

## 巻頭言 「同じ絵を見る ～Same Picture～」



副院長 医療教育支援室 成島道昭（右後方）  
外科手技スリップセンターにて 指導医、研修医達と

皆さん、こんにちは。副院長の成島と申します。この春、臨床研修医、専攻医、臨床研修薬剤師、新人看護師をはじめ多くの医療職の方々を病院に迎え入れることができましたこと、大変喜ばしく思っております。

この3月以降、新型コロナウイルス感染に伴い、様々な行事が中止・延期となり、不要不急の外出を避けるべく、休日は自宅で撮り貯めたビデオを見る時間が持てました。昨年一大ブームを巻き起こしたラグビーワールドカップのドキュメンタリー番組（NHKスペシャル 死闘の果てに 日本 vs スコットランド）を見ていると、「同じ絵を見る Same Picture」という言葉が何度も出てきました。この試合はラグビーイングランド代表ヘッドコーチであるエディ・ジョーンズをして、日本ラグビーの歴史を変えたと評される強豪スコットランドとの1次リーグ最終戦でした。前半、日本が誇る松島・福岡が連続

トライ、一方のスコットランドも徐々に日本のわずかなスキをついて逆襲、1トライ1ゴール差まで詰め寄せられた残り25分、「あれこそ日本ラグビーの進化の証」と選手・コーチたちが語るノーサイドまでの息詰まる攻防が繰り返されました。試合後、その場面を振り返る際に、選手たちから繰り返し出てきた言葉が「同じ絵を見る Same Picture」でした。

私たち医療職にとって、医療安全文化を育てることはここ10年でとても大切なものになってきました。そのために当院ではTeamSTEPPSという医療の質・安全・効率を改善するためのチームワークトレーニングツールを使っての講習を、ここ数年繰り返し行っています。その中でも「共通のメンタルモデルを形成する」、といった言葉がしばしば出てきますが、これは「同じ絵を見る」と同じことなのだと思います。ラグビー日本代表はまさに多国籍軍、我々医療人も多職種が有機的に関わりあっている作業を繰り返し行っています。その作業工程の中で、同じ目的に向かって同じ判断をする、これこそが「同じ絵を見る」ということなのでしょう。各自の技能が秀でていることはもちろんですが、チームが状況、戦略を共有している、それが無ければそもそも戦うことなどできませんよね。未知なる敵、COVID-19に対してはなおさらです。

新入職された皆さんは早く現場に慣れ、自分たちのチーム全員で「同じ絵を見る」ことができるよう頑張ってください。そして患者、ご家族の皆さま、どうぞ彼らのこと、そして横浜市北部病院のこの1年をよろしくお願い致します。

- P1. 【巻頭言】「同じ絵を見る ～Same Picture～」
- P2. 【医学講座コーナー】高血圧2
- P3. 【医学講座コーナー】高血圧2 減塩食について
- P4. 【TOPICS】各種イベント開催中止について / 【TOPICS】病院周辺の桜が咲きました  
【TOPICS】がん相談支援センターについて
- P5. 【患者さんからのご意見・ご要望】
- P6. 【TOPICS】令和元年度下半期職員表彰・北部医学会表彰式 / 【編集後記】

## 医学講座コーナー 高血圧2

今回は高血圧の『予防・治療』についてお話したいと思います。前回、説明したように高血圧を放置すると気付かない間に様々な脳・心血管病や慢性腎臓病が発症、進行し、患者さんの寿命や生活の質に大きな影響を与えます。欧米では、『サイレントキラー（静かなる殺し屋）』と渾名されています。どんな病気でも同様ですが、一旦発症してからの治療より、その予防が効果的かつ経済的です。神奈川県では、元気な時、普段からの生活管理を行うことにより、様々な疾患の発症を防ぐ『未病』を目指すことを提案しています。参考になるアイテム・ツールがありますので、是非ホームページを覗いてみてください。

神奈川県 HP 内の「未病改善・健康づくり」

(<https://www.pref.kanagawa.jp/menu/2/5/25/index.html>)

将来高血圧を発症しやすい人の特徴は、

- ① 家族に高血圧の方が居る（これには遺伝的な要因に加えて、家族内で似た生活習慣（食塩摂取過多、過食・偏食や運動習慣など）が関与すると考えられています）
- ② 体重過多、運動不足
- ③ 糖尿病や慢性腎臓病
- ④ 喫煙やアルコール多飲
- ⑤ ストレス、睡眠不足

などです。毎日の生活で積み上げられたものが多いのです。食生活の改善、運動習慣、禁煙、適度なアルコール摂取や十分な休息などが高血圧発症予防、発症したあとの重症化予防に極めて重要です。加えて、重要なのは自分の健康状態を知ることです。定期的な体重、血圧測定は、現在健康でも是非行って頂きたいと思います。



