



島根大学医学部附属病院広報誌

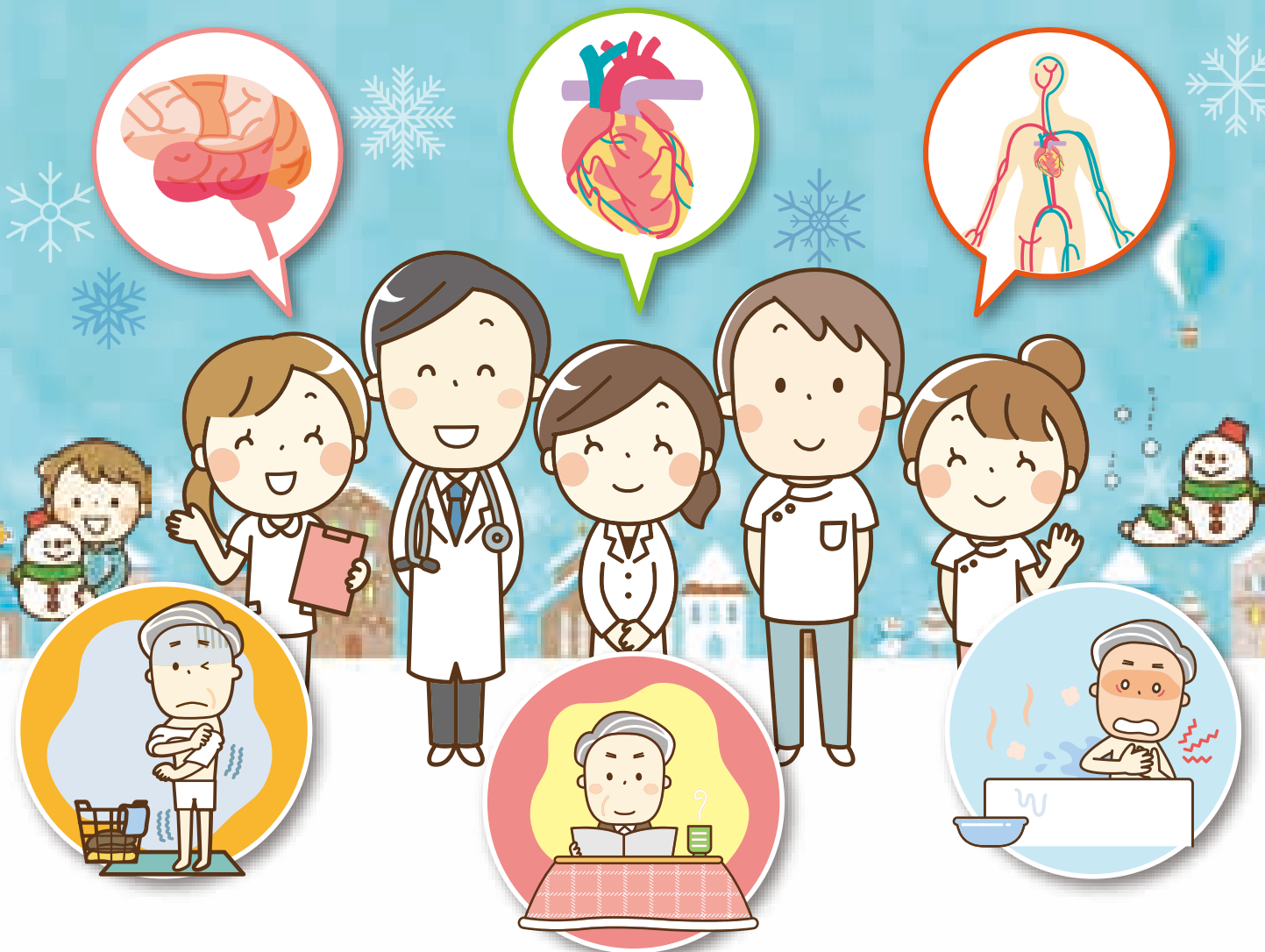
しろうさぎ

S H I R O U S A G I



TAKE FREE

ご自由にお持ち帰りください



Contents

特集 Special issue

『冬は危険がいっぱい!?-脳・心臓・血管の病気を防ごう』

📎 病院長 年頭のご挨拶

病院長 井川 幹夫

📎 インタビュー

- 脳神経内科 山口 修平
- 脳神経外科 秋山 恭彦
- 循環器内科 田邊 一明

* プロジェクトM

* 在宅医療を支えます

～薬局も在宅のチーム医療に加わり、地域の在宅医療に貢献しています～

* 私のここだけの話

* 留学生の国自慢

* イベントなどのお知らせ

* ニュース&トピックス



島根大学

SHIMANE UNIVERSITY



島根大学医学部附属病院長 い が わ み き お 井川 幹夫



あけましておめでとうございます。今年も皆様にとりまして健康で喜びに満ち溢れた一年となりますよう心よりお祈りします。

災害医療の充実

さて、昨年は地震・豪雨等の自然災害に多く見舞われた印象があり、その年を表す漢字としても「災」が選ばれましたように、病院としても災害への対応が求められています。

当院は、「災害拠点病院」（地震・津波・台風・噴火等の災害発生時に災害医療を行う医療機関を支援する病院）に指定されています。原子力災害、テロ対策なども含め、今後もこの傾向は意識していかなくてはなりません。

昨年4月9日に発生した「島根県西部地震」では、深夜の地震発生から職員が参集し、約100人が当院の災害対策マニュアルに沿って、災害拠点病院の機能を維持する職務にあたりました。被害がほとんどなかったのが幸いでしたが、この経験は職員の意識向上に繋がりました。その後、病院では11月に大規模な災害対策訓練を行いました。「災害対策マニュアル」と「BCP（事業継続計画）」は、訓練を行う度に振り返りを行い、より実際に即したマニュアルになるよう改定していきます。また、他の地域の災害時に当院から派遣し、医療支援活動を行うDMAT（ディーマット：災害派遣医療チーム）についても、ひきつづき支援していきます。

「島根で災害があまりないのは、出雲の神様に守られているから」と地域の方が言われるのをよく耳にしますが、「万一災害が起きても、島大病院があるから（大丈夫）」と言われるように、災害拠点病院として、一層の危機管理体制を構築してまいります。

