

看護職員募集中!!

働きやすさを追及

保育室完備!!

病院近接、24時間体制の保育室でママさんナースも働きやすい。

短時間からOK!!

雰囲気を見て、感じて、自分に合った働き方を決められる。

ブランクOK!!

実務研修やフォローアップが充実。不安なことはご相談ください。

[募集部署] 病棟 (常勤・非常勤)

[勤務時間] 日勤 8:30 ~ 17:00 (実働 7.5 時間)

夜勤 16:30 ~ 9:00

非常勤の場合: 1日2時間から

[給与] 月給 271,200 円 ~ ※経験 5 年モデル給与 (諸手当含む、経験年数・規定に応じて支給) 住宅手当 賞与 (夏冬 3.4 ヶ月) ※2022 年度実績 非常勤の場合: 時給 1,700 円 ~

[福利厚生] 診療費見舞金制度 (規程額を超えた分の診療費を支給) 食事助成制度 (200 円でお弁当支給) 病児保育室・保育室完備 (1日 400 円 ~)

[休日] 4 週 8 休制 創立記念休暇・特別休暇・年次有給休暇

[アクセス] 西武新宿線田無駅北口から徒歩 3 分 吉祥寺駅からバス 30 分

お問合せ・ご応募

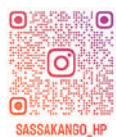
☎ 070-1416-3204 (看護部採用担当)

✉ sassa_kango_recruit@tmg.or.jp

採用HP



follow me!



佐々総合病院看護部

\ Instagram /

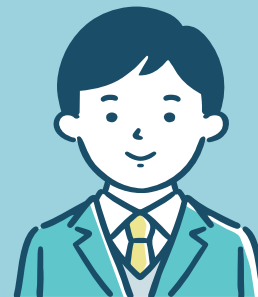
佐々総合病院広報誌

ささ舟 -SASABUNE-

患者様×地域×佐々総合病院をつなぐコミュニケーションマガジン

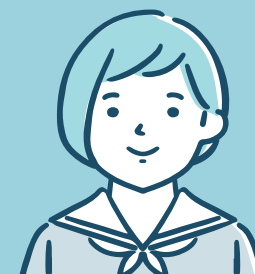
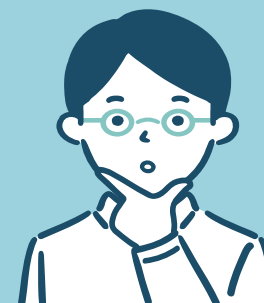
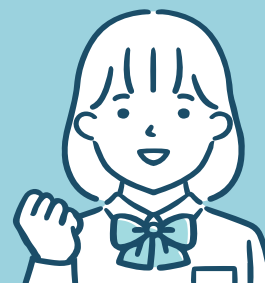
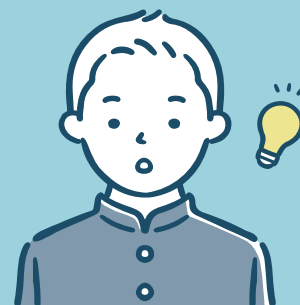
Take Free

ご自由にお持ちください



特集

13歳からの
がん教育



Contents

- ・ 特集 13歳からのがん教育 西東京市中学校の先生×院長
- ・ 医療講座「CT、MRIの違いって?」
- ・ 「TMG武蔵脳神経ネットワーク構想」
- ・ 「お薬のもしもの時の備え、できていますか?」
- ・ Sassa Topics
- ・ 「赤ちゃんニコニコつるりんこ体操」
- ・ 管理栄養士が教える家でも食べたい病院食
- ・ 看護職員募集中!!

