

# センターニュース Center News

私たちは、質の高い医療の実践を通して社会に貢献します。

発行者／帝京大学ちば総合医療センター 千葉県市原市姉崎3426-3 TEL.0436-62-1211(代表)  
URL <http://www.med.teikyo-u.ac.jp/~chiba/>

Vol. **125**  
2022年12月



## 外来診療の手続きについて

### ■診療科目(23科目)

内科 循環器内科 脳神経内科 外科 整形外科 産婦人科 小児科 眼科 耳鼻咽喉科 皮膚科  
泌尿器科 メンタルヘルス科 放射線科 脳神経外科 麻酔科(※) リハビリテーション科  
心臓血管外科 形成外科 歯科口腔外科 消化器外科 病理診断科 消化器内科 救急科

### ■初診の方法(当センターに初めて受診される方)

本館1階、初診受付にて診療申込書をご記入のうえ、保険証(紹介状・各種公費負担受給者証をお持ちの方は一緒に)・身分証明書(写真付き)を添えてお申し出ください。

**受付時間**  
平日 8:30~14:30 ※皮膚科・形成外科・歯科口腔外科・整形外科 8:30~11:30 / 脳神経内科 水曜日 11:00~  
(休診:皮膚科 火曜日/形成外科 火・木曜日/整形外科 水曜日/脳神経内科 木曜日/歯科口腔外科 金曜日)  
メンタルヘルス科 水曜日午後/脳神経内科 火曜日/眼科 木曜日

土曜日 8:30~11:30 ※形成外科・歯科口腔外科・脳神経内科 8:30~10:30  
(休診:皮膚科・眼科 / 形成外科 第1・3・5土曜日休診)

**眼科 完全予約制 / 皮膚科 初診患者は完全予約制 / 整形外科の土曜診療は原則予約制**

### 初診受診についてお知らせ

皮膚科・眼科では医師の減員に伴い初診患者さんにつきましては、他院より紹介状をお持ちの患者さんのみの受付とさせていただきます。ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。

### 選定療養費についてのお知らせ

初診時選定療養費...7,700円(税込)

紹介状を持たずに当センターを初診で受診される場合に、保険診療分と別途ご負担いただく費用

再診時選定療養費...3,300円(税込)

