



編集・発行／茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121

ホームページ <http://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/>

2017年 冬号

Vol.25

ほっとタイムズ

ドクター紹介 腫瘍内科 石黒 慎吾

腫瘍内科 小島 寛

各科各部紹介 第11回 健康支援室

トピックス 12月8日(休)にPCUでクリスマス会が開かれました！

第21回 公開講座開催のおしらせ

病院長メッセージ「県立中央病院での過重労働回避に向けて」



平成29年1月18日新春にふさわしい「青山太鼓訪問演奏」の様子
希望に満ちた新年を過ごしていただけるよう祈りを込めて演奏して下さいました。

病氣を知ろうQ&A

心臓病と運動

～自分の心臓と上手く付き合いながら
体力をつけていきましょう～

—第8回—

「県立中央病院での 過重労働回避に向けて」

茨城県立中央病院
茨城県地域がんセンター
病院長 吉川 裕之



電通における女性エリート職員の長時間労働（過重労働）による自殺の報道に続いて、電通自体と上司が書類送検されたというニュースが年末にありました。このような報道を聞くと病院関係者は無関心ではられません。かなり改善されたとはいえ、つい最近まで重病の患者さんを扱う中核病院では、時間外労働手当なしでも、寝る時間以外はすべて労働という医師は珍しくなかった世界なのです。アメリカでさえ、研修医の労働時間を週80時間に制限したのも2011年のことです。

これまで日本の病院では時間外労働を削減することは困難とされてきました。しかし、この数年、病院にも労働基準監督署が入るようになり、時間外労働の時間数と時間外労働手当の支給について厳しくチェックされるようになってきました。大学病院などでは研修医に時間外労働手当を支払うようになったのはごく最近のことです。大学教員である医師にはフレックスタイム制を理由に時間外労働手当は現在でもほとんど支給されていないのが実態ですが。

病院では時間外労働を減らすことが求められています。その理由は少なくとも3つあります。第一に、米国でよくいわれるように医療事故の多くは医師、看護師などの過重労働による疲労が背景にあるとされていることです。つまり、医療ミスを防ぐためには過重労働を避けるべきなのです。第二に、医師、看護師などの健康問題です。過労死の原因と認定されるような

過重労働が起これかねない状況があるのです。第三には、人件費を節約するために時間外労働を減らすべきという考えもあり、公立病院では税金の無駄使いとさえいわれてしまうのです。最近、正確に時間外労働手当を支給するようになった結果、人件費率が上昇して、病院経営を圧迫するようになってきたからです。診療報酬の決定には時間外労働手当を支給することが前提となっていないように思われます。

また、主治医制では365日24時間患者さんに責任を持つように考えられ、重病の患者さんの治療には何日も泊まり込みで治療をしたり、病院で亡くなられる患者さんのご臨終に立ち会うのが当然と考えられていたこともあります。それが過重労働と時間外労働手当不払いによって支えられていたことはあまり知られていなかったようです。現在でも、当病院においては過重労働になるかどうかぎりぎりの医師、看護師等が多く存在します。病院の過重労働回避には患者さんとそのご家族の理解なしでは実現できません。ぜひご理解いただきたいとお願いする次第です。



心臓病と運動

～自分の心臓と上手く

付き合いながら体力をつけていきましょう～

Q：日本人の死因第二位の心臓病。心臓病にかかる人が増えていますが、なぜでしょうか。

A：心臓の病気の原因として動脈硬化があります。動脈硬化を進行させる要因は加齢、生活習慣、遺伝要因です。高齢化による加齢、脂質や塩分過多の食生活や運動不足による生活習慣が近年の心臓病増加につながっていると思われます。

Q：心臓病の治療にはどんなものがありますか。

A：原因によって治療法は様々であり内服治療やカテーテル治療、アブレーション治療、心臓手術などです。また医療進歩により多くの治療が高齢者でも可能となってきました。これらの治療に加え運動も予後を改善させる大事な治療法です。

Q：心臓が悪いのに運動して大丈夫ですか。

A：落ち着いた状態であれば、安全に運動をおこなえます。しかし、健康な人と違い、無理をし過ぎると心臓の状態が悪くなりますので、自分の体力がどの程度なのか、またどのくらいまでは大丈夫なのかをきちんと見極める必要があります。

Q：運動の効果はどのようなものでしょうか。

A：全身の筋肉の機能が良くなり、体力がつきます。体力は心臓が悪い方や高齢な方ほど心臓病での死亡を抑える大切な要因となります。また、運動をすることにより血圧を下げ、糖や脂質の代謝を改善させ、動脈硬化の進行を抑えます。

