

MARUME

地域の皆様に、良質な医療を。



#01 ご自由にお取りください

TOPICS

「石割桜感染連携会」発足！

このたび内丸メディカルセンター（内丸MC）、内丸病院、鶯宿温泉病院、孝仁病院の4病院からなる「石割桜感染連携会」が発足しました。その記念すべき第1回目となる集会が令和4年6月6日に内丸MCにて行われました。会では盛岡保健所から矢野亮佑所長も同席され、「新型コロナウイルス」に対する各病院の取り組みを報告し合い、今後の課題などについて活発な意見交換が行われました。また会の最後には4病院の院長による調印式が行われ、垣根を越えた自由な意見交換および連携を強化し、地域の皆さんを感染症という目に見えない敵からお守りしてゆくことを誓い合いました。



内丸メディカルセンター
マスコットキャラクター
MARUMEちゃん

内丸MCマスコットキャラ 「MARUMEちゃん」誕生！！

内丸メディカルセンターのマスコットキャラクター「MARUMEちゃん」のイラストデザインを募集し、応募のあった28作品の中から投票を行い、この度マスコットキャラクターが決定しました。内丸MC内で保護された猫をモチーフとし、「医科」の象徴である注射器と「歯科」の象徴である歯ブラシを両手に持ち、額には岩手医大のシンボルマークでもある「フューチャーストライプ」が描かれています。MARUMEちゃんをどうぞよろしくお願いします。

岩手医科大学のメディアのご紹介

医療情報提供テレビ番組 「健康大百科」

健康維持のためには、様々な医療情報や健康への知識を知ることが大切です。本院では、テレビ岩手と共同で、岩手県民の皆さんに最新の医療情報を知ってもらうことを目的として「健康大百科」と題した医療情報提供番組を放送しています。

放送日時
最終土曜日(不定期)
10:00~10:30



ラジオ番組 「いのちから」

「医の力」「命から」をテーマに、県民の関心の高い健康等に関する有益な情報を発信し、地域医療の一層の充実を図ることを目的としたものです。身近な医療や健康に関する情報や最先端の医療など、わかりやすくお伝えしています。

放送日時
エフエム岩手
毎週日曜日 9:30~9:55



ホームページ

最新情報やお知らせ、各診療科のご案内などを掲載しています。スマートフォンからもご覧いただけます。

<https://www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/>



MARUME

岩手医科大学附属内丸メディカルセンター
広報誌「MARUME」#01

2022年8月発行



岩手医科大学附属 内丸メディカルセンター

〒020-8505 岩手県盛岡市内丸19番1号
TEL.019-613-6111

岩手医科大学 内丸メディカルセンター
<https://www.hosp.iwate-med.ac.jp/uchimaru/> 検索



大切にしたいのは、
患者さんの役に立つ
医療の提供です。

意識の変化が生んだ 優しい雰囲気

下沖 内丸メディカルセンター（以下内丸MC）が開院して、この9月で3年となります。建物は歴史あるものですが、中身は大きく変わり新しい病院になりました。新しい病院を造るという挑戦に少なからず不安もありましたが、久保田総師長さんはいかがでしたか。

久保田 私はそれが楽しみでした。岩手医科大学附属病院が矢巾に移転し、主に外来の患者さんを受け入れる内丸MCがこの地に残ったことで、より患者さんの身近で看護ができるのではないかと思ったからです。

下沖 そうですね。当初は手探りでしたが、病院の役割をスタッフそれぞれが理解して、やりがいを感じて取り組めるようになったのかもしれない。内丸MCになって、スタッフ間の顔がよく見える関係になったと思います。例えば、「コードブルー」（患者さんの容態急変など、緊急事態が発生した場合に用いられる救急コール）が発せられたときには、医師の他さまざまな医療スタッフが続々と駆けつけ、救命のために力を合わせる。職種を超えて同一の目的のために取り組むその顔々が、内丸MCとしてのチームワークを実感させてくれます。そして顔の見える関係ができるにつれ、挨拶や声かけなど、

