



J's

ジェイズ

vol. 01
2018 秋号

ご自由にお取り
ください

“Juntendo+Izu = J's”

皆さんと、順天堂大学医学部附属静岡病院をつなぐ、
アットホーム情報誌「J's (ジェイズ)」。

恐ろしい合併症を起こす前に 糖尿病

を疑ってみませんか？

糖尿病・
内分泌内科 池田 富貴先生

働く人 紹介

運営企画室 高田 愛さん

市民公開講座のお知らせ

地域のお店紹介
玄米レストラン ぜんな

私のオススメ
「ダイ・ハード」「お〜い！竜馬」

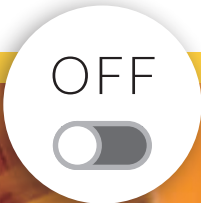
特集

現代を生きる、医療に生きる。

Be Alive!

自分らしい生き方・働き方

- Jを支える女性医師 -



現代を生きる、医療に生きる。

Be Alive!

自分らしい 生き方・働き方

- Jを支える女性医師 -

女性の社会進出に伴って、医療現場で活躍する女性たちも着実に増えてきました。でも、女性には男性が決して代わることのできない妊娠・出産という大仕事が控えています。彼女たちは、仕事と生活のバランスをどう取りながら、どのような生き方を実現しようとしているのか。順天堂大学医学部附属静岡病院の麻酔科医・櫻庭園子先生と整形外科医・西嶋智子先生、臨床研修医の加藤友里子先生に、産婦人科医で二児の母でもある「ふじのくに女性医師支援センター」の谷口千津子コーディネーターがお話を伺いました。



《聞き手》
谷口千津子先生

浜松医科大学 日本産科婦人科学会専門医
結婚・出産を経て産婦人科医として勤務する傍ら、「ふじのくに女性医師支援センター」のコーディネーターとして、女性医師が結婚・出産後、医療現場に復帰するためのサポートを行っている。
●趣味 読書・オーボエ・しゃぎり



麻酔科
櫻庭園子先生

順天堂大学医学部附属静岡病院 麻酔科・助手
麻酔科医として手術室で麻酔に当たる
●学歴 順天堂大学医学部卒
●出身 東京都
●趣味 ゴルフ・スキー・お酒



整形外科
西嶋智子先生

順天堂大学医学部附属静岡病院 整形外科・助手
外傷整形外科班として病棟・外来、手術加療に当たる
●学歴 福井大学医学部卒
●出身 東京都
●趣味 スキー・スキューバダイビング



研修医
加藤友里子先生

順天堂大学医学部附属静岡病院 初期臨床研修医
●学歴 浜松医科大学卒
●出身 浜松市
●趣味 クラリネット・バスケットボール

医師という職業の選択

谷口 はじめに医学を志した動機、仕事のやりがいについて教えてください。

櫻庭 医師として働く両親の背中を見て、資格が生かして自立できる職業として医師を選びました。夫も当院の外科に勤務しています。現在1歳になる子供を育てながら、出産前と同様に常勤で働いています。麻酔科の仕事は、手術室の中で一人の患者さんの治療に全力で集中できるため、そこに大きなやりがいを感じています。

西嶋 父が精神科医師、母がカウンセラーという家庭で、幼い頃から自然に医師を志すようになりました。整形外科ではどこに行っても女性医師はたいてい私1人ですが、女性にできないことはありません。ケガをした患者さんと向き合い、元の生活水準に近いところまで戻すサポートをする過程は非常にやりがいがあります。

加藤 私の父が内科医だったことと、身近な人の死をきっかけにこの職業に興味を持ちました。現在初期臨床研修医として各科をまわっています。豊富な症例と研究実績がある当院での経験は自身の大きな糧となっています。

ワークライフバランス！

谷口 普段の仕事と暮らしのバランスはうまくいっていますか？

櫻庭 主人は外科医として緊急呼び出しに対応し、担当する患者さんの容態が急変すれば夜中でも休日でも駆けつける仕事ですから、家事はほとんど私が行き、常に快く送り出せるよう心がけています。上司は皆既婚者で子持ちなので、出産や育児に関してはとても理解があります。おかげで私も常勤医として復職できました。仕事が楽しく、毎日とても充実しています。

