



福島医大病院ニュースレター

編集・発行/附属病院患者サービス向上委員会

〒960-1295 福島市光が丘1番地 / TEL (024) 547-1111 ホームページ <http://www.fmu.ac.jp/byoin/index.php>

放射線災害医療センターの新設

放射線災害医療センター 部長 大津留 晶



平成24年6月より、附属病院に新たに設立された放射線災害医療センターの部長を拝命いたしましたので、ご挨拶申し上げます。

放射線災害医療センターは、附属病院の東の端、ドクターヘリポートの傍にあります。元々ここは放射線事故に備えて、除染棟の建物があった場所で、昨年の東日本大震災直後には原発事故に伴う汚染や被ばく傷

病者の治療を行いました。また避難地域などの空間線量が相対的に高い地域などで働かれる公務の方や、放射性物質が濃縮する作業環境で働かれている方々の、健診などの依頼を受け、健診業務なども行っています。放射線災害医療に関する学生教育や院内教育、院内多職種ミーティング、さらには緊急被ばく医療体制整備やオフサイトセンター、Jヴィレッジ、原発の救急室などを結んだテレビ会議なども担当しています。大規模災害がおこると、今回の原子力災害でもそうで

したが、診療科の垣根を越えて力を合わせて災害に対応しなければいけません。現在、救命救急センター、放射線科、放射線健康管理学講座、災害学習センター、放射線部、看護部、運営・管理部などが中心となって、兼務体制で運営していますが、患者さんの病態によっては、もっと多くの皆さまと力を合わせて対応にあたる必要があります。

現在、廃炉に向けて危険な作業が続いている第一原発をはじめその他の場所でも、放射線汚染・被ばくの救急患者さんが発生するリスクは福島県では格段に高まっています。私自身は内科医ですが、病院長の指揮のもと、田勢教授、宍戸教授の多大なご支援のもと、副部長の長谷川先生や当科の宮崎先生、災害学習センターの熊谷先生、安井先生、放射線科の佐藤先生を中心に、緊急被ばく医療体制と災害医療体制の整備を行っています。加えて健診や教育、県内の放射線災害への中長期対応への支援に毎日奔走しています。新たにできたセンターですが、住民の皆さまが安心して働き、暮らしてゆくためには、極めて重要な使命を担っていると思いますので、皆様のご支援の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

病棟でトイレ改修と車いす対応トイレ増設の工事を行っています

総務課施設係

総務課施設係では、病院の維持管理や改修工事を担当しております。病棟は昭和62年6月に医大病院が開院して以来、26年目を迎えました。病棟トイレは建設当時のもので、和式が主体となっております。トイレも洋式化が主流の昨今、入院患者さんへのサービス向上に対応するため、病棟部のトイレ改修を行うこととなりました。

工事は、和式トイレを洋式トイレへの取替、車いすトイレの増設、病棟器材庫整備の3種類のメニューで行います。整備される洋式トイレは洗浄機能付でトイレブースも現在より広くなります。また、車いすトイレにはオストメイトも設置され、多目的に使用できるような計画となっています。

トイレを利用しながらの改修であることから、使用できるトイレが少なくなる期間を短くするため、工事が終わったところから使用するように計画しています。病棟内での工事のため工事エリアを区画する仮間仕切りを設置して工事を行っており、粉じんや騒音が拡散しない施工としています。

入院患者さんや来院の方、病院スタッフの安全を第一に工事を進めます。いろいろとご不便、ご迷惑をおかけしますが、より安全で使いやすい施設になるよう努力して参りますので、今後ともご理解とご協力をお願いします。

第20号のなかみ

- 2ページ……○日本赤十字社復興支援事業による医療機器の整備について
○便秘について
○あなたの健康、見守ります。
- 3ページ……○DODOおじさんがやってきた 笑顔と笑い声のひととき
○癒しの空間 ピンクのリボンのクリスマスツリー
○子ども達を見守る小さな天使
○「パンダハウス」チャリティーバザーが開催されました
- 4ページ……○リレー通信
○投書箱から
○緑黄色野菜でバランスを

病衣・付添寝具

清潔と快適をクリエイトする。

DOJINSHA

【ご利用・お問合わせ先】

株式会社 同仁社
医大リネン室

電話 024-547-1111
内線 3081

マチのほっとステーション

LAWSON

ローソン福島県立医科大学附属病院店（エレベーターホール隣）
ローソン福島県立医科大学店（7号館内）

本学は、平成23年3月11日の東日本大震災および福島第一原発事故以降、県民健康管理調査を実施しております。本学附属病院においては、調査に伴い検診を必要とする患者さんを診療する必要がありますが、震災により浜通りの病院が大打撃を受け、同地方を含む多くの被災者が当院で受診しておられたため、当時の医療機器のみでは、健康管理調査に伴う検診をスムーズに行えない状況にありました。

