



リアン つくば

# Lien Tsukuba

## 新年のご挨拶



松村病院長及び副病院長ほか

A HAPPY NEW YEAR!

新年明けまして  
おめでとうございます。

皆様、明けましておめでとうございます。さらなる高齢化が進む日本では、2025年までに、介護が必要になっても自宅や住み慣れた地域で暮らせる体制作りが進められており、そのためには地域における医療機関の連携が不可欠です。茨城県唯一の大学病院であり特定機能病院である当院は、その連携の中心となり、茨城県の医療を維持するために高度医療の提供や医療人の育成など、さまざまな役割を担っています。地域のみなさんが安心・安全な医療を受けられるよう、今年も職員一丸となって取り組んでまいります。

病院長 松村 明

東日本大震災から間もなく5年。日常生活を取り戻した今、災害は「自分には関係がない」、「遠い先のことだろう」と感じるかも知れません。しかし、各地で予知せぬ自然災害が続いており、突発的な集団感染症が国内で発生しないとは限りません。一人でも多くの命を守るため、さまざまな災害に対応できる病院づくりを目指してまいります。

副病院長（診療、救急・災害医療担当） 水谷 太郎



これからの医療は新しい発想や視野の転換が必要です。そのためには、診療科や医療機関という枠を超え、患者さまのために互いに連携を取り合っていくことが大切です。当院も、新しい道を切り拓くべく、さまざまなことに挑戦してまいります。

副病院長（研究担当） 千葉 滋

当院は、より質の高い医療を実現するため、「PFI方式」（民間企業との連携事業）による再開発を進めています。これは国立大学病院としては日本で初めての事業であり、新しい大学病院の在り方として注目を集めています。関係企業と密な連携をはかりながら、地域医療に貢献できればと思います。

副病院長（財務・経営企画担当） 保科 豊次

### 茨城の医療を考えよう 第3回 大和地域医療教育ステーション

県内の患者さんによりよい医療を提供するためには、地域の医療施設との連携が欠かせません。今回は、筑波大学附属病院における大和クリニック(桜川市)との取り組みを紹介します。

#### 地域医療教育ステーションとは

茨城県の人口10万人あたりの医師数は全国と比べ少なく、特に常陸大田・ひたちなか医療圏、鹿行医療圏、筑西・下妻医療圏の医師不足が深刻です。そこで、当院は茨城県と連携して2006年より「いばらき地域医療研修ステーション事業」を開始しました。大和クリニックをはじめ、常陸太田市の大森医院、笠間市立病院、利根町国保診療所の4ヶ所をステーションに指定。現在は当院独自の事業として、大学から医師を派遣して、各地域にあった医療を提供しながら、研修医や医学生とともに地域医療に取り組んでいます。



#### 大和クリニックの役割

大和クリニックの医師は、指導医と研修医を含め4人。小児の予防接種から高齢者の慢性疾患まで幅広い診療を行う、地域に密着したクリニックです。訪問看護ステーションが併設され、在宅医療にも力を入れています。訪問件数は月に約450件、患者数は120~130人ほど。活動範囲は広く、車で30分以上かけて訪問することもあります。

在宅患者さんはターミナルケアが2~3割、あとは認知症や慢性疾患がほとんどです。当院との連携により複数医師の24時間体制が可能になり、安心して医療サービスが受けられる、地域でも貴重な存在になりました。他の医療機関やソーシャルワーカー等と連携し、積極的に在宅患者さんの受け入れを行っています。

#### 地域医療を担う医師を育てる

大和クリニックでは、医学生は1週間の滞在の中で、看護師や薬剤師、介護士、ケアマネージャー等と関わりながら「多職



種連携」を経験します。在宅医療では、医療・介護・行政等さまざまな人達との連携が必要です。実習を通して、患者さんの生活に寄り添った医療の在り方を学び、医師として地域医療に貢献することが期待されています。

