

わかすげ

題字 前院長 神 雅彦



題 野辺地病院 山田 芳松・作

わかすげの由来：菅（すげ）は、繁殖力の強い植物で、古来から当地域には、菅笠、菅畳、菅枕等々生活に欠かせない貴重なものであった。

当院の看護師寮に「わかすげ寮」と名づけられているように、将来に期待される力強さと若い菅(職員)が地域医療の確保に一層努力することから。

基本理念

- ・患者さんの意思を尊重し、信頼される医療を提供します。
- ・研鑽に励み、質の高い医療を提供します。
- ・保健・福祉と連携し、心あたたまる医療を提供します。

巻頭言

院長就任のご挨拶と自己紹介



院長
三上 泰徳

この4月に前任者の神雅彦先生に代わって、公立野辺地病院の副院長から院長に昇任いたしました。

少し自己紹介をします。趣味ですが夏はゴルフとロードサイクリングです。ゴルフの腕の方は10年前がベストで最近は落ちる一方で、ハンディ14は維持が難しいと思っています。冬はスキーとスノーボードをしますが、行ける日数はどんどん短くなっています。学生時代にスキー部で合宿したニセコに、1月か2月の週末を利用して行くことを楽しみにしています。一応アウトドア派なのですが、年齢に応じましてその技術と体力は落ちる一方です。

前任地は、県立中央病院外科で、たくさんの方々に手術に関わっておりました。上十三や下北地区の患者さんの手術もかなり手がけましたので、この地区にはかなり親近感を感じています。昭和57年7月から昭和59年3月まで、公立七戸病院で、現院長の大黒先生と2人で手術をしていたことが上十三地区との関わりの始まりです。当時、齋藤茂院長がピッチャーで、北日本野球大会にて、七戸病院が準優勝したことがありました。そのメンバーの中に頭数あわせのために小生が混じって、セカンドを守り、ボールが来ないことを祈って、試合に出ささせていただいておりました。今より少ない人数でも平和にのんびりと診療していたことを思い出します。その後は弘前大学第

二外科で上部消化器の外科と癌化学療法の基礎と臨床を行っておりました。昭和63年から3年間アメリカ・ペンシルバニア大学病理で癌遺伝子の研究をしましたが、いま発売されているハーセプチンという乳癌の薬に関連した基礎研究です。

帰国してすぐの平成3年10月から3ヶ月ほど三沢病院に赴任し、この地域に再びお世話になっていますが、野辺地病院には手伝いや当直にもきた事がなく縁がありませんでした。平成4年からは再び弘前大学に戻り、上部消化管グループで臨床をしておりました。前述しましたが、平成11年4月に県病外科に赴任し、消化器癌全体と乳癌・甲状腺癌などの外科の再履修を行い、いろいろな方々から特訓をうけ、8年間たくさんの方々の手術経験をさせていただきましたが、ここにくる直前は特に多くなり、週の手術日3日間に自分だけで全麻15件の手術をこなしておりました。県病での異常な状態から、昨年4月に野辺地病院へ赴任となり、のんびりと外科兼副院長として1年間過ごさせていただきました。今年4月に院長就任と同時に、弘前大学消化器外科学教室も医師不足ということだそうで、外科は1名減らされてしまい、まるで自分の院長就任がペナルティでもあるかのようでした。今の外科は私を含めて3人ですから、この病院で手術を行うには麻酔科はいませんので、最小単位となります。今後もこの状況が続くのであれば、現在勤務している少ない医者達の負担がまして、精神的にも肉体的にもかなりきつい状態で、気力体力が続くのか不安一杯です。

