

朝晩はめっきり秋らしさを感じるようになりましたね。夏の疲れがではじめるころかと思いますので、無理せず、ゆっくりと体調管理をしていきましょう。



家庭医の育成を始めます！



先日デーリー東北新聞紙上にもとりあげられましたが、当院は八戸市立市民病院などと協力して、家庭医の育成プログラムである「青森県東部家庭医療後期研修プログラム」を立ち上げました。今後の地域医療を担う若い医師を育成し、青森県東部地域の医師不足を補うべくスタートしたプログラムです。来年度以降、順次研修医を募集し、3年間の研修で家庭医を育成します。

特にこのプログラムでは、地域医療で必要とされる、内科・小児科を中心とした一般的な疾患の対応だけでなく、救急医療や周産期医療の基礎知識・技能の習得もめざしています。

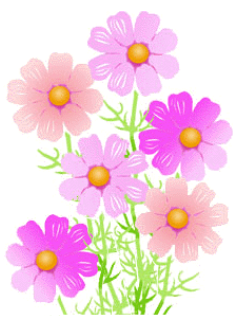
少子高齢化の中、安心して出産・子育て・在宅介護を行っていくためには、家族ぐるみでかかわる家庭医が、妊娠から出産後の母子一体となったケアや、在宅・外来での救急対応・救命救急センターとのスムーズな連携などが不可欠となるからです。

将来の世代にもわたって、この地域の医療が安定してよいものになっていくよう、診療とともに教育にも力をいれていきたい思っております。

来年以後、研修医がいっしょに診療に携わることもあるかもしれません。

みなさまのご協力をよろしくおねがいたします。

八戸市立市民病院ホームページにも詳しくのっていますので、ぜひご覧ください。



頼もしい家庭医へ

青森県東部家庭医療後期研修プログラム（運営主体 八戸市立市民病院）

家庭医療の王道は 3年かけて



3年間を通して週1日の継続外来を担当できます。3年目はブロック研修を6ヶ月間行います。訪問診療や在宅往診も行なっています。診療所の指導医は、教育経験も豊富です。はちのへファミリークリニック 所長 小倉 和也

八戸市出身、琉球大学医学部卒業
北海道家庭医療学センター家庭医療専門課程修了
札幌メディカルクリニック常勤医を経て現職

整形外科・緩和も選択可

外傷診療から脊椎手術まで行う整形外科、病棟から在宅まで対応する緩和医療科、いずれも市民病院で選択研修ができます。もちろん、救命救急や周産期もOKです。

蓄えた力を現場で活かす

診療所ブロック研修中も、毎週1日は八戸市民病院で日当直を担当。1~2年目で身に付けた力を実践に活かしながら維持できます。

2年目 母児ともに周産期で



年間800件以上の分娩、うち400件がハイリスク。院内助産所が稼働し、2014年には増床も計画。妊婦健診から乳児健診までトータルに関わります。分娩後のNICU、一般小児科病棟、もちろん外来も。市内の一次救急（夜間急病診療所）でも勤務可能。

1年目 全方位の救命救急で



ドクターヘリ・ドクターカー2台の展開は全国唯一。救命救急センターとして全国トップレベルの評価。アレスビタルから退院調整まで、全方位に展開。地方都市の救命センターは高齢者総合診療が不可欠。内科認定医に必要なサマリーが1年で揃います。

八戸で始める後期レジデント

お知らせ ^{すいみんじ むごきゅうしょうこうぐん} **睡眠時無呼吸症候群** の検査ができるようになりました！！

＝ ^{すいみんじ むごきゅうしょうこうぐん} **睡眠時無呼吸症候群** とは？ ＝

睡眠中に何回も呼吸が止まり、ぐっすり眠ることができない病気です。大きなイビキや起床時の頭痛、夜間の呼吸停止、日中に強い眠気がさすなどの症状があります。

潜在患者は人口の2～3%といわれ、放っておくと高血圧や^{しんぞうじゅんかんしょうがい}心臓循環障害、^{のうじゅんかんしょうがい}脳循環障害などに陥るといわれております。

また、日中の眠気などのために、仕事に支障をきたしたり、居眠りによる事故の発生率を高めたりするなど、社会生活に重大な悪影響を引き起こします。

しかし、治療方法も確立されておりますので、適切に検査・治療を行えば決して怖い病気ではありません。

＝ **次のような症状はありませんか？** ＝

- おおきないびきをかく
- 日中いつも眠い
- 居眠り運転をよくおこしそうになる
- 夜間に何度も目が覚める
- 起床時の頭痛やだるさ

＝ **どのような検査をするの？** ＝

当院では^{しゅうやすいみん} **終夜睡眠ポリグラフィ検査**を行うことができます。

この検査は痛みを伴わない検査です。

ご自宅に検査機を持ち帰っていただき、機械をつけたまま睡眠して頂きます（2日間）センサーを鼻口と手の指の2か所につけます。

◎鼻口では、呼吸の有無

◎手の指では^{さんそほうわど}酸素飽和度（^{ていさんそけつしょう}低酸素血症の程度）を調べます。

検査終了後、当院へ機械を持ってきていただき、解析を行います
気になる症状がある方は、ぜひご相談下さい。



わたしの特技 ～キャラ弁～

みなさん、こんにちは。事務 さとうです（*^_^*
私の作ったキャラクター弁当 通称”キャラ弁”
を見てください！

わが家の子供が大好きな仮面ライダーのお弁当^^
9月からはじまった新しい仮面ライダーウィザードが大好き
なのでおにぎりにしてみました。

混ぜご飯にのりを切ってつけただけの簡単おにぎり。
たまごはハート型に、あとはこどもが好きなえびフライ、
ブロッコリーをいれました。他にはキャラクターが印字さ
れているウインナー。

大好きなキャラがついているだけでも子供は大喜び。
あとはハムとチーズを交互に何層かに重ねて、キューブ型
になるように切って、かわいいピックで留めるだけの簡単おかず。
たべやすいので喜んで食べてくれました。ぜひ、試してみてください。



ハートの卵焼き、ぜひぜひ
だんなさまにも♡♡