

田 和 山 だ よ り

た

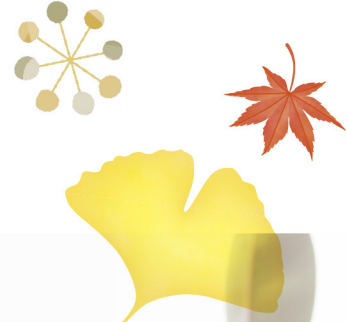
わ

やま

松江市立病院広報誌

Vol. 06 秋 2019年 10-12月 autumn

ご自由に
おとりください



「特集」 インタビュー企画「守り人」 緩和医療専門医にきく

「特集」 インタビュー企画「守り人」

松江市立病院 緩和ケアセンター長
安部 睦美

インタビュー「守り人」…… P2
最近の医療情報…… P4
地域連携だより…… P5

ヘルスケアキッチン、意見箱より… P6
お知らせ …… P7
新任医師紹介、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 05

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談などを聞きながら、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。



患者さん、ご家族が安心して過ごすことができるようにお手伝いをしていきます

松江市立病院 緩和ケアセンター長

安部 睦美

昭和57年鳥取大学医学部卒業、麻酔科入局
昭和62年松江市立病院 赴任

日本緩和医療学会専門医※、
日本麻酔科学会指導医・専門医、
日本ペインクリニック学会専門医
第37回日本死の臨床研究会大会長

※全国244名：内島根県2名

医師から「緩和ケアを」といわれたら

「これで苦痛なく、気持ちも穏やかに過ごすことができる」と思っていただけで嬉しいです。まだまだ「緩和ケア」というと暗いイメージを持っておられる方が多いと思いますが最近の考え方として、がんと診断された時から緩和ケアを受けた方が患者さんのQOL (Quality of life) が高く、がんそのものへの治療にも良い影響があるということが分かってきました。がんに対する治療効果を高めるためにも、決して「緩和ケア」は最期に受けるものではなく、「これから生きるための力を持つことができるようにする医療」と思っていたきたいです。そのために当院ではいろいろな体制でどの段階からでも緩和ケアが提供できるよう努力しています。(図1)

松江市立病院の緩和ケアの提供体制

○緩和ケア外来

当院では毎週月・木曜日に初診の患者さんは予約

制で診察しています。ただし緊急の場合は診察できるような体制をとっていますので、松江市立病院緩和ケア外来までお問合せください。

○緩和ケアチーム (入院中の患者さんが対象です)

緩和ケアを一般病棟に入院している患者さんに届けるチームです。医師・看護師以外にも、薬剤師、



図1. 緩和ケア提供体制の変化

どちらの図も「緩和ケア」はがんと診断された時から受けることが大切であることを示しています(上：根治できるがんの場合、下：根治することが難しいがんの場合)。

管理栄養士、リハビリセラピスト、メディカルソーシャルワーカー(MSW)など多職種で患者さんを支えています。緩和ケアチームが伺うには、主治医や病棟の看護師にご相談ください。

○緩和ケア病棟

つらい症状があり入院が必要な患者さんに緩和ケアを専門的に提供している病棟です。おうちに近い環境を整えることで少しでも気持ちをやわらげ、次のステップに向かうことができるように専門のスタッフが緩和ケアを提供しています。

上記の3つを組み合わせながら緩和ケアを切れ目なく提供できる体制を整えています。(図2)

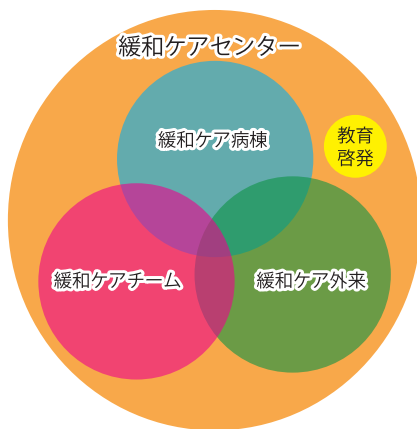


図2. 当院の緩和ケア提供体制

最近耳にするACPってなんですか？

「アドバンス・ケア・プランニング (Advance Care Planning)」の頭文字をとった略称です。「アドバンス・ケア・プランニング」とは人はそれぞれの人生観や思いに基づいて将来のことを考えています。医療についても同じように、これから受ける治療やケアにおいてその人の希望や思いが反映されることが大切です。いつ何がおこるかわからない今の時代です。つまり「ACP」とはもしもの時に備えて今後をどう過ごしていくか、過ごしたいかをご家族、医療者、大切な人と相談していくことです。自分一人で結論を出すのではなく、一緒に相談してともに素敵な時間を過ごしていくためのツール(道具)のひとつです。

