

ご自由にお持ちください。

島根県立中央病院 広報誌

えにし

-Vol.3-

2019 8月
August



特集 1 P2 今知りたい、がん医療 こわくないぞ、大腸がん／がんゲノム医療元年

特集 2 P6 「総合診療科」としてできること 地域に求められる総合診療医

P9 職員紹介「スタッフきらり！」 P10 活動紹介・イベント報告

P14 「先生、おしえて！」知っておきたい小児科医療〈手足口病〉 P14 おすすめ！病院食「鯛のムニエルマトソース」

P15 地域連携だより P16 知って得する健康・医療・看護ミニ知識



県民に信頼され
地域に必要な医療を
公平・公正に提供できる病院でありたい

広報誌「えにし」はウェブサイトからもご覧いただけます▶



<http://www.spch.izumo.shimane.jp/>



外科的手術に比べ負担の少ない内視鏡による大腸手術。島根県立中央病院では最新の機器で専門的な治療を受けられる

こわくないぞ、大腸がん

～早期発見早期治療で克服を～

初期の段階で発見するために、健診で陽性になった場合はまずは精密検査を

がんの死亡率が女性1位、男性3位と高い大腸がんは、初期のうちに治療すれば決してこわくない病気です。しかし、初期の段階の多くでは自覚症状がないため、見つかった時には手遅れというケースもあります。

平成28年の国民生活基礎調査によると、市町村や職場などで行う健康診断で、大腸がん検診を受けた県民の割合は46.6%です。検診で精密検査が必要と判定された場合には、医療機関を受診して精密検査を受けることが重要ですが、例えば、市町村が実施した検診での要精密検査者の受診率は7割程度にとどまっており、発見できるはずのがんが見逃されている可能性があります。まずは何より、健康診断で便潜血が陽性になったら、精密検査を受けることが大切です。

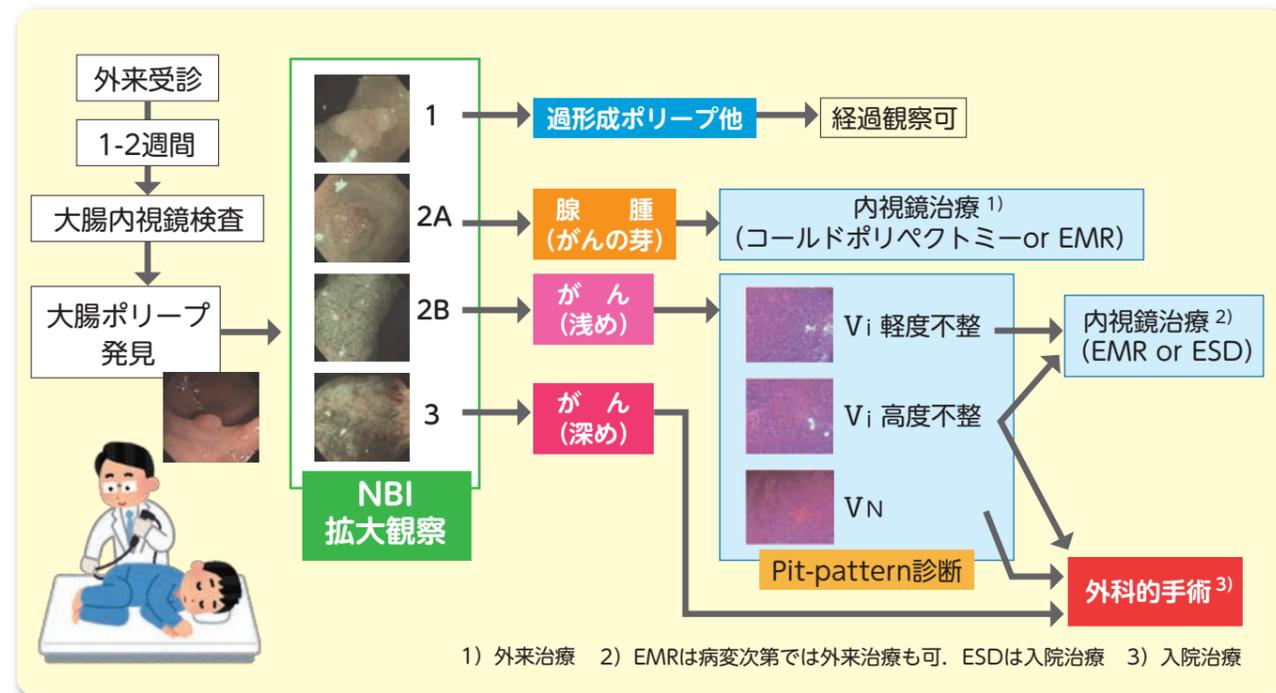
ここでは、当院でがんと診断して治療するまでの方法を紹介します。

当院では、大腸がんを見つけるための最新の内視鏡を使っています。大腸の画像を拡大し、血管を強調させることができます。さらに特殊な色素を付けることで、ポリープとがんを見分けることが可能となっています。また、がんの根の深さも、より正確に判断することができるようになっています。

直径が20ミリ未満のポリープやがんは、EMRと呼ばれる「内視鏡的粘膜切除術」によって取り除きます。腫瘍の部分を輪っかで縛り、高周波の電気を流して焼き切ります。それ以上のがんでも根が浅ければESDという「内視鏡的粘膜下層剥離術」で病変を大きく剥ぎ取ることもできます（これは当院のような専門施設のみでの施行に限られます）。

また、直径10ミリ未満で、がんになる以前の腺腫（せんしゅ）と呼ばれるポリープであれば、コールドポリペクトミーという熱を加えない方法で切除するため、数分で治療ができ、出血などの負担もさらに軽くなります。当院で2017年に行った腸ポリープ1126個（延べ429人）のうち、829個を、コールドポリペクトミーで切除し、術後に出血したり、穴が開いたりした例はありませんでした。

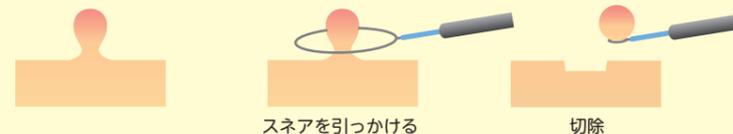
このように、内視鏡手術は、外科的な手術に比べると患者さんに与える負担が少なく、臓器の温存もでき、術後の回復が早いという特徴があります。内視鏡科の宮岡洋一部長は、こうした技術を生かすためにも「いかに早い段階で（がんになり得る）ポリープを見つけるかが大切」と話しています。



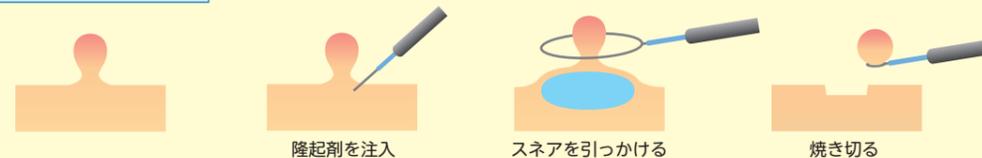
1) 外来治療 2) EMRは病変次第では外来治療も可. ESDは入院治療 3) 入院治療

