

# ほすびたる

夏号第4号

2004. 8

## 小さいからこそ 出来ること



公立梁瀬病院  
病院長 木山 佳明

公立梁瀬病院は、内科・外科・放射線科の3科を標榜する50床の小規模病院です。

平成14年には創立40周年を迎え、外来本館も新しくなりました。**地域密着型の病院**として在宅医療だけでなく、救急医療にも力を注ぎ、早期発見・早期治療を積極的に推し進めることを病院の基本理念としてまいりました。

当院では、昭和61年より山東町の委託を受け、他ではあまり一般的ではない**病院内での住民検診**を行っています。これは、住民の方に来院していただいて、病院の器械・設備を用いて検診を行うというものです。このように病院内で検診を行うメリットはいろいろありますが、まず挙げられ



トライやるウィークで梁瀬中学校の生徒さんが来られた時の模様です

るのが、長年の記録が蓄積されていることです。現在のデータと過去のものと比較することが可能であり、よりの確な診断ができ、**健康管理や治療の手助け**になることです。また、複数の医師が検診結果の検討会に必ず参加するため、より正確で見落としの少ない診断を行うことが可能だということです。

また、昨年より希望者には単純胸部レントゲンの代わりに**胸部CTを検診のオプション**として実施しています。通常のレントゲンでは診断ができないほどの小さな早期肺癌が見つかり、手術治療を受けられた方もおられます。

今後、各町の保健・医療サービスの提供体制が異なる中、合併により院内で実施している検診をどうするのか議論する必要がありますが、今後ともこのような検診は十分意味のあるものと確信しており、さらに充実に発展させていきたいと思っています。

### 今号の内容

- ・新医師臨床研修制度関連
- ・私の但馬紀行
- ・医局だより
- ・コラム
- ・新任医師紹介
- ・新豊岡病院整備事業

# 特集

## 新医師臨床研修制度がスタートしました！

公立豊岡病院

副院長（教育研修部長） 高石 俊 一

大学医学部（6年間）を卒業すると国家試験があり、医師免許を取得し臨床研修が始まります。従来は研修医の70%が大学病院で研修し、大学や診療科ごとに研修方式がバラバラでした。研修医1人あたりの患者数が少なく、幅広い診療能力修得には不十分であり、研修成果も差が大きく、地域医療や保健・福祉の場での研修が行われていませんでした。また、十分な待遇が確保されないため、研修医は生活のために他の病院・診療所でアルバイトをせざるを得ないなど、数多くの問題点が指摘されていました。

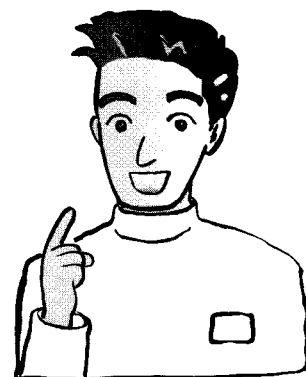
平成16年から始まった新制度では、卒業後2年間の研修が義務化され内容も一新されました。初歩的で基本的な診療中心の標準的な臨床研修プログラムのもと、1年目は、内科、外科、麻酔科を含む救急部門、2年目は小児科、産婦人科、精神科、地域保健・医療を必修科目とし、すべての研修医が2年間かけて各診療科を順次回る方式になりました。

大学病院以外の地域の研修病院を大幅に増やし、研修医の全国公募と研修病院の組合せ決定システムが創設され、アルバイトをしなくてもよい適切な待遇・報酬の確保を行うことになりました。一定の基準を満たした地域の病院は臨床研修病院の登録を行い、研修医は出身大学にこだわらず、全国の研修病院から魅力のある病院を選びます。病院側も面接試験などを行い、志望する研修医を採用します。

### 5月から4名の研修医が奮闘中!!

豊岡病院では、全国公募の3名と兵庫県が養成しているへき地派遣医師1名、合計4名の新研修医が5月に着任しました。7日間のオリエンテーションプログラムをすませ、毎日張り切って研修をしています。

