田和山だより

たわやま

松江市立病院広報誌

回覧

夏 2023年7−9月 summer vol.21

［特集］

呼吸器外科新設

～期待される診療～

呼吸器外科新設 …… P2
新型コロナウイルス感染症について… P4
チームで行う抗がん剤治療… P6
ヘルスケアキッチン …… P7
ヘルスケアホームエクササイズ …… P7
診療日程表 …… P8

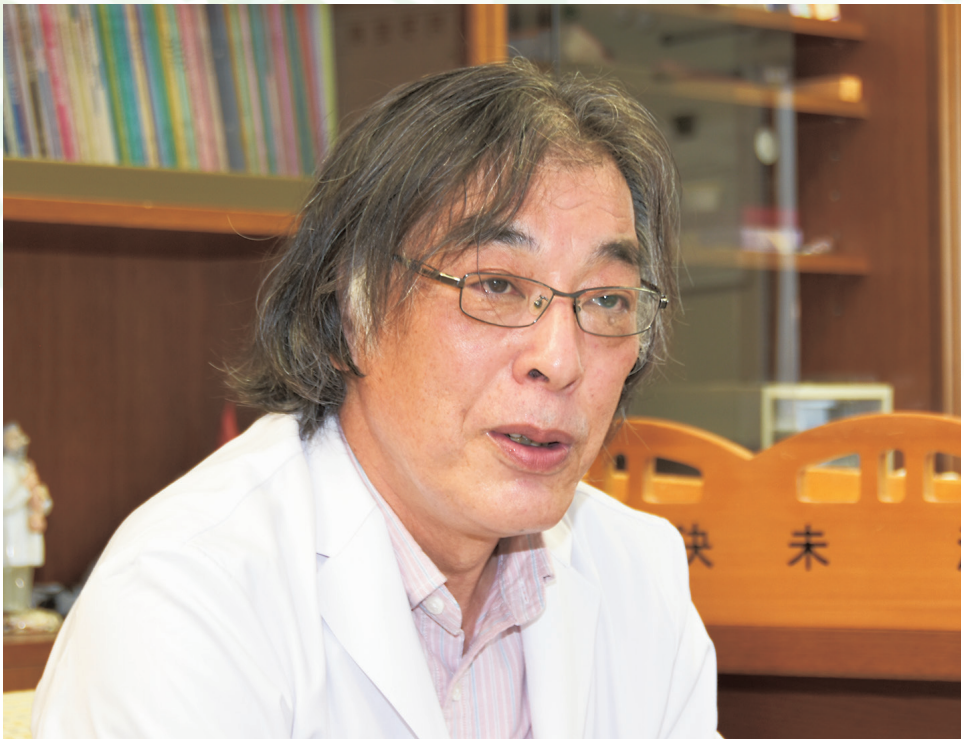
日本医療機能評価機構 認定第 GB257-5号 認定第 GB257 号

病院モットー

愛情 信頼 奉仕

呼吸器外科新設

～期待される診療～



松江市立病院　病院長　入江　隆

質の高い医療を提供するために

昨年、新たに呼吸器外科を開設し、鳥取大学からの派遣医師により外来診療のみを行ってまいりましたが、本年の４月に荒木邦夫先生が常勤医師として赴任し、肺がん領域の医療をより充実させることができました。肺がんは、罹患数の増加とともに、死亡率も年々、上昇しており、1998年には胃がんを抜いて肺がんが死亡率の第１位となりました。2020年には約７万5600人が肺がんで亡くなっています。男女別の死亡者数は、男性で約５万3200人（死亡率第１位）、女性で約２万2300人（死亡率第２位）となっています。このような状況の中、呼吸器外科の診療体制を充実させることができたことは、本院全体の医療レベルの向上と、地域の皆さまにより質の高い医療を提供することができ、心より喜ばしく思います。

今後もすべてのがん診療領域において、より一層の充実した最高水準の医療を提供し、健康へのサポートを行ってまいります。ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

