンバーによる「いとちワーク」の時間を設けています。いとちワークでは、鹿島地区の

— 1 —
医学生

令和5年度
受け入れ数
80名

【当】 院では、医学生から医師免許取得後研修中の医師の受け入れを行っており、地域医療を学ぶ場としての役割を担っています。地域に根差した病院だからこそ学べることも多くあり、実習希望者は年々増加しています。今回は当院での医師教育についてお伝えします。

当院に学びに来ていらっしゃる方の属性は、大きく次の3つに分けられます。

医学生の声

「今までは「多職種連携」とか「地域医療」とか聞いて医療的な視点(提供する側の)で考えていたが、「いとち(医と地)」の言葉にもあるように地域の医療を受ける側の視点を聞くことや、考えることができ、「人を診る」「地元」などのキーワードをもとに地域医療について授業では得られない学びができた。」

「患者さんの疾患だけでなく、その人の生活背景や家族構成など、その人について知ろうとすることが大切だと分かりました。その人によって捉え方が異なることを理解して、その人に合った伝え方というのを考えていきたいと思いました。貴重な体験をさせて頂き、ありがとうございました。」

医学の知識だけでなく、医師として必要な考え方や医療と地域の関わり方について学びが得られているようです。

— 2 —

初期研修医

令和5年度
受け入れ数
21名

医師国家試験に合格して医師免許を取得後、初期臨床プログラムによる2年間の研修を受けているのが初期研修医です。研修施設として認定された病院や診療所で研修を行い、医師としての基礎を現場で学んでいきます。

初期研修医の声

私は都内にある大病院で研修をしておりませんが、大病院という特性上、自分が主体となり外来診察を行なう機会が多くはありません。ましてや、患者さんと初めてお会いして、診察から治療方針、今後の予定など包括的に医療の方針を自分で決めるということは、ほとんど経験がありませんでした。

かしま病院では、これらを経験できる機会が多く、今後の自分の医師人生において大変良い学びになりました。

今回の研修では、診察した患者さんのその後を、自分どのようになっているのかフォローしていくことができ、患者さんが元気になっていく姿をたくさんみることができました。

治療が難しい患者さんも先生活と相談しながら、患者さんの生活の状況や家族との関わり方を考えながら一緒に向き合うことができたのは、とても貴重な経験になりました。

大病院や急性期病院では経験できない部分を学ぶことができているからです。

今年度も多くの初期研修医が当院に学びに来ますので、外来や入院で姿を見かけることも多くなると思います。研修中ではありませんが、指導医の下で万全の体制をとっておりますので、安心して温かく見守っていただけますと幸いです。

初期研修医の感想は、当院のブログにまとめてありますのでぜひご覧ください。

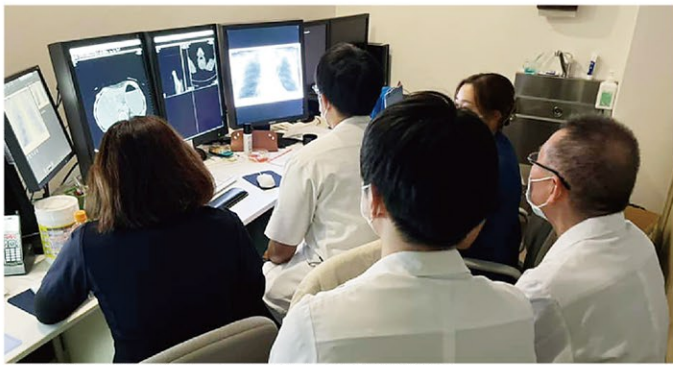


— 3 —

専攻医

令和5年度
受け入れ数
1名

初期研修を修了して基礎を身に付けた後は、希望する診療科を選択して、より専門性の高い知識を学び、現場で経験を積んでいきます。当院では、福島県立医科大学の「地域・家庭医療学講座」の協力病院として、家庭医療を学ぶ専攻医を受け入れています。外来や入院、訪問診療などで患者さんを受け持ち、医師として働きながら家庭医療について学びます。



▲医学生、初期研修医、専攻医全員で行う読影勉強会

専攻医

退任のご挨拶



令和5年4月から当院総合診療科で勤務をした、荒井先生も専攻医の一人です。令和6年3月いっぱいまで当院での研修を修了し、次の場所で研修を続けていきます。荒井先生から退任の挨拶を頂きましたので紹介します。



総合診療科
荒井 怜
Ren Arai

総合診療科の荒井怜です。この度2024年3月31日をもって異動する運びとなりました。福島県立医科大学医学部地域・家庭医療学講座の専攻医として、1年間勤務させて頂き、患者様や院内外の皆様には大変お世話になりました。この場をお借りして心より御礼申し上げます。