西嶋 私の主人は建築士で、職場が自宅なので家事もどんどんやってくれます。食事の支度はほとんど私ですが、どちらも忙しい時は家事はお休みする。それも思いやりの形だと思っています。もし子供が生まれても常勤として職場に戻りバリバリ仕事をしたいです。

加藤 今年の秋に結婚予定ですが、仕事もプライベートも充実させたい気持ちはあるものの結婚後の仕事との両立に少し不安があります。でも当院は労働時間や勤務内容でも研修医の立場がよく守られているので、研修医として経験を重ね、先輩方のように出産後も常勤医として仕事を続けることが理想です。



三次救急病院としての責任とやりがい

- 谷口 当院のある伊豆長岡はどんな印象ですか？
- 櫻庭 天候が比較的安定しており、公園や緑も多く住みやすく子育てもしやすいですね。
- 西嶋 快適でとても住みやすい街です。患者さんが優しいのは、この病院が地元から信頼されているからでしょうね。
- 谷口 当院は地域の中核に位置しています。どのように感じていますか？
- 加藤 当院は大学病院でありながら市中病院のような一面を持っており、多くの患者さんが他院や他クリニックからも絶え間なく来ます。救急車が列をなしていることも多く、三次救急対応病院としての責任と魅力を感じます。

- 櫻庭 新生児専用の Dr. カーも当院のみですし、最後の砦という実感はあります。多くの患者さんを受け入れ、我々も責任を持って職務にあたる。地域には必要不可欠な中核病院であるという認識は常に持っています。
- 西嶋 三次救急も伊豆地域ではここだけ。地域医療の頂点を担っているという自覚を持って、日頃から地域に根付き、信頼を勝ち得ていくしかありません。

未来を担う女性医師のロールモデルに

- 谷口 近年入局医の3割程度は女性になってきました。今後の女性医師としての役割、展望について教えてください。

- 櫻庭 出産を機に非常勤になるケースはまだ多い印象。常勤として働き続けて他の先生方と信頼関係を築き、自分のやりたい仕事をやっていけることを後輩に示すことで、一つのロールモデルになることが私の目標です。働き方、そして周りへの働きかけ次第で、医療に大きく貢献していくことは十分に可能です。これからは子育てと両立しながら、自分の専門性を生かして患者さんの気持ちに寄り添った医療をしていきたいですね。
- 西嶋 まだまだ女性が少ない整形外科ですが、その中でも自分が率先して楽しく仕事を続けることで、女性医師が気軽に相談できる雰囲気や環境を作っていきたいです。
- 加藤 女性医師が働きやすいように先生方が働き方

- や制度を整えてくれている分、自分たちも働き続けてキャリアを長く積む意識や努力をしていかなければと思います。
- 谷口 皆さんのように常勤を続けることで、あとに続く女性医師たちが「私にもやれる」と勇気がわくような、希望のロールモデルになっていただきたいですね。そうすることで医師のやりがいや意欲が増し、求められる地域医療に更なる貢献ができるのだと思います。私たち「ふじのくに女性医師支援センター」も全力でサポートしていきたいと思っています。皆さん、ぜひこれからも頑張ってください！

現代を生きる、医療に生きる。

Be Alive!

自分らしい生き方・働き方

- Jを支える女性医師 -

西嶋先生の1日

- 6:00 起床
- 7:30 科内ミーティング
- 8:30 回診
- 9:00 手術・外来
- 18:00 回診
- 20:00 帰宅
- 21:00 夕食
- 24:00 就寝

加藤先生の1日

- 6:30 起床・洗濯
 - 7:00 出勤
 - 8:00 病棟・救急外来・手術
 - 12:00 昼食
 - 18:00 科内ミーティング
 - 20:00 夜の回診
 - 21:30 上級医師と解散・雑務
 - 24:00 帰宅
 - 25:00 就寝
- ※忙しい診療科で研修する場合

