



地域の健康を想う、つがる西北五広域連合の広報誌

つながる

2017

6

第9号

ご自由に
お持ち下さい



つがる市民診療所 在宅医療を担う医師及び看護師の皆さんと訪問診療の様子

《 特集 》

ご存じですか？ 地域包括ケアシステム

【まめ知識】

乳がん検査

【管理栄養士がお送りする健康レシピ】

かしこく夏バテ予防

【地域医療をつなぐ】

救急外来の適切な利用

連合議会や職員採用
試験などの情報は、
下記ホームページで
ご確認ください。

<http://www.tsgren.jp>



特集

地域包括ケアシステム

ご存じですか？

団塊の世代が75歳以上となる2025年以降は、高齢者の医療や介護の需要が増えることは確かです。住み慣れた地域で自分らしい暮らしを、人生最後まで続けることができるよう、「住まい」「医療」「介護」「予防、生活支援等」が一体的に提供される体制が求められており、これを「地域包括ケアシステム」と言います。

病院・施設から在宅へ……

「寝たきりになっても、住み慣れた地域でなるべく長く暮らす」ために、「施設から在宅」へ、ケアの場を移行していく体制づくりが進められています。

医療機関・介護施設では、今後さらに入院・入所がしにくくなるのが予想されており、その対応策として期待されているのが「在宅ケア」なのです。

医療に求められているものは……

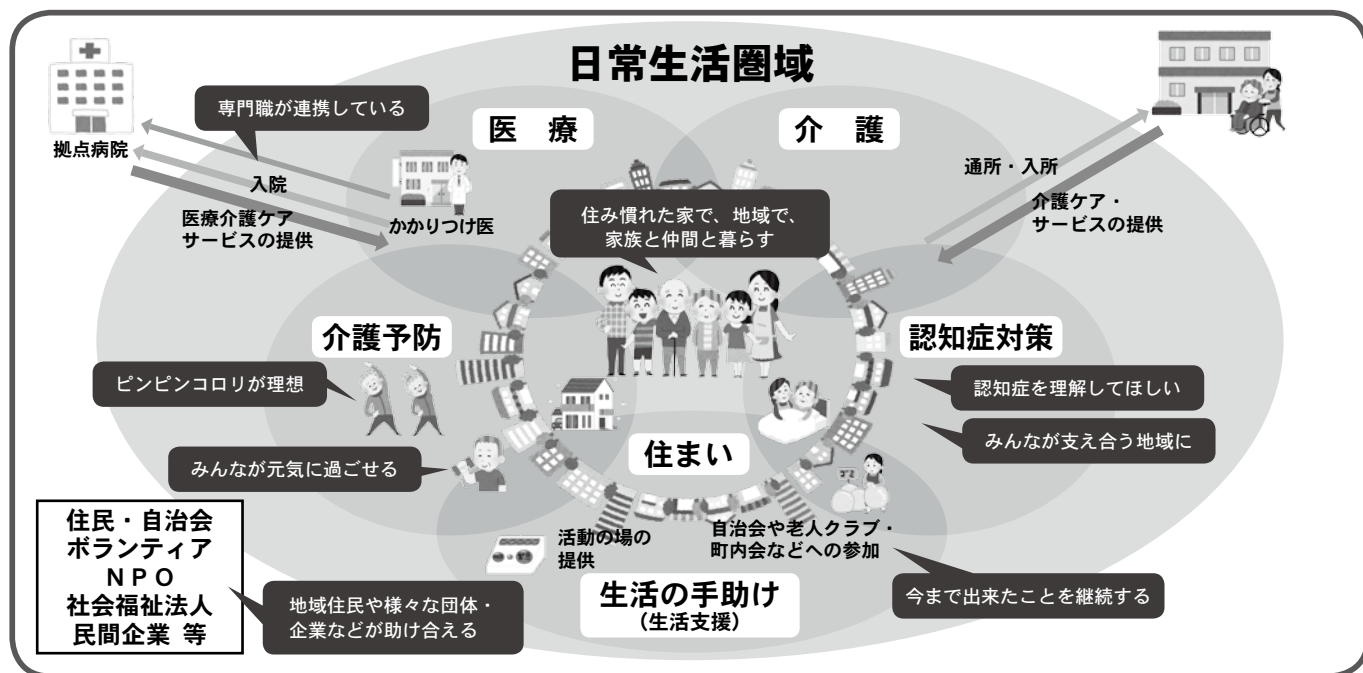
在宅で医療を受けるためには、在宅医療（訪問診察や訪問看護）の役割が大きくなります。

