

田 和 山 だ よ り

た

わ

やま

松江市立病院広報誌

冬

2022年1-3月
winter

vol.15

ご自由に
おとりください



「特集」インタビュー企画「守り人」

産業医として

地域で働く人によりそう

副院長・医師
松井泰樹



インタビュー「守り人」…… P2
最近の医療情報 …… P4
ボランティア活動の紹介 …… P6
医療チーム紹介 …… P6

ヘルスケアキッチン …… P7
新任医師紹介 …… P8
診療日程表 …… P8



病院モットー

愛情 信頼 奉仕

インタビュー企画
まも
守り人

File 12

インタビュー「守り人」では、当院で活躍している医療関係者に、大切にしていることや経験などを聞きながら、旬の医療情報や現場の様子を紹介します。皆さんが、安心・納得できる医療を受けるためには、まずご自身が正しい情報を知っておくことが大切です。まずその第一歩に役立ててください。



産業医として
地域で働く人によりそう

副院長・医師

松井 泰樹

プロフィール

松江市立病院
平成6年10月1日 採用
平成21年4月1日 診療部長
平成29年4月1日 副診療部長
平成31年4月1日 診療局長
令和2年4月1日 副院長

産業医ってどんな仕事?

簡単に言うと、病院やクリニックの医師は、病気やけがをした「患者」を対象として、病気の「診断や治療」を行っています。

一方、産業医は、企業や事業所で働いている「労働者」を対象として、心身ともに健康で快適に業務が行える状態かどうか、「指導や助言」を行う医師です。

身近なところでは、健康診断の結果を確認して、労働者が働くことが可能な健康状態なのか、指導や助言を行っています。また、長時間労働を行なった場合や、休職・復職する場合など、健康上の問題を抱える労働者に対しては、産業医が面談を行うこととされています。また、労働者が安全に快適に働くことができるように、職場の中で危険箇所や、衛生面・作業環境について、定期的に直接職場を巡回し、指導を行ないます。また、労働衛生安全委員会に参加し、医学的見地からの意見を述べます。

ただ、産業医の選任が義務付けられているのは、従業員50人以上の事業所です。ほとんどの小規模事業所には産業医がないのが現状であり、今後の課題です。

産業医から見た今の労働環境

私が産業医として活動を始めたころは、長時間労働が主たる課題でしたが、近年ではメンタルヘルスへの対応が多くなりました。

業務の機械化やIT化による働き方の変化や、女性の社会進出、労働者の高齢化、さらにはハラスメントや、コロナ禍での生活様式の変化も加わり、ストレス要因も多様化しています。

最近の調査では、職場での「飲みケーションは不要」と考える人が全体の6割を占めたとか。このコロナ禍で、新たにリモートワークという働き方も現れてきました。職場においては個人主義が進み、人間関係は希薄になりつつあります。

メンタルヘルスの不調のきっかけは配置転換や、職場の人間関係、自身の病気など様々ですが、解決の鍵はやはり職場の理解や支えです。職場の人間関係は、労働環境における重要なファクターなのです。

働き方改革

厚生労働省の資料には、『働き過ぎ』を防ぎながら、

「ワーク・ライフ・バランス」と「多様で柔軟な働き方」を実現します』とあり、長時間労働の抑制や休暇の取得促進、産業医の機能強化などが、企業の取り組むべき対策として法制化されました。

産業医としては、今まで以上に労働現場に深く関与することが求められます。メンタルヘルスの問題にも、産業医を含めた職場全体で取り組むことが求められます。職場巡視や面接などの産業医としての活動が、労働者自身の健康や働く環境を含めた「働き方」への関心を高め、少しでも改善するきっかけのひとつとなってくれればうれしい限りです。

また労働者自身も「働き方」への意識を改革し、趣味を持ったり、家族友人との交流を増やしたりと、仕事以外の生活の充実を心がけることも必要です。

健康で働き続けるためには

産業医として活動するようになって健康診断の大切さを改めて感じています。産業医として、職員の健康診断結果を確認したりしますが、健康診断で病気に気づくことが多々あります。定期的に受けていれば、大抵の病気の場合、早期発見となります。早期治療につながることで、仕事をしながら治療ができたり、一旦休職したとしても早く仕事に復帰できる可能性が高まります。

