

特集

より良い質の医療を提供できるために

— 医師事務支援室の役割 —

各科日より	
隣がんについて	消化器内科
いつもの食事に	4 P
たんばく質をプラスしてみませんか？ 栄養科	5 P
ストレスとうまく付き合うために	精神科
新任医師紹介	6 P
となみ夜高まつり	7 P
院長伝言板	8 P

市立砺波総合病院憲章

わたくしたちは、市立砺波総合病院の職員であることを誇りとし、愛と奉仕の精神のもとに、病気で悩める人々を癒すことに互いの心を結集し、この憲章を定めます。

市立砺波総合病院は

- 1 患者さんの権利を尊重します
- 1 医療の安全を追求し 信頼される医療を提供します
- 1 医療・福祉・介護・保健分野との連携に努め 地域医療の推進に努めます
- 1 職員が働く喜びと誇りの持てる職場をめざします
- 1 健全な病院経営に努めます

理念

地域に開かれ
地域住民に親しまれ
信頼される病院



市立砺波総合病院
Tonami General Hospital

〒939-1395 富山県砺波市新富町1番61号
TEL 0763-32-3320(代表) FAX 0763-33-1487(総務課)
E-mail tgh-somu@city.tonami.toyama.jp
ホームページ <https://www.med.tonami.toyama.jp/>

より良い質の医療を提供できるために

— 医師事務支援室の役割 —

医師事務支援室 医師事務支援係 平木 恭子

【より良い質の医療を

提供するための全国的な改革】

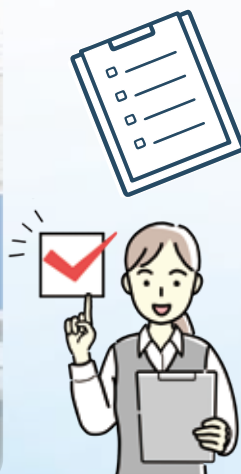
はじめに、「医師の働き方改革」とはどのようなものか、お話しします。医師は、昼夜を問わず患者対応を求められる仕事で、他職種と比較しても抜きん出て長時間労働の実態にあります。さらに日進月歩の医療技術・質の高い医療に対するニーズの高まり・患者へのきめ細かな対応等により、長時間労働に拍車がかかっています。そこで、医療の質や安全の確保の観点から、長時間労働を是正し、医療の提供体制を損なわない改革を進める必要が高まってきました。その改革の一つとして「タスクシフト」が全国の医療機関で進められています。タスクシフトとは、医師の業務の一部を看護師・薬剤師・事務員など他職種に任せる業務移管のことを言います。私たち医師事務支援室は医師の事務業務をお手伝いする部署になります。

【医師事務支援室の役割】

医師の事務業務の一つに診断書など各種の書類作成があります。これらの事務業務のため、診療に十分な時間をかけられないことが問題となってきました。そこで、2008年から国の方針で、医師の事務業務を軽減する目的で「医師事務作業補助者」という名称の職種が誕生しました。当院の医師事務支援室は2009年6月に6名の職員からスタートし、現在では34名が働いています。私たちは、医師の事務作業を軽減させ、医師が診療に専念できるようお手伝いし、患者さんに質の高い医療を提供できることを目標としています。



医師の外来診療の事務補助：医師の診察に同席し、事務補助をしています。





患者総合支援センター「おあしす」での業務：入院準備の事務補助をしています。

【医師事務支援室の業務内容】

主な業務は、医師が記載したカルテから、書類に必要な事項を代行記入することです。医師事務作業補助者が作成するのはあくまで書類の下書きであり、医師が内容を確認した後に発行しています。書類作成の他には、電子カルテの代行入力（紹介状・お薬手帳の内容など）、医師の外来診療の事務補助、患者総合支援センター「おあしす」※での業務等を行っています。