- ①あなたの希望や思いについて考えましょう。
- ②あなたの病気について相談し、一緒に考えましょう。
- ③あなたの代わりに意思決定をしてくれる人を選びましょう。
- ④医療や生活に関するあなたの希望や思いについて伝えましょう。

⑤あなたの考えを文章にしましょう。

このような内容のことを一緒に考えてプランを立て、あなたの希望や思いが今後活かされるようにしていきませんか？ あなたの担当の医師・看護師にお尋ねください。

緩和ケア医として今後目指すもの

病気になってつらい時間を過ごしているすべての人に「緩和ケア」を誤解なく受けていただけるような体制を作っていくことができると考えています。また病気になって治る、治らないということは関係なく、これからの過ごし方を大切な人とともに考え、希望に沿った自分らしい時間を持つことができるような環境をハード面でもソフト面でも整えていきたいです。これらを実現するには多職種でのチーム医療が必要です。「病」と向き合い、希望する場所で過ごすことができる社会になるようチームみんなで頑張っていきたいと思っています。

患者さんへのメッセージ

「緩和ケア」はがんと診断された時からがんの治療とともに車の両輪としてかかわっていく医療・ケアです。「最期」というイメージを払拭できるように私たちもかかわっていきます。主治医の先生に「緩和ケアも同時に受けてほしい」と希望を話していただけたとききっと紹介して下さいます。また今年度から心不全に対しても緩和ケアチームがかかわることができるようになりました。緩和ケアは今後、がんだけではなく「病める人」すべての方に提供できるようにすすんでいくと思います。高度型の地域がん診療連携拠点病院として少しでも多くの患者さんの笑顔をみることができるよう「緩和ケア」を提供していきたいと思っています。



緩和ケア病棟

最近の医療情報

糖尿病のお話



佐々木基史

糖尿病・内分泌科
科長

糖尿病になるとどうなるの？

皆さんは「糖尿病」という病気を一度は耳にしたことがあると思います。糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンの量や働きが悪くなり、血糖値が上昇してしまう病気です。では、糖尿病があると、どんな不都合が自分の体に現れるのでしょうか？糖尿病によって生じる不都合を糖尿病合併症といいます。極端な高血糖になった場合は、尿量の増加、のどの渇き、多飲といった症状が出てきます。これらは高血糖によって直接的に引き起こされる症状ですが、このような症状がみられなくても、高血糖状態は全身の血管を傷つけていき、様々な臓器に障害(糖尿病合併症といいます)を引き起こしていきますので、症状がないからといって放置するのは大変危険です。糖尿病合併症には表1のような様々なものがあります。いずれの合併症も進展してしまうと治療が難しく、生活が不便になったり、生命に関わったりしますが、早期に糖尿病を発見し、適切に治療することでその発症を防ぐことが出来ます。糖尿病を治療する目的は、糖尿病合併症を防ぎ、合併症で困ることなく人生を過ごすということになります。

糖尿病は万病のもと？

最近では、上にあげた合併症のほかにも、糖尿病と様々な疾患の発症が関連していることがわかってきました。例えば骨粗鬆症、がん、認知症、歯周病、サルコペニアなどの発症リスクは糖尿病患者で

上昇することが日本国内の調査で分かっており、がん(全体)は1.2倍(特に膵臓がん1.85倍、肝臓がん1.97倍、大腸がん1.40倍)、アルツハイマー型認知症は2.2倍、脳血管性認知症は2.8倍と報告されています。サルコペニアとは「加齢などで筋肉量が減少し筋力または運動能力が低下した状態」を指す言葉です。サルコペニアがあると、転倒や要介護状態、死亡のリスクが高まるため、近年注目されています。

糖尿病の発症予防、重症化予防のために。

糖尿病は生活習慣病であり、食事内容、運動習慣など日々の生活習慣が発症や進展に大きく関わります。食事療法は、主食、おかず、野菜料理を3食バランスよく摂取することが重用です。特に血糖値を上昇させるものとして、単純糖質があります。単純糖質とはブドウ糖や砂糖などを指し、これらは吸収が良いため摂取後の血糖は大きく上昇します。ソフトドリンクには大量の単純糖質が含まれますので、控えましょう。運動習慣も糖尿病の発症予防、重症化予防のために非常に重要で、週に150分以上、ウォーキングなどの有酸素運動を行うことが有効とされています。島根県のように車移動が中心となる地域では、日常の中で歩くことが少なく、意識して歩数を増やすことが重要です。運動は糖尿病のみでなく、様々な疾患の発症予防と関連することが報告されています(表2)。毎日少しずつ細切れでもいいので歩行する習慣を取り入れてはいかがでしょうか？また最近是有酸素運動だけでなく、スクワット

