中瀬さん

●おとうさん
啓介さま
●おかあさん
千夏さま
●赤ちゃん
花歩(かほ)ちゃん
平成30年12月6日生
2,708ｇ女の子

はじめまして!!

結婚２年目、そろそろ子供が欲しいなと思っていた頃に待望の赤ちゃんを授かりました。健診では、毎回丁寧に診療して下さり、少しずつ成長していく赤ちゃんがとても愛おしく感じました。７ヶ月から逆子で、逆子が治るよう体操や、先生に勧められお灸などたくさんトライしましたが結局一度も逆子が治ることなく、予定帝王切開で出産となりました。手術が怖くて不安になり、あまり眠れない日が続いたのが今では懐かしく感じます。手術当日はたくさんのスタッフの方が部屋まで励ましに来て下さり、とても、心強かったです。陣痛を経験できなかったのは少しだけ心残りですが、無事に産まれてきてくれて、やっと会えたと思うと感動と感謝の気持ちでいっぱいです。妊娠中から大きなトラブルなく、産後の経過も良好でこれが私にとっての安産だったのだと思います。たくさんの方に支えられ出産できた喜びと感謝の気持ちを忘れず、これから楽しくすごしていきたいです。ありがとうございました。

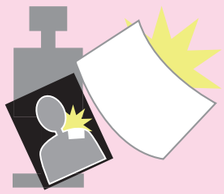
私の好きな風景

激しく雪が降る中、まだ枝に残って、雪をかぶっている柿を見ていて、何とも言えない愛しさを感じた。

撮影：出版メディア課 中谷 渉

お答えします！医科大Q&A

Q 「レントゲンやＭＲＩ、ＣＴなどの検査時に湿布などはつけていてもいいのですか？」



A 湿布には白い湿布と茶色の湿布があります。

●白く厚い湿布は、Ｘ線検査では影となるため外しての検査となります。ＣＴ検査では、検査によって、外していただく場合があります。

●茶色の湿布は、Ｘ線検査、ＣＴ検査の多くで外す必要はありませんが、ＭＲＩ検査では白い湿布も茶色の湿布も熱感を感じることがあり、外しての検査となります。

せっかく貼った湿布です。必要以上に外す必要はありません。
検査担当者にお気軽にご相談ください。

（記：中央放射線部 技師長 宮崎 滋夫）

［連絡先］TEL(076)286-3511　FAX(076)286-2372
ホームページアドレス　http://www.kanazawa-med.ac.jp/
Ｅメールアドレス　kanrika@kanazawa-med.ac.jp

病院運営の基本方針

1. 患者さん中心の病院運営を行います。
2. 安全で信頼される医療の提供に最善を尽くします。
3. 患者さん･ご家族への"説明と同意"を徹底します。
4. 高度先進医療、質の高いチーム医療を推進します。
5. 地域の中核医療機関として地域医療連携･支援を推進します。
6. 良医の育成と医療人の教育･研修を推進します。
7. 働き甲斐のある健全で活力ある病院づくりに努めます。

患者さんの権利

当院は、医療の中心は患者さんであると認識し、患者さんには次のような権利があることを宣言します。

●人間としての尊厳や人権が尊重され、安全で良質な医療を公平に受けることができます。
●病気や治療内容について、分かりやすい言葉で説明を受け、ご自分の希望や意見を述べることができます。
●十分な説明と、情報提供を受けたうえで、ご自分の意思で治療方法や医療機関を選択することができます。
●治療のどの段階においてもセカンドオピニオン（他の医療機関の医師の意見）を求めることができます。
●診療記録の開示を求めることができます。
●プライバシーは尊重され、個人情報は厳重に保護されます。
●臨床研究に関して充分な説明を受けたうえで、その研究に参加するかどうかご自分の意思で決定できます。また、いつでも参加を取り消すことができます。