【医師事務支援室のこれから】

患者さんに良質かつ適切な医療を効率的に提供する体制の確保を推進する観点から、2024年4月1日から改正医療法が施行されます。この法律では、医師の労働環境改善と健康確保を目的として、医師に対する時間外労働の上限規制が適用されることになっています。このような背景もあり、当院では医師事務作業補助者の拡充を継続して、2022年11月からは厚生労働省の定める基準で最も充実した施設に該当する「医師事務作業補助加算1（15対1）」となりました。これからも、医療チームの一員として医療職をサポートし、患者さんのお役に立てるよう日々努力していきます。

※患者総合支援センター「おあしす」

患者さんに切れ目のない医療・看護・介護サービスが提供できるよう支援や調整を行う部署です。

主な業務には、

- ・ 地域の保険医療機関などと連携し、患者さんが安心して適切な医療を受けられるように調整します。
- ・ 患者さんやご家族が安心して入院治療を受け、退院後も住み慣れた地域で生活できるように、入院準備から退院準備、退院後の療養生活をサポートします。
- ・ 地域包括支援センターを併設し、砺波市民の要介護・要支援認定申請や高齢者生活支援サービス等の相談に応じています。



膵臓について

膵

膵臓は、胃の裏側にある細長い臓器で、消化酵素や血糖を調節するホルモンを作る臓器です。この膵臓にできるがんが膵臓がんです。毎年約4万人の方が膵臓で亡くなっております。男性では肺、胃、大腸に次いで4番目、女性では大腸、肺に次いで3番目に死亡者数が多いがんです。

膵臓で見られる症状は、お腹や背中痛み、食欲不振、体重減少、皮膚や白目が黄色くなる黄疸などがありますが、早期では症状が出にくく、検診で見つけるのも難しいため、見つかった時点で手遅れということもしばしば経験します。早期に膵臓がんを見つけるためには、膵臓がんの危険因子を持つた方で積極的に検査を行うしかありません。膵臓がんの危険因子は、家族

に膵臓がんの人がいる、糖尿病・肥満・慢性膵炎・膵臓のう胞などに罹っている、喫煙歴や飲酒歴がある等が挙げられます。

検査の内容としては、血液検査で膵酵素や腫瘍マーカーを測定したり、腹部エコー（図1）、CT（図2）、MRI（図3）など画像検査を行ったりします。ただし、早期の膵臓がんはこれらの検査でも異常が出ないこともあり、一度膵臓がんを疑った場合は、繰り返し検査を行うことが必要になります。特にこれらの画像検査で明らかな膵臓がんを認めなかった場合でも、膵臓内を走っている膵管という管の拡張を認めた場合、膵臓の一部分が委縮している場合、のう胞性病変を認めた場合などは、より慎重に経過



図1 腹部エコー。膵臓にのう胞があり（矢頭）、その近傍に膵臓がんがあります（矢印）。



図2 腹部造影CT。腹部エコーと同様に、膵臓にのう胞があり（矢頭）、その近傍に膵臓がんがあります（矢印）。



図3 腹部造影MRI。エコー、CTと同様に、膵臓がんを認めます（矢印）。

観察を行う必要があります。膵臓がんを早期に発見できる可能性のある検査として超音波内視鏡という検査があります。胃カメラの先端にエコーがついた内視鏡で、胃の裏側にある膵臓を胃の中から観察することで数ミリ程度の病変も見つけることができます。また、超音波内視鏡を用いた穿刺吸引細胞診で、膵臓がんの確定診断を行い、治療方針の決定に役立てています（図4）。

最後に膵臓がんの治療ですが、根治のためには手術が必要になります。手術以外の治療では抗がん剤治療や放射線治療がありますが、がんを完全に消すのは難しいのが実際です。また手術をしたあと、再発予防のために抗がん剤治療が必要になることもあります。