医療法人社団 時正会
佐々総合病院

住所 〒188-0011 東京都西東京市田無町4-24-15

電話番号 042-461-1535 (代表)
042-461-3333 (産婦人科)
042-461-8383 (健診センター)

編集・発行/広報委員会
発行日/2023年3月

ホームページ情報
<http://www.sassa-hospital.com/>
右のQRコードを読み込んで頂くとサイトにアクセスできます。

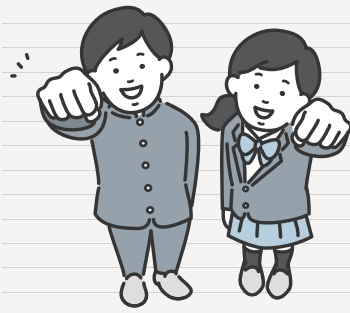


みなさまの声
<https://forms.gle/ucL1R3Qy2XxpRbzt7>
医療の質向上と問題解決の為、お気づきの点をお聞かせください。



Vol.47

March 2023



13歳からのがん教育

西東京市
中学校の先生

田無一中の卒業生!!
鈴木院長

院長が西東京市の中学校から「がん教育講座」のご依頼を受けて3年が経ちました。 これまでを振り返りながら、がん教育について西東京市の中学校の先生方と語りました。

西東京市立田無第一中学校 坂元校長先生と対談

田無第一中学校の校長である坂元竜二先生が佐々総合病院へご来院下さいました。がん教育についてや、教育の本質などについて院長と意見交換を行いました。院長が田無第一中学校の卒業生ということもあり、当時のことを交えながら話が弾みました。

がん教育と教育の本質について

院長: 先日はがん教育の授業のために一中にお邪魔しましたが、生徒さんたちが本当に真剣に聞いてくれたことや、時間ギリギリまで多くの生徒さんから質問があったことに驚きました。あのような積極的な姿勢には何か特別な指導背景があるのでしょうか。

校長: 院長先生には、とてもためになるお話をいただきありがとうございました。講演や普通の授業の様子を見ても分かりますが、本校の生徒は素直でとても魅力的です。私が一中に着任して驚いたのは、自己を表現する力がとても豊かなところ。本校では、生徒が主体となって「1-1GP」(ワンワングランプリ)という取組を年2回開催しており、毎回の学年も大変盛り上がっています。生徒が一芸をみんなの前で披露し、自分の得意を表現します。これが土壌となって自己の表現力を培っているのかなと感じます。院長先生は一中の卒業生ですが、どんな生徒でしたか、当時からこのような取組があったのでしょうか。

院長: 当時はまだそのような取り組みはありませんでした。当時(50年前)の田無はまだ田舎で自由な雰囲気だったと思います。私自身は生活面では普通からどちらかというふうなところが好きな子どもだったような気がします。そのような子どもでしたから、知らず知らずのうちに地域にお世話になっていたことが多くあったと思います。月日が経って自分が医者となり、偶然この地域で働かせていただいていることご縁と感謝の気持ちから、少しでも地域への恩返しになればと考えています。このがん教育の授業のご依頼を積極的にお受しているのもその一環です。

校長: 現行の学習指導要領(文科省)からも中学校でがん教育の実施が求められ、西東京市立中学校でも多くの学校で「がん教育講座」を実施しています。中学生がいかにかんについて考えてくれるか、学校で教えることの難しさを感じているところですが、専門の医師からのお話は、生徒の関心度も上がり、説得力もあるため、知識だけでなく心にも響くと思っています。



院長: 中学生にがん教育を行う上で文科省は2つのことを重要としています。1つ目は生徒自身ががんに対する正しい知識を持つことで命の大切さを知り、自分自身の将来の健康に役に立てていくこと、2つ目は周りの人への接し方を学ぶことです。私はこれに加えてもう1つ、ちょうど生徒さんたちの保護者の方々がかんに注意が必要になってくる時期にかかることがポイントだと思っています。是非授業を受けた生徒さんたちには家に持ち帰ってもらい、保護者の方々にも健診の意味を理解していただき、がんの早期発見に繋げることができたらと思っています。講座ではACP(人生会議)についても触れました。ACPを考えるにあたって死とはどういうものか、死は本当に悪いものなのかということも考える必要が出てきます。最も自殺というものとは全く別なものになるので、慎重に説明をしなければいけません。(参考・推薦書籍:「死」とは何か シェリー・ケーガン著) 子どもたちには、命や死について目をそらさず考えて続けていって欲しいと思います。

