TAKE FREE

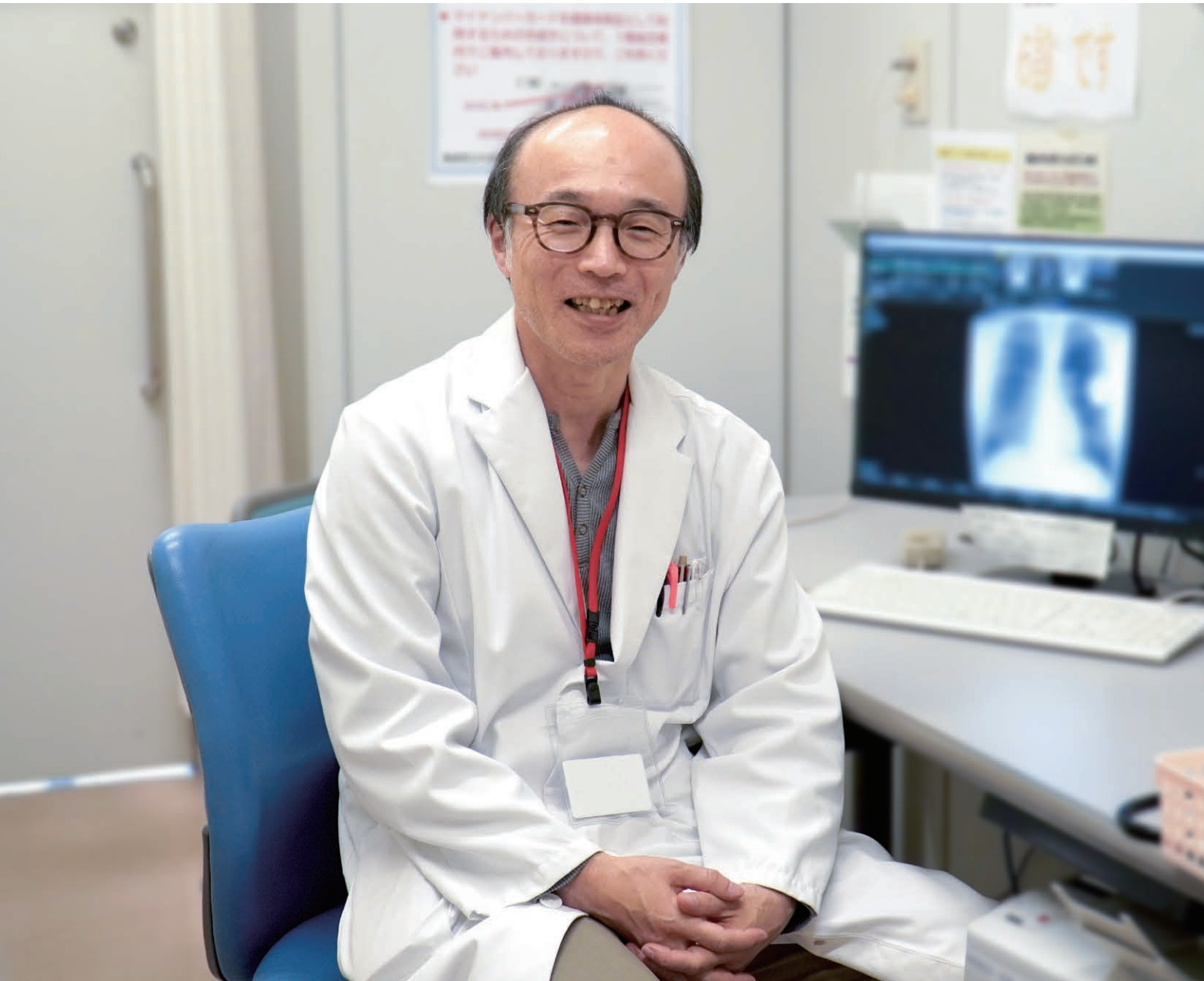
ご自由にお持ち帰りください

島根県立中央病院広報誌

えにし enishi

Shimane Prefectural Central Hospital
Public Relations Magazine
"Enishi"

vol.
32
2026 NOV.



特集

そのドキドキ、大丈夫？ 知っておきたい 不整脈のこと

不整脈には、心配のない軽いものから命に関わるものまで、さまざまな種類があります。今回は、知っておきたい不整脈の基本をはじめ、突然の心停止から大切な命を守るための対策について紹介します。

不整脈ってどんな病気？



「ドク、ドク、ドク……」と、私たちの心臓は毎日同じリズムで動いて、全身に血液を届けています。この大切なリズムが、速くなったり、遅くなったり、バラバラに乱れてしまう状態が「不整脈」です。

