

# けんこうさろん

K E N K O S A L O N

医療と病院の最新情報をわかりやすくお伝えし、すこやかライフをサポートします。

NO. 2021  
221 | SPRING

特集

身近な病気・ケガの治療から救急医療まで

## 大学病院が取り組む 総合診療体制

ズームアップけんこう

### うつ病

看護の現場

薬のはなし

お仕事拝見

栄養科探訪

季節の「食」を楽しもう



# 身近な病気・ケガの治療から救急医療まで 大学病院が取り組む 総合診療体制

一般的に、大学病院は先進医療に特化した医療機関といった印象があり、身近な症状やケガで受診する医療機関は、近隣のかかりつけ医が中心です。しかし、大学病院として専門治療を提供しながら、身近な病気・ケガにも対応し、治療後の療養についても一貫してサポートする総合診療体制を構築している病院があります。



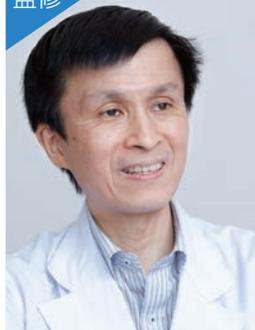
イラスト/あおの なおこ

## 患者さんの症状に合わせて 体全体を診る総合診療

急速に進む高齢化に加え、生活習慣病の患者数増加によって、医療を取り巻く環境は大きく変化しています。しかし、こうした変化に対して、医療提供の仕組みが十分に対応しているとはいえません。

大学病院に代表される大規模な基幹病院

監修



東海大学大磯病院  
総合内科 教授  
島田 恵 先生

「ますます高齢化が進む現代においては、最適な医療のスタイルも変化していくと思います。最先端医療の提供に努めるとともに、いつまでも健康な体づくりを、地域と一緒に取り組んでいきたいと考えています」

## 東海大学大磯病院の総合診療体制

発熱、感冒、腰痛、外傷などの初期対応から原因不明の息切れ、浮腫、疼痛など多様な疾患に対応

不明熱、リンパ腺の腫れなど、原因精査のための紹介受診、肺炎などの感染症や心不全など早急な治療が必要と判断された場合の対応

大磯、二宮、平塚、小田原などの救急隊（消防署）と連携して、早急な初期対応と入院を含めた治療方針の決定



## プライマリ・ケア（総合診療）

多疾患合併と認知症を抱える高齢者へ包括的医療を提供する

高度先進医療を提供する  
急性期医療機関と連携を図る

地域の介護福祉施設や訪問ステーションとの連携を図る

看取りも含めて在宅医療に関与する

では、内科系、外科系を中心に臓器別の診療体制が確立され、より専門性の高い医療提供が行われています。がんや難治性の病気も完治が望めるようになってきました。

一方で、医師の専門領域の細分化による弊害も指摘され始めています。著しい高齢化に伴って基礎疾患の多様化や複雑化がより一層進み、複数の疾患を抱え込んでいる患者さんも珍しくなく、日常診療での個々の訴えは多種多様になっています。患者さんの立場からすれば、いくつもの診療科を受診するよりも、できれば1つの診療科ですべて診てほしいと希望するのは当然のことです。また、自分の症状はどの診療科に相当するのかわからなくて、受診のきっかけを失ってしまうこともあるかもしれません。

こうした患者さんの希望に沿えるのが、総合内科や総合診療科です。総合内科の診療体制は、各医療機関によって異なりますが、臓

器や病気に偏らず、患者さんの症状や訴えに広く対応するため、専門治療が必要な場合には該当する診療科へ橋渡しをする役割を持ちます。内科医として体全体を診るスキルを持つ医師が担当することになります。

「総合内科と総合診療科は厳密には定義が違います。しかし、医師の新専門医制度の中に『総合診療専門医』という領域が新設されたことによって、総合診療の基本であるプライマリ・ケアという考え方があらためて見直されています」（島田先生）

## 大学病院としての先進医療と 身近な医療を併せて提供

プライマリ・ケアとは、「何でも診てくれて、相談にも乗ってくれる身近な医師による総合的な医療」といった意味を持ちます。

大学病院などの規模の大きい病院におい

ては、事前にかかりつけ医から紹介状をもらい診療予約をしてから受診を基本にしています。初診の場合は、来院時に問診票や診療情報提供書に記入した内容に基づき、受診する診療科と受診する日時を予約します。そのため、急に具合が悪くなった場合や、当日思いついて来院しても、希望する診療科を受診できるとは限らないのが一般的です。

「大学病院である当院では、できるだけ開業医の医師からの紹介状をお持ちいただくことをお願いしていますが、初めて受診される患者さんもいらっしゃいます。初診受付のすぐ隣が総合内科の外来なので、受け付け後の診察は、ほとんどの場合、当科が担当しています。また、当院の総合内科の大きな特徴として挙げられるのは、救急科とともに救急対応にもあたっている点です。救急外来の外科医も総合内科の一員として、プライマリ・ケアの提供を行っています」（島田先生）

