



ご自由にお持ち帰りください

しずく

VOL
35

2024.3

特集 -初期研修医- 当センターでは研修医が各診療科で働いています



📷 表紙の写真

八鶴湖の桜並木

穏やかな春の陽気に誘われて、一斉に開花を迎える桜たち。

満開を経て雪のように降る花びらは、やがてくる新緑へと湖畔を彩り続けます。

当センターでは 各診療科で働いています 研修医が

臨床研修病院としての 大切な役割

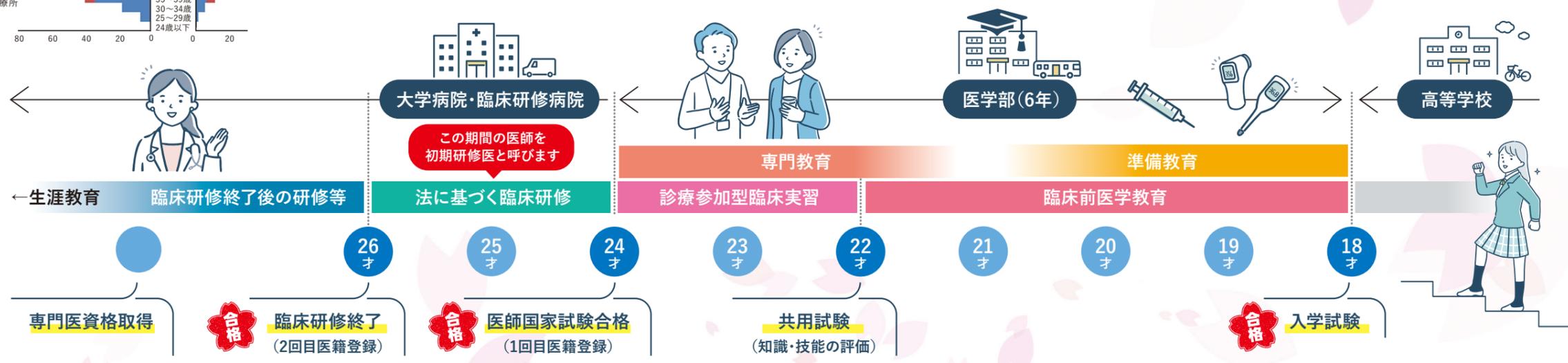
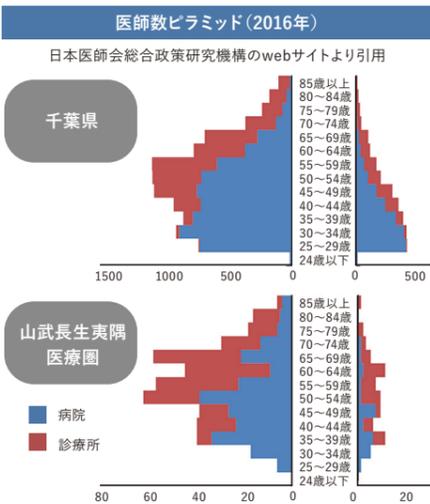
2004年に新医師臨床研修制度が発足し、診療に従事しようとする医師は、2年以上の臨床研修を受けなければならぬとされています。

当センターは臨床研修病院に指定されており、千葉大学医学部附属病院、千葉医療センター、千葉中央メディカルセンターの3つの病院それぞれから、1カ月単位で研修医が派遣されていますが、中には1年の間、当センターに在籍して、各診療科で働く研修医もいます。2024年度は総勢27名の研修医の派遣が決定しており、多い月では10名の研修医が院内に在籍し、研鑽を積みこまなります。また、2025年度からは、当センターで独自に採用した研修医が働くことができるよう、病院一丸となって調整中です。(2024年2月時点で申請中、3月末に審議予定)。

未来を支える人材を 育成するために

現在、日本の大学医学部では臨床実習の教育に力が注がれており、研修医になれば初日から医療チームの一員として診療に携わります。当センターでは研修に際して「研修医が単独で実施できる診療行為」「上級医の指導の下で実施できる診療行為」の基準を設け、安心・安全な医療を提供できるように心掛けております。