また、24時間365日の切れ目のない医療が求められており、今、その担い手の中心となる「総合診療専門医」を養成する取り組みが本格化しようとしています。



総合診療専門医とは……

総合的な診療能力を持ち、初期医療を専門に行う医師。身体の状態だけでなく、地域のニーズを踏まえた疾病の予防、介護等、幅広い問題について適切に対応する医師。





地域包括ケアシステム

5つのポイント

その1 本人・家族の選択と心構え

一人暮らしや高齢者だけの世帯が増えるなかで、在宅での生活を選んだ場合、どのような生活になっていくのかを考え、そのための心構えが重要になります。

その2 住まい

本人や家族の希望と経済力にかなわず、高齢者のプライバシーが守られ、安心して暮らせる住まいの提供が必要です。

その3 生活支援

心と身体の衰えや経済的な理由、家族関係の変化などでも生活が続けられないような支援が必要です。

その4 医療・介護・予防

それぞれの人が抱える問題にあわせて「医療」「介護」「予防」などが、専門のスタッフによって生活支援と一緒に提供されることが求められています。

その5 福祉サービス

食事の準備などの支援から、近隣住民の見守りなどの支援まで幅広く、その担い手も多様です。
また、生活困窮者には、福祉のサービスも必要です。

まずは地域に応じた取り組みから!

これらのポイントを、それぞれの地域でできることから始め、少しずつ前進させることが大切です。



今月の表紙

つがる市民診療所 在宅医療を担う医師及び看護師の皆さんと訪問診療の様子

在宅を地域との連携で!



つがる市民診療所では、これまで初期的な医療のほか在宅医療（訪問診察、訪問看護、看取り）など地域に根差した医療の提供に心掛けています。

これから、ますます在宅医療の必要性が高まると思いますが、疾病の早期発見・早期治療のための診療を行いながら、在宅医療をより充実させていくためには、医療機関の力だけでは限界があります。そのため、行政や介護事業者の方々と協働で取り組んでいます。

在宅医療は「支える医療」です。これからも治療だけではなく生活面を含めた総合的なケアを行って参ります。

※「看取り」とは本人、家族の意志を尊重し、在宅で充実した最期を迎えられるよう援助する事。



定期的な検査で早期発見を

乳がん検査

つがる総合病院
診療画像情報部&臨床検査部
に聞きました!

乳がんとは、乳房にできる悪性腫瘍のことです。

女性特有のがんではなく、まれに男性も発症する場合があります。40代～50代の女性に発症する人が多いという統計がありますが、20代でも発症が認められています。

初期症状がほとんどない乳がんは、早期発見であればあるほど、治る確率が高い病気です。早期発見へつなげるためにも、定期的な検査を受けましょう。

▶マンモグラフィ



マンモグラフィは、乳房専用のレントゲン撮影のことです。

乳房を透明の板で挟み、乳腺とがんをより区別できるように薄く引き延ばして撮影します。

乳がんの初期症状の1つである石灰化を写すことができ、しこりとして触れない小さな腫瘍も、固いものは写します。

放射線量はわずかで、被ばくによる危険性はほとんどありません。

検査が不向きな方

- ・乳房に痛みや外傷がある方
- ・妊娠中や授乳中の方 など

発見がむずかしい方

- ・デンスブレスト(高濃度乳腺)の方

デンスブレストとは?

乳腺量が多く、乳房全体が白く写ってしまう胸のことを言います。

“雪の中で白うさぎを探すようなもの”と例えられ、乳腺とがんの区別が難しい胸です。

若い方は特に乳腺量が多く、全体が白く写るので、マンモグラフィは適しません。

▶超音波検査



超音波(エコー)検査は、乳房に超音波を出す器具を直接あて、乳房内部の様子を映し出す検査法です。

乳がんの初期症状である石灰化は映りませんが、乳腺としこりの区別が簡単で、デンスブレストの方に適しています。

放射線による被ばくの心配がないので、妊娠中や授乳中の方も検査ができます。

🌸 乳がんは定期的な検査が大事です。2年に1回は検査を受けましょう。

🌸 乳がんは自分で見つけることができるがんです。
気になるしこりなどがある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

