# あまるめ～る

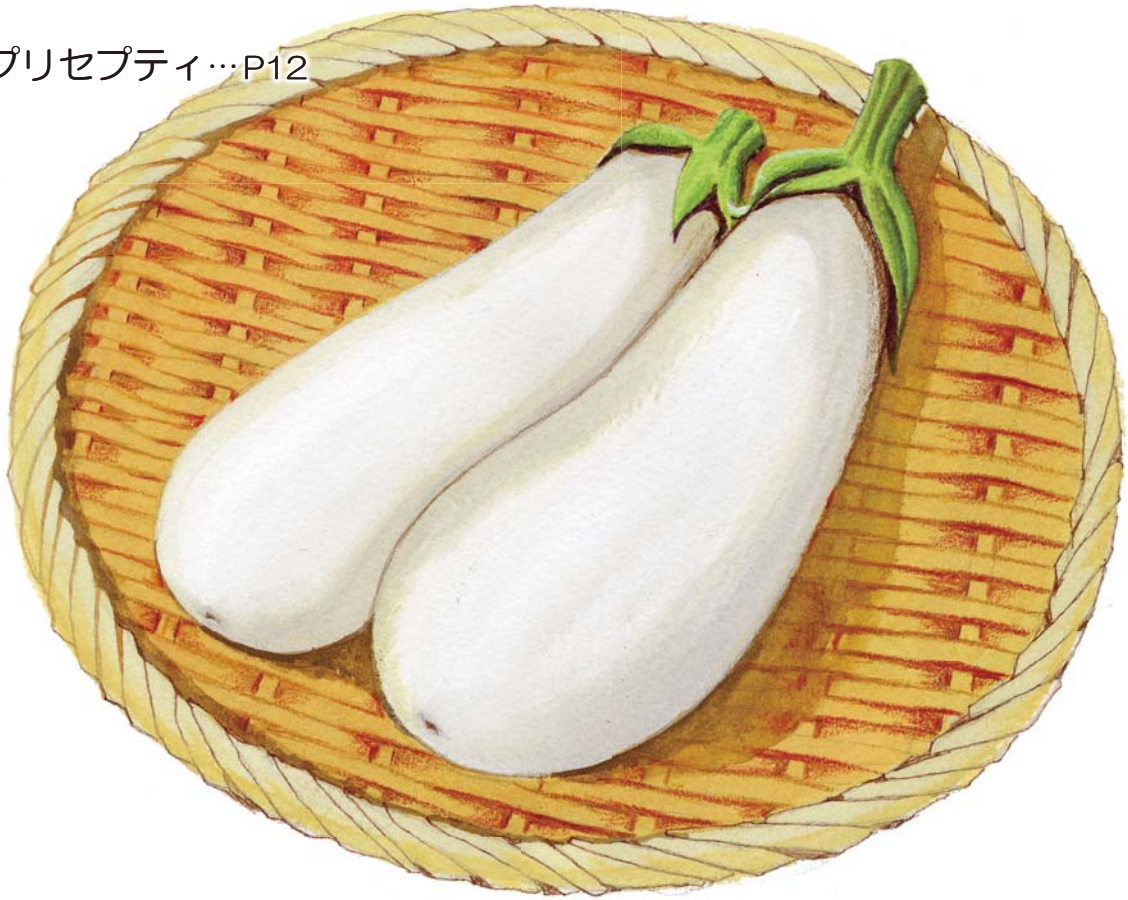
庄内余目病院　広報誌

2022
7月号
No.245

【連載】予防医療のすすめ（婦人科）
デリケートゾーンのトラブル～外陰部掻痒症～…P4

【新連載】
ずっと庄内で、いつまでも元気に
私たちの長生きの秘訣…P8

ナーシングフォーユー
プリセプター＆プリセプティ…P12



## 白ナス（遊佐のお嬢さん）

雪のように真っ白で「遊佐のお嬢さん」という名を持つ白ナス。一般的な紫ナスよりも実が締まっておいしいと評判です。

## 寺田院長のんだんだ！通信

病院の“んだんだ”（そうそう）と思う話題や日々の出来事、医療の話をお届けします。

No.85

院長
寺田　康

# 「はるか彼方に消えたラジコン・ヘリ」

田植え後は、細かった田んぼの稲の列が日毎に太くなり、やがて一面の緑の絨毯になる。

この頃になると農家は、稲の防除作業※1に追われる。圃場※2に分け入って手動で行う農薬散布は重労働で、丸１日かけても 2.5ha（ヘクタール）ほどしか散布できないと聞く。

そんな中、庄内ではラジコン操縦の無人ヘリコプターを使った農薬散布をよく見かける。ラジコン・ヘリと言っても模型のヘリではない。機種にもよるが重量は 75 ～ 100kg、４サイクルエンジンで稼働し最大 24ℓの薬剤または 20kg の粒剤を搭載できる。全長（回転翼径）が約 2.5mあり、軽トラックの荷台にぎりぎり収まるほどの立派なヘリだ。操縦には資格が必要で、ほかに連絡係、見張りなどの補助者も要る。約６分 /1ha で農薬を散布でき、広い田んぼに最小限の農薬を効率よく均一に散布できる。難点はラジコンの操縦が難しいことと、機体の価格が中古で 500万円以上、新品だと 1,000万円～ 1,500万円と高価なことだ。

ラジコン・ヘリを操作している農家の小父さんの目は子供のように輝き、仕事の顔ではない。完全に少年の顔になっている。

報告されているラジコン・ヘリの事故には、墜落、接触、衝突のほか、飛行時における機体の紛失がある。この機体の紛失とは、ラジコン・ヘリが制御不能になってどこかに飛んで行ってしまうことらしい。嗚呼、1,000 万円以上もしたヘリが、操縦不能になってはるか彼方に飛んで行く。想像しただけでも悲しくなる光景だ。

写真は、2016 年８月に庄内で撮影した農薬を散布するラジコン・ヘリだ。庄内でも一昨年、ラジコン・ヘリが日本海を朝鮮方面に飛び去って行ってしまったことがあったらしい。原因はラジコン操作にある。ヘリを鉄塔より高く飛ばすと、ある高さから電波が届かなくなって制御不能になるのだそうだ。ん～、成る程。