がん治療施設を機能的に配置

昨年は新しい時代を迎えるにふさわしい、明るい話題もありました。本庶佑氏のノーベル医学生理学賞の受賞です。生活環境やライフスタイルにおける個人の違いを考慮して疾病予防や治療を行うという「プレジジョンメディスン（精密医療）」の考え方も一般的になりました。がんは部位ごとに治療する時代から、遺伝子情報から予防したり、有効な抗がん薬（がん免疫治療薬等）を選択して治療を行う時代になりました。

当院では、がん医療の一層の充実を図るため、昨年5月にがんゲノム医療センターを設置しましたが、従来からある治療法の放射線治療についても、機器の精度が飛躍的に向上し、的確にがん細胞を狙い、照射できるようになっています。本年は、放射線治療の新機器の導入に向けて準備します。現在の場所では手狭になるため、放射線治療棟もいずれ新築する予定です。放射線治療施設を移転させた跡地には、がん医療に関わる診療科・部局を集約し、体制強化を図りたいと思っています。

病院アメニティの向上

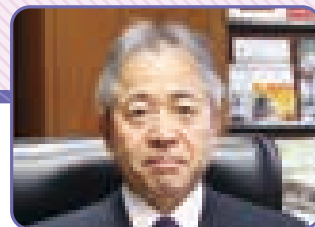
病院再開発事業がスタートした2009年4月から今年で10年が経ち、施設においても改善すべき箇所が見えるようになりました。当院では、職員全員が患者さんアンケートに目を通し、接遇の改善や心地よい病院空間を作る努力をしています。昨年新設した「病院施設機能向上委員会」はその取り組みの一つです。患者さんご家族の声に耳を傾け、アメニティの向上・改善を実施します。

「不易流行」―信念を持ち、時代の変化を捉え挑戦する

病院長に就任し8年目を迎えます。本年も患者さんの視点に立ち、新しい発想を実現しながら、病院の本質である高度先進医療・安全・安心な医療の提供に努め、地域の皆様の健康をお守りしていく所存です。

冬も健康な脳を維持するため、生活習慣を整えましょう

脳神経内科 教授 山口 修平



脳の病気はたくさんありますが、一番多いのは**脳卒中（脳出血・脳梗塞）**で、急性に発症します。秋から冬、冬から春など、季節の変わり目に多く、脳出血は寒いとき起こりやすいです。一方、認知症とかパーキンソン病はゆっくり進行する病気で季節との関連性は薄いです。

—脳卒中は、どんな方がなりやすいのですか。

高齢者で血圧が高い人ですね。

—脳卒中の予防と対策は。

血圧管理と水分補給です。脳の疾患の多くは生活習慣病が関与しています。冬は飲食・飲酒の機会が増えて生活が乱れやすくなりますので、生活習慣を整えることが予防になります。

