

医師確保と養成

医科2年連続6名、歯科3名 研修医フルマツチ!!



「医局バーベキュー」

利根中央病院は、厚生労働省指定の基幹型臨床研修病院として2004年からこれまでに27名が研修を修了しています。研修医の採用には「マッチング」という制度があり、研修希望者(医学生)と病院双方の希望を踏まえて、一定の規則から組み合わせが決定されます。6名までの採用が認められ17年、18年と6名フルマツチが続き、医学生に選ばれる研修病院になりつつあります。利根歯科も2018年は3名フルマツチとなりました。その背景には、総合診療科をはじめ、病院および診療所等で年間通じて多くの実習を受け入れている実績もありますが、何よりも組合員さんたちの協力が強く影響していると感じています。実習の中で班会やまちかど健康チェック、医局でのふるまい会といった医療生協ならではの活動を体験し、そのなかで組合員さんたちと関わり病院や生協に対する率直なご意見や期待の声を直接伺い、「職員と患者組合員の垣根の低さを実感し、研修先に選んだ」という声から、診療現場では知ることのできない経験が選択理由にもなっています。

医科歯科学生とふれあう機会がありましたら、地域住民としての想いや期待を伝えていただけたら幸いです。

「まさか」に備えるために 第12回 災害訓練

災害拠点病院である利根中央病院で、11月10日(土)に総勢約190人の参加で、「利根沼田地域の局地的な地震」が発生したとの想定で、院内災害訓練が行われました。地域内地震を想定し、当院の被災状況の確認から訓練はスタートしました。訓練では、負傷者80人を受け入れるため、傷病者や職員、物品類が行き交い、騒然となっていました。職員各々が、懸命

災害拠点病院である利根中央病院で、11月10日(土)に総勢約190人の参加で、「利根沼田地域の局地的な地震」が発生したとの想定で、院内災害訓練が行われました。地域内地震を想定し、当院の被災状況の確認から訓練はスタートしました。訓練では、負傷者80人を受け入れるため、傷病者や職員、物品類が行き交い、騒然となっていました。職員各々が、懸命

行っています。

さらに、来年度以降は行政や他医療機関と連動した地域での災害対応を含めた訓練を予定しています。

9月に発生した北海道胆振東部地震のように「まさか」と思うような場所・タイミングで自然災害が発生しています。

利根沼田地域でも「まさか」が起きるものとして、災害に対する危機感を病院全体で共有し、万が一、災害が起きてしまったとしても「あつてよかった利根中央病院」と思ってもらえるよう努力していきます。

西部、南部ブロック研修会 東信医療生協 「お助け丸クラブ」との交流



「助け合い活動を学ぼう」と、11月8日長野県上田市の東信医療生協に西部、南部ブロックの6支部からの組合員と職員20人で参加しました。昨年の7月から取組を始めた、「有償ボランティアお助け丸クラブ」は、

で、支部の活動として位置づける。介護保険ではまかなえない、隙間を埋める役割を持つ。一日の生活で潤いを持たせてくれる。など、この間の活動状況が報告されました。また、実際に支援に参加している組合員からこれまでの取組と「やりがいがあり、楽しく行っている」との紹介がありました。

参加者から質問も出され懇談。山極さんは「失敗もありましたが、何か起きた時でも初期の対応が大事だ」と話されました。帰路の車中で交流、杉木理事から「今日勉強したことを利根で始まった助け合い活動に生かして、いろいろな所で関わっていただきたい」とのまとめがありました。



特設テント トリアージセンター



素早く判断するトリアージナース

ようこそ新しい仲間

11月の新加入者

▼11月の新加入者は名義変更を含めて240人でした。(敬称略)

- 〔沼田東支部〕 伊藤 桂子、稲山 公忠、大島 崇、星野みつあ、金井 春子、須田 利枝、須田中支部、河野喜久子、阿部喜興志、村上 宏一、林 朋子、戸部 吉治、島田 康弘、阿部 幸子、沼田北支部、佐々木由香里、吉澤かつよ、鈴木 真弓、鳥羽 久子、(利根支部) 金子 静江、角田眞智子、千明たか子、石井 武久、都所 叶有、(池田支部) 佐藤 富江
- 〔薄根支部〕 高橋 久子、阿部 幸子、高橋 泰恵、石橋 英利、大木かね子、齊藤 政文、中村 文夫、生方 吉伸、阿部 陽子、阿部 典康、(白沢支部) 小原 利夫、笠原 久子、桑原美知子、角田 八重、佐藤 代重、桜井 枝子、諸田 千枝子、小原 波子、入沢 幸子、木村れい子、上野 恵子、上野 貞男、上野 貞子、南雲 工三、永井 慶子、永井 喜一、高橋 善一、小原 三子、小林 みつ子
- 〔利根南支部〕 山田サチ子、須川 次子、小池 祺子、(須川支部) 須川 芳江、(新巻支部) 原 幸子、(新巻支部) 林 明彦、林 由江、富沢 進一、(沼田東支部) 鈴木 やい子、田口 正敏、新木 鶴吉、原 明美、安達 政喜、石井 華奈、石井 あつ江、石井 銀江、(昭利南支部) 竹之内 文作、林 隆志、(高山支部) 阿部 一、(中之条町) 吉田 壽、(旧吾妻町) 篠原 恵