## 診察しながら、その場で検査できる 工夫で患者さんの負担を軽減

東海大学大磯病院が位置する大磯・二宮地区は、住民の高齢化が顕著であることから、たくさんの高齢の方が来院します。待ち時間が長いことや、院内で検査などによる移動自体がつらいと感じる方も多く、病院全体で待ち時間の短縮や診察時における工夫をしています。

たとえば、総合内科での外来診察では、コンパクトな超音波検査装置や、心電図も測れるパルスオキシメーター（指先で酸素飽和度を計測できる測定器）を用意しているため、診察室でそのまま簡易検査を行うことができます。結果によっては、検査室での正式な検査へと移行しますが、診察の最中に簡易検査ができるので、患者さんにも、移動が減って負担が軽くなったと感じている方が多い



東海大学大磯病院  
救命救急医学 准教授  
西山 雷祐 先生



## 救急外来

総合内科の一員として、救急外来を担当しているので、一般的な救急センターでの業務と大きく違ってきます。たとえば、「転んで腰が痛くて動けない。家で過ごすのは大変だから、入院させてもらえないか」と救急車で搬送されてきた高齢の患者さんに対しては、検査を行った上で、手術が必要でなければ自宅療養を勧めます。ここまでは、一般的な救急センターと同様の対応ですが、患者さんが自宅での療養に強く不安を感じている場合は、当院のソーシャルワーカーと相談し、行政の社会福祉課とも連携して、患者さんに安心して

ただけのような調整まで担当します。

また、嚥下障害で搬送されてきた患者さんには、単純な処置だけではなく、内視鏡検査などによって嚥下機能の状態を明らかにし、患者さんの環境に合わせた食事スタイルなどを提案するようにしています。高齢の患者さんにとって、誤嚥性肺炎は、大きなダメージになることは確かなので、嚥下機能の評価はきちんとすることが大切です。こうした患者さんの生活環境への配慮も含めた救急外来での対応は、当院ならではの長所といえるでしょう。



## 発熱者外来

大磯病院の発熱者外来は、病院棟とは別棟になっていて、感染対策チームが運営管理を行っています。建物すべてを発熱者外来にしているため、一般患者さんとの接触もありません。また、建物横にドライブスルー用のスペースも用意されていて、新型コロナウイルスのPCR検査を安心して受けることができます。



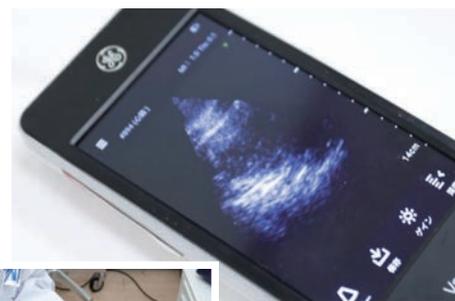
ようです。

「コンパクトではありますが、その場で超音波検査の動画をチェックして、すぐにパソコンと接続して検査動画を電子カルテに保存できるので、診察する医師にとっても、大変便利な診察ツールとして重宝しています」（島田先生）

## 患者さんの将来の希望に沿った 医療を提供するために

これからの医療のキーワードは「高齢化・他疾患併存」と考えている島田先生。将来の変化に備え、医療やケアについて、患者さんを主体に、ご家族や親しい友人・知人、医療・ケアチームが話し合いを繰り返して患者さんの意思決定を支援する「アドバンス・ケア・プランニング」（ACP）という考え方を受け、患者さんの人生観や価値観、希望に沿った将来の医療やケアを具体化することを目標にしているそうです。

「当院でも実際に ACP を臨床の現場にどのように活かすべきかを検討する ACP グループを 2019 年に立ち上げ、地域と一緒に取り組んでいます。病気やケガを治すだけでなく、地域とのかかわりを大切に、患者さんにどのような医療を提供していけるかも今後の課題と考えています。大学病院として先進医療の提供に努めるとともに、在宅での看取りといったプロセスも一貫して支援できるようなシステムづくりが、総合診療体制を実践する当院の役割でもあります。さまざまな模索を繰り返しながら、地域医療に貢献し続けたいと思います」（島田先生）



手のひらサイズの超音波診断装置。モニターはスマートフォンサイズで軽量なので、扱いやすい。



心電図や酸素飽和度計測、体温、血圧測定などの機能を1台に搭載した小型の携帯型マルチヘルスマニター。



# [うつ病]

うつ病というと、つい身構えてしまいがちですが、誰もがかかる可能性のある病気です。症状があるのに放置していると、さらに悪化して社会生活に悪影響が出てしまいます。早めに受診して対処することが重要であることを覚えておきましょう。



イラスト/伊藤 文人



## うつ病とは

### 増加傾向にあるうつ病患者数。未受診の患者さんも数多いと推測

日常生活を過ごす中で、「気落ちする」「憂うつだ」「気分が沈む」と表現することがあります。こうした症状を、抑うつ気分といいます。抑うつ気分には睡眠障害、意欲の低下、死にたい気持ちなど、いくつかの症状が重なることをうつ状態といい、さらに思考能力が低下するなどして重症になることを、うつ病と呼んでいます。うつ状態をおこす疾患は、いろいろあり、うつ病はそのうちの1つです。