病状が安定し、当センターがかりつけ医への紹介を申し出ても、引き続き当センターを受診希望される場合に、保険診療分と別途ご負担いただく費用

### ■再診の方法(2回目以降の診察の場合)

再来受付機にて受付後各々の受診科の受付に診察券と受付票をご提出ください。

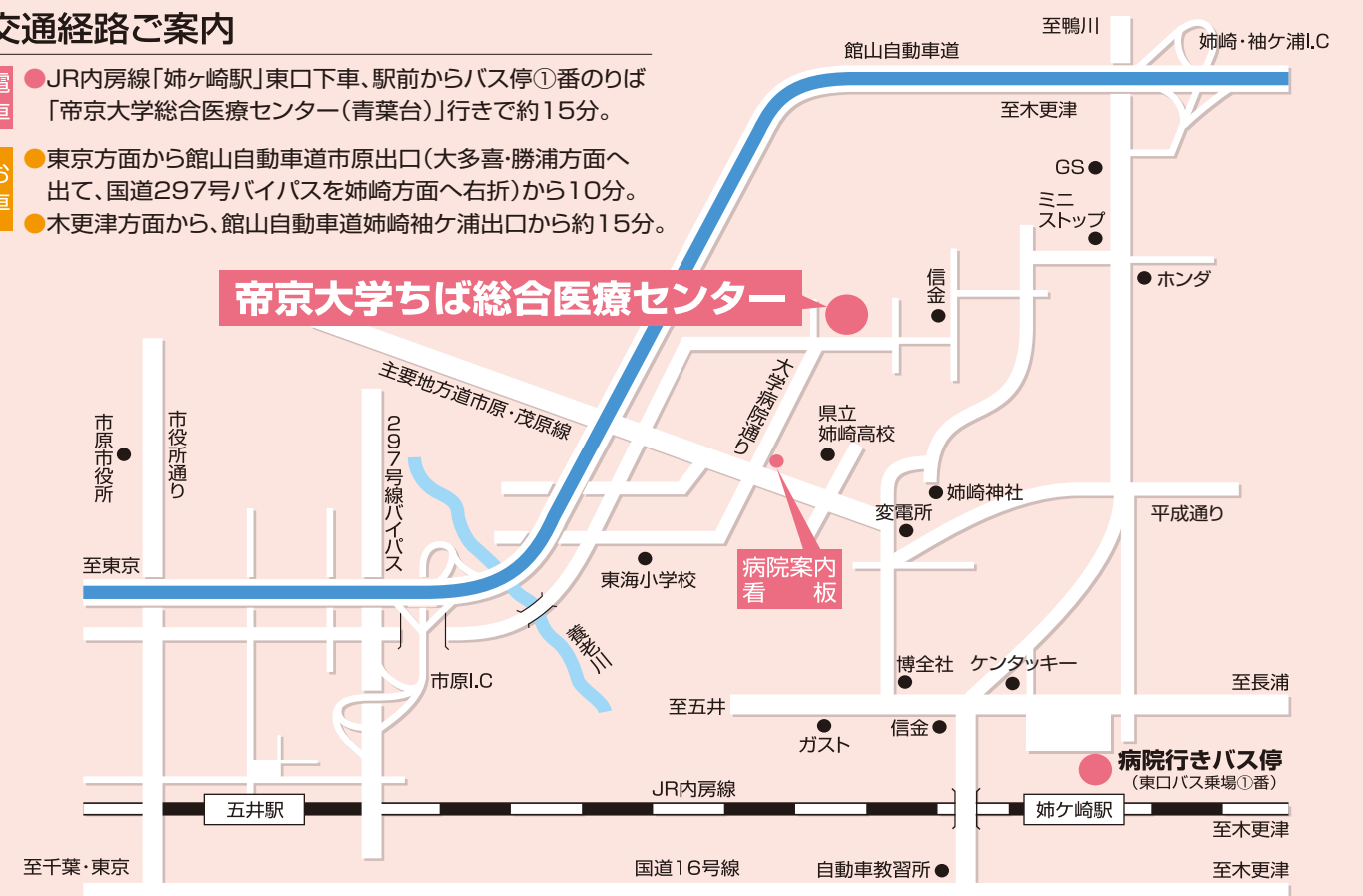
再来受付機の受付は診察券が必要となりますので、必ずご持参ください。

受付時間については、予約制となっている科がありますので、受診されている科の受付でご確認ください。

### ■休診日 日曜日・祝日・年末年始(12月29日~1月3日)・創立記念日(6月29日)

## 交通経路ご案内

- 電車** ● JR内房線「姉ヶ崎駅」東口下車、駅前からバス停①番のりば「帝京大学総合医療センター(青葉台)」行きで約15分。
- お車** ● 東京方面から館山自動車道市原出口(大多喜・勝浦方面へ出て、国道297号バイパスを姉崎方面へ右折)から10分。
- 木更津方面から、館山自動車道姉崎袖ヶ浦出口から約15分。





## 看護師の 地域活動を通して



当センターの看護部では出前授業、ふれあい看護体験を通して千葉県看護協会の地域における看護相談事業に参加しています。実際に参加した看護師の体験談をご紹介します。

### 小学生への出前授業を実施して

手術室師長 池澤 裕子

千葉県看護協会の依頼で8月に市原市立鶴舞小学校で5・6年生30名に「命の大切さ・心とからだの話」について1時間の授業をさせて頂きました。内容は、帝王切開で出産した親類がいたため、生まれたばかりの赤ちゃんの様子を動画で見てもらい、自分たちの生まれたときの様子を想像してもらいました。子供が生まれるという事は周りをとても幸せな気持ちにさせてくれること、あなたたちは大事な存在であること、そして子供を産み育てるのは心も体も大人になっていない