大変な時期に地域の病院を預かったというのが最初の試練であり、感想です。地域の公立病院では先行きが見えず、経済のデフレスパイラルのように医師・看護師不足、病院収益悪化、不良債務、病院縮小、医療機器未更新など、どんどん悪循環をたどっているようにしかみえません。今後どのような病院を目指せば地域住民の意思と国・県の病院再編の意図に当てはまるのか不明です。我々病院関係者ばかりでなく、北部上北地域、東北町や平内の一部の地域の人たちも、まだ極端で、架空の話にしか思えないでしょうが、どのようにしたら便利で、たいがいの事はこなせる野辺地病院を失わないですむか考えていただきたいと思っています。医師の定数問題も来年8月までの特例であり、その先はわかりません。医療機器も古く、若手医師にアピールするものも少ないのが現状で、病院の特徴を示せないでいるところです。50歳以下の医師は7人で、内科3人、外科2人、整形外科2人で365日、それぞれの科の夜間の緊急待機対応をしているので、十分な休みを取ることもできず、救急対応は限界に達しています。このまま、今後補充が見込めなければ、当院の医師達が燃え尽きてしまうことを恐れています。さらに高齢化していく地域にあって、病院が縮小して行くことは、カンタンに受診できて、安心して医療を受けられる町ではなくなるということです。少しでも軽傷者などの救急外来受診を控えてもらいたいのですが、救急車搬入は少しずつ減ってはいますが、昨年度758回でした。来年3月で、義務の医師研修制度の前期2年、各病院で定めた後期研修3年の研修期間5年が終了します。都会のブランド病院に流れた若手医師が地方の大学または地域の公的病院に少しでも逆流してくることを望んでやみません。その一部の若手医師達に、地域の中・小規模病院にも目を向けてもらえないかなとかすかな期待を持ちながらも、今をうまく乗り切る明るい展望がなかなか描けないもどかしさを感じているところです。この上北地域とのご縁を大切に、外科医師として、また院長として頑張りますが、なんかおかしくなっている医療界がいつか普通の状態に戻ることを願ってやみません。

さて話は変わりますが、5月30日から6月3日まで、3年ぶりにシカゴで行われた米国癌治療学会に参加してきました。世界中から癌専門医師が集まって発表・議論をする学会で、世界の標準治療がある程度決められていきます。シカゴはビジネスの町であり観光客には魅力はないかと思いますが、一応アメリカで最も高いビルであるシアーズタワーにはあがってきました。その日は晴れ上がって、遠くまで眺めることができました。学会はマコーミック会議場というバカでかい施設で行われ、その周辺は公園になっており、たまたまピンクリボンの行進が2日間にわたって行われていました。時々、会場からしばらく外に出て、五大湖の中の一つミシガン湖の周りの公園を散歩していました。街が大きく、交通の手段もないので、ホテル周辺をぶらつくのがせいぜいでした。アメリカの学会はやはり、何回かいきましたが、ニューオーリンズやオーランドなどの観光地で開催してもらった方が楽しいかもです。で、学会終了と同時に20年前に住んでいたフィラデルフィア郊外の街の友人宅に2日間ほどお世話になってきました。小生が留学していたペンシルバニア大学病理は最初に野口英世がアメリカに渡ってヘビ毒の研究を始めた学部でもあります。フィラデルフィアは日本人にはあまりなじみの無い街ですが、ここはボストンと同じで、アメリカがイギリスから独立するにあたって歴史の大事な場面となったところです。みなさんがアメリカに出かける機会がありましたら、フィラデルフィアにも是非足を延ばしていただけたらと思います。ニコラス・ケイジ主演の映画ナショナル・トレジャーの舞台ともなり、トーマス・ジェファソンによって独立宣言書が書かれた場所の独立記念館や自由の鐘、アメリカ最初の銀行、星条旗を最初に作成したベッツイロスの館などがあります。ニューヨークからは車で3時間ほどです。ここの美術館には青森の美術館が借用し、披露したアレコの舞台画の一つ（太陽が2つの絵？）が壁に飾られています。以上、アメリカに久しぶりに出かけてきましたのが、病院のみなさんにアメリカはどうでしたかと聞かれることが多かったため、その一部をご披露しました。

～食物繊維～



内科医長
齋藤 大輔

最近、「メタボリックシンドローム」が話題になっています。肥満でありながら高脂血症、糖尿病、高血圧といった生活習慣病を複数併せ持ち、さまざまな病気が起きやすくなっている状態です。

ですから「健康診断で腹囲がオーバーしてしまった…」となると、「ダイエットしよう!」となりますでしょうか。そこで、食物繊維に注目してみましましょう。

ところで食物繊維とはなんですか？最新の定義ではちょっと複雑でわかりにくくなりましたが、簡単にいうと「ヒトの消化酵素で消化されない食物成分」。野菜や果物など植物に多く含まれる成分です。第6次改定日本人の栄養所要量では「1日に20～25gの食物繊維の摂取が望ましい」とありますが、この条件をクリアするには、例えばキャベツだと全体の約2%が食物繊維であるとされていますから1.0～1.3kgも摂取しなければいけません。結構大変です。しかし、食物繊維にはこの大変さを上回るとても良い働きがあるので

