

田 和 山 だ よ り

た

わ

やま

松江市立病院広報誌

冬

2026年1-3月
winter

vol.31

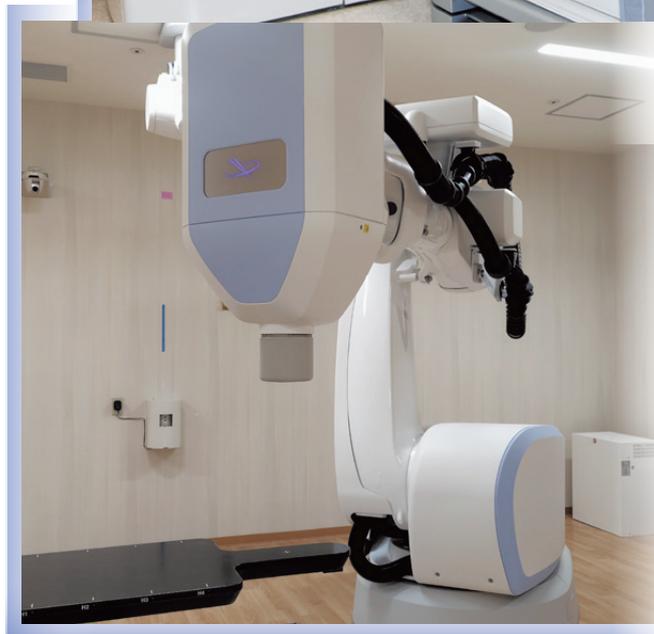


ご自由に
おとりください



[特集]

放射線科の紹介 ～診断と治療～



放射線科の紹介～診断と治療～ …… P2
たかが頭痛、されど頭痛 …… P4
病院ボランティアすずらん …… 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



病院モットー

愛情 信頼 奉仕

放射線科の紹介

～診断と治療～

放射線科科長

飴谷 資樹

日本医学放射線学会放射線診断専門医
日本がん治療認定医機構がん治療認定医

放射線治療室長

森山 正浩

日本医学放射線学会治療専門医
日本放射線腫瘍学会放射線治療専門医

放射線科の紹介

放射線科科長 飴谷 資樹

松江市立病院には放射線科という診療科があります。そこでは放射線科医が働いています。

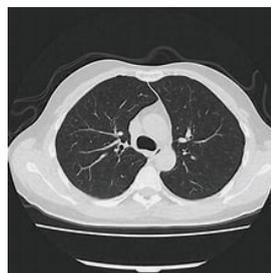
放射線科の医師には、放射線治療を担当している放射線治療医と、画像診断を主な仕事としている放射線診断医（画像診断医）がいます。放射線治療はがん治療の3本柱の一つでイメージしやすいと思います。では、放射線診断医は何をしているのでしょうか？放射線技師とは違うのでしょうか？

一般の方には馴染みの薄い診療科ですが、最近は放射線診断医が主人公のドラマが放送されたりしましたので、放射線技師との違いを理解されている方も多くなっているようです。放射線技師は、一般撮影（いわゆるレントゲン撮影）、CT、MRI、RI（核医学検査）などの検査機器を操作して写真（画像）を撮影するのが仕事です。出来上がった写真を見て（読影するといいます）、画像診断レポートを書く仕事をしているのが放射線診断医です。その他に、カテーテルを使った血管内治療を行うIVRという治療もやっています。一般の方が病院を受診して、CTやMRIなどの大きな機械を使った検査を受けた後で主治医から写真の結果を説明される時に、放射線診断医の書いた読影レポートを参考にしていることがあるかもしれません。そのレポートを作成しているのが放射線診断医（画像診断医）です。皆さまにはこのような縁の下の力持ち的な放射線診断医の仕事を知っていただければ幸いです。

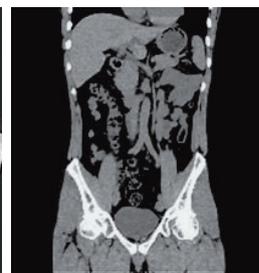
CTとMRIの違いは？ PETという検査は何が違う？

基本的に放射線科で受けるいろいろな検査は外からはみえない体の内部構造や異常を写真として映し出す検査という理解でよいです。基本は断層写真なのですが、最近はそれを立体的に表示した写真もあります。