不整脈の種類

1.トントンと脈が速くなるタイプ（頻脈性不整脈）

心拍数が通常より速くなる状態（1分間に100回以上）。心臓がドタバタと速く動くため、血液を十分に送り出せなくなることがあります。

【主な病名】心房細動、心房粗動、発作性上室性頻拍、心室頻拍、心室細動

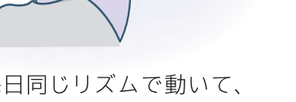
2.ドーン…ドーンと脈が遅くなるタイプ（徐脈性不整脈）

心拍数が通常より遅くなる状態（1分間に50回未満）。全身に血液が行き届きにくくなり、めまいや失神を起こすことがあります。

【主な病名】房室ブロック、洞不全症候群

3．一瞬リズムが乱れるタイプ（期外収縮）

本来のリズムから外れて、脈が一時的に乱れる状態。「一瞬ドクンとする」「脈が飛ぶ」ように感じることがあります。



【主な病名】心房性期外収縮、心室性期外収縮

不整脈の症状

不整脈の症状は、胸のドキドキや息切れ、脈が飛ぶ感覚など人それぞれです。はっきりとした症状が出る人もいれば、まったく自覚がないまま健康診断で見つかる人もいます。

不整脈の早期発見には、日頃から自分で脈を測る「検脈」がおすすめです。「脈の速さ」だけでなく、「リズムが乱れていないか」「脈が飛んでいないか」をチェックすることが大切です。

脈の自己チェック！

15秒くらい脈拍を触れてみて間隔が“規則的”かどうか確認します。「不規則かな？」と思ったらさらに1～2分程度続けましょう。



手首を少し曲げて手首の「しわの位置」を確認する



しわの位置に、反対の手の「薬指」の先が来るように人差し指、中指、薬指の3本を当てる

こんな症状ありませんか？



危険な不整脈

不整脈の中でも危険なのが「心室頻拍」や「心室細動」です。

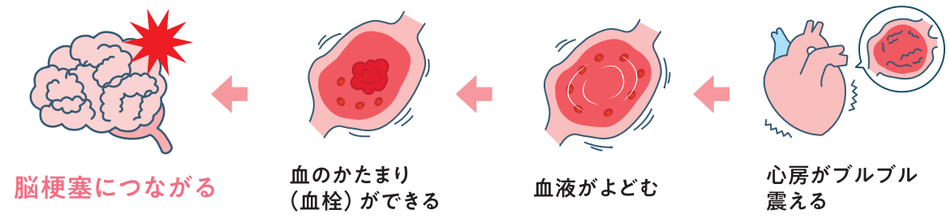
これらが起きると、心臓がけいれんした状態になり、全身に血液を送り出せなくなります。その結果、前触れもなく急に意識を失って倒れたり、心停止につながる恐れがあります。特に心室細動は、何の予兆もないまま突然発症することが多く、発症から1分経つごとに救命率が約7%～10%ずつ低下するといわれています。一刻を争う事態のため、すぐに119番通報とAEDによる救命を行う必要があります。

また、脈がバラバラになる「心房細動」も放っておけません。心臓の中に血のかたまり（血栓）ができやすくなり、それが脳の血管に詰まると「脳梗塞」を引き起こす原因になります。

心室頻拍・心室細動が起こると



心房細動が起こると



どんな人がなりやすい？日常生活での予防法

不整脈の大きな原因のひとつが「加齢」です。年齢を重ねることに、心臓の動きをコントロールする機能が少しずつ変化するため、誰にでも起こる可能性があります。

また、それ以外にも左記のような「生活習慣の乱れ」や「ストレス」が引き金になることも多いといわれています。

高血圧や肥満などの生活習慣病がある方



連日の寝不足や、疲れ・ストレスが溜まっている方



お酒の飲みすぎや、タバコを吸う習慣がある方



心臓にかかる負担を減らすために、まずは毎日の生活の中でできることから意識してみましょう。

十分な睡眠と休養

疲労やストレスを溜め込まないことが、心臓のリズムを安定させます。



バランスの良い食事

塩分や脂肪分を控えめにし、腹八分目を心がけましょう。



お酒・カフェイン・タバコは控えめに

これらは心臓に強い刺激を与え、脈を乱す原因になります。



軽い運動を習慣に

無理のない範囲でのウォーキングなどは、生活習慣病の予防にも効果的です。



不整脈の治療法

不整脈の治療には、お薬のほかに、カテーテル治療や手術、医療機器を使う方法などがあります。

治療の目的は、胸の苦しさを和らげるだけでなく、心臓の動きを整えて脳梗塞などの危険な病気を防ぐことです。不整脈の種類や症状、体の状態に合わせて、一人ひとりに合った治療を行います。

その中の「デバイス治療」とは、小さな医療機器を体内に植え込んで、心臓の動きを24時間見守る方法です。主な機器として、次の2つが挙げられます。

【ペースメーカー】

脈が遅くなるのを助ける機器です。心臓に微弱な電気を送ることで、規則正しいリズムを保ちます。

【植込み型除細動器（ICD）】

命に関わる危険な脈の乱れをキャッチする機器です。万が一の際には自動で電気ショックを与え、元の正しいリズムへと戻します。

薬物治療

薬で脈の速さやリズムを整え、血栓などを予防する



カテーテルアブレーション

足の付け根などの血管から細い管（カテーテル）を入れ、不整脈の原因となっている部分を治療する



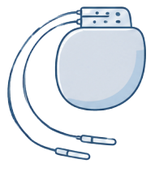
外科的手術

心臓に直接処置を行い、不整脈の原因を取り除く



デバイス治療

小さな医療機器を体内に植え込み、24時間脈の乱れに備える



もしもの危険な発作から命を守る「ICD」

心室細動等の危険な不整脈の治療では、技術の進歩により、体に小さな医療機器を植え込む治療が行われています。その一つが「植込み型除細動器（ICD）」です。患者さん一人ひとりの体型や状態に合わせて、体への負担がより少ない治療法を選べるようになってきています。

