

みどり通信 第55号

発行 北海道立緑ヶ丘病院広報委員会

河東郡音更町緑が丘1番地

電話 0155-42-3377

何処だって 医師は学べる 輝ける (寺澤 秀一)

北海道立緑ヶ丘病院副院長 枝 雅俊

寺澤秀一先生は福井大学医学部の名誉教授で、救急医学と医学教育の分野では非常に有名な「研修医当直御法度」という本の著者です。この先生が2018年に医学随筆集「話すことあり、聞くことあり」（発行：株式会社シービーアール）を出版されました。

この本には私の尊敬するカナダ人医師G.C.ウイリス先生の逸話ものつており、私も早速購入して読みましたが、その本の一章にとっても興味深いお話しがありましたので紹介します。

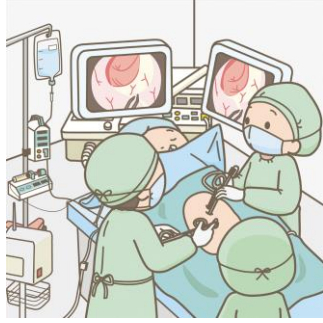
寺澤先生はある時、胃癌手術の名手である同僚外科医にこう質問したそうです。

「先生はこの病院にずっと勤めておられて、外の研修に出られたことがないようですが、どのようにして胃癌手術の大家になられたのですか？」

その外科医の経歴は地方の公立病院を勤め上げただけで、特定の師の下で学んだわけ

もないのに、胃癌手術の腕前はピカイチだったそうです。どこでその技術を身につけたのか、不思議に思った寺澤先生の質問に、その外科医はこう答えました。

「簡単ですよ。学会は年に一度各地で開催されますから、日本中に行けますよね。学会の数ヶ月前に、その地方の胃癌手術で有名な方に手紙を書きました。学会開催中に機会がありましたら、手術を見せていただけませんか？つてね」必ずといっていいほどOKがもらえるそうです。「そうやって十年で十人、二十年で二十人、名人の手技を学ばせてもらえれば、上達するものです」



この先生はまず、自分が執刀医となって胃癌の手術ができるレベルになり、そして外からの学びは留学ではなく学会ついでの見学でまかなうと腹をくくりました。チャンスは年に一度。その見学の場では集中して、自分も頭の中で執刀医と一緒に手を動かします。そうすると自分との違いはたいてい二つか三つしかないそうです。なるほど、と思ったところだけを取り入れていくうちに、ついには皆からその道の第一人者と目されるまでになったというのです。

その外科医によれば、一カ所の施設で腰を落ち着けて患者中心の医療を実践しながら研鑽していれば誰でも優秀な医師になれるはずで、年単位であちこちの有名病院を渡り歩く人たちが理解できないのだそうです。

実は寺澤先生が恩師と慕い、また私も私淑するG.C.ウイリス先生も、ボルネオ奥地のジャングルで診療所を開き、医療情報に乏しい環境の中で、教科書やごく少数の医学雑誌を隅から隅まで勉強するうちに、「病歴と身体所見（と簡単な臨床検査）だけで90%の症例を正しく診断する」という先進国の医師も驚くレベルの診断技

術に到達しました。何処にいても学べる。そして道を究めることができる。

寺澤先生は悩める若手医師のために随筆でそう書いておられます。地方の小病院で勤める私たちにも希望を与えてくれるお話ではないでしょうか。

北海道立緑ヶ丘病院について

当院は昭和28年2月に帯広市に開設しました。その後、昭和59年7月、音更町に移転し現在に至ります。当院の基本理念である「こころの支えとなる病院をめざして」をコンセプトに、精神科救急性期医療入院や児童思春期精神科医療などの専門的な医療からリハビリテーションまで、他の医療機関や保健・福祉等の関係機関と連携し、幅広い精神科医療サービスの提供に取り組んでいます。当院では、SNSやデジタルツールを活用して情報発信を行っております。インスタグラムでは、地域の情報に加え給食や摂食障害について情報発信しています。

