

岩手医科大学報

Iwate Medical University News

2011・2 vol.413

●発行者—学長 小川 彰 ●題字—理事長 大堀 勉



岩手医科大学附属病院移転用地 売買契約調印式
(左から：宮田地権者会長、小川学長、川村矢巾町長)

〈写真撮影：画像情報センター、1月27日(休) 関連記事：P 4〉

おもな内容

- 特集 新しい岩手医科大学への道 — 統合基礎講座の整備と学部を超えた連携 —
学長 小川 彰
- 岩手医科大学附属病院移転事業 — 用地売買契約調印式・起工式・祝賀会を举行 —
- 総合移転整備計画第二次事業進捗状況 No. 3
- トピックス 電子カルテシステム総リハーサルが行われる
- フリーページ 簡単な肩こり対策 — ストレッチと姿勢が鍵 —



新しい岩手医科大学への道

— 統合基礎講座の整備と学部を超えた連携 —

岩手医科大学 学長 小川 彰



1. 社会的背景

総合大学は数多くあります。「総合」とは言っても、複数の school of ○○○の集合体であり、実態は単科大学の寄せ集めにすぎません。また、古い体質の大学では、同一学部内でも講座間の連携すら出来ない状況であり、学部間の連携などは夢のまた夢です。

多くの総合大学の各学部では優れた教員・研究者を擁し、素晴らしいシーズを持っています。しかし、これらのシーズが発想の異なる他学部の教員・研究者の目に触れることはなく、質的には世界的研究であっても結局は自己満足で終わり、社会から忘れ去られて行く運命にあるのが悲しい現実です。

一部の大学では、この学部間の連携の重要さに気付き、膨大な予算を付けて「医工連携センター」の様な学部を超えた「連携組織」を創りました。確かに、一部では連携による効果も上がっています。しかし、連携が出来ているのはセンター所属の教員・研究者のみであり、大多数の教員・研究者は連携の輪から外れているのが現状です。

2. 本学の状況

本学は矢巾新キャンパスに総合移転整備計画のもと薬学部を新設した当初から、「医歯薬統合大学院」構想を持っていました。従って、校舎設計の基本コンセプトも医歯薬それぞれの独自の研究棟、教育棟を作る予定は当初からありませんでした。似た様な研究を行っている講座は学部の枠を超えて同じフロアで勉強してもらう様に設計されています。学部間はもとより講座間の垣根を出来る限り低くしようとする試みです。従って、矢巾新キャンパスのキャンパスモールの東西に位置している研究棟は、東研究棟、西研究棟であり、同様に、講義実習棟も「東」「西」と名付けられ、いずれも医・歯・薬3学部が必要に応じて使用できるよう設計されています。数年前から実施されている医学部と歯学部の講座再編、ナンバー講座の廃止も同じコンセプトです。

また、生命科学の進歩発展は極めて早く、10年も経てば、現在の常識が非常識になる世界です。従って、現在の講座が未来永劫続くはずはありません。大きく成長してゆく分野がある半面、消えてゆく分野もあるでしょう。矢巾の研究棟はこの様な変化にも対応できるよう設計されています。すなわち、内部に構造壁を作っておりません。これは、部屋の大きさをいつでも自在に変える事が出来、大型の機器の設置も自由に行えるようになっています。時代の要請に応じたレイアウト変更が出来る設計になっています。