松江市立病院　呼吸器外科 科長　荒木邦夫

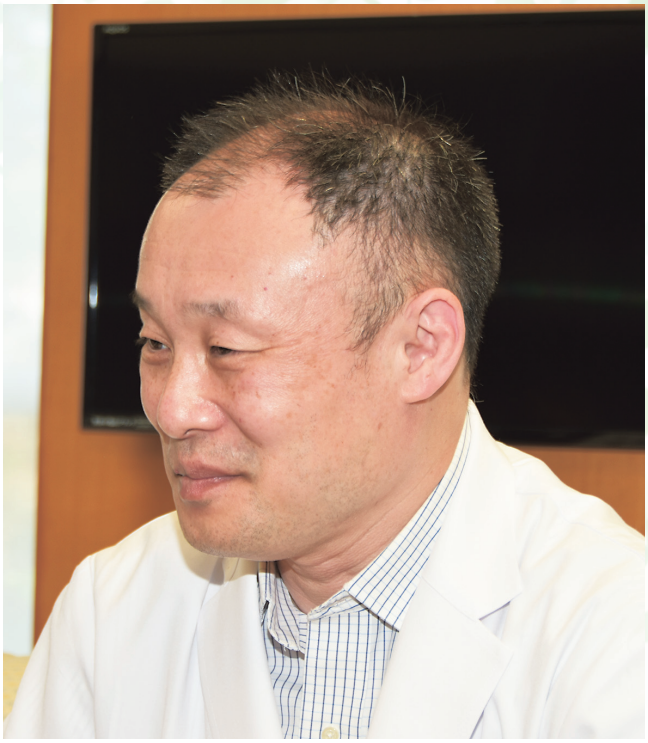
profile

◆鳥取大学医学部卒業・医学博士　◆日本外科学会専門医・指導医
◆日本呼吸器外科学会専門医・胸腔鏡安全技術認定
◆日本臨床細胞学会細胞診専門医・教育研修指導医

市民の皆さんの身近な診療科として

27年前、市立病院が灘町にあった頃ですが、麻酔研修（安部先生の下※）で働いたことがあります。当時を懐かしく思う反面、乃白移転で生まれ変わった病院で働いている新鮮さも感じています。私は呼吸器外科医ですが肺癌を専門としており、中でも呼吸器細胞診をライフワークとしてこれまで診療・研究に取り組んでまいりました。近年早期発見肺癌が増えるにしたがい、開胸手術から鏡視下手術へ、肺葉切除から肺を温存する区域切除へと低侵襲化が進んでいます。一方進行肺癌の手術後は、腫瘍の遺伝・免疫学的特性に応じてEGFRチロシンキナーゼ阻害薬や免疫チェックポイント阻害薬を組み入れた補助治療が行われる時代となりました。どちらの治療も安全・確実に行うにはチーム医療が不可欠であることは言うまでもありません。これからは松江市民にとって安心して手術を受けられる最も身近な存在でいられるよう、適切な医療を提供していく所存です。今後ともよろしくお願いいたします。

※安部先生：当院　緩和ケアセンター長



松江市立病院　がんセンター長　大石徹郎
（産婦人科 科長）

がんセンターの機能強化に期待

松江市立病院がんセンターは①がん患者さんの包括的診療、②地域のがん診療連携、③患者さんとご家族に対する相談支援・情報提供をその使命として、2017年に開設されました。2019年には「地域がん診療連携拠点病院（高度型）」に指定され、昨年の指定要件改定（高度型の発展的解消）を経て、このたび「地域がん診療連携拠点病院」として指定が更新されました。

今後はゲノム診療（当院は「がんゲノム医療連携病院」でもあります）はもとより、AYA世代がん、高齢者のがん診療、就労支援（仕事と治療の両立）、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）などにも注力していくことをお約束します。がん相談支援センターの機能強化も開始しました。これらの診療・患者サポートをワンストップで提供できることが「がんセンター」を有する当院の強みであると考えています。