そんな折、日本赤十字社様より「日本赤十字社復興支援事業による医療機器購入支援」のお話を頂き、県民健康管理調査に関連して必要となる検査機器を中心に49機種、総額609,254,100円もの医療機器を整備することができました。

写真の装置は、本事業により当院の検査部に設置した「災害対応血液検査システム」です。当装置を使用し、従来目視

で行っていた血液検査の一部を自動化することで、検査精度および処理能力が大きく向上しました。これにより、より多くの患者さんの検査が可能となり、県民健康管理調査に伴う受診に的確に対応できる環境が整いました。

当院は、本事業により整備した機器を有効に活用し、県民の皆様が安心して暮らせるよう、福島の医療の復興に向かって活動して参ります。

日本赤十字社様を通じ、御支援賜りました皆様へ、あらためて厚く御礼申し上げます。



病気のまめ知識

便秘について



消化器・リウマチ膠原病内科学講座

講師 片倉 響子

「もう一週間も出ていません。」ときどきこんな訴えで外来を受診する患者さんがいます。お金ではないので貯めても仕方ない排泄物なのですが、ストレスの多い現代社会において便秘は、環境の変化などで一度は経験された方が多いと思います。日本人に多いタイプの便秘は習慣性便秘と呼ばれているもので、時間に追われるなどの理由から便意を我慢してしまい、やがて直腸に対する通常の刺激では便意が起こらなくなってしまうという類の便秘です。ただし、便秘の原因はストレスだけではなく、まず簡単に排便のメカニズムを確認してみましょう。胃で消化された食物は、小腸において栄養分が吸収され、不要なものが大腸へ送られます。大腸では腸内

細菌により分解が促進され、直腸に送られ、ある程度直腸に溜まると直腸壁が圧迫され排便反射が起こるわけです。この過程それぞれの不具合が便秘の原因となり得ます。例えば、食物繊維が不足すると、便の量が増加しにくく腸蠕動が低下します。また、運動不足は腸蠕動低下につながり、また腹筋が弱くなることも便秘の原因になり得ます。その他、精神的ストレス、糖尿病、うつ病、甲状腺機能低下症などでは交感神経、副交感神経のバランスが崩れ腸蠕動の低下を招きます。バランスの良い食生活、野菜や食物繊維、ビフィズス菌などをしっかり摂取し、適度な運動で腹筋を鍛えストレス発散し、便意を我慢せず定期的に排便する習慣をつけることが、便秘の解消法です。最後にどうしてもお伝えしたいことは、便秘を放置しないということです。大腸がんによる通過障害も便秘の原因のひとつであり、大腸がんは年々増加傾向にあることから、便秘症状のある方の場合一度は必ず大腸内視鏡検査を受けて頂きたいと思っております。

あなたの健康、見守ります。

福島県では原子力災害による放射線の影響を踏まえ、県民のみなさんの健康を長期にわたり見守っていきます。その基本となるのが「県民健康管理調査」です。

「県民健康管理調査」の内容は、次の5項目です。

- 1 基本調査 (問診票による被ばく線量の把握)
- 2 甲状腺検査
- 3 健康診査
- 4 こころの健康度・生活習慣に関する調査
- 5 妊産婦に関する調査



これらの調査は、「福島県立医科大学 放射線医学県民健康管理センター」が中心になって、県内、県外の医療・保健・福祉関係者の協力を得て実施しています。今回は「甲状腺検査」についてお知らせいたします。

東京電力福島第一原発事故による放射線の健康への影響については、予想される外部および内部被ばく線量を考慮すると、極めて少ないと考えられますが、チェルノブイリ原発事故後に明らかになった健康被害として、放射性ヨウ素の内部被ばくによる小児の甲状腺がんが報告されています。

福島県では、子どもたちの健康を長期に見守るために、甲状腺の状況を把握するとともに、生涯にわたって健康を見守り、本人や保護者の皆さまに安心していただくため、2011年(平

成23年)10月より甲状腺検査を実施しています。

対象となるのは、2011年(平成23年)3月11日時点で、0歳から18歳だった全県民(平成4年4月2日~平成23年4月1日生まれの方)です。県内にお住まいの方だけでなく、県外に避難されている方も対象となります。

甲状腺検査は、福島県立医科大学と、福島県内外の医療機関などが連携して実施します。検査は、ゼリーをつけた器械(2cm×5cm程度)を首に当てて、超音波で甲状腺の様子を調べます。検査時間は、5分程度です。

2011年(平成23年)10月~2014年(平成26)年3月末までに、1回目の甲状腺(超音波)検査を実施します。これは、甲状腺への放射線の影響が考えにくい時期に行う現状確認のための検査(先行検査)です。