Q：どのような運動をすればいいですか。

A：苦しさや不快感を伴う運動は心臓の負担が大きくなり過ぎて、かえって体調を悪くすることもあります。運動の強さの目安としては息切れせずに、お話できるぐらいのペースです。体力の低い方は椅子に座った状態での足踏みや、つま先上げなどでも十分です。

Q：どのくらいの時間を運動したらいいですか。

A：散歩などの運動であれば1回に30～60分を週3回以上行うことが効果的と言われていますが、忙しく時間が取れない方は10分程度の運動をこま切れに行うなど、1週間の合計運動時間が150分以上になるように行ってみてください。

体力の低い方は5分程度の足踏みを1日数回行うことでも効果があります。



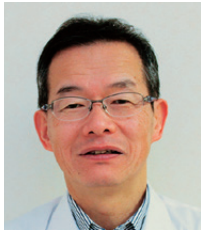
循環器内科医長
馬場 雅子 先生
が答えました



ひと言

「運動」と身構えずに、少しでも体を動かしてみてください。そうするうちに体力がつき、日常生活が今までよりも楽に感じられるようになれば続ける励みになると思います。またつらいものは長続きしませんので自分の体や、生活にあった体を動かす方法を見つけられるといいです。

ドクター紹介



副院長兼化学療法センター長
腫瘍内科部長

小島 寛

当院勤務9年目の腫瘍内科医です。前任地の筑波大学では血液内科の専門診療に従事していましたが、当院では幅広く様々ながんの診療に対応できるよう腫瘍内科を標榜し、化学療法センターで外来化学療法を担当しています。当院の腫瘍内科は、がんの患者さんを対象とした守備範囲の広い医療の提供を目指しています。診断・治療のみならず、緩和医療や精神的サポートなどの面でも貢献できるよう、看護師、薬剤師、そしてソーシャルワーカー、各診療科医師と連携し、チームとして良質な医療を提供できる体制をつくってきました。

これからも最新の化学療法を提供しつつ、がんに関する様々な問題で悩んでいらっしゃる患者さんの力になれるように努めていきます。



腫瘍内科部長
(消化器・乳腺・原発不明癌)

石黒 慎吾

2014年5月に赴任しました。腫瘍内科は悪性腫瘍（がん）の診断・治療を行う科です。がんの薬物療法を中心に、放射線治療、手術、内視鏡的治療、緩和医療などを適切に組み合わせて、それぞれの患者さんの希望を伺いながら、最適な治療を最新のエビデンス（その治療が最適である根拠）に基づいて検討し、がんにかかっても、できるだけ生活の質を落とさず暮らしていけるようお手伝いする科です。

がんの診断、治療に関する研究の進歩が早いので、常に最新の情報を取り入れて茨城県がんセンターにふさわしい適切な治療が提供できるように努めています。

各科各部紹介 第11回 健康支援室

健康支援室は、平成21年に、「ひとり一人の職員の健康保持増進を図り、活力がある働きやすい職場環境作りを支援する」という目的で設置されました。現在、スタッフは看護師（産業カウンセラー）1名です。片田予防医療センター長（産業医）、橋本感染対策委員長を始めとする感染制御チーム、総務課、看護局など、他職種と連携しながら活動しています。

【主な業務】

1. **職員の健康管理** ○健康診断・人間ドック受診結果のデータ管理と事後フォロー
2. **職業感染防止対策** ○抗体価検査やワクチン接種実施（B型肝炎・麻疹・風疹・水痘・おたふく・インフルエンザ・結核・破傷風等）
3. **職場環境の改善** ○職場巡視 ○安全衛生委員会
4. **メンタルヘルス対策** ○ストレスチェックの実施と事後の産業医面談実施 ○相談窓口「ホッと一息 ぐち広場」開設 ○広報「健康支援室だより」季刊発行 ○全新人看護師への面談実施





12月8日(木)にPCUでクリスマス会が開かれました!