高血圧の予防、管理に重要なのは減塩です。次のページでは、減塩食の基本について当院の管理栄養士に解説してもらいましょう。

## 1) 減塩のコツはなんですか？

### ◎汁物は1日1回、1/2杯まで

汁物は1杯で1.5-2.0gもの塩分を含んでいますが、半量残す、具のみ食べるなど食べ方を工夫することで減塩できます。

### ◎「かける」よりも「つけて」食べる

ソースやドレッシング、麺類の汁は、かけるよりも別盛りとし、つけて食べると摂取量が調整できます。別盛りの調味料はすべて使用せず、残すよう心がけましょう。

### ◎ハムやソーセージ、練製品などの食肉加工品は1日20gまでに

保存性を高めるために食塩を多く使用しています。少量にとどめましょう。ハムエッグなどを食べる場合は、ハムの塩味と胡椒で食べるなど塩味を増やさない工夫が必要です。

### ◎薬味や香辛料などを使用する

香りのよいスパイスや薬味（生姜や胡麻など）を使用すると薄味でも美味しく頂けます。

### ◎お酢やレモン汁など酸味やだしを使用する

薄味を酸味や旨味がカバーしてくれます。

### ◎料理ごとに味にメリハリをつける

全体的に薄味とするよりも、味の濃い物と薄い物を料理ごとに分けると、満足感が得やすくなります。

## 2) 減塩食メニューを教えてください。

塩から揚げを紹介します。油を使用した料理はコクが出やすく、減塩でもおいしく頂けます。にんにくと胡椒をきかせて作りましょう。副菜もわさびやお酢でさわやかなアクセントを。お好みで、ごまやかつお節などを合わせても香りが出てよいでしょう。

☆お勧め献立：『塩から揚げレモン添え』

（合計 652kcal、たんぱく質：21.9g、脂質：23.1g、炭水化物：83.3g、食塩：1.7g）

### <レシピ>

1. 鶏もも肉 90g は一口大に切り、調味料（清酒 8g、鶏ガラスープ 1.5g、塩 0.2g、ごま油 1.5g、胡椒少々、にんにく、生姜）と合わせ、20分程度置いておく。
2. 汁気をきり、片栗粉をまぶす。
3. 180度の油で揚げる。皿にトマト、レタスを盛り、串切りのレモンを添える。



（栄養課 徳満麻美、内科 緒方浩顕）

## TOPICS 各種イベント開催中止について

- 【ロビーコンサート】 4月のロビーコンサートは中止になりました。  
5月のコンサートは未定です。
- 【公開講座】 昨年秋に開催予定で、台風の影響で延期となった公開講座ですが、新型コロナウイルスのため、5月末開催も見送ることとなりました。
- 【がん患者サロン「まほう」】 4月～6月までの開催は中止となりました。



## TOPICS 病院周辺の桜が咲きました

4月初旬、当院周辺の桜が見頃を迎えました。今年は新型コロナウイルスの影響で、お花見もままならない状況でしたが、桜は変わらずきれいに咲いていました。田口元病院長が植樹したソメイヨシノも満開でした。来年はお花見が出来ることを願います。