夏の食事は「量より質」

かしく夏バテ予防

管理栄養士がお送りする 健康レシピ Vol.3

『旬の野菜は薬いらず』
きゅうり、なす、トマト、スイカなど、
夏野菜は栄養満点。
しかも利尿作用があり、水分を摂り
過ぎた夏のカラダによく効きます。



教えてくれる方.....
つがる総合病院 栄養管理部
主任管理栄養士 花田 浩一さん

梅雨があけると、本格的な暑〜い夏がやって来ます。

人によって多少違いますが、夏バテの症状は、食欲がない、だるい、疲れがとれない、頭痛、めまい、睡眠不足などです。夏バテを放っておくと体調を崩し、致命的な状態を引き起こすこともあるため、夏バテをあなどってははいけません。

たいていは、暑くなってから夏バテ対策を考えますが、実は暑くなってからでは遅いのです。暑くなる前に予防することが大切です。

早めの予防で、夏バテ知らずの元気な夏を過ごせるようにしたいですね。

夏バテ予防に効果的な食べ物

✓ 疲労回復【ビタミンB・良質たんぱく質】

豚肉 / うなぎ / カツオ / 卵 / 大豆
玄米 / モロヘイヤ / ゴマ など



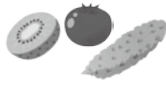
✓ 疲労回復効果を高める【アリシン】

ニンニク / ねぎ / 玉ねぎ
ニラ / らっきょう など



✓ 免疫力を高める【ビタミンC】

トマト / ゴーヤ / レモン
大葉 / キウイフルーツ など



✓ 胃腸の粘膜を保護する【ムチン】

やまいも / 納豆 / オクラ
なめこ など



✓ 代謝が良くなる・食欲増加【香辛料】

わさび / こしょう / とうがらし / しょうが など

普段の食事を“ちょっと”工夫

『無理してでも夏バテ予防に効果的な食べ物を食べなくちゃ』という極端な発想は必要ありません。

予防に効果的な栄養が多めに含まれている食材を選ぶという、“ちょっと”の工夫が大切です。



例えば
コンビニでお昼ごはんを選ぶ時……

- 👍 牛丼より“豚丼”を選ぶ
- 👍 うどんや中華麺より“そば”を選ぶ
- 👍 白米より“玄米”を選ぶ
- 👍 牛乳より“豆乳”を選ぶ
- 👍 木綿豆腐より“絹ごし豆腐”を選ぶ

疲労回復に効果的なビタミンBが多い商品を選びましょう。サラダや麺のトッピングに、ネバネバ食材（やまいも・オクラなど）、ねぎやニンニクを選ぶとさらに予防効果があります。

作り方

- 1 あらかじめ乾燥そばを茹で、冷やしておく。
- 2 沸騰したお湯に、つぶしたニンニク1片分を入れ、オクラを茹でる。
オクラを取り出したら、そのまま豚肉を茹でる。
- 3 茹でたそばを器にのせ、オクラ、豚肉、②を彩り良く盛りつける。
- 4 合わせつゆ④をまわしかける。

夏バテ知らず☆のワケは？

ビタミンB1が豊富な豚肉は、しゃぶしゃぶにするとあっさり食べられます。

そこにプラスしたクエン酸（レモン・梅干し）は、疲労の原因となる乳酸を排出してくれます。

さらに、ニンニクとゴマで食欲増加◎夏にぴったりですね。

※ 作り方などの詳細は、つがる総合病院のホームページにも掲載しています。

夏バテ知らず☆

さっぱり豚しゃぶ冷やしそば

エネルギー
547 kcal

食塩量
3.8g
(汁も含む)



1人あたり

たんぱく質 27.8g
脂質 22.8g
炭水化物 57.5g

材料

| | |
|--------------------|-----|
| ・乾燥そば | 60g |
| ・豚ロース (しゃぶしゃぶ用) | 80g |
| ・オクラ | 2本 |
| ・レモンスライス | 1枚 |
| ・ニンニク | 1片 |

④ 合わせつゆ

| | |
|--------------|-------|
| ・めんつゆ | 20mℓ |
| ・出し汁または水 | 100mℓ |
| ・ゴマ油(ラー油もOK) | 小さじ1 |

②

| | |
|-----------|-----|
| ・プチトマト | 1個 |
| ・大葉 | 2枚 |
| ・大根おろし | 60g |
| ・かつお節 | 少々 |
| ・白ゴマ | 少々 |
| ・梅干(種を除く) | 1個分 |