3. 統合基礎講座

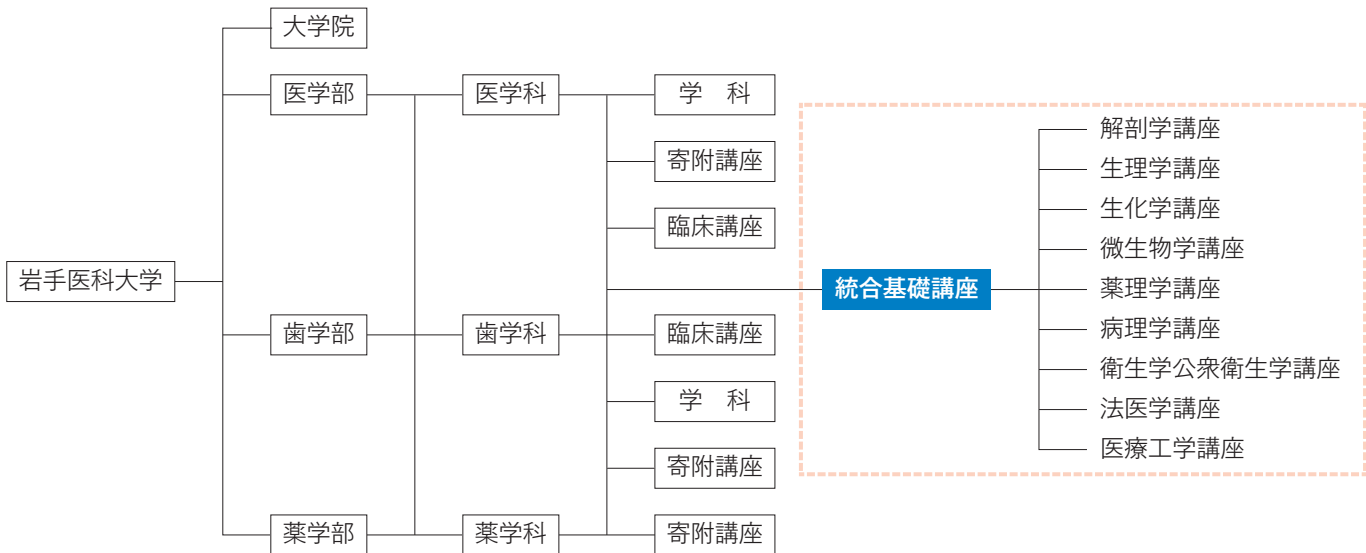
本年3月、総合移転整備計画第二次事業が竣工し、矢巾新キャンパスの校舎が倍以上になります。新学期から医学部と歯学部の基礎教育、臨床教育の臨床実習を除いた部分の学生教育は全て矢巾新キャンパスの最新の講義実習棟で行うこととなります。

従来、医学部と歯学部にそれぞれ配置していた、「解剖学」「生理学」「生化学」「細菌学」「薬理学」「病理学」は医・歯学部の別なく統合基礎講座として組織再編しました。この連携によって、少ない人的資源を有効活用し効率良く、高度な教育と研究を実践して頂く事を目的としたものです。この様に大がかりな学部横断的な講座編成は理系学部では初めてであり文部科学省とも折衝を重ね実現したものです。

将来的には、歯科公衆衛生や歯科法医学の専門家がそれぞれ「公衆衛生」や「法医学」の講座に所属し、また、歯科材料だけではなく、医科の各科の材料を研究する講座として旧歯科理工学を「医療工学」講座として再編する事も考えられます。

一方、薬学部一期生が卒業し、完成年度を迎える平成25年には、医・歯・薬3学部を横断する講座への更なる再編成も予定されています。

岩手医科大学教育研究組織機構図（一部抜粋）（平成23年4月1日施行）



統合基礎講座組織（平成23年4月1日施行）

分野：旧医学部	解剖学講座	人体発生学分野	薬理学講座	情報伝達医学分野
分野：旧歯学部		細胞生物学分野		病態制御学分野
		機能形態学分野	病理学講座	先進機能病理学分野
	発生生物・再生医学分野	病理病態学分野		
	生理学講座	神経生理学分野		分子診断病理学
		器官生理学分野	病態解析学分野	
		病態生理学分野	衛生学・公衆衛生学講座	
	生化学講座	分子遺伝学分野	法医学講座	
		細胞情報科学分野	医療工学講座	
	微生物学講座	感染症学・免疫学分野		
		分子微生物学分野		

