



記念樹

発行者
医療法人 大分記念病院

大分市羽屋9組の5
TEL.097-543-5005



ホームページアドレス <http://oitamh.jp>

2013年1月15日 Vol.101



新しい年の幕開けです。皆様、新春を如何お迎えでしょうか。

昨年は内憂外患を抱え、国内外に展望の開けない年でした。更にまた師走の総選挙、どの党がリーダーシップを取るにしても、原発廃止、不戦の誓、そして憲法9条堅持は日本の将来にとっても、世界の平和にとっても欠かせないものと考えています。

昨年はまた希望の見えない年でした。しかし幾つかの素晴らしい進展があり、勇気づけられたことがありました。

その一つは京都大学 i p s 細胞研究所長 山中伸弥教授のノーベル生理学賞受賞とヨーロッパ連合(EU)のノーベル平和賞受賞。今一つは、つい先日報道されたパレスチナのオプザバー 国連参加資格の機構から国家へへ格上げが賛成138ヶ国という圧倒的多数で認められたことです。このことは世界平和へ一歩近づいたという意味で素晴らしいことでした。

最後の一つは昨年のエイズデー12月1日に、国連合同エイズ計画(UNAIDS)から報告された「世界エイズデーレポート2012」結果です。

エイズについては2010年11月23日にUNAIDSから勝利宣言が出されて以来、毎年確実な歩みが報告されています。昨年示されたビジョンは、「新しい感染ゼロ」・「差別ゼロ」そして「エイズによる死亡ゼロ」を指すというものでした。その中でも、「新しいHIV感染者ゼロ」に関しては2015年までに成果を出そうという目標でした。今年7月18日にUNAIDSから発表されたレポ

トのタイトルはTOGETHER WE WILL END AIDS(共にエイズを終わらせよう)とあり、UNAIDSの意気込みが伺われます。

そして出された成果が今回のレポートです。今回の報告書のタイトルはRESULTS(結果)、UNAIDSが計画した枠組み条約を各国が確実に実践したことで、得られた結果が示されています。

目標達成の2015年まで1,000日に迫った今日、この10年間に世界の25ヶ国で15才から49才迄のHIV新規感染者数が50%以上減少しています。その半数以上がエイズの流行で最も深刻な打撃を受けているアフリカ地域の国々で、減少率91%のネパール、減少率90%のエチオピアを始めとして、多くの国々で素晴らしい成果があがっています。このことは誠に喜ばしいことでUNAIDSの成し遂げた世紀の偉業と言えましょう。間もなく0才から14才までの新規HIV感染者数は目標のゼロに近づいていくであろうと考えています。

エイズ。一時はこの病気のため世界が減るのではありませんかと憂えられた未知の病気が、人間の英知によってこの様な形で収束しようとは驚くべき成果です。国連という組織の企画力、実践力、そして何よりも実践した国々の協力と努力は目を見張るものがあります。そして大きな夢が達成された達成感で一杯です。

日本のデータは載っていません。日本では新規のHIV感染者数もエイズ患者数も減少傾向は見られません。

世界のエイズは収束が見えてきました。しかし日本のエイズは、まだ収束の目処が立っていません。UNAIDSにならって新しい年が希望の見える年になることを心から祈念しています。

医療法人 大分記念病院

基本理念

- 1) 私達は病院各部門が一致協力して、患者中心のチーム医療を実践することにより、患者満足度と幸福に貢献します。
- 2) 私達は常に診療レベルと看護ケアの向上を図ると共に地域住民に安全で良質の医療を提供します。
- 3) 私達は地域の医療・福祉機関との緊密な連携を保ちながら地域完結型医療を実践します。

基本方針

- 1) 専門的医療レベルと医のアートを兼ね備えた医師による全人的医療を患者の皆様へ提供します。
- 2) 患者の皆様への立場に立って、信頼と安全の確保に全力を尽くします。
- 3) 患者の皆様への満足度を高めるべく、心のこもった医療サービスに努めます。

片頭痛

片頭痛は繰り返し起こる強い頭痛です。頭が脈打つように「ズキズキ」、「ガンガン」と痛み、吐き気を伴い、「頭痛がひどくて仕事を休んでしまった」、「家事ができずに寝込んでしまった」といったように日常生活に支障をきたすほどの深刻な頭痛です。片頭痛という病名はよく知られていますが、決して「ただの頭痛」ではありません。片頭痛の原因や発症機序には未だに不明な点が多く、その症状は極めて多彩です。