患者さんへのお願い

当院は、大学病院としての社会的使命を果たすため、様々な医療を提供しています。患者さんには、次のことをご理解いただき適切な医療を行うためご協力くださいますようお願いいたします。

●健康状態、その他必要なことを可能な限り正確にお話しください。
●説明を受けてもよく理解できない場合は納得できるまでお聞きください。
●治療を受ける場合は、医療スタッフの指示に基づき療養してください。
●病院のルールを守り、他の患者さんの迷惑にならないようご配慮ください。
●当院は教育・研修施設として医学生・看護学生等の臨床教育実習を行っておりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

医科大どおり
2019年 季刊誌 第24巻 第3号 発行／金沢医科大学病院 編集／金沢医科大学病院ニュース編集委員会

いつでも 誰でも 安心してかかれる病院 KMU 金沢医科大学病院

あなたに贈る健康へのメッセージ ―― 知ってください病院のこと、身体のこと

医科大どおり

2019
第24巻 第3号
冬

CONTENTS

■血液センター紹介
■家でできる運動『冷えない身体作り』
■病棟紹介（病院３号棟３階）
■スペシャリスト紹介（作業療法士）
■お知らせ
■研修医・指導医紹介
■はじめまして
■私の好きな風景
■医科大Ｑ＆Ａ

金沢医科大学病院外観

病院の理念

私たちは「生命への畏敬」を医療活動の原点として次のような病院を目指します

■患者さん中心の安全で質の高い医療を提供します。
■人間性豊かで有能な医療人を育成します。
■新しい医療の研究・開発を推進します。
■地域の医療機関と協力し地域の医療福祉の向上に貢献します。

血液センター紹介

概要

血液センターでは 24 時間体制で輸血に関する検査、血液製剤の確保と供給などを行っています。スタッフは認定輸血検査技師を含めた検査技師 5 名の他、2018 年度より新たに臨床輸血看護師の資格を持った看護師 1 名が加わり、より安全で適切な輸血を行えるよう努めています。「安全な血液を迅速に」「輸血用血液製剤・アルブミン製剤の適正使用」を目標に、患者さんに安心して輸血療法を受けていただけるように取り組んでいます。

業務内容、特徴

①血液型・輸血適合検査

輸血される患者さんの血液をあらかじめ採取し、血液型や輸血に影響のある抗体を持っていないかを調べます。その後、輸血する血液製剤との適合試験を行い、製剤を管理しています。

②血液製剤管理

赤十字血液センターから血液製剤を取り寄せ、管理し、必要に応じて払い出しています。製剤の種類に合わせて温度管理などを行い、適切な状態で保管しています。

③自己血採血の補助

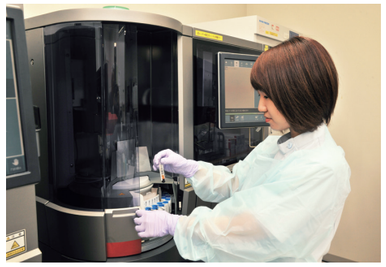
整形外科や形成外科などで輸血が必要だと予想される手術の前に自分の血液を採取して保存し、それを手術で使用することがあります。自分の血液を使用することで感染症や副作用のリスクを減らすことができます。

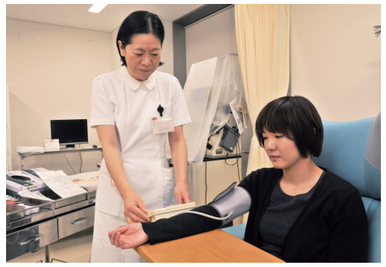
④移植関連

造血幹細胞移植は、通常の化学療法や免疫抑制療法だけでは治すことが難しい血液がん（白血病や悪性リンパ腫）や再生不良性貧血などに対して、完治を目指して行われる治療法のひとつです。