内視鏡的ポリープ切除術の種類

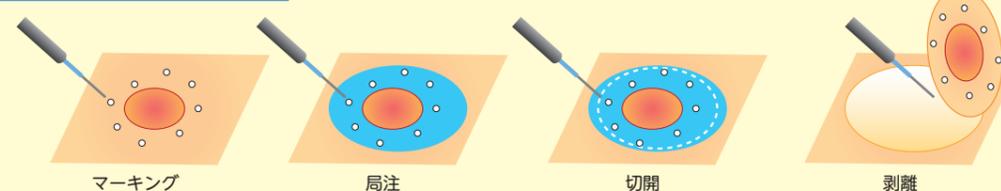
コールドポリペクトミー 熱を加えずに切除する。径10mm以下の腺腫に適応。茎のあるものやがんを疑うものにはさける。



内視鏡的粘膜切除術 (EMR) 熱を加えて切除する。径20mmまでのポリープやがんに適応。



内視鏡的粘膜下層剥離術 (ESD) 20mm以上の早期大腸がんに対して、メスを使ってはぎ取る治療。





鳥根県立中央病院のがんゲノム医療の中心を担う
金澤旭宣室長（右から2番目）ら

がんゲノム医療元年

最新医療が身近なものに

遺伝情報からがんの原因となる部分を見つけて治療を進める「がんゲノム医療」

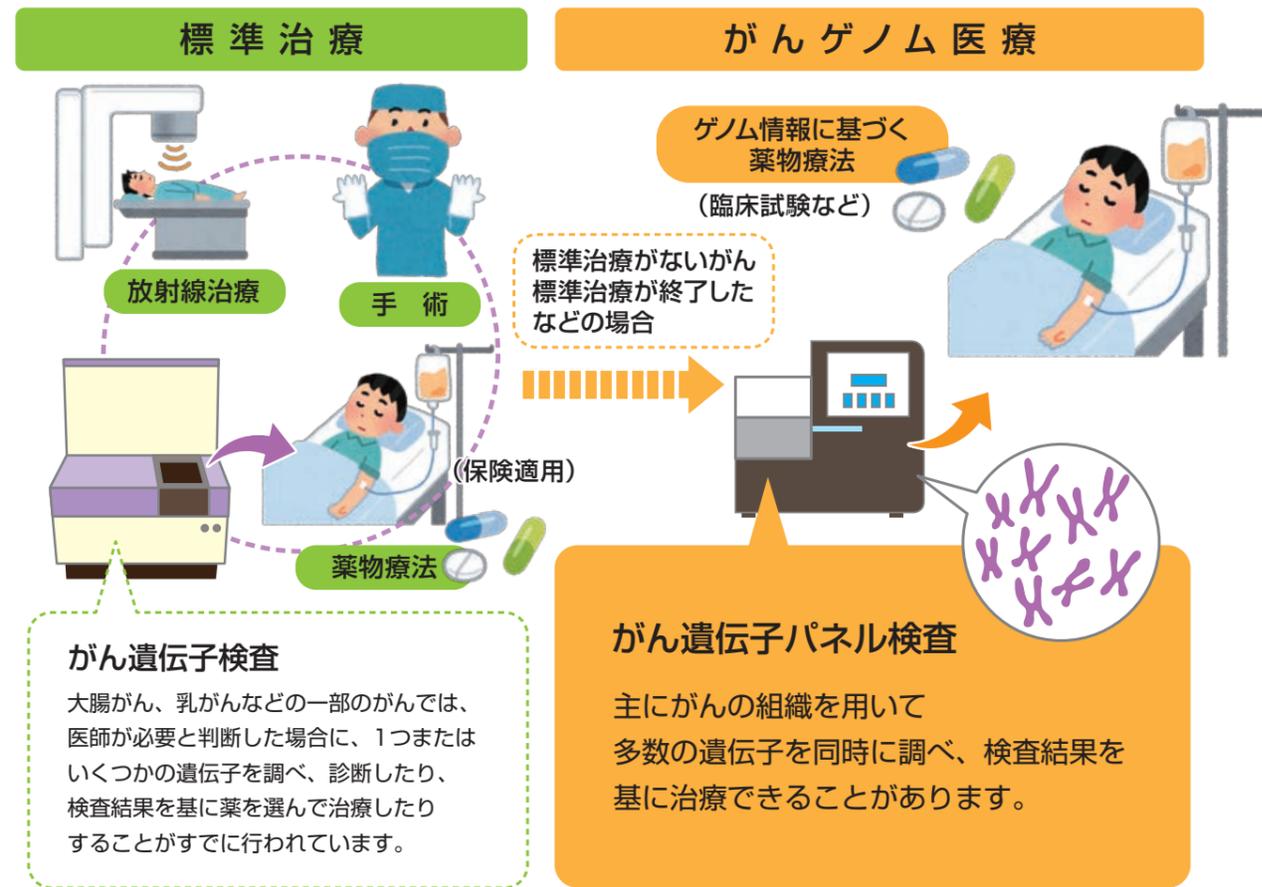
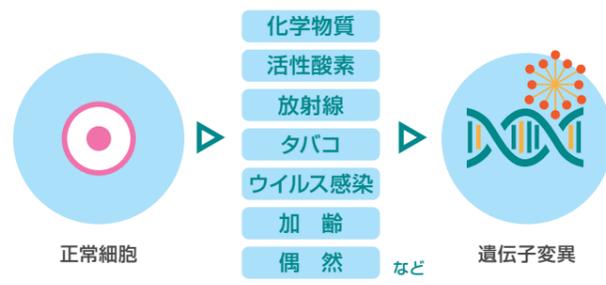
ニュースなどで「がんゲノム医療」という言葉をよく見たり聞いたりするようになりました。難しい言葉ですが患者さんにとってどのような利点があるのでしょうか。さらにはこれまで約数十万円かかるとされていた遺伝子パネル検査費用が公的保険適用となり、患者さんの負担が大幅に減ることになりました。今回は、このがんゲノム医療についてご紹介します。

まず、がんはどうしてできるのでしょうか。人間の体の中にはタンパク質を作るための「遺伝子」という設計図がありますが、タバコやウイルス感染など、さまざまな原因で遺伝子に不具合（変異）が起こるとがんが発生します。そこで、がんゲノム医療では、遺伝情報の中でがんの原因となる部分を見つけて、それに

あった治療法を見つけます。

ここで大事なことは、どういう患者さんが治療の対象になるかということです。がんになった場合、まず、放射線による治療や、がんを取り除く手術、薬物療法などの「標準治療」が行われます。これが終わるか、標準治療がないがんの場合、数百の遺伝子を一気に検査することができる遺伝子パネル検査を用いて遺伝子の異常を見つけるがんゲノム医療とい