これは先日の外来で、ラジコン・ヘリに詳しい患者さんから聞いた話だ。ところで、自分は外来で一体何をやってんだろうねえ…？と思う（笑）

んだの。

※1 病害虫対策や雑草の駆除　※2 農作物を栽培するための場所のこと



# あまるめ～る Contents

寺田院長のんだんだ！通信…… P2
医食同源―旬の食材でおいしく健康に―…… P3
【連載】予防医療のすすめ
デリケートゾーンのトラブル～外陰部掻痒症～… P4
【新連載】
ずっと庄内で、いつまでも元気に
私たちの長生きの秘訣…… P8
ナーシングフォーユー
プリセプター＆プリセプティ ……P12

今月の表紙は
白ナス
（遊佐のお嬢さん）

## 医食同源 ―旬の食材でおいしく健康に―

### ■夏の味覚、白ナス「遊佐のお嬢さん」

遊佐町で栽培されている白ナスは真っ白な皮が特徴で、「遊佐のお嬢さん」とも呼ばれています。

1997 年に「道の駅鳥海ふらっと」が開設される際、「産直施設の目玉商品に何かないか？」と栽培されたのが始まりです。フランス生まれのこの白ナスは、日本で品種改良されたものではないため、温室での栽培が基本で、不要な葉の摘除や病害虫対策など、栽培には細心の注意が必要です。このように手間暇かけて作られた白ナスは、丁寧に袋詰めされて出荷されます。

### ■栄養価や効能について

普通のナスと変わらず体内の余分なナトリウムを排出して、高血圧を防ぐ働きを持っている「カリウム」が豊富で、利尿効果が期待できます。ただ、紫色のナスに含まれるポリフェノールの一種「ナスニン」が白ナスには含まれていません。一方で白ナスには腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。

### ■調理方法や食べ方のコツ

白ナスは切ると茶色く変色してくるので、すぐに塩水に浸しておくようにしましょう。白ナスは寒さや乾燥に弱くデリケートです。袋に入れて、温度が低すぎない野菜室での保存をおすすめします。

皮の部分は少し固めなので、焼いたり蒸したり、油で揚げるなどの加熱調理することで特有の食感を楽しむことができます。洋風に煮込んだラタトゥーユや焼き料理のグラタンなどにも向いています。煮物にする場合は、さっと煮込むことで煮崩れさせずに仕上げることができます。

栄養管理室 主任／大原　百合子（管理栄養士）

連載

# 予防医療のすすめ

No.25

「人生100年時代」と言われる現代。疾病の早期発見・治療、日々の体調管理が健康寿命をのばすカギになります。

今月の担当医師は…

婦人科医長
田村 大輔（たむら だいすけ）
（日本産科婦人科学会 産婦人科専門医）

≪婦人科≫

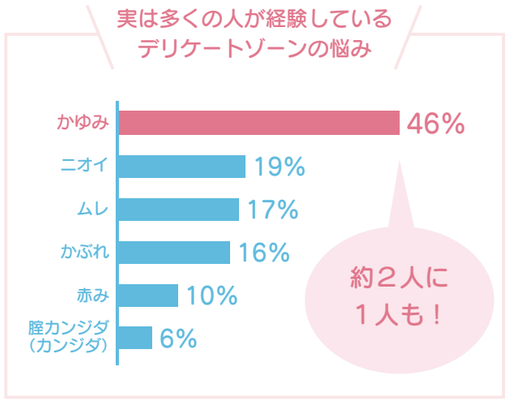
## デリケートゾーンのトラブル～外陰部掻痒症（がいいんぶそうようしょう）～

気になるけれど、誰に相談したらいいかわからない…そんな悩みの一つがデリケートゾーン（外陰部）のトラブルではないでしょうか。特に更年期以降は、女性ホルモンの分泌が減りトラブルも増えてきます。大切な場所だからこそ、きちんとした知識を持ち、症状があれば適切に治療しましょう。

### 女性を悩ませる外陰部掻痒症とは？

外陰部掻痒症とは、外陰部から肛門にかけて強いかゆみや痛みを伴う症状の総称です。かゆみを生じる原因が明らかな症候性外陰部掻痒症と、原因が不明な特発性外陰部掻痒症があります。

ここでは、前者の症候性外陰部掻痒症についてお話しします。主な原因として、①感染症によるもの、②アレルギー（過敏症）によるもの、③女性ホルモン（エストロゲン）の低下によるものの３つに分類することができます。




※2016 年 20 ～ 40 代女性 6,000 名 小林製薬調べ

### １．感染症によるもの

**（1）外陰部ヘルペス**

単純ヘルペスウイルス感染によるもので、外陰部に痛みや水ぶくれのような潰瘍ができます。初めの感染では激しい痛みを伴いますが、再感染では、症状が軽度に留まる場合が多いです。抗ヘルペスウイルス薬による内服、軟膏及び点滴で治療します。

**（2）尖圭（せんけい）コンジローマ**

ヒトパピローマウイルス 6 及び 11 型の感染によるもので、外陰部、肛門、子宮頸部に鶏のトサカやカリフラワーに似た形状の腫瘤（しゅりゅう）（こぶ）を形成します。また外陰部に違和感を覚えたり、おりものが増える場合があります。この場合は、液体窒素による凍結療法または薬物療法（イミキモドクリーム）で治療します。

**（3）外陰部カンジダ症**

真菌（カビの一種）による感染で、酒粕（さけかす）状のおりものとかゆみを伴います。おりものの一部を顕微鏡で観察する事で診断が可能です。治療では、抗真菌薬である腟錠や軟膏を使います。

**（4）トリコモナス腟炎（ちつえん）**

腟トリコモナス原虫による感染でかゆみと泡状で悪臭が伴うおりものが増え、腟炎を起こします。こちらもおりものの一部を顕微鏡で観察することで診断できます。トリコモナス原虫に対する内服薬または腟錠で治療します。