かしま病院での学びを生かし、新任地においても地域医療に貢献できるよう日々精進してまいります。かしま病院に戻ってきた際にはさらにいわき市の医療に貢献出来るよう、今後も家庭医として研鑽を積んでまいります。また皆様にお会いできる日を楽しみにしております。

「家庭医（＝総合診療医）」とは、一つの臓器にとどまらず患者様の抱える全ての健康上の問題を、時には家族・生活背景まで「まるごと診る」能力を備えた専門医のことです。そんな家

荒井先生、1年間の勤務ありがとうございました！

4月からは新たに3名の専攻医が入職し、当院で家庭医療について学びを深めていきます。家庭医を志す専攻医を受け入れ、育成していくことを当院の役割のひとつとして今後力を入れていきます。

来院される皆様も、医学生や研修医の姿を見かけましたら、ぜひ皆様に住む地域や暮らしについて、お話いただき、地域医療の学びへのご協力をお願いいたします。



ガンバロード 展示 ~いとちを知る写真展~ のご紹介

病院の1階から3階へ続くスロープ・ガンバロードでは、3月より当院での医療と地域がつながる活動「いとちプロジェクト」の写真を展示しています

展示中の写真は2023年5月から2024年3月までの約1年間の活動をまとめています。

最上部には、いとちのイベントのひとつである「いとちかいぎ」で使用した円型のワークシートを展示しています。いとちかいぎに参加した体験ができる記入用紙も用意していますので、皆さんの考える医療や地域についてぜひ回答してみてください。

いとちを知る写真展

- 鹿島のまちを歩き 地域医療を学ぶ実習「いとちワーク」
- 医療と地域の対話「いとちかいぎ」
- 患者さんや職員、地域の方へコーヒーをふるまうコミュニティカフェ「喫茶いとち」
- 畑でのじゃがいもの栽培や収穫、かしまホームでの生活風景・・・etc



展示写真にはキャプションが付いています。



写真の他にもいとちプロジェクトの概要も掲載しています。



最上部へ続く踊り場には写真展アンケート、いとちかいぎ記入用紙を設置しています。

企画・製作者のご紹介



今回の展示は、昨年5月から3月まで当院にインターン生として活動しました大学生・池本次朗さんが企画しました。

池本次朗さんからのコメント

秋の終わり頃から時間をかけて準備を進めてきました。写真を通じていとちプロジェクトのを知っていただくとともに、皆さんにとっての「い(医療)」と「ち(地域)」を考えていただければ嬉しいです!

久しぶりの常磐線は 強風で遅れました

出身医局が主導して来た肺がん研究談話会が40年の幕を閉じることになりました。コロナ自粛の直前の3年前に最後の症例報告をした思い出もあり、是非参加しようと仙台への高速往復バスを予約しました。

ところが10日前になって突然、往きのバスが運転手の手配ができず運休になったとの連絡が入りました。コンビニでチケットを買う直前でしたので、面倒な払い戻し手続きをしなくて済みましたが、困りました。雪が心配で常磐道を車で往復するのも憚られます。

常磐線が復旧したことを思い出し、調べたところ、原ノ町で乗り継げば往復できることがわかりました。

土曜日の朝9時過ぎにいわき駅始発の原ノ町行き普通列車に乗りし10分後の出発を待っていたところ、突然の車内放送があり、「強風のためこの列車は運休になりました」と知らされました。降りるしかありません。



30分遅れなら談話会開始時刻に到着します。ほっとしたのも束の間、11時になっても出発しません。11時半になりました。完全に遅刻です。

これ以上遅れるようなら仙台行を諦めようかと思いついた矢先に、ゆっくりと動き出しました。

しかしすぐに、風が強くなり徐行運転。途中で何度か停車。夜ノ森駅で線路内に障害物がみつかり駅員が撤去作業中とのこと。でもまた停車。突風に飛ばされて来たのでしよう。どんどん遅れます。双葉を過ぎた頃やっと普通のスピードになりました。

前の座席の4人の会話が漏れ聞こえます。東京から葬儀に駆けつけた方々の様です。葬儀には無理そうでしたが、会食には間に合ったようでした。浪江で下りて行かれました。

常磐線は13年ぶりです。以前の景色とは違います。海沿いから山間に移動した様です。2時間20分遅れでやっと仙台駅に着きました。特急料金は払い戻しです。一目散に会場に向いました。9

題の一般演題の最後が終わる頃にやっと席に辿り着きました。休憩を挟んで2つの特別講演を聴講できました。

最後の演者は昔馴染みのO先生でした。山形大学を2年前に退官し、今では関東で精力的に肺がんの手術をこなされています。肺がんの区域切除では日本を牽引する業績があります。美しいビデオを使用した講演で魅了されました。始まる時、小善に気付いて壇上から軽く会釈してくれました。

常磐線の強風にもめげず仙台まで来てよかったと思います。

呼吸器科部長 山根喜里



ようこそ 家庭医療へ!