図4 超音波内視鏡下の吸引細胞診。超音波内視鏡で膵臓がん（矢印）を確認、穿刺し、がん細胞を採取して確定診断します。



たんぱく質をプラスしてみませんか？

栄養科 管理栄養士 森川真弓

たんぱく質は身体を作るための大切な栄養素。不足すると筋力が衰えて身体機能の低下につながります。たんぱく質は一度にたくさん摂るよりも何回か小分けに摂る方が筋肉を維持する効果が期待できます。おやつにヨーグルトや牛乳などを取り入れるのもおすすめです♪

おからのポテト風サラダ 高たんぱく質で栄養満点！



混ぜるだけ♪
とっても簡単♪

食物繊維パワーで
便通にもいい

材料（2人分）

- おから（生） … 100g
- きゅうり … 50g（1/2本）
- にんじん … 30g（1/4本）
- たまねぎ … 50g（1/4個）
- ツナ（缶詰） … 70g（1缶）
- マヨネーズ … 50g（大さじ4ほど）
- 塩こしょう … 少々



たんぱく質
アップ

ポイント

- じゃが芋の代わりにおからを使用。茹でて潰す手間がないので時短にもGOOD
- おからとツナ缶でたんぱく質がしっかり摂れます。
- おからは生で使うため必ず新鮮な物を用意しましょう。
- ご飯やパンにも合います♪



◆作り方

- 玉ねぎ・きゅうり・にんじんをスライスし塩を振って5分ほど置き、水気を切る
- ボウルにおから、ツナ（缶詰）、野菜を入れて混ぜる
- マヨネーズを入れて混ぜ合わせる

アレンジ

かつお節をプラスすれば和風に
カレー粉をプラスすれば洋風に

豆腐のムース 好きなトッピングを楽しもう



ココア入れてチョコムース、
抹茶入れて抹茶ムースに♪

材料（2人分）

- 絹ごし豆腐 … 150g（小サイズ1パック）
- マシュマロ … 50g（中サイズ15個ほど）

トッピング（例1）

バナナ・きなこ・黒蜜

トッピング（例2）

いちご・生クリーム



ポイント

- マシュマロがゼラチン・砂糖の代わりになります。混ぜて冷やすだけで簡単♪
- 飲み込む力が弱くなった人にもOK

◆作り方

- ボウルに絹豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- マシュマロを加えてふんわりとラップし、600Wのレンジで1分20秒～30秒加熱して混ぜる
- グラスに流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める
- 好きなトッピングで楽しもう

凍らすとアイスになるよ

夏場にピッタリ！
固める前に生クリームを
少し加えるとさらにおいしい♪



ストレスと

うまく付き合うために



精神科 公認心理師 広田 千織



ストレス反応は辛さのバロメーター

現代社会は『ストレス社会』と言われる。仕事、家庭、人間関係等、さまざまな場面でストレスは私たちに迫ってきます。「ストレスを全く感じてない人はいない」と言っても過言ではないでしょう。

専門用語では、ストレスの元となる原因（例：仕事が忙しい）を『ストレッサー』、その結果起こる反応（例：イライラする、よく眠れない）を『ストレス反応』と言います。同じようなストレッサーがあっても、そのストレス反応は人によっていろいろです。あなたの場合はどんなストレス反応が出やすいか、チェックしてみてください（表1）。ストレス反応は身体からのSOSであり、自分が辛い状態にあることを教えてくれるバロメーターとも言えます。ストレス反応に早く気づくことで、対処がしやすくなります。

身体に生じるストレス反応

- ・不眠
- ・食欲不振、胃痛
- ・頭痛、肩こり
- ・下痢、便秘
- ・息苦しさ、過呼吸 等

こころに生じるストレス反応

- ・気分の落ち込み
- ・やる気がでない
- ・イライラ、カッとしやすい
- ・自分や他人を責める
- ・集中できない
- ・人に会いたくない 等

表1 ストレス反応の例

ストレスとうまく付き合う

「ストレスが全部なくなったらどんなに楽だろう」と皆さんは思われるかもしれませんが、しかし、全てのストレスをなくすのは現実的ではありません。また、適度なストレスは生活や気持ちの張りにもなります。なくすよりも、うまく付き合う方法を考えていくのがおすすめです。