救急外来の適切な利用に皆様のご協力をお願いします。



緊急性(生命にかかわる傷病)のない夜間診療は止め、できるだけ、平日、日中の時間帯に受診しましょう。

かかりつけ医を持ち、緊急時のことは、日頃から、かかりつけ医と相談しておきましょう。



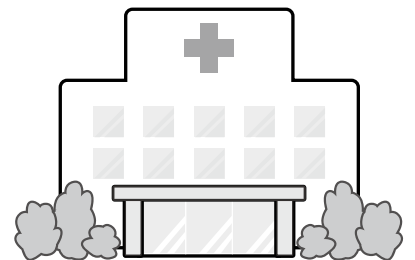
救急外来の現状

- ・ 救急外来は、屋内外で生じた事故や病気、病気により表れた症状などの状態が急激に悪化するなど生命にかかわる傷病者のための外来です。

けれども、

- ・ 救急外来の患者さんで、実際に入院治療が必要となった患者さんは全体の約半分です。
- ・ 生命にかかわる重症患者さんを優先的に診察するため、緊急性が認められない患者さんは、待ち時間が長くなったり、応急処置のみで、薬も最小限となります。

また、検査についても平日診療時間内のような精密検査は行えない場合もあります。



かかりつけ医を持ちましょう

自宅に近く、身近なところにある開業医で、普段から体調相談等で気軽に通える事で、通常時の健康状態や過去の病歴を把握してくれる、いざ病気となった時に健康時と今の状態を比較した上で適切なアドバイスや病院の専門医に紹介してくれる診療所(クリニック)を見つけておけば、安心です。



相談窓口などのご案内

●お子様の「急な発熱」、「誤飲」など急病で心配な時は…

「こども救急電話相談」：局番なしの「# 8000」又は「017-722-1152」

(※毎日午後7時～翌朝8時まで対応)

●救急に関する情報を知りたいときは…

「あおもり医療情報ネットワーク」

ホームページ (<https://www.qq.pref.aomori.jp/>)

「症状に対応できる医療機関」、「休日夜間当番医」や「こども救急ガイドブック」などの情報が見つかります。



みんなのかかりつけ医



地域の先生方は、ともに地域の健康を支える心強いパートナー。

西北五地域医療ネットワークにご参加いただいているお医者さんにご協力をいただき、このページで紹介させていただきます。

医療法人

済生堂増田病院

院長 和田勝雄

- 所在地／青森県五所川原市字新町41
- TEL／0173-35-2726
- 診療科目／内科・循環器内科・腎臓内科・呼吸器内科
- 病床数／75床

| 受付時間 | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|----|-------------|---|---|---|---|---|
| 午前 | 新患 | 8:30～10:30 | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 再診 | 8:30～11:00 | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 | 新患 | 13:00～16:00 | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| | 再診 | 13:00～17:30 | | ○ | ○ | ○ | ○ |

※休診日：日曜・祝祭日

院長先生から地域の方々へメッセージ

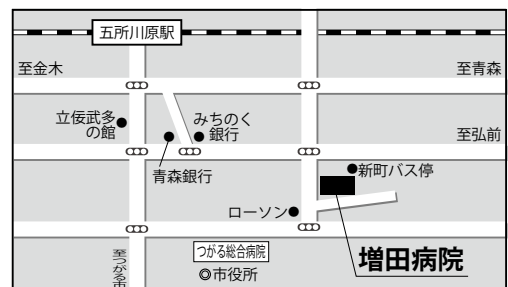
超高齢化社会をむかえ、今後直面するであろう看取り問題に対し、『何ができるか』日々考えています。これからは患者様とご家族様によりそった医療を心がけて参ります。

当院では「ここに来てよかった」と思って頂けるよう、ご本人、ご家族を含めたケアの提供を目指しています。

アピールポイント

増田病院は明治14年、済生堂医院として開業しました。それから130年以上『地域社会に信頼される病院』という理念のもと、日々努力しています。当院ではディケアや訪問看護などの在宅サービスの提供も行っており、医療のみならず、介護面でも皆様のお役に立てればと思っております。