もう一つは、やはりメンタルヘルスの問題です。そこで、自分のストレスや疲れを客観的に確認するため、「ストレスチェック」を活用してみても良いでしょう。心の不調を起こす前に、自分でストレス反応に気づき、休養やセルフケアをしてあげることも重要です。

少子高齢化による労働人口の減少、定年延長、年金支給開始年齢の引き上げなどの社会要因により、これからの時代は否が応でも働く期間が長くなります。産業医やかかりつけ医、健康診断を上手に活用して、自分自身のメンテナンスをしっかりと行いましょう。人生100年時代、元気に楽しく働きたいものです。

働く人のための情報

働く人の心と体の健康についての相談/企業における産業支援活動

島根産業保健総合支援センター

TEL0852-59-5801 <https://shimanes.johas.go.jp/>

だれでもできるストレスチェック

厚生労働省「こころの耳」 <https://kokoro.mhlw.go.jp/check/>

メンタルヘルスや過重労働による健康障害に関する相談

厚生労働省「こころの耳」ポータルサイト <https://kokoro.mhlw.go.jp/worker/>

電話相談(0120-565-455)のほか、SNSやメールでも相談受付を行っています。

詳しくはホームページへ

松江市立病院 モットー

愛情

信頼

奉仕

病院 理念

松江市立病院は、市民への奉仕を第一とし、市民から愛され、信頼される病院を目指します。地域中核病院として、また自治体病院として市民ニーズに的確に応える医療を行うとともに、保健医療福祉の連携に努めます。

基本 方針

- 一. 私たちは、患者さんへの思いやりを第一とし、市民から愛され、信頼される病院にします。
- 一. 私たちは、医療水準を高め、全力を尽くして患者さんの診療にあたります。
- 一. 私たちは、患者さんの権利を尊重し、信頼に基づく安全で良質な医療を提供します。
- 一. 私たちは、診療所や他の病院と連携を密にし、地域医療の充実に努めます。
- 一. 私たちは、健全経営に努め、明るく働きがいのある病院を創ります。

❁ 最近の医療情報

新型コロナウイルス感染症 治療薬について

野津 渉

薬剤部



世界中で猛威を振るっている新型コロナウイルス感染症ですが、日本においても新たな変異ウイルス「オミクロン株」の感染者も確認され、今年に入ってから急速に感染が拡大している状況です。今後も感染状況を注視し、警戒していく必要があります。

そんな中、新型コロナウイルス感染症に対する治療薬の開発が進み、治療の選択肢が増えてきています。今回は現在国内で承認されている治療薬や、今後の治療薬の展望についてご紹介します。

治療薬には大きくわけて、抗ウイルス薬、中和抗体薬、抗炎症薬があります(図1)。

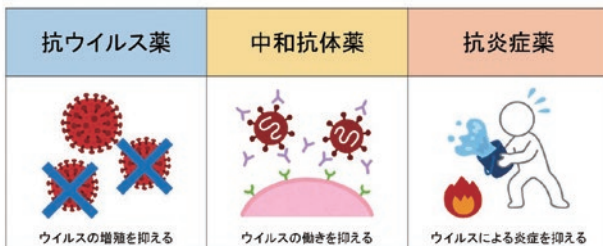


図1:新型コロナウイルス感染症治療薬の種類

新型コロナウイルス感染症の重症度は、軽症、中等症I、中等症II、重症の4段階に分けられています。発症した人のうち約80%は軽症のまま1週間程度で治癒します。したがって治療薬は全ての患者さんに使用されるわけではなく、中等症以上または重症化リスクのある軽症の患者さんに対して用いられます。(図2)。