このたび呼吸器外科の科長として荒木邦夫先生をお迎えし、肺がん診療のさらなる充実が期待されます。がんセンターとして関係診療科と一致協力し、すべてのがん患者さんに高度で良質ながん医療を提供したいと思います。

新型コロナウイルス感染症５類へ

新型コロナウイルス感染症の位置づけは、これまで、「新型インフルエンザ等感染症（２類相当）」とされていましたが、令和５年５月８日から「５類感染症」になりました。これまでの法律に基づき行政が様々な要請・関与をしていく仕組みから、個人の選択を尊重し、国民の皆さまの自主的な取り組みを基本とする対応に変わります。

どう変わる？

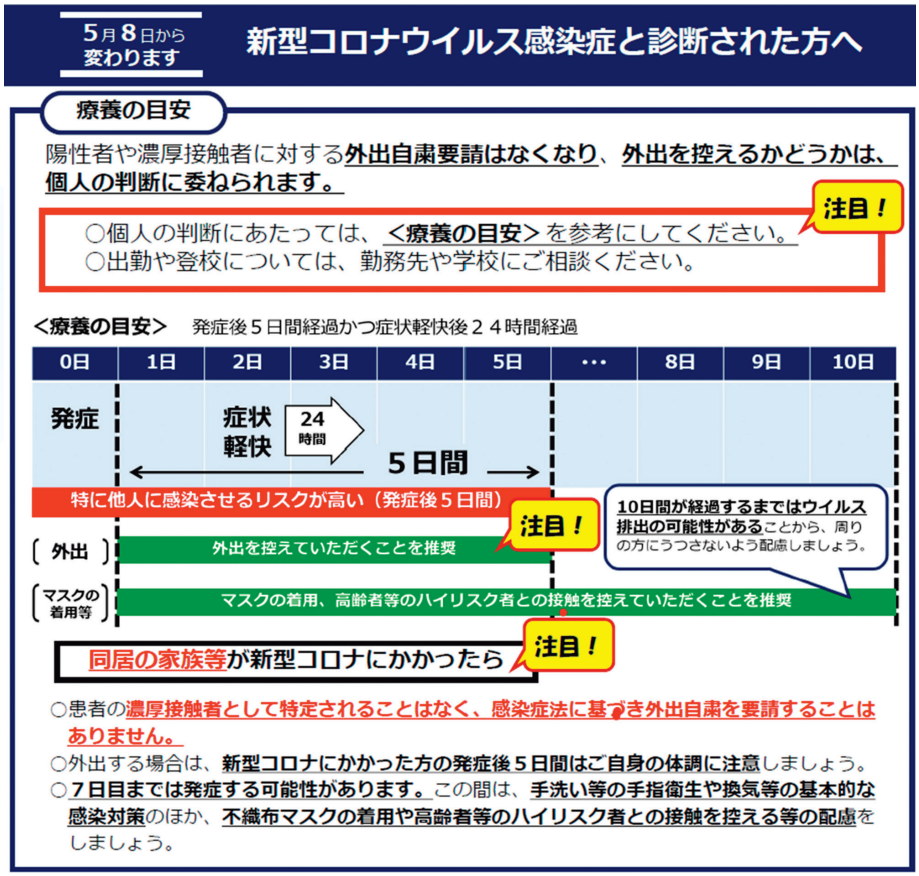
５類感染症へ移行に伴う変更点は以下となります（図）。感染症に基づく入院措置・勧告、外出自粛要請といった制限がなくなります。これに伴い医療費の一部自己負担が生じることとなりますが、位置づけ変更による急激な負担増を避ける観点から、一定の公費支援について期限を区切って継続します。

図

2類		5類（5月8日～）
7日間　外出自粛	療養期間	5日間　外出控える（推奨）
無料	検査	自己負担
無料	陽性判明後 外来	自己負担 高額治療費は無料（～2023年9月末）
無料	入院	自己負担 高額入院費　月最大2万円軽減（～2023年9月末）
無料	ワクチン	2023年度は無料