山武長生夷隅医療圏で働く医師は、千葉県の平均と比べて中高年の医師の比率が高いことが指摘されており、このままでは、これらの医師がリタイアする頃には十分な医療の提供ができなくなる可能性もございます。若い研修医が安定的に供給される上記システムは、医師不足の不安払拭にも繋がることと考えています。



「初期研修」と「制度」 現場力を鍛える2年間

今回特集している研修医について、どのような生活や仕事をしているか興味をもっていただけたでしょうか？実は、研修医という呼び方は時代によって異なる対象を指す場合があります。こちらでは現在の制度をご説明いたします。

医学部(6年)

まず、医師になるためには高校卒業後に、6年制の医学部を卒業しなければなりません。大学によって細かいカリキュラムは異なりますが、概ね4年生までは座学を学び、それからは実際の病院で、医師が行う診療に立ち会う実習が始まります。そして、6年生の2月頃に実施される医師国家試験に合格し、医師免許を取得すれば、4月からは研修医としての生活が始まります。「研修」という言葉がつくので誤解されがちですが、この時点で医師免許を取得しているの、立場・雇用の上では一般の医師と何も変わりません。

臨床研修(2年)

さて、医師法により必修化された医師臨床研修制度では、まず初期研修として2年以上、国の指定を受けた医療機関で研修を受けるように定められています。この期間の医師を初期研修医と呼びます。

後期研修(3~5年)

さらに、初期研修の修了後には概ね3~5年間の後期研修が設けられていて、各々が志望する専門的な分野で学びを深めることとなります。以前はこの時期の医師を指す言葉として、後期研修医という呼び方が用いられていましたが、近年では専攻医や専修医と呼ばれます。

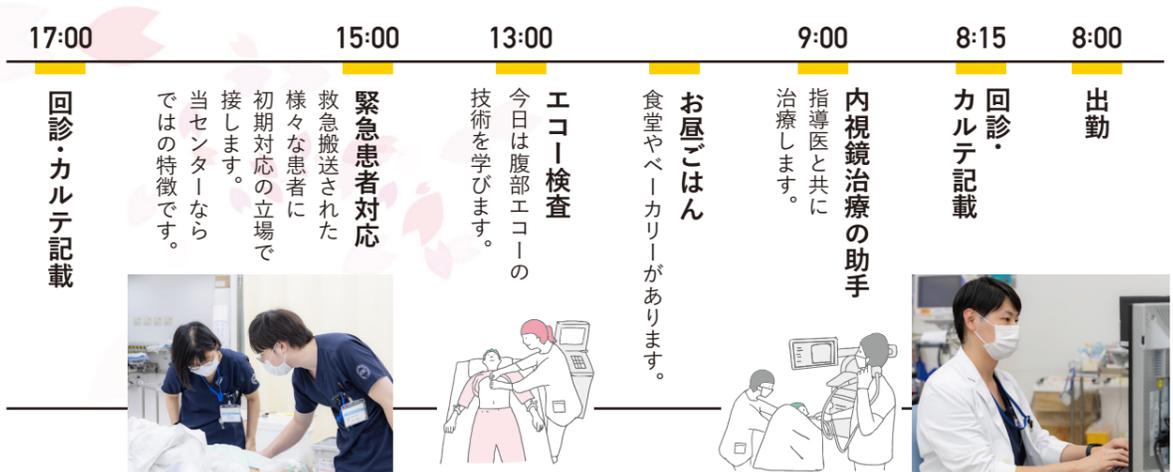
このように、医師という仕事で独り立ちをするには、医師免許を取得した後も勉強期間が続きます。初期研修ではいくつもの診療科をローテーションしますが、そこで得た経験がその後の進路に影響を与える事も少なくありません。

当センターでは研修を希望する医師たちに向けて、救急診療や地域医療など、病院の立地を活かしたプログラムを用意し、医療の未来を支える人材の育成に力を注いでまいります。



臨床研修管理委員長
消化器内科副部長
亀崎 秀宏

初期研修医 (とある日のスケジュール)



初期研修医 VOICE
齋藤 一沙 医師
1年間、病院の様々な診療科で研修をさせていただき、本当にお世話になりました。医師の先生方の他、コメディカルや看護部の皆様とも関わり、温かいご指導をいただき、何度も助けられながら、充実した学びある1年を送ることができたと感じています。ありがとうございました。