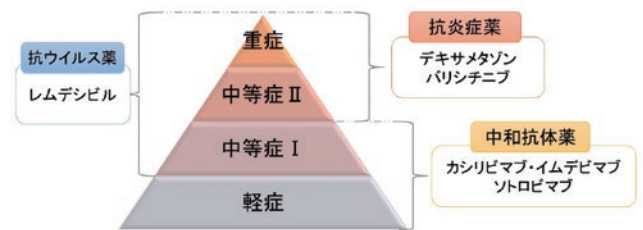


図2:新型コロナウイルス感染症治療薬と重症度

抗ウイルス薬はウイルスの増殖を抑える薬剤で、国内ではレムデシビル(商品名:ベクルリー)があります。レムデシビルは元々エボラ出血熱の治療薬として開発された薬剤で、新型コロナウイルス感染症にも有効性が認められたことから日本で最初に特例承認されました。中等症I以上の患者さんに対し1日1回の点滴で5~10日間使用することで、回復までの期間が短縮することが国際共同試験において報告されています。

中和抗体薬はウイルスの働きを抑える薬剤で、国内ではカシリビマブ・イムデビマブ(商品名:ロナプリーブ)、ソトロビマブ(商品名:ゼビュディ)が承認されています。こちらは軽症~中等症Iで、糖尿病や肥満などの重症化リスクのある患者さんに用いられます。発症早期に1回だけ点滴投与することで入院または死亡の割合を減少させることが、海外の臨床試験において報告されています。

またカシリビマブ・イムデビマブについては、2021年

11月から発症前の予防投与としての使用が認められるようになりました。ただし現在のところ、患者と同居している濃厚接触者や無症状感染者、重症化リスクがある人、ワクチン接種歴がないか効果が不十分と考えられる人のみが対象となっています。ワクチン接種やマスク着用などの基本的な感染対策に置き換わるものではないため、こうした対策は今後もしっかり行っていく必要があります。

抗炎症薬としてはデキサメタゾン(商品名:デカドロンなど)、バリシチニブ(商品名:オルミエント)が承認されています。中等症Ⅱ以上の患者さんにおいて、ウイルスによる過剰な炎症を抑えて臓器を守るために使用されます。

またその他に、新型コロナウイルス感染症では血栓ができて血管が詰まってしまう血栓症が起こることがあるため、必要に応じてヘパリンなどの抗凝固薬で予防を行うことがあります。

これまで承認された抗ウイルス薬・中和抗体薬は全て点滴の薬でしたが、飲み薬の開発も進んでいます。特にメルク社のモルヌピラビル、ファイザー社のパクスロビドは海外の臨床試験で高い治療効果が報告されています。英国では既に2021年11月にモルヌピラビルが承認されており、日本国内でも2021年12月24日に特例承認されました。

ただし飲み薬も点滴の薬と同様に重症化リスクのある患者さんが対象であり、また薬価も高額になるこ

とが予想されるため、現在のところ全ての人に処方される薬剤にはならない可能性が高いです。

しかし有効性の高い飲み薬が開発されている意義は大きく、外来や自宅療養でも使用しやすくなることで、重症化を防いで亡くなる人を減らしたり、感染拡大時の病床ひっ迫の抑制につながることを期待されます。

ただあくまで基本はワクチン接種およびマスク着用や換気などを行って感染を予防することになります。自粛生活によるストレスを感じることも多いと思いますが、今後も治療薬開発の進展に期待しつつ、こうした対策は継続していきましょう。

新型コロナウイルス感染症 対策強化中

マスクの着用、手指の消毒、検温、問診票の記入にご協力ください。

発熱等の症状がある方や、県外移動歴がある方など、診察場所を変更する場合があります。

入院患者さんへの面会制限を行っています。感染状況により対応を変更する場合がありますので、ホームページをご確認ください。

ご理解、ご協力をお願いいたします。

お知らせ

令和4年度人間ドック・健康診断

2月中旬より受付開始!!

