

あなたと健康をひらく広報誌

あいのまど

Take Free

ご自由にお持ち帰りください

秋田赤十字病院

No.46

2021

AI no MADDO



特集：新設！遺伝診療センターのご紹介

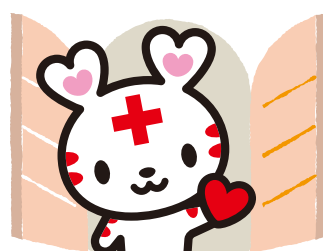
contents

部門紹介：ICT（院内感染対策チーム）

健康リハビリコラム：コグニサイズで認知症予防
令和3年度「NHK海外たすけあい」ご協力をお願い
教えて！病気や健康のこと！

～秋田赤十字病院の専門医が分かりやすく解説～

裏面には
外来診療一覧も
ついています



COVER PHOTO
ひょうしのしゃしん



Merry Christmas!

あっという間にクリスマスツリーを飾る時期になりました。写真は5階デイルームに飾っている大きなツリーのオーナメントです。かわいいサンタクロースの他、雪だるまや黒猫などもあります。いくつになってもクリスマスツリーを見るとワクワクしますね。

「あいのまど」の由来

当院の病棟では個室も4床室も患者さん一人にひとつ窓があります。その安らぎの療養環境からイメージを得て病院歌「愛の窓」が作られ、そこから着想したものです。

特集 遺伝診療センター
新設！遺伝診療センターのご紹介



遺伝診療センターのページはこちら

遺伝診療センター

令和3年6月 開設
遺伝性疾患あるいは遺伝性腫瘍と診断された方やそのご家族に対して遺伝カウンセリング外来を行っています。

- 診察日
毎週金曜日 14:00～16:00
- カウンセリング料金(保険適用外)
初回:8,800円(税込)
2回目以降:6,600円(税込)

第一婦人科部長
佐藤 宏和

日本産科婦人科学会産婦人科専門医・指導医
日本がん治療認定医機構がん治療認定医
日本臨床細胞学会細胞診専門医・教育研修指導医
日本婦人科腫瘍学会婦人科腫瘍専門医・指導医
日本臨床腫瘍学会暫定指導医
女性ヘルスケア暫定指導医
日本がん治療認定医機構暫定教育医
臨床研修指導医
がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会修了
ひとこと:農業・漁業・医療を1/3ずつ頑張ります。

乳腺外科部長
伊藤 亜樹

日本外科学会外科専門医
日本乳癌学会乳腺専門医
日本がん治療認定医機構がん治療認定医
臨床研修指導医
がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会修了
ひとこと: HBOC(遺伝性乳がん卵巣がん症候群)診療もがんばっていきます!



産科部長
佐藤 朗

日本産科婦人科学会産婦人科専門医・指導医
日本周産期・新生児医学会周産期(母体・胎児)専門医
日本人類遺伝学会臨床遺伝専門医
臨床研修指導医
がん診療に携わる医師に対する緩和ケア研修会修了
ひとこと:宜しく願い致します。たまに天気の良い日に青空の下でオンポロの自転車をこぐのが気持ちよくなっています。

新生児科部長
新井 浩和

日本小児科学会小児科専門医・指導医
日本周産期・新生児医学会周産期(新生児)専門医・指導医・代表指導医
日本人類遺伝学会臨床遺伝専門医
臨床研修指導医
ひとこと:遺伝カウンセリングでは「患者さん」ではなく「クライアントさん」と呼びます。遺伝について一緒に考えましょう。

遺伝カウンセリングとは?

子どもが遺伝病と言われました。家族に同じ病気の人はいないのになぜですか? 次の子どもがほしいけど遺伝が心配です。

遺伝カウンセリングとは、「病気の遺伝学的な関わりについて、その医学的、心理学的影響および家族への影響を相談者がみずから理解し、それらに適切してゆくことを助けるプロセスである」と定義されています。遺伝カウンセリングは、いわゆる心理カウンセリングとは異なります。

遺伝カウンセリングの内容としては

- ①病気の発生や再発の可能性を評価するために家族歴や病歴を解釈する
- ②遺伝現象、関連する検査、予防、研究などについて共に考える
- ③インフォームドチョイス(自律的選択)およびリスクや状況への適応を促進することを助ける