初期研修医 VOICE
大矢 果歩 医師
当センターではこまめに上級医の先生と相談ができ、学びの多い研修を受けられます。また、コメディカルの方ともコミュニケーションが取りやすく、いつも診療業務をサポートしていただいています。まだまだ未熟な研修医ではありますが、多くの方々を支えてもらい、少しずつできることが増えてきたと感じます。

逆さまつげ、 抜いていませんか？

形成外科 新井 美波



イブツカン



マブシーナ



キズキズ

対処① 睫毛内反

逆さまつげとは、本来は外側に向けて生えているはずの睫毛が、内側に向かって生えている状態で、上まぶたと下まぶたのどちらでも起こる場合があります。逆さまつげの程度によっては、まっげが眼球に触れることで、目やに・異物感・目のかゆみ（結膜炎）やまぶしき・目の表面の傷（角膜障害）などの症状が発生します。このような状態の逆さまつげを更に長期間放置すると、角膜障害が重篤になり、視力低下をきたすこともあります。

逆さまつげは医学的には大きく分けて、①睫毛内反②眼瞼内反③睫毛乱生の3種類にわけられます。このうち形成外科で治療するのは、①睫毛内反と②眼瞼内反です。

睫毛内反は、若い方に多い逆さまつげで、先天的に筋肉の枝がないこと、皮膚などのポリウムが多いこと、蒙古ひだが多いことなどが原因で起こります。年齢とともに顔立ちが変化していくと、大半は自然に治りますが、10歳を超えても症状が残存する場合や、角膜障害が強く視機能に影響をきたしている場合は手術を行います。下まぶたの手術の場合は、皮膚を切開して睫毛が外側に向くように糸をかけます。上まぶたの場合は、美容外科で行う重瞼術と同様の術式となります。術後は必ず二重になりますし、蒙古ひだの影響が強い場合は内眼角切開を行うため、顔貌の変化が大きいです。治療の際には患者さんやご家族のお話を聞き、機能だけでなく整容面でも満足いただけるよう心がけておりますので、お気軽にご相談ください。

対処② 眼瞼内反

眼瞼内反は高齢者に多い逆さまつげで、加齢に伴って筋肉や靭帯が伸びて、まぶたの張りが失われることで起こります。70歳代の約3%、80歳代の約5%に見られるとされていますが、手術治療の認知度が低く、眼科にかかって睫毛を抜いている患者さんも多いようです。手術は皮膚を切開して緩んだ筋膜に糸をかけ、縦横それぞれの方向に引き締めます。まぶたの奥の筋肉を処理するため、痛みや出血が心配な方は入院治療も対応しています。

患者さんの中には、10日に1度、眼科にかかってまっげを抜き続けている方や、まつ毛パーマをかけ続け、まっげを外向きにしている方もいます。手術によりこういった煩わしさが軽減する可能性がありますので、かかりつけ医に相談のうえで形成外科に一度受診してみてください。

※形成外科は予約が必要となります。

Operating room 手術室の紹介



当センターでは6室の手術室が稼働しており、そこで外科・形成外科・産婦人科・歯科口腔外科・耳鼻咽喉科・循環器内科・整形外科・脳神経外科の手術が行われています。

通常の部屋以外に、手術台と血管造影室を統合させ高画質なレントゲン撮影・3D撮影を行いながら手術が可能な「ハイブリット手術室」や、人工関節置換術など、特別に清潔度の高い環境下の手術が要求される「バイオクリーンルーム」の他、COVID-19や結核等の感染症に対応できる陰圧対応可能な部屋なども用意され、手術の内容や用途によって使い分けています。



手術件数や 内容について

予定を立てて行う手術は月150件程度で、それに加えて緊急手術が月30件ほどです。手術の予定がある患者さんには、可能な限り手術室のスタッフが術前訪問に伺い、麻酔や手術について詳細な説明を行っています。

患者さんの中には、転落や交通外傷による骨折・消化管穿孔・脳出血・帝王切開などの緊急を要する手術が必要となる方も多くいらっしゃいます。当センターでは通常の手術を行わない夜間や休日にも手術室には待機者が2名おり、24時間365日、常に緊急手術に対応できるよう備えています。緊急手術の際には、1分1秒でも早い手術開始を目指し、スタッフが協力しあいながら準備を進めます。