ストレスとの付き合い方や対処法を『ストレスコーピング』と言います。同じ程度のストレスがあっても、適切なストレスコーピングを持っている人と持っていない人では、ストレス反応の程度が異なります。ストレスコーピングの例を示します（表2）。あなたの場合、いつもどんなコーピングをしていますか？どんなコーピングが効果的ですか？

認知的コーピング

- ・自分をねぎらう、ほめる
「がんばったよ」「よくやった」等
- ・好きなものをイメージする、思い出にひたる
楽しかった旅行、行きたい国、好きなアイドル 等
- ・考え方を考えてみる
プラスの面に目を向ける、「こんなこともある」 等

行動的コーピング

- ・食べる、飲む
お茶をゆっくり飲む、新商品を試す 等
- ・どこかへ出かける、趣味を楽しむ
神社やお寺、公園、映画・TV・本 等
- ・身体を動かす
散歩、ストレッチ、家事 等

表2 ストレスコーピングの例

ストレスコーピングの選び方

コーピングは、①効果があるもの、②負担（身体的、金銭的、時間的、人間関係的、心理的）が少ないものを選びましょう。また、「ちよつとした」コーピングをたくさん持っていることが有効と言われています。普段からいろいろなコーピングを試してみることで、自分に合ったコーピングを見つけておくこと、いざという時に実行できるような準備をしておくことで、ストレスとうまく付き合いやすくなるでしょう。

ストレスがある時に助けてくれる人は？

また、ストレスがある時に助けてくれる人がいると、ストレスへの対処がずっと楽になります。パートナー、家族、友人、同僚等、話を聞いてくれる人、気分転換に付き合ってくれる人、自分の気持ちを分かってくれる人がいると、心の支えになります。身近にそういった存在が見当たらない時や、ストレス反応があまりに長く続く場合（2週間以上よく眠れない、食欲がない、気持ちが沈むなど）は、こころの専門家に相談してみるのもひとつの手です。当院精神科では、医師、看護師、精神保健福祉士、公認心理師等がそれぞれの得意分野を活かし、チームで患者さんの対応に当たっています。お気軽にご相談ください。かかりつけの病院がある場合には、まずそちらでご相談され、紹介状を持参されるとスムーズです。