第170回

おやしギャグは学習と加齢の証

～ いわきに生きる家庭医育成への挑戦 ～

石井敦 病院長



先日、介護施設に訪問診療した際、とある男性利用者さんに「調子は？」と尋ねたところ、「ちょうしは千葉！」と回答されました。一瞬、医師・看護師一同の脳裏に？（はてな）マークが灯りましたが、次の瞬間、「なるほど、ちょうし（銚子）は千葉県ね!」と、見事な「おやしギャグ」であることに気づき、その場が和みました。

訪問診療を終えて、学生さんとカルテ記載をしている際に、「そういえば、先ほどのように中高年以降の男性の中には、日常におやしギャグをかまし続けている方が一定数いるけど、どうしてなのかな〜?」という素朴な疑問から会話が弾み、「上からも下からも板ばさみされるプレッシャーの中で、自己肯定感を得るための防衛手段では?」などと、やや高尚な意見から、「ただ単に若い女性に注目されたいだけじゃないの?」という男性の悲しい性を指摘する意見まで飛び出し、議論は大いに盛り上がりました。

実は、おやしギャグは世界中に存在し、一定の人気と需要があるようで、Google Books ではおやしギャグをまとめた書籍が300冊以上存在し、近年、おやしギャグに対する研究が急速に進んでいます。

脳科学の研究によると、左脳にある側頭連合野（脳のなかで国語辞典のような役割を持つ部位）に、例えば「納得」という言葉が伝わると神経細胞に、「納得に似た響きの言葉はないか?」というメッセージが送られ、すると側頭連合野に蓄えられた単語が次々と湧き出てきて、おやしギャグに最適な単語が浮かび上がり、「納得」と「納豆食う」という2つの単語が結びつき、「納得して納豆食う」というおやしギャグが生まれます。ひとつの記憶から他の記憶を思い出すことを連想記憶と言いますが、年齢を重ねると語彙が増え、30代から連想記憶の能力は上がっていき、50代でピークを迎えます。ちなみに、男性が主に言語をつかさどる左脳で考えるのに対し、女性はイメージをつかさどる右脳を多く使う傾向があるため、女性は男性よりギャグが思いつきにくいようです。

一方、理性をコントロールする前頭葉の機能は20代でピークを迎え、加齢とともに衰え、60歳で12歳程度まで機能低下するため、それまでは思い浮かんでも恥ずかしくて発言できなかったおやしギャグを我慢できずに連発するようになるというわけです。

かしま病院では、2008年度から家庭医を志す研修医や地域医療実習を行う医学生を受け入れています。このコラムを担当する医師の石井敦は日本プライマリ・ケア連合学会認定指導医として、研修医・医学生の指導を行っています。



第157回

ウォームアップ・クールダウン

安全に運動を行うためには、適切な準備と整理が不可欠です。今回は運動の準備としてのウォームアップと整理としてのクールダウンについて解説します。

ウォームアップは、本番の運動前に行う軽い運動やストレッチのことです。ウォームアップの効果は多岐にわたります。軽い運動は血管を拡張し筋肉への血流を増加させる、自律神経系を活性化し運動に適した状態へ調整するなどの効果があります。また、運動開始時の息切れ感を軽減し、脂肪代謝を促進する効果もあります。ストレッチは柔軟性を向上させ、運動によるケガ予防に効果的があります。

クールダウンは、運動終了直後に行うものと、別の場所で行う整理体操に分けられます。運動終了直後は急激な運動停止により血流や自律神経系に変化が生じ、血圧の低下やめまいなどの症状が起こることがあります。そのため、運動終了後は心拍数が少しずつ下がるような軽い負荷でのクールダウンが必要です。整理体操には、自律神経系を安定させて安静時の状態に戻し、筋肉の緊張を解き、疲労の蓄積を防ぐ効果があります。特にリラックスできる環境で行うことが重要です。静かな音楽や照明を少し落とすなど、心身をリラックスさせる工夫が有効です。

運動の前と後にはウォームアップとクールダウンを行って、安全に楽しく活動しましょう!

理学療法士 木村諒佑



かしま荘通信

車椅子「青い鳥」寄贈式 2月17日(土)



2月17日(土)、平工業高等学校生徒会様より、「青い鳥46号」となる車椅子を寄贈いただきました。

皆様が空き缶やプルタブを集め、貴重な車椅子として施設に寄贈いただける活動に感謝し、大切に使用させていただきたいと思います。

看護学生向け インターンシップ を開催しました。

2024年3月19日



3月19日(火)に看護学生向けのインターンシップを行いました。

当院の看護教育や認定看護師の仕事紹介、病棟では先輩看護師から日々の業務について説明を受けながら見学をしました。

インターンシップをきっかけに当院で働くイメージや雰囲気を感じていただけたら幸いです。