入院中の患者さまにもクリスマス気分を味わっていただこうと毎年行っているイベントです。

看護局からのアカペラで“上を向いて歩こう”の歌のプレゼントからはじまり、続いて緩和ケアの三橋先生によるオペラコンサート! 来場の皆さんは素晴らしいハーモニーや歌声に聞き入っておりました。そしてボランティアの方によるコンサートでは一緒にクリスマスソングを歌ったり、美しい演奏を聴いたり大いに盛り上がりました。そして最後は先生、看護師さん達によるリコーダー演奏です! 優しいリコーダーが奏でるクリスマスの曲に皆さんすっかり魅了されておりました。

この日のために一生懸命、準備や練習をしてきた先生や看護師さんたち! そしてボランティアの方々の、あたたかいおもてなしによるクリスマス会は大盛況のうちに終わりました。



第21回 公開講座開催のお知らせ

茨城県立中央病院では、平成12年3月から、地域住民の皆様を対象とした公開講座と医療相談等を行っており、今回で21回目を迎えます。

今回は、「大きく変わったワクチン事情」、「いまどきの子育て(母乳のこと)」、「知っておきたいがん検診」をテーマに当院医師による講演を行います。

また、専門医による医療相談や看護師による看護相談、薬剤師による薬剤相談、医事職員による保険相談を行いますので、お気軽にご相談ください。

※講演に参加する方は、事前にお申し込みが必要です。

医療相談等は当日受付での先着順になります。応募者多数の場合は、時間の都合でご相談をお断りすることがあります。

※参加費は無料です。

日 時 平成29年2月25日(土)
医療相談等: 12:30~13:30
講 演: 13:30~15:15

場 所 当院 玄関ホール、内科診察室

申込方法 講演に参加する方は、事前に「参加申込書」をご提出ください。
参加申込書は当院窓口などに置いてございます。また当院ホームページよりダウンロードしていただけます。必要事項をご記入のうえ、直接総合受付に提出いただくか、FAXまたはEメールでお申し込みください。またお電話でのお申し込みも可能です。



第20回の公開講座と個別相談の様子

問合せ・参加申し込み

茨城県立中央病院 総務課

電話 0296(77)1121 内線2022
(平日:月曜~金曜 8:30~17:00)

FAX 0296(77)2886

E-mail soumu@chubyoin.pref.ibaraki.jp

平成28年度 慰霊式

昨年の11月17日に平成26年4月から平成28年3月までの間に当院で亡くなられ、医療の発展・向上のために病理解剖にご協力いただいた、御霊を慰め鎮めるため、慰霊式を執り行いました。

当日は14ご遺族31名をはじめ病院関係者が参加し、しめやかに式が営まれました。御慰霊氏名奉読、黙とう、吉川病院長による「慰霊の辞」、五十嵐茨城県病院事業管理者あいさつに続いて、医師代表秋島臨床検査センター長とご遺族代表による「追慕の辞」がそれぞれ述べられました。最後に参加者全員で献花をお供えし、哀悼の意を表しました。

大切なご家族を亡くされたその時に、「病理解剖の承諾」という重大な決断をしていただいたご遺族に対し深く感謝いたします。ありがとうございました。



ご面会のみなさまへのお願い



県内でインフルエンザが流行しています。インフルエンザを持ち込まないために、以下の点にご理解、ご協力をお願いいたします。

- ・風邪症状のある方、お熱のある方、下痢や吐き気のある方、マスクを着用していない方のご面会は禁止とさせていただきます。
 - ・お急ぎでない方、ご家族でない方、小学生以下のお子様のご面会はお控えください。
 - ・ご面会の際は、マスクを必ず着用してください。ご面会の時間は必要最小限をお願いいたします。
 - ・マスクは1階生協売店、ローソン、マスク自動販売機にて販売しておりますので、ご利用ください。
- 入院患者様をインフルエンザから守るために、みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

非常勤職員の募集

- ・職 種 治験コーディネーター(CRC業務)
- ・募集人員 1名
- ・雇用期間 採用から平成29年3月31日
契約更新有り(条件有り)
- ・資 格 看護師、薬剤師等
(治験業務経験者は資格不問)
- ・賃 金 資格、経験により異なる。
他に賞与有り(院内保育所利用可)
- ・勤務時間 原則8:30~15:30(週29時間勤務)

- ・職 種 医師事務作業補助者
(特別医療クラーク)
- ・募集人員 5名程度
- ・雇用期間 採用から平成29年3月31日
契約更新有り(条件有り)
- ・業務内容 電子カルテ代行入力、診断書、サマリー等文書作成、各種統計資料整理・作成
- ・必要経験 医事業務の経験等があることが望ましいが、未経験者でも可能
- ・賃 金 時給1,155円、他に賞与有り
(院内保育所利用可)
- ・勤務時間 原則8:30~17:15の間で
1日6~8時間(週29時間勤務)

多くの女性スタッフが活躍中！
仕事と家庭の両立もサポート。

ご連絡先：事務局総務課 金子

☎0296-77-1121(内線2024)

茨城県立中央病院・茨城県地域がんセンター

〒309-1793 茨城県笠間市鯉淵6528 ☎0296-77-1121 ホームページ <http://www.hospital.pref.ibaraki.jp/chuo/>