今後は退院後、自宅に戻った患者さんへの医療サービスが重要になっていくでしょう。県内の患者さんによりよい医療を提供するため、当院は各地域との医療連携の取り組みを続けてまいります。

### つくばニュース 1

## 「つくば市バースセンター」をご存じですか？



バースセンターで働く村田彩貴子助産師(左) 佐々木萌助産師(右)

「つくば市バースセンター」の運用を開始して1年が経ちました。

バースセンターでは、現在9名の専属助産師が家庭的な雰囲気の中で、妊娠期から出産に向けての心と身体づくりをお手伝いし、産後1ヶ月まで継続してケアしています。そして、出産の際には必ず医師が立ち会い、緊急時には総合周産期母子医療センターと連携するなど、安心して出産に臨める体制を整えています。

バースセンターが目指すのは「妊婦さん主体の自然な出産」。妊婦さん一人一人のバースプランを、立ち会いされるご主人様やお母様と一緒に作っていきます。バースセンター分娩室の内装は、木目調の落ち着いた空間で、医療機器はクロー

ゼットに収納され、家庭的な雰囲気の中で、妊婦さんが望む自由な姿勢で出産することができます。

バースセンターのご利用には、紹介状と産科の初回健診が必要です。まずは、お気軽にご相談ください。



フリースタイル分娩にも対応した最新式ベッド



### 再開発プロジェクト 19 「ウィンターイルミネーション」

TiIP つくばネクストパートナーズ

#### イルミネーションで季節感あふれる環境を作ります。

けやき棟中庭にイルミネーションを設置いたしました。11/17(月)、17:30に点灯式を行いました。

中心には雪の結晶のガーデンオブジェ、周囲にはスノーマンやトナカイなどを配置しました。ブルー、ピンク、ホワイトのLEDが光り輝き、中庭を彩ります。

イルミネーションの点灯は16:00~20:00まで。2月中旬まで予定しています。なお、中庭のご利用は8:30~17:30までとなっております。ぜひ、お楽しみください。



### カフェリアンのレシピ集 ..... スパイスの色と香りでアンチエイジングな一品

#### 青鯖のスパイシーソテー

【材料(1人分)】鯖1切れ、A(カレーパウダー、クミンシード、キャラウェイシード各小さじ1/2)、オリーブオイル小さじ1、塩ひとつまみ



【作り方】①鯖は水か酒で洗い、水気をふいておく。②Aを混ぜて、鯖に振り掛けておく。③フライパンにオリーブオイルを入れ、温まったら鯖を入れる。熱しすぎるとスパイスが焦げるので注意。④塩で味を整える。

クルクミンをご存知ですか? カレーパウダーやターメリックの黄色を構成する色素のことで、抗酸化作用によるアンチエイジング効果があると注目されています。今回はクルクミンが豊富で、オリエンタルな香り豊かなスパイスのクミンシードとキャラウェイシードを用いた魚料理を紹介します。不飽和脂肪酸(DHA・EPA)を多く含む鯖にスパイスをまぶし、オリーブオイルと塩でシンプルに焼けば、とても簡単なアンチエイジング料理のできあがり。鯖のカリッとした表面とやわらかな食感に、香ばしいスパイスが美味しさを添えます。青魚のアレルギーがある方は、鮭など他のお魚で召しあがってください。

(管理栄養士:岩部博子)



### 病院サポーター

さまざまなかたちで患者さんやご家族をサポートするスタッフをご紹介します。

#### スヌーピーとピーナッツの仲間たち

昨年11月、当院にスヌーピーがやってきました。患者さんを癒やすため、メットライフ生命の協力のもと、陽子線医学利用研究センターの陽子線照射室がピーナッツの仲間たちで彩られたのです。

陽子線治療は原発性肝がん、肺がん、小児がんなどさまざまながん治療に高い効果が期待されており、これまでに約4000

人の患者さんが当センターで治療を受けました。しかし、治療に用いられる大きな設備は、時に不安をもたらします。そこで、当院の看護師や技師たちが中心となり、患者さんの不安を少しでも取り除けるようアイデアを出しあい、今回の企画が実現しました。