**（5）外陰部毛嚢炎（もうのうえん）（毛包炎（もうほうえん））**

皮膚に常在する黄色ブドウ球菌が主な原因で発症し、陰毛の生えている局所に痛みが生じます。周囲の炎症は軽度で抗菌外用剤（軟膏）で治療します。

＼デリケートゾーンって、どんな場所?／

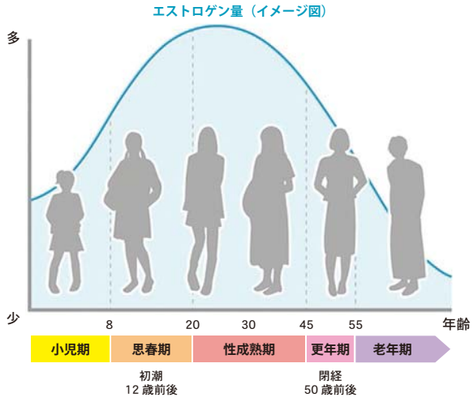
※小林製薬「デリケートゾーンについて、もっと、ちゃんと、知ろう」
https://www.kobayashi.co.jp/brand/feminina/know/shirou.html

### ２．アレルギー（過敏症）によるもの

化学繊維、薬剤使用、乾燥、摩擦、洗剤の使用による刺激で外陰部がこすれ、炎症が生じることがあります。この場合、じんましんなどの原因となるヒスタミンの働きを抑える抗ヒスタミン剤（内服薬あるいは軟膏）で治療します。

皮膚の乾燥を伴う場合は、皮膚の保護剤（水分の蒸発を防ぐ）であるワセリンを使用します。血行促進抗炎症作用の働きを持つヘパリン類似物質の軟膏またはローション、尿素系のクリームや軟膏を使用する場合があります。

## 年齢とともに変わるデリケートゾーンのトラブル




**【思春期～性成熟期に起こりやすい病気】**
- 皮膚トラブル（かぶれ、毛嚢炎）
- 外陰ヘルペス　・尖圭コンジローマ
- 梅毒　・カンジダ腟炎　・細菌性腟炎
- トリコモナス腟炎　・クラミジア頸管炎　など

**【更年期～老年期に起こりやすい病気】**
- 皮膚トラブル（乾燥、非触性皮膚炎など）
- 大陰唇色素変化、小陰唇癒着
- 尿道カルンケル　・性器下垂、性器脱
- 萎縮性腟炎　・細菌性腟炎　など

※小林製薬「年齢とともにデリケートゾーンも変化する」https://www.kobayashi.co.jp/brand/feminina/know/lifestage.html

### 3．女性ホルモン（エストロゲン）の低下

閉経により起こる女性ホルモン（エストロゲン）の低下によって、外陰部の皮膚は薄く弱くなり、外的な刺激を受けやすくなります。「デーデルライン桿菌（かんきん）」という常在菌が減少する事により、細菌感染が引き起こされやすくなります。また、皮膚の乾燥を伴うことから、外陰の皮膚炎を引き起こし、腟内や外陰部の他の常在菌が減少することにより、外陰部のかゆみやヒリヒリした痛みなどの不快症状が生じます。

治療方法として、エストロゲンの局所あるいは全身投与が有効な場合があります。局所的な治療として、エストリオール（腟錠）の連日の腟内投与法があります。腟錠は全身的な副作用が少ないため、高齢の方でも安心して使用できる薬剤です。

腟内投与が難しい場合は、内服薬のエストリオール錠で治療する場合があります。また、抗炎症作用のあるステロイド軟膏を併用する場合もあります。これらの治療は、悪性腫瘍（腟がんや外陰がん）、白板症やパジェット病などの前がん病変が否定された上で行います。

### 気になる症状があれば、早めの受診を

- 不明な性器出血が出る
- 外陰部や腟に痛みやかゆみがある
- おりものから異臭がする
- 性交時に出血する

これらの症状や似たような状態があれば早めに婦人科を受診しましょう。外陰部の痛み、かゆみ、しみる感じ、違和感、茶色から黄色いおりものなどの自覚症状があっても、炎症が起きているのは腟なのか外陰部なのかなど、自分ではわかりにくい場合があります。

「婦人科を受診するのは恥ずかしくためらわれる」や「時間がなく、忙しく面倒だから」と様子を見るうちに、受診のタイミングを逃し症状が悪化する可能性があります。外陰のかぶれなのか、腟炎（カンジダやトリコモナス）なのか、エストロゲンの低下なのかなど、原因によって使用する薬剤は異なるため、婦人科専門医による診断で原因が何かを突き止めて適切な治療を行う必要があります。気になる症状がある方は、早めにご相談ください。

トラブルを防ぐセルフケア

### デリケートゾーンを快適に保つポイント

**①おしりは正しく拭く**

お尻を後ろから前に拭いてしまうと、便がデリケートゾーンに入り不衛生です。前から後ろに向かって、優しく拭くのがコツです。温水洗浄便座を使う際は、「ビデ」で優しくデリケートゾーンを洗いましょう。

**②お風呂では優しく洗う**

デリケートゾーンはまぶたよりうすいので、ボディタオルでゴシゴシ洗うと、傷ついたり、黒ずみの原因になることも…。
指の腹でやさしくマッサージするように洗いましょう。何度も洗いすぎると、皮膚のバリア機能が失われてトラブルにつながるので要注意です。

**③ナプキンはこまめに取りかえる**

ムレると、雑菌が増えてニオイやかゆみが気になりやすいので、トイレのたびに取り替えるのが快適のコツです。

**④下着選びは、素材にも気をつかう**

下着を選ぶときは、デザインだけでなく、通気性のよいものを選びましょう。化学繊維が刺激になる人もいるので、コットン素材がおすすめです。

※小林製薬「デリケートゾーンについて、もっと、ちゃんと、知ろう」抜粋 https://www.kobayashi.co.jp/brand/feminina/know/shirou.html

―ずっと庄内で、いつまでも元気に―　新連載

# 私たちの長生きの秘訣【第１回】

様々な分野で活躍するまちの高齢者の方々をご紹介しながら、皆さんの健康づくりの秘訣や自立支援に役立つ情報をシリーズでご紹介します。１回目は、庄内町の高齢者支援に携わる担当者さんにお話を伺うとともに、高齢者の交流と介護予防を図る「通いの場」の運営者の方にインタビューしました。