などがあります。保因者診断、発症前診断、出生前診断に関しては遺伝カウンセリングが必須です。

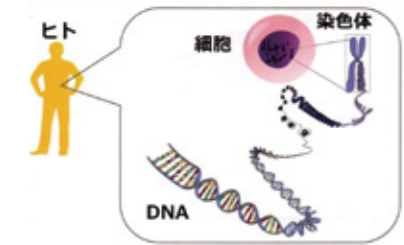
当センターの遺伝カウンセリングは、新生児科の新井浩和と産科の佐藤朗(ともに臨床遺伝専門医)が主に担当します。なお、カウンセリングを受けるためには当院を受診しており、当該科の主治医からの紹介が必要となります。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

今後とも「遺伝診療センター」をよろしくお願いたします。

遺伝子とは?

「遺伝子」や「遺伝子変異」などという言葉に対して皆様はどうイメージされますか? 「遺伝」という言葉には漠然とした不安をおこしやすい側面があると思います。しかし、遺伝や遺伝子(ゲノム)とも呼ばれます(は、医療において欠かせない考え方となつてきています。図に簡単な説明を載せておきます。

私たちの身体は、非常に多くの細胞で出来上がっています。1つ1つの細胞の核には、染色体が存在し、そこには何千もの遺伝子が存在しています。



遺伝子は身体的设计図のような働きをします。例えば、目の色や血液型や身長などの私たちの特徴の多くが遺伝子によって決定されます。1本の染色体の中には、500~1,000個の遺伝子が存在しています。

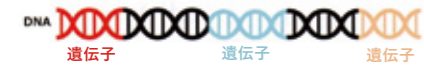


図 遺伝子とは
秋田大学医学部附属病院 遺伝子診療部
HBOC説明パンフレットより許可を得て転載

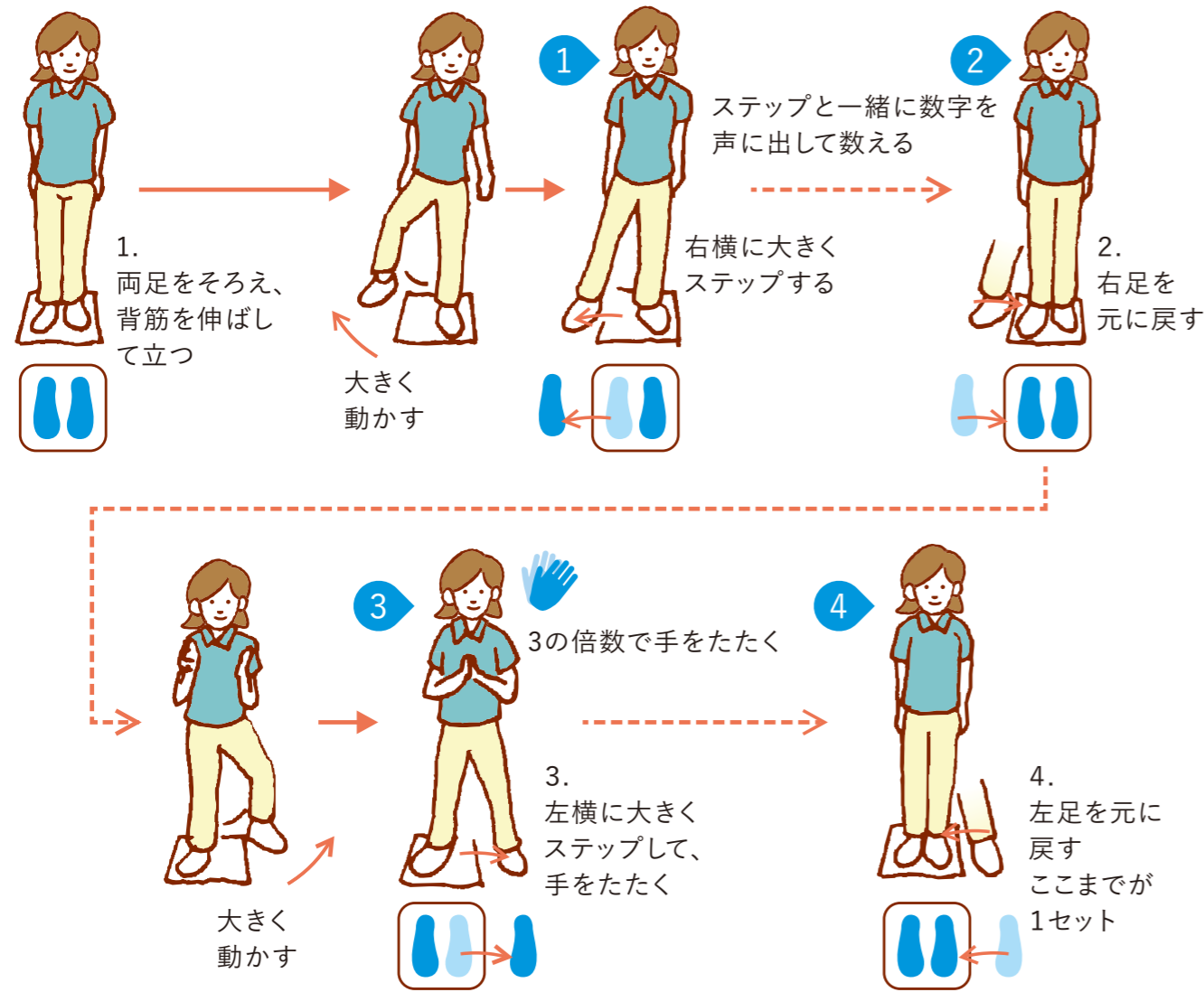
遺伝学的情報は、本人だけでなくそのご家族、親族、これから生まれる次世代にまで関連し影響するものであるため、その検査や結果については、おこなう前も後も慎重かつ、しっかりとした情報提供と相談が必要で。当センターは、患者さんご本人やご家族などに遺伝の正しい知識を伝えるとともに、一緒に考える時間を作ることを主な目的とした「遺伝カウンセリング」をおこなう部門です。遺伝診療センターに相談していただく内容としては、例えばこんな場合が考えられます。
・遺伝性のがんと言われました。子どもたちへの影響が心配です。
・最近親が遺伝の病気と診断されました。将来自分も同じ病気になるのではないかと不安です。