うつ病は、ストレスや社会的背景、環境、本人の考え方や性格などが影響しておこります。まじめできちょうめん、責任感が強い方がなりやすいといわれています。それ以外に、脳や体の病気、副腎皮質ステロイドなどの薬剤が原因でうつ病になることもあります。

アメリカ精神医学会が出しているDSM-IVという診断基準は、世界的に用いられていますが、「うつ病」は「抑うつ障害群」という項目に分類されています。

厚生労働省が定期的に行っている患者調

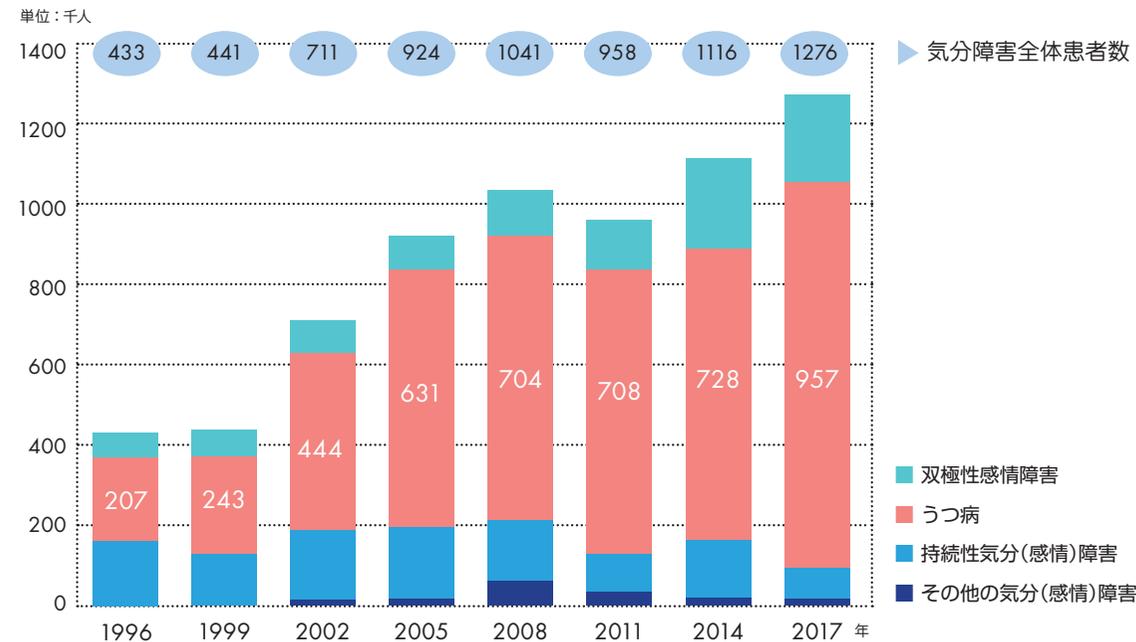
監修



東海大学医学部附属病院  
精神科 教授  
山本 賢司 先生

「精神科の医療機関を受診することに抵抗を感じる方が多いのは確かです。しかし、セルフコントロールだけで対処しようとすると、場合によっては、重症化する可能性もあります。受診も選択肢の1つです」

気分障害の患者数の推移 (厚生労働省 患者調査から引用)



※うつ病の患者数はICD-10におけるF32(うつ病エピソード)とF33(反復性うつ病性障害)を合わせた数  
※2011年の調査では宮城県の一部と福島県を除いている

査でも同様の分類となっており、上のグラフで示したように、2017(平成29)年の気分障害の患者数は127万6000人で、1996(平成8)年の43万3000人と比べると、およそ2.9倍に増加していることがわかります。うつ病は、その性質上、医療機関を受診していない人が多くいることが予想できるため、実際にはもっと多くの患者さんがいると推測されます。

### 2週間以上続く抑うつ気分はうつ病である可能性が高い

うつ病は、検査の数値で診断できる疾患ではありません。抑うつ気分は誰にでもおこる症状のため、鑑別が難しいのが特徴です。うつ病を発症する年齢層は40代や50代、そして高齢者が多いという説もありますが、若年で発症して何度も繰り返すケースもあり、受診者は幅広い年代にいます。発症の原因が

ストレスだとはっきりわかることもあります。何が原因かわからないこともあるため、いつもと違う心身の状態に気づいたら、うつ病の可能性も考えてみましょう。

最初に気がつきやすいのは、睡眠障害です。夜中に目が覚める、早朝に目が覚める、ぐっすり眠れないといった睡眠に関する症状に注意が必要です。加えて、気分が落ち込む、やる気がなくなる、といった症状が2週間以上続くようであれば、うつ病の可能性があるので、医療機関の受診をお勧めします。

精神科の医療機関の受診にためらいがあるようであれば、まずは企業の産業医、保健所など行政の担当窓口にご相談するのがいいでしょう。

「毎日の生活や仕事に影響が出てしまっているようであれば、そのまま放置しているとさらに悪化する可能性があります。可能な範囲で受診の機会を設けて、病気であることを意識しましょう」(山本先生)