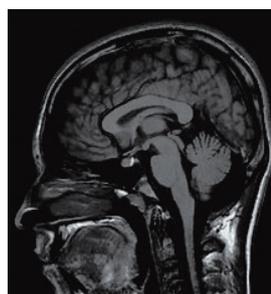
CTは、X線という放射線を体の外から当てて体の内部の構造を写真にします。なので若干の被ばくをうけます。MRIは、強力な磁石と電波を利用して体の内部構造を写真にします。被ばくはありません。PET検査は、放射線を出す特殊な薬剤を体に注射し、その薬剤の体内分布を写真にして異常がないかをチェックする検査です。



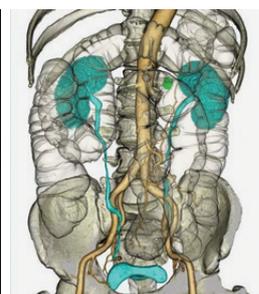
サンプルCT画像(1)



サンプルCT画像(2)



サンプルMRI画像



サンプルCT 3D画像

それぞれの検査機器は、その検査目的によって得意、不得意があり、それぞれ各科の医師が何をしたいのか、知りたいのかによって使い分けされます。

(ちなみに超音波検査も同じように体の内部構造を見る検査ですが、聴診器の代わりというくらいにいろいろな診療科で使用されているため、今回の放射線科で受ける検査の説明には入れていません。)

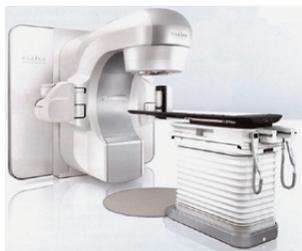
前ページにサンプル画像を載せていますが、CTとMRIの写真をぱっとみて見分けることは普通の人にはできませんし、できるようになる必要はまったくありません。最近の機器で撮影された写真では、体の断面を、たて、よこ、ななめと自由な角度の断面で表示できます。血管と骨に色をつけてわかりやすく表示させることもできます。

放射線治療部門 (がんセンター B1F) の紹介

放射線治療室長 森山 正浩

放射線治療は、手術、化学療法と並ぶ、がん治療における大きな柱です。当院における放射線治療は通常広く行われている三次元照射のみならず、「強度変調放射線治療 (IMRT: Intensity Modulated Radiation Therapy)」、「定位照射」など高精度治療もできる設備を有しています。

【トゥルービーム STx】

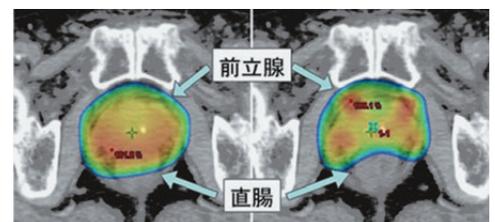


あらゆる放射線治療に対応できる高精度汎用装置です。

強度変調放射線治療 (IMRT) も可能です。

治療室内にはExacTrac X-Ray 6Dシステムを搭載しており、放射線治療装置に赤外線カメラとX線撮影装置を併用し、標的部位の位置合わせを従来より高精度に行え、治療中リアルタイムに監視することも可能です。

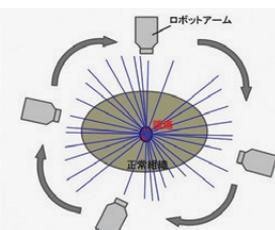
「強度変調放射線治療 (IMRT)」は、放射線照射中にその強さに強弱をつけて病変に集中的に放射線を照射する技術です。特にいびつな形の腫瘍に対してもその形に合わせて照射することが可能で、同時に周囲の正常臓器への高線量を減らして合併症を軽減できます。



従来の放射線治療

IMRT

【サイバーナイフ】



「定位照射」は、小病変に対して有効な治療技術です。サイバーナイフは細い放射線束を用いて正常組織を避け、腫瘍に対し軌道を描くように立体的にあらゆる方向から高線量をピンポイントに照射する高精度治療です。

当院では、医師 (放射線腫瘍医)、診療放射線技師、医学物理士、放射線治療品質管理士、がん放射線療法看護認定看護師などの多職種からなる充実したスタッフでチーム治療を行っています。



がんセンター 1F 受付



放射線治療室 受付



中待合



たかが頭痛、されど頭痛

今まで一度も頭痛が起こったことがない、という方はいらっしゃると思います。熱が出た時、アイスクリームを食べた時、二日酔いの時といった頭痛は皆さんも経験があるのではないのでしょうか。

また、著名人やお知り合いの方などの「くも膜下出血」についてのお話を聞き、「自分の頭痛は大丈夫かな？」と心配になった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ご自身やご家族が繰り返し頭痛で寝込んでしまう、といった経験をされている方もいらっしゃるかと思います。