患者さんのニーズに 応える医療を

院内に優しい雰囲気が醸し出されてきていると感じます。

久保田 患者さんから、「病気の説明がわかりやすかった」とか、「待ち時間はあったけど、声がけてもらったから安心できた」という声をいただき、ほっとしています。またコロナ禍ということもあり、「頑張ってください」という応援もたくさんいただきました。そんなとき、ここに内丸MCがある意味をひしひしと感じます。

下沖 内丸MCの果たすべき役割を考えたがらの3年間でしたが、「内丸MC

があって良かった」、「残ってくれてありがとう」といった声を患者さんや地域の皆様からも聞くことが多くなってきました。私たちはこれからも、どういう形の病院であれば皆さんに喜んでいただけるのか、アンテナを高くしてニーズをキャッチし、それに応えられるように成長し続けていきたいですね。

久保田 そうですね。その一つが訪問看護です。地域の病院や施設、訪問看護ステーションなどの皆さんとタッグを組んで提供することに挑戦したいのですが、コロナ禍にあって、思うように進めることができていません。それでも先生と、チームで動いているこの活動をもう少し広げたいと思っています。

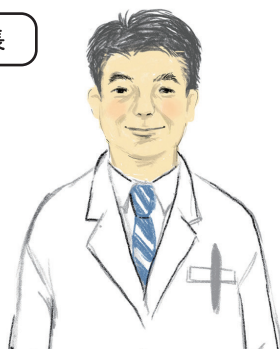
当院には認定看護師もおりますので、患者さんと患者さんに必要な人を繋ぐといえますか、「橋渡し」をするような役割も務めたいと思っています。

下沖 「高度医療と在宅療養との橋渡し」の視点はとても重要です。地域で訪問看護など在宅療養の支援を行っている方がたと連携関係を構築することで、内丸MCの持っている能力を活用していただければありがたいです。これから、益々医療ニーズは変化していくでしょうから、その動向に柔軟に対応し「患者さんと地域の医療のために必要とされる内丸MC」のあり方を考えていきたいと思います。

内丸メディカルセンター センター長

しもおき おさむ
下沖 収 医師
教授、診療科部長

- 出身地 岩手県
- 出身大学 自治医科大学
- 専門分野 総合診療、外科、消化器外科
- その他 加盟学会等
日本プライマリ・ケア連合学会
日本病院総合診療医学会
日本外科学会
日本消化器外科学会



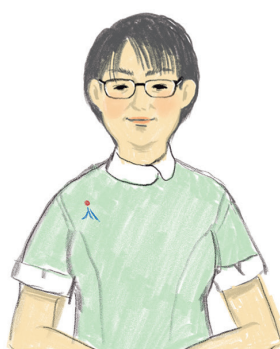
がん治療認定医・暫定教育医
日本臨床外科学会
日本内視鏡外科学会
日本腹部救急医学会

他

内丸メディカルセンター 総看護師長

くぼた さくら
久保田 桜 看護師
日本看護協会認定看護管理者

- 出身地 岩手県
- 岩手医科大学附属病院入職後、主任看護師、看護師長、2018年副看護部長、2019年日本看護協会認定看護管理者を取得。
2019年9月から内丸メディカルセンター総看護師長として現在に至る。



睡眠医療科



「眠れない夜」から
「眠れる夜」へ

睡眠医療科は、2010年、北日本では唯一睡眠を専門とする診療科として岩手医科大学附属病院に設立されました。さらに、内丸メディカルセンターは日本睡眠学会認定A施設となっております。当科では、睡眠時無呼吸症候群（強いいびきを伴って呼吸が止まってしまふ。）をはじめ、ナルコレプシー（いつも眠い、会議や運転中に眠くて仕事にならない、居眠りを指摘される、急に眠ってしまう）、REM睡眠行動異常症（眠っているのに歩き出す、隣の人を殴ったり、危険な行為をしたりしてしまうなど、夢の中のことを実際の行動にしてしまふ。）、むずむず脚症候群（眠ろうとすると脚がむずむず、脚の中がかゆい感じや熱い感じがして眠れない。）、概日リズム障害（寝る時間が遅くなる習慣ができてしまい、朝起れない、学校・会社に出動できない。）などの診断治療を行っています。

