



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

2019

第14号

ご自由にお持ちください



つがる総合病院 外科手術体験セミナーの様子

《 特集 》

救急患者数について

～増加する救急外来の「コンビニ受診」～

【まめ知識】

痛風について

【栄養管理局がお送りする健康レシピ】

野菜嫌い克服レシピ

【地域医療をつなぐ】

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

救急患者数について

増加する救急外来の「コンビニ受診」



■ 鰯ヶ沢病院における

救急患者数について



つがる西北五広域連合病院事業では、つがる総合病院（五所川原市）、かなぎ病院（五所川原市）、鰯ヶ沢病院（鰯ヶ沢町）の3病院で、休日・夜間を問わず、救急車・救急患者の受入を終日行っています。

この3病院のうち、今回は鰯ヶ沢病院の過去5年間（平成26年度～平成30年度）における救急患者数についてお知らせいたします。

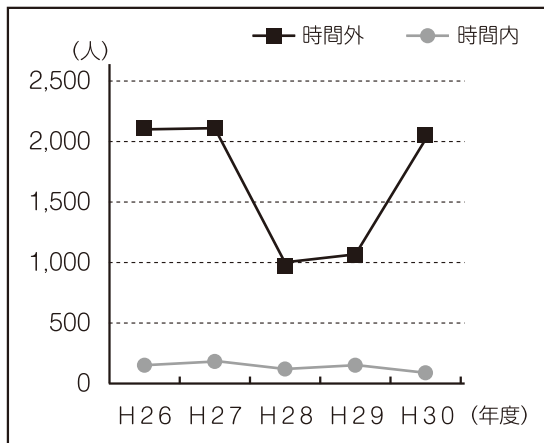
まず、年度ごとの救急患者数について、下の表のとおりとなります。

平成28・29年度は例年より約半数に減少していますが、昨年度は例年並みの件数となりました。

救急患者数【平成26年度～30年度】 (人)

	時間内	時間外	合計
H26	151	2,068	2,219
H27	165	2,070	2,235
H28	148	986	1,134
H29	157	1,089	1,246
H30	138	2,018	2,156

救急患者数（時間内・時間外）の推移



鰯ヶ沢病院長 就任の挨拶



板橋 幸弘

鰯ヶ沢病院 院長

平成31年4月1日、つがる西北五広域連合鰯ヶ沢病院長を拝命いたしました板橋幸弘です。旧成人病センターでは12年間、その後の鰯ヶ沢病院では5年間と、この圏域での勤務は早いもので18年目となりました。

当院が主として担うべき、鰯ヶ沢町や深浦町は、県内でも特に人口減少や高齢化が顕著であります。この地域のニーズに合わせ、気軽に受診し、いつでも安心して入院できる、便利なかかりつけ病院としての機能を十分に提供できるよう、また在宅医療・介護連携の充実にも努めて参りますので、よろしくお願いたします。

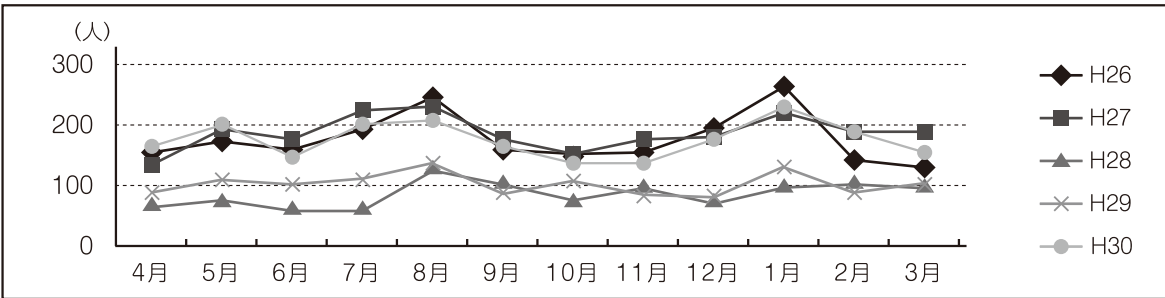


月別救急患者数【平成26年度～30年度】

(人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
H26	163	184	160	193	247	188	173	160	194	269	155	133	2,219
H27	134	195	175	212	217	174	164	176	181	218	194	195	2,235
H28	82	88	77	76	123	103	85	98	86	101	111	104	1,134
H29	95	108	99	107	138	93	106	88	85	128	97	102	1,246
H30	173	205	153	202	217	172	135	134	180	228	192	165	2,156