—若い方や子どもが冬にかかりやすい脳の病気はありますか。

若い方、お子さんは感染症に注意してください。脳卒中などの他に、急に起こる病気は髄膜炎などの感染症です。こじらすと脳炎になる場合もあります。風邪をひかないように一般的なウイルス感染対策を心がけてください。気道感染にはうがい・手洗いが有効です。流行が始まったら十分注意しましょう。

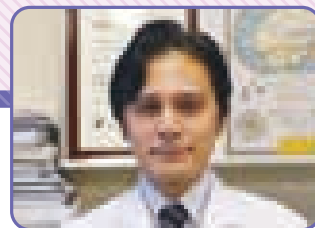
—冬にできる認知症の予防は。

寒いので外出が減るかもしれませんが、引きこもりを避け、人と話したり、積極的に脳を使うことを意識してください。認知症予防には、適度な運動が有効です。ぜひ体を動かすようにしてください。

また、認知症は糖尿病と関わりがありますので糖尿病にならないように気をつけてくださいね。

Time is brain！脳卒中の治療は時間との闘い
症状が続いたら迷わず救急車を

脳神経外科 教授 秋山 恭彦



冬は実際に**脳卒中**が多い季節です。落ち葉の季節から患者さんは増えて、冬は手術件数が多くなります。脳卒中は、血圧の上昇だけでなく、心拍数の上昇も引き金になります。血管内のプラーク（脂肪の塊）が破裂し、血栓を形成することがあるからです。

おかしいということで救急車でこられた場合、まず、CTをとって、脳出血ではない、ということがわかれば、脳梗塞という疑いが強いので、今度はMRIの検査をして、tPAという薬を投与し、詰まった血栓を溶かす治療をします。脳の血管が詰まって数時間で脳の血管の虚血壊死は完成してしまうので、最低でも4時間半以内に治療を始めないといけません。検査の時間もあるので、患者さんには3時間以内にきていただきたいです。

もし、ご家族が突然倒れた場合は、側臥位にし、ただちに救急車を呼んでください。クモ膜下出血だと意識がありません。左の脳の脳卒中だと、言葉がしゃべれないことが多いのですが、脳梗塞はほとんどが半身麻痺だけで片方の手足は動きます。たとえ一人のときに倒れてしまったとしても、かなり難しいにしても、這ったり、ある程度動ける状態のことが多いので、あきらめずに救急車を呼んでほしいです。

最近は独り暮らしの方もあり、病院搬送時に発症がいつだったか分からないことも多いです。その場合は、MRIでどのくらいの範囲で脳梗塞が起こっているかを確認します。血栓除去がうまくいけば、後遺症もなく回復しますが、その確率は30～50%程度です。

脳出血は兆候がなく突然起こり、脳梗塞は兆候がある場合が多いのですが、症状が出てから短時間でなおったから大丈夫ではなく、これからひどくなる可能性があります。症状が5分、10分続けば迷わず救急車を呼んでください！

脳卒中は**FAST**が大事！

Face 顔の麻痺 顔の片側が下がる・ゆがみがある（口元が重要）

Arm 腕の麻痺 片腕に力が入らない（10秒維持できる?）

Speech 言葉の障害 言葉が出てこない・呂律が回らない（普段と違う!）
一つでもあれば、

Time 急げ！（発症時刻を確認）



心不全 -高齢で血圧が高い人は要注意!

家庭で毎日血圧を計り、心不全から身を守りましょう

循環器内科 教授 た な べ 田邊 か ず あ き 一明



一心臓の病気は季節と関連がありますか。

まず、図1は、昨年度（2017年4月～ 2018年3月）**急性心不全**で島大病院に入院された患者数です。全部で185人、月平均は15.4人です。8、9月の入院患者さんは少なく、気温が下がる11月になると増えて、この傾向は4月ぐらいまで続きます。

これには血圧の変化が関係しています。図2は中国のデータですが、血圧は夏場は低くても、冬場になると上昇します。寒いところで体が締め、自律神経の交感神経が緊張するような現象です。若い人は冬季でもあまり変動がありませんが、年齢が高い人ほど変動が大きくなります。加齢と自然現象で普段血圧が130mmHgくらいの方でも気温が下がると、140mmHgくらいに上がります。高齢者が血圧がどーんと上がって一気に心不全になり、結果として入院しないといけなくなるケースが特に多いです。