第5回 ハイキング・ウォーキング 秋の碓氷峠路を楽しむ



10月24日(水)健康づくり委員会が主催して、27人の参加で行われました。今回は碓氷峠路探訪で、3コースの中から自分にあったコースを選び、色づき始めた木々を見ながら元気に歩きました。参加者からは「紅葉も始まり天気も良く大変楽しい一日でした。」「はじめての参加です。日頃の運動不足を感じました。これをきっかけに散歩をはじめようかな。」などの感想が寄せられていました。

2018.12月号 医療相談室

すいぞう 膵臓の役割と病気について 健康診断で早期発見を



利根中央病院 消化器内科医長 山田 俊哉

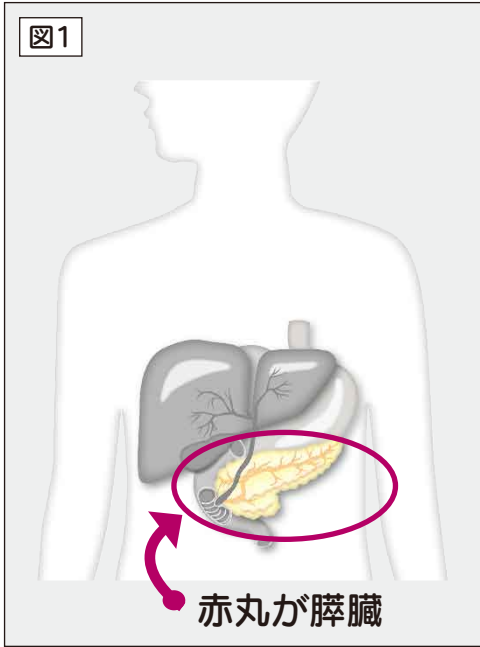
「膵臓」は消化器の一部ですが、食道、胃や大腸などに比べるとあまり馴染みがないかもしれません。しかし、人が生きる上で非常に大事な役割を担います。

今回、膵臓の役割、病気とその予防法と早期発見についてお話をしていきます。

膵臓の役割

膵臓とはお腹の真ん中やや背中側で、胃の後ろ側に位置します(図1)。

血糖値を調節するインスリンやグルカゴンなどのホルモンを分泌する内分泌機能と、十二指腸へ消化酵素を分泌し、食べ物を消化させる外分泌機能の働きを担っています。



赤丸が膵臓

膵臓の病気

膵臓の病気には膵炎、膵臓癌、糖尿病などがあります。

膵臓がアルコールや胆石などで膵臓が炎症を起こし、みぞおちや背中に激痛が生じる急性膵炎と、急性膵炎が繰り返され、膵臓が線維化を生

じ機能が働かなくなり、糖尿病が悪化したり消化がでなくなる症状を生じる慢性膵炎に分けられます。

急性膵炎の場合には入院の上、禁食・点滴などで治療を行っていきませんが、お腹全体に炎症が広がると重症膵炎と言う命に関わる重篤な状態になることがあります。

膵臓癌は日本人の癌による死因の第4位であり、みぞおちの痛み、背中の痛み、体重減少、黄疸(体、特に白目の部分が黄色くなる)、糖尿病の急な悪化などの症状で始まりますが、初期には無症状のことが多く、早期発見が難しく、発見された時点で8割が進行癌で手術が不可能だと言われています。

膵炎の予防のためには

大量飲酒が原因として最も多いので大量飲酒は控え、暴飲暴食に気を付けること、禁煙をしていただくことが膵炎の予防につながります。(純アルコール量40g(ビール換算1ℓ、日本酒換算2合など)で膵炎発症リスクが2.5倍に、100g以上で5.4倍になると言われています)。