治療室をキャラクターで彩るのは全国初の試みとなりますが、新たな「サポーター」となるスヌーピーたちが、患者さんの力となることを期待しています。



## つくばニュース ②

## イベント報告

## 筑波大学附属病院綱引き大会

第2回筑波大学附属病院綱引き大会が、11月21日(金)18時から第2体育館にて開催されました。参加者数は401名、参加チーム数も昨年より2チーム増えて26チームになり、病棟だけでなく検査部、薬剤部、リハビリテーション、事務部門等さまざまな部署、職種の方々が参加するとともに盛り上がった大会となりました。

会場は熱気にあふれ、普段では決して見られない必死な姿で綱を引く姿に大きな

声援と笑いが巻き起こり、片隅ではお弁当を食べているチームもある等、とてもアットホームな雰囲気の中で進行していきました。各チームそれぞれが応援や衣装に工夫を凝らし、あっという間の2時間でした。今年の優勝は循環器病棟チーム、準優勝は耳鼻咽喉科チームです。最後に上位4チーム、応援賞等の特別賞も表彰され、終始笑顔が絶えない大会となりました。

(看護部総務委員会委員長：宮田恵子)



安全な医療のためのワンポイントをご紹介します。

## 病院生活のしおり

## スキンケアの基本

## —抗がん剤の治療を受ける方へ—

抗がん剤は副作用が怖いと思いませんか？ 副作用の多くは、予防したり軽症に抑えることができます。今回は皮膚症状への対応についてご紹介します。

抗がん剤の影響で出る皮膚症状には、乾燥や発疹、爪の変化などがあります。予防のためにスキンケアを行いましょ。保清、保湿が大切です。きれいにしようとタオルでゴシゴシするのは、皮膚の健康にとって逆効果。石けんやボディソープをたっぷり泡立てて、優しく皮膚につけて十分に洗い流しましょう。水分を拭き取ったら、顔・手指・全身に保湿クリームを塗ります。

これは、皮膚症状が出る抗がん剤を使用する方はもちろん、すべての人にいえる基本のスキンケアです。病棟や化学療法室では患者さんに応じたアドバイスをしていますので、お気軽に担当看護師にご相談ください。



(がん性疼痛看護認定看護師／看護師長：池見亜也子)

## インフォメーション

## 看護師(経験者)募集

応募資格	看護師・助産師の有資格者
応募方法	看護部HPのエントリーフォームに入力・送信後、以下の書類を提出してください ①履歴書(自筆、顔写真貼付) ②面接参考書(自筆) ③職務経歴書(※職種を問わず職務経験がある者) ※①～③は当院指定の様式。看護部HPからダウンロード可
選考方法	面接
日程	ご都合にあわせて調整しますので希望日時をお知らせください。
提出先	〒305-8576 つくば市天久保2-1-1
お問合せ	筑波大学附属病院 総務課看護職員募集担当 TEL 029-853-3512/3514 E-mail byouin-jinji@un.tsukuba.ac.jp

看護学生対象 **スプリングインターンシップ** を開催します!

当院の看護部への理解を深めていただくイベントですので、この機会にぜひ病棟の雰囲気を感じにいらしてください!

日程	2月26日(木)・2月27日(金)・3月6日(金)
時間	9:00～16:00
プログラム	病棟での看護体験、先輩ナースとの交流、病棟・看護師宿舎の見学
対象	平成28年3月に卒業見込みの看護学生の方
申込方法	申込書をe-mailまたは郵便で送付してください (申込書は看護部HPからダウンロード可)

## リアン 編集後記

2015年の節目の年を迎え、こころ新たに病院「広報」も活動してまいります。昨年未からの急激な気温変化に伴い、世間ではインフルエンザやRSウイルスなどの患者さんが急増しています。春に向かい体調を崩しやすい時期となりますので、ご自愛ください。

(リアン広報担当：田村恵美、植田雅弘)