4. 形を変えることは簡単だが魂を入れる事こそ必要だ

組織を変更することは比較的容易です。しかし、実際に目的に叶った運用が出来るか否かが更に重要であり、これこそが成功へのカギと言って良いでしょう。今回の再編に関わる全ての教員の意識改革が必要な事は言うまでもありません。更には、指導的役割にある教授の強力な指導力なしにはこの試みは成功するはずはありません。

現在は少子化、大学全入時代を迎え、大学生残り時代の時代です。我々には、先人の大変なご努力によって歴史と伝統を継承してきた岩手医科大学を後輩に引き継いでゆく責務があります。大きくも小さくもない医系総合大学のスケールメリットを生かし、他大学との差別化を図る事こそ重要です。

講座はもとより学部を超えた他に類を見ない大学をあげての「連携体制」の確立は、壮大な「社会実験」と言っても良いでしょう。この様な時代に新たな試みの主体者として参画する事は誇ってもよい事と思います。教職員一一致一丸となって「新しい岩手医科大学を創り上げて行く」事を切に望んでおります。

岩手医科大学附属病院移転事業

— 用地売買契約調印式・起工式・祝賀会を挙げる —

本学は、かねてから附属病院の移転計画を進めてきましたが、平成23年1月27日に地権者の方々と移転用地の売買契約を取り交わしました。

これに伴い、同日午前10時30分から、矢巾町藤沢地区の附属病院移転用地内特設会場において、用地売買契約調印式並びに附属病院移転事業の起工式が執り行われ、本学関係者や岩手県、矢巾町、工事関係者ら約70名が出席しました。

調印式では、川村矢巾町長立ち合いの下、小川学長と宮田地権者会長の間で土地売買契約書に調印が行われ、堅い握手が交わされました（表紙写真）。

続いて行われた起工式では、神職による神事で小川学長による鍬入れや関係者による玉串奉奠などが行われ、土地造成工事の安全と成功を祈願しました。

また、同日正午からは、矢巾町公民館において起工祝賀会が盛大に開催されました。



調印の様子



鍬入れをする小川学長



起工祝賀会

附属病院建設計画概要

事業規模

- 事業規模：約450億円
- 建物規模：地上13階建て
- 土地面積：186,000㎡（約5万6千坪）
- 延べ床面積：91,000㎡

事業スケジュール

- | | |
|---------|---------------------------------------|
| 平成23年度 | 基本計画（新附属病院、内丸メディカルセンター（仮称）） |
| 平成24年度 | 基本設計（内丸メディカルセンター（仮称））、ドクターヘリポート・格納庫竣工 |
| 平成25年度 | 基本設計（新附属病院）、実施設計（内丸メディカルセンター（仮称）） |
| 平成26年度 | 実施設計（新附属病院）、内丸メディカルセンター（仮称）着工 |
| 平成27年度 | 新附属病院 着工 |
| 平成29年度末 | 内丸メディカルセンター（仮称）竣工 |
| | 新附属病院 竣工 |

矢巾キャンパス全景（平成23年1月撮影）



総合移転整備計画第二次事業進捗状況

No.3

工事は大詰めを迎えています

平成23年1月27日現在の矢巾キャンパス校舎は、外壁面の足場がほぼ解体され、内部工事が完了を迎えつつあります。各部屋には暖房や換気等の機器が取り付けられ、試運転が行われています。

また、講義室や大堀記念講堂では、机や椅子等の取り付け作業が行われ、工事は大詰めを迎えています。



全景（北西部から撮影）



本部棟2階（大堀記念講堂）



琢誠館1階（エントランスホール）



西講義実習棟1階（講義室）



西講義実習棟4階（解剖室）



中7階 耕野 未樹

「移植患者のGVHDに対する皮膚ケアから学んだ事」と題して、昨年7月10日に行われた第24回岩手県幹細胞移植研究会で発表しました。非血縁者間造血幹細胞移植後、120日を経過してから移植片対宿主病（以下GVHD）を合併し、皮膚症状の管理に難渋したケースを取りあげました。移植後100日以降に出現する、慢性GVHDは消化管・皮膚・肝臓に発症しやすいといわれ、多種多様な症状が出現します。