遺伝子変異はさまざまな原因によって起こります



©2015 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター

う新たな選択肢があります。遺伝子の異変が見つかった場合、効果が期待できる薬があるかどうかを検討します。遺伝子パネル検査を行った際に治療法が見つかる可能性は、現状では10%程度とされています。これは、今後、技術の進歩で上がることが期待されています。

また、すべてのがんの5～10%は遺伝性のものであるとされていますが、これについても遺伝子パネル検査で見つかることがあります。その際は当院において遺伝カウンセリングを行い、より詳しい情報を提供することができます。

当院はがんゲノム医療の連携病院です。中核的な役割を果たす岡山大学病院（岡山市）や京都大学医学部附属病院（京都市）と共に取り組んでいます。また本年4月からは「臨床ゲノム医療推進室」を立ち上げました。同室

長の金澤旭宣（あきよし）外科・消化器外科部長は「個人情報の保護や患者さんに十分な説明を行うことに留意しながら、県内で最新の情報と医療を受けられる態勢を維持したいと思います」と話しています。

がんについてのご相談なら

「がん相談支援センター」のご案内

当院では、がんゲノム医療を含む、がん全般の相談について「がん相談支援センター」でお受けしております。相談日は月曜日から金曜日（休診日除く）までの午前8時30分から午後5時15分までです。1階のやおよろず相談プラザに直接お越しいただくか、電話 **0853 (30) 6500** でご相談下さい。**相談料は無料**です。

特集2 総合診療科紹介



カンファレンスに参加する総合診療科の医師たち

「総合診療科」としてできること 地域に求められる総合診療医

高齢化が進み、高まる役割 入退院支援や緩和ケアも

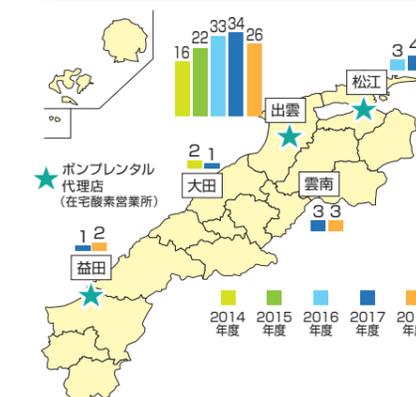
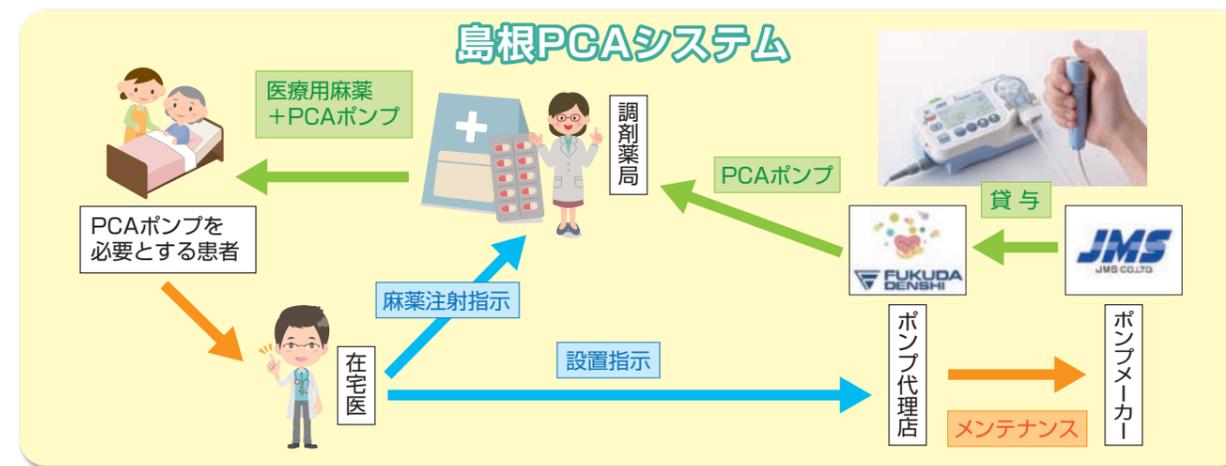
「総合診療科」と聞くと、一般の人は「どんな病気を担当しているのだろうか?」と、具体的な病名などが思い浮かびにくいかもしれません。島根県立中央病院では25年前の1994年から、総合診療科が開設され、重要な役割を担っています。総合診療科では一つの臓器や疾患にとらわれず総合的な診療能力を生かして診療しています。領域別専門医は診療の深さを特徴としているのに対して、総合診療医は診療の広さと多様性が特徴です。総合診療医の育成が求められている背景には次のようなニーズがあります。

1. 特定の臓器や疾患に限定することなく幅広い視野と見識で患者を診る必要がある。
2. 多臓器に疾患を抱える患者にとっては、複数の領域別専門医による診療よりも、時として総合的な診療能力を有する医師による診療の方が適切である場合がある。

3. 慢性疾患や心理的・社会的な問題に対して、一人の医師が継続的にケアを行うべき患者がいる。

つまり、高齢化が進む社会において、複数の病気を抱えるケースが増えてきており、そこで「高度な治療までは必要ないが、頻度の高い病気や原因がわかりにくい疾患に対応する総合診療医が必要」とされてきているのです。例えば、食欲不振と貧血を訴えて来院した患者さんが、実は5年前に胃の手術を受けていた背景が判明し、胃切除術後によるビタミン吸収不良から貧血や食欲不振に陥っていたケースがありました。ビタミン不足は身体のいろいろなところに症状が出現していて一見原因が特定しにくいことがあります。そのような一見どこが原因か分かりにくい症状の原因を精査し速やかな診断と治療に結び付ける診療を心がけています。

島根県立中央病院の総合診療科は開業医さんから紹介されて受診する患者さんが全体の診療



＜5年間の年度別システム利用件数＞

	2014年度	2015年度	2016年度	2017年度	2018年度	5年間
利用件数(件)	18	22	36	43	33	152
使用平均値(日)	10.9	6.7	24	15.4	15.2	15
使用中央値(日)	3.5	4	10	4.5	4	5
在宅薬併用率(%)	50	82	50	55	42	54

科の中で2番目に多いです(2017年データ)。その中には、熱が下がらない、足が腫れる、身体がだるいなどの症状があり、感染症や悪性腫瘍、膠原病、精神疾患などのケースがあります。総合診療科では慎重に診察し、必要に応じて検査や専門診療科の協力を得ながら治療していきます。診断の結果、気管支炎、肺炎、感染性胃腸炎などの治療、高血圧症、高脂血症、脂肪肝などの生活習慣病の指導、心身症や適応障害のケアなどが多くを占めます。しかし、時には心筋梗塞や脳卒中などすぐに入院して治療を必要とする病気であったり、手術が必要な悪性腫瘍などの患者さんもおられます。

今田敏宏・総合診療科部長は「病気だけを診るのではなく、患者さん全体を診て、家族や地域のことも知る必要がある」と話します。

各診療科と連携

今田部長は、入退院支援・地域医療連携センター長補佐、緩和ケアチームリーダーも務めています。病院内の各診療科と連携し、入退院を支援したり、緩和ケアに取り組むなど患者さんや家族の不安や負担の軽減を図ります。また、地域のかかりつけ医との連携をより深め、高齢

