

あまるめ〜る

庄内余目病院 広報誌

2023

4月号

No.254

【連載】予防医療のすすめ

良性脳腫瘍を知ろう -その種類と治療法-…P4

ナーシングフォーユー

看護部長就任のご挨拶…P9

メディカルスタッフ紹介

NST 専門療法士…P10



赤みず(ウワバミソウ)

深山の澄み切った沢や湿地に群生する「赤みず」。その茎はシャキシャキとみずみずしく、やさしい甘みがあります。

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. 93

春が来た

3月初めの外来での話。

「冬も終わりですね。今年の冬はどうでしたか？」

「んだの～。今年は、雪は少なかったが冷えたの」

庄内の人達は、冬を的確に表現する。今年は10年に1度の大寒波に見舞われ、町内も冷え込み水道管が凍った。

ところで、春の気配は自分にも分かる。

地元温泉の朝風呂の人数が日増しに増えた。朝風呂を出る頃には空が薄っすらと明るくなった。

雪靴から解放され、足が軽くなった。車のアクセルの感触が足の裏に伝わって運転しやすくなり、キビキビ走ようになった。外気温が2℃であっても、車内はすぐに暖まった。

屋外で人と話すことが多くなった。

冬期間は休んでいた、撮り鉄に行くようになった。

写真は、2023年の天皇誕生日(2月23日)の早朝、朝風呂の帰りに鳥海山が綺麗に見えたので、鳥海山を背景に定番の撮影地で撮った羽越本線上り貨物列車である。

雪がほぼ消えた農道に車を停めて、三脚を立てカメラをセットした。その時、1台の車が農道を徐行しては止まりながらやって来た。それは撮影場所を探す撮り鉄を彷彿とさせる独特さがあった。

院長
寺田 康



やがて、停まった車から小母さん(←失礼)が降りて来た!? 首には望遠レンズを装着したカメラがぶら下がっていた。(撮り鉄小母さんだ…!) 地元の撮影地では逢ったことがなく、初対面だった。

「あの～、ここで撮っても邪魔になりませんか？」

「どうぞ。でも、次に来るのは貨物列車ですよ」

「ええ、私、貨物ファンでして…」

…驚いた。彼女は筋金入りの、自分以上の機関車ファンだった。

「私、地元です。車のナンバーを見て下さい」

何と車のナンバーは、羽越本線を走る交直流機関車の型番と同じ番号だった。

春は、新入学、新入職など、初めての人と出逢う季節だと思った。

んだんだ。



本分中の交直流機関車

あまるめ～るContents

寺田院長のんだんだ!通信	P2
医食同源一句の食材でおいしく健康に	P3
【連載】予防医療のすすめ 良性脳腫瘍を知ろう—その種類と治療法—	P4
脳ドックを受けましょう	P8
ナーシングフォーユー 看護部長就任のご挨拶	P9
メディカルスタッフ紹介 NST 専門療法士	P10
おうちで気軽に!かんたん体操	P11
あまるめ～るインフォメーション	P12

今月の表紙は
赤みず



医食同源 - 旬の食材でおいしく健康に -

■クセがなく食べやすい「赤みず」

赤みずは、山菜の中でもクセやアクがほとんどなく、シャキシャキとした歯触りとトロっとした食感が楽しめます。イラクサ科である赤みずは、和名では「ウワバミソウ」といい、根が赤く、茎の部分に粘りやヌメリがあります。また、ムカゴ(茎と葉の付け根にできる小さな肉芽)があるのが特徴です。

旬の時期は4月下旬～6月初旬ですが、10月頃まで美味しくいただけます。探す時は、日当たりの悪い場所、水辺(滝・溪流・湧き水)のそば、じめじめした場所を探すと比較的簡単に見つかります。地面から1～2cmの所を指で折って収穫します。

■栄養価や食べ方のポイント

赤みずのヌメリは、ムチンという成分を含み、胃の粘膜や目、鼻の粘膜を保護してくれます。ビタミンCを豊富に含むため、美肌効果、細胞を活性化して老化防止になる抗酸化作用も優れています。