公式インスタQRコード



MIDORIGAOKAHP

第2病棟の取り組み

今年度、第2病棟に配置された看護師より、第2病棟の特徴を紹介したいと思います。第2病棟はスーパー救急病棟で、病気により社会生活を一時中断せざるを得ない患者さまの早期回復・退院ができるように医師、看護師、作業療法士、ソーシャルワーカー等が連携して患者さまと日々関わらせて頂いております。

病棟の取り組みとして心理教育や生活ミーティングを行い、病気の正しい知識の獲得や社会復帰の自信に繋がるサポートをしています。

心理教育にも力を入れており、患者さまに病気の理解や対処法について、正しい知識を身につけて頂けるよう関わります。内容の例として作業療法士が参加する集団心理教育ではストレスの対処法、管理栄養士による栄養指導、地域連携科による社会資源活用方法、デイケアを利用している方からの説明会、看護師による規則正しい生活を送るためのポイントなど多彩な内容で取り組んでいます。

心理教育に参加された患者さまは「自分だけがこういう考えじゃないと知れた」「他の人の意見を知れて良かった」など新たな発見をされたり、「正しい生活リズムを送ることが大切なんだと改めて知りました」「新しいことをしれたので生活に取り入れていこうと思いました」と今までの生活習慣を改善しようとする声が聞かれました。

生活ミーティングでは話のテーマを患者さまに決めて頂き、そのことについて話し合いをして頂きます。難しく考える必要はなく、自分が思ったことを発言し集団の中で過ごす時間が大切です。他にもレクリエーションは様々なものがあり、毎日違う内容で行っています。例えば体育館レクで運動をしたり、カラオケで好きな歌を歌ったり、お茶会でお茶を点ててお菓子を食ったり、手芸ではビーズプレスレットやミサンガの作成、裁縫などを行います。

入院されている患者さまには、しっかり休養を取り、元の生活に戻って自分らしく生活できることを目標に、看護をさせて頂いております。入院生活について不安もあることと思いますが、不安の軽減に努め、安心して入院生活を過ごせるよう、第2病棟スタッフ一同頑張っています。
(第2病棟)



腎臓のはたらき

腎臓は大変重要な臓器の一つで腰の背中側で背骨の左右に一对存在するそら豆の形をした臓器です。

腎臓のはたらきは、肝臓や筋肉で代謝された蛋白質の最終産物（尿素窒素：UN）やクレアチン（Cr）をろ過して除去し、ろ過された液体成分（原尿）からNa,K,Clなどのミネラルや水分を尿細管と呼ばれる部分で再吸収して体液バランスを調整して、残りを尿として体外に排出します。

また、血圧を調整するホルモン（レニン）や赤血球の生成を調整するホルモン（エリスロポエチン）などを産生しています。腎臓機能が低下すると、むくみ、頻尿、倦怠感、息切れ、貧血、高血圧など自覚症状として表れますが、血液透析直前まで無症状なのが現状です。

現在1,330万人が慢性的に腎機能の低下している慢性腎臓病（CKD）といわれています。CKDは早期であれば治療で腎機能を回復させることができますが、あるレベルまで進行すると元に戻ることはありません。

CKDは心血管疾患との関連性があると注目されており、早期発見の重要性が唱えられています。腎機能の検査として検尿、血液検査（UN、Cr、推算糸球体ろ過量eGFR）が用いられています。このeGFRが15未満（ステージ5）の腎不全になると血液透析療法や腎移植の適応となります。CKDを早期発見するためにも定期検診や医療機関での血液検査や尿検査を受けましょう。
(臨床検査科)



CVPPP委員会からのお知らせ

CVPPP（包括的暴力防止プログラム）とは、病状により不穏な状態にある患者さまの気持ちに寄り添い、尊厳と安全を守りながら必要な医療を提供するためのプログラムです。当院では、平成25年4月にCVPPP委員会を設置し、精神科医療の現場における当事者中心に考えケアするという理念を持つプログラムを実施しています。

委員会では、CVPPP研修、認定トレーナー養成研修、身体介入技術セミナーなどの研修を行い、演習や講義を通じ、CVPPPの暴力をケアするという考え方を、職員全員が共有しています。

(担当 CVPPP委員会)