化が進む中で「病気になっても地域で安心して暮らすことができる」地域社会の実現を目指した取り組みを進めています。総合診療科の経験と診療技術が、地域社会の中で大きな役割を果たしています。

医療用麻薬の在宅投与が可能に

その一例を紹介します。「人生を住み慣れた自宅で終えたい」「お盆や正月は自宅で療養したい」と希望するがん患者が増える中、痛みを自分や家族でコントロールできる医療用麻薬の投与システムが広がりつつあります。今田部長らが普及啓発し、在宅医療を行う医師と薬局、機器の取扱代理店が連携して取り組んでいます。機器はPCAポンプと呼ばれ、自宅で病院と同じ痛み止めの点滴をしながら、痛みを感じた時に自分でボタンを押すことで、処方された分量の鎮痛剤が自動的に投与されるしくみです。医療用麻薬の管理規定が厳しいため、こうした医療行為は病院で行うのがほとんどでしたが、各機関の協力により、在宅での投与が可能になりました。

出雲圏域では、基幹病院とかかりつけ医、福祉関係者などが協力して地域ぐるみでの取り組みを進めていて、全国からも注目されています。

医師派遣など地域を支える

感染症科と地域医療科

総合診療科と特に関わりが深いのが感染症科と地域医療科です。感染症科は感染症対応を担います。細菌による感染症ではいかに早く有効な抗生剤を投与するかが問われます。院内の感染症治療に対するコンサルトを受けたり、院内感染防止のための環境整備にも関わっています。現在散発的に流行している麻疹や風疹では、総合診療科と小児科が連携して、いち早く病院内の対応を進めています。

地域医療科では、県内の他の病院で内科医が不足した時に、医師を派遣しています。病欠や妊娠など医師の欠員が出た時、患者さんを総合的に診療することができる人材がいることは地域社会に安心感をもたらします。地域医療科の増野純二部長は「地域では一人で総合的に診療できる医師が求められます。高齢化社会の到来に合わせ、今後ますます役割は高まります」と話します。

地域医療担う人材育成に力

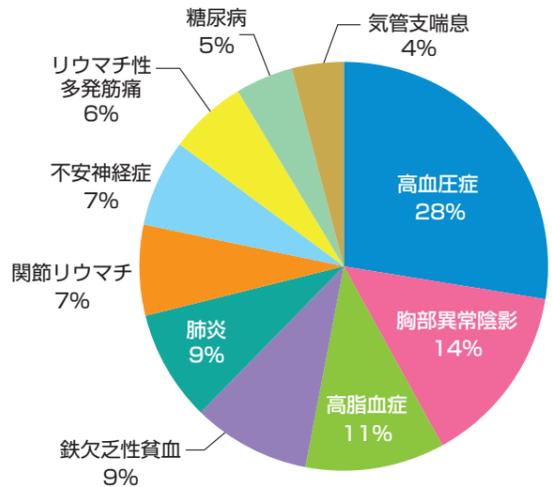
島根県立中央病院では、総合診療医の育成に積極的に取り組んでいます。2020年度から適用される新しい医師臨床研修制度は、紹介状を持たない初期患者が訪れる一般外来での研修を義務化するなど、地域医療により重きを置く内容になっています。

現在、県立中央病院では、35人の初期臨床研修医が在籍しています。内科研修の6カ月のうち、総合診療科の2カ月は必修とし、診療科横断的な疾患や保健・医療・介護連携、感染症、緩和ケアなどを研修します。地域医療を志す医師が必要な知識と経験を学ぶ場になっており、研修終了後は7、8割の医師が県内に定着し、地域医療を若い力で支えています。

総合診療科では、自治医大卒業医師40期80余名を含む、総合医を育成した経験に則り、日本専門医機構認定「総合診療専門研修プログラム（3年間）」と日本病院会認定「病院総合専修医プログラム（2年間）」を準備し、総合診療医の育成にも取り組んでいます。

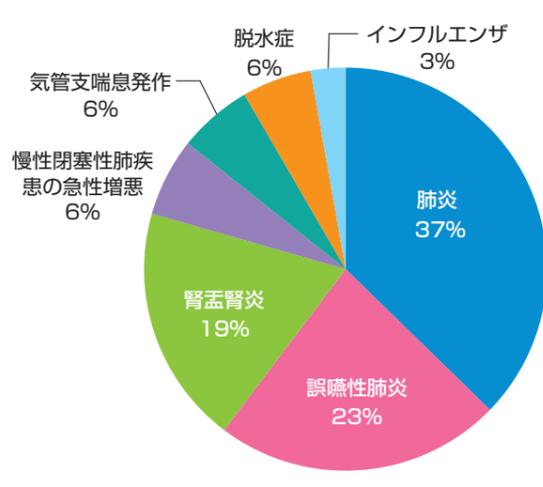
総合診療科の疾患別患者割合

〈外来患者〉



主病名	人数
高血圧症	500
胸部異常陰影	261
高脂血症	200
鉄欠乏性貧血	169
肺炎	159
関節リウマチ	130
不安神経症	125
リウマチ性多発筋痛	112
糖尿病	83
気管支喘息	74

〈入院患者〉



主病名	人数
肺炎	107
誤嚥性肺炎	66
腎盂腎炎	55
慢性閉塞性肺疾患の急性増悪	18
気管支喘息発作	17
脱水症	16
インフルエンザ	8

(2018年4月1日~2019年3月31日)

スタッフきりり! (職員紹介)

調剤から地域連携まで多岐に渡ってサポート



臨床薬剤科 薬剤師 **雫 文子**

調剤、注射、点滴、がん化学療法などの基本業務から、病棟、チーム医療、地域連携といった業務まで多岐にわたる仕事を担う薬剤師。薬の配合量など



調剤する雫文子さん

を間違えれば命を奪いかねないだけに、雫薬剤主任は集中力を欠かさず業務に当たり、主任として後輩の指導にも当たっています。

祖父が薬局を営んでいて、薬剤師を身近に感じていたことから薬学部へ進学。島根県立中央病院の近くで育ち、実習でも雰囲気が良かったことから、卒業と同時にUターンしました。

病棟業務では看護師の相談に乗るなど専門の知識を生かすように努めていますが、ローテーションで各種業務を担当する中で関心を強めたのが感染症への対応。現在、抗菌化学療法認定薬剤師の取得を目指して学習しています。

プロバスケットボールチーム「島根ササノオマジック」のブースターで、ホームゲームには応援に出かけ、熱い声援を送っているそうです。

機器の知識や操作技術を磨く「医療機器のお医者さん」

臨床工学科 臨床工学技士 **永田 光葉**

医師の指示のもとで生命維持管理装置の操作や保守点検を担う臨床工学科。臨床工学技士となって5年目の永田さんは、「医療機器のお医者さん」として、日進月歩する機器の知識や操作技術を取得し、医師やナースと連携を図りながら業務に当たっています。

