創刊2007年6月　2019年4月10日発刊　第46号

JCI 認定病院　埼玉医科大学のミッション

April 2019
46号

http://www.international.saitama-med.ac.jp/

埼玉医科大学
国際医療センターニュース

SAITAMA MEDICAL UNIVERSITY INTERNATIONAL MEDICAL CENTER NEWS

●患者さんのことを考え行動をしています

CONTENTS

2P **病院長就任の挨拶**
3P **診療科の紹介**：支持医療科／緩和ケアセンター
5P **CLIMB @プログラムを開催して**：看護部
6P **お薬のまめ知識**：薬剤部
7P **MRI 検査前の問診と金属チェックについてのお話し**：中央放射線部
8P **骨髄検査について**：中央検査部
9P **相談室のご案内**：患者支援センター・がん相談支援センター
10P **ノルディックウォーキングのすすめ**：リハビリテーションセンター
11P **みかんのビタミン C**：栄養部
12P **なぜ私が医療者を目指したのか**
14P **院内学級**：総務課
16P **外来診察予約・面会について**

当院は平成 27 年 2 月 7 日に大学病院としては日本ではじめて JCI（国際病院評価機構）の認定を受けました

埼玉医科大学のミッション～ Your HAPPINESS Is Our HAPPINESS ～あなたの幸せが私達の幸せです

病院長就任の挨拶

埼玉医科大学国際医療センター
病院長　佐伯　俊昭

4月1日から小山前病院長の後任として埼玉医科大学国際医療センターの病院長に就任しました佐伯俊昭と申します。よろしくお願いいたします。

当院が開設されて早12年目を迎えます。埼玉県のあらゆる診療を担う埼玉医科大学の病院グループでは、最も新しいコンセプトで設立され、特に国際医療センターの名前に相応しい、世界最高水準の病院作りをめざし、地域および日本の医療に貢献してまいりました。

『患者中心の医療』は、世界中の病院の目標であり、その達成のためには、誰が、何時、なにを、どのようにして、この理念に基づいた診療を行うかを常に職員一人ひとりが考えて診療を行うことで実現します。病院の国際評価機関であるJoint Commission International（JCI）は、多くの課題を示し、これらを各部署の一人ひとりの職員が考え、実行しています。

病院の使命は、埼玉県全域を範囲とし、がん、心臓病に対する高度専門医療に特化し、かつ高度の救命救急医療を提供することです。また、埼玉西部地区の地域医療の最後の砦として機能することを目指していますので、複雑で難しい疾患や病態をもつ患者さんをお引き受けします。そして、患者さんが満足のいくような継続医療をめざし、地域の先生方と密接な連携を持つことが重要と考えています。

3kmほど離れた埼玉医科大学病院とは兄弟のような関係で、二つの病院で一つの大きなメディカルセンターを形成しています。それぞれ得意な専門領域を分担していますが、当院は生命に直ちに関わる「がん」、「心臓病」、そして「脳卒中を含めた救命救急」の疾患の治療を得意とする病院です。

当院は、従来の病院、特に大学病院の概念や枠組みに全くとらわれずに、「患者中心の医療」を具現化することをめざしています。病院の玄関に足をいれたその瞬間から、今までの病院とは違うという印象を抱かれると思います。病院で働くすべてのスタッフが真心で、「患者中心の医療」を心がけ、安心で安全な満足度の高い、質の高い医療をめざしています。

当院は平成27年2月に日本の大学病院では初めてとなる国際的な病院機能評価にあたるJCIの認証を取得しました。医療の質と安全に関して国際的なグローバルスタンダードに十分に達していることが証明され、今まで以上に地域の方々に自信をもって診療にあたることができるようになりました。

包括的がんセンターでは、がんという腫瘍の治療ではなく、がんをもつ患者さんを全人的に診るがん治療をモットーとしています。腫瘍外科医、腫瘍内科医のみならず、病理医、放射線医、精神腫瘍医、関連診療科の医師、リハビリテーション医、そして専門および認定看護師、看護師、薬剤師、管理栄養士をはじめ、その他多くの医療スタッフが協力して診断および治療に参画します。さらに、当院にはあらゆる臓器の専門医がおりますので、がんの他にどのような重篤な余病を持っていても、心臓病センターや脳卒中センターなどと一体となって治療を遂行します。

心臓病センターは、新生児の複雑な先天性心疾患から、成人・高齢者のあらゆる状態の心臓病まで扱う高度専門の心臓病センターです。人工心肺を使用しない冠動脈バイパス術、不整脈に対する心筋焼灼、大血管のステント治療、そして、心臓移植や人工心臓を必要とするような重症心臓病などは得意とする分野です。小児心臓は、日本で有数の複雑心奇形の治療施設であり、開心術のみならず、不整脈治療を含む先端医療的なカテーテル治療を積極的に進めています。そして小児においても人工心臓植え込みの数少ない認定施設となっています。

救命救急センターは、三次救急施設として認可されていますが、基本的に救急搬送の患者はすべて受け入れる方針です。救命救急センターには、急性心血管センター、脳卒中センター、救急・外傷センターに加え、がん救急を含む疾病救急があります。急性心血管センターでは、心筋梗塞や大動脈解離などの手術やカテーテル治療を24時間体制で行っています。脳卒中センターは脳卒中内科、脳卒中外科、脳血管内治療科の専門診療科が一体となって、脳出血および脳梗塞などの救急疾患に対処しています。重篤な外傷患者は、救急・外傷センターの医師が他の診療科の医師と共同で治療にあたります。もちろん、がん患者の救急も24時間受けつけており、夜間でもあらゆる診療科の医師が20人以上で当直体制を組んで勤務しています。

当院は従来の縦割りの診療科毎の診療ではなく、横の繋がりを重視し、一人ひとりの患者さんに職員全員で治療にあたるという基本を貫いています。どうか安心して受診してください。

診療科の紹介

支持医療科
教授　髙橋　孝郎

2018 年 4 月より、前身の緩和医療科を発展解消し支持医療科を立ち上げました。支持医療とは聞きなれない言葉ですが、がんサポーティブケア（Supportive Oncology）の日本語表現（日本がんサポーティブケア学会）です。