繊維質の薄皮を剥ぐ下処理が必要ですが、アク抜きせずに食べられます。茎はお浸しや和え物、炒め物に、葉は天ぷらにしても美味しいです。また、粘りのある根の部分を味噌やニンニク、山椒の葉などと叩いて、香り豊かな「たたき」にするのもおすすめです。ムカゴは「塩漬け」や「塩昆布和え」にすれば、ご飯のお供にぴったりです。栄養管理室 係長/菅原 千鶴子(管理栄養士)

今月の担当医師は…



脳神経外科部長

いざき けんじ
伊崎 堅志(日本脳神経外科学会認定
脳神経外科専門医)

《脳神経外科》

良性脳腫瘍を知ろう—その種類と治療法—

脳神経外科で扱う良性脳腫瘍には様々なものがあります。治療では、手術による摘出が基本で、完全に切除すれば治癒が期待できます。ここでは、代表的な良性脳腫瘍についてご紹介します。

「良性脳腫瘍」とは？

良性脳腫瘍は、脳組織に浸潤※1したり他臓器に転移したりはしませんが、腫瘍が大きくなることで脳、神経が圧迫されてくるため様々な症状があらわれます。治療しなければ、神経症状の悪化や意識障害、脳ヘルニアを起こして死に至ることもあります。

良性脳腫瘍で脳や神経が全く圧迫されていない無症状の場合は、経過観察になります。しかし、明らかな増大傾向にあり近い将来に症状が出現することが予想される場合や、すでに腫瘍によって脳や神経が圧迫されていて症状がある場合は、積極的治療の適応になります。



治療は主に外科的切除(手術治療)になります。脳腫瘍の場所や性質上、どうしても全摘出ができない部分に対しては、手術で無理に切除するのではなく、あえて二期的に手術したり、一部を残して術後経過観察したり、定位放射線治療を追加することもあります。

※1 がんがまわりに広がっていくこと

ここからは、当院で治療された良性脳腫瘍(髄膜腫、聴神経鞘腫、類上皮腫、脳下垂体腺腫)の患者さんの症例とその治療法についてご紹介します。

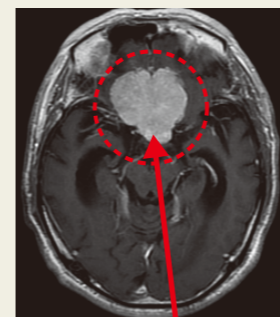
髄膜腫

脳の外側の硬膜(髄膜)から発生する脳腫瘍で、ほとんどの場合は良性です。発生する場所によって様々な症状があらわれます。また、症状が全くない状態で偶然見つかることもあります(無症候性髄膜腫)。無症状でも増大傾向が認められれば、手術治療が行われます。多くの場合、手術によって症状が改善しますが、再発する可能性もあり術後も定期的な画像検査が必要になります。(図1)

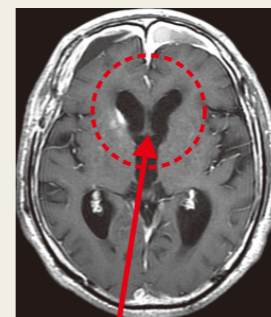
▼髄膜腫(図1)

【80歳台 男性】 髄膜腫による認知症

術前 MRI



術後 MRI

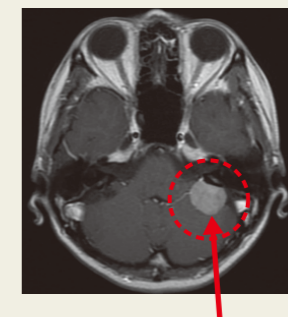


術後、腫瘍は全摘出されている。

【治療経過】 認知症が悪化し、他院の頭蓋内精査で髄膜腫と診断。高齢のため手術は難しいと言われ経過観察となりました。その後、認知症がさらに進行し、当科に紹介されました。髄膜腫による脳圧迫が認知症の原因と考えられたため、手術で腫瘍を摘出。術後は意識障害や認知症が改善し、現在まで再発はなく、日常生活動作も自立しています。

