



『新年のご挨拶』

病院長 大和田憲司

新年明けましておめでとうございます。皆様にはお健やかに新年を迎えられたことと思います。今年も皆様にとって健康第一で、素晴らしい一年となりますよう心からお祈り申し上げます。

昨年は、今までにない暑い夏が長く続き、いろいろなところに影響がありました。当院にとっても冷房が十分に利かないなど、患者さんには少なからずご迷惑をおかけしましてお詫び申し上げます。

昨年も医師の確保に奔走しましたが、未だ医師不足は続いております。そういう中でも一般内科（総合診療科）の診療を再開することができ、循環器科の医師も増えましたので診療の範囲を広げる努力をしていきたいと考えています。4月には膠原病・リウマチ内科の診療も始める予定でおります。市内には入院治療のできる病院がないとのことで、役に立っていただけると期待しています。

今年も当院の理念である「受ける人が主役の医療の実践」を推し進め、皆様に信頼される地域医療支援病院として、各部門を越えたチームワークで病診連携に力を入れたいと考えております。さらに地域がん診療連携拠点病院として地域のがん診療に貢献するとともに、病診連携を通じて64列CT・MRI・シネアンジオ・ガンマカメラ、リニアック（放射線治療）を大いに利用して地域の方々の要望に応えたいと思います。また、県内でも少ない緩和ケア病棟も順調に運用されており、今年は県内に広くPRして内容を充実させていきたいと考えています。

ご不便をかけている診療科もありますが、呼吸器外科・一般内科に続いて、今後は泌尿器科・麻酔科・放射線科の医師確保に努めてまいります。地域から信頼される病院を目指して、今年も安全で安心の医療を提供できるよう職員一同努力してまいります。

当病院に対する皆様のさらなるご支援とご協力をお願いして、年頭の挨拶といたします。

～ 目 次 ～

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ■ 『新年のご挨拶』 院長 大和田憲司 …P1 | ■ 『五十肩(凍結肩)について』リハビリ科 …P4～5 |
| ■ 診療科紹介 『循環器科』 …P2 | ■ 売店『こんにちはオアシスMSCです』 …P6 |
| ■ がん薬物療法認定薬剤師紹介 …P3 | ■ 編集後記 …P6 |

～診療科紹介～

循環器科

福島労災病院 循環器科は外来診療、入院診療、救急診療、勤労者医療を通していわき市はもとより浜通り地区の循環器疾患の患者様の診療に対応しております。

平成22年4月より福島県立医科大学循環器・血液内科学講座より春山 圭 医師が着任し常勤医6人体制がとれるようになりました。近隣の医療機関と連携を密にしつつこれからも常時24時間緊急対応体制で急性心筋梗塞はもとより患者様の容態の変化など救急医療に積極的な対応を行って参ります。

治療の困難な不整脈に対するカテーテルを用いた焼灼療法（アブレーション）や重症心不全に対する非薬物療法のCRT（心臓再同期療法）の適応がある患者様には福島県立医科大学循環器・血液内科学講座と連携し鈴木 均 講師に来院して頂き対応致しております。



鈴木 均 講師 大和田院長

当院での充実した最新の64列CT、負荷・24時間ホルター心電図、心臓超音波検査、心臓核医学、心臓カテーテル検査・治療などにより診断・治療に努めて参ります。特に心臓カテーテル検査・治療では検査・術後の安静時間が短い橈骨動脈穿刺に努めております。

当科で治療を受けられた患者様について、かかりつけの先生方と連携し心臓カテーテル検査による経過観察の実施、定期的なペースメーカー管理などを行っております。地域の皆様の健康を守るため診療所・病院の先生方と連携し地域の医療の更なる充実に努力する所存です。

また地域支援病院として患者様を中心に看護師、薬剤師、臨床検査技師、放射線科技師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、心理判定員、MSW(medical social worker)、医師事務作業補助者、医療事務職員とともにチーム医療を推進しております。幅広い患者様が安心して利用できる体制をとっております。勤労者の方々の医療につきましても産業医活動、健康相談を通して対応しております。

更に福島県立医科大学と連携し心電図合宿セミナーなどを開催しこれからの医療を支える人材の育成のため教育・実習・交流に取り組んでおります。

当科は初診・再診の患者様に対して院内の他科と連携し幅広い対応に努めております。スタッフ全員で学会、研究会、臨床研究フォーラムを通して最適・最新の診療知見・手技の習得に日夜努めております。また、いわき市病院協議会救急委員会に参加し救急隊員との検討会、市民フォーラムの企画などに積極的に参加しています。