表1：糖尿病の合併症

合併症	症状、検査所見など	悪化すると...
神経障害	両足のしびれ、痛みなど	足壊疽を生じて下肢切断が必要となることもあります。
網膜症(目)	目の奥にある網膜で出血、むくみ	視力が低下し、失明に至ることがあります。
腎症	尿蛋白、腎機能の低下	人工透析治療を続けていく必要があります。
狭心症、心筋梗塞	胸痛、労作時の息切れなど	心不全による呼吸困難症状が現れます。
脳梗塞	脳の血管が詰まります	手足の麻痺が残ったり会話やのみ込みが難しくなったりします。
末梢動脈疾患	長い距離を歩くと足の筋肉痛。	足壊疽を生じて下肢切断が必要となる場合があります。

表2：運動量と疾患の予防効果

一日の歩数	中強度の活動時間	予防できる病気
2000歩	0分	寝たきりの予防
4000歩	5分以上	うつ病の予防
5000歩	7.5分以上	認知症・心疾患・脳卒中の予防
7000歩	15分以上	骨粗鬆症・癌の予防
7500歩	17.5分以上	サルコペニア・体力低下の予防
8000歩	20分以上	高血圧症・糖尿病の予防
10000歩	30分以上	メタボリックシンドロームの予防
12000歩	40分以上	肥満の予防

中強度の運動：1分間で100歩程度の速度の速歩き。

中之条研究より

などの筋力増強運動（レジスタンス運動）も重要とされています。

生活習慣の改善でも、糖尿病の状態が改善しない場合は、薬物療法を行います。新たな糖尿病治療薬が次々と使用できるようになり、内服薬、注射薬ともに治療薬の選択肢が広がりました。以前と比べて患者の皆さんの病状や社会背景、生活の質を落とさないように配慮した治療薬の選択を行う事が可能となっています。

糖尿病の合併症進展を防ぐためには、血糖コント

ロールのみでなく禁煙に取り組み、高血圧、高コレステロール血症をきちんと治療することが重要です。

糖尿病予防で一病息災。治療中断は非常に危険！

糖尿病は様々な合併症を引き起こしますが、糖尿病を早期に発見し適切な治療を行う事でその発症を防ぎ、元気な老後を過ごすことにつながります。また糖尿病合併症の悪化する方は、治療を自己中断してしまった方に非常に多くみられますので、症状がなくても定期通院を続けることが重要です。

地域連携だより

ハートフルサロン松江(がん患者サロン)のご案内

患者さん同士だからわかり合える思いもあります。がんサロンに集まりみんなでおしゃべりをしてくつろげたら気持ちが晴れることもあります。病気とつきあい、向き合いながら自分らしさを取り戻すきっかけになればと思います。

入院中のがん患者さん、ご家族、当院に通院されていない方でも自由に参加できます。

※がん患者サロンのお部屋は、平日の月曜日～金曜日の9時～17時まで自由にご利用頂けます。
お気軽にお入りください。

〈交流会の開催〉

開催日／毎週火曜日 13時～15時

第3火曜日／学習会

第4火曜日／レディースデイ

場所／松江市立病院がんセンター 2階

がん相談支援センターより イベントのお知らせ

9月は「がん征圧月間」、10月は「乳がん啓発月間（ピンクリボンキャンペーン）」「ホスピス緩和ケア週間」と2ヵ月にわたるキャンペーン活動をしています。

キャンペーン期間中は、上記の時期に合わせて本館正面玄関ホールで、「がん予防について」「がん相談支援センターの紹介」「緩和ケア病棟と病棟での取り組みの紹介」などのパネル展示をしています。

また、下記の日程でカフェ形式による「カフェサロン」を“ハートフルサロン松江”と共催でおこないます。医師・看護師その他医療スタッフとの交流の場にしたいと考えています。患者さん・ご家族・その他多数の方々、お気軽にご参加ください。

〈10月のカフェサロン〉



開催日時：10月15日（火）13時～15時

本館玄関ホール



令和元年度 松江市立病院 がん市民公開講座

松江市立病院 がん医療の最前線

—ダビンチ3D手術とゲノム医療への取り組み—

入場無料
事前申込不要
駐車場無料

日時 令和11月9日(土)
14:00～15:30 (受付13:30～)