当院では、新しい治療機器への対応を含め、患者さんの状態に合わせたデバイス治療を提供できる体制を整えています。2026年3月からは、血管外植込み型除細動器（EV-ICD）の植込み手術を実施しています。

健康診断での指摘や、胸の違和感など、少しでも気になることがあれば決して放置せず、お早めに専門医へご相談ください。一人ひとりの状態をしっかりと精査し、適した治療法を一緒に考えていきます。



循環器科部長
いもと　こうじ
井本 宏治
profile
山口大学医学博士、日本循環器学会 循環器専門医ほか
趣味は野球観戦、巨人ファンです

ICDの治療対象となる方

命に関わる不整脈を起こしたことがある方はもちろん、将来的に発作を起こす可能性が高い方も対象です。

発作の未然防止

重症の心不全や心臓の病気があり、まだ発作を起こしたことはないものの、将来的に危険な不整脈が現れるリスクが高いと判断される方



再発の防止

すでに致死性の不整脈による心停止や意識消失（失神）発作を起こした経験があり、再発による命の危険を防ぐ必要がある方



血管外植込み型除細動器（EV-ICD）とは

EV-ICDは、これまでのICD（植込み型除細動器）とは異なり、心臓や血管の中に電線（リード）を入れない仕組みの機器です。

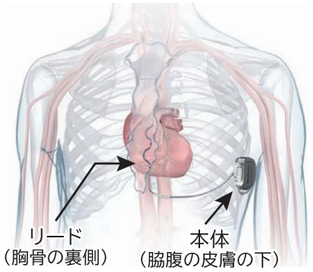
機械の本体は脇腹の皮膚の下に植え込み、そこから伸びる電線は、心臓や血管には入れず、胸の真ん中の骨の裏側にそっと沿わせます。

血管の中に直接電線を通さないため、血管が詰まるリスクや、血管を傷つけるリスクを抑えられる特徴があります。

さらに、不整脈が起きたときに強い電気ショックをドカンと与える前に、まずは小さな電気の刺激を「トトトトッ」と細かく送ることで、発作を抑える機能（抗頻拍ペーシング機能）も備えています。

血管への影響を考慮した仕組みと、発作を抑える機能を合わせ持った治療選択肢のひとつといえます。

体の中のイメージ



〈注意点〉

すべての方に使えるわけではありません。次のような方には、別の治療法が対象となる場合があります。

- 常にペースメーカー機能が必要な方（脈が遅くなりすぎるタイプなど）
- 胸の骨の形に特徴がある方
- 過去に心臓の手術を受けたことがある方

広報番組
「えにし
～扉の向こうに～」
2026年7月放送で
取り上げています。
詳しくはこちら

診療科 FILE

FILE No.14

貧血などの良性疾患から、白血病や悪性リンパ腫、多発性骨髄腫などの造血器腫瘍まで、幅広い血液疾患の診断・治療を行う「血液腫瘍科」を紹介します。

今回はコチラ！

血液腫瘍科

当科は「血液腫瘍科」と標榜していますが、腫瘍しかみないわけではありません。私たちの専門分野は「血液内科」で、血液細胞（白血球、赤血球、血小板）の異常によって起こる病気を専門にしています。血液の病気は白血球の異常、赤血球の異常、凝固系（血小板や止血に関わる成分）の異常の大きく3つに分類されます（表1）。

身近な血液の病気には貧血があります。貧血の多くは鉄分不足で起きますが、他にもさまざまな原因で貧血をおこすことがあります。動悸や歩くとすぐに息切れがするといった症状があり、心臓が悪いのかと思って病院を受診したら、採血で貧血がみつかったということもあります。貧血以外にも血小板が少なくなり出血が止まりにくくなる病気や白血病といった血液のがんなどさまざまな血液の病気に対応しています。

血液の病気の診断のためには血液検査（採血）が必要です。しかし、血液検査だけでは診断がつかないこともあります。その場合には血液細胞を作っている骨髄組織を取って顕微鏡でみる検査（骨髄穿刺・生検）が必要になる場合があります。この検査は血液内科に特化した検査になります（図1）。検査自体は10～15分程度で外来でも施行可能な検査です。