支持医療科の使命は、がん患者さんが、がんと診断を受けてから治癒したあとまで、あるいは残念ながら亡くなられるまで、生活の質を最大限に維持できるようサポートすることです。対象は、がんの種類を問わず、がんの進行度を問わずあらゆるがん患者さん（＝広義のキャンサーサバイバー）およびその家族です。

がん患者さんは、治療中に様々な苦痛を経験しますが、それらはがんの種類・進行度によりません。例えば、がんの経過中に気持ちが落ち込んだりすることはがんの種類によりません。がん治療薬が同じなら、がんの種類や進行度に関係なく副作用は同じように発生しますから同じ予防・治療を行います。がんの痛みにはがんの種類によらず同じ治療を行います。当院の腫瘍診療の担当医は患者さんの苦痛に配慮しつつ治療を行っていますが、なかなか苦痛のコントロールがうまくいかない場合は少なくありません。そのような場合には、苦痛対応の専門家である支持医療科で治療を行ないますので、主治医や担当看護師に当科に一度かかってみたいと伝えてみてください。その際には主治医と一緒に診療（併診）をしますので、科を移ることはありませんし、治療方針も変わりません。

がん患者さんの家族も第 2 の患者として大きな苦痛を抱えることがわかっています。家族も当科で遠慮なくご相談ください。適切な支援・治療を提供します。

がんが治療によって治癒した患者さんにも苦痛があることがわかっています。再発するのではないかという不安で生活に支障がでたり、治療後の痛みに悩んだり、何だか頭がもやもやして治療前のようにキレがないと感じたり、四肢のしびれが遷延したり、むくみが出たり、家族に同じ病気の人が多いけど遺伝なのかと心配したり、サプリなど補完代替医療について相談したいなどさまざまです。これらについても当科で相談できる体制にありますので予約をお取りください。

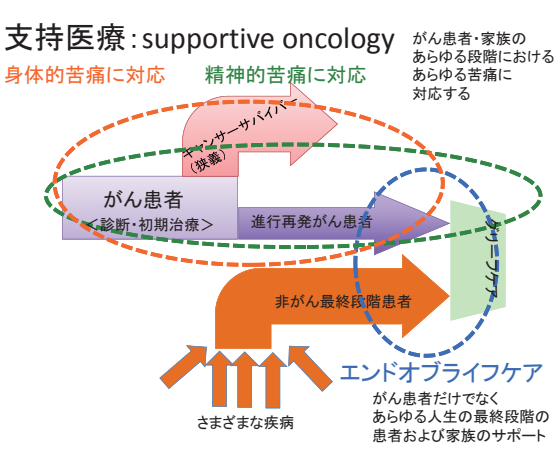
エンドオブライフ（EOL）（人生の最終段階、おおよそ最後の半年から 1 年）は、あらゆる人間に訪れます。がん患者さんへの高質な EOL ケアの提供は、当科の大きな役割と考えています。EOL の過ごし方を患者さんおよび患者さんの大切な方と話し合い相談するアドバンスケアプランニング（ACP）“人生会議”は、よりよい EOL を過ごすための要です。すでに 4 年以上の ACP 支援の経験があり、年に 50 人以上の方に ACP を含めた EOL 支援を提供しております。通常がん治療を受けている最中に ACP 相談を行います。話し合いは 1 回だけではなく複数回行います。サポートを受けたい方は、主治医や担当看護師にご相談してください。

支持医療科のmission

1 ＜支持医療＞
当院に受診する、すべてのがん患者およびその家族の、時期や進行度にかかわらず発現する苦痛を軽減し、高いQOLを維持しつつ必要かつ十分な治療を完遂できるようサポートする

2 ＜緩和医療＞
疾病にかかわらず当院に受診している、すべての人生の最終段階にある患者およびその家族の苦痛を軽減し、その時期に応じた最大限のQOLを引き出し、大切な人生の最終段階をすごせるようサポートする

3 ＜診療連携＞
患者さんおよびその家族が、日常くらす地域で、がんになってもあるいは疾病の終末期になっても、苦痛が軽減し満足した生活が送る事ができるように、地域との連携を密にし、緩和ケアの提供が切れ目なくできるようにし、また地域の緩和ケアの知識、技術が向上するような機会を提供する



支持医療／緩和ケアセンターのご紹介

ジェネラルマネージャー　塩井　厚子

緩和ケアセンターの目的

がん患者さんとそのご家族に対して、診断時より必要な時にいつでも緩和ケアを提供するために、「緩和ケアチーム」「支持医療科外来」「病棟」と協力していく院内の組織です。

緩和ケアは、患者さんとご家族の痛みや息苦しさなど体のつらさ、強い不安や心配などの気持ちのつらさ、経済的な問題・家族間の問題、生きることや自分の役割に関連するスピリチュアル（精神的）なつらさを軽減することです。そして、出来る限り患者さんの生活の質（QOL）を維持していくことを目的にしています。

入院患者さんとご家族に対して

入院中の患者さんのつらい症状について、定期的に多職種によるカンファレンスを行いながら、担当医・看護師と緩和ケアチームが協力して、症状の改善に取り組みます。また、ご家族のつらさを十分に聴き、軽減するための方法を一緒に考えていきます。

緩和ケアセンターカンファレンスの様子

通院中の患者さんとご家族のために

《支持医療科外来》

がん患者さんの診断時からつらい症状や治療による副作用を軽減する、病気を抱えながら生活するつらさ、経済的問題などに対応していきます。

また、将来の生活に関する問題点を一緒に考えていくアドバンス・ケア・プランニング（人生会議）を行っています。

《看護専門外来》

緩和ケア看護専門外来は、病気の種類に関係なく、つらい症状がある、今後について相談したい、どこに相談すればいいのかわからないなど、困りごとに対応していきます。緩和ケア認定看護師がお話しを伺い、一緒に考えていく外来ですので、まずはご相談ください。また、必要な担当者へスムーズに連携し、対応させていただきます。