皮膚のケア中

今回の事例では、主治医、皮膚・排泄ケア認定看護師と相談しながら、軟膏の塗布と、ラップにより皮膚保護に努めました。温めた生理食塩水での洗浄から始まる毎日の処置では、看護師が2～3名で2時間以

上を要しました。そこで、処置による疼痛や疲労の負担軽減と、看護師側の処置時間の短縮の為にも、事前準備を整え室温調整やプライバシーの配慮にも十分注意しました。皮膚の観察を密に行い、カンファランスでのケアの評価を行いました。そして、本人の承諾を得て撮影した写真と創傷ケアフローシートにより、皮膚処置に携わっていないスタッフでも皮膚状態と処置を把握できるようにしました。患者さんの我慢強さに助けられながら、一進一退する症状の変化に対応したこの経験から学んだ事は、多職種で関わることの大切さでした。当病棟では、毎週骨髓移植カンファランスを開催しています。今回の場合も、認定看護師を始め精神科医や薬剤師からのアドバイスを参考にしながら、よりよいケアとなるように移植チームで取り組めた事は大きな成果でした。

今後も症例の振り返りを丁寧に行い、提供するケアの質を向上させていけるよう努力していきたいと思ひます。

省エネ推進委員会だより

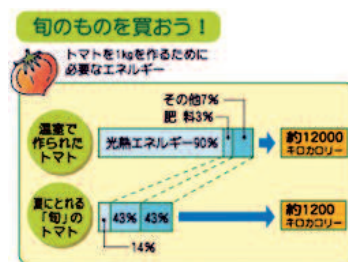
～家庭で簡単にできる地球温暖化対策～

今回は買い物や料理の時にもできる地球温暖化対策について紹介します。

1日に数回、誰もが関わる「食」。買い物や料理などを通してできる「地球温暖化対策」を一緒に考えてみましょう。

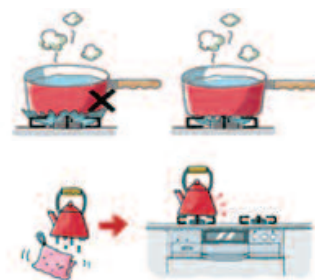
「旬の食材を選ぼう」

野菜や魚には旬といって、沢山とれて最も美味しい時期がありますが、今では旬に関係なくほとんどの野菜がハウス栽培などで一年中食べることができます。しかし、栽培するためのエネルギーという点からみていくと、例えば夏が旬であるトマト、冬季に作るためには右図のように多くのエネルギーが必要になります。夏は生野菜を食べて体を冷やし、冬はイモなどの根菜類を食べて体を温めるといふように、旬の食材を選ぶことは体に良いだけでなく温暖化防止にもつながります。



「料理時のエネルギー利用の工夫」

湯を早く沸かそうとして火力を全開にしても、鍋底からはみ出してしまった炎はムダになってしまいますので、鍋底の多きさに合った火加減に調節しましょう。また、鍋底についた水滴は拭き取ってからコンロにかけるようにしましょう。濡れたまま火にかけると、その水分を蒸発させるのに余計なエネルギーを使います。鍋底についた水滴は、拭き取ってから火にかけると熱効率がアップします。



今回紹介したものは、ちょっと気にかけるだけで簡単に出来る「地球温暖化対策」ですので、みなさんもやってみましょう。

参考資料：チャレンジ25キャンペーン

岩手医科大学募金状況報告

● 総合移転整備事業募金

～ 皆様のご厚志により支えられています ～

平成21年6月から始めました岩手医科大学総合移転整備事業募金に対し、格別のご理解とご支援を賜りました皆様方お一人おひとりに、厚く御礼を申し上げます。誠にありがとうございました。