2014年(平成26年)4月以降は、20歳までは2年ごと、それ以降は5年ごとに定期的に継続して甲状腺(超音波)検査を行い、対象となる皆さんを長期的に見守っていきます。

なお、「甲状腺検査」のよくあるお問い合わせは、放射線医学県民健康管理センターのホームページでご確認ください。

URL <http://fukushima-mimamori.jp/thyroid/>

福島県立医科大学放射線医学県民健康管理センター

電話：024-549-5130(土日祝日を除く 9:00~17:00)

メール：kenkan@fmu.ac.jp

DODOおじさんがやってきた 笑顔と笑い声のひととき

「ゆいの会」主催、(株)タカラトミー有志などの協力による、「人形劇団ひとみ座」山本こぞーさんのひとり芝居『DODOおじさんのにんぎょうサーカス座』が10月22日、小児科病棟で上演されました。

「闘病中の子ども達へHappyタイムを」という「ゆいの会」の活動趣旨に基づき、プロの劇団によるライブパフォーマンスが届けられました。

太鼓をたたいて、ハーモニカを吹いて、ドンチャカドンチャカ。落語のような、漫談のようなテンポの良い語り口調。DODOおじさんのコミカルな動きに会場に集まった子ども達やご家族も自然と笑顔になり、歓声を上げながら素敵な時間を過ごしました。

ゆいの会をはじめ、上演にご協力いただきました関係者の皆様方、病棟に笑顔を届けていただき本当にありがとうございました。



癒しの空間 ピンクのリボンのクリスマスツリー



病院ボランティアの皆さんのご協力により今年も玄関ホールにクリスマスツリーを設置いたしました。患者さん、来院される皆様方に、少しでも明るく楽しい気持ちになってほしいという願いが込められたツリーです。

クリスマスツリーは、ボランティアで院内のフラワーアレンジメント教室「花*花*くらぶ」の講師をされている池田久美子さんと、患者会「ピンクのリボン」会員の方々が7年前から設置くださっています。高さ1.6メートルのクリスマスツリーと飾りは、すべて池田さんからご提供いただいたものです。

今年は、ドットやチェック柄のポインセチアや、雪の結晶のようなオーナメントが加わりました。また、患者会「ピンクのリボン」創立10周年を記念し、枝にはピンクのリボンも結ばれています。12月26日までの約1ヶ月間飾られ、病院が明るく和やかな雰囲気になると大変ご好評をいただき、患者さんや来院される皆様方を楽しませていました。

子ども達を見守る小さな天使

キワニスドールを知っていますか？

綿を詰めた白無地の人形“キワニスドール”は、小児科の医師がドールの部位を指さして患者さんの子どもたちから病状を聞いたり、治療の説明をしたりして、子どもたちの怖さや不安を軽減させ、診察や治療をスムーズに進めることなどに利用します。

このキワニスドールが12月18日、福島キワニスクラブを代表し和合アヤ子会長より医大附属病院の細矢光亮小児科部長に贈呈されました。キワニスクラブとは、奉仕と友愛の精神に基づき、社会奉仕活動を展開している国際的な団体で、特に「世界の子どもたちへの奉仕」を合い言葉に、子どもたちの健やかな成長のために活動することなどを目的としています。福島キワニスクラブは平成20年4月24日に国内で27番目、東北では仙台に次いで2番目に発足しました。

医大附属病院へのキワニスドール贈呈は、平成20年度から行われており、今回で5回目となりました。



「パンダハウス」チャリティーバザーが開催されました

12月18日～19日の2日間、病院玄関ホールにおいて「NPO法人パンダハウスを育てる会」によるチャリティーバザーが開催されました。バッグや小物、アクセサリーなど会員による手作りの品々が展示されました。おかげさまをもちまして、たくさんの方にご来場いただき、大変盛況のうちに終了いたしました。



「パンダハウス」は医大病院の小児科に入院中の患者さんとそのご家族に“もうひとつのわが家”としてご利用いただけるようにと福島市蓬萊町に設立された宿泊施設です。現在では小児科に限らず、医大病院に入院・通院中の患者さんとそのご家族に外泊や休息のため広くご利用いただいております。

「パンダハウス」は会員会費、今回実施されたバザー収益、一般の方からの募金、ボランティア・スタッフによるサポートにより運営されております。今後とも、パンダハウスへのご理解をいただきますようお願いいたします。(なお、次回のチャリティーバザーは平成25年夏頃を予定していますので、是非お立ち寄りください。)

NPO法人 パンダハウスを育てる会事務局
☎548-3711

リレー通信

笑顔に魅せられて

けやきの会 近野 文夫



私の右眼は先天的に弱視でしたが、物影がぼんやりと見えました。40才頃のある寒い朝に右眼が突然見えなくなり、大変なショックを受け落胆しました。そんな暗い気持ちで医大病院に通院するようになり、一時的に視力が回復するものの、また見えなくなるとい繰り返しが続きました。