※支持医療科・看護専門外来をご希望の方は、担当医または外来看護師にお伝えください。

《がん患者サロン》

毎月第３土曜日　13:00 ～ 15:00 ミニレクチャーと患者さん同士のおしゃべりサロンをヤマネで開催しています。（予約不要）

《ピアサポーターによる相談会》

毎月第１・３木曜日　10:00 ～ 15:00 包括的がんセンター外来で、がん患者さんによる相談会を開催しています。予約がなくても相談員に直接ご相談できます。

※がん患者サロンとピアサポーター相談会は、専門・認定看護師、ソーシャルワーカーと協力して開催しています。

CLIMB® プログラムを開催して

看護部
乳がん看護認定看護師　小島　真奈美

CLIMB® とは、Children’ s Lives Include Moments of Bravery（子どもはいざというとき、勇気を示します）という意味で略してクライムと読みます。親のがんが子どもへ与える影響として、子どもの発達段階にもよりますが、発達の退行や攻撃的な態度、学業不信、うつ病や不安症、PTSS（外傷後ストレス症状）、病気になった親との関係性などに反応があるといわれています。CLIMB® プログラムは、がんになった親の子どもをサポートするプログラムで、がん診療を行う日本の医療施設で広まりつつあります。

このプログラムは、学童期の子ども達が対象で、子どもの持っている力を引き出し、親の病気に関するストレス対処をしていくための能力を高めることを目的としています。4 回のプログラムで行われ、がんの基礎知識を学び、お絵かきや工作をしながらうれしい、悲しい、怒りなどの感情を理解し、周囲の人たちに伝える方法や対処方法を学びます。また、親同士のグループも並行して行っており、日頃抱えている悩みや疑問を話せる場を設けています。

CLIMB® プログラムの内容

	テーマ	気持ち
第１回	自分について	うれしい感情
第２回	悲しみの感情を表現し緩和する	悲しい感情
第３回	怒りの感情を表現し対処する方法を考える	怒りの感情
第４回	気持ちを伝える（さよならパーティー）	お見舞いカードを作り、自分の気持ちを伝える

第1回 CLIMB® プログラムは、７月、８月の夏休みの期間に開催しました。参加した子ども達は緊張ぎみでしたが、回を重ねるごとに慣れてきて、積極的にお絵かきや工作をしていました。うれしい感情では、同じ境遇をもつ仲間がいることや親が病気であっても普段と変わりない生活をして良いと学びました。悲しい感情では、悲しいお面を作り、悲しいと思うことを我慢せず、伝えて良いことを学びました。そして、悲しい気持ちを強さに変えるためのストロング BOX を作りました。また、怒りの感情では、バイバイサイコロを作り、どのような時に怒りを感じるかを参加者皆で共有し、サイコロを振って怒りの感情を対処する方法を学びました。

最終となる第 4 回では、修了式とさよならパーティーを行いました。参加した子ども達からは、「気持ちの勉強や工作できて良かった」という声がありました。また、親からは、「家族のケアをしてもらえて、自分の治療に前向きになれた」「親同士の仲間ができ、不安や悩みが共有できた」という声がありました。次回は、2019 年春休み中の開催を予定しています。

子どもに病気をどう伝えよう、子どもに伝えたあとの対応に悩んでしまうなどがあれば、参加のご案内を致しますので担当医や看護師へお声をかけて下さい。また、がん看護外来では、個別対応も行っています。

修了式の様子

作製したバイバイサイコロ

お薬のまめ知識

薬剤部

「トクホ」は「クスリ」ではありません

薬剤師　鍵山　智樹

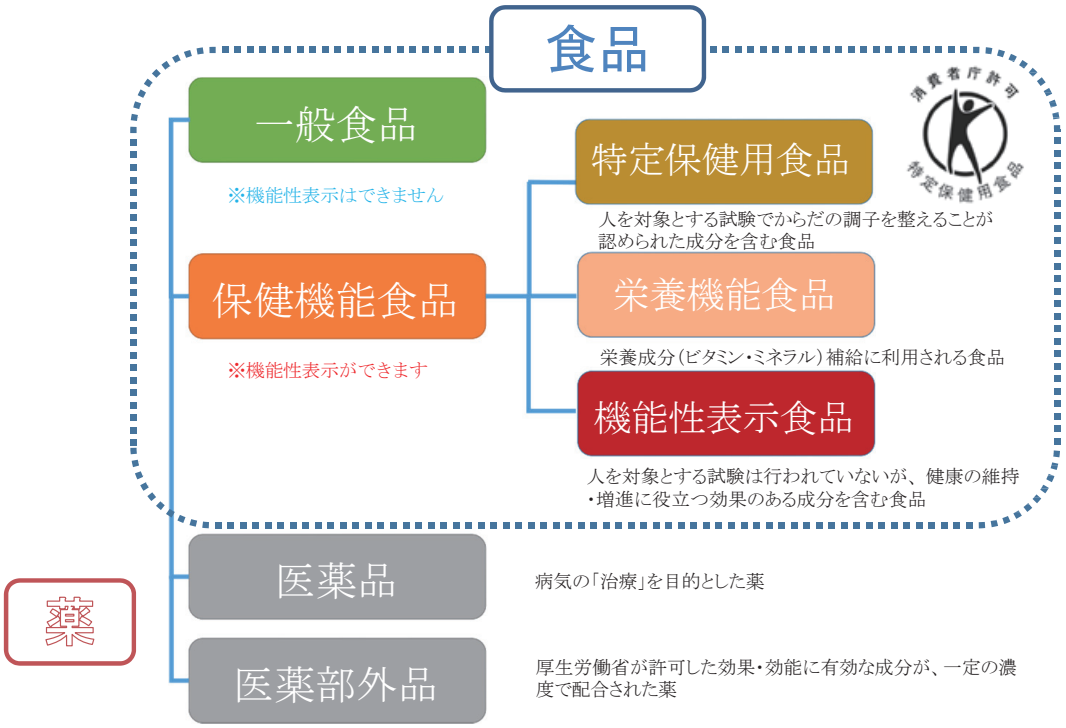
【健康食品とは】

みなさんは健康食品を利用することがありますか？日本では健康食品が意味するものには法令上の定義はなく、健康にいいと言われる野菜や果物、特定成分が濃縮された錠剤やカプセルなどのサプリメントまで多岐にわたっています。食品には一般食品と保険機能食品（特定保健用食品、栄養機能食品、機能性表示食品）があります。