救急患者数の推移



年別救急患者数では例年、ゴールデンウィークや年末年始休業により、5月・8月・1月に増加が見られます。

まとめ

減らしましょう！

コンビニ受診

西北五地域における医師・看護師不足が深刻な状況である中で、今後も地域医療を守っていくためには、緊急性のない軽症患者が休日や夜間に救急外来を受診する、いわゆる「コンビニ受診」に対する意識改革が求められます。救急外来でのコンビニ受診が増加すると、救急重症患者や入院患者の病状の急変などへの適切な対応が困難となるおそれがあります。

これからも広域連合一丸となり、地域医療の発展に取り組んで参りますので、緊急性の高い患者が優先的に適切な処置を受けられるためにも、地域住民の皆さまが、地域医療の支えとなっただけでなく、ご協力をお願いします。



今号の表紙 外科手術を体験する高校生の様子

外科手術体験セミナー



つがる総合病院で、弘前大学医学部附属病院主催の外科手術体験セミナーが開催され、西北五地域を中心に高校生56名が参加し、50名を超える医師・研修医・医学生ボランティアがマンツーマンで対応しました。

本セミナーは、地域医療について理解を深め、将来医師を目指す方が増えてほしいとの願いから、10年前から開催されています。これをきっかけに、地域医療に貢献していただける医師が増えることを願っています。



身近に潜む大敵 痛風



痛風とは、高尿酸血症が持続することにより、尿酸塩結晶が関節内に沈着し炎症を引き起こす病気です。特に足指の付け根の関節に激しい痛みを起し、これが「風が吹いても痛い」痛風発作と言われます。高尿酸血症とは血中の尿酸値が高い状態のことで、この状態が続く限り炎症は改善せず、痛みが繰り返されることとなります。「身近に潜む大敵」であるため、自らの意志で予防をしていくことが大切です。

👍 痛風の原因と言われるプリン体とは？

プリン体とは、生物が生命活動をするために大切な物質でDNA、RNAといった核酸やATPと言う細胞エネルギー源の構成成分です。漠然と「美味しい肴にプリン体が多く、これを食べ過ぎると痛風になる」と考える方が多いかもしれませんが、食物由来のプリン体は尿酸産生量の1/3程度とされています。残りの2/3は体内の細胞が生成したプリン体の代謝産物です。したがって、生きて新陳代謝がある限りプリン体が生成され、尿酸が産生されます。

👍 飲酒と高尿酸血症

アルコールは体内での尿酸産生を増加させます。また、尿酸の排泄を阻害し体内に溜め、更に利尿作用により血液濃縮を来すため、体内の尿酸値は上昇します。ここに酒、肴など食物由来のプリン体による尿酸が上乗せされます。

近年、プリン体ゼロを謳^{うた}うアルコール飲料が発売され、健康志向により売られています。また、ビールなど醸造酒にはプリン体が多いが、ウイスキーや焼酎などの蒸留酒には少ないとも言われています。しかし、上述のようにアルコールそのものに尿酸値を上昇させる作用があるため、飲み過ぎは禁物です。



👍 痛風予防のための生活習慣



痛風は強い痛みを伴うため、痛風の症状に目を奪われがちですが、高尿酸血症は内臓脂肪と相関しメタボリックシンドロームや動脈硬化、循環器疾患、脳血管疾患のリスク因子ともなります。また、激しい運動と脱水は、一般的に尿酸値を上昇させてしまう原因ともなります。予防で無理は禁物ですので適度な運動と水分補給、バランスの取れた食事をすることを心がけましょう。

野菜嫌い克服レシピ

管理栄養士がお送りする 健康レシピ Vol.6

野菜嫌いは子供のうちに克服するのが1番です。野菜嫌いを克服し、健康な体を維持できるようにしましょう。



今回教えてくれる方
つがる総合病院 栄養管理部
管理栄養士 木村 めぐみ さん

皆さんは、嫌いな野菜はありますか？ピーマン、ゴーヤ、ナスは食べられますか？

野菜は、苦みや独特の食感が苦手な子どもが多く、また大人になっても食べられない人もいます。「野菜だけ食べてもお腹がいっぱいにはならない」「食べなくても生きていける」と、食べない人もいますが、野菜を食べずにいると、栄養が偏り肥満や生活習慣病の原因となります。嫌いなものを克服するということは、大変なことですが、できれば子どものうちに克服したいものです。