近年、高齢化に伴って認知症予防の重要性は増してきています。

コグニサイズとは脳トレと運動を同時に行うことで、心身の機能を効率的に上げていくプログラムで、歩行機能の維持、記憶力の向上、脳萎縮の進行を抑制するなどの研究報告がされています。地域の体操教室などに取り入れられることもあり、認知症予防に注目されている運動です。

下記に例を1つ紹介します。

Let's Exercise コグニステップ



上記のコグニステップは、図にある1～4のステップ運動と数を数えながら3の倍数で手をたたくという脳トレを組み合わせています。これを約10分間繰り返します。立ちながら、または座りながら実施してもよいと思います。

ポイントは、簡単すぎず、難しすぎない脳トレの内容と、少し息が上がるくらいの負荷量の運動を同時に行うということです。また、継続することも重要です。

ぜひ、家族や友人と一緒に、もちろん一人の時もコグニサイズを行ってみませんか。

参考文献) 嶋田裕介:3STEPで認知症予防 コグニサイズ指導マニュアル, 2020, 第1版第1刷, 医歯薬出版株式会社.



(左から) 島山臨床検査技師、井上看護部付看護師長、齊藤血液内科部長、夏井医療安全管理係長、今村薬品管理係長

ICTは「Infection Control Team」の略称で、日本語では院内感染対策チームとも呼ばれています。患者さんやご家族、病院職員を院内感染から守るためのチームです。医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・事務職員等で構成され、専門的な知識・技術・経験を用いて感染症の発生状況を把握し、病院内における感染伝播の予防と対策、細菌やウイルスによる感染拡大を抑制するために対策を講じています。

① 感染対策における教育と啓発活動
全職員を対象に感染対策に関する定期的な研修会を開催しています。

② 院内での感染症発生や検出病原体の検出状況の監視
MRSA・緑膿菌・多剤耐性菌・結核菌などの検出状況やウイルス感染症の発生状況を監視し、情報を共有しています。院内感染の拡大が疑われる場合は発生状況を調査し、直ちに拡大阻止対策をとれる体制を構築しています。