場所 松江市立病院がんセンター3階講堂

演題 「ロボット支援手術について」
泌尿器科科長 瀬島 健裕
「家系図から健康管理に役立てよう」
遺伝カウンセラー 竹下 美保

主催 松江市立病院
後援 島根県—一般社団法人島根県医師会／一般社団法人松江市医師会
—一般社団法人島根県歯科医師会／一般社団法人島根県歯科歯技師会
—一般社団法人島根県臨床検査技師会／一般社団法人島根県臨床検査技師会
松江市歯科医師会／公益社団法人島根県看護協会

お問合せ先：松江市乃白町32番地1 松江市立病院 医事課 (TEL.0852-60-8000)

今回のヘルシーメニュー

里芋とくるみ団子のあんかけ

くるみの香ばしさと食感を
共に楽しめる一品です。旬の食材を
ほっこりと

材料 (4人分)

1人分: 150kcal、食塩 0.6 g、食物繊維 2.3 g

- 里芋…………… 250g
(皮むき後の重量)
- くるみ…………… 40g
- 塩…………… ひとつまみ
- 片栗粉…………… 10g
- 揚げ油…………… 適量
(飾り用)
- 青じそ、貝割れ大根

- 〈あん〉
- だし汁… 150ml
 - 薄口しょうゆ
…………… 小さじ1
 - 濃口しょうゆ
…………… 小さじ1/2
 - みりん… 大さじ1/2
 - 片栗粉… 大さじ1/2

作り方

- ①里芋の皮をむき一口大程度に切り、レンジ500Wで5～6分加熱する。
- ②やわらかくなった里芋をよくつぶす。
- ③②に塩ひとつまみとあらく刻んだくるみを加え混ぜ、12等分する。
- ④丸めて、片栗粉をまぶし油できつね色がつくまで揚げる。

[あんを作っかける]

- 1)だし汁と調味料を小鍋に入れ火にかける。
- 2)水溶性片栗粉をまわし入れとろみをつける。
- 3)里芋団子にあんをかけ、貝割れをかざる。

秋に美味しい里芋、9～12月に生まれ、京いも、えび芋、八つ頭、土垂などの品種があります。日本では縄文時代から栽培されており、さつま芋やジャガ芋よりも古い歴史があるようです。



里芋特有の「ぬめり」成分であるムチンやガラクトンは、胃の粘膜保護や免疫力の向上に役立つといわれています。「ぬめり」を落としすぎないように調理することをおすすめします。



管理栄養士

森山 純子

意見箱
より

「外来の電話ボックス隣にある掲示板暗くて読みづらいです。」というご意見をいただきました。その掲示板は天井に照明がなかったため、夕方や天気の悪い日には暗く紙面が見えにくくなっていました。そこで、掲示板に蛍光灯を取り付け明るく照らすように改善したところ、足を止めて掲示板を見られる方が増えました。皆様からの貴重なご意見でより良い環境に改善できます。ご意見をお待ちしています。



お知らせ

人間ドック・脳ドックのご紹介

年に一度は健康診断を受けて、いまの自分の健康状態を正しく知り、明日からの健康管理に役立てましょう。

◆人間ドック

現在の健康状態を明らかにし、生活習慣病やがんの早期発見と健康保持を目的としています。

【検査内容】 問診・診察・身体測定・視力・眼底・聴力・血液検査・尿検査・心電図・肺活量・胸部X線・腹部エコー・胃部検査（胃カメラ/鼻カメラ/胃透視のいずれか）

【所要時間】 3～4時間（受付時間…8：00～9：00）

【料 金】 35,000円（税抜き）

【おすすめポイント】

レントゲン検査では見つけにくい小さい、あるいは隠れた肺がんを発見するのに有用な胸部CT検査や、虫歯や歯周病リスクを検査する歯科ドックもご用意しています。人間ドックと同日に受けていただけます。

◆脳ドック

脳の画像診断(MRI)により、無症候性脳血管障害の発見、脳の加齢現象の評価などを行います。

【検査内容】 問診・頸部エコー・長谷川式簡易機能評価スケール・MRI・MRA・身体測定・視力・眼底・眼圧・聴力・血液検査・尿検査・心電図・胸部X線・診察

【所要時間】 4時間（受付時間…11：00～11：30）

【料 金】 46,000円（税抜き）

【おすすめポイント】

65歳以上の方を対象に、海馬など認知症に関連した脳の部分が萎縮していないか、MRIにより調べる検査が無料で追加できます。アルツハイマー型認知症のほか、レビー小体型認知症の傾向の有無がわかります。