病院横にある都筑中央公園の桜



田口元病院長が植樹したソメイヨシノ

## がん相談支援センターについて

### ○がん相談支援センターについて

がん専門相談員（看護師等）が、患者さんやご家族からのがんに関連した質問や相談をお受けし、情報提供や問題の解決に向けて、一緒に考えていきます。

※個人の秘密は守り、相談されたことにより不利益が生じないように配慮します。

※相談は無料です。

※当院を受診されていない方の相談もお受けしています。

受付時間：月～金曜日（祝日除く）

8：30～17：00

対応時間：月～金曜日（祝日除く）

8：30～17：00

場 所：中央棟1階 総合相談センター

お問合せ先：045-949-7000（代表）



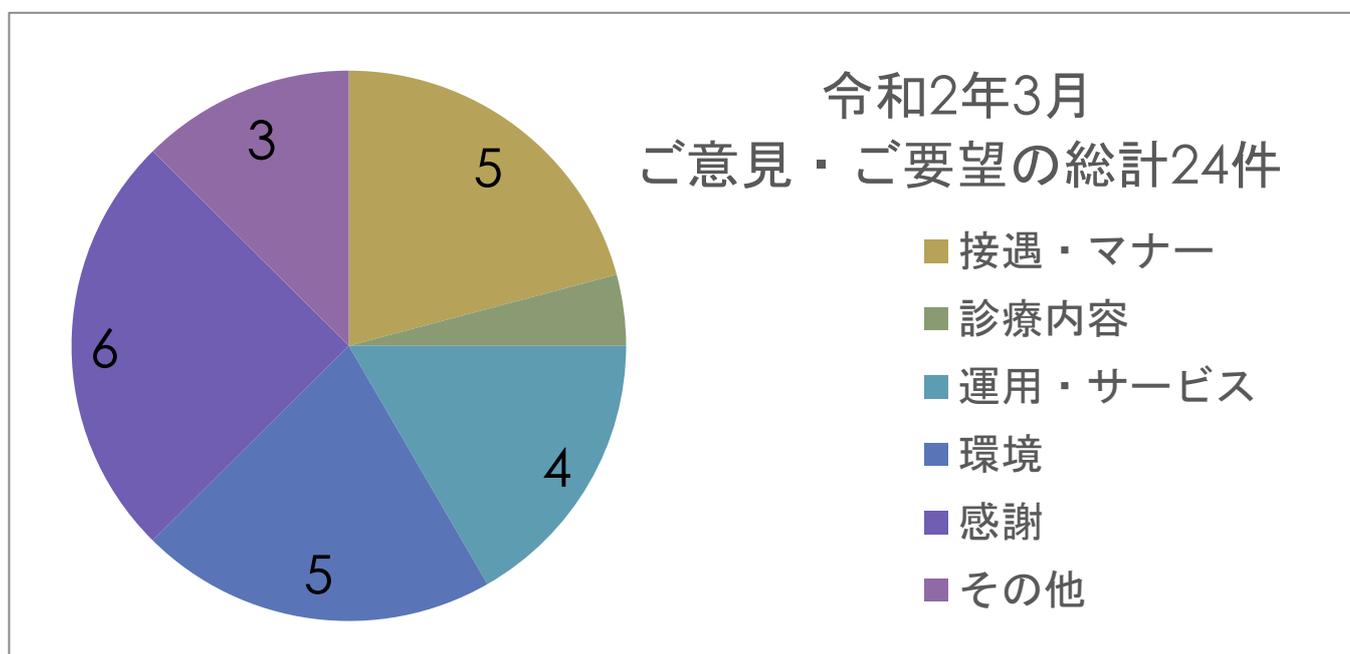
## 患者さんからのご意見・ご要望

日々患者さんよりいただきましたご意見・ご要望に関しましては、病院長及び関連する部署の責任者に報告し、改善に努めております。

今までのご意見の中で多くいただいたものや最近のご意見・ご要望を中心に改善策を掲載させていただきました。掲載されていない内容についても対応しておりますのでご了承ください。

今後もお気づきの点やご要望をお聞かせくださいますようお願い申し上げます。

ご意見・ご要望	回答・改善等
<p>病院内ローソンでマスクを買おうとしたが在庫が無かった。1枚でも売って欲しかった。(従業員用はあるのに・・・)</p>	<p>ご意見ありがとうございます。                      現在、COVID-19（新型コロナウイルス）発生等により、国内のサージカルマスクが不足しております。                      メーカーからの納品の目途も立っておらず、既に昭和大学附属病院全体でも在庫不足になっており、使用を制限せざるを得ない状況でございます。                      職員についてもマスクの着用が困難な状況にあり、特定した職員に限り使用しております。                      大変申し訳ございませんが、患者さんご自身でご用意頂きたく、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。</p>
<p>入院病棟のトイレが汚れていて、いつも2Fか9Fに移動しています。                      エレベータ近くのトイレ、きれいになりませんか。</p>	<p>ご意見ありがとうございます。                      入院病棟のお手洗いの清掃は、1日2回、午前と午後を実施しております。使用頻度や清掃のタイミングにより、汚れが目立ってしまうことがあるかもしれません。                      お気づきの点がございましたら、お近くの清掃スタッフまでお声掛けください。</p>



## 令和元年度下半期職員表彰・北部医学会表彰式



〈職員表彰の様子〉



〈北部医学会表彰で2つの賞を受賞した  
女性骨盤底センター 岡田助教〉

4月1日に『令和元年度下半期職員表彰』および『第10回北部医学会表彰』を行いました。この表彰式は、教職員の意識を高めるために毎年開催しており、表彰者には門倉病院長より表彰状と景品が授与されました。『下半期職員表彰』では、令和元年度の下半期に目覚ましい活躍をした教職員に対し、今回は4団体が表彰されました。『北部医学会表彰』では、優秀な研究成果を上げた本院の医師・看護師・メディカルスタッフを表彰しました。

## 編集後記

風薫る五月を迎えました。今年の春は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、卒業、進学、進級、就職、転勤、結婚など、人生の大切な節目の行事をとりおこなうことができないまま、新生活や新年度を迎えられた方も多いのではないのでしょうか。

「節目」の「節」は竹の幹からきています。竹の中は空洞となっていますが、表面に節があることによって困難が起きても強く高く伸びることができます。このことを比喩的に用い、物事の節を「節目」と言うようになりました。節目をきちんと刻むことは人生のステップにおいて意外と大切なことなのかもしれません。春の行事が中止となった方は、力強くぐんぐん伸びる若竹を眺めながら、今一度「節目」を意識してみられてはいかがでしょうか。

看護部 林田 香代



北部病院だより 第143号  
2020年5月1日発行

発行責任者 門倉 光隆 (昭和大学横浜市北部病院長)  
編集責任者 緒方 浩顕 (広報委員会 委員長)  
発行 地域中核病院 昭和大学横浜市北部病院

〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1  
電話 045-949-7000(代表)  
URL : <http://www.showau.ac.jp/SUHY/index.html>  
北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。