患者さん本人、またはドナーの方からの造血幹細胞の採取、処理、凍結保存、移植時の解凍など移植治療の補助を行っています。

スタッフ


輸血検査をしている様子


自己血・成分採血室の様子

血液センターの業務風景

医師の紹介

■部　長：川端 浩

■副部長：正木 康史、水田 秀一

（記：血液センター 臨床検査技技師 香林 優佳）

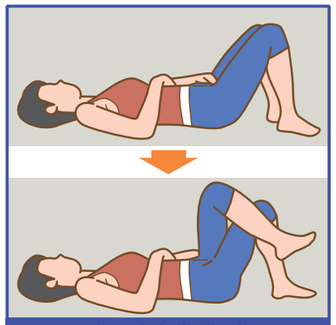
家でできる運動『冷えない身体作り』

冬季は運動量が落ちるため、家でできる運動を！

冬は寒さや降雪などのために外出の機会が減少し、運動量が低下しがちです。
そこで室内でも簡単にできて、毎日ちょっとずつ続けられる運動を紹介したいと思います。
今回のポイントは、寒い時期を乗り越えるための『冷えない身体をつくる運動』です。

冷えない身体にするためには？

『身体の冷え』は、体内の血流が悪くなっていることが原因です。血流を良くするためには筋力トレーニングがあります。その中でも、インナーマッスルと呼ばれる身体の内側にある筋肉を鍛えることで『身体の冷え』の改善に繋がります。
※インナーマッスルとは、骨格や内臓を支え、姿勢を正し、血流やリンパを全身に送る働きがあります。


（図1）もも上げ

冷えない身体をつくる運動（各10回）

①もも上げ（図1）

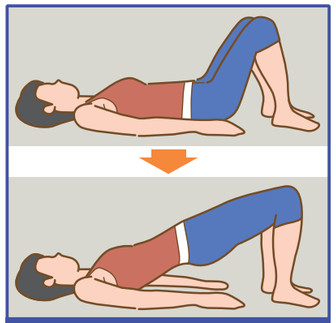
仰向けで両膝を立てて、片脚ずつ足を持ち上げる。
ワンポイント：両手は付け根を触り、腰は床につけたまま足を持ち上げましょう。

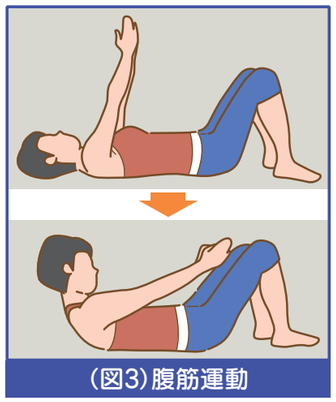
②お尻上げ（図2）

仰向けで両膝を立てて、お尻を持ち上げる。
ワンポイント：両膝の間を握りこぶし1個分開けたままお尻を持ち上げましょう。

③腹筋運動（図3）

仰向けで両膝を立てて、両手を天井に伸ばし手を合わせて上体を起こしていきましょう。
ワンポイント：頭→手→上体の順で起こしていきましょう。


（図2）お尻上げ


（図3）腹筋運動

注意事項

1. **無理はしない**：きついと感じたら回数は少なめにしましょう。
2. **呼吸を止めずに**：呼吸を止めて運動をすると筋肉がこわばり血圧が上昇します。呼吸をしながら運動をしましょう。

ご自分のペースに合わせて、冷えない身体を作りましょう。

（記：医療技術部 リハビリテーションセンター 理学療法士 横川 翔平）

病棟紹介（病院３号棟３階）

３号棟３階は神経科・精神科の病棟です。うつ病や不安障害、認知症、不眠、幻聴、幻覚、妄想などの精神症状や、症状に伴う身体症状を診る診療科です。急性期から作業療法中心の回復期、社会復帰期の患者さんを対象とし、患者さんの生活の質を高める環境調整を行いながら精神科作業療法、音楽療法などレクリエーションを行っています。こころの病気と診断され入院されると、治療の経過やお薬のこと、退院後の生活のことなど、多くの不安を持たれると思います。「こころ」と「からだ」と病気と治療のことを、皆様と一緒に学び合う機会として、医師、看護師、薬剤師、ソーシャルワーカー、作業療法士、管理栄養士、臨床心理士が適宜参加し「グループ学習会」を行っています。