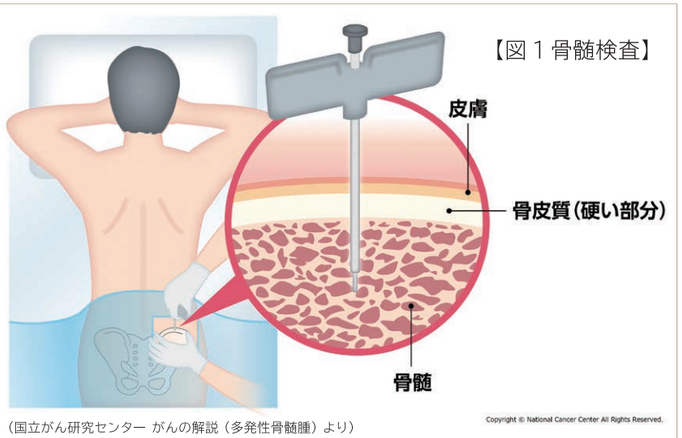
血液の病気の治療は、良性、悪性に関わらず従来の治療に加え、新しい治療薬や治療法が次々と開発されています。

こういった治療を取り入れながら、患者さん個人の状態に合わせた治療を行っています。また、病期の状況に応じて生活の質を重視した治療を行い、患者さんがどのような状態でもきめ細やかにサポートを行っています。

【表1】

白血球系疾患	白血病、悪性リンパ腫、多発性骨髄腫、骨髄異形成症候群など
赤血球系疾患	さまざまな原因で起こる貧血、真性多血症など
凝固系疾患	免疫性血小板減少症、本態性血小板血症、後天性血友病など

【図1 骨髄検査】



（国立がん研究センター がんの解説（多発性骨髄腫）より）

Copyright © National Cancer Center All Rights Reserved.

【骨髄検査とは】
腸骨に針を刺し、骨の中の骨髄組織をとる検査です。骨髄液を吸引する骨髄穿刺と、骨髄組織の一部を採取する骨髄生検があります。とれた組織を顕微鏡で観察することで、造血機能や病気の原因、腫瘍細胞の有無などが分かります。診断や治療法の選択、治療効果の判定に重要な検査です。



血液腫瘍科部長 三宅 隆明（みやけ たかあき）
profile
日本内科学会総合内科専門医・指導医
日本血液学会血液専門医・指導医
日本造血・免疫細胞療法学会移植認定医

一人ひとりの遺伝子に合わせた治療を「がんゲノム医療」

がんは、2人に1人がかかるといわれる身近な病気です。当院では、患者さん一人ひとりの遺伝子情報をもとに治療の可能性を探る「がんゲノム医療」に取り組んでいます。

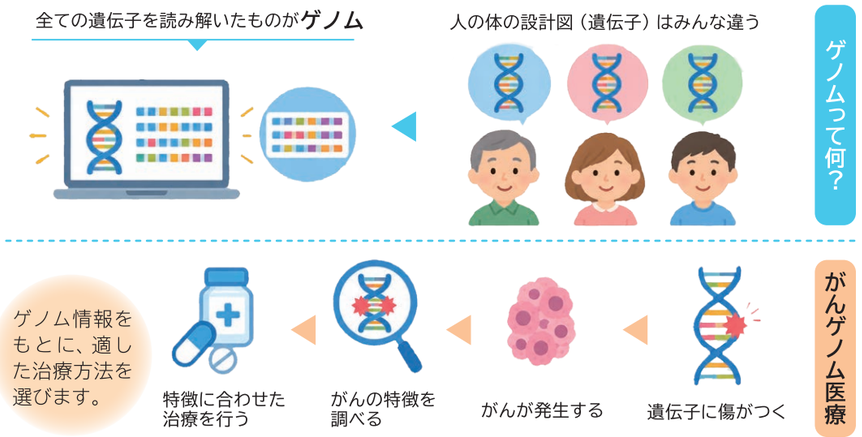
がん治療では一般的に、胃がんや肺がんなど、がんができた「部位」や、がん細胞の種類・形態をもとに治療法を選びます。

こうした治療に加え、近年注目されているのが「がんゲノム医療」です。

ゲノムとは、私たちの体の設計図である「すべての遺伝子情報」のことです。がんという病気は、この遺伝子に何らかの傷がつくことで発生します。

がんゲノム医療は、一度に多数の遺伝子を詳しく調べ、「その人のがんの原因となっている遺伝子の傷（特徴）」を突き止め、それに見合った治療方針や適した薬があるかを検討する医療です。

この検査は、主に標準治療を終えられた方や、希少ながんで治療法が見つかりにくい方が対象です。実際の治療に結びつく治療法が見つかる割合は約10～15％にとどまりますが、原因遺伝子の特徴がわかることで、新しい治療の選択肢につながる可能性を開く手段となっています。



遺伝子検査の後は、医師や薬剤師、看護師などの専門家が集まり、治療方針や適した薬を話し合う検討会（エキスパートパネル）が必要です。

院内完結のスピード体制で、次の治療へ迅速につなぐ

当院は2019年4月に「がんゲノム医療連携病院」の指定を受け、2026年4月には全国259施設のうち、43施設のみとなる「検討会を独自に開ける病院」の認定を受けました（2026年9月現在の施設数）。