このように、頭痛と一口に言っても、様々な原因で起こることがお分かりになるかと思えます。

「国際頭痛分類第3版」では300種類以上の頭痛が記載されています。この分類によりますと、頭痛は大きく「一次性頭痛」と「二次性頭痛」に分けられます。

二次性頭痛は、くも膜下出血や脳腫瘍によ

る頭痛、冷たいものを食べたり飲んだりした時、二日酔いの頭痛など、脳や他に原因があるために起こる頭痛です。

一次性頭痛は、頭痛そのものが病気であるものです。片頭痛や緊張型頭痛などがこちらの分類に入ります。

「自分の頭痛はどの頭痛かな、怖い頭痛かな？」とご心配になることがあるかと思えます。これまでに経験がない強い頭痛、短時間で痛みのピークが来る頭痛、発熱もしくは手足の麻痺や痺れを伴う頭痛や、数週間かけて悪化してくる頭痛の場合は、くも膜下出血、脳出血、脳腫瘍、髄膜炎、脳炎などの可能性があります。このような特徴があればすぐ医療機関を受診してください。また、頭痛持ちの方でも普段の頭痛と違い、同様の頭痛があれば受診してください。

一次性頭痛には、「片頭痛」「緊張型頭痛」「群発頭痛」などの頭痛があります。外来に

(図1)

片頭痛の症状や特徴

- 主に頭の片側にズキンズキンと脈打つような痛み（両側の場合やズキンズキンしない場合もある）
- 日常生活に支障をきたす痛みであることが多い
- 痛みは4～72時間続く
- 動くにつらく、日常動作により痛みが増す
- 吐き気や嘔吐を伴うことがある
- 普段は気にならない光・音・においを不快に感じることもある
- 頭痛の起こる前にキラキラしたジグザグ形が見えたり、視野の一部が見えにくくなったりすることがある



もよく、「私は頭の片側が痛むので片頭痛です」とおっしゃる患者さんがいらっしゃいますが、片側が痛むだけでは片頭痛とはいいません。

片頭痛は（図1）のような特徴を持つ頭痛が繰り返し起こります。女性は特にエストロゲンという女性ホルモンに左右され、月経がある年代に起こりやすく、家事や勉強、仕事に差し支えがでることも多いです。また、女性ホルモンの変動が大きい更年期に頭痛は悪化しますが、一般に高齢者になると頭痛発作は軽減し、回数も大きく減ることが知られています。

痛み止めでなんとかやり過ごす、という方も多いのではないのでしょうか。しかし、頭痛に対して痛み止めを飲み過ぎると、脳が痛みに対して敏感になり逆に頭痛が起こりやすくなることが知られています。頭痛薬（急性期治療薬）を月に10日以上服用している場合は要注意です。

今は様々な予防治療も出ています。特に、近年は片頭痛に関係しているCGRP（カルシ

トニン遺伝子関連ペプチド）と呼ばれる物質と結合し、その働きを抑えることで、痛みを起こさないようにすると考えられている注射薬が開発され、頭痛の回数や程度を大きく減らすことが期待されています。当院でも様々な薬剤を組み合わせ、治療を行っています。（図2）

今ある頭痛は当たり前、と思わず、生活に支障がある場合、受診をされることをお勧めします。

脳神経内科
鞆嶋 美佳

日本神経学会専門医・指導医
日本内科学会総合内科専門医
日本頭痛学会認定頭痛専門医

（図2）

片頭痛の対策：お薬による治療とセルフケア

	頭痛時の対策	予防対策
お薬による治療	【急性期治療】 <ul style="list-style-type: none">● トリプタン● ジタン● NSAIDs（アスピリンなど）● アセトアミノフェン など	【予防療法】 <ul style="list-style-type: none">● CGRP関連抗体薬● 抗てんかん薬● β遮断薬● 抗うつ薬● カルシウム拮抗薬 など
セルフケア	<ul style="list-style-type: none">● 暗い静かな部屋で横になる● 痛むところを冷やす● 睡眠をとる● コーヒーや紅茶を飲む など	<ul style="list-style-type: none">● 寝すぎ・寝不足を避ける● 空腹・脱水を避ける● 強い光・大きな音を避ける● 急激な温度変化を避ける● 頭痛体操をする● 頭痛ダイアリーをつける など

❁ 病院ボランティア すずらん

松江市立病院ボランティア『すずらん』は、旧病院時代の平成11年に発足し、今年で26年目となるボランティア団体です。現在総勢48名の会員の皆さんが、外来、園芸、作業、緩和ケア、環境整備の5つのグループで活動を行っています。