新任医師紹介



血液内科

山下 剛史

分かり易い説明を心掛け、地域の医療への貢献に努めます。宜しくお願い致します。

腎臓内科

豊田 善真

腎臓病、膠原病を中心に地域の皆様のお役に立てるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

消化器内科

田丸 雄大

内視鏡などを通じて、砺波地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

竹内 勇太

地域の皆様のお役に立てるよう微力ながら尽力致します。

小児科

伊藤 恭平

地域の医療に少しでも貢献できる様に頑張りますので、よろしくお願い致します。

水谷 祐大

砺波の子ども達が健康に過ごせる一助になればと思います。宜しくお願い致します。

精神科

下 優太郎

砺波の精神科医療に貢献できるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

救急部

福原 香那

砺波地域の皆様のお役に立てるよう頑張ってお参ります。よろしくお願い致します。

整形外科

杉原 諒

砺波地域の皆様の健康のため、頑張っています。よろしくお願い致します。

外科

織田 哲郎

外科医として、砺波市の医療に貢献できるようにがんばります。よろしくお願い致します。

丸銭 祥吾

地域の皆様のお役に立てるように頑張ります。よろしくお願い申し上げます。

大腸肛門科

川原 洋平

肛門・直腸・腹部疾患を中心に手術治療を含めた診療を通じて、地域医療に貢献できるよう頑張ってお参ります。宜しくお願い申し上げます。

麻酔科

名倉 真紀子

手術を受けられる方々の麻酔を担当いたします。周術期を快適に、不安なく過ごして頂けますよう全力で取り組みたいと思います。

産婦人科

松井 望

女性やそのご家族に寄り添った丁寧な診療を心がけます。どうぞよろしくお願い致します。

泌尿器科

五十嵐 愛理

皆様にたよりにしてもらえようように精一杯頑張ります。よろしくお願い致します。

形成外科

木下 史也

砺波のみなさまが、安心して形成外科疾患の治療を受けられるように頑張ります。ていねいな説明や診療を心がけます。

集中治療科

腰塚 悠太

地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

病理診断科

今村 昌駿

病理診断を通して、地域の皆様のお役に立てるよう頑張ります。よろしくお願い致します。

放射線科

石田 卓也

画像診断を通じて砺波の医療に貢献できるように頑張ります。よろしくお願い致します。

歯科口腔外科

石川 修平

砺波地域の皆様のお役に立てるよう、精一杯がんばります。よろしくお願い致します！

となみ 夜高まつり



砺波地方の夜高祭りを締めくくる「となみ夜高まつり」が6/9、10と行われました。今年は4年ぶりの通常開催となり、「新町」の代行燈が病院を訪れました。街には16基の豪華絢爛な代行燈が引き回され、コロナ禍前の活気が戻っていました。



院長伝言板

子どものメンタルヘルス ～SOSサインに注意して～

まる3年以上続いたコロナ禍もようやく新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザなどと同じ感染法上の5類感染症に移行したことで、日本社会も公式に「有事」から「平時」になりました。このコロナ禍ではみなさんそれぞれが苦しめたことと思いますが、特に子どもたちは成長期に生活ルールが大きく変わり、初めて経験するはずの学校イベントがなくなり、友人たちとの顔の見える遊びができなくなり大人以上に大きなストレスを感じたはずで、口

調が荒くなったり、ゲームをする時間が長くなったり、夜更かしが増えたりしていないでしょうか。厚生労働省も家族だからこそ気づきやすい子どもの「SOSサイン」を紹介しています。朝起きられない、睡眠のリズムが崩れている、特に朝頭痛や腹痛をうったえるなど、子供が変化したと感じた場合は、まず保護者から声かけ、コミュニケーションをとることで、子どものメンタルヘルスの維持に役立ちます。

『患者さんの権利』

本院は、医の倫理と病院の理念及び憲章（運営の基本方針）に基づき、以下の患者さんの権利を尊重します。

1 平等で良質な医療を受ける権利

患者さんは、国籍・経済的社会的地位・年齢・性別・病気の種類などにかかわらず、平等で良質な医療を受ける権利を有します。

2 十分な説明を受け、自己決定する権利

患者さんは、既に実施された診療の内容と、これから行われようとする検査、治療の目的、方法、内容、危険性、治療の見通し及びこれに代わる他の治療法などについて、医療従事者から十分に説明を受ける権利を有します。

また、患者さんは、提供された情報と医療従事者の説明により、自身の自由な意思に基づいて、検査・治療その他の医療行為を受けるか、又は拒否するかの権利を有します。その際、別の医師の意見（セカンド・オピニオン）を聞きたいという希望があれば、これを尊重します。また、これらの医療行為を拒否した場合でも、そのために不利益を被ることはなく、起こりうる医学的な結果について、知らされる権利を有します。

3 情報開示を要求する権利

患者さんは、医療機関に対し、自身の診療に関する記録などの閲覧及びそれらの写しの交付を受ける権利を有します。

4 個人情報を守秘される権利

患者さんは、法令に定める場合等を除き、自身の承諾なしに、診療の過程で得られた個人情報自身の診療に直接関与する医療従事者以外の第三者に開示されない権利を有します。

なお、以上の権利を守るために、患者さんには、医療従事者に自身の健康情報を正確に伝えることや、他の患者さんの診療に支障を与えないよう配慮することなどの義務と責任が伴います。

診療案内

外来診療受付時間

□ 新患

午前8時15分から午前11時まで

□ 再診

午前8時00分から午前11時まで

※診療科・曜日によって異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

休診日

土・日・祝日および年末年始