一般的な連携病院は他県の大学病院等にデータを送って判断を仰ぎますが、当院は治療方針の決定まで自院のスタッフのみで完結できる体制を整えています。そのため、外部のスケジュールに左右されず院内の連携だけで進めることができ、結果をすみやかに共有し次の治療にスムーズに繋げられます。

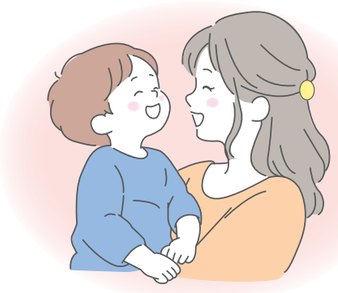
さらに都市部のがんセンターとも連携し、遠方の病院へ行く必要がある「治験（新薬の試験）」に、オンラインを活用して当院に通いながら参加できる仕組みも整えました。まだ一部の疾患でのみの適応となりますが、長距離移動の負担を抑え、住み慣れた島根で治療の可能性を追求することが可能です。

当院はこれからも、専門スタッフがワンチームとなり、患者さんの安心を支えます。



医療技術局長
臨床ゲノム医療推進室長 金澤 旭宣（かなざわ あきよし）
profile
京都大学医学博士。消化器がんのロボット支援手術、抗がん剤治療やがんゲノム医療の臨床・研究に従事。

こども相談室



～子どもの気持ちに寄り添う～

プレパレーション

「病院がイヤ」と嫌がるお子さんにどう向き合う？
不安を和らげる「心の準備」のポイントや、ご家庭でできる接し方、
当院のサポート体制を紹介します。

子どもが病院を怖がるのはなぜ？

「病院に行くよ」と言っただけで大泣き、注射や薬は大嫌い……。そんなお子さんの姿に、毎日の子育ての中で「どう対応したらいいの？」と悩む瞬間はありませんか？

実は子どもたちの心の中には、こんな「わからない怖さ」が隠れています。



子どもは大人に比べて経験が少ないため、「次に何が起こるか分からない」状況に強い不安を感じます。病院のにおいや白衣のスタッフを見ただけで、豊かな想像力が裏目に出て「怖い場面」を膨らませてしまうことも。だからこそ、大人以上に恐怖心が大きくなってしまうのです。

幼い頃に「怖かった」というつらい記憶だけが残ると、大人になっても病院や治療に苦手意識を持つことがあります。だからこそ、「病院は元気になるために必要な場所なんだ」と子どもの頃から感じられることが大切です。

子どもの乗り越える力を引き出す「プレパレーション」

プレパレーションとは、子どもが前向きに治療を受けられるよう、事前に『心の準備』をお手伝いする取り組みです。

お子さんの年齢や成長に合わせ、言葉やイラスト、おもちゃを使いながら、「これから何をするのか」「なぜ必要なのか」を分かりやすく伝えます。

対話や遊びを通して、子どもが「何を知りたいのか」「何を心配しているのか」を丁寧に探ります。「怖い」「嫌だ」という素直な気持ちをしっかり受け止めて、「どうしたら頑張れそうかな？」と一緒に考えることで、その子が本来持っている「自分で乗り越える力」を優しく引き出していきます。

もっと知りたい！「受診・入院」のQ&A

Q 病院に行くとき、直前まで隠しておいた方がいい？

A ごまかして連れて行くと、子どもは裏切られた気持ちになり、病院がもっと嫌いになります。「今日はもしもし（診察）しに行こうね」と事前に正直に伝えることで、子ども自身の「頑張る心の準備」が始まります。

Q 子どもが注射や検査を怖がるとき、どのように進めるのでしょうか？

A 無理に進めることはせず、座る、横になる、抱っこしてもらうなど、どの体勢が一番安心できるか本人に選んでもらいます。また、おもちゃや絵本を見ながら行うなど、その子が取り組みやすい方法を一緒に考えます。



Q 病院や検査の話をすると、怖がって話を聞いてくれません。

A まずは、「怖いよね」「嫌だよね」と気持ちを受け止めましょう。無理に話を聞かせようとせず、落ち着いてから必要なことを短く伝えます。

Q 薬を嫌がって飲んでくれません。

A 「薬を飲むと熱が下がって遊べるよ」「ばい菌をやっつけるよ」など、薬を飲む理由をその子に分かりやすく伝えます。また、どの薬から飲むか、何と一緒に飲むか、飲んだ後のお楽しみなどを提案し、選んでもらうなど、その子に合った方法を一緒に考えていきます。

受診や検査、入院について心配なことがあれば、一人で抱え込まず、早めにスタッフへご相談ください。お子さんとご家族が少しでも安心して医療を受けられるよう、私たちも一緒に方法を考えていきます。



5階東病棟
主任看護師
藤原（ふじはら）　静子（しずこ）

怖さを安心に変える「プレパレーション」

当院小児科では、年間約1,000件の入院を受け入れています。少しでもリラックスして入院生活を過ごせるよう、院内ではさまざまな工夫を行っています。

子どもたちの「こわい」を「こわいけどやってみよう」に変えられるよう、病棟看護師がみんなで寄り添い、プレパレーションに対応できるよう努めています。

入院前の病棟見学もおすすめ

予定入院の場合は、事前の病棟見学をおすすめしています。実際に泊まる場所を見ておくことで、お家でも入院生活をイメージしやすくなります。





遊びを通した分かりやすい説明

写真を取り入れたオリジナルの紙芝居で手術の流れを確認し、実際に酸素マスクを触ってみたり、MRIの模型で検査を擬似体験したりするほか、人形を使って点滴や手術の準備をするなど、「これから何をするのか」をわかりやすく伝えます。