校長: 全国小中高校生の自殺は、令和3年には473人と推移しています(厚労省自殺白書より)。子どもを取り巻く環境は多様であり、複雑化かつ深刻化していますが、目をそらしてはいけな事柄です。自殺防止の取組は学校と家庭、地域、関係機関等、社会全体で向き合っていかなければなりません。その難しい生死について、日頃から身近で接している医師からの生命についてのお話は大変意義があると思っています。基礎的な知識、技能はありますが、自分で考えて判断し、表現する力が不足しています。自ら考えて判断し行動できる力が求められます。現代においてとても必要な力だと思います。そのような力を養うためにも、広い知見が必要です。西東京市立学校では社会に開かれた学校の実現に向けて、地域と学校の連携・協働活動の取り組みが進められています。今後も子どもたちの学びのためにご協力下さい。

院長: 当院も医師、看護師、医療技術師、薬剤師さまざまな人材をもってお力になればと思っています。校長先生とお話したことを今後のがん教育講座へも生かしていきたいと思っています。本日はありがとうございました。

保健の先生と懇談

がん教育講座を直接ご依頼いただく保健の先生方と、中学生のがん教育について院長と語っていただきました。当院にご依頼いただいた理由や子どもたちの反応などについて伺いました。

当院にがん教育講座をご依頼いただいたのはなぜですか??

✓専門医からの正しい知識の取得

保健学習で学んだ内容を科学的にも理解できる年齢なので、医療現場で活躍されている医師に解説していただくことで、より一層学習に深みや説得力をもって子どもたちに伝えられるのではないかと思ったからです。子どもたちの中には『がん=死』というようなドラマのイメージを強く持っている子もいます。専門性の高い医師から話を聴くことにより、がんという病気について正しく理解し、子どもたちの疑問や不安を解消できるのではないかと思います。

子どもたちが生涯にわたって健康に自己の体を大切にしていける気持ちを養うためには、正しい知識を得ることが必要です。正しい情報を得ることは、自分の命を守ることに繋がります。

国民の2人に1人がかかるとされているがんは、重要な健康課題です。がんになると周りの人との関わりなどを含め、さまざまな問題も起こります。その時に知識が役に立つことを子どもたちに知ってもらいたいと思います。

✓身近な病院であること

子どもたちやそのご家族にとって身近な病院であることも理由です。学校でも普段から何かあった際には佐々病院にお願いすることもあります。子どもたちの中には、佐々病院で生まれたという子もいますし、かかりつけの病院である子もいます。地域の病院ということで、子どもたちも身近に感じることができ、教員が行う授業内容と関連させることで、教育効果が上がると思っています。

✓家族に持ち帰る

子どもたちの保護者に、がん当事者の方もいらっしゃいます。講座での解説でもありましたが、子どもたちの親世代からがんの罹患率が上がってきます。早期発見のための健診の大切さなどを含め、がんがどういった病気なのかを家族で話し合ってもらえたらと思います。



家族と自分の健康や命の大切さについて、がん教育講座を通して考えていって欲しいと思っています。

講座後の生徒さんの反応は??

授業後に行ったアンケートをみると、「早期発見、早期治療が大事だということが分かったので、家族に健診をすすめたい」「自分の生活を振り返ろうと思った」「がんについて詳しく知ることができ、その時の対処法を知れた」「治療法がたくさんあり、治る可能性があることに安心した」「チーム医療や緩和ケアという存在を知って、視野が広がった」などがんについて自分や家族のこととして考えることができていました。

また、「医療や看護にも興味を持つことができた」など将来について考えた生徒も何人かいました。人の命を守る医療という職業についてや、働く意味などを考えるきっかけにもなったようです。