## 「健康寿命」を伸ばしていくために

平均寿命（０歳の子供が何年生きられるかを予測した「平均余命」）が延び、多くの人が長生きできるようになりました。一方で、国のデータによると健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間の平均）は男性で約９年、女性で約 12 年、平均寿命より短くなっており、この間は「要介護状態」で暮らすことを意味します。これからの時代は、ただ長生きするのではなく、元気で過ごせる「健康寿命」を伸ばしていくことが重要です。

### 平均寿命と健康寿命の差【2016 年】

※資料：令和２年版　厚生労働白書より

## 庄内町の現状について

【表１】は町の人口の現状ですが、高齢者人口は 2020 年をピークに生産年齢人口（15 歳以上 64 歳以下）とともに減少する推計が出ており、高齢化率は上がっていきます。また、【表２】の高齢者世帯数の推移では、高齢者世帯の数・割合ともに増加しており、【表３】では、要介護（要支援）認定者数は年々ゆるやかに増加しています。

これらから、近い将来、子と同居しない高齢者のみの世帯が増加し家族で介護し支えていく体制が取れなくなることや、介護サービスの担い手側の減少により介護サービスが十分に受けられなくなる恐れがあることが考えられます。要介護にならず自分らしい生活を維持・向上するために、重要なのがフレイルを予防する活動です。

### 【表１】町の人口の現状（高齢化率の推移）

| 推計値 | 2005年 | 2020年 | 増　減 |
|---|---|---|---|
| 生産年齢人口（15歳以上64歳以下） | 14,257 | 10,967 | －3,290 |
| 高齢人口（65歳以上） | 7,012 | 7,660 | ＋648 |
| 高齢化率 | 28.4% | 36.7% | ＋8.3% |

※資料：2015 年までは国勢調査（年齢不詳者除く）、2020 年は住民基本台帳

## フレイルを予防するための取り組み

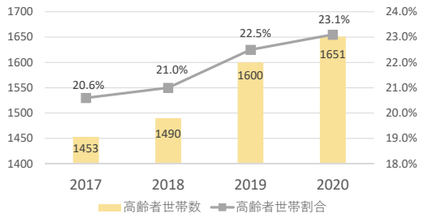
フレイルとは、健康に暮らしていた状態から年齢とともに活動能力が低下し、身体的、精神的、社会的に虚弱になることです。予防するには、運動（身体活動）・栄養（食事・口腔ケア）・社会参加（人とのつながり）の３本柱が重要になります。町では、この３本柱に焦点を当てた活動支援や意識向上の施策に取り組んでいます。

その一つが、住民ボランティアによる「通いの場」の立ち上げ支援です。「通いの場」とは、集落の公民館等を会場に、「いきいき百歳体操」などを行う活動の場です。「いきいき百歳体操」とは、手首や足首に重りをつけて椅子に座って行う体操で、週１回以上継続して行うことで筋力向上に効果があるとされています。また、65 歳以上の方ならどなたでも気軽に介護予防に取り組める「元気アップ教室」を、JA あまるめ２階の「拠り所しゃんしゃん」やソラーナで実施しています。要支援などに認定され運動機能の改善が必要な方には、短期集中予防サービス（３～６か月間）があり、庄内余目病院健康推進センターでも専門スタッフが個別プログラムを作成し、運動指導を行っています。

今年度からの取り組みとしては、通いの場等へ医療専門職を派遣し、フレイルや介護予防への意識を高めてもらうための健康教育を新たに始めています。

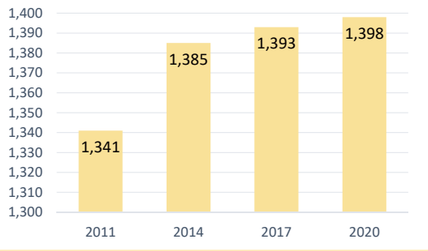
庄内町の介護予防事業や介護サービスに関する支援については、庄内町のホームページや毎年発行している「庄内町高齢者福祉サービス」のパンフレットに掲載しています。どうぞご覧ください。

### 【表２】高齢者世帯の推移




※資料：住民基本台帳より集計

### 【表３】要介護（要支援）認定者数




※資料：介護認定審査会資料の主治医意見書による

パンフレットは町内の医療機関や薬局などに配布しています。

庄内町の一般介護予防事業に関するサイトをご覧になりたい方はこちらの QR コードから

＼お話を伺ったのは…／

庄内町保健福祉課
高齢者支援係
主任　**日向　唯** さん

# 私たちの“長生き”の秘訣

インタビュー

町で活躍するさまざまな高齢者の方に活動内容や日々の健康管理、生きがいなどについて聞いてみました。

私の秘訣

## 人の笑顔が私の栄養

**梅木 強さん（69）**
集いの場「ひょうたん島」代表

### 利用者さんの笑顔からいつも元気をもらえます

楽しそうな笑い声に包まれる、庄内町のとある一軒家。ここは、空き家を利用した高齢者の通いの場「ひょうたん島」です。毎週木曜になると運営メンバーが先生となり、オリジナル体操「ひょうたん島」や手芸教室、映画鑑賞会、外部講師による出前講座などさまざまなイベントで利用者を楽しませています。

その代表を務めるのが、梅木強さん。長年銀行員をしていた梅木さんでしたが、定年退職後は地域のために何かできる事がないかと、ボランティア仲間とともに県の「支え合いの地域づくり担い手養成講座」を受講。その後、町の支援を受けて2019年２月に通いの場「ひょうたん島」をオープンさせました。当初は地域の公民館や飲食店などを会場に活動していましたが、より自由な活動の場を求めて現在の空き家を利用することになったそうです。今年で活動３年目を迎えた「ひょうたん島」は、現在10名の運営メンバーに参加者を含めた約30名が利用しています。

