



それから30年の時間が流れ、今では簡単に物や情報を入手できる時代になりました。反面、運輸・宅配業界では物流量の増大・人手不足によるドライバーの慢性的な超過勤務を招きました。また、私達は24時間営業のコンビニエンスストアの従業員の勤務時間、人手不足を意識することは今まで無かつたと思います。更に、悲しい事件もありました。大手広告代理店での新卒社員の長時間過重労働による過労死事件です。その業務時間は「過労死ライン」(1ヶ月の残業が100時間もしくは2~6ヶ月の月平均残業が80時

私が医学部に入学し、高校ラグビーの決勝戦を観戦、激闘の末に両校優勝となつた年が平成の始まりでした。当時は、携帯電話、スマートフォンはもとより、インターネットも一般には普及していませんでしたが、不便を感じることはなく、唯一アメリカ留学時に日本の情報を渴望することがあつた程度でした。

外科医として私自身を振り返ると、雇用労働者という意識はなかつたと思いますが、社会は高齢化や女性の社会進出により大きく変化しており、働き方の見直しを迫られています。平成6年を1.00とした場合、平成26年の診療科別医師数をグラフでみますと、外科、産科・産婦人科医は1.00以下となっています。これは離職医師数が新規医師数を上回り、毎年減少しているこ

今年4月からは働き方改革関連法が施行され、有給休暇取得の義務化、勤務間インターバル制度等が導入されます。医師に関するは、地域医療や救急医療の崩壊を招きかねないと慎重な検討が重ねられている間にも現場では、医師の時間外勤務の帳尻を合わせるため、止むなく夜間救急の制限、土曜日の診療中止をしたケースも発生しました。これらを踏まえ、厚労省「医師の働き方改革に関する検討会」では病院勤務医の時間外勤務の上限に関し、5年間の経過措置を設けたうえで2024年から原則960時間としました。

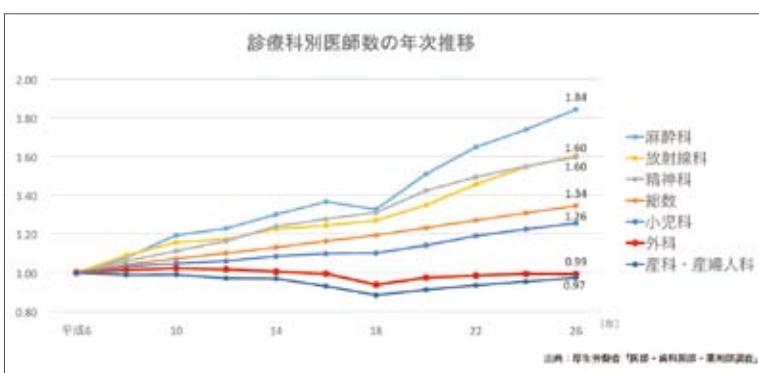
間) を超えており、労災と認定されました。産業医学では、このラインを超えると脳・心疾患、精神疾患のリスクが高まるとされています。そして、英単語 "KAROSHI" が残念ながら Oxford English Dictionary に登録されてしましました。彼女の死に対する労災判決が後押しする形となり、2018年に「働き方改革関連法」が法案として提出されました。

八王子消化器病院 病院長
小池 伸定

医療も「働き方改革」へ



とを意味します。外科医減少の原因として
は①労働時間が長い②時間外勤務が多い③
医療事故のリスクが高いことが挙げられます。
更に、医療事故のうち80%は過重労働が
原因であるとのことから緊急対応策として、
メディカルスタッフへの業務移管、診断書
等書類作成の代行等が始まっていますが、
医療の質を維持・向上しながら時間外労働
を短縮するには、業務の抜本的な見直しや
タスクシフト（業務移管）の必要があります。
主治医制からチーム制へ、時間内に患
者・家族に病状説明をする、時間外受診を
減らすために診療時間を変更する等が考え
られていますが、それには、医療者と患者・家
族との相互理解が必須です。立場の違う相
手の気持ちを互いに推し量れなくなつたと
き、医療は医療者と患者という二つの頭を



持つ共命鳥（べみよどり）うちょう、となつてしまいまいきす。平成最後の目に医療の在り方にについて改めて考えました。

もっと知りたい!

身体
病気

のコト

脾臓病講座
♦ 第9回

脾臓に優しい生活について

八王子消化器病院 顧問 今泉 俊秀

❖はじめに
全9回に亘る本講座も最終回となりました。今回は、総仕上げとして脾臓に優しい生活について説明いたします。

八王子消化器病院ニュース

脾臓は、非常に繊細な臓器です。腹部の奥深くにあり鰯子のよう柔らかであります。今回、大量の消化液を分泌する等、消化活動の中心を担っています。普段は大人しく、少々の異常では沈黙していますが一度、炎症が起き悪化すると火山噴火のように周囲に様々な影響・被害を与えます。それでは、脾臓に負担をかけない生活は、どうすればよいのでしょうか?