感染したら？

新型コロナウイルス感染症に感染した場合や、濃厚接触者に対して、感染症法に基づく外出自粛は求められなくなります。**外出を控えるかどうかは、個人の判断に委ねられます。**その際、以下の情報を参考にしてください。



出典：島根県感染症対策室

＜外出を控えることが推奨される期間＞

発症後５日間が他人に感染させるリスクが高いことから、発症日を０日目として５日間は外出を控えること。かつ、５日目に症状が続いていた場合は、熱が下がり、痰や喉の痛みなどの症状が軽快して24時間程度が経過するまでは、外出を控えることが推奨されます。症状が重い場合は、かかりつけ医へご相談ください。

＜周囲の人への配慮＞

10日間が経過するまでは、ウイルスを排出している可能性が高いため、不織布マスクの着用や、高齢者等ハイリスク者との接触は控えるなど、周囲の人にうつさないような配慮をしましょう。発症後10日を過ぎても咳などの症状が続いている場合は、咳エチケットやマスクの着用を心掛けましょう。

＜濃厚接触者＞

５類へ移行後は濃厚接触者として特定されることはありません。また、濃厚接触者として法律に基づく外出自粛は求められません。なお、症状があれば速やかにかかりつけ医を受診してください。

出典：厚生労働省

ワクチンは？

感染した場合も重症化を予防する効果が確認されています。
2023年度は特例臨時接種として、引き続き自己負担なく接種を実施します。

▶高齢者など重症化リスクが高い方等：年２回（５月～、９月～）
▶５歳以上のすべての方　　：年１回（９月～）

感染対策の考え方

感染経路は接触感染・飛沫感染・エアロゾル感染の３つです。

接触感染は、ウイルスが付着したものや感染した人に触れることにより、手指にウイルスが付着し、目・鼻・口に触れることによって起こります。そのため感染対策としては、手指衛生が重要となります。テーブルやドアノブなどの環境からの感染はそんなに大きな問題ではありません。過剰な環境消毒は中止し、今まで通りの環境清拭を続けていく必要があります。

飛沫感染は、感染した人のウイルスを含む飛沫が、目・鼻・口の粘膜に付着し感染を起こします。そのため感染対策としては、咳エチケットやユニバーサルマスキング（普段から人と接触するときにはマスクを着けておく）を行う必要があります。

エアロゾル感染は、飛沫よりさらに粒子の小さい飛沫により感染を起こすため、感染対策としては、マスクの装着や換気が必要となります。

予防は？

「新型コロナウイルス感染症が５類感染症に位置付けられてからも、ウイルスそのものの感染性や病原性が変わるわけではありません。」感染拡大を防ぐため、引き続き、基本的な感染対策（手洗い・換気など）の継続をお願いします。

なお、マスクの着用については、令和５年３月13日から個人の判断に委ねられていますが、厚生労働省は医療機関を受診する際など、引き続きマスクの着用を推奨しています。

当院では、患者さんの安全の確保、院内感染防止の観点から、院内でのマスク着用を継続していきます。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

チームで行う抗がん剤治療

外来化学療法室

抗がん剤治療を受ける患者さんとご家族が、安心して過ごせるように、また患者さんらしい生活が送れるよう、さまざまな専門分野の医療スタッフがチームとなって対応しています。

抗がん剤治療は、副作用が生活や仕事に影響する可能性もあることから、迷いや不安を感じる方は少なくありません。患者さんとご家族が納得して治療を受けられるように、多職種が一丸となってお手伝いします。