「元保育士やバスガイド経験者、料理上手な人など個性的な運営メンバーがいるから、いつも面白い催し物ができて、ひょうたん島は大盛り上がり。マスク着用や飲食の制約もあるけれど、コロナ前と変わらず楽しくやっています」と、笑顔。「利用者さんが楽しければ、私たちも楽しい。皆さんの笑顔や笑い声からまた元気をもらえます」と、ひょうたん島での交流が日々の楽しみであり、原動力になっているようです。

そんな梅木さんに健康の秘訣は、“人の笑顔が私の栄養”。最近は足腰も弱ってきて…と苦笑する梅木さんですが、集いの場の他にも、一人暮らしの高齢者の病院送迎や家事代行のボランティア活動をしたり、民生委員やまちづくりセンターの管理なども行ったりと、精力的に活動しています。

「運営メンバーと一緒にひょうたん島をもっと利用しやすい場所にしたい」と今後を語る梅木さんは、人の笑顔のためにできること日々模索していく、大変前向きな方でした。

Information

利用者募集中 見学も大歓迎

**通いの場「ひょうたん島」**
日時：毎週木曜 10：00 ～ 12：00
場所：庄内町余目字上猿田32
利用料：200円（1回）
【活動内容】ゲーム、漫談、映画など週替わりの催し物を実施。おやつ付きの茶話会、年数回の食事会などを楽しんでいます。

※換気・消毒等、新型コロナウイルス感染対策を行って実施しています

私の秘訣

## 人との出会い

**佐藤 弘一さん（85）**
御殿町いきいき百歳体操おもと会代表

### 多くの人と関わり、楽しい体操を続けていきたい

今年で活動５年目を迎える「御殿町いきいき百歳体操おもと会」。この代表を務めるのが佐藤弘一さんです。もともとは同町の老人クラブとして住民主体でいきいき体操を行っていましたが、その後、県の「やまがた健康づくりステーション創設支援事業」や町の「介護予防・日常生活支援総合事業」の支援を経て活動を広げ、2019年からは町内外問わず様々な方が利用できる「通いの場」になっています。現在は33名の利用者がおり、毎週金曜の活動日には、いきいき百歳体操やかみかみ百歳体操を基本に、外部講師による筋力アップ体操や脳トレーニング等を行っています。

「皆さんの生きがいづくりや地域の支え合いの一助になればと、活動を続けてきました。自分の仕事は活動日報の記録や出席簿の作成などがメインで、あとは担い手のメンバーが様々な企画をして盛り上げてくれています」と朗らかに話す、佐藤さん。手慣れた様子でパソコン作業をこなす姿は、85歳という年齢を感じさせません。

おもと会の評判はメディアでも注目され、県の広報テレビ特別番組「いき☆いきやまがた」の取材を受け、放送されたそうです。ところが新型コロナの感染拡大は、順調に見えたおもと会の活動にも暗い影を落としました。「今まで休まずやってきた活動を３か月近く休んだ時期がありました。活動再開後も不安はありましたが、換気やマスク着用、手洗いなどを徹底し、今日まで一人の感染者も出なかったことに感謝しています」。

そんな佐藤さんの長生きの秘訣は、“人との出会い”。「それに毎日、起床後と就寝前にコップ１杯の水を飲むこと。あとは暴食を避け、酒は飲まない、たばこは吸わないことが秘訣かな？」と、教えてくれました。

「最近は物忘れも増えた気が…（笑）。今年で86歳になりますが、この会で多くの人と関わりながら、もう少し皆さんと楽しい体操を続けていけたら嬉しいです。頑張ります」と、話す佐藤さん。おもと会での交流が日々の良い刺激になり、自身の元気にもつながっているようです。

Information

利用者募集中 見学も大歓迎

**御殿町いきいき百歳体操おもと会**
日時：毎週金曜 10：00 ～ 12：00
場所：御殿町公民館（庄内町余目字214）
利用料：50円（1回）
【活動内容】いきいき百歳体操、かみかみ百歳体操などを実施。体操の講師による指導もあり、体操後には茶話会も行っています。

通いの場「ひょうたん島」、御殿町いきいき百歳体操おもと会の利用申し込み、お問い合わせは
庄内町保健福祉課高齢者支援係　☎0234-43-0490 まで

Nursing for you
ーあなたに伝えたい看護の心ー
No.114

【インタビュー】

# プリセプター&プリセプティ

当看護部では、先輩看護師（プリセプター）が新人看護師（プリセプティ）をマンツーマンで指導・教育するプリセプター制度を取り入れています。今回は、内科病棟で働く先輩＆新人看護師にインタビューしました。

＼先輩看護師／
プリセプター

5階東病棟【内科】

看護師　齊藤（さいとう） 英里子（えりこ）

（仙台徳洲看護専門学校卒業）

## Q.看護部にはどんな教育制度がありますか？

先輩看護師が新人看護師にマンツーマンで指導を行うプリセプター制度があります。また、入職後には看護技術研修を行い、模型を使用して手技の説明・実施を行います。病棟のローテーション研修では急性期・慢性期・回復期の各分野を学ぶことができ、興味のある分野を見つけることができる点が良いと思います。

## Q.プリセプターとして、日々感じることは？

指導者として、人に教えることの難しさを実感しています。説明したことが理解できているのかな？と不安に思う時もありますが、お互いの考えを声に出して、話し合ったり確認するように心がけています。勤務によっては指導者が変わることもありますが、進捗状況などを報告してくれるので心強いです。

## Q.後藤さんはどんな点で成長してきましたか？

入職して緊張や不安もあったようですが、体調管理に十分気をつけて日々業務にあたることができています。患者さんの声に耳を傾け、コミュニケーションも優しく丁寧だと感じます。また、積極的に行動し、わからないことはすぐに先輩に報告・相談してくれるので、指導者としても助かります。今後も自己学習を継続し、知識や看護技術もどんどん身につけられるように頑張っていきましょうね。

Message of support

後藤さんへ
わからないことがたくさんあると思いますが、焦らず、丁寧に、気軽に相談してくださいね！
一緒にがんばりましょう☺
齊藤 英里子

＼後輩看護師／
プリセプティ

5階東病棟【内科】

看護師　後藤（ごとう） 椎菜（しいな）

（酒田看護専門学校卒業）

## Q.入職して、実際の業務ではどうですか？

この病棟に配属されて２か月が経ちました。入職時は不安を感じることが多かったですが、プリセプターをはじめ先輩方の丁寧な指導があり、少しずつ業務に慣れてきました。また、多くの患者さんと出会うことで、毎日新たな学びを得ることができています。学びが増えるにつれ、看護の難しさと楽しさも感じています。