詳しくはホームページをご覧ください <http://matsue-cityhospital.jp>



❁ ボランティア活動の紹介

松江市立病院ボランティア「すずらん」

松江市立病院では平成11年設立のボランティア団体「すずらん」の皆さんが患者さんのより快適な療養環境の提供や、生活の質の向上を図るために、医療チームの一員として活動しており、当院にとって欠かせない存在です。

◆ 外来グループ

外来フロアで患者さんのご案内などのお手伝いをしています。

◆ 園芸グループ

当院周辺の草刈りや庭木の剪定、庭園の整備をしています。

◆ 緩和ケアグループ

緩和ケア病棟で季節の行事のお手伝いやティーサービス、リラクゼーションなどの活動をしています。

◆ 作業グループ

入院時に便利な手芸用品の製作や季節の飾りづくりなどの活動をしています。



ボランティア(あん摩)



ボランティア(アロマセラピスト)



ボランティア(ティーサービス)



ボランティア(ティーサービス)



ボランティア(作業班)



ボランティア(作業班)



ボランティア(園芸班)



外来ボランティア

❁ 医療チーム紹介

認知症ケアチーム

高齢者や認知症患者が安心して療養できるようにサポートするチームです。

主なメンバー

脳神経内科医師、老人看護専門看護師、
認知症看護認定看護師、社会福祉士

認知症ケアチームは、認知症患者さんへの適切なケア提供によって、円滑に治療が受けられるよう支援するチームです。入院中の患者さんに認知機能障害による意思疎通の困難さ、行動障害や心理症状が発生し、治療や療養への影響が見込まれると、病棟看護師や主治医からチームへ紹介があります。紹介を受けた患者さんについて、病棟看護師らと認知症ケアチームによる週1回以上のカンファレンスの場をもち、よりよいケアについて検討します。また全ての病棟を週に1度は

ラウンドし、入院患者さんにとっての環境やケアを見直す機会もついています。入院後できるだけ早い時期から、適切なケアを提供できるよう病棟看護師や主治医らと連携しています。

チームメンバーは、認知症に関する専門的な知識を有する脳神経内科医師、老人看護専門看護師、認知症看護認定看護師、社会福祉士です。急性期治療が円滑に進み、できるだけ入院前と変わらない状態で、患者さんやその家族が希望する場(地域)に退院できることを目指しています。また、看護職員を対象に認知症研修を企画し、認知症対応力の向上にも努めています。

認知症になっても、患者さんやその家族が安心して治療にのぞめる環境づくりと適切な認知症ケアの実現が、私たち認知症ケアチームの役割と考えています。



ヘルスケア
キッチン

recipe



今回のヘルシーメニュー

かぶと豚肉の
みそ炒め

かぶは酢の物やサラダ、汁物など副菜に使われることが多いですが、今回はメインのおかずになる一品を紹介します！お弁当のおかずにもお勧めです。

材料(2人分)

<栄養成分>

エネルギー265kcal、たんぱく質18g、塩分1.3g

かぶ	200g (中2個)
豚もも薄切り肉	150g
★味噌	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★みりん	小さじ2
★酒	小さじ2
★醤油	小さじ1
小口ねぎ	適量
油	小さじ1

作り方

- ①かぶは皮をむき、1cm幅くらいのくし形切りにする。
- ②豚肉は2~3cm幅に切る。
- ③★の調味料をあわせておく。
- ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤豚肉に半分くらい火が通ったところでかぶを加えてさらに炒める。
- ⑥かぶの周りが半透明になるまで炒めたら、②で合わせた調味料を加え汁気がなくなるまで炒める。お皿に盛って小口ねぎを散らして出来上がり。

かぶは生で食べると爽やかな風味でサクサクとした食感を、加熱すると甘みが増しトロリとした食感を楽しめます。かぶは春と冬に旬を迎えますが、この時期のかぶは甘みが強い特徴があります。ぜひ旬の美味しい時期に様々な調理方法で味わってみてください。