1 暴飲暴食をやめ、バランスの良い規則正しい食生活を心がける

暴飲暴食、刺激の強い飲食物、香辛料等は、脾臓に大きな負担となります。常に腹八分目にして、脾臓を労わる食事を心がけましょう。

(1) 脂肪を摂り過ぎない

高脂肪食の過剰摂取は、脾臓に強い刺激を与え、脾炎のリスクを増加させます。食生活の欧米化・外食の影響で日本人の摂取脂肪量は、昭和30年代の

(2) 肥満に注意する
高脂血症・胆石は急性脾炎・慢性脾炎の原因となりますので、適正体重の維持が重要です。

(3) ビタミン、ミネラルをしっかりと摂り、食物繊維も忘れない

ビタミンは身体にとつて潤滑油の役目を果たし、食物繊維は腸の働きを整える効果があります。偏食せずバランス良い食事をしましょう。特に、脂肪摂取に偏らず、野菜類を十分に摂ることが大切です。

2 飲酒、喫煙等の生活習慣を見直す

飲酒、喫煙、過労やストレスは、脾臓病の危険因子です。これらの積み重ねが病気を引き起こす前に生活習慣の改善に取り組みましょう。

(1) お酒は程々に、禁酒といわれたら必ず守る

過度の飲酒は、脾臓に悪影響を及ぼします。お酒の好きな方は、お酒ばかりを飲んだり、つまみも脂肪食や刺激物等、栄養バランスが悪いため、急性

脾炎・慢性脾炎に罹りやすい傾向にあります。個人差はあります。1日3合以上の飲酒を10年間以上続けている方で腹痛がある場合、アルコール性慢性脾炎が疑われます。飲酒量を程々にし、週1~2日はお酒を飲まない日を設けて脾臓を労わりましょう。特に、医師から禁酒を指示された場合は、必ず守りましょう。それには、家族や友人等の周囲の理解と協力も必要となります。

(2) 禁煙をする

喫煙と癌による死亡との関係をみると、脾癌は食道癌に次いで高い危険性を示しています。また、慢性脾炎の方が喫煙を続けると脾癌になりやすいため云われています。禁煙外来を受診して喫煙習慣を克服すると共に受動喫煙にも注意しましょう。

(3) 過労やストレスを避け、軽い運動をする

疲労やストレスが溜まると身体の様々な機能が低下し、病気に罹りやすくなります。特に、慢性脾炎や糖尿病は、ストレスとの関連性が認められます。

3 定期的に専門病院で健康診断を受ける

急性脾炎や脾癌は、発見が遅れると生命の危機に繋がります。また、慢性脾炎も治療が遅れると生活の質を著しく低下させます。早期発見・治療のためには、定期の健康診断が大切ですが、自治体や企業の健診は検査項目が限られ、初期の脾臓病を発見するのは困難です。また、

消化器系では胃・大腸・肝臓等の検査が一般的に行われますが、脾臓病については、焦点を絞つて検査しない限り異常を発見できません。

当院では胃の検査に併せて、胃の裏にある脾臓に異常がないかを超音波検査で調べます。熟練した検査技師であれば、脾臓にしこりや囊胞がないか、脾管が拡張していないか等を観察できます。また、

血液検査を実施し異常値を拾い上げます。なお、一度の検査で確定診断に至らない場合1~2カ月後に再検査し、前回との変化を比較します。このように漫然と経過観察するのではなく、脾臓に焦点を当てた検査を続けて診断の手がかりを探ります。

次の場合は、至急に専門病院を受診します。些細なきっかけが脾臓病の早期発見に繋がることもあります。

・胃の検査は異常ないが、みぞおちや背中に鈍い痛みや違和感がある。
・健診で初めて糖尿病を指摘された。
または糖尿病が悪化した。

❖まとめ

脾臓は「沈黙の臓器」であり、特に脾癌では手の施しようがない状態で発見されることは少なくありません。一方、脾臓に優しい生活を過ごし専門病院で定期健診を受けることで、脾臓病を予防することができます。本稿が皆様の健やかな生活の一助になりましたら幸いです。