手術部の取り組み

当センター看護部のスローガンである「心のこもった質の高い看護を提供します」の実現のため、日頃より麻酔科・診療科医・コメディカルのスタッフとも連携を取りながら円滑・安全に手術が進められるような環境づくり、チームづくりを基本としています。

その一環として、多くの診療科の手術を行う当部門では、定期的に勉強会を開催し、互いに教えあい、知識や技術を深めながら、全員が役割と責任をもって業務に取り組めるようにしています。

看護の面では、個々の患者さんに合わせた看護を提供するため、手術前日のカンファレンスや、こまめな情報共有、手術の際に使用する機械の確認など様々な事柄に気を配り、さらに手術中の体位による褥瘡発生を予防する取り組みなどを行っています。手術という人生でも最大級のイベントに立ち会うため、患者さんが安心して手術に臨めるように努め、寄り添った看護の提供を心がけていきたいと思っています。

check!

整形外科の手術では、骨折の治療に多様な固定の機械を使用します。これらは院内に準備しており、いつでも使用できます。

check!

夜中までかかる複雑な手術もたくさんあります。スタッフが互いに助け合いながら看護につなげていきます。



Hello Nice to meet you

フレッシュナース

当センターを選んだきっかけ

奨学金制度が充実していて、元々興味があった救急医療と地域連携に特化した病院ということで東千葉メディカルセンターを選びました。

どんな看護師を目指しているか

幅広い知識と技術を身につけた看護師になることです。HCUは様々な疾患の患者さんが入院し、処置につくことも多いので、少しの異変に気が付き、患者さんの状態をアセスメントし、治療のサポートができるようになります。

実際に働いてみて感じたこと

責任感とともにやりがいを感じています。学生期間中はコロナ禍の影響で、病院での実習期間が短縮されてしまったので、実際に現場へ出るのには不安を感じていました。配属されたHCUでは緊急入院や手術後の患者さんなど、幅広い疾患の患者さんを受け持ちますが、先輩方から丁寧に業務を教えていただけるので、不安を感じていた初めの頃は業務に慣れ、今では患者さんやご家族の方から感謝の言葉を頂き、やりがいを感じています。

休み中の気分転換の仕方

同期の友人と休みが合うときは、外食をしたり、岩盤浴に行ったりします。また、家族が遊びに来たり、私がお実家に帰ったりして、気持ちをリフレッシュしています。



HCU(高度治療室)
城西国際大学出身

長期間放置すると

視力低下をきたすことも!

まつげを抜く、
まつ毛パーマをかける...

手術で煩わしさが
軽減する可能性があります。

目のかゆみ
(結膜炎)

目の表面
の傷

まぶしき

目やに

異物感

形成外科で
相談ができるよ!



オメメディアジャーニ



Instagram

～看護部専用インスタグラム始めました～



ECMC.KANGO

このたび当センター看護部の公式アカウントを開設しました。

日常の様子や、院内外での活動、また、看護学生さんが知りたい情報やお役立ち情報などを日々発信しています。

皆様からのフォローやいいねをお待ちしております！



NEWS!

「糖尿病教室」を開催しました

令和6年2月21日に第2回糖尿病教室を開催しました。今回は代謝・内分泌内科医師から「高血圧と脂質異常症」、歯科口腔外科医師から「糖尿病と歯周病」、リハビリテーション部から「健康な体づくり～みんなで体を動かそう！」のテーマでの講演でした。その中からリハビリテーション部のご家庭でできる筋力トレーニングについて紹介いたします。



筋力トレーニング

スクワット

筋力トレーニングのポイント

1. 回数は10～20回を2-3セット行います。回数やセット数で負荷量を調整します。
2. 筋力トレーニングはゆっくりと行います。使っている筋肉を意識しながら行います。
3. 息を止めずに行います。数を数えながら行うのもよいと思います。
4. 翌日に疲労が残らない程度で実施します。