と大変だという事を伝えました。思春期の子供たちの体や心について話し、自分を知ることや、東日本大震災の時に毎日のようにCMで流れていた金子みすゞさんの「こだまでしょうか」を紹介して人との関わり方について話をしました。

子供たちなりに命の大切さを感じてくれたらいいなと思いお話しさせていただきました。私自身も楽しく話させて頂き学校関係者の方や小学生の皆さんに感謝しています。

### ふれあい看護体験 ～看護を感じる～

5B病棟副主任 森田 有里子

「ふれあい看護体験」とは、中・高校生を対象とした看護協会の1つです。

「家族が看護師でありかっこいいと思った」「小さい時に看護師さんにお世話になった」等、未来への思いを持ち参加しています。当日は、看護ユニフォームに袖を通し緊張した表情で病棟へ来ます。しかし、現場で看護を体感する中で緊張も緩み、きらきらとした笑顔へ変化していくことが印象的です。参加者の様子を見て私自身も嬉しくなり、毎回刺激を受けています。終了後の参

加者の感想として「命に関わる重要な仕事だからこそたくさんの方がやりがいを感じる仕事だと思った」「現場を見てもっと看護師になりたいという気持ちが強くなりました」「看護師間で助け合いながら楽しく看護をしていることが印象的でした」と現場を感じてくれました。「思いやりとやさしさ」のある看護師へと志すきっかけの1つとなるよう、今後も看護の魅力伝えていこうと思います。

### 看護部管理者研修

## 看護師を支える 看護管理者たち



看護副部長兼中央診療部 鈴木 敦子

当センター看護部は、看護職者・看護補助者で構成されています。看護部職員は病棟や外来部門等に配属し、師長・主任・副主任の管理のもと日々看護業務を行っています。

看護部の理念は、「おもいやりとやさしさのある看護」です。相手の立場に立ち、いつも笑顔で、あかいかま精神を忘れないよう心がけています。

看護部では、看護部の運営に携わる師長・主任・副主任が年に1回一堂に集まり、管理者研修を行っています。テーマは、勤務体制の見直しや、コミュニケーション、スタッフ育成に関するこ

など様々で、看護部の理念でもある「おもいやりとやさしさのある看護」の提供を目指しています。今年度の研修では、ロールプレイやグループワークを通して、相手を知ることの大切さや指導に効果的なコミュニケーションについて学びを深めました。管理者たちはとても生き生きとしており、各部署に戻ってからの活躍が楽しみになりました。

看護管理者は、スタッフを育てるために必要なスキルや環境について学び続け、スタッフ一人一人を大切に、輝けるよう支えていきます。

### 管理研修を終えて

8A病棟副主任 富樫 典子

管理者を対象とした研修が、10月29日(土)に開催されました。研修当日は、「指導を楽しもう」を副題として開催され、臨床で活用できるようロールプレイを組み込んだ内容でした。ロールプレイを行うことで、対象者を理解することができ、意見交換も活発に行われました。2年連続研修テーマを人材育成で行われ、今年度は、担当者としての役割を担い活動する中で、思考発言に関するオンライン研修に参加し、様々な文献を調べまし

た。このことで、私自身も学びを深めました。そして、私の所属する主任会でも、勉強会を行ってきた結果、人材育成と職場風土の構築が課題となりました。この課題と今回の管理研修の学びを通して、日々のスタッフ育成に繋がっていきたく思います。そして、患者さんを中心として私たちの理念でもある「おもいやりとやさしさ」の気持ちを忘れず、自分自身も指導を楽しみたいと思います。

ICU病棟副主任 藤田 有香

私たち看護師の仕事は、患者さんの安全の確保、より良い看護の提供というゴールがあります。看護師みんなが同じゴールに向かうためには人材育成が必要になります。

研修のテーマである「指導を楽しもう」には後輩育成を行う上で、指導する側も受ける側も楽しみながらお互いが成長しようという意味も含まれているのだと研修を通して指導への向き合い方