【50歳台 女性】 無症候性髄膜腫

術前 MRI



術後 MRI



腫瘍は脳幹近くにあり脳神経、小脳に接している。手術で腫瘍は全摘出された。

【治療経過】 脳ドックで無症候性髄膜腫(症状が全く無い髄膜腫のこと)が偶然発見されました。定期的MRI検査で腫瘍が増大傾向にあるため手術適応となり、腫瘍を全摘出。術後は合併症もなく退院されました。無症候性髄膜腫は、約4割の患者さんに腫瘍増大が認められ、手術治療が必要になると言われています。

聴神経鞘腫

聴神経（聴覚を伝える感覚神経）から発生する良性腫瘍です。聴力障害で発症しますが、特発性難聴や加齢変化と判断され、診断が遅れることもあります。腫瘍の大きさや症状に応じて、経過観察、定位放射線治療、手術治療が選択されます。ただ、聴神経から発生するため、聴力障害がすでにある場合は治療しても聴力は回復しません。

聴神経鞘腫は、脳幹や他の重要な脳神経に近い部位にあります。そのため、無理に腫瘍を全摘出するよりも神経合併症を起こさないように腫瘍をできる限り摘出して、脳幹の圧迫を減らすことが治療の目的になります。（図2）

類上皮腫

胎生期遺残組織^{※2}から発生する比較的まれな腫瘍です。先天的要因に炎症が加わって発生すると考

※2 胎児期の臓器になる前の構造のことで、通常は臓器形成につれて消失しますが、時に残ってしまう場合があります。

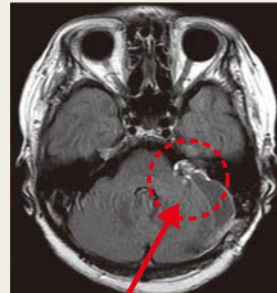
▼聴神経鞘腫（図2）

【70歳台 女性】

術前 MRI



術後 MRI



術前は腫瘍によって脳幹が圧迫されている。腫瘍は顔面神経と強く癒着していた部分のみ残存させ、ほぼ全摘出されている。

【治療経過】以前から難聴を患い、最近になって歩行時ふらつきようになり他院神経内科を受診。MRI 検査で聴神経鞘腫と診断され、当院に紹介されました。受診時は腫瘍による顔面の感覚障害もみられましたが、手術後、ふらつきと顔面の感覚障害が改善しました。

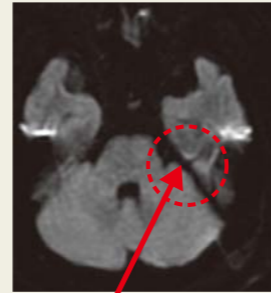
▼類上皮腫（図3）

【70歳台 男性】

術前 MRI



術後 MRI



腫瘍は脳幹を少し圧迫している。手術によって腫瘍は全摘出されている。

【治療経過】もともと左耳の難聴があり、他院の脳ドックを受診し脳腫瘍を指摘されました。治療目的で当院を紹介され、受診。腫瘍による脳圧迫と聴力障害があるため、手術治療が行われました。術後、聴力障害は残りましたが、他の症状はなく退院されました。

えられています。増大して脳が圧迫されたり、脳神経症状や痙攣を起こす場合は手術が必要になります。（図3）

脳下垂体腺腫

脳下垂体から発生する腫瘍です。多くはホルモンを産生しない腫瘍（非機能性下垂体腺腫）ですが、様々なホルモンを産生する腫瘍もあります。当院では、主に非機能性下垂体腺腫に対する治療を行っています。

下垂体腫瘍は視神経近くにあるため、視神経が圧迫され視野障害で発症することが多く、まれに腫瘍内出血を起こし急激に症状があらわれることもあり、「下垂体卒中」と呼ばれています。視神経障害や他の圧迫障害がある時は、手術治療が必要になります。（図4）

最後に

一般に脳腫瘍は完治するのが困難な疾患ではありますが、良性腫瘍は手術で摘出すれば症状の改善や完治が期待できます。部位や種類によっては手術の難易度が高く、術後新たな神経症状が出たり全身状態が著しく悪化することもあります。また、残っている腫瘍の増大や再発の可能性もあり、術後のフォローアップが重要で、脳腫瘍治療の専門医師の診断、治療が必須です。