言葉だけでは分からないことも、体感することで見通しを持てるので、子どもは安心してのぞめます。

楽しく向かえるシールラリー

手術室へ向かう途中には、シールラリーという楽しい仕掛けを用意しています。キャラクターを探しながら進み、看護師手作りの台紙（メダル）にシールを貼っていきます。手術室に入室した時には自分だけの特別なメダルが完成します。入院、手術という大変だった体験とそれを乗り越えた力が形になります。



『次はどこに隠れているかな？』とキャラクターを探しながら向かうことで、手術室へのドキドキする道のりが、楽しい冒険の時間に変わります。









県中の人物スナップ

ヒトトキ

ここらでちょっと一休み。
県中の現場で働く職員の
「時」を切り取りました。





知って得する 健康ミニ知識



当院では、皆さんに健康や病気についてのちょっとしたお役立ち情報などをお伝えする「知って得する健康ミニ知識」を毎月開催しています。

7月～9月はこんな内容をお話ししました！

2026年7月 NO！脳卒中 ～自分と大切な人を守るための治療と予防策～



【講師】脳神経外科　橋本（はしもと） 幸繁（ゆきしげ）

脳梗塞などの「脳卒中」は、ある日突然発症し、命や生活を脅かします。しかし近年、医療の進歩により早期治療で後遺症を抑えられる時代になりました。本講演では、劇的な回復をもたらす治療の内容とその成果を医師が分かりやすく解説。さらに、病気を未然に防ぐための具体的な予防策もお伝えしました。

2026年8月 快調！快腸！絶好調！ ～お腹スッキリ大作戦～



【講師】薬剤管理科　伊藤（いとう） 美穂（みほ）

「最近、便が出にくい…改善するには？」「便秘薬は毎日飲んでも大丈夫？」そんな疑問はありませんか？

本講演では、便秘の原因や薬の種類について薬剤師が解説。また、食事・水分・運動など、今日からできる薬に頼らない便秘対策も紹介。お腹の調子を整えて、毎日を快適に過ごすヒントをお伝えしました。

2026年9月 救急車を呼ぶ？待つ？「受診の目安」と救急車到着までにできること



【講師】看護局　赤名（あかな） 祐貴（ゆうき）

急な体調不良で「救急車を呼ぶべき？」と迷った経験はありませんか。いざというときに大切な人の命を守るには、慌てず行動できる正しい知識が必要です。本講演では救急看護の視点から、「今すぐ119番すべき症状」の見極め方と、救急車が到着するまでに周囲ができる応急処置をわかりやすくお伝えしました。

今後の予定

医　師	2027年1月	塩と腎臓	開催日：2027年1月22日（金） 講　師：加堂 陽一（腎臓科）
褥瘡対策委員会	2027年2月	つくらない！治す！地域につなぐ！ ～チームで支える褥瘡（じょくそう）対策～	開催日：2027年2月18日（木） 講　師：辻野 佳雄、山本 愛実、西村 恭子
看護師	2027年3月	いきいき脳活 ～動いて笑って、認知症予防～	開催日：2027年3月18日（木） 講　師：曽田 摂子（看護局）

開　催 ／ 月1回　平日 15:00～15:30　　場　所 ／ 1階 ふれあいホール（正面玄関ホール）

すこやか ニューボーンフォト



出産を振り返って

前回の出産時に出血が多かったため今回も心配していましたが、先生や助産師さんが対応してくださったおかげで無事出産を終えることができました。ゆっくりカンガルーケアができたことが心に残っています。

出産を振り返って

初めてのお産で不安もありましたが、助産師さんが細やかに声をかけ、手厚くサポートしてくださいました。安心してお産に臨むことができ、母子ともに無事に出産を終えられました。本当にありがとうございました！



※ 写真撮影は不定期に行っています。当院でお産されたすべての赤ちゃんを対象としたものではないことをご了承ください。

カンタン操作 今すぐ使える! ご利用手数料 0円

＼会計待ち時間「ゼロ」！／
医療費後払いサービス

Sma-pa スマホのアプリでも

診察終了後、会計でのお支払いを待たずに帰宅できるキャッシュレスサービスです

後払い受付端末またはスマホでクレジットカード情報を登録 ※初回のみ

外来受診時、後払い受付端末で「後払い」を選択 ※ご来院ごと

診察後、総合受付にファイルを提出しそのまま帰宅！

後日、登録のクレジットカードから自動決済 ※パソコンやアプリで領収書・明細書の確認が可能

詳細は当院ホームページをご覧ください　YouTube 動画もご覧ください▶



栄養管理科 栄養士
坂根（さかね） 龍聖（りゅうせい）

profile
安心・安全を第一に、心を込めた食事作りを心がけています。

鮭のちゃんちゃん焼き / 2人分

【作り方】

① 鮭にみそと酒を絡めて下味をつける
② 野菜とAを混ぜ合わせる

オーブンで焼く場合
③ 耐熱皿に鮭を入れ、野菜をのせる
④ オーブンを200℃で予熱し10分焼く

フライパンで焼く場合
③ 鮭の上に野菜をのせ、アルミホイルでつつむ
④ フライパンに③を入れて、鍋底から2㎝程の高さまで水を注ぐ
⑤ 蓋をして中火で 20 分ほど蒸し焼きにする