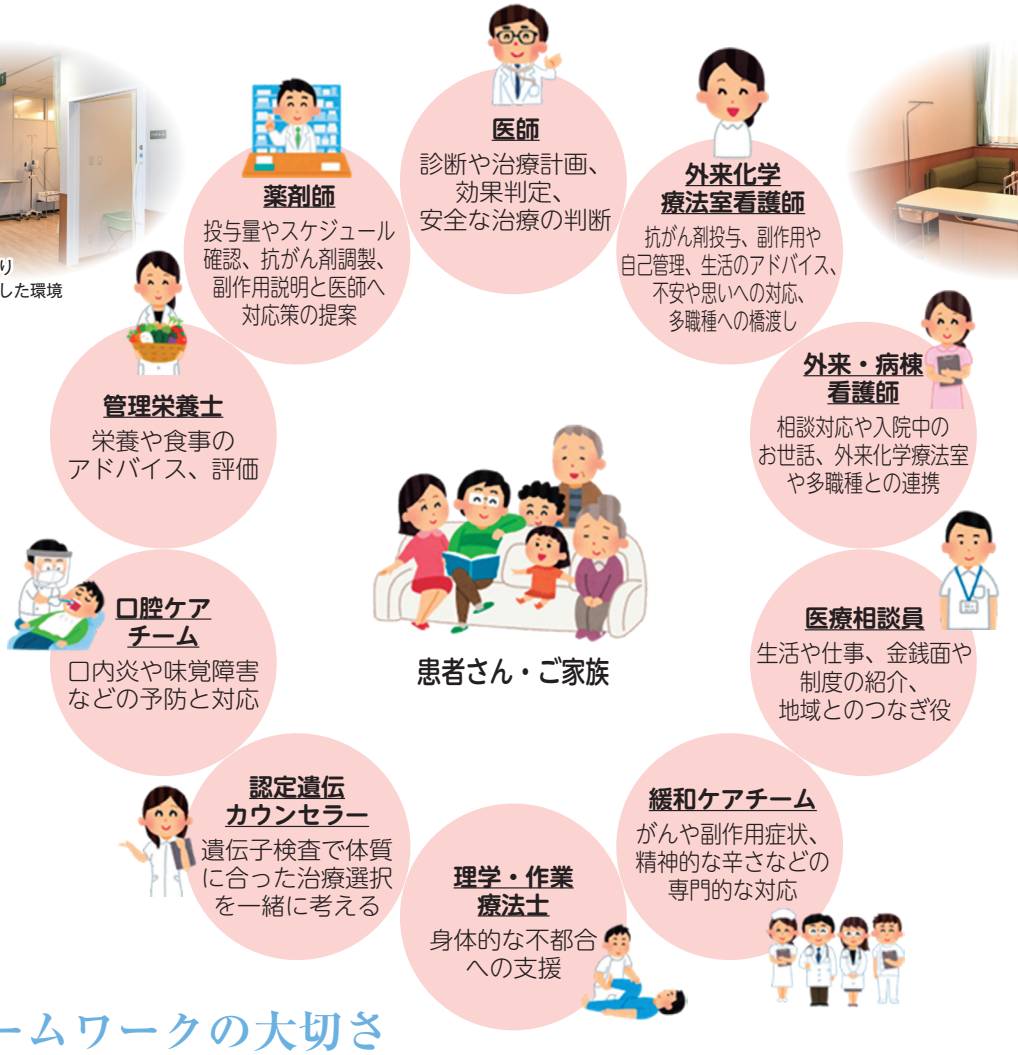
がんセンター２階外来化学療法室入り口

メンバーと役割について

それぞれが専門性をもって、一人ひとりの患者さんに対応します。

パーティションにより
プライバシーを配慮した環境

治療ベッド



チームワークの大切さ

メンバーがそれぞれの役割を果たすだけでは効果的と言えず、チームで「情報と目標を共有する」ことを心がけています。必要な時には、外来化学療法室に集まりカンファレンスを行います。

病院のチームと言えば、医師がリーダーとなることが多いのですが、このチームは患者さんの問題や思いに気付いた人がリーダーとなりメンバーを招集します。リーダーが一言声をかけると、関係する医療者がすぐに集まり、患者さんとご家族にとって最善の方法を話し合います。そのため、気がかりなことや不安など、誰に相談されても構いません。どんな小さなことでも、お気軽にご相談ください。