## ZOOM けんこう UP ほかの病気との関連性

### うつ病が重症化すると、体へ影響し、他疾患のリスクも高まる

心身相関という言葉があります。心と体はいつもかかわりあっているという意味で、心が不調のときは体に影響があり、体が不調のときは心に影響があるということです。たとえば、緊張すると、心臓がドキドキしたり、手のひらに汗をかいたりするように、うつ病という心の病気は、体の病気と密接に関係しています。がん、心筋梗塞などの冠動脈疾患、脳梗塞、関節リウマチ、糖尿病は、健康な人に比べて、うつ病の人がかかる頻度が高いことがわかってきています。逆に、甲状腺機能低下症、パーキンソン病、認知症などの疾患は、うつ状態を引き起こす原因になります。

うつ病の患者さんが心筋梗塞や脳梗塞、糖尿病にかかりやすいのは、倦怠感、やる気がおきかないなどの抑うつ気分がきっかけと

なり、食生活が乱れる、横になる時間が増える、運動不足になるなど、生活の質が低下するという理由が考えられています。

中でも糖尿病は、うつ病によって血糖コントロールが不良になるケースが多く、うつ病の治療によって糖尿病も改善する傾向にあり、双方向性の関係が認められています。反対に、糖尿病の患者さんがうつ病を発症して自己コントロールができなくなると、食事制限や運動習慣といった療養生活から遠ざかってしまうため、いっそう重症化して合併症をおこすなどのリスクも高くなるため、注意が必要です。

「受診患者さんの症状がうつ病に相当するからといって、すぐにうつ病を想定するわけではありません。必要に応じて、血液検査や画像検査などさまざまな検査を行います。さらに、診断の結果によっては、薬物治療の可能性もあるため、心臓機能のチェックも必要になってきます。食欲不振や倦怠感、不眠などの症状を訴えて受診した患者さんに悪性腫瘍が見つかったケースも実際にありますから、細心の注意を払って診断します」(山本先生)

### うつ病の可能性が高い症状

#### 自分で感じる心の症状

抑うつ気分  
不安・あせり  
興味や喜びを感じない  
倦怠感  
意欲の低下  
罪責感

#### 周囲から見て気づく症状

表情が暗い  
涙もろい  
反応が遅い  
落ち着かない  
飲酒量が増える

#### 体に出る症状

睡眠障害  
食欲減退(増加)  
体重減少(増加)  
疲労感  
倦怠感  
動悸・息切れ  
口が渇く

## ZOOM けんこう UP 診察・診断

### 患者さんの心の状態や生活の変化を丁寧に聞き取る

初診の患者さんへの問診は、通常、1時間ほどかかります。どのような症状がどう出たか、どのような経過をたどったか、詳しく聞いて鑑別診断を行います。前述のDSM-Vという診断基準では、①抑うつ気分、②興味・喜びの著しい減退、③食欲(体重)の減退(減少)または増加、④不眠または睡眠過多、⑤思考や決断力の遅延や緩慢な動作(またはその逆)、⑥気力の減退、⑦罪責感(自分を責める気持ち)、⑧集中力の減退、⑨死にたい気持ち、といった9つのうち、5つ以上の症状が、同時に2週間以上続いて、社会生活に著しい影響が及んでいる状態を、うつ病と診断します。

「うつ病が重症になると、自分が病気であるという認識が危うくなるのも事実です。2週間という目安はありますが、ご家族や周囲から見ても心配な場合は、無理のない誘導で早めに受診するのもいいでしょう」(山本先生)

## ZOOM けんこう UP 治療

### 長くかかる治療期間 まずはストレスを整理して休養を

うつ病と診断されたら、治療を開始します。最近の治療ガイドラインでは、軽症の場合は、精神療法と心理教育が重要と考えられています。仕事への意欲が薄れて仕事が進まない→自分が仕事をしないと周囲に迷惑をかけてしまうからと、無理をして仕事を続ける→仕事が進まない→気持ちが落ち込む、という悪循環に陥ってしまうケースがあります。どういった原因でストレスが発生しているのか、きちんと整理して、必要な場合は仕事を休む、会社をお願いして業務を調整してもらうなどの対処を行います。

「うつ病は、社会的な背景や環境など、たくさん原因が重なっておきているケースが多くみられます。そうした場合は休養が必要ですし、きちんと治すためには、ある程度長い期間がかかることを理解していただくよう、患者さんには常に伝えていきます」(山本先生)