【材料（2人分）】※分量は正味量

鮭	140g	70g×2切れ
酒	5g	小さじ1
みそ	6g	小さじ1
キャベツ	70g	短冊切り
にんじん	15g	短冊切り
玉ねぎ	70g	薄切り
ピーマン	30g	薄切り
A みそ	12g	小さじ2
A 砂糖	3g	小さじ1
A バター	5g	溶かす
A サラダ油	6g	小さじ1と1/2

【栄養成分】（1人分） エネルギー／269Kcal　たんぱく質／16.4g　脂質／17.2g　食塩相当量／1.2g

ポイント： きのこ類を追加したり、野菜をたっぷり入れてもおいしく仕上がります。

新任医師紹介



整形外科
江角（えずみ） 直人（なおと）
趣味は釣りです。釣れない時間もありますが、釣れた瞬間の喜びは病みつきです。



小児科
甲佐（こうさ） 勇陽（はやお）
静岡県出身で宮崎大学卒業です。島根県は4年目になります。島根は住みやすく慣れてきましたが、まだ雪道の運転はドキドキしています。



放射線科
黒田（くろだ） 弘之（ひろゆき）
音楽が好きで、休日はコンサートやライブに出かけています。ロックからクラシックまで幅広く楽しんでいます。

FILE No.33

患者さんと医療者をつなぎ困りごとを解決する橋渡し役に



総務課　佐々木（ささき）　英人（ひでと）

当院の総務課で苦情相談員を務める佐々木さん。患者さんやご家族の「どこに相談すべきか分からない困りごと」や不満、苦情の連絡を現場スタッフから受けて出動。状況を上手に聞き出し、双方が納得できる解決へと導く「橋渡し役」を担っています。

医療者とは異なる立場だからこそ、一般的な目線で問題を紐解けるのが強み。「患者さんも医療者も『病気を治したい』という思いは同じ。お互い気持ちよく過ごせる環境にしたい。こんなこと聞いたら恥ずかしいかな、と思うことこそ、近くのスタッフに気軽に話してほしいです」と佐々木さん。寄せられた声は各種ハラスメント対策や院内改善につながっており、日々真摯に向き合っています。

休日はなるべく体を動かすよう心がけており、時間があれば2台の愛車を洗車するのが習慣に。「人間も車も表面を磨くだけでなく、定期的な健康診断が必要ですね」と、ユーモアたっぷりに語ってくれました。



FILE No.34

一人ひとりの思いを聴き心の歩みに寄り添う



医療技術局
臨床心理士／公認心理師　中島（なかじま）　直哉（なおや）

2023年に当院へ入職し、4年目を迎えた中島さん。主な業務は患者さんの心理的ケアで、カウンセリングや心理検査を行うほか、院内のリエゾンチームや緩和ケアチームにも参加しています。病気や治療への不安、気分の落ち込みなどを抱える患者さんの思いに、丁寧に耳を傾けています。

「アドバイスよりも、まずは患者さんの言葉をじっくり聴くことを大切にしています」と中島さん。「これまでの生き方や、これからの人生をどう歩んでいきたいか」といった、深い心の声に向き合うことも少なくありません。長く関わる中で、患者さんの表情や言葉に変化が見られたときには、喜びを感じるといいます。

休日の楽しみは、自宅の庭での家庭菜園。2年前に育て始めたミョウガは、今では「売れるほど」収穫できるようになったとか。最近はトマトやキュウリの栽培にも挑戦中。「土に触れ、雑草を抜く時間も、よい気分転換になっています」と、穏やかな笑顔で話してくれました。





東野圭吾著
『容疑者Xの献身』
（文藝春秋）



ページをめくりめくる、
実におもしろい！（やっぱり紙派）

東野圭吾さんが2026年7月に逝去されました。新刊が出るたび必ず読んできた中で遺作『永遠の記憶』も素晴らしいですが、私の一番のおすすめは、直木賞等を受賞した『容疑者Xの献身』です。

作中では、刑事の草薙が天才物理学者・湯川学に相談し、論理的・科学的に真相へ導かれていきます。私はこの過程を、総合診療の思考プロセスに重ねています。丁寧な問診（事情聴取）や身体診察（現場検証）によって鑑別診断を絞り込み、必要な検査（裏付け捜査）を行い、診断（証拠固め）へと至る一まるで未診断疾患に向き合う総合診療医の思考過程そのもののように感じるのです。