生物の持っている優れた機能を人工的に作って問題の解決に応用する生体工学に興味をもち、工学部に進む際、臨床工学の学科があることを知って、大好きな「機械いじり」を医療に生かそうと決意。総合病院には多種多様な機器があることから島根県立中央病院へ就職しました。

透析などの血液浄化、心臓カテーテル、集中治療・救急病棟、医療機器管理などの部署をローテーションで回っていますが、現在は不整脈の原因となっている個所を焼き切る治療法のカテーテルアブレーションの技術を磨いています。

シヨンの技術を磨いています。

幼稚園のときからスキーに親しみ、冬場の休日は大山などでシュプールを描いているそうです。



アブレーションの技術を磨いている永田光葉さん

新入医師紹介



検尿異常から腎代替療法まで、腎臓病に関わる最適な医療を提供したいと考えております。

腎臓科 **松井 浩輔**



手術紹介

呼吸器外科医のレポーター紹介 『胸腔-腹腔シャント』について

呼吸器外科部長 **坂本 仁**



呼吸器外科は呼吸器疾患の手術を行う専門外科です。年間120例ほどの手術を施行しています。扱う主な疾患は肺がん、自然気胸ですが、肺良性腫瘍、縦隔腫瘍、外傷、膿胸など実に様々です。今回は当科で行っている手術の一つ「胸腔-腹腔シャント」をご紹介します。

胸腔、腹腔とは図1のように横隔膜を境界として臓器（肺や肝臓など）の外側にある空間のことです。胸腔には胸水が約5mlあり、車のエンジンオイルのように肺の動きを潤滑しています。様々な原因で胸水が正常より多く溜まってくることがあります。胸水にタンパクが少ない場合（心不全など）やタンパクが多い場合（炎症や肺がんなど）があります。原因の診断が大切ですが、紙面の都合でここでは省略します。治療としてかかりつけの先生から尿を促進する薬（利尿剤）などの内服により改善することがあります。しかし、さらに増加して肺や心臓を圧迫して呼吸困難が出現したときは、細い針で胸水を抜くこと（胸腔穿刺）や小指程度の太さのチューブをしばらく留置すること（胸腔ドレナージ）を局所麻酔で行います。薬剤を胸腔内に注入して癒着させることで胸水がたまる隙間をなくすこと（胸膜癒着術）を行うこともあります。ベットサイドで注入できるのですが、癒着するときに疼痛や発熱が起こります。

上記のような治療を検討した上で、それでも、胸水がなかなか減らない場合は胸腔-腹腔シャントについても検討します。カテーテル（胸腔側と腹腔側）とポンプチャンバーがあり、一方弁がついており、

胸腔から腹腔へしか流れないようになっています。図2のように胸腔、腹腔、皮下に留置します。手術室にて、局所麻酔または全身麻酔で行い、2時間ほどで終了します。留置後は皮下のポンプを押すことで胸水を腹腔内へ誘導します。イメージとしては灯油をストーブに入れるチューブに似ています（ポンプを押すとストーブ方向にだけ灯油が流れますよね）。3~4分（100回）押すことを1日4回することで約500mlの胸水を誘導します。大変そうですが、日常生活で何かをしながら（テレビを見ながらなど）押すことができます。腹腔内に流れた胸水は体内に吸収されます。腹腔は胸腔に比べると吸収力が格段に良いからです。感染やすでに腹水がある場合は適応になりませんが、様々な原因の胸水に対応できます。胸腔穿刺・ドレナージ（左記）と比べて、胸水を体外に排出しないのでタンパク（栄養分）の消費がありません。ポンプの使い方の習得が必要ですが入院が短く済む可能性があります。良いことばかりのようですが、合併症もあります。留置後に感染や閉塞



が生じて抜去や交換を必要とすることもあります。胸水の原因となる病気は様々であり、個々の患者さん、かかりつけの先生と十分に相談して適応を決めます。留置後も定期的に当科外来へも通って頂き、慎重に経過観察を行います。

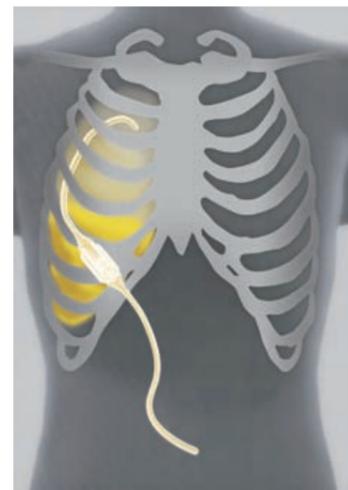


図2

ワンポイント・メッセージ

胸腔-腹腔シャントシステムは他の治療でなかなか治らない胸水に対応できる可能性があります

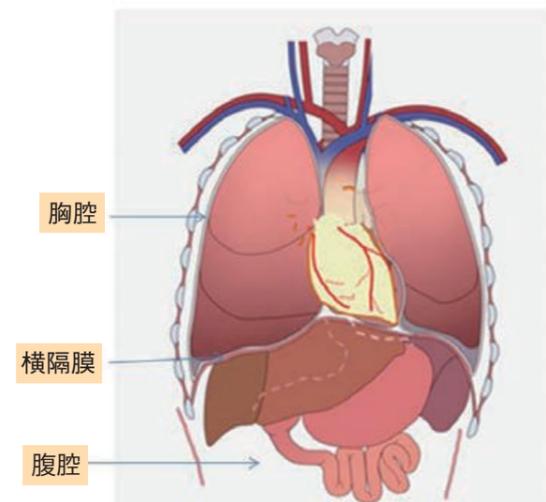


図1 〈胸部外科学会ホームページより、一部改変〉

看護師研修

より地域医療に密着した看護師の養成にむけて 看護師の『特定行為研修』開講予定です！



皆さん、看護師の“特定行為”ってご存知ですか？ 医師または歯科医師があらかじめ作成した手順書により看護師が行う38個の診療補助行為です。これらの行為を行うには、実践的な理解力・思考力及び判断力並びに高度かつ専門的な知識及び技能が必要とされ、「看護師の特定行為研修」を修了した看護師が行うことのできる行為です。