す。食物繊維には水に溶けるもの（水溶性）と水に溶けないもの（不溶性）があります。水溶性の食物繊維は熟した果物や海藻、こんにゃくなどに含まれています。栄養をゆっくりと吸収させる効果があり、結果的に「血糖値の急激な上昇を抑制する、高脂血症を改善させる」という働きになりま

す。また不溶性の食物繊維は野菜、穀物に多く含まれています。糞便量を増加させる効果があり、これにより「便秘の解消、糞便の大腸通過時間短縮等による大腸疾患の予防」という働きが認められます。カロリーゼロでおなかいっぱいになるというのは不溶性食物繊維の効果です。このような沢山の良い効果を持っているため、食物繊維はメタボリックシンドロームに良いと考えられます。

少し前に「(食物繊維)カロリーゼロで…」と書きましたが、厳密にいうと少し違います。確かに、ヒトには食物繊維を消化する酵素はありませんから炭水化物やタンパク質のようにカロリーがあるわけではありません。しかし、口の中や大腸にいる細菌によって分解され、それが腸内細菌叢の栄養として役立ったり、わずかに大腸から吸収されてエネルギーになる可能性はあります。もしかしたら将来的にはカロリーゼロの飲み物の表記が少し変わってわずかにカロリーがあることになるかもしれません。

食物繊維が体に良いことはわかっていただけだと思いますが、だからといって果物ばかり食べていると今度は果糖を過剰に摂取することになり、かえって血糖値を上げることになるでしょうし、野菜ばかり食べていると他の栄養素が足りなくなってしまう。結局、バランスの良い食事をするということが大事です。また、いろいろ知っていても実行しなければ意味がありませんね。なかなか難しいところです……。

◆◆◆サークル紹介◆◆◆

こんにちは、HEART PROです。

私達は、ICLSなどを学習することで、救命活動への理解を深め医師、看護師、救急隊が同じ意識のもとで協力しあえる環境を目的とした独自のサークルです。

活動は、御存知(?)のとおり、BLS/AED講習、ICLS開催、外傷初期治療デモンストレーションなど様々で、今の所大盛況に終わっています。



すっごく楽しいサークルです。

少しでも興味のある方、経験、年齢は問いませんので、是非メンバーになって一緒に楽しみませんか？お待ちしております。

問い合わせは外来倉岡まで。



新ドクター紹介



医療局長
長沼 慎二

1. 弘前大学
2. 平成2年
3. バイク・温泉・ゴルフ
4. なるべく妥協しない
5. みな仲良く働き易いと思います。
6. 脊椎を中心に関節、外傷とがんばって働きます。

1. 出身大学
2. 卒業年度
3. 趣味

4. 座右の銘
5. 野辺地病院の印象
6. 抱負



内科医長
佐々木 聡

1. 弘前大学
2. 平成13年3月
3. ドライブ・パソコン
4. 相対的正義
5. 建物は新しくキレイだが、設備で古いものが多い。
6. 広い視野を持って、いろいろなとがんばりたいと思います。



新人ナース紹介



看護師
馬場 直子

1. 野辺地町
2. ショッピング、ドライブ、映画鑑賞など
3. らしく生きる
4. アットホームな印象
5. 一生懸命頑張ります。

1. 出身地
2. 趣味
3. 座右の銘

4. 野辺地病院の印象
5. 抱負



看護師
工藤 あゆみ

1. 平内町
2. ソフトバレーボール、スポーツ観戦
3. 特になし
4. 職員の皆さんが明るい
5. まだまだわからない事もあるので、1日でも早く覚えて患者様が安心して快適に療養生活を送れるように看護していきたいと思います。



看護師
木村 恵

1. 野辺地町
2. 野球観戦（高校野球限定）
3. 継続は力なり
4. 病院内が広く、最初場所がわからなくて困った。
5. 患者様の状態を把握し、チームの一員として仕事に責任を持つ。

原稿募集のお知らせ

「わかすげ」編集局では、広く読者の皆様から原稿を募集します。病院に対するご意見、ご感想、詩、俳句、短歌など、ご応募お待ちしております。



平成20年7月31日発行 広報「わかすげ」第13号
発行：北部上北広域事務組合 公立野辺地病院
〒039-3141 青森県上北郡野辺地町字鳴沢9-12