今回はトクホ（特定保健用食品）についてお話しいたします。

【トクホ（特定保健用食品）とは】

「おなかの調子を整えます」「脂肪の吸収をおだやかにします」など、健康の維持及び増進に役立つ食品の機能性を表示することができる食品です。医薬品とは異なり、疾病の治療や予防のために摂取するものではありません。



【トクホ（特定保健用食品）とクスリ】

「トクホ」は「クスリ」ではありません。正しい食生活の実践したうえで、普段食べている食品の代わりに利用することをおすすめします。クスリといっしょに使用した場合、効果が強くなる可能性がありますので注意が必要です。

以下にその例をご紹介します。

また「トクホ」に過度な医薬品的な期待をすると、病気の悪化や医薬品との相互作用で治療の障害になる可能性がありますので注意しましょう。

トクホ（特定保健用食品）とクスリの飲み合わせ

保健用途の表示内容	代表的な関与成分	薬品例	好ましくない効果
血圧関係	ラクトトリペプチド、カゼインドデカペプチド、杜仲茶配糖体など	血圧降下剤（アムロジピン、オルメサルタンなど）	低血圧
血糖値関係	難消化性デキストリン、小麦アルブミン、グアバ茶ポリフェノールなど	血糖降下剤（ボグリボース、アカルボースなど）	低血糖 下痢
おなかの調子を整える、便通改善など	各種オリゴ糖、ラクツロース、ビフィズス菌、食物繊維	緩下剤（酸化マグネシウム、センノシドなど）	下痢

MRI 検査前の問診と金属チェックについてのお話し

中央放射線部
診療放射線技師　岡部　一弥

なぜ MRI の検査では、問診が必要？

どうして MRI 検査を受ける前に、問診表を記入し、金属探知機でチェックをするのでしょうか？

骨の写真（X 線撮影）をする時などは、そこまで厳しく聞かれませんよね？では、なぜ MRI 検査だけなのでしょうか？ それは MRI 検査を受けるときに、安全のために必要な事だからです。

そもそも MRI の検査とは？

MRI とは、Magnetic（マグネティック） Resonance（レゾナンス） Imaging（イメージング）の頭文字をとった略称です。日本語で言うと「磁気共鳴画像」となります。磁気？共鳴？と言われるとなんだか難しく感じると思います。簡単に説明すると、「磁気（磁力）」の力で人の体の中を「画像」として撮影するという検査です。

当院では、1.5T と 3.0T という、とても磁気の強い装置を使用しています。（T は「テスラ」と読み、磁気の強さを表します。）

この検査のために使う強い磁気が、問診を必要とする理由に大きくかかわってきます。

強い磁気が問題なのはなぜ？

では MRI の磁力はどのくらいなのでしょう？

例えば、MRI 装置から 1m 離れた所でハサミを手離すと、物凄いスピードで装置に向かって飛んでいってしまいます。また、酸素ボンベの様な重い物でも、簡単に MRI 装置に吸着させてしまいます。（写真 1）

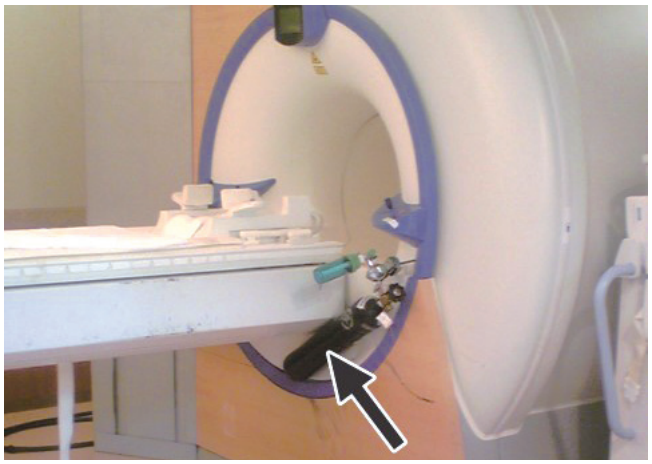


写真 1　公益社団法人　日本医療機能評価機構
http://www.med-safe.jp/pdf/report_2013_1_R002.pdf

これで分かるように、もし MRI 検査室の中に金属類を持ち込んでしまった場合は、強い力で装置に引き寄せられてしまいます。特に**強磁性体**といわれている、磁石に吸着する金属製品は、危険ですので**絶対に持ち込んではいけません。**

MRI 検査を受ける患者さまへのお願い

吸着だけでなく、強力な磁場が及ぼす様々な障害を避けるため、MRI 検査をお受け頂く前には問診票の記入と金属探知機のチェックを受けて頂く事が必要となります。

もし仮に、金属類を持ち込んでしまうと携帯電話や補聴器などの精密機械は故障してしまうかもしれません。また、お財布を持ち込むと、そこに入っているクレジットカードなどのカード類が磁気不良により使えなくなってしまうかもしれません。

これ以外にも、体に付けている金属も注意が必要です。時計、指輪、ネックレス、下着の金具等、肌に触れている金属は、磁気の力で発熱し火傷の原因にもなります。

その他にも、手術や処置で、様々な金属類（ステント、クリップ、人工関節、ワイヤー、ペースメーカー等）を使用している場合があるため、手術歴に関してもお伺いしています（MRI 対応の金属の場合は検査可能）。また、検査のために使用する造影剤というお薬による副作用の有無やアレルギー情報など、検査をする上で必要な様々な情報を取得するために、検査室では問診表を使用しています。

安全に検査をお受け頂くために、ご理解とご協力をお願い致します。

【MRI 検査室に持ち込み不可、あるいは確認が必要な物の例】

ペースメーカー	補聴器	携帯電話
人工内耳	指輪	外来呼出機
カプセル内視鏡	時計	万歩計
針治療の針	ネックレス	金具のある下着
コイル	ピアス	保温性下着
ステント	ヘアピン	安全靴
クリップ	安全ピン	J バッグ
人工関節	かつら	ロッカーのカギ
義眼	ウィッグ	診察券
避妊リング	ラメ入りのマニキュア	財布