#### 正確な処方せん調剤・適切な指導

栄養士による各種疾患に対する食事のアドバイスや  
治療食(減塩・無塩・カロリー調整・低蛋白食品など)の相談販売

## 望星薬局

■本社 伊勢原市桜台 2-1-28  
ヨイクスリ  
tel. 0463-91-4193 fax. 0463-91-8966



- |                      |                       |                         |
|----------------------|-----------------------|-------------------------|
| ■望星薬局 0463-94-4193   | ■望星おおね薬局 0463-76-4193 | ■望星西新井薬局 03-5691-1193   |
| ■望星本町薬局 0463-92-1193 | ■望星秦野薬局 0463-85-1193  | ■望星横浜みどり薬局 045-989-4193 |
| ■望星大磯薬局 0463-71-9341 | ■望星代々木薬局 03-3370-1301 | ■望星鶴見薬局 045-570-4193    |
| ■望星平塚薬局 0463-33-1193 | ■望星築地薬局 03-3541-1193  |                         |
| ■望星旭薬局 0463-34-9311  | ■望星北浦和薬局 048-822-9381 |                         |



1 感染患者さんの病室エリアで患者さんのケアをする看護師と、TV電話で会話する病棟ナーステーションの看護師。  
2 病室エリアは厳密に管理。出入りは新たに設けられたドアからに限定している。  
3 感染患者さんの診察のため、病室エリアに入室した医師と患者さんの情報を共有する。



4 駐車場に設けられたPCR検査ユニットで検査を受ける前の患者さんの熱と酸素飽和度を測り、問診を行う看護師。



5 都心に立地する病院なので、外国人の患者さんも多い。英語でのコミュニケーションが困難なケースも多く、アジア圏を中心にさまざまな国の言語で記された受診パンフレットなどを活用。



6 病院の入口では、看護師と事務職員が一般外来・健診を受ける患者さんに対して、発熱や体調不良などの症状の有無を確認する。

## 感染予防対策

2019年からはじまった新型コロナウイルス感染症は、いまだに世界で猛威をふるっており、各国は対応に追われています。その最前線で立ち向かっているのが、医療機関です。現在進行形で感染患者さんを受け入れている、東海大学東京病院の感染予防対策について伺いました。

### 専門知識を持つ認定看護師中心に 病院全体の感染予防を実現

東海大学東京病院は2020年夏、新型コロナウイルス感染症入院重点医療機関として都から認定されました。感染した患者さんの入院施設としての役割を果たすとともに、外来を受診する患者さんと、健診・人間ドックに訪れる患者さんに対しては、感染予防対策を実施した上で、従来通りの診療を行っています。

「新型コロナウイルス感染症の患者さんを受け入れるには、病院全体での感染予防対策

が必要でした。入院している感染患者さんと通院する患者さんが遭遇することのないようルートに分けることにも注力して運営しています。もちろん感染予防の認定看護師を中心に、病院スタッフ全体に向けた感染予防トレーニングも徹底して行っています」(齋藤師長)

都心という立地に加え、感染者のホテル療養が日本語または英語で会話ができる人に限られていたため、通訳の確保が困難な言語の感染患者さんを受け入れていました。しかし、そうした患者さんたちが少しでも安心して入院生活を送れるよう、また、退院後もきちん

と感染予防に努めて生活できるよう、東京都や厚生労働省と連携して、各国の言語に翻訳したツール類を用意するなど、独自の取り組みを行ってきました。

「言葉でのコミュニケーションがまったくとれない異国での感染ですから、心細く思うのは当然のことです。その不安を取り除けるよう十分に配慮しました」(齋藤師長)

### 10日間ほどの入院生活が 高齢の患者さんにおよぼす影響

東海大学東京病院では、軽症から中等症程度の患者さんを受け入れています。通常であれば、入院後10日間を経過したら退院となりますが、高齢の患者さんの場合、10日間の入院生活がおよぼす影響が大きいことも確かです。看護師の仕事は、医療行為だけでなく、患者さんの生活と心を支えるという大切な役割を担っています。しかし、新型コロナウイルス感染症では、感染予防に重きをおかなければなりません。

「高齢の患者さんの場合、いままで自力で歩いていたのに、10日間の入院によって、起き上がることができなくなるなど、生活に必要な能力が著しく低下してしまう場合もあります。通常の入院であれば、症状が軽快してきたら歩行介助などを行って、退院後の生活

に備えることができますが、感染患者さんの場合は、感染予防という観点から長時間で頻回な介助を行うことができません。退院後を見据えた看護の実践を何より大切にしてきた当院としては、自宅やいままでの施設に戻れなくなった患者さんに対して、感染予防に努めながらも、患者さんにとって何が必要かを考え、できる限りのことをしていきたいと考えています」(齋藤師長)



東海大学東京病院 病棟 齋藤 智子 師長

「感染者用病棟の看護師は、感染予防のための重装備で看護にあたっていますが、患者さんのさまざまな背景を理解した上で、心に寄り添った看護ができるよう臨んでいます」





東海大学大磯病院  
リハビリテーションセンター  
作業療法士 阿久津 伊織

## 1 作業療法士

日常生活は、さまざまな動きを行うことによって成り立っています。健康であれば、意識することなく動いていたのに、病気やケガによって、そうした一般的な活動を行うのが困難になってしまった患者さんが自立して日常生活を送れるよう、リハビリテーションを行うのが作業療法士です。