作業グループ

ご存じですか。

病院の地下の一室でひっそりと…しかし、熱い思いを胸に、黙々と針仕事をしているグループがあることを。

病院の誰かがきっと喜んでくださることを信じて、ひとつひとつ心を込めて作っています。

病棟からの依頼で、ストレッチャーでしか浴室へ行くことのできない患者さんに、お風呂を楽しんでいただくために“田和山温泉 天空の湯”という垂れ幕を作りました。また、寝たままで散髪のできるケープなど、ご要望のあるものは何でも作ってきました。

緩和ケア病棟のお手伝いの中にバースデーカード作りやタオルたたみなどもありますが、時代の流れで、去年12月でタオルたたみは終了しました。多い日は一日一人で600枚ものタオルをたたんでいたメンバーがいることも紹介したいと思います。

これらの活動、この病院のぬくもりは、“愛情、信頼、奉仕”の病院理念によるものと思いますが、時代は流れ行くとも、忘れず受け継いでいきたいと思っています。

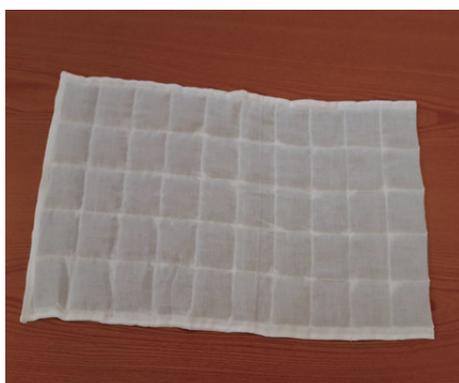
引き続き作業グループは、いろいろお直しを受けています。これからもグループ一同心を込めて作業を続けていきたいと思っています。



緩和ケア病棟のドクターの強いご要望で作りました。(緩和ケア病棟)



ベッドサイドポケットです。ベッドの柵に取り付けて使います。体を動かすことのできない方にはとても便利です。



小豆パックです。電子レンジで温めて温湿布として使います。抜群の効き目で痛みを緩和します。



残念ながら天使になられたベビーちゃんの小さな小さな産着です。(産婦人科)



ハルンバックポシェットです。普通のバッグに見えるように作っています。



(活動風景)

今回のヘルシーメニュー

ごった煮鍋



冬野菜を使った煮物風鍋を紹介します。旬の里芋のねっとりとした味わいが絶品の体が温まる一品。煮物より薄味に調味することで煮汁も一緒にいただけます。仕上げにゆずを入れることにより味がしまり、季節感も味わえます。

材料 (4人分)

〈栄養成分 (1人分)〉

エネルギー280kcal たんぱく質17g 食塩2.5g 食物繊維5g

大根……………15cm	だし汁……………6カップ
人参……………1本	しょうゆ……………60g (大さじ3杯半)
里芋……………大きめのもの4~5個	砂糖……………大さじ 2杯
鶏手羽元……………8本	みりん……………60g (大さじ3杯半)
厚揚げ……………1枚	ゆず……………1個
板こんにゃく……………1枚	

作り方

〈レシピ考案〉

調理師 阪本貴三子

- ① 大根、人参の皮をむき大きめのそぎ切りにする
- ② 里芋は縦半分になり、水にさらす
- ③ 鶏手羽元は骨にそって切れ目を入れる
- ④ 厚揚げは油抜きをし、8等分に切る
- ⑤ こんにゃくは一口大にちぎり、アク抜きをする
- ⑥ ゆずの皮は千切りにし、果汁をしぼっておく
- ⑦ 卓上鍋にだし汁を煮立たせ鶏手羽元を入れ、火が通ったらアクをとる
- ⑧ ⑦に大根、人参を入れ柔らかくなったら里芋、厚揚げ、こんにゃくと調味料を加え煮込む
- ⑨ ゆずの果汁を全体にふりかけ、皮をちらす

たんぱく質を多く含む食材を2種類(鶏肉、厚揚げ)使用しています。歳を重ねると筋肉量、運動機能の維持がとても大切です。筋肉の材料になるたんぱく質を充分にとり、適度な運動をしてフレイルを防ぎましょう。

※フレイル=心身の活力が低下した状態で「要介護」の手前の段階といわれています。

管理栄養士 森山 純子



home exercise

ヘルスケア
ホームエクササイズ

寒くても「ながら運動」で

リハビリテーション部 部長 上田 正樹

冬は代謝が上がりやすく、脂肪燃焼効果が高まるため、ダイエットに適した季節です。外の寒さが厳しい日や、外出が難しい日でも、室内でできる簡単エクササイズで健康を維持しましょう。