入院病床は、個室が3床あり、全ての部屋で終夜睡眠ポリグラフ検査が可能です。また、昼夜逆転などの概日リズム障害に対する光療法の治療も行えます。診療医、臨床検査技師は日本睡眠学会の専門・認定をもったスタッフで行っておりますので、自分の睡眠に不安がある方、ベッドパートナー・友人に睡眠に関して指摘を受けた方に、よりよい睡眠を得るための医療を提供いたします。

一人ひとりに合わせた
矯正歯科治療を的確に

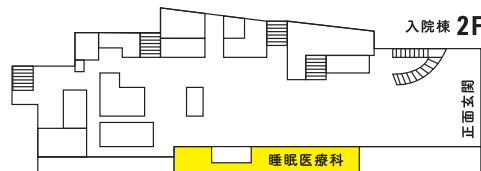
内丸歯科医療センター「矯正歯科」は歯並びや噛み合わせの不正を治療する診療科です。多くの方は悪い歯並びを治療する、審美的な問題を解決する手段として矯正歯科治療を選択されることが多いと思われます。しかし歯並びの悪い状態や噛み合わせのズレがある「不正咬合」の症状や原因は多岐にわたります。例えば、八重歯のような単に歯並びの悪い症状があれば、口呼吸や指しゃぶりなどの習癖によって生じる症状、先天的・後天的な疾患によって引き起こされる不正、または顔面部の外傷などによって生じた噛み合わせのズレ、さらには高齢になって歯周病が原因で乱れた歯列・噛み合わせなど様々です。このような背景から、成長期にあるお子さんや思春期・若年成人の方が受けられる治療だけではなく、不正咬合治療の対象となる年齢層は非常に広くなっており、近年では高齢者の方の治療も多くなってきました。

歯科医療センター「矯正歯科」では、通常の自費診療になる治療だけではなく、健康保険が適用になる難治疾患によって引き起こされる不正咬合の治療や、顎の骨を手術で治療する治療まで対応しております。さらに内丸睡眠医療センターの歯科治療部門として睡眠時無呼吸症候群の治療を担当しております。地域の患者さんの期待に応えられるように、スタッフ一同鋭意努力しておりますので、お気軽にご相談ください。

INFORMATION

- 休診日
日曜日、祝祭日、第2・3・5土曜日、
年末年始（12月30日～ 1月3日）
- 受付時間
午前8時30分～午前11時00分
（午後は予約診療のみ）
- 診療時間
平日 午前8時30分～午後5時00分
第1・4土曜日 午前8時30分～午後0時30分

- 休診日
日曜日、祝祭日、第2・3・5土曜日、
年末年始（12月30日～ 1月3日）

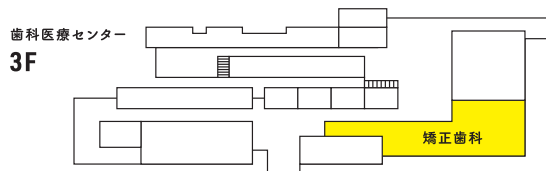


※診療科によって診療時間が異なります。詳しくは診療科へお問い合わせ下さい。

INFORMATION

- 受付時間
月・水・金曜日 午前8時30分～午前11時00分
火・木曜日 午後1時00分～午後4時00分
第1・4土曜日 午前8時30分～午前11時30分
- 診療時間
月・水・金曜日 午前8時30分～午後6時00分
火・木曜日 午前8時30分～午後5時00分
第1・4土曜日 午前8時30分～午後0時30分

- 休診日
日曜日、祝祭日、第2・3・5土曜日、
年末年始（12月30日～ 1月3日）



※診療科によって診療時間が異なります。詳しくは診療科へお問い合わせ下さい。

矯正歯科





大正15年（1926年）10月に、岩手医科大学の前身である「私立岩手病院」の診療棟が竣工しました。これが、現在の内丸キャンパス1号館です。

この1号館は、旧中央停車場（現東京駅）や旧盛岡銀行本店（現岩手銀行赤レンガ館）を手がけた盛岡市出身の建築家葛西萬司により設計されました。岩手医大創立者の三田俊次郎が望んでいた「燃えない建物」として、近代建築の技術を採用し総工費7万円余の、当時の盛岡市内では唯一の高層建築（3階建て）で屋上から盛岡駅が見えたそうです。内丸メディカルセンターはもとより、岩手医科大学のルーツともいえる建物です。