③ 院内環境整備
患者さんの療養環境が衛生的であるために、医療設備・消耗品・廃棄物が衛生的に取り扱われているか、また院内が清潔であるかを関連部署と協力しながら定期的に確認しています。普段は患者さんの目に触れることが少ないですが、新型コロナウイルス感染症対策にも不可欠な部門です。ICTメンバー一同、責任感を持って日々活動に取り組んでおります。

教えて!病気や健康のこと! ～秋田赤十字病院の専門医が分かりやすく解説～

日本赤十字社秋田県支部では、県民のいのちと健康を守るため、ホームページで動画での情報発信を行っています。今回、秋田赤十字病院とコラボして、季節ごとに多い疾患について動画を投稿することとなりました。題して、「教えて!病気や健康のこと!」秋田赤十字病院の専門医が分かりやすく解説!!

第一回目は、乾燥していて寒い冬の時期に流行する「子どもの感染症」について、田村副院長(兼)第一小児科部長にお聞きしました。

ぜひ皆さんご視聴ください!



インタビューに応える田村副院長(兼)第一小児科部長(左)

動画は日赤秋田県支部のホームページにて公開予定です。ぜひホームページをご確認ください!



2021 12/29 ~ 2022 1/3

年末年始 一般外来休診のお知らせ

令和3年12月29日(水)～令和4年1月3日(月)の年末年始期間中におきましては、一般外来を休診とさせていただきます。令和4年1月4日(火)より通常診療になります。なお、急患の方は、救命救急センターでの対応とさせていただきます。

「あいのまど」アンケートにご協力 いただきありがとうございました。



「あいのまど」44号で実施しました読者アンケートにご回答くださった皆様、ありがとうございます。いただいたご意見は今後の誌面に活かしてまいります。今後も「あいのまど」をよろしく願っています。

令和3年度「NHK海外たすけあい」ご協力のお願い

感染症から誰も取り残さない。

今年で第39回となるNHK海外たすけあいキャンペーンでは、新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響でますます困難な状況に置かれた人々や、国際社会の中で気づかれにくい立場にある人々へ「たすけあい」の輪を広げていくことを目的としています。日本赤十字社は、最も脆弱な立場の人々の命と健康、尊厳を守るため、今年もNHKと共催で12月よりキャンペーンを実施します。募金へのご協力、よろしく願っています。



感染症から誰も
取り残さない。

世界もまた、感染症と闘っている。医療や衛生が十分ではない国では、今も命が脅かされている。地震で失われる命が、あってはならない。赤十字は、最後の一人まで取り残さない。手が届かない世界へ、手を伸ばすために、私たちは活動する。命を命がけで守る。あなたの意思を託されて。

救うを託されている。

NHK 海外たすけあい 12.1(水)～25(土) | 寄付するあなたも赤十字です | 日本赤十字社 | 日本赤十字社

紛争対応、災害対応、気候変動、地域保健・・・特設サイトでは、世界中の紛争や災害、病気からいのちを守る日本赤十字社の活動を紹介しています。

特設サイトへ



TwitterやInstagramでは、海外で行っている事業を週に1回ニュースで更新!ぜひあわせてご覧ください。

編集後記

いよいよ冬の季節到来ですね。昨シーズンの記録的大雪が記憶に新しく、冬が来ることをつい億劫に感じてしまいますが、子ども達は「早く雪降らないかな～」と心待ちにしています。北国秋田に住んでいる以上、雪とは切っても切れない縁でしょうから、上手に付き合っていきたいものです。さて、今号の「あいのまど」はいかがでしたか?『遺伝診療』や『院内感染対策』、『コグニサイズ』など、聞き慣れない用語が多かったかもしれません。読者アンケートで、様々な病院情報を知りたいという声もいただいたので、今後たくさんの情報をお届けします。お楽しみに! (企画調査課 目黒)