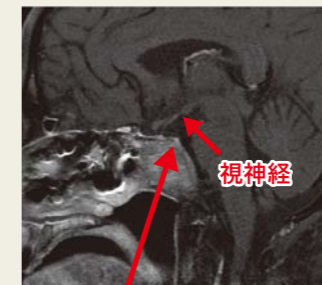
今回の記事を参考にいただき、気になるような症状があったり、脳ドックなどの検査で脳腫瘍が疑われる場合は、早めに脳神経外科を受診しましょう。

▼脳下垂体腺腫（図4）

術前 MRI



術前 MRI



【40歳台 男性】

【治療経過】視野障害が急速に進行し、近医眼科を受診。眼科的検査で脳腫瘍が疑われたため、当院を紹介され、受診。当院の MRI 検査で下垂体腺腫と診断され、手術治療となりました。手術では視神経を圧迫している部分の腫瘍摘出が行われ、術後は視野障害が改善しました。

腫瘍は視神経を圧迫している部分を中心に摘出。骨（斜台）に広がった腫瘍は残存している。

脳ドックを受けましょう

—脳疾患の早期発見、予防のために—

脳卒中をはじめとする脳の病気は、発症してからの治療では遅く、予防することが重要です。そこで、脳の病気を未然に発見するために行われる検診が「脳ドック」です。

「脳ドック」で発見される病気は、自覚症状のない脳梗塞（いわゆる隠れ脳梗塞）をはじめ、未破裂脳動脈瘤（くも膜下出血の原因）、脳腫瘍、認知症など多岐にわたります。

高血圧、脂質異常症、糖尿病など脳卒中リスクの高い方、くも膜下出血、脳梗塞、脳出血の家族歴がある方、脳の状態が気になる方は、一度脳ドックを受診してみたいはいかがでしょうか。



検査内容

検査費用 49,500 円 (税込)

- 脳 MRI/MRA 検査* ■頸動脈超音波検査 ■甲状腺超音波検査
- 身体計測 ■血圧検査 ■血液検査 ■尿検査 ■心電図検査
- 動脈硬化検査 (ABI) ■早期認知症検査 (MCIS)

*MRI (脳の断層撮影検査) / MRA (脳血管を立体画像化する検査)

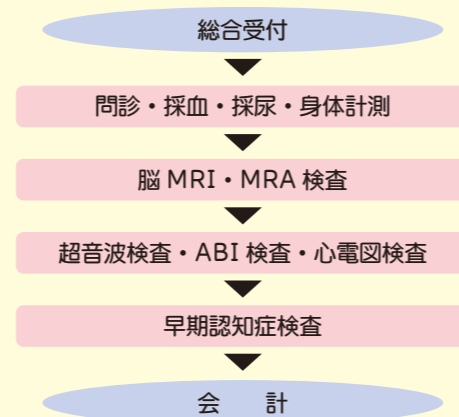
※健康友の会会員向け脳ドックプラン 24,200 円 (税込) も実施しています。

実施日と所要時間

毎週月・水曜 13:30 受付

約 3 時間程度

検査の流れ



【ご予約・お問い合わせ先】 庄内余目病院 健康管理センター

TEL : 0234-43-2424 (直通) 電話受付時間：平日13:00~17:00、土曜10:00~12:00



看護部長就任のご挨拶

2023年3月1日、日下部博美看護部長が就任し、看護部は新しい体制でのスタートを切りました。

就任にあたって

3月1日より看護部長に就任いたしました、日下部博美と申します。当院には1998年に入職し、内科・外科・循環器内科・脳神経外科等の病棟主任、師長、副看護部長を経て、現在に至ります。これまでの経験を活かし、地域の皆様に貢献できるように精励してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

当院の看護部理念・目指す看護師像

看護部では、「心にとどく看護」を理念にしています。優しさと思いやり、気づきを大切に、患者さんとご家族に寄り添い、心の通った看護を目指しております。そのためには、私たち自身も専門職としての能力と豊かな人間性、倫理観を養い、患者さんにとって最善の医療・看護が提供できるよう、教育面にも力を入れていきます。