特にアルコールが原因の膵炎を起こした方が飲酒を続けると、先ほどの慢性膵炎の状態になっていくので必ず禁酒が必要となります。

またみぞおちの痛み、背中の痛みなどの症状が生じ、自宅で我慢してしまうと膵炎がさらに悪化していく可能性があるので、そのような症状を生じる場合には早めに医療機関を受診しましょう。

膵臓癌の早期発見のためには

膵臓癌は胃癌や大腸癌などと異なり、内視鏡などで直接みる事ができません。そのため、早期発見が難しいと

血液検査やエコー、CT、MRIなどの検査で疑い、特殊な内視鏡検査である、内視鏡的膵胆管逆行性造影検査(ERCP)や超音波内視鏡下穿刺吸引術(EUS-FNA)で癌の組織をとって診断をつけていきます。診断された時点での進行度に応じて、手術・化学療法(抗がん剤)・放射線治療などを行っていきませんが、早期の段階で見つければ見つかるほど予後も良くなつてきます。

言われています。実際にはみぞおちの痛み、背中の痛み、体重減少、黄疸、糖尿病の悪化などで画像検査を行って発見されることが多いですが、ドックなどでの腹部エコー検査で無症状のうちに発見されることもあります。

近年、膵臓にのう胞(水ぶくれのようなもの)がある人は膵臓癌がでやすいと言われており、定期的な画像検査で早期発見ができれば見つかるのでかかりつけ医に相談して下さい。

また、近親者に膵炎や膵臓癌の方が多くいたり、糖尿病、肥満、喫煙、大量飲酒、慢性膵炎は膵臓癌のリスクファクターと言われているので注意が必要です。

膵臓癌は怖い病気かと思われませんが、早期発見できれば決してそうとは限りません。健康的で規則正しい生活、ヘルシーな食生活を心がけ、定期的に健康診断(特にドックなどでの腹部エコー検査が大事です!)を受けて頂き、前述した症状があれば我慢せず早めに医療機関を受診しましょう。



なかまの作品

俳句

- 冬うらら話相手のあるかぎり 沼市高橋町 あべけいいち
幼な児の母呼ぶ声や今朝の冬 沼市高橋町 木暮 一夫
口よごとと土産にもらふ冬草 沼市高橋町 生方 辺秋
侘助や茶席和らぐ絞り花 沼市高橋町 白井孝四郎
文化の日幼は手箸麴吸る 沼市高橋町 星野 順子
円空の笑みに逢ひたき秋の暮 沼市高橋町 宮田 君子
鷲ふかく河岸段丘冬に入る 沼市高橋町 氏家 孝
鶏が土間を覗くや菊日和 沼市高橋町 阿部 邦亮
時戻すごとと枯草の蔓手繰る 沼市高橋町 貝瀬 久代
綿虫や雲低くして日暮どき 沼市高橋町 阿部 まつ
侘助やうつむき茶事の客二人 川場村生品 乗原あや子
菊なます香ほる花びら旅の膳 川場村各地 穴沢 京子
亡き姉の雨戸開け閉め菊日和 みなかみ町湯原 石田みよ子

短歌

- 自らを不幸にするまいと背を伸ばす深く澄みを 沼市高橋町 森 田 妙子
豊作の青あおし葉に願ひて二人の家の注連飾り 沼市戸鹿野町 内 山 高重
冬の間住居を移す隣人の家の明かりのつかぬ夕暮れ みなかみ町湯原 羽 鳥 孝子
金婚旅行に二見浦の夫婦岩台風の大波しかと受け居り みなかみ町湯原 渡 丸 共代
登校の子等はカラフル冬帽子ぶぎけ方まで個性豊かに みなかみ町後閑 番 場 正夫
気おくはあれど二本の杖をつき背すじ伸ばしてリハビリ始む みなかみ町須川 細 川 のぶ子

川柳

- 子供との勝負卓球引き分ける 沼市高橋町 加瀬田フサエ
お友達よくも揃えて改造す 沼市高橋町 今井 栄一
政治とカネ今日も何処かで悪巧み みなかみ町石巻 藤田 俊彦
今月は43件のご応募ありがとうございました。紙面スペースと当季雑誌に沿って掲載させていただきます。
なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書でわかりやすく丁寧な書き方をください。

新年号

募集 絵画、写真、書画、俳句、短歌、川柳、パッチワーク他各種作品をお寄せ下さい。締切り12月10日 三三七八〇〇五三 利根保健生協「なかまの作品係」 メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