骨髄検査について

中央検査部
臨床検査技師　網野　育雄

臨床検査というと、尿検査、血液検査、肝機能検査、腎機能検査、血糖検査、細菌検査、生理機能検査（超音波検査、心電図検査など）などが思い浮かぶかもわかりません。今回は、血液学的検査という項目に含まれる骨髄検査を取り上げてご紹介いたします。

骨髄とは

ところで、私たちの体に骨はどのくらいあるかご存知ですか？実は、全身に 200 本ほど存在することが分かっています。骨髄は、これらの骨の中にあるゼリー状の組織で、赤血球、白血球、そして血小板を産生しています（一部、骨髄を含まない骨もあります）。その総量は成人で約 3L にもおよび、人体最大の臓器と言われています。

骨髄は、血液細胞を作る工場や社会に例えられることがあります。骨髄には様々な成熟段階の細胞（細胞の赤ちゃんから大人まで）が存在し、末梢の血液にデビューするためには、骨髄の中で十分に大人の細胞に成長し、仕事がしっかりできるようになる必要があります。十分に成熟し末梢血液中にデビューすると、それぞれが担った役割を発揮し、一生懸命に働きます。

骨髄は、細胞髄（赤色髄）と脂肪髄（黄色髄）の 2 種類に分類されます。細胞髄は、たくさんの若い細胞を含んでいますが、脂肪髄では若い細胞が少なくなり、脂肪細胞が多くなります。また、年齢とともに細胞髄から脂肪髄に置き換わっていくことが知られています。腸骨や胸骨は、比較的細胞髄が得やすいため骨髄検査の採取部位となっています。

骨髄検査の主な目的

1. 貧血、白血球減少、血小板減少の原因を調べるとき
2. 血液腫瘍の診断や治療効果の判定
3. 悪性腫瘍の骨髄転移が疑われる場合

その他、造血能の量的および質的異常を疑う場合にも行うことがあります。

採取部位

主に腸骨（腰の骨）から行いますが、必要に応じ胸骨など他の骨からも採取します。

検体採取の方法

骨髄検体の採取方法は、骨髄穿刺と骨髄生検の 2 種類があります。骨髄穿刺は皮膚や骨の表面に局所麻酔を行なった上で骨髄穿刺針を骨髄まで刺し、注射器で吸引することで骨髄液を採取する方法です。骨髄生検は生検針を用いて地質調査のように骨髄組織をとる方法です。これらは同時に行うこともあり、いずれも十分な経験を有する医師が実施します。

臨床検査技師の関わり

採取された骨髄検体を用いて、臨床検査技師が遺伝子・染色体検査、形態学的検査、細胞表面抗原検査など様々な検査を、院内検査室もしくは外部委託先の検査センターで行います。臨床検査技師は造血器腫瘍科および小児腫瘍科の医師と協力し、正確で速い診断に結びつけるようチーム医療の一員として活躍しています。

相談室のご案内

患者支援センター医療福祉相談室・がん相談支援センター

ソーシャルワーカー　下山　友美

当院には、入院中もしくは通院中の患者さんやご家族からの相談をお受けする窓口として「患者支援センター医療福祉相談室」と「がん相談支援センター」があります。この二つの窓口は同じ部屋にあり、ソーシャルワーカー５名、看護師２名でご相談をお受けしています。

医療福祉相談室は、救命救急センター、脳卒中センター、心臓病センターにかかられている患者さんやご家族の相談支援を行っています。

がん相談支援センターは、診療科に関わらず当院におかかりの患者さん、ご家族はもちろん、当院におかかりでない患者さんやご家族、医療保健福祉の関係機関などからのご相談もお受けしています。これは当院が「がん診療連携拠点病院」であるための機能のひとつです。

相談内容により対応する相談員が異なる場合がございますので、予め相談予約をしていただくことをお勧めいたします。

写真１：相談員の様子

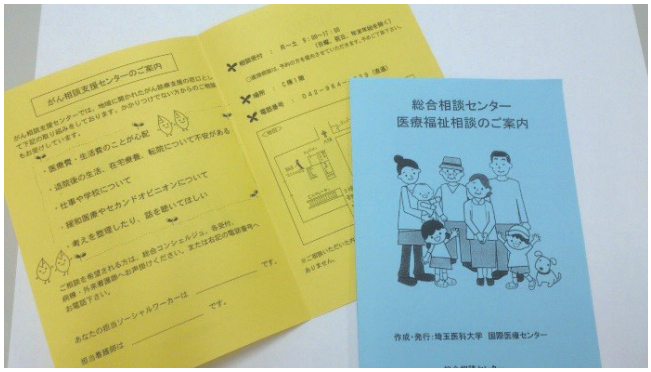
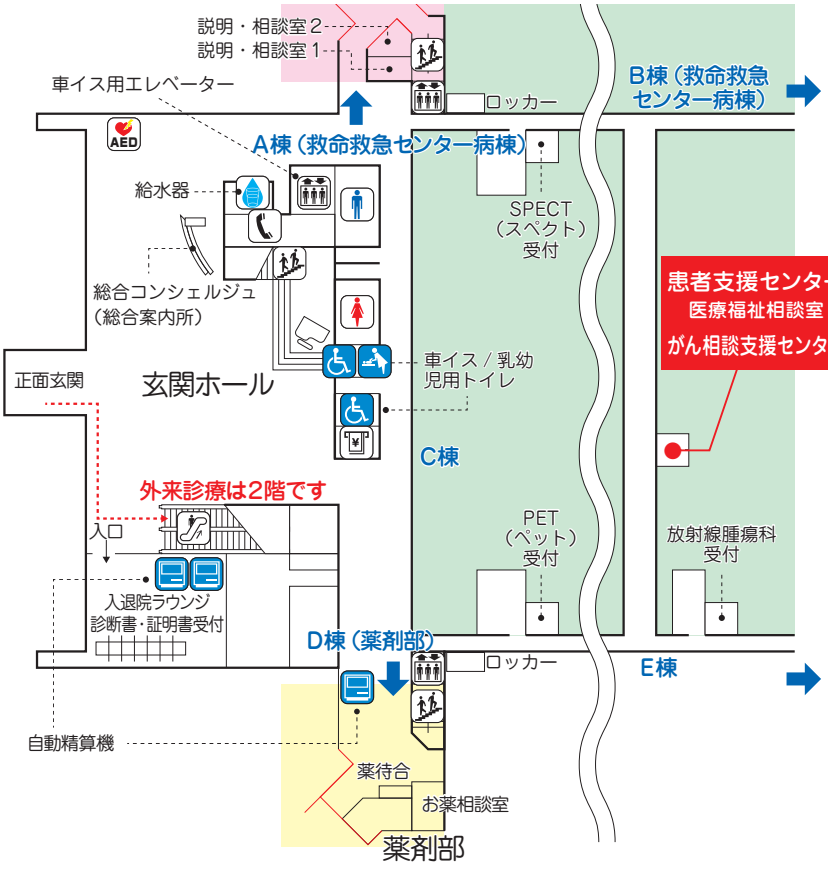