そんな読み方をしているのは、私だけかもしれませんが、本作は、論理的思考の魅力を感じさせてくれる一冊です。

総合診療科　今田（いまだ）　敏宏（としひろ）

読者アンケート & プレゼント

この度は、「えにし」をご高覧いただき誠にありがとうございます。
アンケートにお答えいただいた方に**抽選でプレゼント**を差し上げます。

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。いただいた個人情報は適正に管理し、目的外の利用はいたしません。

応募方法　**ハガキ、スマートフォン**、または**院内設置の意見箱**へ、**次の事項を記入のうえ**応募してください。
※意見箱へは、お手持ちのメモ用紙など（様式自由）に記入して投函いただけます。

Q1 「えにし」の入手先は？
1．当院　2．市役所などの行政機関　3．医療機関　4．福祉施設　5．教育機関　6．コミュニティセンター　7．その他

Q2 「えにし」の読みやすさは？
1．とても読みやすい　2．読みやすい　3．普通　4．読みづらい

Q3 Q2.の理由（1つ選んでください）
1．文章　2．レイアウト　3．写真・イラスト　4．内容　5．その他

Q4 今号の中で印象に残ったもの（複数回答可）

Q5 「えにし」を読んで当院の関心度は？
1．高くなった　2．低くなった　3．変わらない

Q6 「えにし」に関するご意見・ご感想

Q7 今後、取り上げてほしいテーマ

Q8 ご住所、お名前、性別、年代（○歳代）、電話番号

出雲 ICHIGO 縁
結ベリー SHOP&CAFE
いちごシュガーラスク5枚+いちごチョコラスク5枚入りセット



アンケートにお答えいただいた方に**抽選で5名様に「出雲ICHIGO縁 結ベリーSHOP&CAFE いちごシュガーラスク5枚+いちごチョコラスク5枚入りセット」をプレゼント！**

応募締切
2027年1月31日（日）
消印有効

ハガキで応募
〒693-8555 島根県出雲市姫原4-1-1
島根県立中央病院 広報室

スマホで応募
スマートフォンからの応募は
コチラから→

医師じゃない私

MY Private

医師の、普段見ることができないプライベートな一面をご紹介するコーナーです。

地域総合医育成科
邉田 健一（へた けんいち）
profile 2018年自治医科大学卒。当院で初期研修後、島根県各地の僻地医療機関で勤務し、2026年より地域総合医育成科で勤務。

「チンチラのすすめ」

皆さんはチンチラという動物をご存知でしょうか。大抵の方は、「なにそれ？ウサギ？モルモット？ヌートリア？」と反応しますが、違います。チンチラは大きな耳、ふさふさの毛が特徴で、最近ペットとして飼育する方が増えているのだとか。



座り心地が良いのでしょうか。
よく私の膝に乗ってきます。

うちの子の名前は「だんご」、9歳・オスです。なんでそんな名前をつけたのでしょうか。また院内で私を見かけたら聞いてみてください。見た目は可愛らしいですが、9歳なので人間でいうとオッサンです。これだけ長い付き合いですが、全然なつきません。抱っこされるのは大嫌いで、大好きなおやつをあげたときしか私の言うことを聞きません。本当に現金なやつですね。

チンチラは大変すばしっこく何でもかじるので、私の自宅の壁は厳重に防護してあります。部屋に放すと走り回ったり、時々じっと座ってどこかを眺めていたり、不思議な生き物です。職場には私の他にもチンチラを飼っている同好会の方（私が勝手にそう呼んでいます）がいて、みんな充実したチンチラライフを送っています。



▲なんでもかじってしまい、
大変いたずら好きです。



▶何かをじっと見ています。
何やら良からぬことを
考えているのでしょうか。

島根県立中央病院広報誌「えにし」enishi vol.32 2026 NOV.

CONTENTS

P01-04 【特集】知っておきたい 不整脈のこと
P05-06 診療科FILE、医療トピックス
P07-08 こども相談室
P09 県中の人物スナップ ヒトトキ
P10 知って得する健康ミニ知識
P11 病院健康食レシピ、新任医師紹介
P12 ニューボーンフォト、お知らせ
P13 「県中スタッフ」のご紹介 KENSTA
P14 わたしの推し本、読者アンケート＆プレゼント

広報誌「えにし」は、年4回（5月・8月・11月・2月）発行しています。

次回は、2月中旬発行予定！
お楽しみに！

過去の「えにし」はホームページからご覧いただけます。

FREE 当院では、全館で無料 Wi-Fi が利用できます。
ぜひご利用ください。

一般外来診療のご案内（予約のない方） ●各診療科の外来日は当院ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

診療受付時間	
月曜日～金曜日	8:30～11:00

※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、7,700円(税込)[歯科口腔外科の場合は、5,500円(税込)]をお支払いいただきます。(2022年10月改訂)

島根県立中央病院
Shimane Prefectural Central Hospital
〒693-8555 島根県出雲市姫原 4丁目1-1
Mail：spch@spch.izumo.shimane.jp
URL：https://www.spch.izumo.shimane.jp/
0853-22-5111