これからも地域の皆様が安心して暮らせるために努力して参ります。

循環器科主任部長 鈴木 重文



春山 圭 医師



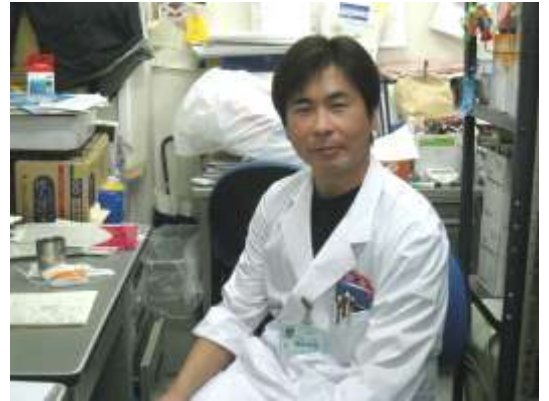
心臓カテーテル検査・治療

がん薬物療法認定薬剤師紹介

「がん薬物療法認定薬剤師」 ってどんなお仕事？



がん薬物療法認定薬剤師 鈴木 克昌



鈴木 克昌 認定薬剤師

がん薬物療法認定薬剤師は日本病院薬剤師会により認定され、のみ薬や注射や点滴などの薬によるがん治療において、より詳しい知識、技能、臨床経験を持ち、全国どこの施設でも同様の、安全で効果のあるがん薬物療法を、皆様が安心して受けられるようにお手伝いをさせて頂く薬剤師です。この「がん薬物療法認定薬剤師」ですが、認定されるには様々な条件を満たす必要があるため、福島県内ではまだ9名しか認定された薬剤師がおりません。いわき地区では当院に2名（白石 佳久薬剤師と私）がいるだけという、大変寂しい状況です。そのため、この名称を聞いたことがない皆様も多いかと思しますので、仕事の一部を簡単に紹介させていただきます。



白石 佳久 認定薬剤師

まず、入院して治療を受ける皆様には、抗がん剤のはたらき方、のみ方、使い方、副作用とその予防と対策、抗がん剤治療全般についての説明、のみあわせの確認などを行い、問題点があれば薬学的な視点から問題解決を図ります。

外来で点滴治療を行う皆様には、その治療に使う注射・点滴を調製します。この調製とは、薬が安全で効果的な使用量になっているかを確認した後、点滴の中に異物などが混入しないような厳しい衛生管理の下、もともとは粉になっている薬を溶かして0.1ミリリットル

まで正確にはかりとり、これを点滴の中に混ぜて皆様に使用できる状態にすることです。この点滴の調製ですが、使用する薬の違いにより、その日使用する、ひとり分の点滴全部をつくるための時間が異なります。安全で安心な点滴づくりを突き詰めていくと、5分や10分ではつくることができず、1時間程度かかることもしばしばあります。ひとりひとりの治療方法や薬の使用量などが違うため自動化はできず、現在、調製時間短縮を目標に様々な方法を模索中です。その他、外来で点滴治療を行う皆様には、点滴に使用される抗がん剤について直接説明をすることです。これは、まだほとんど行われてはいませんが、皆様にはいつでも気軽に薬剤部窓口（会計窓口のとなりです）で説明を聞いて頂いて、安心して安全ながん薬物療法を受けてもらいたいと思っております。



今回はどなたでも一度は耳にしたことのある「五十肩」についてのお話です。「私って五十肩？」という方に必読です！これを読んで自分の症状から現在の病態を理解し、自分に合った治療を選択して五十肩を治しましょう。また、現在肩に対して悩みがない方もこれから五十肩にならないための予防策として参考になればと思います。

(1) 五十肩ってなに??

正式には医学用語で肩関節周囲炎といい、五十肩とは俗称で、凍結肩とも呼ばれています。40歳以降に生じ、肩を中心に、ときに腕まで広がる痛みを主症状として日常生活に支障をきたすほどの運動制限が生じます。原因はまだまだ不明な点が多いですが、人の身体は年齢とともに老化が進み、関節や筋肉にも同じようなことが言えます。

肩とは人間のもつ関節の中でもっとも可動範囲が大きな関節で、360°とまではいかなくとも前後左右へ自由に動かせる関節です。また、肩と腕をつないでいる大切な役割を担っているものに靭帯があります。それが「腱板」というもので、関節を安定させるために存在します。その他にも関節を作っているものには靭帯や骨同士の摩擦を防ぐための緩衝剤となる「関節包」が存在します。この腱板や関節包が老化して硬くなったり、変性してしまったりすることが肩全体の炎症を引き起こし五十肩へと導かれてしまうのです。

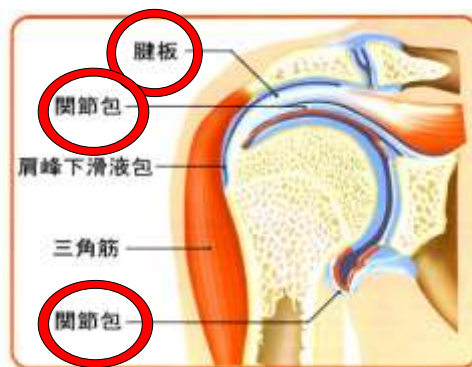


図:カワムラ整形外科ホームページより引用

五十肩＝肩関節周囲炎＝凍結肩

(2) 症状

男性より女性で発症する割合が高く、肩の動きの悪さは全方向に生じますが特に外転（腕を横に肩と水平にあげるような姿勢）、外旋（外転した姿勢から肘から先を上方へ向けた姿勢）が辛くなります。症状が出現するとそのほとんどは以下に示したような3つの段階的な経過をたどることがわかっています。