また、当院は今年度より新築移転に向けた準備に入ります。“先進医療ときめ細かい地域医療がともにあること”をコンセプトに、新病院では最新でより安全な医療を提供し、地域の皆様に喜んでいただける病院を目指しております。看護部におきましても、患者さんに「この病院で良かった」と思ってもらえるような、心のこもった看護を提供していきたいと思っております。



看護部長 日下部 博美

メディカルスタッフ紹介



NST専門療法士 (NST: Nutrition Support Team)

このコーナーでは、さまざまな専門資格を持つ、当院のスタッフをご紹介します。



栄養管理室
NST 専門療法士
(管理栄養士) 佐藤 麻里子

NST 専門療法士とは？

風邪をひいた時、休養と栄養が大事ですよ。入院中の治療でも十分な栄養の確保が重要視され、多くの病院、施設で NST(栄養サポートチーム)の活動が取り入れられています。

NST 専門療法士はこの活動に特化した専門資格で、資格取得には栄養サポートに関する 5 年以上の実務



経験や認定教育施設での実施訓練の修了などの条件をクリアし、認定試験に合格する必要があります。

Q 当院での主な業務は？

低栄養状態の入院患者さんの場合、回復が遅れてしまうことがあります。そのため、患者さんの栄養状

態を把握し、その方に必要なエネルギーや栄養素、栄養補給方法などを決めます。治療のために多くのカロリーとたんぱく質を摂取すると体の負担になる場合もあり、患者さんの体重や採血結果などから栄養状態を評価し、順調に経過しているか確認します。食欲不振の方には、直接お話を伺い、希望に合ったものに調整することもあります。

「栄養サポートチーム」の名の通り、NST には医師や看護師、薬剤師、言語聴覚士などのメンバーがいて、多職種のスタッフが協力し、患者さんの点滴や服薬状況、飲み込みの状態などに合わせた栄養サポートを行っています。

Q 最後にひと言お願いします

今後も管理栄養士としてこの活動の中心となり、患者さんの栄養管理に早期に関われる体制づくりを行っていきます。また、患者さんが受け入れやすい治療食を提供し、病気の早期回復に貢献できるよう頑張りたいです。

おうちで気軽に！

かんたん体操



今回は「腰痛対策のストレッチ」

「新しい生活がスタートする季節になりました。皆さん、体の調子はいかがでしょう？今回は、悩む人が多い慢性的な腰痛を緩和するストレッチをご紹介します」

健康推進センター・健康運動指導士
たかはし みお
高橋 未央



1. タオルで足上げストレッチ(左右各 30 秒 × 3 セット)



①仰向けに寝た状態で両ひざを立て、右足の指先を包むようにタオルを引っかけます。



②ひざを伸ばしながら上がるところまでゆっくり持ち上げ、そのまま 30 秒間キープします。左足も同じように行います。

脚の後ろ側の筋肉が伸びているかを意識

出来る方は…

ひざを伸ばし、足が床に対して垂直に上がるまで柔らかくなるのが最終目標です。



無料体験
送迎サービスあり

2. ひざ曲げストレッチ(30 秒 × 3 セット)



①うつ伏せの姿勢から、ひじを立てて上体を起こします。ひじは直角に、顔は上げすぎないようにして視線は下を向きます。腰は反らないように気をつけましょう。



お腹から太ももにかけて体の前面の筋肉が伸びているかを意識

②ゆっくり両ひざを曲げて、ひざが直角に曲がるまで両足を上げていきます。両足のつま先が離れないように注意しましょう。そのまま全身の力を抜き、ゆっくり深呼吸しながら 30 秒キープします。

健康推進センター利用者募集中



健康づくり、体力維持のために運動を始めてみませんか？
1 回 500 円 (週 1 回)