### 日常的な動作ができるよう、 応用的な活動を中心に訓練する

食事をしたり、身支度を整えたり、家事をしたりといった活動の際には、意外と体のいろいろな機能を使っています。しかし健康状態や身体機能の障害によってこうした活動が困難になった患者さんに対して、日常生活をスムーズに送るためのリハビリテーションが必要になります。

リハビリテーションの現場では、国家資格を有している、作業療法士、理学療法士、言語聴覚士が働いています。動作能力を回復させることを目的に、障害や後遺症のある部位の運動療法や、温熱、電気などを使った物理

療法を行う理学療法士に対し、日常生活を想定した活動を通して、応用動作と社会適応のための能力回復をさせるリハビリテーションを行うのが作業療法士です。

### 作業療法士が病室に出向いて行う リハビリテーション

リハビリテーションは、運動補助器具や道具などがそろっている専用の部屋で訓練するほうが効率的な点が多いといえます。しかし、早期から行うリハビリテーションの効果が高いことから、最近は各療法士が病棟へ出向いて訓練を行うことも少なくありません。

「患者さんは退院後、家具やさまざまな日用品を使う環境の中で療養生活を送ります。



補助用具（写真右）を使って靴下を履く訓練。実際に使いながら、扱い方に慣れてもらう。



そうした環境にすぐに順応できるよう、できるだけ早い段階からリハビリテーションを導入しています。各療法士が患者さんのベッドサイドに出向き、たとえば、訓練の途中でトイレに行きたくなったら、トイレでの動作を介助しながらトレーニングを行うなど日常生活を意識した訓練を行っています」（阿久津作業療法士）

### 日常生活を取り戻すために チームで患者さんを支える

高齢の患者さんが脳卒中や心筋梗塞<sup>こうそく</sup>など、急性期の疾患で入院すると、病状は安定したものの、経過観察が必要な場合や、在宅療養に不安があって、すぐに退院できない場合があります。東海大学大磯病院では、そうした患者さんに対して、多職種が連携したチーム体制で支えています。医師や看護師に加えて、作業療法士や理学療法士といったリハビ



作業療法の訓練室には、日常生活で使う道具が用意されている。食事や家事などの動作を繰り返し訓練する。



患者さんの環境や機能回復の程度などの情報は、スタッフ間で常に共有している。

リテーションスタッフ、薬剤師、管理栄養士、メディカルソーシャルワーカーなど、各分野の専門スタッフがチームとなって患者さんとそのご家族をサポートしています。

「患者さんが一人暮らしの場合はもちろん、ご家族と同居されていても、自分でできることがあるという自信が大切です。患者さんとそのご家族の希望に則した生活を実現するためのリハビリテーションに努めていきたいと考えています」（阿久津作業療法士）

### リハビリテーションにかかわる主な職種

#### 作業療法士

日常生活の動作、運動機能、精神機能の回復を目指し、ふとんから起き上がる、便座に座る、着替えるといった日常的な動作を通じたリハビリテーションを行います。退院後の生活を見据えて、家族へのアドバイスもしています。

#### 理学療法士

運動療法を中心とした機能回復を目指します。体を起こす、座る、立ち上がる、歩く、階段を上り下りするなど、患者さんの身体機能や社会生活に合わせたリハビリテーションを行います。医師の指示のもと、温熱療法や電気療法を行います。

#### 言語聴覚士

言語機能の障害、食べる、飲み込む機能の障害（摂食障害、嚥下障害）、脳や神経の疾患によっておこる失語症や構音障害、高次脳機能障害を対象にしています。患者さんが安全に食事ができるよう、食事方法の提案や指導も行います。

### 東海大学大磯病院 リハビリテーションセンター

一人ひとりの患者さんに合わせたリハビリテーションを行っています。患者さんごとに担当の療法士がつくことによって、継続性のある治療を実現しています。脳血管障害や運動器疾患、内部疾患、がんの患者さんが対象です。理学療法士15名、作業療法士4名、言語聴覚士3名、総勢22名で構成されています。





東海大学医学部付属病院  
看護師募集センター  
林 博史

## 2 事務職 (看護師採用担当)

診療に直接かかわってはいませんが、病院で重要な役割を担う看護師の採用を専門に行っている看護師募集センター。意欲があって志の高い看護師が数多く在籍すれば、医療・看護の質の向上につながることは間違いありません。看護師という仕事の重要性を十分に理解し、採用活動を展開している看護師募集センターの業務を紹介します。