院長から

がんを必要以上に恐れることはありません。早期発見できれば、9割が治る病気です。今後医療が進歩していくと、さらに平均寿命が延びていきます。すると介護や緩和ケアなどの需要が増えます。子どもたちの未来はそのような社会になっていきます。それに備える意味でも医療、介護について自ら考えられる人となって欲しいと思います。がん教育はそのきっかけにできればと考えています。私自身が西東京市出身ということもあり、その自分が話すことで興味を持ってもらい、話した内容を今後の地域の子どもたちの人生に役立ててもらえたらこんなに嬉しいことはありません。外部の講師であり、医師だからこそ伝えられることがあると思っています。今後も地域の子供たちへがんの正しい知識と健康・命の大切さを伝えていきたいと思っています。そして、中学生のみんなが将来、医療に従事することを選んでくれたなら、当院と一緒に働けたらいいなと思っています。

健診や検査でCT検査とMRI検査、皆さんどちらかは経験されたことがあるのではないのでしょうか。それぞれのよ
うなことが分かって、どんな使い分けがされているか知っていますか？今回は、2つの検査に焦点をあててそれぞれの
特性を解説します。検査など受ける際のご参考にして下さい。

	CT	MRI
外観	穴の開いた装置と検査台があり、体が通過する穴はMRIと比較短いです。 	CTと同じく装置に穴が開いています。筒状で体がすっぽり入るほど長いです。 
検査時間	短い 比較的短く、5～15分程度で終わる検査がほとんどです。	長い 画像データを取得するのに時間が掛かるため、比較的長く15～30分程度かかります。
検査時の音	小さい 機械内でX線装置が回転している音がしますがうるさいほどではありません。	大きい 電車がすぐ近くを通過したときの音とも道路工事の音くらいとも言われています。
検査の負担	どちらの検査も若干の閉塞感がありますが、 痛みや刺激などはありません。	
検査	X線を使用 レントゲン検査と同じようにX線を体に照射して撮影する為、X線の被ばくがあります。検査のときは機械内のレール上をX線装置が撮影します。部位を囲みながら回転し、X線照射します。	磁力を使用 磁力と電波を使い、体の水素原子の状態を画像にしているためX線を使用していない為、被ばくがありません。体内金属があると検査できない場合があります。左右・前後に強弱のある磁場をつくり、数種類の電磁波を照射します。
画像	組織との境界識別が得意 高精細検査が可能です。ときには数ミリ程の病気も発見可能です。骨や肺などの描出が優れています。骨は白く、脂肪は黒く写り、筋肉や内臓はその中間の色に写ります。 	組織の濃度変化が豊富 組織の色味による特徴から病気の判別をします。軟部組織描出に優れています。検査の方法により各臓器の濃度が変化します。造影剤を使わずに血管を描出できます。 
発見するのが得意な病気	がんの範囲や転移の診断に役立つほか、脳出血、肺炎、虫垂炎など緊急時の検査に有用です。	脳梗塞、血管の病気、腫瘍、外傷などにより炎症のあるところや病気などです。

このように、見た目には似たような検査ですが、撮影方法は全く違い、診断対象になる病気の種類や場所によって主治医が使い分けています。何かご不明な点がございましたら、お気軽に担当医にご質問ください。

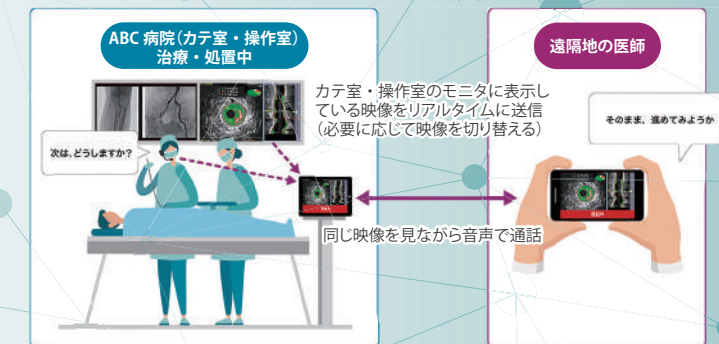
TMG 武蔵脳神経ネットワーク構想

脳卒中の
超急性期医療体制がスタート!!