ＡＣＰ（アドバンス・ケア・プランニング）の取り組み

ＡＣＰは、人生会議とも言われ、これからの治療や過ごし方を、患者・家族・医療者とあらかじめ話し合うことです。このような話し合いは、がん治療が続けられなくなってから話し合うのではなく、がんと診断された時から、将来の自分の治療や生活について、話し合っておくことが大切です。患者さんやご家族に対して、ＡＣＰも視野に入れた取り組みを多職種で行っています。

healthy ヘルスケアキッチン recipe

今回のヘルシーメニュー

洋風そうめん

暑い季節になり、そうめんが美味しい季節になりました。今回はそうめんを洋風なソースでいただくレシピの紹介です。

トマト缶とめんつゆを使うことで味がきまりやすく、トマトソースが簡単にできます。トマトは様々な食材と相性がいいので、冷蔵庫にある野菜を加えたり、卵やエビなどのたんぱく質源を加えたりとアレンジを楽しんでください。

材料（2人分）

〈栄養成分（1人分）〉
エネルギー360kcal　たんぱく質11.1g　塩相当量2.8g

- そうめん …… 2束
- トマトホール缶 … 1／2缶（200g）
- 玉ねぎ …… 中1個（150g）
- きゅうり …… 1本（短冊切り）
- 塩 …… ひとつまみ
- めんつゆ …… 50ml（3倍濃縮）
- 水 …… 100ml
- オリーブオイル … 少々（玉ねぎを炒めるときと最後に使用）
- 粉チーズ …… 小さじ1
- パセリ …… 少々

作り方

〈レシピ考案〉
調理員　森岡　和美

①そうめんを表示通り茹で、冷水で洗っておく。
②トマトホール缶を鍋で温め、汁とトマトに分ける。トマトはざく切りにする。
③フライパンにオリーブオイル少量を熱し、みじん切りにした玉ねぎと塩を加え、あめ色になるまで炒める。そこにトマト缶の汁とめんつゆ、水を加え、水分が飛ぶまで煮詰める。
④器にそうめんを盛り、トマトソースをかけ、ざく切りにしたトマトを乗せる。
⑤きゅうりを飾り、粉チーズとパセリをのせ、最後にオリーブオイルを回しかけて出来上がり。

トマトに豊富に含まれるリコピンやβカロテンは加熱したり油と組み合わせたりすることで吸収力が高まります。リコピンやβカロテンには抗酸化作用や免疫力を高める働きがあり、暑くて疲れやすいこの時期にぴったりの食材です。今回のレシピでもトマトを加熱し、オリーブオイルと組み合わせることでトマトの栄養素を効率よく摂れる一品になっています。

管理栄養士　橋本　千夏

home exercise

ヘルスケア ホームエクササイズ

実は身近にある転倒の可能性！

○ 65歳以上高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。
○ 転倒した3人に2人は何らかのケガを負うことが分かっています。左下のチェック表で転倒しやすいかチェックしてみましょう。

転倒リスクのチェック方法

質問項目	はい	いいえ
過去 1 年間に転んだことがある	5 点	0 点
歩く速度が遅くなったと思う	2 点	0 点
杖を使っている	2 点	0 点
背中が丸くなってきた	2 点	0 点
毎日お薬を 5 種類以上飲んでいる	2 点	0 点

● 合計点が 6 点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

※出典　理学療法ハンドブック シリーズ 18 より

やっておきたい２つの運動

● 転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。

❶椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。
階段昇降などに不可欠な筋肉です。

● 1 セット 10 ～ 15 回
● 2 セット行いましょう

❷片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなると
バランス能力低下のサインです。
片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