【お問い合わせ・お申し込み先】

☎: 0234-43-3434 (代)
担当: 高橋・島谷

TOPICS

医学通信社の月刊「保険診療」に掲載されました

当院の医師事務作業補助室が、医学通信社が発行する月刊「保険診療」の取材を受け、2023年2月号の「かがやく事務部門」に掲載されました。記事内では、医師事務作業補助室が業務拡大の一環で2017年に立ち上げた「予約センター」の運用とその設立について大きく取り上げて頂きました。

当室では、予約センターの開設から今日まで様々な業務拡大を図ってきましたが、当院での取り組みが掲載されたことを大変うれしく思います。今後も患者さんのスムーズな受診に繋がれるように継続していきたいと考えています。(医師事務作業補助室 主任/渋谷)



月刊『保険診療』
2023年2月号
(医学通信社)

2022年度業務改善発表会を開催しました

2月25日(土)、2022年度業務改善発表会を開催し、各部門から計24演題の発表がありました。発表会では、医療技術や患者サービス、医療安全、病院経営など様々な視点で医療の質向上・効率化を図った改善活動が発表されました。

審査の結果、最優秀賞は「健康推進センターの新規入会者を増やす広報活動」(企画課企画広報室)、優秀賞には「円滑なrt-PA療法実施のために」(薬剤部)、「患者さんが使いやすい駐車場を目指して」(総務課施設係)が選ばれました。発表終了後、寺田康院長は「業務改善の目的は、安全の質向上、仕事の効率アップ、経営の向上の3つです。新築移転を控え、今後も3つの目的に視点を置いて改善活動を行うことが大切。来年度の発表も職員の誰もが共有・共感でき取り組めるテーマを大いに期待します」と総評を述べました。(企画課長/遠藤)



「あまるめ〜る」制作で私たちが取り組んでいること

- 広報誌「あまるめ〜る」の制作には、環境に優しい「ベジタブルオイルインキ」を使用しています。
- 目の不自由な人も含め、より多くの人が見やすいよう工夫された書体「ユニバーサルデザイン(UD)フォント」を主に利用しています。
- 地域の皆様に、役立つ健康や医療の情報をわかりやすくお届けしています。



はじめました

SDGs達成に向けた私たちの取り組み

庄内余目病院は、広報活動を通じて、持続可能な開発目標(SDGs)の実現に貢献し、地域医療を支援していきます。



健康友の会より

令和5(2023)年度の年会費納入のお願い

4月3日(月)より今年度の会費納入と新規加入の受付が始まります。年度初めのうちに納め忘れのないようお願い致します。友の会会員は登録制で、会費は毎年度納入していただくことになっております。退会される場合は、退会の届出と会員証(診察券と兼用)のご返還をお願い致します。



健康友の会総会のお知らせ

4月20日(木)、庄内町文化創造館響ホール(小ホール)にて健康友の会総会を開催致します。

決議内容の詳細は、「あまるめ〜る」6月号の誌面にてご報告致します。

編集後記

新年度のスタート、4月が始まりました。新しい環境での生活が始まる方も多いと思います。新生活は期待や楽しみもありますが、慣れるまでは不安もいっぱいではないでしょうか…。慣れるまでは無理はせず、ゆっくりと生活リズムを整えていきましょう。(看護部/星山)

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	—	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・4土/※第3日	—	—	—
精神科	※第2・4金	—	—	—
呼吸器内科	第1・3・4土	—	—	—
乳腺外科	第3月	—	—	—
婦人科	毎週月・木(10:00~12:00)	毎週火	—	—
形成外科	※第1・3月/※第1・3木/ ※毎週火(11:00~12:00)	※第2・4月 (13:30~17:00)	—	—

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
DMフットケア外来	第1・3月/第1・3木	—	—
歩行外来	第1・3木(9:00~11:30)	—	—
くつ外来	第1・3月(9:00~13:00)	第1・3月(14:00~16:30)	—
せぼね外来	第2・4土(9:00~11:00)	第1・3・4金	—
物忘れ外来	—	第2・4土(13:00~14:00)	—
リウマチ膠原病外来	第1金/第1・3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

区内余目病院

●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



当院は日本医療機能評価機構認定病院です。



環境に配慮した「植物油インキ」を使用しています。

病院ホームページ



病院ブログ



見やすく読み間違えにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。