各科研修の他に、症例検討会、救急医療の勉強会がはじまり、消防署実習、病理解剖見学なども行われる予定です。研修病院として指導医の確保、臨床研修プログラムの充実などが今後の課題ですが、**研修終了後も豊岡病院に残り、地域医療の担い手になってくれる医師が育ってくれることを期待しているところ**です。地元医師会や但馬長寿の郷の協力をいただくとともに、豊岡健康福祉事務所（保健所）や出石病院で地域保健・医療研修を行うなど、地域ぐるみで研修医を育てていきたいと考えています。



### 住民の皆様へ・・・

研修医4名は入院病棟や外来で患者様を担当しながら、早朝から夜遅くまで熱心に研修しております。今年11月からは、休日・夜間の救急外来で救急医療研修を開始します。研修医の名札をつけた若いドクターを見かけたら、やさしく声をかけていただき、数多い全国の研修病院の中から豊岡病院を選び意欲的な研修生活を送っている研修医にエールを送っていただきたいと思います。

## ★研修医紹介★

研修医として豊岡病院で勤務しています。よろしくお願いします。

<sup>ほり</sup>**堀** <sup>まこと</sup>**真** 静岡県静岡市出身

### メッセージ

『あなたができること、あるいは夢見られることはなんでも始めよ。毎日を生きよ。あなたの人生が始まった時のように』ゲーテはこう語っています。社会人一年生の今だから始められること、今しかできないこと、私は今をしっかりと捉え、そして考えて毎日を大切に生きていきたい。過去の経験は自らにとってかけがえの無い財産であり、未来を見据えていくことは人生に関わる大切なことです。しかし、一番大切なのは"今"。今、自分は何をしたいのか、何をすべきなのか、何ならできののだろうか。初心を失うことなく、常に前を向いて加速していくために。最後にこのすばらしい環境を与えて下さった但馬の皆様、心より感謝いたします。



<sup>きめがさ</sup>**衣笠** <sup>まき</sup>**真紀** 兵庫県芦屋市出身

### メッセージ

この春より、臨床研修医として来ました衣笠と申します。出身は大阪医科大学です。研修医としての2年間は1人の医師としての基礎・土台となる大切な2年間だといわれています。一日でも早く、そして一日一歩でも前へ進み、患者様の求めておられる医師としての力を身につけ、但馬地域の医療に貢献していきたいと思っております。



<sup>いけがみ</sup>**池上** <sup>ひろみ</sup>**宏美** 兵庫県尼崎市出身

### メッセージ

自治医大（栃木県）卒で、兵庫県の養成医として5月から豊岡病院で研修しています。養成医は県内の医者が足りない場所で働くことになっていますので、これから約9年間は但馬の病院にお世話になっていくことと思います。これから患者様、先輩医師や看護師、医療スタッフに育てられ、まず、この2年充実した研修をしていきたいと思っています。



<sup>はやし</sup>**林** <sup>あつし</sup>**篤志** 兵庫県宝塚市出身

### メッセージ

はじめまして。このたび、研修医として赴任してきました林篤志です。出身は神戸大学です。育ちは大阪市内で、話しをするのがとても好きです。学生時代はテニスをしていたので、神鍋によくテニスをしに来たものです。



豊岡市に来て、はや3ヶ月が過ぎようとしています。未だに但馬のことはよく分かっていませんが、患者様と話しをすることで少しずつ知っていこうと思います。また、医師としては未熟な面も多く、勉強に励み一人前に近づけるよう努力している次第です。忙しく大変な仕事ですが患者様の笑顔で毎日救われる思いです。但馬地域のみなさんに少しでも貢献できればいいなと思っています。