皆様のご厚志は、大学発展の大きな原動力となるものであり、本事業の早期達成のため有効に活用させていただきます。

今後とも関係各方面からの格別なるご協力・ご支援を賜りますよう衷心よりお願い申し上げます。

今回は7回目の御芳名紹介です。(平成22年11月1日～平成22年12月31日)

※御芳名及び寄付金額は、掲載を希望されない方については掲載していません。

会社・法人等

<10,000,000円>

八戸赤十字病院（青森県八戸市）

<1,000,000円>

社団医療法人 新和会（宮古市）

<200,000円>

特定医療法人 林下病院（北海道札幌市）

<御芳名のみ掲載>

医療法人 芳和会 阿部クリニック（青森県十和田市）
（受付順、敬称略）

個人

<7,002,000円>

圭陵会水沢支部

<2,400,000円>

圭陵会三八支部

<1,000,000円>

山本 馨（一般）

小川 彰（役員）

阿部 正隆（名誉教授）

<800,000円>

横田 光正（歯8）

<500,000円>

千葉 郁樹（専11）

瀬尾 喜久雄（医23）

<300,000円>

嶋崎 嘉人（医22）

<100,000円>

齋藤 元一（父母）

山口 寿功（父母）

細江 信也（父母）

辻 孝（父母）

洞 和彦（父母）

齋藤 信哉（父母）

青山 和義（医20）

生井 和之（医28）

賀美 洋助（父母）

千葉 康弘（父母）

<65,000円>

石橋 薫（歯7）

<60,000円>

向井田 貞雄（医8）

<10,000円>

吉田 正輝（父母）

<御芳名のみ掲載>

中野 勇治（父母）

本田 豊（父母）

野々口 青史（父母）

金 以和人（父母）

葵澤 利行（父母）

鈴木 一幸（役員）

熊谷 俊一（医25）

菊島 一仁（父母）

牛澤 啓至（父母）

荘司 由美子（一般）

近江 正人（父母）

楊 国隆（父母）

大堀 勉（役員）

土方 武（父母）

清水 竜喜（父母）

立花 成勝（一般）

中嶋 薫（父母）

二井 将光（役員）

増田 友之（職員）

谷口 和彦（医29）

山本 光昭（父母）

畠山 守（父母）

堀内 三郎（職員）

小原 紀彰（医17）

大澤 正良（父母）

金子 克（名誉教授）

涌澤 裕子（一般）

中村 義明（医35）

米谷 則美（医30）

向井田 春夫（医5）

村上 真子（他87）

吉田 正孝（歯1）

（受付順、敬称略）

これまでの募金累計額

区 分	申込件数	募金金額(円)
圭 陵 会	399	208,422,000
在 学 生 ご 父 母	164	67,810,000
役 員 ・ 名 誉 教 授	35	63,560,000
教 職 員	99	13,145,000
在 学 生	1	100,000
一 般	81	169,270,000
合 計	779	522,307,000

（平成22年12月31日現在）

平成23年度入学試験が実施される

平成23年度岩手医科大学の入学試験は、平成22年11月13日(土)に医学部・歯学部・薬学部推薦入学試験、平成23年1月19日(水)に医学部一般一次試験、1月28日(金)に歯学部一般前期試験・薬学部一般前期試験、2月2日(水)に医学部一般二次試験が行われました。志願状況は、医学部一般が前年度比175人増の2,404人(倍率28.3倍)、歯学部一般前期が34人減の66人(倍率2.2倍)、薬学部一般前期が10人減の172人(倍率2.5倍)となりました。

なお、3月4日(金)には歯学部・薬学部一般中期・推薦入学試験、3月26日(土)には、歯学部・薬学部一般後期・推薦入学試験が行われます。

電子カルテシステム総リハーサルが行われる



医師によるオーダー入力の様子

平成23年1月22日(土)14:00から、電子カルテシステムの総リハーサルが本学附属病院で行われました。

総リハーサルには、総勢600名以上の職員が医療スタッフ及び模擬患者役として参加し、本院・歯科医療センター・循環器医療センターで、実際の運用を想定した全体の確認作業が行われました。