厚生労働省の第一次脳卒中と循環器病克服5か年計画の一環として、脳卒中学会は2019年に24時間365日体制で脳卒中に対する超急性期治療に対応する病院を選定し、一次脳卒中センターとして公表することになりました。

北多摩北部医療圏(西東京市、小平市、東久留米市、東村山市、清瀬市からなり、人口75万人)には、一次脳卒中センターが当院を含めて2施設(佐々総合病院、公立昭和病院)ありますが、他の医療圏と比較して1施設当たりの背景人口が極端に多くなっております(通常10-15万人に1施設)。また新型コロナウイルスの流行や医師の働き方改革などさまざまな影響から、個々の病院で24時間365日体制を構築することは不可能になりつつあります。

急性期医療で地域に貢献するべく、当院は隣の医療圏にあるグループ病院の新座志木中央総合病院と強力な連携を図り、MRI画像などをお互いの電子カルテ内で共有できるシステムや、遠隔医療システムを企業と共同開発しつつ導入し、お互いのカルテや手術動画をリアルタイムで確認しつつ治療を進められる体制を構築しています。この体制を核として、『TMG武蔵脳神経ネットワーク』と命名し、将来的には他のグループ病院との連携を強固なものとし、ネットワーク全体で地域の脳卒中治療に貢献できるようさらに発展させていく予定です。



画像提供:(株)ハート・オーガナイゼーション

副院長 脳神経外科部長 福田 直

お薬

もしもの時の備え、できてますか？

災害発生後にいつも服用しているお薬に困らないために

❗ 災害がおきると…

地震などの大規模災害発生時は医療機関も被災して、病院を受診し薬局でお薬を貰うことが難しくなります。

❗ お薬の備えについて

特に慢性疾患(糖尿病、脳卒中、心疾患等)のお薬を服用している方は、薬が不足すると命にかかわります。お薬がなくなる頃に受診するのではなく、少し早めに受診し、**常に7日分位の予備薬を準備しておく**と良いでしょう。

予備薬は、お薬をもらう度に新しい薬と入れ替え、期限に気を付けましょう。インスリン等、保管場所が決まっている薬剤(冷所、遮光保存など)は、注意が必要です。

❗ お薬情報等の備えについて

手持ちのお薬がない時、**お薬手帳等がお薬の情報元として有効です**。お薬手帳には、既往歴や副作用歴等も記載しておきましょう。コピーを非常用袋等に入れて準備しておくことも良いでしょう。

スマートフォンがあれば、電子お薬手帳が使用できます。ただし、バッテリー切れや電波圏外には注意が必要です。



01 健診センターからのお知らせ

がん検診 忘れずに受けていますか?
2023年度 第1期西東京市
乳がん・子宮頸がん検診の申込みが開始!!

2023年度 第1期西東京市乳がん・子宮頸がん検診の申込みが4月上旬より始まります。まずは市役所への申込が必要です。詳しくは市報でご確認ください。

[対象者]

	乳がん	子宮頸がん
2024年3月31日時点での年齢	40歳以上	20歳以上
前年度、市のいずれかの検診を受診していない女性市民		



佐々総合病院では
人間ドックが受けられます

日頃体調に異常を感じていない方も、予防医学という点で定期的にドックを受けてみませんか。当院の健診センターでは、健診後の受診までご相談承ります。

[人間ドック予約]

お電話	042-461-8383 (健診センター予約)
WEB	右のQRコードを読み込むと予約サイトにアクセスできます。

02 高宮教授による地域医療公開講座が行われました



佐々総合病院は、地域の皆さんを対象に医師や医療技術者の立場から医療についてわかりやすく解説する「医療公開講座」を開催しています。

1月7日にコール田無にて「人生の最終章を輝かせる緩和ケア~コロナ禍のあなた自身のケア、死から生といのちを考える~」をテーマに高宮有介先生(昭和大学医学部医学教育学講座教授)をお迎えして講演会を行いました。医師としてさまざまな人生の最終章に向き合ってきた先生の体験談を交えたお話に、涙する方もいらっしゃいました。先生の心温まるお言葉と力強いメッセージは、これからの生きるヒントとなった事と思います。