患者さまが「ドクターへ

ありがとう

八王子市片倉町

武田 瑛子さん 在住



62

八王子消化器病院にお世話になつて、かれこれ8年くらいが経つでしようか。常々、胃腸の大掃除はとても大切だと思い、定期的に検査を受けておりまます。今年も大腸検査は前日から不安をいっぱい抱えながらの入院でしたが、先生をはじめ看護師・薬剤師・栄養士・スタッフの皆様が手際よく細やかな説明をして下さり、不安感は消え去り安心して検査に臨めました。結果は「異状なし」。ほつとしています。がんは特に早期発見が大切なので、今後も検査を受け続けたいと思います。

主治医は院長先生(小池伸定先生)です。いつもにこやかで優しく私の話に耳を傾けて下さる、患者にとつては非常に有難いことです。良きドクターとの巡り会いに感謝!ラツキーです。

八王子消化器病院で働いてい

る皆様のお姿を見て、かつて病院勤務で事務をしていた頃が懐かしく思い出されます。義父の介護を15年余り経験し、苦労もありましたが、介護に関して多々学ぶことができました。地域でのボランティア活動も経験しました。市民センターの図書貸し出し、「あつたかホール」での奉仕活動、障害者支援活動などです。

高齢者の仲間入りをし、自分が介護される番になり趣味の山歩きは残念ながら終止符を打ちましたが、現在は孫に囲まれて毎日楽しく過ごしております。

病院の「ロビーコンサート」、とても心安らぐひと時です。「江崎昌子さんのショパン」「室内楽」「オペラ」「雅楽」「正月の芸能」など地域の方々への文化の香りを届ける気配

は、最高のプレゼントです。これからもずっと続けて欲しいと思います。

つい最近、我が家のお嫁さんも受診しました(小池伸定先生)。また、お友達にも勧めております。何よりも患者を大切に、地域の人とのコミュニケーションを大事にする親しみのある病院だと思います。

「平成」さようなら、そして有難う。今こうして新元号「令和」を迎えることになりました。新しい御世の始まり、平和な時代を願いつつ自分を大切にし一生懸命生き抜く、これをモットーにしながら……

最後に八王子消化器病院のご発展を心よりお祈り申し上げます。



平成31年4月吉日

院で成人病検診を受けた結果、噴門部に「胃体部粘膜不正疑いあり」との診断。その後2度の精密検査を経て、11月に主治医のS先生から「早期胃癌」との告知を受けました。「成人病検診で直径1cm足らずの小病変を発見できたのはラッキーなこと」と言われましたが、「患部が噴門部近辺にあり、部分切除だと胃液の逆流などで障害が大きいため、全摘出せねばならない」との説明でした。11月26日、ルーワイ法による胃の全摘手術を受け再建しました。手術は3時間余で無事終了、1ヶ月の入院・リハビリと、1ヶ月の自宅療養後に職場復帰を果たしましたが、この2ヶ月間は心身充電の贈り物を頂いたものと前向きに考えました。

退院後は、趣味の合唱や吹奏楽(楽器はトロンボーン)の演奏を再開することができ、また定年後には行政書士、NPO法人や地域奉仕団体への加入、おんティア活動にも参加することができ、再出発ができたという感想です。当時の5年相対生存率は60%余であります。自分が、今の健康に幸いしている

がおられ、なんと16年ぶりの再会をしました。(中略)

配偶者も歳相応の持病を抱えてはいますが、お互いに元気で老化に合わせたこれから的生活スタイルを摸索中です。無理せず、天の則に従い「病は気から」と念ずるこの頃です。】

【

は、最高のプレゼントです。これからもずっと続けて欲しいと思います。

つい最近、我が家のお嫁さんも受診しました(小池伸定先生)。また、お友達にも勧めております。何よりも患者を大切に、地域の人とのコミュニケーションを大事にする親しみのある病院だと思います。

「平成」さようなら、そして有難う。今こうして新元号「令和」を迎えることになりました。新しい御世の始まり、平和な時代を願いつつ自分を大切にし一生懸命生き抜く、これをモットーにしながら……

最後に八王子消化器病院のご発展を心よりお祈り申し上げます。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親しみのある病院

だと思います。

は、最高のプレゼントです。こ

れからもずっと続けて欲しいと

思います。

つい最近、我が家のお嫁さん

も受診しました(小池伸定先生)。

また、お友達にも勧めておりま

す。何よりも患者を大切に、地

域の人とのコミュニケーション

を大事にする親

医師の「働き方改革」と 当院の対応について

事務長 大津 行博

国の推進する「働き方改革」の一環として、時間外労働時間の上限規制や年5日間の年次有給休暇取得の義務化等の諸制度が4月から

スタートしました。その中で、医師に関しては、その労働環境の特殊性から実施については2024年までの5年間の経過措置期間が設けられました。

医師の労働時間短縮を通して健康の保持を図りながら、一方で世界に冠たる我が国の医療提供体制をどのように両立させるかという、国民にとつても看過できない重要課題の解決に向けて、厚生労働省に「医師の働き方改革に関する検討会」が設置され、検討が進められてきました。