参加した職員は、シュミレーションの「疾病名」に基づき、オーダー発行、カルテ記載、看護記録記載、患者動線の最終確認などを行い、本稼働に向けて真剣な眼差しでリハーサルに参加していました。

電子カルテシステムは、段階的な稼働を計画していて、平成23年2月14日(月)から第一次の稼働開始となりました。

最終講義が行われる

平成23年3月31日付をもって定年退職される共通教育センター人間科学科文学分野の黒澤勉教授と化学科平野浩子教授の最終講義が、1月24日(月)と1月25日(火)の両日、矢巾キャンパス講義室で行われました。

最終講義に先立ち、小川学長や高橋共通教育センター長をはじめと



平野 浩子教授

した職員らから挨拶があり、学生と職員からは花束が贈呈され、惜しめない拍手が送られました。

講義では、黒澤教授が「いのちの文化論」、平野教授は「専門課程への化学」と題した講義を行い、在校生をはじめ、本学教職員や関係者など多数が聴講しました。スライドや在職中のエピソードを交えながらの熱心な講義に、聴講した皆さんは名残惜しそうに耳を傾けていました。



黒澤 勉教授

理事会報告

■12月定例（12月20日開催）

1. 教育職員の人事について

<昇任>

医学部細菌学講座

嘱託准教授 吉野 直人（前講師）

（発令月日 平成23年1月1日付）

2. 学生副部長の選任について

学生副部長 小豆嶋 正典

（歯学部総合歯科学講座 歯科放射線学分野 教授）

（任期 平成23年1月1日から平成24年3月31日まで）

3. 経理規程等の一部改正について

平成23年4月の専門学校統合及び学校法人会計基準等の改正に伴う、経理規程並びに減価償却に関する内規の一部改正

（施行年月日 平成23年4月1日）

4. 薬学部学業奨励奨学金規程の一部改正について

薬学部第6学年の在对学生に対する給付資格認定に伴う、薬学部学業奨励奨学金規程の一部改正

（施行年月日 平成23年4月1日）

5. 矢巾キャンパス建物の名称について

<旧仮称>

<新名称>

500人講堂

→ 大堀記念講堂

広告棟

→ キャンパスタワー

管理棟

→ 本部棟

学友会館

→ 琢誠館

7T-MRI 研究施設

→ 超高磁場先端 MRI 研究所

動物実験センター

→ 動物研究センター

学事案内

<平成22年度卒業式>

●岩手医科大学

医学部、歯学部、大学院医学研究科・歯学研究科

日時：平成23年3月10日(木)午前10時

場所：岩手県民会館大ホール

●岩手医科大学歯科技工専門学校

●岩手医科大学歯科衛生専門学校

日時：平成23年3月11日(金)午前10時

場所：本学講堂（歯学部4階）

<平成23年度入学式>

●岩手医科大学

医学部、歯学部、薬学部、大学院医学研究科・歯学研究科

日時：平成23年4月8日(金)午前10時

場所：岩手県民会館大ホール

●岩手医科大学医療専門学校*

歯科衛生専門課程、歯科技工専門課程

日時：平成23年4月5日(火)午前10時

場所：本学講堂（歯学部4階）

※歯科技工専門学校と歯科衛生専門学校は、平成23年4月1日から「岩手医科大学医療専門学校」となります。

確定申告・還付申告のための税務相談のお知らせ

平成22年分の所得にかかる確定申告・還付申告のための税務相談会を下記のとおり開催します。

1. 相談員 税務担当顧問 田中 洋志 税理士
2. 日時 3月1日(火) 13:45~16:00
3月2日(水) 13:45~16:00
3月3日(木) 9:30~11:30
13:45~16:00
3月4日(金) 9:30~11:30
3月7日(月) 9:30~11:30
3月9日(水) 13:45~16:00
3月10日(木) 9:30~11:30
13:45~16:00
3. 場所 木の花会館3階 第1会議室