① 急性期：「**凍りかけ**」の時期

明らかな原因はなく、漠然とした肩の違和感や痛みで発症します。動かした時以外にも安静時や夜間の痛みが出現し急速に悪化していきます。痛みのために動かしにくくなり徐々に関節が硬くなります。

② 拘縮期：「**凍ってしまった**」時期

安静時や夜間の痛みは軽減しますが、肩の硬さが残ります。動かそうとすると突っ張るような痛みが出現し、動かせる範囲が少なくなります。

③ 回復期：「**雪解け**」の時期

痛みが回復してきて、それに伴い肩の硬さも徐々に改善します。

大切なことは痛みの強い急性期には無理をせず安静にするよう心掛けることです。そして急性期を過ぎ、眠れなくなる程の痛みから解放されてきたと思えるようになったら痛みの出ない範囲でストレッチ体操を中心に動かし出してみます。そうしてくるうちに徐々に動かすときの痛みが楽になってくると肩の硬さもとれてきます。それに応じて肩に負担のかからない運動から始め、徐々にスポーツ復帰なども目指せます。

<<五十肩セルフチェック>>



- 痛くて髪がとかせない
 - 車のシートベルトをスムーズにかけられない
 - 布団を押し入れに上げられない
 - 背中を洗うことができない
 - 頭からかぶるような服を脱ぐとき辛い
 - ボールを投げたとき痛みや違和感がある

※これらに心当たりのあるあなたは五十肩の疑いあり！

(3) 簡単な自主トレーニング

誰でも簡単に行える運動を紹介します。無理をすれば悪化する可能性があるので、痛みを我慢しないことを前提として行ってみましょう。

<振り子運動> リラクゼーション



比較的痛みが強い時期でも可能。椅子などで体を前かがみにして安定させ痛い方の腕を脱かし垂らします。その腕を身体の反動を使って静かに前後左右にゆらします。なるべく肩は力を抜いて。初めはゆっくり、少しずつ振り幅を広げていきます。

<寝るときのポジション> 痛みへの対処



夜間痛があるときなどは、左図のように枕を使用してみましょう。一つは抱き枕のように厚めの枕を抱え、もう一つは肩の後ろに薄めの枕を一枚入れます。この姿勢が肩の関節を保護する姿勢となり、夜間痛を軽減してくれます。普段横になるときなどにも有効です。

<棒体操> 肩の関節運動



肩の動きが改善し始めてきた時期。棒を両手で持ち、健康な方の腕で五十肩がある方の腕を引っ張ったり、伸ばしたりし、更に積極的に肩関節の可動域を広げていき、ストレッチして行きます。呼吸を止めたりせず、力まずなるべくリラックスして行いましょう。

<テーブル体操> 肩の関節運動



肩の動きが改善しはじめてきた時期。

テーブルに対し横に座ります。肘をついた状態で腕全体を前方へまっすぐ移動させると共に身体を前かがみにし、わきのしたが伸びる姿勢になるようにします。痛みのない範囲で往復を繰り返し、徐々に範囲を広げていきます。これもなるべくリラックスして行いましょう。

※ いつになっても強い痛みが改善しない場合などは五十肩ではなくほかの病気も考えられます。自身での判断が難しいときには医師に相談し、正しい治療法を選択してもらいましょう。

こんにちは！オアシスMSCです。

☆売店より

今年大人気の食べるラー油の美味しい食べ方を紹介します。



「卵かけラー油ご飯」

アツアツのご飯に生卵とネギをのせ、醤油ではなく食べるラー油をかけてよく混ぜれば、ちょっとリッチな卵かけご飯のできあがり！

「ラー油キムチ」

浅漬けに食べるラー油を混ぜれば簡単に風味豊かな中華キムチが完成！

浜名湖ラー油 630円
静岡産うなぎエキス、うなぎたれ
桜海老が入って香ばしい辛味
の少ないラー油です。

店長おすすめ

ラーメン・スープ・味噌汁に小さじ半分で抜群においしくなりますよ！

これからの寒い季節にはぴったりです。

☆ラウンジときわより

12月より、ラウンジときわ内に携帯充電器を設置いたしました。

急な電池切れに、10分100円のコイン式充電器です。
お食事の間に、コーヒータイムの間に充電ができます。

(10分で完全に充電が出来るものではありません。)



編集後記

「あけましておめでとうございます。」

今年は、1月6日が小寒（寒の入り）にあたるとされています。さらに、一年間で最も寒いと言われている大寒は、1月20日に訪れる暦となっています。

まだまだ、寒い時季が続くと思いますが、うがい・手洗いを励行し、健康な毎日をごす事が出来ますよう一年間を共に頑張りましょう。

今年も皆様のニーズに応える話題、情報盛りだくさんの紙面づくりが出来ますよう編集スタッフ一同力を合わせてまいります。

今年も『ふくろう通信』を愛読下さるようどうぞよろしくお願い致します。
(淳)