健康的な生活を送るためのグループ学習会の内容

1. こころの病気の症状について
2. こころの病気とストレスの関係について
3. 「回復」ってなんだろう
4. 治療に使われるお薬について
5. 退院後に利用できる社会資源について
6. 健康的な生活を送る方法について

看護師は患者さんを理解するように努め、その患者さんに必要な看護を提供し自立支援に携わっていくことが大切です。退院後も地域で継続して医療・看護が受けられるように、医師、看護師、ソーシャルワーカー、臨床心理士、作業療法士、薬剤師、管理栄養士と多職種カンファレンスを積極的に行い、多職種の技能を活用したチーム医療を推進し、患者さんが治療を行いながら地域生活を送れるよう退院支援に取り組んでいます。

病棟スタッフ

（記：３号棟３階 師長 米沢 久子）

スペシャリスト紹介

作業療法士

作業療法とは

作業療法の「作業」とは、食べたり、入浴したり、人の日常生活で行うこと全般を指します。その中にはセルフケア（着替え、トイレなどの日常的な生活動作のこと）、家事、仕事、余暇、地域活動が含まれます。

作業療法士の仕事内容

作業療法士は、病気やけがなどにより体や心に何らかの障害が起こった影響で、今まで行っていた「作業」ができなくなった方に対し、その方が望む「その人らしい」生活の獲得ができるように支援します。

調理練習

急性期

病気やけがの初期段階である急性期では体と心の基本的な機能の改善を援助するとともに、日常生活を送る能力の維持・改善を目指します。そこには自分で食べられるようになる練習やトイレを使えるようになる練習などがあります。また、その方に合わせて道具を使いやすく工夫したり、生活しやすい環境を整えます。例えば食事をするためのスプーンや箸を工夫し、それを使う練習をします。

回復期

病気やけがの状態が安定してくる回復期では、より具体的な生活をイメージして機能や能力の改善を図ります。その方の障害に合わせた環境を考え、住宅改修の提案やその環境を想定した動作の練習を行います。

当院のリハビリテーションセンターにはADL室といい、家の環境を想定した部屋があります。そこで、実際の生活を想定した練習を行います。退院後に料理をする必要のある方に行う調理訓練もその一部です。

入院している患者さんが「その人らしい」生活を送れるように、他のリハビリテーション職種（理学療法士、言語聴覚士）や多職種のスタッフと協力して、支援します。

（記：医療技術部 リハビリテーションセンター 作業療法士 主任 平木 咲代子）

お知らせ

メディカルオーケストラ金沢演奏会

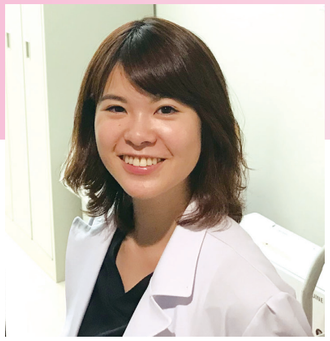
メディカルオーケストラ金沢は平成 25 年 12 月に「医療者から音楽によるメッセージを伝えよう」と地元の医師を中心とした医療関係者で結成され、当院職員も複数参加しております。これまで交響曲を中心としたプログラムを年 2 回程度、複数の医療機関で演奏を行ってきました。これまで金沢医療センター、金沢大学付属病院、金沢医科大学病院、石川県立中央病院で演奏会を行い、平成 30 年 8 月には石川県立音楽堂にて演奏会を開催しました。その他平成 29 年および 30 年の「風と緑の楽都音楽祭」にも出演してます。好評であった昨年 8 月の金沢医科大学病院公演に引き続いて、今年も療養中などで日頃オーケストラの演奏を聞く機会がない患者さんまたはご家族に、メディカルオーケストラの演奏を楽しんでいただきたいと思います。