看護師募集センターのサイト



看護師募集パンフレット

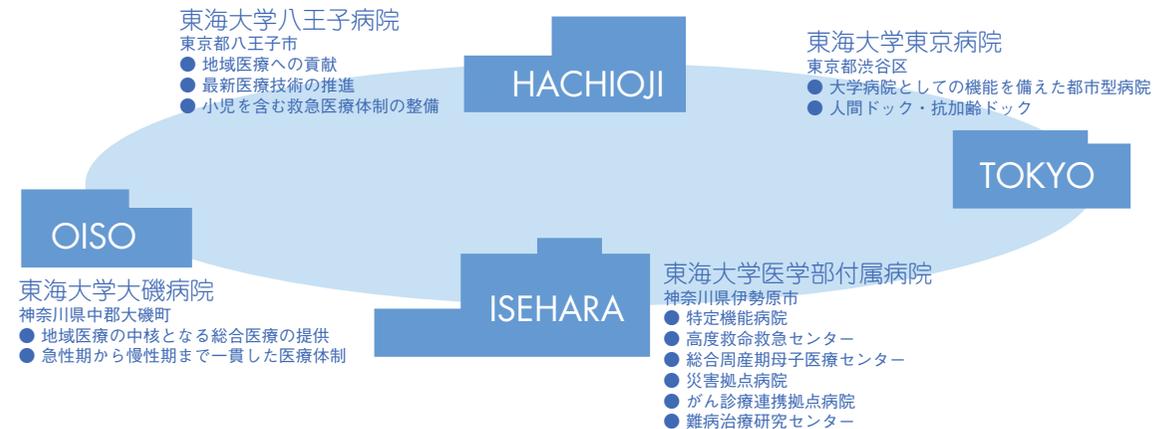


看護師募集センター ウェブサイト  
<https://www.fuzoku-hosp.tokai.ac.jp/nurse/>

### 4つの付属病院の看護師採用活動を一括で担当するセンター

東海大学医学部付属病院は、神奈川県伊勢原市、神奈川県中郡大磯町、東京都渋谷区、東京都八王子市の4地域で、各地域の特性に合わせて最適な医療提供を行っています。以前は4つの病院が独自に看護師募集活動を行っていましたが、2006年度に、厚生労働省によって入院患者7人に対して看護職員1人という「7対1」の看護配置基準が設けられたため、看護師の採用活動を戦略的に行う必要が生じ、看護師募集センターが開設されました。当時から、全国の医療機関は優秀な人材を求めて看護師の採用活動を行っていたので、一括採用で優秀な人材を確保するのは大変でした。

就職を希望する学生へ、当院をどのようにアピールするべきか、当初は手探り状態でしたが、全国の大学にある看護学部や専門学校を訪問し、実際に学生が知りたい情報をリサーチしながら経験を積みました。訪問する大学・専門学校の就職担当の先生は、看護師の経験を持つ方が多いので、業務の内容や病院の特徴など具体的な質問にも丁寧に答えられるよう、4つの病院の情報をあらためて



整理したり、訪問先の大学・専門学校から当院へ入職した看護師からメッセージをもらったりといった活動は今も丁寧に行っています。

### フェイス・トゥ・フェイスの活動から Webを駆使した新しい募集のあり方

これまで、学校訪問だけではなく、全国で開催される看護師向け就職セミナーや説明会といったイベントに参加して、学生たちと直接話すことを重要視してきましたが、一昨年からの新型コロナウイルスの感染拡大のため、多くの機会が中止となり、オンラインでの説明会や相談会を開催することになりました。もちろん、こうした状況は看護師の採用だけではなく、一般的な就職活動全体が大きな打撃を受けている中で最善策を模索しながらの採用活動になりました。

感染拡大の影響で、看護師の仕事の厳しさが連日報じられる中、それでもなお「看護師として活躍したい!」という学生の一人ひとりの熱い想いに応えようと奮闘した1年でしたが、効率良くオンラインやWeb媒体を使うことのメリットも感じました。また、各病院で業務にあたっている看護師の活躍ぶりを見るにつけ、採用に携わってきてよかったと実感しています。未だ新型コロナウイルス感染症の収束のめどは立ちませんが、当院で看護師としての可能性を広げたいと思っている学生たちの期待に沿えるよう、これからも真摯な姿勢で採用活動に臨みたいと考えています。

### 東海大学医学部付属病院 看護師募集センター

看護師募集センターは、伊勢原市の東海大学医学部付属病院内にあります。看護師であるセンター長以下、スタッフ全員が看護師の採用関連のスキルを備えています。学生にとって、そして病院にとって、互いに満足いく採用結果となるよう、きめ細かい対応をしています。



# 病院の「食」のスペシャリスト 栄養科探訪



●今回訪問した病院  
東海大学東京病院  
〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-2-5  
TEL.03-3370-2321  
<http://www.tokyo-hosp.tokai.ac.jp/>



東海大学東京病院  
栄養部門担当  
服部 葉子 管理栄養士

「抗加齢御膳は薄味に  
仕上げていますが、抗  
酸化作用のある食材を  
ふんだんに取り入れ、  
食感や風味なども楽し  
めるような工夫をして  
います」



## 季節の「食」を楽しもう ● 海老 ●

### [海老と蕪のレモングラス炒め]

フライパンでオリーブオイルを熱し、刻みニンニク、おろし生姜を入れて炒め、さらに皮をむいて楕円に切った蕪と、ざく切りにした蕪の葉を加えて炒める。蕪が透き通ってきたら、殻をむいて背わたをとった海老と刻んだ乾燥レモングラスを加えて炒め合わせる。ナンプラーを回し入れて味をなじませ、皿に盛りつける。パプリカはお好みで添える。(1人分約173kcal、食塩約1.4g)