嫌いな野菜

- 1位 ゴーヤ
- 2位 セロリ
- 3位 春菊
- 4位 とうがらし
- 5位 ピーマン

好きな野菜

- 1位 トマト
- 2位 じゃがいも
- 3位 とうもろこし
- 4位 メロン
- 5位 スイカ

嫌いな理由

- 苦味
- 青臭い
- 土臭い
- 野菜独特の匂い
- 食感が苦手

嫌いな野菜には、ピーマンやゴーヤなど、独特な苦味や酸味・食感がある野菜が多いですね。それらは、下ごしらえによってやわらげることができます。

- 切った野菜を「水にさらす」
切った野菜を水にさらすことで、玉ねぎなどに含まれる辛みを抜くこと、野菜に含まれているアクを抜くこと、野菜の変色を防ぐことができます。
- 野菜を「ゆでる・蒸す」
水にさらすことと同様に、アクを抜く効果があります。また、野菜の色を鮮やかにする、食感を変えるなど、料理の仕上がりに関わる大切な工程です。
- 野菜の切り方を工夫する
野菜には繊維があり、「繊維に沿って切る」か「繊維を断ち切るように切る」かによって、野菜の辛みや食べやすさに影響があります。

お野菜パカパカ ペジピザ



材料【ピザ1枚分(約4人分)】

・じゃがいも	中2個	★・ウインナー	2本
・人参	大1/4本	・ピーマン	1/2個
・小麦粉	小さじ1/2	・ナス	1/4本
・オリーブオイル	大さじ1	・玉ねぎ	1/4個
・砂糖	小さじ1	・コンソメ	1/2個
・ピザ用チーズ	40g	・トマトケチャップ	大さじ4
・パセリ	適量	・バジル	お好みで

作り方

- 1 ★印の具材を細かく切り、耐熱皿に調味料と合わせて入れレンジで火が通るまで加熱する。
(目安：500w3分程度)
- 2 じゃがいもをスライスし、人参をせん切りにする。
(水にさらさない)
- 3 フライパンにオリーブオイルを入れ、2を均等に広げて、中火で蓋をして焼く。
焼き目がついたらひっくり返して、中まで火を通す。
- 4 3に1をのせ、その上にピザ用チーズをかけて蓋をしてチーズが溶けたらバジルをふる。

一人当たりの栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	154 kcal	5g	7.8g	16.5g	1.3g

♪ ピーマンや人参などの風味が強い野菜は、油やケチャップなどと合わせると食べやすくなります。糖質が気になる大人の方は、じゃがいもを大根 150gに変更し小さじ1程度の小麦粉をプラスして焼くのもおすすめです。



※ 作り方などの詳細は、つがる総合病院のホームページをご覧ください。

地域医療特集 医師不足問題を考える

第1回

「医師偏在を考える」



本コーナーでは、本号から数回に渡って、「医師不足問題」を考えていきます。第1回となる本号では、「医師の地域偏在」についてです。

「医師不足」か「医師偏在」か

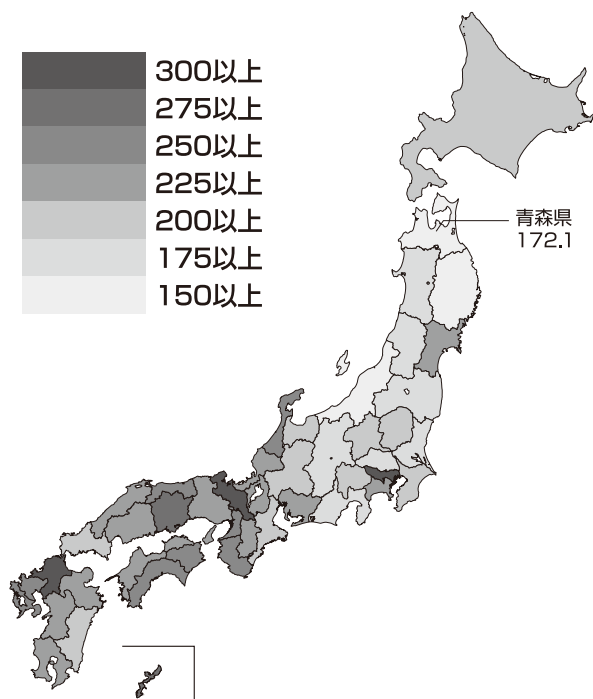
地域医療において、課題がなかなか解決されない「医師不足」。医療を必要とする患者さんはもちろん、患者さんを支える病院で勤務する医師や医療従事者にとっても大きな問題なのです。では、本当に医師は不足しているのでしょうか。