◇片頭痛の特徴

片頭痛は思春期頃から発症することが多く（遅くとも30歳までに発症）、女性に多い（男性の3〜4倍）といわれます。片頭痛には「前兆（頭痛の前ぶれ）のある片頭痛」と「前兆のない片頭痛」があり、その前兆として閃輝暗点せんきあんてんという症状が多く見られます。これは目の前にキラキラとした光が現れ（閃輝）、これが光で縁取られながら拡大していくにつれその中心は見えにくくなるものです（暗点）。このような前兆は長くても1時間以内で治まり、続いて頭痛

が始まります。頭痛は脈拍に一致した拍動性のものが多く、片側性に出現しやすく、両側性の場合でも強さに左右差があることが多いといわれています。痛みは1〜2時間でピークに達し、吐き気や嘔吐を伴います。頭痛発作の際、光や音、においに敏感になり、また姿勢を変えたり、頭を動かしたりするだけでも痛みが強くなる場合があります。

頭痛の起こる回数は月に1〜2回程度から、多い時には週に数回で、頭痛の持続時間は数時間から3日ほどです。夜間や起床時に頭痛発作が起こることがある、血縁者の中に似たような頭痛を訴える人がいる、といった特徴もあります。

◇片頭痛の治療

片頭痛の治療の中心は薬物療法です。片頭痛の薬物治療には、頭痛発作に対処する急性期治療（頭痛抑制治療）と頭痛の頻度を減らす予防療法があります。

急性期治療（頭痛抑制治療）

片頭痛に対する消炎鎮痛薬の効果は十分ではありませんが、軽い頭痛であれば有効な場合もあります。片頭痛の特異的な治療薬としてトリプタン系薬剤と呼ばれる薬が開発され、片頭痛に

対して有効な治療を行うことができるようになりました。トリプタン系薬剤は頭痛発現時に使用します。片頭痛の発作に伴う悪心、嘔吐などの症状に対しても有効です。

また、ひとつのトリプタン系薬剤が無効でも他のトリプタン系薬剤が有効なことがあります。現在、日本では5種類のトリプタン系薬剤が処方可能です。従来から使用されていたエルゴタミン製剤は、前兆の時期や頭痛の初期に投与すると効果があることが知られています。しかし、エルゴタミン製剤は頭痛の極期に服用しても効果はありません。現在、多くの片頭痛の患者さんに対して、効果・副作用の観点からトリプタン系薬剤が用いられるようになっています。

予防療法

片頭痛の発作が頻回に出現する場合や、その程度が著しく強く、抑制治療だけでは十分な効果が得られない場合、副作用のため頭痛を抑制する薬を使用することができない場合、また頭痛を抑制する薬の乱用がみられる場合などには、片頭痛の予防治療を検討します。予防治療としてβ遮断薬のプロプラノロール塩酸塩、抗うつ薬のアミトリプチリン塩酸塩、抗けいれん薬のバルプロ酸ナトリウムなどが有効とされて

きました。さらにカルシウム拮抗薬のロメリジン塩酸塩という薬が片頭痛の頻度と程度を軽減することが明らかにあり、予防薬として使用されています。

片頭痛には頭痛発作の引き金となるものがあります。ストレスにより片頭痛が誘発されることがある一方、ストレスがある間はむしろ痛みはなく、リラックスしてから片頭痛が起こることも知られています（例えば週末になり仕事の緊張から解放されると頭痛が生じることがあり、これを週末頭痛といいます）。空腹時に頭痛発作が起こりやすいので、食事を抜いたりせず、きちんと食べることも大切です。またチョコレート、赤ワイン、チーズなどの食べ物で片頭痛をきたす方がいます。寝過ぎや寝不足もよくありません。旅行の際、片頭痛が起こることが多いので、旅行中もできるだけ普段と同じ生活のリズムで過ごすように心がけてください。このように片頭痛について知識を身につけ、上手に対処することで、より快適な日常生活を過ごすことができるようになると思います。



（松室）

講演

「自分で考えよう!セーフティマネジメント」 講師 生野 利子 先生

10月11日(木)、2012年度第2回目の医療安全職員教育の研修会が開催されました。テルモ株式会社安全情報管理部課長代理の生野利子先生をお迎えして、「自分で考えよう!セーフティマネジメント～ヒューマンエラーを踏まえた具体的な対応策の立て方～」というテーマで講演していただきました。