を前向きに捉えられるようになりました。研修では、実践の指導の場面で管理職、後輩、先輩になりきって演じるロールプレイがありました。指導する側、受ける側、管理職の立場で演じることで、それぞれの気持ちに立ち返ることが出来ました。今回の学びを患者さんに実践できるように頑張っていこうと思います。

# 糖尿病教育外来

2022年度  
日程

## 参加対象者

- 健康診断で指摘された方
- 糖尿病のことを知りたい方

## 開催日時・講義者

月 日		講義者	
2022年	9月22日(木)	伴 良行 医師	栄養士・薬剤師・看護師
	10月19日(水)	井上 玲子 医師	栄養士・薬剤師・看護師
	11月17日(木)	藤川 真理子 医師	栄養士・薬剤師・看護師
	12月21日(水)	石澤 耕太 医師	栄養士・薬剤師・看護師
2023年	1月19日(木)	伴 良行 医師	栄養士・薬剤師・看護師
	2月22日(水)	井上 玲子 医師	栄養士・薬剤師・看護師
	3月30日(木)	藤川 真理子 医師	栄養士・薬剤師・看護師

当院の診察券をお持ちの方はどなたでも参加できます。

- 受講料：お一人様指導料1,080円+食事代630円=1,710円頂きます。
- 治療中の方はお薬手帳をご持参ください。

## プログラム

- 9:10~9:25 受付
- 9:30~10:20 医師の講義(糖尿病について)
- 10:20~10:50 栄養士の講義(食事療法について)
- 11:00~11:30 薬剤師の講義(インスリン・内服薬について)
- 11:30~12:00 看護師の講義(運動療法と日常生活について)
- 12:00~13:00 食事<糖尿病食>を食事・語らいの時間
- 13:00 終了

## 会場

新館6階「糖尿病教室」

## 申込み締め切り

各開催日の1週間前となります

- お問い合わせ：帝京大学ちば総合医療センター 内科外来まで

## 教えてドクター

外科  
野島 広之

肝胆膵  
外科領域



今回は、私が担当しております肝胆膵外科領域の疾患についてお話させて頂きます。黄疸と言病態をこ存してよいか？皮膚や粘膜などが黄色に染まる状態をいいますが、血中のビリルビンという色素の増加が原因となります。眼球結膜の白目の部分が黄色い、身体が黄色くぼく見える、尿の色が濃いなどの症状を認めます。また、全身のたるさ、皮膚のかゆみ、発熱、便が白いなどの症状を伴うことがあります。そのような症状では、急性肝炎、肝硬変、総胆管結石などの内科的疾患の他に、頻度の高い外科的疾患としては、胆道がん、膵頭部がんなどがあ

ります。がんでは、体重減少を伴うことも多いです。胆道がんはその発生部位により肝門部領域胆管がん・遠位胆管がん・十二指腸乳頭部がん・胆嚢がんに分類されます。手術は肝臓の切除、胆管(胆嚢)切除、膵頭十二指腸切除などを腫瘍の部位、進行の程度に応じて行いますが、血管を合併切除する場合もあり、いずれも高度な技術が必要とされる難易度の高い手術となります。当院の肝胆膵外科には肝胆膵外科高度技能指導医が在籍し、チームでこれら高難度肝胆膵手術に積極的に対応しています。尿の色が黄色い、身体が黄色いなどの症状を認めた場合には、お気兼ねなくまずは、当院、外科でのご受診をお待ちしております。