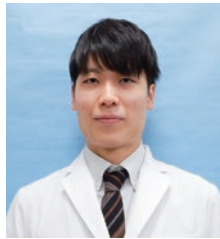
管理栄養士
橋本千夏

新任医師紹介

1月1日

麻酔科

えんどう ちゆう
圓道 豪



診療日程表

令和4年1月

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		安部	芦田	佐貫	芦田	松田
腫瘍内科				武田		
糖尿病・内分泌内科		多田(再診)・伊東	佐々木	佐々木(初診)・多田(再診)	多田	佐々木(再診)・伊東
循環器内科	初診	岡田	山口	松田	太田・佐貫	中村
	再診		太田・松田・佐貫	岡田	山口・中村	
消化器内科		堀江・加藤・河野	吉村・三浦・平井	堀江・加藤・村脇	吉村・三浦・村脇	平井・河野
呼吸器内科		小西	龍河・武田	小西(再診)・新井	武田(初診)・小西(再診)	龍河
脳神経内科		各医師交替(初)	高井(再)・中下(初)	鞆嶋(再)・高井・中下(医師交替初)	高井(初・再)	鞆嶋(初)・中下(再)
小児科		辻本(初診)・上山(再診)	米田(初診)・辻本(再診)	辻(初診)・佐野(再診)	佐野(初診)・辻(再診)	米田(再診)・上山(初診)
放射線科		飴谷・森山・川口	小谷・森山・川口	堀・飴谷・森山・川口	小谷・森山・川口	飴谷・森山・川口
精神神経科		板倉・小野	大竹・小松	板倉・小野	大竹・小野	大竹・板倉
皮膚科		伊藤(初・再)・新石(初・再)	伊藤(初・再)・新石(初・再)	伊藤(初・再)・新石(初・再)	新石(初・再)	伊藤(初・再)・新石(初・再)
消化器外科		若月(再診)(初診:悪性疾患のみ)1300〜本城	河野	若月(初:悪性疾患のみ)・梶谷	福本	若月(初:悪性疾患のみ)・久光
乳腺・内分泌・胸部外科		内田	松井	須田	松井	内田
心臓血管外科			原田			原田
脳神経外科		各医師交替(初診)	阿武	各医師交替(初診)~9:00	萩原・瀧川(再診)	瀧川・阿武(再診)
整形外科		青木(初診)・楠城(再診)	近藤(初診)・金谷(再診)	藤原(初診)・近藤(再診)	金谷(初診)・青木(再診)	楠城(初診)・藤原(再診)
形成外科		松井	松井	松井	松井(初診)~9:00	松井(再診)・坂井(紹介のみ)
産婦人科	初診	大石	田代	澤田	高橋	大石・中嶋
	再診	高橋	入江(中嶋)	入江(中嶋)	澤田	田代
	妊婦健診	中嶋	高橋	大石	田代	澤田
泌尿器科		瀬島(初・再)(初診:第1.3.5週)・眞砂(初診:第2.4週)	山口(初診:第1.3.5週~10:30)(初・再診:第2.4週)	山口・眞砂(再診)	瀬島	眞砂(初・再)(初診:第1.3.5週)・山口(初・再)(初診:第2.4週)
耳鼻いんこう科		榎本・小谷	榎本・小谷	榎本・小谷	榎本・小谷	榎本・小谷
眼科		板持・堅野	板持・堅野	堅野(再診)	板持・堅野	堅野
麻酔科 緩和ケア・ ペインクリニック科	緩和ケア	岩下	安部・中右	岩下	安部・中右	各医師交替
	ペイン		安部・小糠			岩下・中右
リハビリテーション科		徳田・福永	徳田	福永	徳田	徳田・福永
歯科 口腔外科	初診	午前	石倉/加藤	高村	成相	石倉/加藤
		午後	成相・高村・加藤	石倉・成相・加藤	石倉・高村・加藤	成相・高村・加藤
	再診	午前	石倉・成相・高村	石倉・成相・加藤	石倉・高村・加藤	石倉・成相・高村
		午後	石倉・成相・高村	石倉・成相・加藤	石倉・高村・加藤	石倉・成相・高村
口腔ケア外科	小田原	小田原	小田原	小田原	小田原	