## Q.プリセプター制度があってよかったことは？

自分に合ったスピードで成長できる点が良かったです。先輩の齊藤さんは私の理解力に合わせて段階的に指導をしてくれます。業務や看護技術を一つひとつ丁寧に確認しながら行えるので、自分ができたことと課題も把握でき、次のより良い看護につながっていると感じます。また、勤務終了後などに業務に関する悩みや不安を相談できる環境も安心です。毎日忙しい中、丁寧に指導してくださる先輩看護師の皆さんには本当に感謝しています。

## Q. 最後に今後の目標を一言

まだまだ知識や技術など未熟ですが、日々の気づきや学びを大切に自己学習に励んでいきたいです。また、患者さんとの出会いを大切にし、より良い看護が行えるよう成長していきたいです。

Message of gratitude

英里子さんへ
入職したばかりで不安が多い中、私の理解できるスピードで丁寧に指導して頂き、ありがとうございます。英里子さんの声かけや指導が私の自信へつながっています。これからもご指導よろしくお願いします。
後藤 椎菜

＼TOPICS／

## 今年も ANA グループより、すずらんをいただきました

５月 25 日（水）に、庄内空港にて「しあわせの花 すずらん」の進呈式が行われ、当院を含めた庄内地区３か所の医療機関がすずらんの花としおりの寄贈を受けました。この活動は、ＡＮＡグループの社会貢献活動の一環として昭和 31 年に始まったもので、毎年、全国の医療施設に「再び幸せが訪れる」という花言葉を持つ「すずらんの花」が贈られています。新型コロナウイルス感染症対策等で大変な中、すずらんを届けて頂いた ANA グループのご厚意に感謝いたします。

# 2022年7月 診療担当医師予定表

◎※印の付いている医師は予約の患者さんのみの診察とさせていただきます。

◎都合により担当医師が変更になる場合がございます。

◎心臓センター診療科について㊐は循環器内科 ㊥は心臓血管外科の略です。

◎オレンジ色のマスは 女性医師が担当 している枠です。

| | | 1 (金) | 2 (土) | 3 (日) |
|---|---|---|---|---|
| 内科 | 午前 | 海野/長戸 | 内科医師 | 休日 |
| | 夕診 | - | - | |
| 心臓センター（循環器内科・心臓血管外科） | 午前 | ㊐菊池 | - | |
| | 夕診 | - | - | |
| 脳神経外科 | 午前 | 蘇/秋田大学医師 | 秋田大学医師 | |
| | 夕診 | - | - | |
| 外科 | 午前 | 張/田嶋 | - | |
| | 夕診 | - | - | |
| 整形外科 | 午前 | 宮本 | 菅谷 | |
| 歯科口腔外科 | 午前 | 荒/近藤 | 近藤 | |
| 呼吸器内科 | 午前 | - | 呼吸器内科医師 | |
| リウマチ膠原病外来 | 午前 | ※岸本 | ※リウマチ膠原病科医師 | |

| | | 4 (月) | 5 (火) | 6 (水) | 7 (木) | 8 (金) | 9 (土) | 10 (日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 午前 | 海野/長戸 | 西邨/長戸 | ※海野/※山本/松田 | 西邨/西島 | 海野/長戸 | 内科医師 | 休日 |
| | 夕診 | 西邨 | - | ※山本 | 海野 | - | - | |
| 総合診療科 | 夕診 | - | ※寺田 | - | - | - | - | |
| 心臓センター（循環器内科・心臓血管外科） | 午前 | ㊐細川/㊥嶌田 | ㊐菊池/㊥寺田 | ㊐菊池/㊥嶌田 | ㊐酒井/㊥嶌田 | ㊐菊池 | - | |
| | 夕診 | - | - | - | ㊥嶌田 | - | - | |
| 脳神経外科 | 午前 | 伊﨑 | 蘇 | 伊﨑 | 伊﨑 | 蘇/秋田大学医師 | 休診 | |
| | 夕診 | 伊﨑 | - | 蘇 | 伊﨑 | - | - | |
| 外科 | 午前 | 田嶋 | 張/坂井 | 田嶋 | 張/平﨑 | 張/田嶋 | 田嶋 | |
| | 夕診 | - | 張 | - | - | - | - | |
| 整形外科 | 午前 | 宮本 | 早川 | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 早川 | |
| | 夕診 | - | 宮本 | - | - | - | - | |
| 歯科口腔外科 | 午前 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒 | |
| | 午後 | - | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | - | - | |
| | 夕診 | 荒/近藤 | - | - | - | - | - | |
| 皮膚科 | 午前 | - | 矢島 | - | - | - | - | |
| | 午後 | - | - | - | - | - | - | |
| 泌尿器科 | 午前 | - | - | 都筑 | - | - | ※三木 | |
| | 午後 | - | - | 都筑 | - | - | - | |
| 神経内科 | 午前 | - | 國井 | - | - | - | ※高橋 | |
| 精神科 | 午前 | - | - | - | - | ※馬場 | - | |
| 婦人科 | 午前 | 田村 | - | - | 田村 | - | - | |
| | 午後 | - | 田村 | - | - | - | - | |
| 足と傷の外来・形成外科 | 午前 | ※富樫 | ※米戸(志)(形成外科) | - | ※富樫 | - | - | |
| せぼね外来 | 午前 | - | - | - | - | - | ※東山 | |
| | 午後 | - | - | - | - | ※菅原/※東山 | - | |
| 物忘れ外来 | 午後 | - | - | - | - | - | ※高橋 | |
| リウマチ膠原病外来 | 午前 | - | - | - | - | - | ※池田 | |
| | 午後 | - | - | - | - | ※池田 | - | |
| 緩和ケア外来 | 午前 | - | ※坂井 | - | - | - | - | |