写真２：相談室のパンフレット



○相談室の場所

患者支援センター
医療福祉相談室
がん相談支援センター

患者支援センター医療福祉相談室
TEL：042-984-4106（直通）
がん相談支援センター
TEL：042-984-4329（直通）

相談受付時間
月曜～土曜日（祝日を除く）
8：30 ～ 17：00
相談は原則予約制ですが、お急ぎの方はお近くの職員へお声掛けください。

ノルディックウォーキングのすすめ（全3回）

リハビリテーションセンター

第２回ノルディックウォーキングのポールの選び方

リハビリ訓練室　医師　高橋　秀寿

1．ノルディックポールの選び方

ノルディックウォーキング用のポールは、長さを簡単に調節できる構造になっています。その長さは、身長を目安に、下記の表（表 1）をみて、長さを調節してください。その長さは、『身長× 0.63 ＝ポールの長さ』です。一方、別のやり方もあります。直立した姿勢で、肘をおおよそ直角に曲げた時の手の高さがその目安になります（図 1）。また、メーカーによっては、ポールに目盛がついていて、身長にあわせてセットできます。しかし、使用状況や歩き方、体型により、その適切な長さは変化しますので、より快適に感じる長さを選択してください。一方、握りの部分は、写真のようにポールを横から握ります（図 2）。また、グリップ上部に親指を載せることができるので、掌（てのひら）に負担がかからないのが特徴です。通常の杖は、Ｔ字の形をしていて、掌で体重を支えるので、手首をひねって手関節を痛めたり、あるいは“手根管（しゅこんかん）”という神経が通る場所を圧迫して、掌がしびれることがあります。しかし、ノルディックポールはその心配はありません。また、ウォーキングの時に、ポールと手をつなぐストラップをはめて、ポールが手から外れないような構造になっています。

2．正しいノルディックウォーキングをするためのポイント

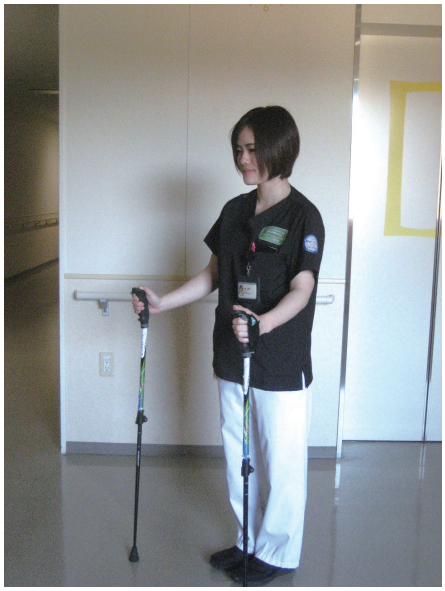
まず、ノルディックウォーキングができるかどうかをチェックするポイントです。本来のノルディックウォーキングの特性を生かした、正しいノルディックポールの使い方ができるための条件です。

① ポールを体の後方に強く押すことでウォーキングの推進力となります。このために肩甲骨が十分に後ろに動くことが必要です。

② 上記①により、両腕の前後への大きな動きと同時に歩幅も大きくとれ、力強く歩くことができます。このためには、脚と腰まわり、および、両腕に一定の筋力が必要です。

③ 上記とともに、体の軸がぶれないで、両腕を大きく振って、大股でバランスよく歩くのが目標です。そのためには、バランス維持ができて、体に大きなゆがみがなく、正しい姿勢がとれていることが必要となります。

身体の特性が上記３点で無理がある場合には、あらかじめ上記３つのことがある程度できるようになるレベルの身体づくりをしてから、ノルディックウォーキングに取り組むようにすることが必要です。



（図1）

（図 2）

表1　ポールの長さの早見表

身長（cm）	身長× 0.63（cm）	身長（cm）	身長× 0.63（cm）
160	100.8	170	107.1
161	101.43	171	107.73
162	102.06	172	108.36
163	102.69	173	108.99
164	103.32	174	109.62
165	103.95	175	110.25
166	104.58	176	110.88
167	105.21	177	111.51
168	105.84	178	112.14
169	106.47	179	112.77

みかんのビタミン C

栄養部
管理栄養士　永田　早紀

最近は季節も暖かくなり、こたつでみかんを食べる機会も少なくなってきたと思いますが、今回はみかんについて紹介したいと思います。みかんは手で皮をむくだけで食べられ、「手軽さ」の印象がある果物ですが、今は１年中食べることができ栄養面からもおすすめの食べ物です。

●みかんの栄養素●

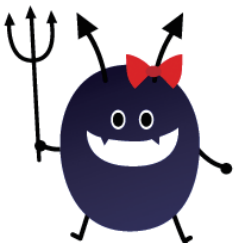
みかんには、食物繊維やビタミンが多く含まれています。その中で今回は、冬にしっかり摂っておきたい「ビタミン C」について取り上げます。

●ビタミン C の効果●

ビタミン C には、身体に有益な効果が多くあります。これらのうち、赤字で示した効果についてご説明します。

- **免疫力 UP**
- **コラーゲン産生**
- **抗酸化作用**
- **抗ストレスホルモンの分泌　等**
- **鉄分の吸収**
- **脂質の代謝**
- **有害物質の解毒**

免疫力 UP



体外からの細菌やウイルスと戦う働きがある白血球やリンパ球は、ビタミン C を多く含んでいます。免疫力を高めるためには、ビタミン C をしっかり摂取することが必要です。