スクワットは大きな筋肉が鍛えられ、効率よく筋力アップできます！

病院からのお知らせ

開催が決定しました / 糖尿病教室

糖尿病が気になる方、ご家族の健康に不安をお持ちの方など、お気軽にご参加ください。皆様のご参加お待ちしております。

予約不要・参加費無料

日時:令和6年5月15日(水)14:00～15:30 場所:東千葉メディカルセンター2階講堂
内容:糖尿病治療に必要な基礎知識について、医師、看護師、管理栄養士、理学療法士による「糖尿病の基本的なお話」

編集後記

暖かい日が続くようになり、春に向かって桜の開花のニュースを耳にするようになりましたね。今号の表紙写真は桜にしました。昔からお花見はいろいろな場所へ行っていたのですが、最近はコロナの影響もあり近場のみだったので、今年はちょっと遠くまで足を延ばしてみようかなと計画中です。皆さんも春のおとずれを、桜を見ながら楽しんでみてはいかがでしょうか。



中野 雅貴 先生

LOOK 職員インタビュー 病理診断科



休日ほどのように過ごしていますか？
眼精疲労や肩こりが酷いため、ブルーベリーのサプリを1日100粒飲むのが日課です。その影響が分かりませんが最近唇が少し紫色になってきた気がします。他にもネットで調べたストレッチやヨガを

普通どんな業務をしていますか？
患者さんから採取された検体は、病理検査を担当する臨床検査技師により顕微鏡で観察できるような標本化されます。私はひたすらに提出される標本を顕微鏡で観察し、病気の早期発見・診断、摘出標本の検査や治療方針決定の補助、治療効果・再発判定を行っています。

病理診断科とは？
患者さんに直接会うことはなく、他科の医師の依頼を受け、患者さんから採取された細胞や組織を顕微鏡で観察し診断する科です。

(1日のスケジュール)

- 8:30 出勤/技師に1日の指示出し
- 8:40 臨床医からの問い合わせ対応
- 12:30 昼休憩/臨床医の学会補助
- 13:30 顕微鏡(診断)/術中迅速診断
- 16:00 院内会議
- 17:15 合同カンファレンス/帰宅



皆様へメッセージ
昨今では病理医が患者さんと直接顔を合わせて診断や説明をする、病理診断科外来を設立する病院が増えてきました。私が皆さんと直接お会いする機会は、案外すぐ近くまで来ているのかもしれない。その際は他科の医師と話すのと同じように、私にもなんでもご相談ください。

行っていますが、運動は不得意なのでまだ自分の筋肉とは会話が成立しないのが残念です。
(※)編集注:サプリメントは用法容量を守って正しく服用してください。

臨床栄養部の自信作

1日限定特別ランチ

として再現!

日本臨床栄養学会主催の「第1回 患者さんのための見た目にも美味しい病院食コンテスト」に当センターの臨床栄養部が応募し、111施設の中から予選を通過いたしました。本選では惜しくも受賞は逃しましたが、職員食堂と病院食で1日限定特別ランチとして再現しました。
千葉県九十九里町の特産品であるイワシと千葉県産品の落花生と一緒に、東千葉メディカルセンター臨床栄養部の畑で育てた食用ハーブやエディブルフラワーが添えられハーブの香りが楽しめる色どり豊かなお料理です。職員からも普段と違う食事ができて素敵な気持ちになったと大好評のランチでした。



臨床栄養部畑



職員食堂



病院食

外来診察表

《予約専用ダイヤル》0475-50-1333 (平日 8:30~17:00)

令和6年3月1日現在

〒283-8686
千葉県東金市丘山台三丁目6番地2
電話 0475-50-1199 (代)