櫻庭先生の1日

- 6:00 起床
子供の食事・保育園の準備・着替え
- 7:45 保育園へ
- 8:20 出勤・仕事開始
手術室での術前業務
外来での術前業務
- 17:30 保育園へお迎えへ
- 18:15 帰宅・夕食作り・子供の食事
- 19:00 お風呂
- 19:30 子供と遊ぶ
- 20:15 子供就寝
- 21:00 家事各種(洗濯、つくりおき、掃除)
勉強・息抜き
- 24:00 就寝

J's medical information! 医療情報

恐ろしい合併症を起こす前に 糖尿病を疑ってみませんか？

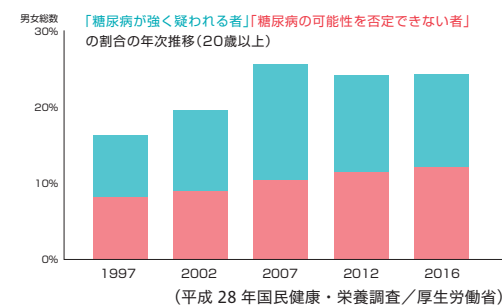
糖尿病・内分泌内科 池田 富貴 先生

糖尿病とは？

人間の身体を動かしているエネルギー源は、血液中のブドウ糖（血糖）です。この血糖を細胞に取り込んでいるのが、膵臓で作られているインスリンというホルモンです。インスリンが正常に働いていると、臓器は糖を取り込んで、血糖は一定に保たれます。しかし、インスリンが分泌されなくなったり、働きが悪くなったりすると、食事で摂った糖を処理しきれなくなり、高血糖の状態が続くことになります。これが糖尿病です。

日本人の7～8人に一人が糖尿病患者

糖尿病になると、「多尿」・「口渇」・「倦怠感」といった症状があらわれる場合があります。残念ながら多くの方が自覚しておられません。このまま放置していると、過剰な糖が血管の炎症や動脈硬化を引き起こし、「網膜症」・「腎症」・「末しょう神経障害」・「心筋梗塞」や「脳梗塞」という合併症のリスクが高まります。



糖尿病になる前に

糖尿病には生活習慣が大きく関係しています。1日 8,000 歩以上歩くよう心がけ、間食やエネルギー過多の食事を控えバランス良く食べることが大切です。年に1回以上健康診断等を受診し、ご自分の糖尿病リスクをチェックしてみましょう。

1型や妊娠糖尿病もまず受診を

糖尿病には1型*と2型*がありますが、1型の患者数は糖尿病全体の約5%程度と少ないため、地方では対応できる専門医療機関も少ないのが実情です。当院には糖尿病専門医がおりますので、安心して受診してください。

また妊娠をきっかけに糖代謝異常が現れる「妊娠糖尿病」になった方は、出産後血糖値は正常に戻っても、後々糖尿病を発症しやすいといわれています。当院では妊娠中に限らず、出産後も糖負荷試験による評価を行っています。現在妊娠中の方はもちろん、出産後5～10年たっている方も、ぜひ一度検診を受けられるようお勧めします。

患者+予備軍は
約4人に1人!
(24.2%)

PROFILE

順天堂大学医学部附属静岡病院
糖尿病・内分泌内科 科長 (2018年8月赴任)
●学歴 川崎医科大学卒 (岡山県倉敷市)
●出身 東京都
●趣味 園芸



※1型糖尿病/何らかの原因で、膵臓の中の「インスリンを作っている細胞(β細胞)」がなくなってしまう、インスリンが出せなくなってしまう病気です。インスリン療法が必須です。
※2型糖尿病/膵臓のインスリン分泌能力は残っているものの、健常者と比べると分泌量が少ない、あるいは血糖上昇に対する分泌タイミングが遅れてしまうといった分泌不全が生じています。またこれに加えて、インスリンが全身においてうまく働くことができない状態(インスリン抵抗性)も大きな要因となっています。