1号館の歴史を紐解きながら、盛岡・内丸周辺に点在する近代建築の歴史に触れてみてはいかがでしょうか？



マルメのグルメ

トマトのマリネ

7月から8月が旬のトマト。「トマトが赤くなると医者が青くなる」と西洋のことわざで知られているほど、トマトは優秀な野菜です。赤い色はリコピンといわれる色素で、太陽をたくさん浴び赤くなればなるほど、活性酸素の産生を抑えてくれる働きがあり、老化予防の効果も高いといわれています。

味をつけなくても食べられるトマトですが、今回はマリネをご紹介します。涼やかでお洒落なお料理です。お客様がいらした時などもテーブルを華やかにしてくれる一品です。ぜひお試し下さい。



●材料（4人分）

トマト 4個
玉葱 1/2個
パセリ 適量
（なければ乾燥でも良い）
【ドレッシング】
油 大さじ3
酢 大さじ2
塩 小さじ1/3
砂糖 小さじ1
黒こしょう 少々

●作り方

- 1 トマトはヘタを取り、皮をむいて1～1.5センチ幅にスライスする。
- 2 玉葱はみじん切りにし、水さらして辛味を抜く。辛味が抜けたらざるで水を切った後、キッチンペーパー等で水気を十分にしぼる。
- 3 パセリはみじん切りにし、軽く水洗いした後、キッチンペーパー等で水分を取り除く。
- 4 ドレッシングの材料の油以外の調味料を混ぜ合わせ、次に油を少量ずつ入れ、分離しないよう泡立て器で混ぜながら合わせていく。ドレッシングができたら、②の玉葱を加え混ぜ合わせる。
- 5 器にトマトを並べ、上から④のドレッシングをまんべんなくかけ、上にパセリを散らす。冷蔵庫で1時間程度冷やし、味をなじませると美味しくなります！

かんたんセルフケア

自宅で
できる

座ってできる 肩回りのストレッチ



① 頭を横に倒す

頭を左手でゆっくりと左に傾けます。右肩が上がったり体が傾いたりしないようにしましょう。左手を右肩に乗せて、頭の重さだけで筋肉を伸ばす方法もあります。

② 肩を触った状態で腕を回す

大きく回すことが大切です。肘が前に来た時に両肘がくっつくように意識すること、後ろに回すときは、肘が体の側面よりも後ろにいくようにすることです。そうすることで、肩甲骨も動かすことができます。

ポイント

肩こりは多くの方が経験されたことがあると思います。道具を使わず、座ってできる方法を試してみましょう。「肩関節周りのストレッチ」ですが、肩甲骨を意識して動かすことが大切です。

看護部コラム

はじめました。訪問看護!!

記念すべき第1回目は、患者サポートセンターからお伝えします。開院して3年を迎える内丸メディカルセンターは「地域の皆様に、良質な医療をまごころ込めて提供します」の理念のもと、地域の皆様に親しまれる病院を目指しております。



その1

患者さんが住み慣れたところで安心して暮らせるよう、私たちが大切にしていることは、お一人おひとりの日常です。外来に通院している方が、入院することなく今の暮らしが続けられたなら……。という思いから、体調は変わっていないか、困っていないことはないか、必要な支援がないかなど、外来看護師と一緒に話し合いをしています。

訪問看護が必要な時は、担当の医師、患者さんご本人やご家族の方とも良く相談してから訪問を始めます。訪問では、医師の指示に合わせ、体調の確認やお薬の確認、必要な処置などの看護を行っています。

その2

「退院前訪問」ってなんだろう？入院中の患者さんのご自宅を、退院前に訪問することを「退院前訪問」と言います。退院前訪問することで、私たちは、患者さんが生活する場を知ることができまます。つまり、退院後の生活に必要な準備が、入院中にできることになります。他にも退院後の暮らし全般を考え、医療相談員や理学療法士、薬剤師や栄養士など、多職種と共に患者さんの退院後の生活を支えます。あなたが、あなたらしく過ごせるようお手伝いします。

患者サポートセンターは、外来棟3階にあります。気軽にご相談ください。