4. 連絡先 企画課（内）7022・7023
経理課（内）3214・3215

- 申告書は、企画課および経理課に用意しています。
- 申告書は、各自で記入くださるようお願いいたします。作成にあたっては、手引きや昨年の申告書の写しを参考にしてください。また、国税庁ホームページより申告書の作成ができますのでご利用ください。
- 相談の際は、添付書類、印鑑等も忘れずにお持ちください。
- 相談員1名で対応するため、希望する時間帯に相談が受けられない場合もあります。あらかじめご了承ください。



リハビリテーション部(附属病院)

リハビリテーション部(附属病院)のスタッフは、整形外科学講座嶋村正教授のもと、リハビリテーション医学会専門医3名、ほかに理学療法士



6名、作業療法士4名、マッサージ士4名です。

当リハビリテーション部では運動器疾患、脳血管疾患、呼吸器疾患のリハビリテーションを診療基準Iで行っています。また、現在では抗がん剤治療後、ターミナルケア、熱傷等、主に急性期の疾患のリハビリテーションを行っております。理学治療室では主として疼痛に対し電気、温熱、牽引治療を行っております。急性期リハビリテーションの適応拡大など、特定機能病院のリハビリテーション部門として一層の進歩を目指してスタッフ一同取り組んでいます。

(リハビリテーション部長 古町 克郎)

看護部(東5階)

東5階病棟は、呼吸器・アレルギー・膠原病内科と呼吸器外科、小児外科の混合病棟です。スタッフは、看護師26名と看護補助1名、クラーク1名です。幅広い年齢層の患者さんが入院されますが、最近には特に放射線療法や化学療法を目的とした患者さんが増加しています。放射線療法や化学療法を受けられる患者さんは、副作用による体調の変化から心身の苦痛が強いため、副作用症状の緩和に努め、患者さんが前向きな気持ちで治療を受けられるよう援助しています。また、呼吸器疾患は咳嗽や呼吸困難など生命に直結するような症状をきたすため、不安が軽減されるよう配慮した呼吸管理を心掛けています。終末期の患者さんも多く入院されますが、患者さん自身やご家族の思いを尊重した心に寄り添う「思いやりのある看

護」をモットーに看護を提供しています。

また、明るく元気で風通しの良い職場を目指し、遊び心をもって仕事を楽しむマネジメント哲学の「フィッシュ」を取入れ、いきいきと働き続けられる職場環境づくりに力をいれています。

(看護師長 菊池 初子)



がん患者・家族サロンに みずき団子が飾られました

がん患者・家族サロン内には、1月中旬から岩手県の小正月行事である「みずき団子」が飾られました。

毎年この時期になると、みずき団子はスタッフの手によりサロン内に飾られています。

ミズキの枝に赤・白・黄色・緑の団子をちりばめたみずき団子は、サロン内を鮮やかに彩っていました。



新任教授の紹介

掲載項目は先生に回答いただいたものです。なお、②のタイトルが英文の場合は和訳して掲載しています。

所属名 医学部内科学講座
呼吸器・アレルギー・
膠原病内科分野

氏名 山内 広平
(やまうち こうへい)

生年月日 昭和26年10月10日



①研究テーマ

- 呼吸器疾患における肺組織構造改築の機序解明と治療法の開発

②主な著書論文

- 気管支喘息とアレルギー性鼻炎の合併に関する大規模解析 (Allergol Int, 58:55-61, 2009)
- 細胞外マトリックスの定量に基づく肺線維化プロセスの解析 (HumPathol. 40:1278-1287, 2009)
- アレルギー性血管炎の動物モデルの確立と解析 (Exp Lung Res, 36:227-236, 2010)

③趣味・特技

- 囲碁、スキー

④教職員への自己PR

当科は肺がんを含む呼吸器疾患、アレルギー性疾患、膠原病、心身症と広い分野の疾患を対象しております。気管支喘息やCOPDなどの有病率が高く、患者数の多い疾患及び肺癌について早期診断、早期治療を方針に社会的な活動も含めて、発症防止や病状軽減化を計っていきます。また肺癌や膠原病の診断治療に関して先進的な治療を積極的に遂行していくつもりです。対称疾患が多いため、病院内の多くの科の先生方との連携が必要となります。今後ともよろしく願いいたします。