通院して20年くらいたった11月中旬だったと思いますが、眼科をめざし階段を上っていくと、静かににこやかな笑顔で活動しているボランティアの女性がいらっしゃいました。気が落ち込んで暗い心の奥底に、一筋の明るい光が差し込んできた思いでした。女性の笑顔に心が引かれながら眼科に向かいました。診察を待っている間、はたして私も笑顔になれるのだろうか、私も笑顔になりたい、どうしたら笑顔になれるのだろうか、人のために役に立てば笑顔になれるかもしれない。そう思いながら診察を終え、ボランティアの女性の元に向かい、思い切ってボランティアをしたいのですがと、聞いてみました。するとすぐにボランティアの会長さ

んに連絡をしていただき、1週間後にボランティア活動をさせていただくことになりました。

当初は、玄関前に立ち、おはようございます、という言葉さえなかなか言えず、まして笑顔になれませんでした。2週間くらいは玄関と自宅でも口に出す練習をし、まず挨拶ができるように務めました。挨拶を交わす患者さんに笑顔で対応できているのだろうか、自分では自分の顔が見えません。空元気でも大きな声で、おはようございます、と笑顔になれるようにと願いました。

ボランティアの方々の心温まる本当に優しい、ご指導、ご鞭撻を賜り、今日も皆さんに支えられ、感謝の日々を送り、1年になろうとした日だったと思いますが、ある患者さんに「近野さんに会いに来たよー」と言われた時は、とても嬉しく感じました。

少しでもボランティアとして微力ながらも笑顔で来院する皆様方の役に立てればと思い、ボランティアの方々のご指導をいただきながら、常に、世界共通の花、社会の花、笑顔を中心に、を信条にこれからも頑張りたいと思います。

投書箱から



最近の投書で、携帯電話のマナーについてのご意見が多く寄せられております。

当病院では、次の場所を除いて、病院内で携帯電話を使用することができますが、周りの患者さんの迷惑にならないよう、注意事項を守って使用してください。

- 使用を禁止している場所（必ず電源を切らなければならない場所）
外来診察室 救命救急センター 内視鏡診療部
リハビリテーションセンター 人工透析センター
総合周産期母子医療センター 各種撮影室
各種検査室 集中治療室 手術室
- 会話を禁止している場所（メールのみできる場所）
病室（個室は除く）、外来診察室の中待合室
- 携帯電話を使用する際の注意事項
 - ① 病院内では必ずマナーモードにしてください。
 - ② 使用禁止場所では、電源を切ってください。
 - ③ 人ごみでの使用はさけてください。
 - ④ 病室（個室は除く）での使用は、メールのみにしてください。
 - ⑤ 消灯時間後は、使用禁止とします。
 - ⑥ 使用可能な場所であっても、大きな声での会話で周りに迷惑を与えることがないようにしてください。
 - ⑦ 病院職員から、使用に関して指示があった場合は、その指示に従ってください。

緑黄色野菜でバランスを

医事課栄養管理係 遠藤 真弓

冬の野菜がおいしくなってきました。ほうれん草、白菜、春菊などの葉菜類や、大根などの根菜類も食べごろですね。

野菜は1日に350g食べると良いといわれています。また、その内1/3は緑や赤い色をした緑黄色野菜にするとおバランスがよいでしょう。

野菜350gは生だと両手に2つ分くらいになります。茹でたり、炒めたりすると量は半分減りますので、食べやすくなると思います。

お子さんにも食べやすい緑黄色野菜を使った料理をご紹介します。

納豆あえ

材料（1人分） 納豆30g、ほうれん草20g、
人参15g、たくあん漬け5g

- 作り方
- ①ほうれん草は色よく茹で、細かく刻みます。
 - ②人参は千切りにして、茹でます。
 - ③たくあん漬けは千切りにします。
 - ④納豆と①～③を混ぜ、しょうゆで味を付けます。

※たくあん漬けは黄色くて甘いものの方が合うようです。野菜、その他の材料はお好みで調整してください。



すべてを地域のために
東邦銀行

ご利用・お問い合わせは **福島医大病院支店**

窓口営業時間：平日午前9時から午後3時

電話 024-548-5331（受付時間：平日午前9時から午後5時）

スターバックスコーヒー福島県立医科大学附属病院店

営業時間 平日 7時～20時
土日祝 9時～19時

アメリカ シアトル生まれのスペシャルティコーヒーストア。高品質のアラビカ種コーヒー豆から抽出したエスプレッソがベースのバラエティ豊かなエスプレッソドリンクやペストリー、サンドイッチをお楽しみいただけます。