平成31年3月に厚生労働省が公表した資料を見れば、医師数は都市部や西日本に集中していることが伺えます。つまり、医師は不足しているのではなく、実は偏っているのです。

また、「診療科偏在」という言葉を耳にしたことがあるのではないのでしょうか。

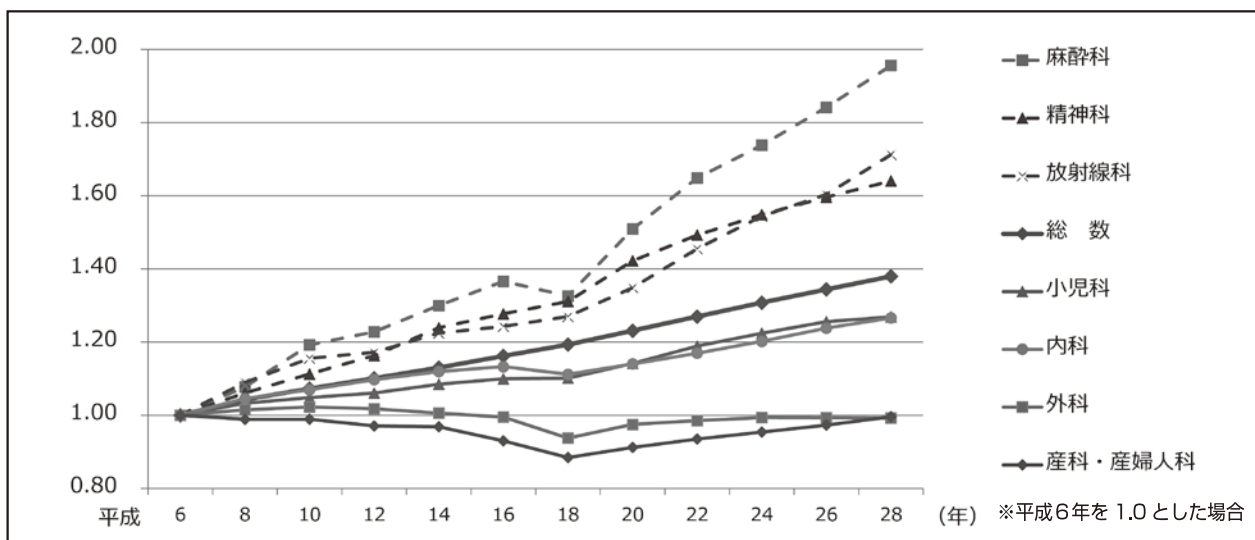
診療科には内科や外科などをはじめ、18の基本領域がありますが、診療科によって医師数が異なっているのです。診療科別医師数の推移を見ると、麻酔科、精神科の医師数が増え続けていますが、外科や産科・婦人科の医師数が伸び悩んでいます。ただ、診療科全体でみると医師の数は増えていることがわかります。

都道府県別医師偏在指標



平成31年3月 厚生労働省
「医療需給分科会」第4次中間取りまとめ資料（抜粋）

診療科別医師数の推移



平成28年 医師・歯科医師・薬剤師調査

どうしてそうなるの？

仕事や勤務地を選択する際、皆さんも労働環境への不安、希望する内容の仕事があるか、子どもの教育環境など、一度は考えたことはありませんか？医師においても同じことが言えます。医師には自分の専門領域を選択し、高度専門医を志す者が多く、自己キャリアの形成を求めて、都市部に進出する人が多いのです。

今私たちにできること

是非ここで働きたいという思いを抱いていただくことが大切です。そのためには、医師の負担を軽減するために、症状に応じた医療機関の選択や、何よりもこの地域で従事して下さっている医師への感謝の気持ちを忘れずに、また各医療機関においては医師の労働環境を整えていくことがとても大切なのです。