今後も佐々総合病院では、地域の皆さんのためになる講演会を企画していきます。

03 外科に新しい医師が加わりました

1月に入職しました外科の水谷政之と申します。卒業後臨床研修を終えた後、2011年から足掛け6年間都内の救命センターで救急医として働かせていただきました。日々患者さんと接するうちに外科の勉強をしたいと考えるようになり、2017年から外科医としての修練を始め、同じTMGグループの戸塚共立第1病院を経て今回ご縁があって佐々総合病院でお世話になることになりました。さらに技術を磨くべく日本外科学会外科専門医制度修練施設である佐々総合病院で研鑽を積んで参ります。

まだまだ外科医として駆け出しの身ではありますが、救急医としての経験を生かしながら患者さんに寄り添った診察を行って参りたいと思いますので、どうぞよろしくお願い致します。

New Doctor!

外科
水谷 政之

日本救急医学会
 救急科専門医

担当診察日
 毎週月曜日

午前 9:00 ~
 午後 13:30 ~



救急医としての経験を生かし、患者さんに寄り添う

産婦人科

赤ちゃんニコニコ

るりんこ体操

— 妊娠から産後に向けた身体づくり —

はじめます!!

お問合せ
佐々総合病院 産婦人科
 Tel : 042-461-3333
 直通 9:00 - 16:00

一緒に体操をして、安産めざしましょう!

佐々総合病院 産婦人科では昨年度の看護研究で「妊娠中期から行う骨盤底筋ストレッチが及ぼす分娩所要時間への影響」で、体操を実施していただいた妊婦さんの分娩所要時間が短縮したという研究結果が得られました。その他にも骨盤底筋を鍛えることにより、尿漏れや腰痛予防などさまざまな効果が見られました。

骨盤底筋体操のメリット

- #尿もれ
- #産後の骨盤の広がり
- #分娩時間の短縮
- #腰痛予防
- #分娩疲労の軽減
- #正しい姿勢
- #分娩時のいきみ調整

この結果を受けて、当院で妊婦健診を受けている妊婦さんに向けて「赤ちゃんニコニコるりんこ体操」として新規プログラムを作成しました。産前産後から女性の一生の健康にお役に立てる体操です。

ぜひ、一緒に体操して安産めざしましょう!

産婦人科病棟 主任助産師 若生 美穂

exercise for the expectant mother

Healthy and Easy Recipes from Registered Dietitians
管理栄養士が教える 病院食



菜の花のからし和え ビタミンCで体調を整えよう!

材料 (1人分)

- 菜の花 50g
- 醤油 小さじ 1/2
- 練り辛子 小さじ 1/4



栄養のPOINT

菜の花の効能・効果

菜の花は冬から早春にかけてが旬です。カロテン、ビタミンC、B1、B2、葉酸、カルシウム、鉄などのミネラル類を豊富に含み、特にビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。厚生労働省はビタミンCの推奨量を1日100mg(15歳以上男女)としていますが、菜の花は可食部100gあたり130mgも含まれています。ビタミンCはヒトの体内で生成できないため、食品から摂取する必要があります。

ビタミンC: 体の抵抗力を高め風邪などを予防するほか、鉄の吸収を助け貧血予防にも効果的です。また、コラーゲン合成を行う働きもあり美肌効果が期待できます。

体調の崩れやすい季節の変わり目に摂取して体調を整えましょう!!



作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし、食べやすい大きさにカットした菜の花を茹でる。
冷凍の菜の花を使用して調理する際は、解凍せずに凍ったままの状態加熱すると、食感を残した美味しい仕上がりになります。
- 2 練り辛子を醤油で溶く。
- 3 茹でた菜の花は冷水に入れて粗熱を取る。
ビタミンCは水に溶けやすいため、無駄なくビタミンCを摂取するためにも加熱、水さらしはし過ぎないようにする。
- 4 冷めた菜の花の水気を絞り、2の調味料とよく混ぜ合わせる。
- 5 お皿に盛り付けて完成。
 (お好みで鰹節を乗せても美味しいです)