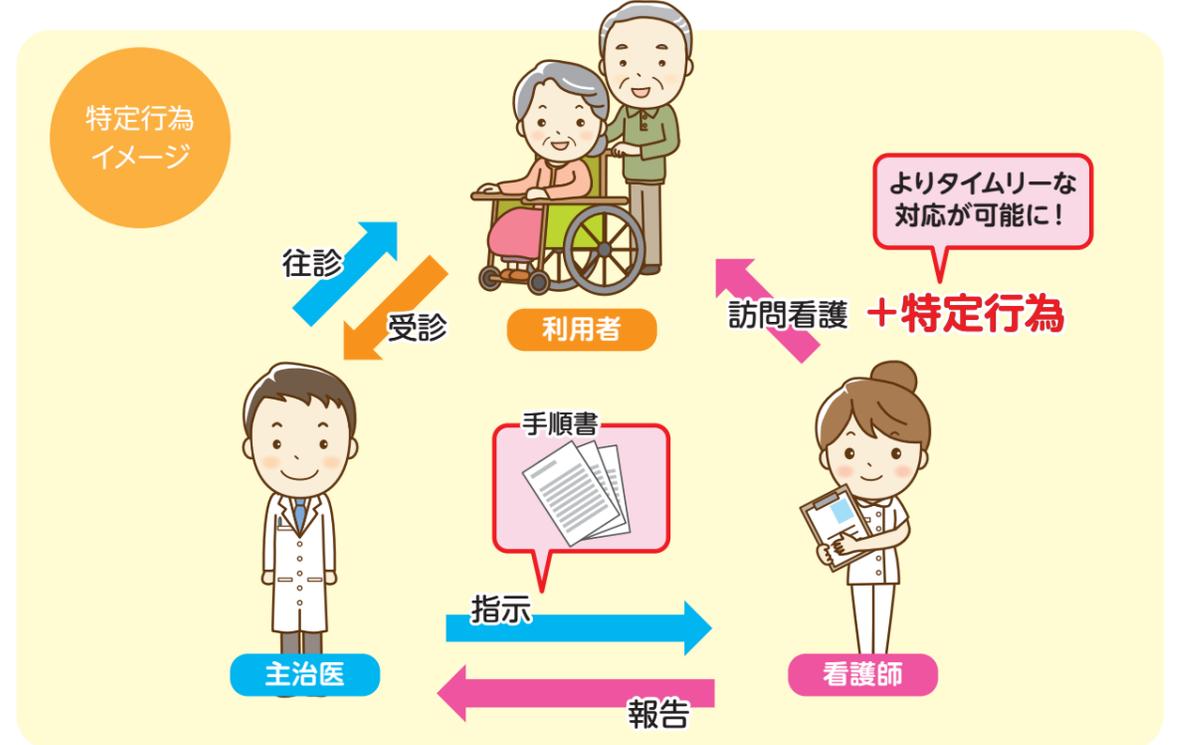
少子高齢社会の進行に伴い、慢性疾患・複数の疾患を抱える患者さんや自宅で暮らしながら医療を受ける患者さんがますます増えることが予想されています。地域において高度急性期から在宅医療まで、患者さんの状態に応じた適切な医療を提供するために、医師・看護師等の多職種によるチーム医療の推進が必要となります。

島根県は、地域包括ケアシステムの構築に向けて、高齢者が要介護状態になっても住み慣れた地域で自分らしい生活を最期まで送れるように地域がサポートしあう社会のシステムを支援しています。

そうした中、現在、医療処置を必要とする患者さんの在宅医療では、医師の指示に基づき訪問看護サービスが提供されています。特定行為研修修了看護師が患者さんの状態を見極めることで更にタイムリーな対応が可能となり、「治療」「生活」の両面か

ら患者さんを支えることができます。

当院は、看護師の特定行為指定研修機関として10月からの開講を目指して準備中です。行為区分は「栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連」「創傷管理関連」「創部ドレーン関連」の3区分です。今後は地域の皆さまの要望を確認しながら行為区分の拡大や変更を検討していきます。県民の皆さまから期待される役割を十分に担うため、医療安全に配慮し、在宅を含む医療現場において、高度な臨床実践能力を発揮できる看護師の養成にむけて研鑽を重ねていきます。院外からの受講生も受け入れますので、お待ちしております。



厚生労働省作成のリーフレット・これからの医療を支える「看護師の特別行為研修」を基に作図



イベント報告 看護の日(5月12日) 「看護の心をみんなの心に」をテーマにイベント開催

ナイチンゲールの誕生日にちなんで1990年に制定された看護の日(5月12日)の催しが、1階ふれあいホールで開催され、病院の看護師や助産師、管理栄養士らが各ブースで相談や測定などを行いました。

島根県立中央病院では、看護の日制定の翌年からイベントを開催しています。最初にあいさつに立った池田看護局長は、「自分の健康について、そして大切な人のことを思う」機会になってほしいと、看護の日記念のつどいに込めたメッセージを伝えました。イベントでは、フットケアや体脂肪測定、骨盤

ケア、認知症相談やがん支援センターのコーナーがあり、特に骨粗鬆症に関わる骨密度測定は大人気でした。ドクターヘリのコーナーでは映像や写真を通して活動の様子を伝え、制服の試着も行いました。

医療・健康相談では、血糖値や血圧測定で糖尿病や高血圧について知識を深めていただきました。栄養相談では、かつ丼やカレーなどの熱量を表示して外食でのカロリーの摂りすぎに注意を呼びかけました。

また、院内保育所園児の作品展示も行われ、見学に訪れた園児たちと、応援に駆け付けた島根県観光キャラクター「しまねっこ」が一緒に写真に納まっていました。



多くのご来場を頂いた医療相談コーナー



あいさつする池田康枝看護局長



大人気だった骨密度測定コーナー



ドクターヘリのユニホーム体験や映像を通じ活動を紹介しました



かつ丼などの熱量を表示しカロリーの取りすぎに注意を促した栄養相談コーナー



島根県観光キャラクター「しまねっこ」が登場し園児も大喜びでした

統合運用紹介

当院の業務委託の体制について

委託企業との連携で万全の体制を 統合運用推進室長(医療技術局長) 磯和 理貴

医療機関では様々な専門的な業務が行われています。患者さんに直接行われる医療行為をはじめ、看護、検査、お薬の仕事など様々です。それらを支える業務も多岐にわたるため、病院では様々な業務を外部の企業に委託しており、それらは13の業務分野を11社の企業で担当しています。(別表：委託業務と担当企業の一覧)

当院では平成6年ごろから、積極的に業務の外部委託を進め、民間活力の導入を図っています。どの病院でも外部へ業務を委託するケースは多いですが、当院の特徴としては、統合運用という独自の理念のもと、企業が持つ専門的なノウハウを積極的に取り入れ、安全で質の高い医療を提供できる体制づ

くりに取り組んでいる点です。

病院職員のおよそ2割にあたる約330名の委託企業のスタッフが、院内で業務をこなしながら病院の運営を支えています。

これからも委託企業が一丸となり、より良い病院づくりと、患者さま、ご家族の皆様の幸せのために、日々努力して参ります。

病院をささえる日本初の「統合運用」

統合運用とは、理念や目的・目標を共有し、病院と委託企業が互いの専門分野や得意分野の機能を活かし、官民一体となり協働して課題を克服し問題解決にあたることです。2002年には統合運用推進室を設置し、日々努力して病院運営を行っています。

外部委託している業務	担当企業名
医療情報管理業務 医療事務業務	(株)ソラスト
統合物流業務 (SPD) 消毒滅菌業務	小西医療器(株) (株)サンキ
清掃等環境衛生業務 給食業務	島根県ビルメンテナンス協会 日清医療食品(株)
設備運転管理業務 施設警備業務 緊急車両運転業務	北陽ビル管理(株) 北陽警備保障(株)
検体検査業務	(株)LSIメディアエンス
IIMS (院内システム) 開発業務	富士通(株)
IIMS (院内システム) 運用業務	(株)テクノプロジェクト
洗濯業務・リネンサプライ業務	(株)岩多屋