コラーゲン産生

コラーゲンは、皮膚や骨、血管を作る組織の１つです。このコラーゲンを作る過程で、ビタミン C が必要になります。

肌を若く保つために、また、骨を丈夫にするために、ビタミン C も摂取するようにしましょう。

抗酸化作用

人間の身体は、エネルギーを作り出すときに「活性酸素」も一緒に産生します。活性酸素は、身体を酸化させる（＝錆びさせる）力があり、これが、動脈硬化や生活習慣病の原因になります。

ビタミン C には、活性酸素の働きを抑える作用（＝抗酸化作用）があるため、積極的に摂取することで、生活習慣病等を防ぐことに繋がります。

●ビタミン C の含有量●

１日に必要なビタミン C は 100mg とされています。この量を摂取するには、下に示す量を食べる必要があります。

レモン		…酸味が強く、食べるのが大変
グレープフルーツ		…食べるのに手間がかかり、量が多い
みかん		…手間がかからず、美味しく食べきれる量

このように、他の果物と比べると、みかんはビタミン C を手軽にしっかり摂るための方法の１つと言えます。

●美味しいみかんの見分け方●

最後に、美味しいみかんの見分け方をご紹介します。ご購入の際に参考にされてみてはいかがでしょうか。

- **皮のきめが細かい**
- **色が濃い**
- **実の房の数が多い**
- **重量感がある**
- **軸が細い**

＊参考文献＊
観音山フルーツガーデン（http://kannonyama.com）
食品成分表 2015、日本人の食事摂取基準 2015

なぜ、私が医療者を目指したのか

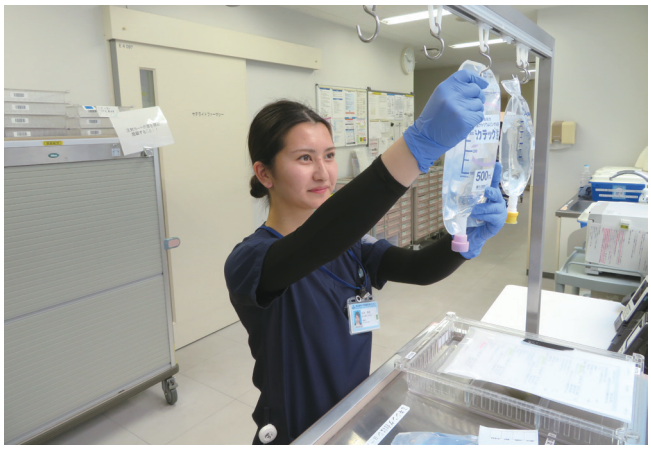
現役看護師との出会い

看護部
平成 30 年入職　E 棟 4 階病棟　松本　美咲

私が看護師を目指すきっかけになったのは、高校生の時に進路に悩んでいた際、友人の付き添いで行った看護科がある大学のオープンキャンパスに参加したことです。それまで医療系の仕事には興味があったものの、看護師という職業は大変そうで魅力を感じませんでした。

しかし、参加したオープンキャンパスでは看護体験を行ったり、現役看護師から話しを聞く機会があり、仕事は大変であるがその分とてもやりがいがあることがわかりました。自分が仕事を選ぶ際、誇れるような仕事がしたいと思っていた私には、看護師がとても魅力的な職種に感じるようになりました。いつか自分の仕事を他の人に楽しいよ、やりがいのある仕事だよ、と話せるようになりたいと思います。

自分はまだ看護師の道を歩み始めたばかりなので、仕事に関わっていると命の重さに押しつぶされそうになり逃げ出したくなる時もあります。その時はなぜ自分が看護師を目指したかということを思い出し仕事に励んでいきたいと思います。



理想の看護師像

看護部
平成 27 年入職　B 棟 4 階 HCU 病棟　田村　美奈佳

私が看護師を目指した理由は、幼少期に入院をした際に担当してくれた看護師さんに出会ったからです。

私は幼少期の頃、肺炎で入院したことがありました。入院中は肺炎による高熱や苦痛な点滴、また両親がいない寂しさや慣れない環境で辛い入院生活を経験しました。しかし、入院中に担当してくれた看護師さんは私の気持ちを汲み取りいつも近くにいてくれました。辛い時は手を握り勇気づけてくれたり、寂しい時は優しい笑顔で話しを聞いてくれたり、私が抱く理想の看護師像でした。入院中はその看護師さんのおかげで安心して過ごすことができました。

今、看護師となり、患者さんの立場となって考え、行動することを大切な習慣として行っています。私が働いている脳卒中病棟では、意識障害を有する患者さんが入院し、コミュニケーションを上手く取ることができず、患者さん一人一人に合った看護をする難しさに直面しています。日々、試行錯誤をしながら患者さんと向き合っていますが、自分の関わり方は正しかったのかと悩むことも多くあります。

看護師 4 年目となりまだまだ未熟でありますが、幼少期に出会った理想の看護師さんに近づけるように努めていきたいです。

薬剤部

私が薬剤師を目指したきっかけは。

平成 30 年入職　薬剤師　酒井　学人

私が薬剤師になろうと思ったのは、中学生の頃に風邪で病院へ行った際に処方された薬に興味を持ったからです。その薬を飲むとたちまち熱が下がり、いつも通りの元気な体に戻りました。「薬を飲むとなぜ風邪が治るのだろう」と子供ながらに興味を抱き、将来は薬に関わる職種に就きたいと思いました。

そのような思いを抱きつつ、大学進学を契機に自分が将来就きたい職業を考えました。薬に関わる職種を調べてみると多くの仕事があり悩んでしまいました。そんな時に、「自分が学んだことが人の役に立つ仕事を選んだ方が今後の為になる」と家族からのアドバイスもあり、患者という「人」と薬という「物」を一番に繋げられるのは薬剤師ではないかと思い、薬学部へ進学し薬剤師を目指すようになりました。