本稿では、同検討会の資料をもとに医師の働き方改革の概要と当院における対応についてご説明いたします。

■医師の労働環境の特殊性

医師の高い使命感に基づいた献身的な働きによって、我が国の医療提供体制は、長い間支えられてきました。また、法的には「診療に従事する医師は、診察治療の求めがあった場合には、正当な事由がなければ、これを拒んではならない。」(医師法第19条)という応召義務や「医業を行う病院の管理者は、病院に医師を宿直させなければならない。」(医療法第16条)という法定要員の考え方が定められています。

当院では以前より、医師間および多職種との業務分担の推進、電子カルテ等の情報通信技術を用いた業務の効率化を図り、医師の業務負担軽減および休暇取得の推進等の就労支援について積極的に取り組んで参りました。

勤務医の負担軽減・待遇改善に関する取組事項

※一部抜粋

一方、近年では急激な高齢化に伴う医療需要の増大に加えて、高度化する医療技術への対応や患者へのきめ細かな対応等が医師の長時間労働に拍車をかけています。また、地域や診療科によっては医師が偏在しており、特に地方や特定の診療科(小児科・産婦人科・外科等)では医師不足・過重労働が深刻な問題となっています。

■医師の働き方改革

今回、厚生労働省の「医師の働き方改革に関する検討会」から医師の労働時間に関する検討結果として、改革の方針性(①医療機関内のマネジメント改革②地域医療提供体制における機能分化・連携、医師偏在対策の推進等③国民への上手な医療のかかり方の周知)が示されました。また、2024年に迎える働き方改革関連法の経過措置期間の満了を見据えて、医師の時間外労働時間の上限規制についての概要が報告されました。

そして、各医療機関に對しては、労働時間やその管理に対する管理者・医師の意識改革、他職種への業務の移管・協働化の推進、情報通信技術等を活用した業務の効率化や労働環境の改善等が求められています。

■当院における対応

当院では以前より、医師間および多職種との業務分担の推進、電子カルテ等の情報通信技術を用いた業務の効率化を図り、医師の業務負担軽減および休暇取得の推進等の就労支援について積極的に取り組んで参りました。

※参考文献

・厚生労働省「医師の働き方改革に関する検討会報告書」

・「医師の働き方改革に関する検討会報告書」

(平成31年3月28日)

◇医師事務作業補助者による書類作成・電子カルテ入力等の代行
◇年次有給休暇・長期休暇の計画的取得の促進
◇育児中の女性医師が働きやすい勤務環境の整備・推進

今回は以上の措置に加え同報告の趣旨を踏まえて、医師の働き方改革推進の一環として外来診療時間を以下の通り変更させていただきました。

患者様には大変ご不便をおかけしますが、法の趣旨に則った措置であることをご理解いただけましたら幸いです。

土曜日	月曜日～金曜日	曜日
9:00 ～ 13:30	9:00 ～ 17:00	変更前
	◆午前◆ 9:00 ～ 12:00	
9:00 ～ 13:30 (変更なし)	◆午後◆ 13:30 ～ 16:00	変更後
	◆受付時間◆ 8:00 ～ 12:00	
	◆受付時間◆ 8:00 ～ 16:00	

以上、医師の働き方改革の概要と当院における対応について説明させていただきました。

医療を取り巻く環境は、ここ数年間で大きな転換期を迎えようとしております。当院では開院以来の理念である「患者様のための医療」の下に、地域の皆様に質の高い医療を提供し続けるべく、病院運営の改善や新しい試みにも積極的に取り組んで参ります。

想うこと

風薫る 新しき御世 幸くあれ



内「平」かに外「成」る 地「平」かに天「成」る
内外・天地ともに平和が達成されるとの願いを込めた平成の時代が終ろうとしています。

この間、我国はバブル経済の破綻という波乱の幕開けを発端として、東日本大震災が象徴する幾多の自然災害や未曾有な福島原発事故、そして社

会を震撼させたオウム真理教による地下鉄サリン事件等々が相次ぎ、凡そ平和な時代であったとは云い難い状況でした。唯一の救いは日本が明治時代から続いた戦争当事国にならなかつたことでしょう。

新しい時代を迎える今、いろいろと慶ばしい意味を持つといわれる「令和」のごとく、平和な良き時代になることが万人の願いであろうかと思います。

理事 久野久夫