市民公開講座 開催報告

令和元年度 島根県立中央病院 市民公開講座 「治し支えるがん医療」をテーマに開催



令和元年7月21日に「治し支えるがん医療」をテーマに市民公開講座を開催しました。約70名の方にご参加いただき、「がん医療の今」をお伝えしました。参加者の方からは、知りたかったことが聞けた、わかりやすい言葉での説明で良かった、また開催してほしいとご感想をいただきました。特に寸劇を交えた緩和ケアの紹介は、わかりやすく、多くの専門職に支えられるとわかり安心したと大好評でした。ご参加いただき、ありがとうございました。

来てくださった方も、そうでない方も **ワンポイント** 講演おさらい & 紹介

からだにやさしい消化器がん手術

外科・消化器外科部長 金澤 旭宣

最新の治療がその患者さんに適しているとは限りません。からだにやさしくても効果が薄ければ治療とはなりません。消化器手術でのからだにやさしい治療とはなにかについてお話ししました。

肺がんに対する胸腔鏡下手術と肺温存手術

呼吸器外科部長 阪本 仁

胸腔鏡手術は従来の開胸手術と比較し創が小さく、術後の疼痛緩和、早期退院が可能です。また、肺温存手術は、切除する肺が少ないため、肺機能が不良で標準手術である肺葉切除が難しい場合などで検討されます。また、術後の生活の質の向上にも貢献します。

がんゲノム医療ってどんなもの?

臨床腫瘍科部長 川上 耕史

がんゲノム医療はがん細胞の遺伝情報を調べて、治療に役立てる医療です。最適な治療が見つかる人もいますが、その数は10人に1人程度。まだまだこれから発展させていく医療ともいえます。

診断時からの緩和ケア

緩和ケアチームリーダー 総合診療科部長 今田 敏宏

がん自体への治療と緩和ケアはがん治療の両輪です！痛みや気持ちを安定させることはがん治療の土台になり、予後やQOL(生活の質)が改善するという報告があります。



先生、おしえて! ~知っておきたい小児科医療

なり あい あきよし
小児科部長 成相 昭吉

夏のウイルス感染症 手足口病のお話です

通称「夏かぜ」は、実際には「かぜ」ではありません。

ほんとうの「かぜ」というのは、呼吸器ウイルスが鼻の粘膜に感染して増殖し、約3日後に私たちのからだの免疫で排除しようという戦いが鼻の粘膜で起こった現象を言います。乳幼児では発熱とともに鼻水がおびただしく、学童以上では鼻水とどの痛みが前面にでます。呼吸器ウイルスは鼻の粘膜の温度が33℃になると力を発揮しやすいので、気温が20℃以下の季節、おもに秋から冬、そして春までに多く見られます。

これに対し、「夏かぜ」の代表の「手足口病」は、エンテロウイルスというウイルスによって生じます。高い気温が好きなウイルスで、夏に流行を認めます。アルコールで不活化されないため、知らないうちに手についたウイルスが口に入って感染します。呼吸器ウイルスが胃酸に弱く胃を超えられないのに対し、胃酸に強く、増殖に適した温度が37℃であるため小腸のリンパ組織で増殖し、血液に入って

発熱や発疹などの症状を惹起させます。「かぜ」ではないので、鼻水のないことがポイントです。

エンテロウイルスには100を超える種類があります。このうち乳幼児に「手足口病」を生じさせるのは4種類ですが、2011年以降、2年ごとに流行を認めているのは、コクサッキーウイルスA6、というウイルスです。

旧来、「手足口病」は、その名の通り、手・足・口に水疱を伴う紅色発疹を認め、発熱もなく経過していました。しかし、このA6による「手足口病」は「非典型手足口病」と呼ばれ、自然経過で改善しますが比較的症状が強く、発熱とともに大腿やでん部に至る発疹、また発症2か月後に爪が剥がれ落ちる爪甲脱落症も起こします。

便にウイルスが長く排泄されるので、オムツなどを扱った場合、流水で手洗いを徹底することが感染対策として大切です。

小児科医療についてのご紹介は今回で終了です。
次回からは、様々な診療科の医師が登場します。



祝い膳で人気『鯛のムニエルトマトソース』 産後祝い膳の人気メニューより

おおたに ふみお
栄養管理科 主任調理師 大谷 富美男

出産された方に産後祝い膳を始めてからもうすぐ2年になります。そこで祝い膳の中でも人気の高い『鯛のムニエルトマトソース』を紹介いたします。

材料 (4人分)

- 鯛(切り身) / 60g×4
- 薄力粉 / 大さじ1と1/3
- バター / 大さじ2弱
- 塩 / 小さじ2/5
- 白コショウ / 少々
- オクラ(2分の1) / 2本
- ～トマトソース～
- カットトマト / 大1個
- 玉葱 / 中 1/10個
- ニンニク / 1カケ
- オリーブ油 / 大さじ2.5
- 塩 / 小さじ1/5
- パセリ(乾燥) / 少々

- ～マッシュポテト～
- じゃがいも / 中2個
- バター(無塩) / 小さじ2
- 牛乳 / 大さじ4
- 塩 / 小さじ1/4



作り方

- ①鯛に塩、コショウをして小麦粉をまぶしバターを塗りフライパンで焼く。
- ②玉葱、ニンニクをオリーブ油で炒めカットトマトを加えて煮込む(10分程度)。煮込んだら塩を加えて味を調べ、乾燥パセリをふる。
- ③オクラはボイルをして縦2分の1にカットする。
【盛り付け】
①皿にトマトソースを敷きマッシュポテトを台にして上に鯛のムニエルをのせる。
②オクラを前に飾る。



地域連携だより 第83号



病院ボランティア「ハーモニー」の皆さんに支えていただいています

島根県立中央病院では、平成11年の新病院への移転と同時に病院ボランティア「ハーモニー」の活動を開始しました。現在25名の登録会員があり、外来患者さんの受診のご案内や入院患者さんの病棟案内など、優しく温かな対応をしていただいています。また、七夕の笹飾り、クリスマスツリーの飾り付け、院内コンサートの援助など、病院を訪れる患者さんが季節を感じられるような活動もされており、病院職員では手の行き届かない患者さんの安心と安らぎを感じていただく活動だと感じています。

中でも、ハーモニー代表の米原ゆきみさんは、新病院移転と同時に活動を始められ、患者さんのために活動を続けられた結果、今年4月にはボランティア活動時間が3000時間を超えられました。

「ある先生の著書に“患者さんにとって、自分を一番大切に想って対応して下さるかどうか”と書いてあり、“病院スタッフのあるべき姿はこれだ!”と改めて感じています。患者さんに、“自分のことをわかってもらえている”という気持ちになってもらえるように、患者さんに寄り添いながら、患者さんのかゆいところに手が届くような活動ができればと、いつも思っています。」と、活動に対する思いについて話してくださいました。