日　時	平成31年2月17日(日)15：00～16：30
場　所	金沢医科大学病院 病院中央棟1階エントランス（正面玄関回転扉前）
演奏者	メディカルオーケストラ金沢（約70名）
曲　名	ヨハン・シュトラウス：こうもり序曲、トリッチトラッチ、雷鳴と電光、皇帝円舞曲 ブラームス：交響曲第2番

（記：病院管理課 課長 中村 光宏）

研修医・指導医紹介

研修医紹介



2年次初期臨床研修医
鯉川 彩絵(こいかわ　あやえ)
滋賀県出身

【医師を志したきっかけ】

私が医師を目指そうと思ったきっかけは、幼い頃から父の働く姿を見ていたことが1番大きいと思います。父は産婦人科医で朝から晩まで本当に忙しそうでお産があれば外食していてもすぐにどこかへ行ってしまうことは日常茶飯事でした。そんな父の姿を見てあんな忙しい仕事は絶対にしたくないと思っていた時期もありました。しかし、そんな父なのによく考えてみると全く辛そうな顔を見たことがないし、むしろいつも目をキラキラさせていて、時間があるときは全力で私と遊んでくれていた気がします。そんな父は本当にかっこいいなと尊敬しています。私もいつか子供が出来たらそんな風に思ってもらえるように仕事も子育ても全力でできる医師になりたいです。

【臨床研修中に印象に残ったエピソード】

私が今まで研修を行ってきて最も印象に残っているのは地域医療で町の診療所へ１ヶ月間研修に行った時のことです。大学病院とは違い、限られた検査で診断しなければならず、レントゲンも先生自らが撮影されていました。学生の頃からレントゲン写真はパソコン上で見るのが当たり前だった私にとって凄く衝撃を受けたことを今でも覚えています。１ヶ月間その診療所で診察や検査のお手伝いをさせていただきましたが、いつの間にか何でもすぐに検査を行いたくなる癖がついている自分に気付かされ、とても恥ずかしくなりました。大学病院のように様々な検査がすぐに受けられ、他科の先生に相談できる環境は素晴らしいですが、医師である以上、自分で考える力、必要最低限の検査を見極める力はとても大切なことだと改めて気付かされました。近頃は AI での診断や医療機器などが取り沙汰されていますが、それらに負けないよう経験と知識を積み、“どこに行っても診察が出来る医師”を目標に頑張りたいと思います。

指導医紹介

脳神経外科
岡本 一也(おかもと　かずや)
大阪府出身

【最近の研修医の指導について感じていること】

当院の研修医プログラムは多くのプログラムが用意されていて、自分の希望に合わせて選択できるようになっています。半面、2 年間では自分の進路を決定できずに終ってしまうこともあるようです。研修が始まる時点で何をしたいかを十分考えてから進路を決めるのがよいと思います。自分の進むべき道や進みたい方向の決定に迷いが多いのが現代の研修医のように感じます。情報過多の時代であるからこそ自分の意思をしっかり持って研修するべきです。患者さんの役に立つ医師像を常に考えながら前進し、精進されることを願っています。

【自分の研修医時代との違い】

私が卒業したころは、大学病院での研修以外はほとんどありませんでした。研修センターもなく、それぞれの診療科に所属して研修していました。外科系で研修したのは救急センターと麻酔科で、3 カ月ずつローテートしました。救急外来では指導医も十分おらず、研修医だけで診断し、担当できそうな科にお願いする振り分け役がほとんどでした。重症な患者が搬送されてきた時には自分の力のすべてを出せるようにしていたつもりでしたが、なかなか思い通りには行きませんでした。今の研修医の方は知識も多く、指導もしっかりされているように思いますが、遠慮せず、もっと積極的に診療に加わり腕を磨いていけばいいと思います。