● 片足ずつ 10 秒
● 10 ～ 15 回行いましょう

出典：Ganz DA. N Engl J Med 2020 を基に作成

※いずれの運動も、膝や腰に痛みがある場合には無理せず、理学療法士や医師に相談してください。

保険証の代わりに
マイナンバーカードで **マイナ受付**

マイナンバーカードで
健康保険証を確認希望の方
は ①・⑥受診・紹介 受付
担当者へお声がけください。

令和５年度 第２回がん市民公開講座

「遺伝性がんと知ることでできたこと。決断できないこと（仮称）」

～遺伝性乳がん卵巣がんと診断されてからの
12年を振り返り伝えたいこと（後編）～

日時 令和5年 9/16(土) 14時～15時30分（13：30受付開始） 定員 80名
講師 太宰牧子氏（特定非営利活動法人クラヴィスアルクス 理事長）
場所 松江市立病院本館２階講堂
申込方法 氏名、住所、連絡先を電話かFAXで申し込みください。
TEL：0852-60-8000（代表） FAX：0852-60-8005

診療日程表

令和５年７月現在

診療科		月	火	水	木	金
総合診療科		内科医師交替	芦田	小西	阿武	内科医師交替
腫瘍内科		—	—	武田	—	—
糖尿病・内分泌内科		林・多田（再）	佐々木	佐々木・多田（再）	多田	林・佐々木（再）
循環器内科	初診	岡田	大嶋	松田	太田・佐貫	中村
	再診	—	太田・松田・佐貫	岡田	大嶋・中村	—
消化器内科		堀江・花田・河野	橋本・三浦	堀江・花田・村脇	村脇・三浦	橋本・河野
呼吸器内科		小西	第１・３週 龍河（再） 第２・４週 武田（再）	山本	小西（再）・武田	龍河
脳神経内科		各医師交替	高井（再）・中下	鞍嶋（再）・高井・中下	高井	鞍嶋・中下（再）
小児科		木下（再）・辻	木下（再）・奈良井	佐野（再）・辻	辻（再）・佐野	奈良井（再）・木下
放射線科		飴谷・森山・川口	塚本・森山・川口	飴谷・森山・川口	塚本・森山・川口	平元・森山・川口
精神神経科		奥田（再）	板倉・小松（再）	板倉（再）・奥田（再）	林田（再）・飯塚（再）	板倉（再）
皮膚科		新石	新石	新石	新石	新石
消化器外科		本城	—	梶谷	福本	前田
乳腺・内分泌外科		内田	内田	須田・内田	松井（再）・内田	内田
呼吸器外科		—	荒木	—	荒木	大学医師（鳥大） 第４週 14：00～16：00
心臓血管外科		—	原田	—	—	原田
脳神経外科		各医師交替 阿武・中川（再）	古田・阿武	各医師交替・阿武	中川・瀧川（再）	古田（再）・瀧川 ・阿武（再）
整形外科		楠城（再）・青木	村田（再）・近藤	近藤（再）・中村	青木（再）・近藤（再） ・村田	中村（再）・楠城
形成外科		松井・大賀	松井	松井・大賀	松井	松井（再）
産婦人科	初診	大石	田代	中曽	高橋	大石
	再診	高橋	入江	入江	中曽	田代
	妊婦健診	中曽	高橋	大石	田代	中曽
泌尿器科		瀬島（再）・星野	山口	岩本・山口（再）	瀬島	山口 岩本（再）１・３・５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）	板持・堅野	堅野
麻酔科ペインクリニック科		足立	安部・小糠	倉敷・中右	足立	第１・３・５週 倉敷 第２・４週 中右
緩和ケア科		安部	安部・中右	—	小糠　午前 第１・３・５週 中右 第２・４週 安部	—
リハビリテーション科		間口・福永	間口	徳田・福永	間口・徳田	福永
口腔外科	初診	成相	高村	加藤	成相	高村
	再診	石倉・高村・加藤	石倉・成相・加藤	石倉・成相・高村	石倉・高村・加藤	石倉・成相・加藤
	口腔ケア外科	大賀	大賀	大賀	大賀	大賀

（再）：再診のみの診療　※診療日程は変更となる場合があります。

松江市立病院広報誌
発行者 入江 隆　編集 広報委員会
〒690-8509 島根県松江市乃白町32番地1　http://www.matsue-cityhospital.jp　TEL0852-60-8000（代表）　FAX0852-60-8005