## 病気になる体づくりを目指した 抗加齢御膳のメニューを考案する

東海大学東京病院では、以前から予防医学に力を入れてきました。病気を治すことは病院の大切な役割ですが、病気になる体づくりを目指して、健診や人間ドックに力を入れています。中でも、抗加齢ドックは、年齢を経ることによって発生する疾病や身体的不都合を予防・軽減することを目的に、一般検査に加えて血管の動脈硬化や血液の老化度、活性酸素・抗酸化力など精密で幅広い領域にわたって検査を行う人間ドックとして注目されています。検査の後には、医師による検査データの詳しい説明を行う面

談がありますが、管理栄養士も検査結果をベースに、一人ひとりに合わせた食生活アドバイスシートを作成しています。

抗加齢ドックを受診した患者さんへは、抗酸化作用のある食材を使った抗加齢御膳と題した昼食を提供しています。食塩やエネルギーを抑えるヒントがたくさん盛り込まれたメニュー構成となっています。毎年定期的にドックを受診する方も多いため、1年に1回リニューアルして提供しています。

メニュー作りは、協力会社の栄養士、調理師とともに進めますが、抗酸化作用のある多彩な食材をいかにおいしく、見た目も楽しいメニューにするかを、ミーティングや試作を重ねて考案します。その上で、病院職員の試食会を開催し、そのときの意見も反映して、毎年7月頃から新作の抗加齢御膳を提供しています。



協力会社の栄養士とのミーティング。Webや雑誌などで紹介されている料理がヒントになることも多い。

### [抗加齢御膳]

(約647kcal・食塩2.3g相当)

- チキンソテー ブルーベリーソース添え
- ほうれん草とトブリのゆかりあえ
- おからサラダ
- メープルマリネ
- キノコの甘辛煮
- 五穀ご飯 お吸い物 季節の果物



海老は、古くから世界中で親しまれている魚介です。その種類は約3000以上、日本にもおよそ700種が生息するといわれています。刺身、天ぷら、炒め物をはじめ、日本の食卓はもちろん、中華料理や西洋料理など、さまざまな調理法で各地に浸透しています。

脂肪が少なく、たんぱく質が豊富な食材で、血液の流れを良くする不飽和脂肪酸であるIPA、DHAが含まれています。コレステロール含量は多めですが、血中のコレステロー

ル低下作用のあるタウリンが含まれているため、影響は少ないとされています。

単独で食べてもおいしい海老ですが、豊富な栄養成分を十分に活かすためには、ビタミン類を補う野菜と一緒にとるといいでしょう。加熱しすぎると、身が固くなってしまい、独特の甘みが飛んでしまうので、気をつけましょう。

### 旬のおいしさをたっぷり味わう

#### [甘海老のグラスカルパッチョ]

1cm程度に切った甘海老、キュウリ、アボカド、プチトマトをグラスに盛りつけ、薄切りのラディッシュやレモンをトッピングする。食べる直前に、オリーブオイル、しょうゆ、レモン汁、粒マスタードを和えたソースをかける。(1人分約148kcal、食塩約0.7g)



監修



東海大学東京病院  
栄養部門担当  
服部 葉子 管理栄養士

「海老の旨味成分はグリシンというアミノ酸で季節変化が大きいのが特徴です。生で食べる甘海老の旬は晩秋から冬のため、その時期に食するのがお勧めです」

## けんこうサロン NO.221 2021年3月31日発行

編集・発行/株式会社ジェー・シー・シー 〒160-0022 東京都新宿区新宿 1-5-1 新宿御苑ビル5階 TEL.03-3350-1741

### 【発行予定についてのお知らせ】

『けんこうサロン』の今後の発行予定についてお知らせいたします。次号222号は2021年夏に発行予定です。今後とも『けんこうサロン』をよろしく願い申し上げます。

本誌内容についてのご意見等は、株式会社ジェー・シー・シー内『けんこうサロン』係までお寄せください。なお、郵送をご希望の方は、お名前・ご住所・電話番号を明記の上、切手[1回分150円、2回(1年間)分300円]を上記(株)ジェー・シー・シー『けんこうサロン』係宛にお送りください。

※本誌では、略称にて記載しておりますが、( )内が正式名称です。略称：東海大学東京病院(正式名称：東海大学医学部附属東京病院)  
略称：東海大学大磯病院(正式名称：東海大学医学部附属大磯病院) 略称：東海大学八王子病院(正式名称：東海大学医学部附属八王子病院)

下記のURLにアクセスすると、けんこうサロンのバックナンバーがインターネット上で閲覧できます。  
<http://www.jcc99.co.jp/service/kensalon.html>



create

理想の環境を創造する

■ネットワークグループ

東海教育産業株式会社

山王総合株式会社

望星サイエンス株式会社

株式会社望星薬局

株式会社中央堂薬品

エイチ・ピーアンドシー株式会社

株式会社セゾオン

株式会社東海ソフト開発

石狩スポーツ企画株式会社