今はまだ入職したばかりで知識、技能ともに未熟で、自身が目指す理想には程遠いですが、患者さんの役に立てる薬剤師になれるように頑張っていきたいです。

リハビリテーションセンター

高校の部活動を通じて理学療法士と出会って

平成 29 年入職　理学療法士　長濱　優希

私は高校時代サッカー部に所属をしており、1 年生の頃に足関節脱臼骨折をしてしまいました。そこでリハビリを受けることになり、理学療法士という職業に出会いました。リハビリをしてくれた先生のおかげで無事サッカー部に復帰することができました。それまで将来のことはあまり考えたことはなかったのですが、怪我をきっかけに、私も患者さんを支えられる理学療法士になりたいと思うようになりました。サッカーは、3 年生の引退までを続けることができ、現在もフットサルなどスポーツを続けています。

医療職はいろいろありますが、特に理学療法士は患者さんに接する機会が多い職業と思いますので、きちんと寄り添っていける理学療法士を目指していきたいと思います。

また、高校生のときにリハビリをしてくれた先生や学生時代に勉強を教えてくれた先生方、そして心身ともに支えてくれた家族や親戚に感謝し、いつか恩返しができるように臨床の先輩方のもとで理学療法士として頑張っていきたいと思います。

院内学級の児童の皆さんの作品

事務部総務課
高麗川小学校

院内学級では、学習の定着を図るだけではなく、情緒の安定や意欲の向上を目的とした製作活動にも取り組んでいます。子供たちは毎回、テーマに沿って自分の思いを膨らませ、学年や好みに合わせて素材を選び、表現を工夫して楽しく製作しています。完成した作品は、年に３回を目安にローソン前の廊下で行っている作品展で、多くの方々に紹介しています。感想用紙には、「子供たちの作品に勇気づけられた」などのお褒めの言葉や、入院生活への励ましの言葉も書かれており、子供たちにとっても自信をつけることができるよい機会となっています。

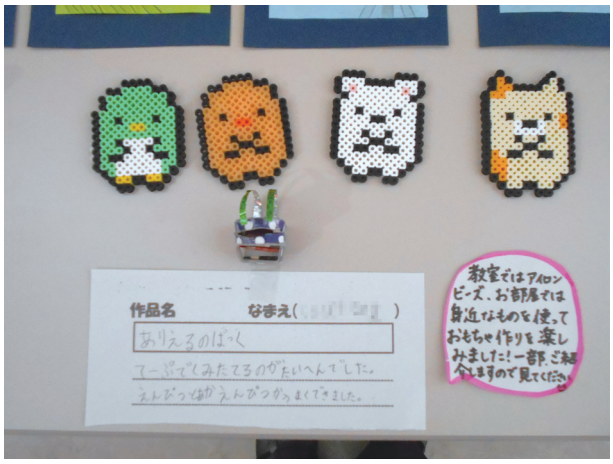
身近にある素材を使って、こんな家があったらいいなと想像しながら作りました。段ボールは水でやわらかくしてから、はがしたものを使っています。布やフェルトも上手に生かしています。

秋の紅葉をイメージして作りました。葉が立体的に見えるように、貼り方を工夫しました。風に舞っているように見える配置や色のバランスにもご注目！

どんぐりを使ってトトロを作りました。
それぞれ表情が違うので注目して見てください！

5、6 年生が国語の学習で作りました。
それぞれの思いが込められた素敵な作品になりました。

夏休みにみんなで毛筆にチャレンジしました。とめ、はね、はらいや文字のバランスに気をつけて上手に書けました！



教室ではアイロンビーズ、お部屋では身近なものを使っておもちゃ作りを楽しみました！一部ご紹介しますので見てください。

5 年生の家庭科で、はじめての手縫いとミシンを学習しました。
一つひとつ丁寧に仕上げたオリジナルの作品です。

※保護者の方に許可を得て掲載しています。

基本理念 ： 患者中心主義のもと安心で安全な満足度の高い医療の提供を行い、かつ最も高度の医療水準を維持するよう努めます。

使　　命 ： 当センターは、埼玉県全域を範囲とし、がん、心臓病に対する高度専門特殊医療に特化し、かつ高度の救命救急医療を提供します。

基本方針 ： 上記の理念に従って患者中心主義（patient-centered）を貫き、あらゆる面で ”患者さんにとって便利”であることを主眼とし、患者さんひとりひとりにとって最も適切な医療を提供致します。

患者さんの権利 ： 当センターは、全ての患者さんには、以下の権利があるものと考えます。これらを尊重した医療を行うことをめざします。

（1）ひとりひとりが大切にされる権利
（2）安心で質の高い医療を受ける権利
（3）ご自身の希望を述べる権利
（4）納得できるまで説明を聞く権利
（5）医療内容をご自身で決める権利
（6）プライバシーが守られる権利

外来診察予約について

【外来予約センター】
午前 8 時 30 分～午後 5 時（日・祭日除く）
☎ 042-984-0474 ☎ 042-984-0475
☎ 042-984-0476（初診患者予約）

＊がんセンター受診の際には紹介状をお持ちください。
＊心臓病・脳卒中センターでは急を要する際、紹介状をお持ちで無い場合でも受診できますので、ご連絡ください。
＊当院ホームページから外来診療(初診のみ)のインターネットでの予約を受け付けています。医療機関からはもちろん、患者さんや御家族がご自宅から予約可能です。ご活用ください！
詳しくは、埼玉医科大学国際医療センター HP をご覧ください。
https://www2.saitama-med.ac.jp/simc/yoyaku/index.php

面会について

【面会時間】
（平日）　午後 1 時～ 午後 8 時
（土・日・祭日）　午前 11 時～ 午後 8 時
上記時間以外のご面会はお断りしております。

【面会受付】
C 棟 1 階総合コンシェルジュにて受付をし、面会証をお受け取りください。

＊アレルギーや香りに敏感な患者さんもいらっしゃいますので、お花はご遠慮ください。
＊小学生以下（12 歳未満）のお子様の面会はご遠慮いただいております。

埼玉医科大学国際医療センターニュース
April 2019　第 46 号【院内配布用】
編集・発行　埼玉医科大学国際医療センター広報・HP 管理部会
〒 350-1298 埼玉県日高市山根 1397-1
TEL：042-984-4128
発行責任者　佐伯　俊昭
発行日　平成 31 年 4 月 10 日

※本紙記載の写真・記事の無断転載および、複写を禁じます。