⑤経歴

昭和51年	東北大学医学部 卒業
昭和55年	東北大学医学部内科系大学院卒業 秋田県横手市平鹿総合病院内科医員
昭和56年	東北大学医学部第一内科医員
昭和59年	米国 NIH, 心臓肺血液研究所肺部門留学
昭和62年	東北大学医学部第一内科助手
平成7年	岩手医科大学第三内科助教授
平成19年	岩手医科大学第三内科准教授
平成20年	岩手医科大学内科学 呼吸器・アレルギー・膠原病内科分野 准教授
平成23年	同 教授

簡単な肩こり対策 ストレッチと姿勢が鍵

職員の中には肩こりに苦しんでいる人は多いのではないのでしょうか？学内、病院の仕事もパソコンなどの機器を使用する時間が増えています。肩こりの簡単な対処法と予防法を紹介するので、ぜひお試しください。
〈原稿作成：整形外科学講座 講師 古町 克郎〉

仕事の合間に行うストレッチ

肩こりの原因は、肩と言うより肩甲骨と首筋です。合間にゆっくり首筋のストレッチをしましょう（写真1）。同じように肩すぼめ体操も有効です。肩の挙上（写真2）のまま5秒間ふんばり、息を吐きながら力を抜きリラックス（写真3）しましょう。



1. 首筋のストレッチ



2. 肩の挙上



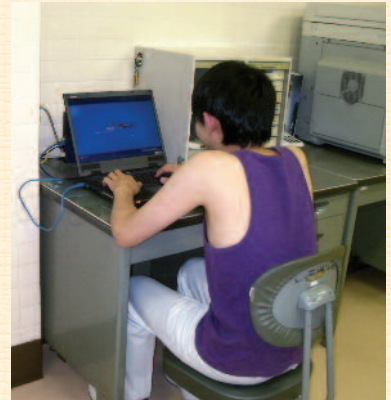
3. リラックス

猫背に注意

良い姿勢のポイントは、目を画面から離す、いすに深く腰掛ける、足が床についている、肘と前腕は床に水平です（写真4）。悪い例は前のめりが典型です（写真5）。視力が落ちているか、部屋の明るさ、机の高さもチェックしましょう。



4. 良い姿勢



5. 悪い姿勢

第82回大学報編集委員会

日 時：平成23年2月17日(木) 午後4時～午後5時

出席委員：山崎 健、影山 雄太、齋野 朝幸、藤本 康之、小山 薫、佐藤 仁、千田 弥栄子、佐々木 志津子、赤松 順子、佐々木 忠司、中島 久雄、岩動 美奈子、武藤 千恵子

編集後記

昨年大雪、寒波はいつまで続くのかと不安に駆られていましたが、いつの間にか立春を迎え暖かな日差しに春の訪れを感じます。岩手医科大学にとっても、附属病院移転用地売買契約調印式が行われ、新しい道が開けてきました。大学報の編集委員としては寄稿文が増えていくことはとてもうれしく、それぞれの職種の強みや良さをPRできるような内容に深めていきたいと考えております。今後も教職員間の情報交換がスムーズに行え、チーム医療としてのさらなるパワーアップに貢献できることを願っております。
(編集委員 佐々木 志津子)

岩手医科大学報 第413号

発行年月日 平成23年2月28日

編集 岩手医科大学報編集委員会

事務局 企画部 企画課

盛岡市内丸19-1

TEL 019-651-5111 (内線7022)

FAX 019-624-1231

E-mail:kikaku@j.iwate-med.ac.jp

印刷 河北印刷(株) 盛岡市本町通2-8-7

TEL 019-623-4256

E-mail:office@kahoku-ipm.jp