踏み台昇降運動

10~20cm程度の安定した台(専用台や雑誌を重ねたものなど)を上り下りする運動です。10~20分を目安に行いましょう。



方法

- ① 踏み台の前に背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。
- ② 前を見て、腕を自然に振りながら
右足昇る→左足昇る→
右足降ろす→左足降ろす
を繰り返していきます。
- ③ 自分に合った一定のテンポで無理のない範囲で行いましょう。

効果

上り下りを一定のリズムで続けることで、ウォーキングに近い効果が得られ、下半身の筋力強化、筋力向上、基礎代謝アップ、全身持久力向上、バランス能力の向上が期待できます。

運動を続けるポイントとしては、隙間時間を使った「ながら運動」がおすすめです。テレビを見ながら、好きな音楽を聴きながらなど気楽に行ってください。

注意点として、膝や腰に痛みのある方は、無理をせず台の高さを低くしたり、時間を短くしたり、それでも痛い場合は足踏み運動でも良いと思います。

無理せず、継続して行えるエクササイズで冬場を乗り切りましょう。

保険確認のお願い

● マイナ保険証を お持ちの方は
マイナ保険証 でお願ひします



マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
置いてください

2月から院内にカードリーダーを増設します

● マイナ保険証を お持ちでない方は
資格確認書 でお願ひします



受付窓口の係員に
ご提示ください

※保険者によって様式・
発行形態が異なります

診療日程表

令和8年1月現在

診療科	月	火	水	木	金	
総合診療科	河野	芦田	小西	阿武	河野	
痛風・高尿酸血症外来	久留	—	—	—	—	
膠原病・リウマチ内科外来	—	—	—	一瀬	第1・3・5週 佐藤	
禁煙外来	—	—	—	—	春木	
糖尿病・内分泌内科	矢野・多田(再)	佐々木	佐々木・多田(再)	多田	矢野・佐々木(再)	
循環器内科	初診	岡田	大嶋	松田	太田・山口	中村
	再診	—	太田・松田・山口	岡田	大嶋・中村	—
消化器内科	堀江・池田	金築・平井・河野	堀江・田中	村脇・平井	金築・池田	
呼吸器内科	小西	龍河(再)・石川(再) 初診は龍河・石川医師交替	第1・3・5週 石川 第2・4週 龍河	小西・石川	龍河	
脳神経内科	各医師交替	田中・高井(再)	鞆嶋(再) 高井・田中医師交替	高井	鞆嶋・田中(再)	
小児科	辻・堀江(再)	松浦・黒澤(再)	辻・松浦(再)	堀江・辻(再)	黒澤・松浦(再)	
放射線科	飴谷・森山	牧嶋・森山	飴谷・森山	牧嶋・森山	飴谷・森山	
精神神経科	木山(再)	板倉・朴	板倉・林	木山・伊藤(再)	板倉(再)	
皮膚科	新石・斉藤(再)	新石・斉藤(再)	新石・斉藤(再)	新石・斉藤(再)	新石・斉藤(再)	
消化器外科	各医師交替(再)	田部	梶谷	福本	前田	
乳腺・内分泌外科	内田	内田	内田・須田	内田・松井(再)	内田	
ゲノム診療科	—	—	—	第1・3週 内田	—	
呼吸器外科	—	荒木	松岡	荒木	—	
心臓血管外科	—	原田	—	—	原田	
脳神経外科	各医師交替 中川(再)・阿武(再)	辻・阿武(再)	各医師交替 ~9:00	中川・瀧川(再)	瀧川 辻(再)・阿武(再)	
整形外科	青木 ^利	近藤・青木 ^美 (再)	近藤(再)	小野川 青木 ^利 (再)・近藤(再)	青木 ^美 ・小野川(再)	
形成外科	松井・藤井	松井・藤井	松井・藤井	松井・藤井	松井(再)・藤井	
産婦人科	初診	大石	田代	各医師交替	高橋	藤岡
	再診	高橋	入江	入江	大石	田代
	妊婦健診	藤岡	高橋	各医師交替	田代	大石
泌尿器科	三原・瀬島(再)	山口	岩本・山口(再)	瀬島	山口 第2・4・5週 岩本(再)	
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	—	午前 小糠 第1・3・5週 中右 第2・4週 安部	—	
リハビリテーション科	福永	徳田	福永	徳田	第1・4・5週 馬庭 第2・3週 福永	
歯科口腔外科	初診	成相	成相	大賀	成相	成相
	再診	成相・大学医師	成相・大学医師	成相・大学医師	成相・大学医師	成相・大学医師
口腔ケア外来	大賀	大賀	成相・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。