## ～私の但馬紀行～

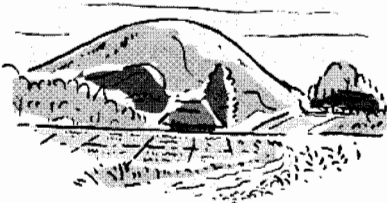


出石病院 内科  
鳥尾 直美

**歓迎** 私は大学を卒業後、淡路島で勤務したのち、2年前に出石病院勤務となりました。但馬で私を最初に出迎えてくれたのはMr. & Mrs. ムカデでした。私は今までこの小さな怪物をみたことがなかったので驚愕しました。(かの有名な小説、カフカの"変身"はきっとムカデをモデルに書かれたに違いないと思ったほどです。) 私は我が家をムカデ御殿と称し、この夫妻へ親近感を持つように努力しましたが、悲しいかな、未だ彼らの歓迎を素直に喜べずにいます。

**一目惚れ** 私が出石から豊岡へ車で向かうときは、脇見運転に要注意です。なぜなら、一目見たその日から恋をしてしまった美しい円山川沿いを運転するからです。神戸や淡路にはこのような優雅で美しい川はありません。円山川は私の但馬で一番好きな風景なのです。

**水** 淡路では、"節水"の表示が目につき、夏は水不足でした。但馬では、円山川を代表とする川や天滝、白糸の滝など数多くの滝がみられ、水田風景など、水が豊富な印象を受けます。家庭の水道水が飲用できるのに驚きました。おいしい水のおかげで、おいしい出石そばも賞味できるし、また香住鶴や竹泉といった旨い日本酒も飲めちゃうのだから最高です。(酒好きがばれてしまいますね)



**温泉との出会い** やはり水とつながるような気がするのですが、但馬にはたくさんのお湯、秘湯があります。淡路時代の友人から、"美人になる温泉がある"とシルク温泉を勧められ、早速訪れました。これはびっくり、お肌つるつるになり、真実はともかく美人になった気がします。それからというもの、シルク温泉にたびたび通うようになりました。そしてまた、いろいろな温泉巡りを始めるきっかけにもなりました。日本を代表する名湯、城崎温泉の外湯巡りをはじめ、出石、ゆとろぎ、天女の湯、湯ノ原、八千北、夜久野、湯村、などなど。



**マラソンとの出会い** 温泉巡りに目覚めた1年目の冬も終わろうとする頃、"円山川マラソン"の表示を目にしました。なんと？ 私の愛しの円山川沿いを走るってか？ 私は運動療法を指導する立場でありながら、自分のことをさておいていたので走ることにかなり自信がなかったのですが、円山川ファンとして、これは聞き捨てなりません。その年の"円山川マラソン"には間に合いませんでしたが、ほちほちマラソンを始めました。山崎さつきマラソンをデビューランとし、多々良木ダム湖マラソン、神鍋マラソンなど参加し、恥ずかしいようなタイムですが、走ることは楽しく、またマラソン後にその地元の温泉を訪れるのが楽しみとなりました。多々良木～では黒川温泉に、浜坂麒麟獅子～では矢田川温泉など。



**四季折々** このように但馬に来て、マラソンや温泉を楽しんでいるのですが、但馬地方は、空に鳶が舞い、森には鹿がいて、6月には蛸を鑑賞し、夏には各地での花火大会、海水浴、秋には紅葉を楽しみ、寒い冬は、ウィンタースポーツをし、温泉で暖まれる。出石

そばにヤマメ料理、但馬牛や新鮮な魚介に舌鼓をうつ。宮崎駿の世界のような自然との共存、四季のメリハリがあって、時節の各地での行事。私は今まで味わったことない素晴らしい日々を過ごしています。

## ほすびたる

私は医療に携わっていますが、むしろ私の方が、働きので親切な住民の皆さんの笑顔や、円山川のような風景や温泉などに日々癒されています。私にとっては、"但馬"が"ほすびたる"なのです。



## 骨粗鬆症 (最終回)

和田山病院整形外科

今回で最終回になりました。最後は、自宅でできる予防対策を考えてみたいと思います。一番大事なことは、①**転倒しないこと**、②**転倒しても骨折しないこと**です。平成11年度厚生省科学研究報告書によると、65歳以上の在宅高齢者における1年間の転倒発生率は約20%で、そのうち10%が骨折していました。