◇ 松江市立病院のホームページから、人間ドック、脳ドックのWEB予約ができます。予約可能状況をホームページに掲載していますので、チェックしてみてください！

◇ 企業健診、就職や進学に必要な健康診断も行っております。お気軽にご相談ください。

ご予約

松江市立病院健診センター TEL 0852-60-8120
WEB予約 <http://www.matsue-cityhospital.jp>



松江市立病院

で検索

松江市立病院ボランティア『すずらん』のご紹介

松江市立病院ボランティア『すずらん』は、平成11年に発足し、現在総勢59名の会員の皆さんが、外来、園芸、作業、緩和の4つのグループに分かれて活動しています。

外来グループは、月曜から金曜の朝9時～11時30分まで、患者さんのご案内などを行っています。園芸グループは、第1、3水曜日の9時～11時30分まで、院内の草取りや花苗の植え替え、花壇の整備などを行っています。作業グループの活動時間帯は決まっていますが、みなさんご自分の空いた時間を利用して、患者さんが利用される小豆パックや枕カバー、フットクッション、そのほか衛生材料などを手作りしていただいています。ミシン

を利用した裁縫の作業が最も多いです。

そして緩和グループは、緩和ケア病棟で毎週木曜日午後からのティーサービスをはじめとし、アロマセラピストや鍼灸あ

んま師によるマッサージ、季節行事のお手伝いなど、様々な部分でお世話になっています。

『すずらん』は市民の皆様のご参加とご協力をお待ちしております。病院でのボランティア活動に興味のある方はいつでもお問い合わせください。特別な資格は何もありません。ぜひ一緒に楽しく活動してみませんか！

また『すずらん』は今年、めでたく20周年を迎えました。記念講演には防災アドバイザーの林繁幸先生にお越しいただき、ユーモアあふれるお話をいただきました。また、敷地内花壇に記念樹としてブルーベリーをみんなで植えました。

これからも、患者さんに安心して療養生活を送っていただけるよう、病院職員と協働しながら患者さんのサポートをお願いしたいと思います。



問い合わせ先：総務課ボランティア担当

TEL：0852-60-8073 Eメール：soutm@matsue-cityhospital.jp

新任医師紹介

10月1日

呼吸器内科

ひらやま ゆうき
平山 勇毅



10月1日

産婦人科

くどう あきこ
工藤 明子



診療日程表

令和元年10月

診療科	月	火	水	木	金	
総合診療科	曾田一也	芦田泰之	曾田一也	曾田一也	曾田一也	
糖尿病・内分泌内科	榎野	佐々木	榎野・佐々木	榎野	佐々木	
循環器内科	初診	岡田	山口	大嶋	太田	古志野
	再診		太田・大嶋	岡田	山口・古志野	
心臓血管外科					大学医師交替 9:00~12:00	
消化器内科	堀江・加藤・河野	吉村・三浦・泉	堀江・加藤・村脇	吉村・三浦・村脇	池田・泉・河野	
呼吸器内科	小西	龍河・武田	小西・平山	小西・武田	龍河	
神経内科	各医師交替	高井・中下	鞆嶋・高井・中下交替	高井	鞆嶋・中下	
小児科	辻本・上山	米田・辻本	辻・米田・田中	辻本・辻	米田・上山	
放射線科	飴谷	小谷	堀・飴谷	小谷	飴谷	
精神神経科	奥田・小野	大竹・大学医師	奥田・大学医師	大竹・小野	大竹・奥田	
皮膚科	松木	松木	松木	松木	松木	
消化器外科	若月	河野	若月・梶谷	砂口	若月・久光	
乳腺・内分泌・血管・胸部外科	内田	松井	野津	松井	野津	
脳神経外科	各医師交替(初)	阿武	各医師交替(初)~9:00	内村・瀧川	阿武・瀧川	
整形外科	赤堀・楠城	近藤・梅木	山下・近藤	梅木・赤堀	楠城・山下	
形成外科	松井	松井	松井	松井(初)~9:00	松井(再)・坂井(紹介)	
産婦人科		入江(初)・高橋(再)	田代(初)・入江(再)	工藤(初)・元村(再)	高橋(初)・工藤(再)	紀川(初)・田代(再)
	妊婦検診	工藤	高橋	田代	元村	入江
泌尿器科	瀬島・文田	弓岡(初)~10:00	山口・弓岡	瀬島・文田	弓岡(再)(初:第1・3・5) 山口(再)(初:第2・4)	
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)	板持・堅野	堅野	
麻酔科、ペインクリニック科		安部・小糠			岩下・中右	
緩和ケア科	岩下	安部・中右	岩下	安部・中右	各医師交替	
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	石倉	石倉	石倉	石倉	
	再診	成相・高村・小田原・加藤	成相・高村・小田原・加藤	成相・高村・小田原・加藤	成相・高村・小田原・加藤	