距離的に近いものを一つに見るゲシュタルト特性や、聴きたいものを聞くという期待聴取など、人間には変えられない特性があるとのこと。“人は誰でも間違える”、だからといって間違えれば人の命に係わる重大な事態を引き起こす。そして“備えあれば憂いなし”、憂いなければ備えなし。医療現場において重要なことは、①日頃から危険を予知できる能力(感性)を向上させる訓練を行うこと。②わからないこと、おかしいと感じたこと、失敗したことをすぐに報告、相談できる組織風土(同僚、先輩、上司の在り方。多職種間のコミュ



ニケーション)。

③人を責めるのではなく、二度と同じ過ちが繰り返されないような対応策(システム改善)に積極的に取り組む組織全体の姿勢と、安全に対する意識であると述べられました。

生野先生、点滴や転倒転落など現場に即した事例を通しての貴重なご講演をありがとうございました。

(文責 佐藤恵美子)

講演

「保健所における感染症対策～大分市の感染症の現状～」

講師 高屋 弘美 先生

昨年11月8日(木)の定例研修会は、大分市保健所健康課感染症対策担当保健師の高屋弘美先生を講師に迎え、「保健所における感染症対策」として感染症の動向や感染の発生原因などについて講演していただきました。

結核については、感染の仕組みや感染者数の推移、特



に70歳以上の感染者が多いことなどについてお話がありました。続いて、これからの季節に流行する感染性胃腸炎(ノロウイルス)について、病院内で感染拡大をさせないための対応策などの説明がありました。また、インフルエンザなど呼吸器の感染症も流行する時期に入るため、咳が出ていれば咳エチケットを守ること、そして一番大切な感染予防対策は手洗いであると話されました。

今回の研修会で学んだことを実践し、今後もしっかりと感染症対策を行なっていきたいと思います。高屋先生、お忙しい中でのご講演をありがとうございました。

(文責 小山典子)



創立32周年記念式典



永年勤続表彰者



大分記念病院創立32周年の記念式典が、昨年12月6日(木)当院の多目的ホールで行われました。

まず始めに豊田理事長から挨拶があり、病院の年譜をスライドを交えて説明されました。引き続き、今年度の永年勤続者38名の表彰が行われました。永年勤続表彰者は以下の通りです。(敬称略)

■20年勤続(4名)

佐藤昌彦(診療部)、佐藤恵美子(看護部)、
工藤瑞恵、葛城千成(臨床検査科)。

■15年勤続(4名)

二ノ宮日出世(診療部)、森由貴絵(看護部)、
椛田明美(医療事務課)、西村美和(図書室)。

■10年勤続(11名)

河野貴子、三浦志乃、芝尾智絵、生野千里、小田部仁美、佐藤陽子(看護部)、
阿南鶴美、矢野和美、多田千賀子(竹田クリニック看護部)、
上土井雅章(経営企画課)、新名 薫(栄養科)。

■5年勤続(19名)

佐藤義浩(診療部)、重松佳苗、西谷智子、三原幸織、林真由美、
赤峰亜津美、牧 明美(看護部)、河崎明美、渡部理恵、野上真弓、
児玉祐子(竹田クリニック看護部)、丸山秀美(薬剤科)、
浅利 学(放射線科)、
矢野恵美、立花祥子、久多良木勝代、平原真美(栄養科)、
矢野太一(事務課)、渡邊真由美(地域医療連携室)。

受賞者を代表して、看護部の佐藤恵美子さんが謝辞を述べました。

最後に、昨年6月16日以降に入社した福田治美さん、小笠原安男さん、白石真世さん、仲摩好美さん、小代裕美さんから自己紹介の一言スピーチがあり、式典は終了となりました。



がん患者支援チャリティーイベント リレーフォーライフ大分 2012



リレーフォーライフとは、1985年にアメリカ人外科医ゴルディー・クラット氏が、がん患者さんを励まし対がん協会に寄与する目的で、「がんは24時間眠らない」「がん患者は24時間がんと闘っている」をメッセージとして運動場を24時間走り続けたことから始まりました。地域社会全体でがんと闘うための連帯感を育む場として世界中で開催されています。日本では、がん患者さん(サバイバー)とそのご家族、友人、支援者がチームを組んで24時間に亘って歩き続け、タスキをつないで絆を深め合い、がん征圧を願うチャリティーイベントとして全国各地に広がっています。