※ 休診日や受付時間は都合により変更となる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

診療科	受付時間	診療日				
		月	火	水	木	金
総合診療科	8:30~11:30	加藤/林 山本/柴山	加藤/林 山本/田村	加藤/山本 田村/森	加藤/林 田村/水野	林/山本 田村/小林
消化器内科	8:30~11:30	亀崎・安齋(再来) 多田(新患)	岩永・多田(再来) 藤崎(新患)	妹尾(再来) 亀崎(新患)	亀崎・藤崎(再来) 岩永(新患)	前田(再来) 安齋(新患)
	11:30~	亀崎・安齋(再来)	岩永・多田(再来)	妹尾(再来)	亀崎・藤崎(再来)	前田(再来)
呼吸器内科	8:30~11:30	笠原/江間	西村/鈴木	江間/北原	笠原/伊狩	西村/後藤/石井
循環器内科 <small>※新患は紹介状ありのみ</small>	8:30~11:30	非常勤医師(新患) 鈴木(予約)	高平(新患+予約) 金枝(予約)	非常勤医師(新患)	金枝(新患+予約) 高平(予約)	松本(新患+予約)
	14:00~16:00	鈴木(予約)	高平(予約)		金枝(予約) ペースメーカー外来(第1・3)	松本(予約)
代謝・内分泌内科 <small>※新患は紹介状ありのみ</small>	8:30~11:30	石川	木下	石川	平井	山口
	13:00~15:00	吉原		石川(予約)		木下(予約)
小児科	8:30~11:30	井上/澤田 非常勤医師	内川/澤田 杉田(第2)	内川/井上	内川/井上 澤田	内川/井上 澤田
	13:30~		乳児健診(予約)	予防接種(予約)	予防接種(予約)	食物負荷試験 発達障害初診
	13:30~16:30		循環器外来(予約) 國松(第2) 澤田(予約) アレルギー外来(第1・3)	内川(予約)	循環器外来(予約) 葉(第3)	井上(予約)
外科	8:30~11:30	佐藤/新患外来	久保木/中川	岡村/上田/佐藤	岡村/中川	久保木/上田
	8:30~11:30	新患(診察10:30から)	新患(診察10:30から)	新患(診察10:30から)	新患(診察10:30から)	新患(診察10:30から)
【乳腺外科】(予約必要)	8:30~11:00					山田
心臓血管外科	8:30~11:30		浅野(第1・3)			
	13:00~15:00				石田	
整形外科	8:30~11:30	青木/佐藤(祐) 葉/秋山 飯田	佐藤(祐)/脇田 澤田/梅田 松浦	佐藤(雅)(予約) 秋山(予約) 装具外来(予約)	脇田/澤田 梅田/久保田(第4)	青木/佐藤(雅) 葉/飯田
	13:00~16:00 (予約)	青木(予約) 装具外来(予約)	佐藤(祐)(第4)(予約) 脇田(予約)	佐藤(雅)(予約)	中嶋(予約)	青木(予約)
脳神経内科 脳神経外科 <small>※新患は脳神経新患外来 (下部説明をご確認ください)</small>	8:30~11:30	大石(脳外) 町田(新患)	石毛(新患) 岩立	奥山(脳外) 大石(新患)	町田(脳外) 持田(新患)	石毛(脳外) 奥山(新患)
		松田(新患) 内田(予約)	内田(予約)	大澤(新患) 松田(予約)	内田(新患)	大澤(予約)
形成外科 (予約必要)	8:30~11:30	新井/大八木	新井/大八木	手術	大八木	新井/大八木
皮膚科	8:30~11:30			非常勤医師 (診察9:30から)		非常勤医師 (診察9:30から)
	13:00~15:30	非常勤医師 (診察13:00から)				
産婦人科	8:30~11:30	手術日	拝野/大畑 重政	拝野/重政 本多(10:00から)	拝野/重政 本多(10:00から)	本多(10:00から) 大畑
	午後		産褥健診	予約のみ	予約のみ	産褥健診
耳鼻咽喉科	8:30~11:30	伊藤/非常勤医師	伊藤(第2・4) 非常勤医師(第2・4)	手術日	伊藤/非常勤医師	伊藤/非常勤医師
歯科口腔外科	8:30~11:30	大和地	駒/小山	駒	大和地/伊豫田	大和地/駒
	13:30~16:30	大和地	駒/小山	駒	大和地/伊豫田	大和地/駒

- 休診日は、土曜日、日曜日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)です。
- 循環器内科の新患外来は、緊急カテーテル治療等に対応するため、原則として紹介状をお持ちの方のみ受け付けます。
- 新規に脳神経内科および脳神経外科を受診される方は、脳神経新患外来(両科の担当医が交代で担当)の受診となります。
- 代謝・内分泌内科は原則として紹介状をお持ちの方のみ受け付けます。紹介状がある初診の方は、予めお電話にてご予約をお願いいたします。
- 紹介状(診療情報提供書)をお持ちの方は、事前に予約が可能ですので、是非ご利用ください。

(予約センター 8:30~17:00/0475-50-1333)