J's worker 働く人紹介

患者さんの気持ちを大事にし、少しでも お役に立てるようサポートします。

運営企画室 高田 愛さん

私と静岡病院との出会いは12年前。白血病で血液内科の小池先生に命を救っていただいて以来、出産も、人工股関節の手術も当院にお世話になりました。縁あって当院のスタッフとして入社した時、患者だった当時関わった先生方が、自分のことを覚えてくれていたことがとても印象に残っています。

現在、ホームページの更新や統計・企画に係る事務の仕事をしなが、病院運営をサポートしています。他部署とのスムーズな連携を心掛け、当時の恩返しをしたいという思いで業務にあたっています。



J's event 市民公開講座

- 定員 / 120名
- 会場 / 順天堂大学医学部附属静岡病院 管理棟4階 第1会議室
- 時間 / 17:30～18:30 (開場 17:00～)
- 手話通訳あり

- 市内外のどなたでも
- 参加無料
- 申込不要



【第73回】平成30年11月29日(木)

糖尿病と合併症 ～いつまでも自分の足で元気に歩きましょう～

糖尿病・内分泌内科 准教授 池田 富貴 先生



【第74回】平成30年12月11日(火)

薬剤による腎障害 ～そのお薬大丈夫ですか？～

腎臓内科 先任准教授 清水 芳男 先生



【第75回】平成31年1月23日(水)

肺癌外科治療 最前線 ～肺癌と診断された際の心構えから da Vinci Surgical System (ロボット手術) まで～

呼吸器外科 助教 市之川 英臣 先生

J's shop and restaurant 地域のお店紹介

緑豊かな庭のある、
落ち着いた雰囲気自然派レストラン♪

玄米レストラン ぜんな

玄米を軸とした食養によって多くの人を治療した、オーナーの父である医学博士、故沼田勇の教えを広めるためにこのお店は作られました。伊豆の自然豊かな環境で育った野菜を中心に、化学調味料を使わずに健康的で美味しい料理を提供しています。あたたかい木のぬくもりを感じられる店内で庭の美しい緑を眺めながら、体にやさしい料理をお召し上がりいただけます。



オススメ ランチプレート (¥1,500+tax)
他にも、沼田博士スペシャル (¥500+tax)、
おこさまプレート (¥800+tax) などがございます。

健康を意識して
作っています!

- ☎ 0558-76-1073
- 🏠 伊豆の国市大仁 475
- 🕒 11:00 - 16:00 (15:30 L.O.)
- 🗓 水曜日
- 🚶 大仁南ICより車で3分・大仁駅から徒歩2分
- 🌐 <http://zenna.jp/>



▲店内の様子
▶ 料理長 北川 増美さん



J's favorite one 私のオススメ

「ダイ・ハード」

1988年公開 / 20世紀FOX ホームエンターテイメント

研修医になってすぐの夏に公開された映画です。「クリスマスパーティーで賑わうLAの高層ビルが13人のテロリストに占拠された! 妻に会うために訪れ巻き込まれた“世界一運の悪い男” 刑事ジョン・マックレーン (ブルース・ウィリス) のたった一人の戦いが始まる……」圧倒的スケールのアクション、張り巡らされた伏線、驚きのエンディング。映画の醍醐味が全て詰まった作品です。クリスマスの夜に“大切な人”と一緒に見てください!

整形外科 最上 敦彦先生



書籍

「お〜い! 竜馬」

武田 鉄矢・小山 ゆう著 / 小学館文庫

幕末の風雲児、坂本竜馬の幼少期から暗殺されるまでの生涯を描いた、武田鉄矢原作の人気歴史漫画です。内科医局文庫の蔵書で、読み始めたら止まらず、あっという間に読破してしまいました。坂本竜馬を中心に、激動の時代の流れが分かりやすく展開するので、複雑な幕末史を勉強したいという方の入門本としてもピッタリです。

膠原病・リウマチ内科 片桐 彰先生



順天堂大学医学部附属静岡病院

〒410-2295 静岡県伊豆の国市長岡 1129 番地 TEL : 055-948-3111
<http://www.hosp-shizuoka.juntendo.ac.jp/>

最新情報はこちら

ホームページ

外来診察日割表