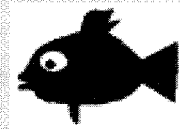
### \* 転倒の原因 \* ~家庭内に潜む危険~

敷居のちょっとした段差、居間にある電気コード、カーペットの折れ端、座布団などによくつまずいて転倒します。滑りやすい床、履物、風呂のタイルにも注意が必要です。また、夜間の照明不足は障害物に気づきにくくなり、つまずきの原因になります。外に出ると、凸凹した道、濡れた道は転倒の危険があります。

### \* 転倒の予防 \*

身体機能の維持向上のために、無理のない範囲で、積極的に運動することが望まれます。運動では、筋力訓練に加えて、バランス能力の向上が必要とされています。そのため、太極拳が広く薦められています。太極拳愛好家は、転倒しにくいと言われています。生活環境の面では・・・

- ① 段差のない住宅環境の整備
- ② 風呂のタイルは滑りやすいのでゴムマットの使用
- ③ 夜間、暗い中をトイレに行く時に転倒することが多いので、常夜灯の取り付け
- ④ 家の中は、きれいに片付け、つまずく物がないように
- ⑤ 外出するときは、滑りにくく、足にあった靴を履く



### \* 転倒しても骨折しないために・・・ \*

1990年頃から、転倒しても大腿骨頸部骨折を起こさないように、股関節の保護用のサポーターが考案されてきています。ヒッププロテクターとよばれ、1993年に大規模調査が行われ、人類史上はじめて大腿骨頸部骨折が本当に予防できることが証明されました。現在2種類のヒッププロテクターが販売されています。しかし、なかなか普及しないのは、装着感に問題があり、長期装着される方は、半分以下になるといわれています。バランスの取れた食事と適度な運動をしつつ、身近な危険をできるだけ排除して、健康な生活を実現してください。(出典：骨粗鬆症診断ハンドブック 中村利孝編)

## コラム

# 高コレステロール血症の 食事療法を体験して

日高病院栄養科



### 中高年女性のなげき

50歳を過ぎた頃からこの女性は、毎年の定期健診での総コレステロール値が上がり始めた。HDLコレステロール（善玉コレステロール）が高いから、まだ食事療法は必要ないと自己判断で放っておいたため、50歳後半ついに241mg/dl（正常値120mg/dl～220mg/dl）になり、医師から「薬を飲みますか？」と言われる。「これはまずい」と思いライフスタイルの改善が必要であると感じ、まず食事療法から開始した。（運動療法は、仕事をしていることもあって2日に1回、30分歩く程度を実施）過去の出産時に妊娠中毒症であったこともあり、塩分摂取には注意を払い、薄味調理を心がけ、漬物等の加工食品は避け、麺類の汁は残すなど気をつけたため血圧は正常であった。



### 食事療法

コレステロールのみが高い高脂血症であるため、とりあえずコレステロールを多く含む食品（卵黄、たらこ、レバー、ししゃも、しらすぼしなど）を控えめにし、朝食をパン食から、味噌汁、納豆、野菜食中心のご飯食へ変更した。また、卵は週に1～2個とし、次に飽和脂肪酸を多く含む食品であるバター、肉の脂、ベーコン、ウィンナー、間食の洋菓子、チョコレートを制限

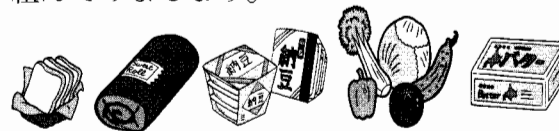
した。肉類は、脂肪の少ない赤身の牛肉、豚肉とし、鶏肉は黄色い脂肪を取り除き、調理の方法も"ゆでる"、"蒸す"、"網焼き"をすることで脂を落とす。これまで、共働きということもあって、揚げ物、炒め物、サラダなどの油を使った料理が多かったので、その回数を減らし、肉食より魚食を増やすなど、夕食は和食とすることに努めた。1回の摂取量も減らし、煮物、焼き物を多くした。また、マヨネーズは少量にして、ポン酢、ノンオイルドレッシングを使用し、油はオリーブオイルや、ジアシルグリセロール使用の製品にかえた。最後に、食物繊維の多い野菜を、毎食両手山盛り一杯摂取するように努め、濃い色野菜の摂取にも心掛けた。