この度、ご活躍いただいているボランティアの

方々へ、感謝状の贈呈式をさせていただいた際には、小阪病院長から「ボランティアの皆さまに活躍していただき、20年間支えられてきた病院だと思っています。患者さんが頼ってこられるような、面倒見の良い病院になりたいと考えています。中央病院が島根県のために尽くせるように、今後もご支援をよろしくお願いします。」と日頃の感謝の気持ちをお伝えしました。

病院スタッフにとってボランティアの皆様はとても心強い味方です。今後もボランティアの皆様と一緒に、患者さんにとってより良い環境の提供を目指してまいります。



地域の医療・介護関係者を対象とした研修会のお知らせ



当院では、地域の医療・介護関係者の皆さまを対象とした研修会を随時開催しております。9月～11月には下表の研修会を予定しております。詳細は当院のホームページ等でご案内していきます。

開催月	研修会名	目的
9月	感染管理研修会	当院でのMRSA感染防止対策と地域連携感染対策の取り組みを学ぶ
10月	呼吸器ケア研修会	喀痰吸引と呼吸器ケアの基本的な知識と技術を学び、現場のケアに活かす
	循環器疾患の治療と看護研修会	心疾患治療中の患者を地域で支えるために、最新の治療と患者指導を含めた生活支援などを学ぶ
11月	PCA ポンプ研修会	「明日から使えるPCA。在宅緩和医療の充実のために」在宅緩和医療の充実を図る

今後の研修会予定はこちらをご確認ください

<http://www.spch.izumo.shimane.jp/cooperation/support-lhcw.html>

(島根県立中央病院ホームページ 医療連携 ▶ 地域医療従事者への支援)

知って得する 健康 医療 看護 ミニ知識 より



当院では、患者さんやご家族、地域の皆さまに、健康や病気についてのちょっとしたお役立ち情報や、ぜひ知っておいてほしいことなどをお伝えする『知って得する 健康・医療・看護 ミニ知識』を毎月開催しています。
ここでは、過去に開催した中からお役立ち情報をピックアップしてお届けします。



快便でスッキリさわやか ～便秘の薬と解消法～ (2019年5月9日開催)

便秘を軽視してはいけない？

米国で慢性便秘がある人(622人、平均年齢59歳)とない人(3311人、平均年齢53歳)の生存状況を15年間追跡調査したところ、便秘がある人の方が、便秘のない人に比べて生存率が約15%低い傾向にあったというデータがあります。それぞれの患っているその他の病気の影響もあるので、便秘だけが原因とは言い切れませんが、このような傾向が見られたということになります。

便秘治療薬はどんなものがあるの？

便秘薬は大きく分ける**刺激性下剤**と**非刺激性下剤**とに分類されます。

刺激性下剤 ◎特徴…大腸を刺激して排便を促す ◎注意点…長期に連続して飲み続けると効き目が弱くなる(腸管運動の低下)可能性がある。妊婦さんへの使用は注意が必要

非刺激性下剤 ◎特徴：水分の移動で便を軟らかくしたり、大きくしたりして排便を促す。使い続けても効果は弱くならない ◎注意点：マグネシウムを用いた下剤は高マグネシウム血症を生じることがある。

便秘を解消する生活習慣改善って何をすればいいの？

- ①できる範囲で体を動かす→適度な運動を心がける
- ②水分を摂取する→朝起きたらコップ一杯の水を飲む
- ③食物繊維をとるなどの食事を工夫する
- ④落ち着いて排便できる環境を整える→トイレを我慢しない!
- ⑤十分に睡眠をとり、ストレスをためない・朝食を抜かない
- ⑥理想的な排便姿勢をとる(右図参照)



理想的な排便姿勢

35度

踏み台など

前屈みの姿勢(背骨と大腿骨の角度)が35度だと便の通り道がまっすぐになり、便を絞り出しやすい

笑って元気! (2019年6月25日開催) 笑い療法士 吾郷 美晴(助産師)

「笑い」って体にいいって本当!?

本当です。血糖値の改善、糖尿病にいいということ→ストレス、うつ症状の緩和であったり→NK細胞の働きが正常化して免疫力の向上であったり→痛みの緩和→自律神経のバランスを整えること→プラス思考になり幸福度が高まるなどといった効果があることが実証されています。

健康にいいと評判の「笑いヨガ」って何?

「笑いヨガ」は誰でもできる笑いの健康体操です。ユーモア、冗談、コメディは使いません。最初は体操として笑います。皆で笑うことで笑いが伝染していき、無理なく笑えます。笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせるところから、笑いヨガと呼ばれています。体操として笑っても、面白くて笑っても身体は区別が出来ず、健康効果は全く同じです。笑いヨガは1995年インドの医師マダンカタリアが考案し、現在では100か国以上に広がっています。機会があれば、この簡単で健康にいい笑いヨガをぜひ体験してみてください。



知って得する 健康 医療 看護 ミニ知識 今後の予定

開催 月1回 平日の15:00～15:30 ※ミニ知識へのご参加6回で記念品プレゼント!
場所 1階 ふれあいホール(正面玄関ホール) ※詳細は当院ホームページやFacebookでご確認ください

健康 テーマ：「病院と歯科診療所の連携であなたの健康を守ります～かかりつけ歯科医を探そう～」
開催日：2019年10月17日(木)
講師：歯科口腔外科 尾原 清司

医療 テーマ：「知ってほしい～医薬品副作用被害救済制度～」
開催日：2019年11月1日(金)
講師：臨床薬剤科 頼光 翔(薬剤師)

看護 テーマ：「いつまでも強く丈夫な骨で、いきいき生活」
開催日：2019年12月4日(水)
講師：9階東病棟 山田 洋一(看護師)

新病院開院20周年 病院まつり

～県民の皆さまとともに～

開催日 2019年**11月16日**土

時間 10:00～15:00 **場所** 島根県立中央病院

楽しい企画、ためになる企画を用意して皆様のご来場をお待ちしています。(詳細は後日発表します)



スマートフォン対応のホームページを開設しました

各種イベントのご案内もしています▶



一般外来診療のごあんない(予約のない方)

各診療科の外来日はホームページでご確認いただくか、お問合せ下さい。

診療受付時間
月曜～金曜 8時30分～11時00分

※当日に診療していない診療科、あるいは特殊外来に受診を希望される場合には、総合受付にお問い合わせください。

かかりつけ医からの紹介状をお持ちください

継続して受診している診療科以外の診療科を受診するとき、他の医療機関からの紹介状を持たずに当院を受診された場合、初診料のほかに**5,000円(税込)**(口腔外科の場合は、**3,000円(税込)**)をお支払いいただきます。



島根県立中央病院

〒693-8555 島根県出雲市姫原4丁目1番地1
TEL: 0853-22-5111
Mail: spch@spch.izumo.shimane.jp
URL: <http://www.spch.izumo.shimane.jp/>



島根県立中央病院公式Facebook

院内情報を随時更新しています

<https://www.facebook.com/ShimanePrefecturalCentralHospital/>