介護が必要になったときはどうぞお気軽にご相談下さい。



※ 西北五地域医療ネットワーク参加医療機関を随時募集しております。

お問い合わせ先：西北五地域医療ネットワーク協議会事務局（つがる西北五広域連合 病院運営局内 TEL 0173-26-6363）

西北五地域の自治体が一つになって地域の医療を支えます

つがる市民診療所

〒038-3131
青森県つがる市木造千年4番地
TEL. 0173-42-3111
FAX. 0173-42-1526

人間ドックについて

平成29年度から、人間ドックに次の検査項目をオプション追加しました。

| 追加検査項目 | オプション料金 (税込) |
|--------|-----------------|
| ピロリ菌検査 | 1,000円 |

なお、つがる市在住20～40歳代の方は、同市で実施している胃がん撲滅検診事業で、ピロリ菌検査が無料で受けられます。

詳しい内容については、医事係までお気軽にお問合せください。

鱒ヶ沢病院

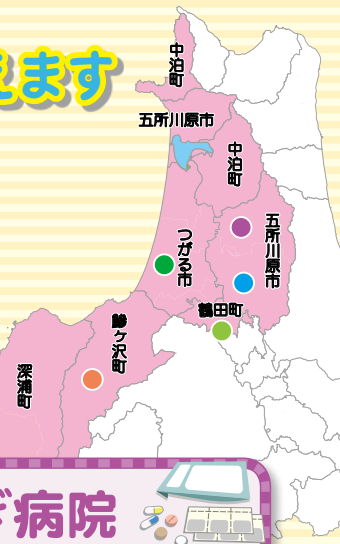
〒038-2761
青森県西津軽郡鱒ヶ沢町
大字舞戸町字蒲生106番地10
TEL. 0173-72-3111
FAX. 0173-72-3367

整形外科外来の休診について

鱒ヶ沢病院では、以下のとおり整形外科外来が休診となります。

| 診療科 | 休診日 |
|--------|--------------------------------|
| 整形外科外来 | 平成29年6月23日(金) 平成29年8月17日(木) |

今後もこれまで以上に安心した医療と充実したサービスを提供してまいります。



かなぎ病院

〒037-0202
青森県五所川原市金木町菅原13番1
TEL. 0173-53-3111
FAX. 0173-53-2407

眼科外来の診療日変更について

7月17日の週より眼科の水曜日診療が金曜日へ変更となります。お間違えの無いようお願い致します。

つがる総合病院

〒037-0074
青森県五所川原市字岩木町12番地3
TEL. 0173-35-3111(代表)
FAX. 0173-35-0009

院内コンサート募集(ボランティア)

ジャンルについては特に決まったものはありませんので、お気軽にご提案ください。詳しくは病院ホームページをご覧ください。

(平成29年4月開催 オカリナコンサートの様子)



鶴田診療所

〒038-3503
青森県北津軽郡鶴田町大字鶴田字鷹ノ尾34番地
TEL. 0173-22-2261 FAX. 0173-22-5484

大腸CT検査を導入しました

当院では平成29年4月から大腸CT装置による精密検査を始めました。この検査では炭酸ガスで拡張させた大腸をCTで撮影し、3次元画像を簡単に得ることができます。内視鏡を挿入したりバリウムを注入する必要がないため、これらの検査と比較して苦痛が少なく、短時間で検査が可能です。ぜひ患者の皆様の健康管理にお役立て下さい。

平成29年度 つがる西北五広域連合職員採用試験

1 平成29年7月23日(日)実施

■受付期間 平成29年5月29日(月)～6月30日(金)まで

| 職種 | 採用予定人員 | 受験資格 |
|------------------------|--------|--|
| 看護師・助産師 | 10名程度 | 昭和53年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方 または平成30年4月30日までに免許を取得する見込みのある方 |
| 認定看護師(救急看護・緩和ケア・糖尿病看護) | | |
| 薬剤師 | 5名程度 | 昭和58年4月2日以降に生まれた方で左記職種の免許を有する方 または平成30年4月30日までに免許を取得する見込みのある方 |
| 臨床検査技師 | 3名程度 | |
| 管理栄養士 | 1名程度 | |
| 診療放射線技師 | 1名程度 | |

※なお、平成29年9月17日(日)にも採用試験を実施する予定です。

①受付期間 平成29年7月10日(月)～8月23日(水)まで

②職種(予定) 看護師、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士

(詳細につきましては7月中につがる西北五広域連合ホームページ等に掲載する予定です。)

2 採用試験案内等について

つがる西北五広域連合ホームページ(<http://www.tsgren.jp/>)から入手できます。また、つがる西北五広域連合病院運営局人事課、かなぎ病院、鱒ヶ沢病院、つがる市民診療所、鶴田診療所でも配付いたします(平日8:30～17:00)。詳細は採用試験案内でご確認ください。

3 採用日

平成30年4月1日以降の採用の予定です。ただし、7月23日(日)実施の試験合格者のうち、診療放射線技師に限り、平成29年10月1日に採用します。

4 問い合わせ、受験申込先

〒037-0074 青森県五所川原市字岩木町12番地3 つがる総合病院3階 つがる西北五広域連合病院運営局人事課 電話 0173-26-6363