| | | 11 (月) | 12 (火) | 13 (水) | 14 (木) | 15 (金) | 16 (土) | 17 (日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 午前 | 海野/長戸 | 西邨/長戸 | ※海野/※山本/松田 | 西邨/西島 | 海野/長戸 | 内科医師 | 休日 |
| | 夕診 | 西邨 | - | ※山本 | 海野 | - | - | |
| 総合診療科 | 夕診 | - | ※寺田 | - | - | - | - | |
| 心臓センター（循環器内科・心臓血管外科） | 午前 | ㊐菊池/㊥嶌田 | ㊐木島/㊥寺田 | ㊐菊池/㊥嶌田 | ㊐酒井/㊥嶌田 | ㊐菊池 | - | |
| | 夕診 | - | - | - | ㊐菊池 | - | - | |
| 脳神経外科 | 午前 | 伊﨑 | 蘇 | 伊﨑 | 伊﨑 | 蘇/秋田大学医師 | 秋田大学医師 | |
| | 夕診 | 伊﨑 | - | 蘇 | 伊﨑 | - | - | |
| 外科 | 午前 | 田嶋 | 張/坂井 | 田嶋 | 張/平﨑 | 張/田嶋 | - | |
| | 夕診 | - | 張 | - | - | - | - | |
| 整形外科 | 午前 | 宮本 | 早川 | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 原田 | |
| | 夕診 | - | 宮本 | - | - | - | - | |
| 歯科口腔外科 | 午前 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 近藤 | |
| | 午後 | - | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 近藤 | - | - | |
| | 夕診 | 荒/近藤 | - | - | - | - | - | |
| 皮膚科 | 午前 | - | - | 小栗 | - | - | - | |
| | 午後 | - | - | 小栗 | - | - | - | |
| 泌尿器科 | 午前 | - | - | 牧野 | - | - | - | |
| | 午後 | - | - | 牧野 | - | - | - | |
| 神経内科 | 午前 | - | 國井 | - | - | - | - | |
| 乳腺外科 | 午前 | 吉田 | - | - | - | - | - | |
| 婦人科 | 午前 | 田村 | - | - | 田村 | - | - | |
| | 午後 | - | 田村 | - | - | - | - | |
| 足と傷の外来・形成外科 | 午前 | ※富樫 | ※岩上(形成外科) | - | ※富樫 | - | - | |
| 緩和ケア外来 | 午前 | - | ※坂井 | - | - | - | - | |

| | | 18 (月) | 19 (火) | 20 (水) | 21 (木) | 22 (金) | 23 (土) | 24 (日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 神経内科 | 午前 | - | 國井 | - | - | - | ※高橋 | 休日 |
| 呼吸器内科 | 午前 | - | - | - | - | - | 盧 | |
| 婦人科 | 午前 | 田村 | - | - | 田村 | - | - | |
| | 午後 | - | 田村 | - | - | - | - | |
| 足と傷の外来・形成外科 | 午前 | ※富樫 | ※米戸(雅)(形成外科) | - | ※富樫 | - | - | |
| せぼね外来 | 午前 | - | - | - | - | - | - | |
| | 午後 | - | - | - | - | ※東山 | - | |
| 緩和ケア外来 | 午前 | - | ※坂井 | - | - | - | - | |
| 内科 | 午前 | 海の日 | 西邨/長戸 | ※海野/※山本/松田 | 西邨/西島 | 海野/長戸 | 内科医師 | |
| | 夕診 | | - | ※山本 | 海野 | - | - | |
| 総合診療科 | 夕診 | | ※寺田 | - | - | - | - | |
| 心臓センター（循環器内科・心臓血管外科） | 午前 | | ㊥寺田 | ※㊐菊池/㊥嶌田 | ㊐酒井/㊥嶌田 | ㊐菊池 | - | |
| | 夕診 | | - | - | ㊥川島 | - | - | |
| 脳神経外科 | 午前 | | 蘇 | 伊﨑 | 伊﨑 | 蘇/秋田大学医師 | 秋田大学医師 | |
| | 夕診 | | - | 蘇 | 伊﨑 | - | - | |
| 外科 | 午前 | | 張/坂井 | 田嶋 | 張/平﨑 | 張/田嶋 | 田嶋 | |
| | 夕診 | | 張 | - | - | - | - | |
| 整形外科 | 午前 | | 早川 | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 早川 | |
| | 夕診 | | 宮本 | - | - | - | - | |
| 歯科口腔外科 | 午前 | | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒 | |
| | 午後 | | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | - | - | |
| | 夕診 | | - | - | - | - | - | |
| 皮膚科 | 午前 | | 矢島 | - | - | - | - | |
| | 午後 | | - | - | - | - | - | |
| 泌尿器科 | 午前 | | - | 佐々木 | - | - | - | |
| | 午後 | | - | 佐々木 | - | - | - | |
| 神経内科 | 午前 | | 國井 | - | - | - | - | |
| 精神科 | 午前 | | - | - | - | ※馬場 | - | |
| 呼吸器内科 | 午前 | | - | - | - | - | 呼吸器内科医師 | |
| 婦人科 | 午前 | | - | - | 田村 | - | - | |
| | 午後 | | 田村 | - | - | - | - | |
| 足と傷の外来・形成外科 | 午前 | | ※米戸(志)(形成外科) | - | ※富樫 | - | - | |
| せぼね外来 | 午前 | | - | - | - | - | ※菅原 | |
| | 午後 | | - | - | - | ※菅原/※東山 | - | |
| 物忘れ外来 | 午後 | | - | - | - | - | - | ※高橋 |
| 緩和ケア外来 | 午前 | | ※坂井 | - | - | - | - | |