### 大きな努力より小さな習慣

1年後見事、血液検査でコレステロール値は154mg/dlまで低下。これほどまで効果があることへの驚きと、自分の身体を作っているのは、毎日食べている食事であるということを改めて実感したしだいである。脳卒中・心筋梗塞などの危険因子である高血圧、高脂血症、肥満等は自覚症状がありません。ここに食事療法の難しさがあると思われる。極端な食事制限は、必要な栄養素が不足し、筋肉、骨、臓器にダメージを与え、健康を損なう結果となります。食事の量を控えつつも色々な食べ物を取り、健康を保つことが大切です。

"大きな努力より小さな習慣を"出来ない事に取り組んで挫折して自信をなくすより出来そうな事を見つけて継続することが大切です。"成功のコツはあきらめずに続けること"自分の目標を決め焦らず気長に取り組んでみましょう。



公立豊岡病院	〒668-8501 豊岡市立野町6番35号 TEL0796-22-6111 E-mail: webmaster@hospital.toyooka.hyogo.jp URL: http://www.hospital.toyooka.hyogo.jp/
公立日高病院	〒669-5302 日高町岩中81番地 TEL0796-42-1611 E-mail: hidahpkn@hk.sun-ip.or.jp
公立出石病院	〒668-0263 出石町福住1300番地 TEL0796-52-2555 E-mail: izusi-hp@hk.sun-ip.or.jp URL: http://www.hk.sun-ip.or.jp/izusi-hp/index.htm
公立梁瀬病院	〒669-5197 山東町矢名瀬町900-1番地 TEL079-676-3157 E-mail: kanri@yanase-hp.com URL: http://www.yanase-hp.com/
公立和田山病院	〒669-5252 和田山町竹田2021番地 TEL079-674-2021 E-mail: hptakeda@hk.sun-ip.or.jp

# 新任医師紹介

平成16年5月1日から6月1日までに、新たに職員になりました!!  
よろしく願いたします。

(病院毎掲載)



豊岡病院総合内科  
医長 瀬戸口正東  
せとぐちまさとう



豊岡病院整形外科  
医員 森下 修  
もりした おさむ



豊岡病院循環器科  
医員 澤田 隆宏  
さわだ たかひろ



豊岡病院小児科  
医員 奥野美佐子  
おくのみさこ



豊岡病院脳神経外科  
医長 荒井 篤  
あらい あつし



豊岡病院皮膚科  
医員 山本 洋介  
やまもと ようすけ



豊岡病院耳鼻咽喉科  
医員 大野 覚  
おおの さとし



豊岡病院整形外科  
医員 富永 智大  
とみなが ともひろ



豊岡病院小児科  
医員 吉村 規子  
よしむら のりこ



日高病院外科  
医長 吉田 勲  
よしだ いきお



梁瀬病院内科  
医長 小松 素明  
こまつ もとあき



梁瀬病院内科  
医員 寺下 聡  
てらした さとし



和田山病院外科  
医長 邦本 幸洋  
くにもと ゆきひろ



和田山病院内科  
医員 水田 憲利  
みずた のりとし



和田山病院整形外科  
医員 川北 晃平  
かわきた こうへい



和田山病院整形外科  
医員 豊川 成和  
とよかわ なりかず

# 新豊岡病院移転新築整備事業について

## 病院本館の動線計画

新豊岡病院の動線は、患者様やお見舞の方と、病院スタッフ（医師・看護師等）、物品（薬や給食材料等）の入口を明確に分けます。そのため患者様には、わかりやすく、病院スタッフには効率よく、物品は衛生的に動くことが出来るように計画しました。