第2回は「国、県の取り組み」を掲載予定です。

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時から翌朝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。



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.0173-53-2407

○外科外来について

当院では、4月1日より心臓血管外科、呼吸器外科、乳腺外科、消化器外科となりました。各診療時間は右表のとおりです。



診療科	診療曜日	受付時間	診療時間	備考				
					月	火	水	木
心臓血管外科 新再	○				8:15~10:00 7:00~11:00	8:30~		
弘前大学応援医師			△		12:00~14:00	13:00~15:30	△第1~4水曜	
呼吸器外科 新再		○		○	8:15~10:00 7:00~11:00	8:30~		
弘前大学応援医師			△		12:00~14:00	13:00~15:30	△第2・4水曜	
乳腺外科 新再	○	○		○	8:15~10:00 7:00~11:00	8:30~		
消化器外科 新再	○	○	△	○	8:15~10:00 7:00~11:00	8:30~	△水曜は新患受付のみ診察	

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(代表)
FAX.0173-42-1526



ワイファイ
Wi-Fi
無料でご利用いただけます！

当診療所では、待ち時間を少しでも快適にお過ごしいただくため、通信量を気にせず高速のインターネットをご利用できる「Wi-Fi (ワイファイ)」を整備しています。

無料Wi-Fiは次のような機器でご利用いただけます。



スマートフォン タブレット ノートパソコン

○ご利用にあたって

パスワードの設定が必要です！

接続の方法やお問い合わせは、窓口にお越しいただくか、上記までご連絡ください。

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(代表)
FAX.0173-53-2407

○診療日のご案内

当院では右記の日程で診療しておりますのでお間違えのないよう、よろしくお願いいたします。

(○印が診療日)

診療日課	月	火	水	木	金	受付時間
内科	○	○	○	○	○	8:15~11:00
内科 肝臓専門外来					○	午後(要予約)
外科	○	○	○	○	○	8:15~11:00
小児科	○			○	○	8:15~11:00
眼科		○			○	8:15~11:00 ただし、新患受付は10:00まで
皮膚科	休診					
整形外科	○		○		○	8:15~10:30 ただし、新患受付は10:00まで
婦人科			○			8:15~11:00

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(代表)
FAX.0173-72-3367

○診療日のご案内

《窓口受付時間》
8:15から11:00まで
・耳鼻咽喉科の受付は7:00から14:30までです。
※耳鼻咽喉科の診察時間は13:30頃になります。

(受付曜日、○印:新患、△印:再来)

診療科	月	火	水	木	金
内科	○△	○△	○△	○△	○△
糖尿病外来		○△	○△		
外科	○△	○△	○△	○△	○△
整形外科	○△	○△	○△	○△	○△
小児科	○△			○△	
眼科		○△		○△	
耳鼻咽喉科	○△	○△	朝治療	朝治療	○△
歯科	○△	○△	○△	○△	○△
婦人科	都合により、休診となります。				

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(代表)
FAX.0173-22-5484

○外科外来について

当診療所では、外科の診療日は下記のとおりとなっております。お間違えのないよう、よろしくお願いいたします。

外科診療日	毎週月曜日・水曜日・木曜日
診療時間	9:00~ ※午前中のみ診察です
受付時間	7:00~11:00

診療費等をクレジットカードでお支払いできるようになりました

患者サービスの一層の向上と医療費収納事務の効率化のため、令和元年8月1日から、つがる総合病院以外でも、次の医療機関にて診療費等をクレジットカード払いできるようになりました。

カード払いできるようになった医療機関

かなぎ病院・鱒ヶ沢病院・つがる市民診療所

※つがる市民診療所は電子マネーもご利用いただけます。

利用開始

令和元年8月1日から

その他

利用できるカードなどをお聞きになりたい場合は、各医療機関に電話でお問合せいただくか、窓口でお尋ねください。

かなぎ病院
☎ 0173-53-3111 (代表)

鱒ヶ沢病院
☎ 0173-72-3111 (代表)

つがる市民診療所
☎ 0173-42-3111 (代表)

利用できるカードの種類



利用できる料金

保険適用の診療費のほか、保険適用外の診療費や人間ドック、各種健康診断などにご利用いただけます。