昨年で5回目を迎えたリレーフォーライフ大分は、9月15日(土)、16日(日)に大分スポーツ公園「大芝生広場」で開催されました。大型台風接近という悪天候が予想されたにもかかわらず、63チームのエントリーがあり、2日間で延べ5000人の参加がありました。募金額は380万円を超え、大分でのリレーフォーライフ活動やがん撲滅への意識がさらに高まってきているのを感じました。

当院スタッフのチーム「PEACE OF HEART」は初回から毎年参加していますが、今回もチームフラッグを元気よく掲げて1周410mのコースを交代で歩きました。サバ

イバーの方や、いろんな人と交流し情報交換できる貴重な機会となりました。

時折雨の降る中、最後まで笑顔が絶えることのない有意義な大会でした。

サバイバーの方のために何か出来ないか、少しでも助けになればという思いで毎年参加をしています。これからもがん征圧の願いを込め、歩き続けたいと思います。
(文責 宮崎大輔)



職 員 研 修

健康診断活用
～メタボリックシンドロームの
予防について～

昨年9月13日(木)の定例研修会は、「健康診断活用～メタボリックシンドロームの予防について～」をテーマに当院臨床検査技師の添田、管理栄養士の立花、理学療法士の末本の3名による講義を行いました。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて高血糖、高血圧、脂質異常のうち、いずれか2つ以上を合わせた状態をいいますが、高血糖のみを改善しても身体の内臓脂肪は減りません。しかし、内臓脂肪を減らすと高血糖、高血圧、脂質異常の全てのリスクを共に改善することがで



きます。よって、食べ過ぎや欠食などの乱れた食生活は内臓脂肪をためる原因となりますので、バランスの取れた適切な量の食事を心がけ、食事をとる時間や食べ方にも注意していきましょう。

また、自分が楽しみながら行えるように無理をせず自分のペースに合った運動を続けることも大切です。ウォーキングであれば「明日は行ったことのない場所に行ってみよう」と楽しみを探すのもいいと思います。

(労働安全衛生委員会 添田、立花、末本)

湯布院温泉 旅だより



昨年の職員旅行は、10月13日(土)～14日(日)と、27日(土)～28日(日)の2班に分かれて湯布院へ1泊2日の温泉旅行でした。

初日は、夕方頃に宿泊先である旅館「山もみじ」に到着しました。宿泊した各部屋には露天風呂があり、自然の景色を眺めながら熱めの温泉にゆっくりと浸かって、日頃の疲れを取ることが出来ました。その後宴会が始まり、魚料理や鍋物、豊後牛を使った肉料理など数多くの美味しい料理を味わいながら談話で盛り上がり、大変楽しい時間を過ごしました。



2日目は、旅館の朝食をしっかりいただき湯布院散策へと繰り出しました。日曜日ということもあって町は多くの観光客で賑わっていました。金鱗湖などへ出向き湯布院の自然を満喫する人や、お土産物店を巡りショッピングを楽しむ人など各自存分に湯布院を満喫しました。昼食は山水館の「麦酒館」にて和洋バイキングを楽しみました。様々な料理が並んでおり、どれを食べるか選ぶのがひと苦勞でした。その後、バスに乗って無事帰路につき解散となりました。



今回の旅行では、日頃あまり話すことのない他職種の職員の方と親睦を深めることが出来ました。参加された皆さん、お疲れ様でした。



大分ヘモフィリア友の会

クリスマス会



「大分ヘモフィリア友の会」のクリスマス会が、昨年12月16日(日)に多目的ホールで行われました。今回は残念ながら子供たちが体調不良やそれぞれの用事などで1人も参加出来ず、友の会メンバー4名と病院スタッフ9名の計13名で、大人だけのクリスマス会となりました。

まず始めに友の会の会長と高田先生からのお話があり、その後子供たちのために用意した血友病のクイズをデモンストレーションも兼ねて大人だけでやってみました。中には大人でも答えが分かれるような問題もあったり、なかなかの難問で、大人だけでも大変盛り上がりました。実際に子供たちに出題する時はどのように改良すれば

いいか、みんなで意見を出し合いながら答えていきました。

そして、みんなでお菓子やパイを食べながらおしゃべりを楽しみました。今回子供たちが参加出来なかったということを残念に思う一方で、子供たちもそれぞれの環境で自分の居場所を作り、活躍するようになってきたということに成長を感じながらのクリスマス会となりました。

最後に毎年恒例の記念撮影。子供たちはいなくてもサンタさんはちゃんと遠くからやって来てくれました。

2013年もみんな笑顔で過ごせましたように…。



作りま専科

【材料 4人分】

さつまいも …………… 正味400g
水 …………… 200ml
はちみつ …………… 大さじ2
レモン汁 …………… 大さじ2
生姜すりおろし …………… 小さじ1/2