## 「病院長への手紙」のお答え

### ご意見

診察開始前に待合室が暗かったので電気をつけて新聞を読んでいた。警備の方に注意を受けました。患者の気持ちを少し考えてほしかったです。

### お返事

貴重なご意見ありがとうございます。今後は臨機応変に対応するよう配慮いたします。大変申し訳ございませんでした。

### ご意見

予約をして外来受診をしておりますがいつも時間通りに呼ばれません。

### お返事

お待たせし大変申し訳ございません。運用の見直しを行っておりますので少しでも早く患者さんの待機時間を減らせるよう心掛けてまいります。

### ご意見

予約なしの受診だったにも関わらず当日に緊急手術をし迅速かつ丁寧な対応をしていただき感謝しています。病棟の連携は本当に素晴らしかったです。

### お返事

貴重なご意見ありがとうございます。今後も医療従事者として患者さんから感謝の言葉をいただけるチーム医療を継続してまいります。

### ご意見

手術が終了して1番辛い時に頻りに声を掛けていただき安心できました。また会話ができない時にジェスチャーを汲み取っていただきうれしかったです。

### お返事

感謝のお言葉ありがとうございます。患者さんに寄り添い安心できる診療ができるようこれからも努めてまいります。

※いただいたご意見につきましては、原文を忠実に再現しつつ一部簡略化して掲載しております。

糖尿病について  
理解を深め  
日々の生活で  
実践しましょう!







今年も残りわずかとなりました。  
2022年、皆様にとってどのような年でしたでしょうか。  
寒さが厳しくなる中、今月は「冬を乗り越える！  
身体を温める食材と献立 ～生姜～」を紹介致します。

## 生姜

Ginger

生姜を加熱・乾燥した際の辛味成分(ショウガオール)には血行を良くして身体を温める作用があります。

皮との境目が一番香りが良いですが、皮が気になる場合はスプーンで削ぐようにするときれいにむくことが出来ます。

生の生姜は冷蔵庫で保存すると乾燥しやすいので、タッパーや密閉できる瓶などの容器に生姜を入れ、浸るくらい水を入れておくと日持ちします。2～3日おきに水を交換することで約1ヶ月保存可能です。よく洗って水けを拭きとった生姜を丸ごと冷凍し、使う分だけすりおろす方法もおすすめです。

クリスマスといえば人型の「ジンジャークッキー」を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。

この人型には諸説ありますが、健康のために生姜を食べることを推奨したイギリスのヘンリー8世をモチーフにしたと言われています。



## しょうがと 鮭の炊き込み ご飯



鮭 ..... 1切れ  
米 ..... 2合  
冷凍枝豆、大豆水煮など ..... 50g  
刻み生姜、海苔、ごま等  
(A)出汁 ..... 400ml  
千切り生姜 ..... 少々  
薄口醤油 ..... 小さじ1と1/2  
みりん、料理酒 ..... 各小さじ1  
塩 ..... 少々

### 【作り方】

- 炊飯釜に米と(A)を入れ、豆と鮭を米の上に置き炊く
- 炊き上がったら鮭の皮と大きな骨を取り、混ぜ合わせる
- お好みで刻み生姜、海苔、ごまなどをトッピング  
完成!!

(エムサービス 食育レシピより)

## 栄養部だより

担当  
川本  
桜



## 病院からのお知らせ



## 年末年始の診療について

**2022年12月29日(木)  
～2023年1月3日(火)  
まで休診となります。**

なお緊急の場合には確認していただき  
救急外来を受診してください。  
コンビニエンスストアローソンに関しましては  
通常営業となります。



## 高齢者 肺炎球菌ワクチンの 接種について



当センターに受診中の方に限り市町村の費用補助が受けられる高齢者肺炎球菌ワクチンの接種を実施しています。

各科外来(眼科・歯科口腔外科・リハビリテーション科を除く)で通常の診察時に接種をおこないますので、受診科受付に申し出てください。なお、眼科・歯科口腔外科・リハビリテーション科に受診中の方は内科外来にお越しいただくか、電話予約係(0436-62-1213)にお電話して下さい。

### 受付時間

月～金 9時～11時45分  
13時～16時30分  
土曜日 9時～11時45分

なお、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを  
一度も接種したことがない方が対象で  
1回のみ接種できます。

ご自分の接種歴をご確認のうえお申込みください。