## エントランスホール

玄関を入り、食堂、郵便局、ATMコーナー、理容室が隣接した中央待合ホールへと進みます。

初診の方以外は、ここにある再診受付機で診察番号を受け取り、各外来ブロックに行き、診察を受けていただきます。

## 外来診察室

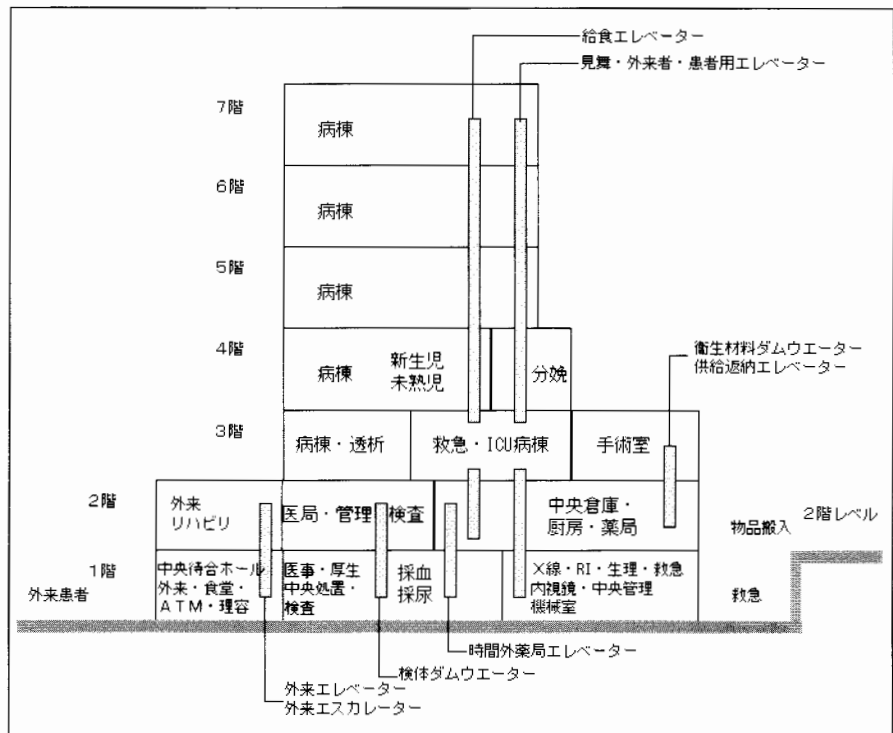
外来診察室は、1・2階東南側に配置し、プライバシーに配慮した診察室としています。1階診察室近くに中央処置・採尿・採血室等を配置し効率化を図ります。内視鏡室・生理検査室・X線診断室を外来診察室に近づけることにより利用しやすくなります。

## 救急処置室

時間外、救急の患者様は、本館中央の救急診察室で処置をします。X線診察室が近くにあり、緊急を要する患者様に備え、3階の手術室、集中治療室に直結するエレベーターを設置しています。

## 病棟

3階から7階にある一般病棟へは、中央待合ホールから3台のエレベーターで結んでいます。日あたりの良い南側は4人室を、静かな環境が望まれる個室を北側に配置しています。南側の病室からは緑豊かな里山を、北側の病室からは豊岡の市街地が望めます。



新豊岡病院動線図

## 編集後記

"医局だより"は毎号掲載することとしていますが、「この病気について知りたい、この病院ではどんな検査ができるの？」など、ご意見・ご要望をお寄せください。また、今回はあるドクターの手記として、但馬の病院に赴任され、自然豊かな但馬の情景と日頃の生活について、思いのままに語っていただきました。思わず微笑ましくなるエッセイですが、皆様はどのように感じられましたでしょうか。

《編集委員 Y》

◇発行 公立豊岡病院組合 ◇〒668-8501 豊岡市立野町6番35号 ◇TEL 0796-22-6111(内線413)  
◇URL : <http://www.toyookahp-kumiai.or.jp/> ◇E-mail : [kikaku@toyookahp-kumiai.or.jp](mailto:kikaku@toyookahp-kumiai.or.jp)