さつまいものハニージンジャー



作り方

- ① さつまいもをよく洗い、1cmくらいの輪切りにして水に浸しておく。
- ② 鍋にさつまいも、水、はちみつ、レモン汁、すりおろし生姜を入れて煮立て、さつまいもが柔らかくなるまで弱火で約20分間煮る。

☆生姜のおすすめ保存法☆

すりおろして冷凍しておく、あとで使いやすいです。すりおろしたら小分けにして棒状にまとめ、ラップに包んで冷凍庫へ。必要な量だけポキッと折って使うと便利です。

☆一口メモ☆

生姜特有の辛味成分には、体の熱を補い内側から温めて血液の循環を促し血行をよくする効果があるため、冷え性の緩和にも有効とされています。

寒い日にはこんな温かいデザートで体を冷やさないようにしましょう。



昨年12月8日(土)19:30より大分レブランドホテルで毎年恒例の大分記念病院忘年会が開催されました。一段と冷え込みが厳しい日でしたが、会場は熱気で溢れ賑やかな忘年会となりました。

豊田先生の開会挨拶と末友先生の乾杯の音頭で宴が始まり、次々とテーブルに並ぶ豪華な料理を堪能しながら、おしゃべりに花を咲かせていると、お楽しみの余興がスタート。

トップバッターは1階と栄養科新人スタッフで、きゃりーぱみゅぱみゅの「つけまつける」。メロンパンナちゃんやドキンちゃんを着て踊る姿が可愛らしいと思って見ていたら、着ぐるみを脱いで再び登場した姿にびっくり。パッチリ女装を施した男性スタッフに、悲鳴にも似た歓声が上がっていました。続いてリハビリ新人スタッフによる、ももいろクローバーZ「行けぞ!怪盗少女」。アクロバットありの激しいダンスを、これまた女装した男性スタッフ達がかつらや服装の乱れも気にせず一生懸命踊ってくれました。最後は看護部新人スタッフ10名で、ゴー

ルデンボンバーの大ヒット曲「女々しくて」を舞台いっぱいに駆け回るパフォーマンス。いずれもアンコールで再登場し、先生方や師長、先輩スタッフ達を舞台上げ、一緒に弾けて大盛り上がるのステージとなりました。

余興のトリを飾ったのは、1年ぶりに登場の2階看護師Kさん。熱烈なファンによる手作りの垂れ幕の前でカラオケ2曲ほどを熱唱し、あちこちから歓声が上がりました。

余興の興奮が落ち着いた頃に定番のビンゴゲームに移り、最後は高田先生の閉会挨拶、そして向井先生の万歳三唱で幕を閉じました。

今年もまた思いやりの心を忘れず、目標に向かって職員一同協力して共に歩いていきましょう。



編集後記



新年あけましておめでとうございます。今回、高田名誉理事長が巻頭言で書かれているように、昨年は確かに希望の見えない年でしたが、感動する出来事もありました。ロンドンオリンピックのサッカー、バレーボール、卓球、水泳などの団体戦における「チームの結束力」は素晴らしいものであり、その活躍には大変勇気付けられました。

「チームの結束力」といえば、毎年恒例の当院忘年会での新人スタッフの余興です。昨年は3グループが出演しましたが、どのグループもどれほど練習を重ねたことか。見ていて一生懸命さが伝わり、素晴らしいステージでした。皆を楽しませてくれたことに感謝します。

今回の記念樹は101号ということで、気持ちも新たにスタートしました。広報委員会も「チームの結束力」で頑張っていきたいと思いますので、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。(広報委員長 堀田)

新入職員の紹介

昨年10月～11月に入社した新入職員をご紹介します。



仲摩 好美
(看護部)

1日も早く皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。



小代 裕美(栄養科)

多くのことを吸収し、1日も早く仕事を覚えて、患者さんを栄養面からサポートしていけるよう頑張ります。



黒田 洋子

(竹田クリニック看護部)
1日も早く仕事を覚え、竹田クリニックの一員として貢献できるよう努力します。

リレーフォーライフ 大分サロンのご案内

がん患者さんやそのご家族、介護援助者の方々の交流会です。

毎月第3日曜日 午前10:00～12:00

当院1階多目的ホールで開催しています。一般の方もご自由にご参加ください。会費は不要です。