| | | 25 (月) | 26 (火) | 27 (水) | 28 (木) | 29 (金) | 30 (土) | 31 (日) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内科 | 午前 | 海野/長戸 | 西邨/長戸 | 海野/※山本/松田 | 西邨/西島 | 海野/長戸 | 内科医師 | 休日 |
| | 夕診 | 西邨 | - | ※山本 | 海野 | - | - | |
| 総合診療科 | 夕診 | - | ※寺田 | - | - | - | - | |
| 心臓センター（循環器内科・心臓血管外科） | 午前 | ㊐菊池/㊥嶌田 | 循環器内科医師/㊥寺田 | ㊐菊池/㊥嶌田 | ㊐酒井/㊥嶌田 | ㊐菊池 | - | |
| | 夕診 | - | - | - | ㊥嶌田 | - | - | |
| 脳神経外科 | 午前 | 伊﨑 | 蘇 | 伊﨑 | 伊﨑 | 秋田大学医師 | 秋田大学医師 | |
| | 夕診 | 伊﨑 | - | 休診 | 伊﨑 | - | - | |
| 外科 | 午前 | 田嶋 | 張/坂井 | 田嶋 | 張/平﨑 | 張/田嶋 | - | |
| | 夕診 | - | 張 | - | - | - | - | |
| 整形外科 | 午前 | 宮本 | 早川 | 宮本 | 宮本 | 宮本 | 早川 | |
| | 夕診 | - | 宮本 | - | - | - | - | |
| 歯科口腔外科 | 午前 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 休診 | |
| | 午後 | - | 荒/近藤 | 荒/近藤 | 荒/近藤 | - | - | |
| | 夕診 | 荒/近藤 | - | - | - | - | - | |
| 皮膚科 | 午前 | - | - | 小栗 | - | - | - | |
| | 午後 | - | - | 小栗 | - | - | - | |
| 泌尿器科 | 午前 | - | - | 牧野 | - | - | - | |
| | 午後 | - | - | 牧野 | - | - | - | |
| 神経内科 | 午前 | - | 國井 | - | - | - | - | |
| 乳腺外科 | 午前 | - | - | - | - | - | - | |
| 婦人科 | 午前 | 田村 | - | - | 田村 | - | - | |
| | 午後 | - | 田村 | - | - | - | - | |
| 足と傷の外来・形成外科 | 午前 | ※富樫 | ※岩上(形成外科) | - | ※富樫 | - | - | |
| 緩和ケア外来 | 午前 | - | ※坂井 | - | - | - | - | |

# 診療時間のご案内

※予約制

| | 午前診 (9:00~12:00) | 午後診 (14:00~16:00) | 夕診 (17:00~19:00) | 備　考 |
|---|---|---|---|---|
| 内科 | 毎週月～土 | － | 毎週月・※水・木 | 夕診予約外は内科医師以外の代診となる場合があります |
| 総合診療科 | － | － | ※毎週火 | － |
| 心臓センター（循環器内科・心臓血管外科） | 毎週月～金 | － | 毎週木 | 夕診は1階外来 |
| 脳神経外科 | 毎週月～土 | － | 毎週月・水・木 | － |
| 外科 | 毎週月～金/第2・4土 | － | 毎週火 | － |
| 整形外科 | 毎週月～土（火・土は11:30まで） | － | 毎週火 | 火曜夕診（受付18:30まで） |
| 歯科口腔外科 | 毎週月～土 | 毎週火～木（14:00～17:00） | 毎週月(16:00~19:00) | － |
| 皮膚科 | 第1・3火/第2・4水 | 第2・4水 | － | 第1・3火（受付11:00まで）、第2・4水（受付11:30まで） |
| 泌尿器科 | 毎週水/※第2土 | 毎週水 | － | － |
| 神経内科 | 毎週火/※第2・3土/※第4日 | － | － | － |
| 精神科 | ※第2・4金 | － | － | － |
| 呼吸器内科 | 第1・3・4土 | － | － | － |
| 乳腺外科 | 第4月 | － | － | － |
| 婦人科 | 毎週月・木(10:00~12:00) | 毎週火 | － | － |

# 今月の特別外来（完全予約制）

| | 午前診 (9:00~12:00) | 午後診 (14:00~16:00) | 備　考 |
|---|---|---|---|
| 足と傷の外来・形成外科 | 毎週月・火・木(火は10:30~11:30) | － | 火は形成外科の診察のみ |
| DMフットケア外来 | 毎週月・木・金 | － | － |
| 歩行外来 | 第1・3木(9:00~11:30) | － | － |
| くつ外来 | 第1月(9:00~13:00) | 第1月(14:00~16:30) | － |
| せぼね外来 | 第2・4土(9:00~11:00) | 第2・3・4金 | － |
| 物忘れ外来 | - | 第2土/第4日(13:00~14:00) | － |
| リウマチ膠原病外来 | 第1金/第1・2土 | 第2金(13:30~16:30) | － |
| 緩和ケア外来 | 毎週火(9:00~10:00) | － | － |

都合により休診となることがありますので、院内掲示またはお電話でご確認の上、ご来院ください。
担当医師等の詳細については誌面の診療担当医師予定表をご確認ください。
尚、救急・急患の方はいつでも受け付けいたします。

## 予約受付について

診察予約・予約の変更は下記までお電話ください。

| | 電話番号 | 受付時間 |
|---|---|---|
| 一般診療予約 | TEL 0234-43-8021（予約センター） | 月～金曜 13:00～17:00 |
| 医療機関の方（患者さんのご紹介の場合） | TEL 0234-43-3470（地域医療連携室） | 月～金曜 9:00～17:00 |
| 歯科口腔外科予約 | TEL 0234-43-3434（代表） | 月～木曜9:00～12:00、14:00～17:00、金・土曜9:00～12:00 |


## 医療法人徳洲会　庄内余目病院

〒999-7782　山形県東田川郡庄内町松陽 1-1-1
電　　話　0234-43-3434（代）
ファックス　0234-43-3435
E-mail　amarumehp@tokushukai.jp
病院ホームページ　http://www.amarume-hp.jp


院長　寺田　康

●基本理念●
生命を安心して預けられる病院
健康と生活を守る病院
地域に貢献する病院

●患者様の権利●
1．人格とプライバシーを尊重される権利
2．良質の医療を受ける権利
3．説明を受ける権利
4．自己決定の権利
5．個人情報保護の権利
6．診療情報の提供を受ける権利
7．健康教育を受ける権利
8．宗教的支援に対する権利

■編集　庄内余目病院広報委員会　■印刷所　朝日印刷株式会社　■発行　2022年（令和4年）7月1日（毎月1日発行）　■発行部数　4000部