NICU卒業生 親子の会「めんちょこの会」

新生児集中治療室への入院経験を持つ親子同士の交流や情報交換、なつかしいスタッフとの再会、育児や発達の相談などを目的にした会です。ぜひ、お気軽にご参加ください。

- 日時: 令和4年3月24日(木) 13:00～14:30
- 会場: 秋田赤十字病院 外来棟2階 多目的ホール
- 参加費: 無料
- 参加申し込み・問い合わせ先: 小児科外来受付 (☎018-829-5000)

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、14日以内の行動履歴やご自身およびご家族の体調を確認させていただきます。詳しくは当院ホームページをご確認ください。

期間

令和3年12月1日(水)～25日(土)

募金箱設置場所

1階 会計窓口

外来診療のご案内

(令和3年12月1日現在)

診療科目	午前/午後	月	火	水	木	金
泌尿器科	午前	○	○	○	○	○
神経内科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予約のみ		
整形外科	午前	○	○	○	○	○
	午後			予約のみ		
内科	午前	○	○	○	○	○
代謝内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	○	○	○	予約のみ
腎臓内科	午前	○	○	-	○	○
	午後	-	-	予約のみ	-	-
血液内科	午前	○	予約のみ	予約のみ	○	-
心臓血管外科	午前	-	-	○	-	-
循環器内科	午前	○	○	○	○	○
	午後	○	-	-	-	-
消化器(肝胆膵)	午前	○	○	○	○	○
	午後	-	-	IBD(予約のみ)	IBD(予約のみ)	-
消化器(消化管)	午前	○	○	○	○	○
消化器外科	午前	○	○	○	○	○
	午後	予約のみ	予約のみ	予約のみ	予約のみ	○
小児科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	○
	午後			予約のみ		
小児外科 (完全予約制)	午前	-	-	-	-	○
産科	午前	○	○	○	○	○
	午後	妊婦健診・産後1か月健診のみ				
婦人科	午前	○	○	○	予約のみ	○
眼科	午前	検査	○	○	予約のみ	○
	午後	予約のみ	レーザー治療/検査	レーザー治療/検査	検査	レーザー治療/検査
脳神経外科	午前	○	○	○	-	○
呼吸器外科	午前	○	予約のみ	第2・4	予約のみ	○
緩和ケア内科 (完全予約制)	午後	-	-	-	-	○
乳腺外科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	予約のみ
	午後	○	○	○	-	-
呼吸器内科 (完全予約制)	午前	○	○	○	○	○
形成外科	午後	○	-	○	レーザー治療	○
皮膚科	午前	○	△	○	○	△
	午後(予約のみ)	検査・手術	検査・手術	検査・手術	検査・手術	検査・手術
耳鼻咽喉科	午前	予約のみ	○	○	○	予約のみ
	午後	-	めまい(第2・4)	めまい	-	めまい
精神科 (完全予約制)	午前	○	予約のみ	○	○	○
	午後	○	予約のみ	○	-	○
腫瘍内科	午前	○	○	予約のみ	○	○

※小児科、小児外科、緩和ケア内科、乳腺外科、呼吸器内科、精神科は原則として予約制です。

※休診日、診察時間外に関係なく、救命救急センターは24時間対応しております。

※火曜日、金曜日の皮膚科の診察については、新患は紹介のみとなります。(上表△印)

<http://www.akita-med.jrc.or.jp/pages/d-gairaisinsatuhyo>
右記QRから受付時間・診療時間の詳細にアクセスいただけます



受付時間 診療科、曜日により異なります。

診療時間 8:30~17:00
(診療科、曜日により異なることがあります)

休診日 土・日曜日、国民の祝日、
12/29~1/3、7/1(創立記念日)

面会時間 面会制限中

詳細は当院ホームページをご覧ください。

紹介状をお持ちの方

初めて受診する方は、地域医療機関(最寄りの医院・病院)からの紹介状をお持ちください。
電話で予約も可能です。
予約先: 地域医療連携室 018-829-5233(直通)
平日 8:30~17:00

紹介状をお持ちでない方

予約先: 各科外来窓口 018-829-5000(代表)
平日 14:00~16:00
紹介状をお持ちでない方は、診療費の他に初診時の選定療養費*として5,500円(税込)をご負担いただきます。
ご了承のほどお願い申し上げます。

*選定療養費…国が病院と診療所の機能分担の推進を図るために定めた制度です。