一心不全は予防できますか。

普段から血圧が高く、薬を飲んでおられる方には、家庭で毎日朝起きたときと夜寝る前に血圧を図り、ノートに折れ線グラフで記録することをおすすめします。診察時にそれをもとに、薬を処方することができます。普段の血圧が分かっているれば、冬になって血圧が高くなったなら、薬を足し、夏場に下がると、薬を減らすなどして、血圧をコントロールすることができますよ。

一ヒートショックへの対応は。

もちろん、部屋と風呂場やトイレなどの寒暖差をできるだけなくすなどして、ヒートショックにも気をつけてほしいのですが、むしろその前に血圧をコントロールし、安定させることが大切だと思います。

一心不全になった場合はどうすればよいでしょうか。

胸がいたい、苦しい、普段できていることができない、息切れなどいつもと違って今日はおかしい、というときはかかりつけの病院にすぐ連絡するか、夜中でも躊躇せず、すぐに救急に来てください。

図1 2017年度島根大学病院
急性心不全入院患者

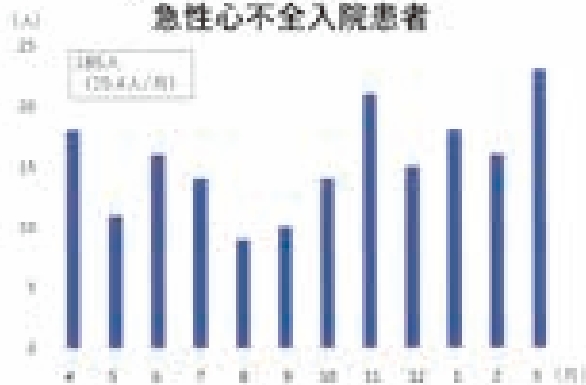


図2 外気温と血圧



冬を健康に過ごすためには

●秋から冬に注意が必要な人

- 高齢で血圧が高い人
- 動脈硬化症の人
- コレステロール値が高い人
- 糖尿病がある人
- 肥満の人



●予防と対策

- 生活習慣を整えましょう。(減塩・禁煙・飲酒は控えめに・適度な運動)
- 血圧を毎日測定・記録し、管理しましょう。
- 部屋と風呂場・トイレなどの寒暖差をできるだけなくしましょう。
- トイレを気にして水分補給を控えないこと。
- おかしいと思ったらすぐ受診!

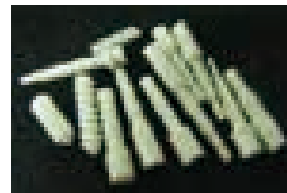
— 今、見られる生物種は必ずしも、最も知的なもの、最も強いものだけが生き残っている訳ではない。変化する環境に順応し、最適化できた生物種が生き残っているのである。—メギンソン教授『種の起源（ダーウィン）』1963からの引用

3 話 連 載

第3話

「神髄」—骨ネジ誕生—

2002年、広島大学教授として転出された越智光夫先生（現広島大学長）の後任として、内尾祐司は第3代整形外科学教授に就任した。人も設備も金もない中、教室をどう運営していけばいいのか、呻吟の日々が続いた。「人を育てること、関連病院を増やすこと、ここでしかできない医療を拓くこと、それらのためにはどこへでも行く、どんな人にも頭を下げる、それが自分の仕事だ。」



骨ネジ

苦い経験

まだ講師の頃、バレーボールで膝蓋骨骨折をした20代女性の手術をすることになり、関節内の骨折では金属ネジはネジ頭が出て使えず、MRI撮像可能な生体吸収性の新素材を用いて骨折部分を固定した。手術は成功し、1年後の診察では骨折は治り、患者は症状なく過ごしていた。だが、このとき内尾は少し違和感を覚えていた。（おかしいな。）MRI画像では、吸収されるはずの素材は吸収されずに残っていた。

手術から5年後、患者は再び膝の痛みとひっきり感で来院した。MRI画像では生体吸収性素材はまだ残っていて、関節内に飛び出していた。生体吸収素材のまわりに異物反応（炎症）が起こり、軟骨が変性して薄くなり関節内に飛び出していたのだった。

画に描いた餅は飢えをふさぐに足りず

20代女性の膝蓋骨骨折症例の経験から、金属ネジや生体吸収性素材ではない骨接合固定材料の必要性をずっと感じていた。「身体の中で同化作用を持つ自己の組織（骨）を加工して、骨接合のための材料として骨の中に埋め込むことができれば？—生体に最も親和性の高い接合が可能になり、骨と同化し再手術も不要になるはずだ！」

2002年、彼は「骨ネジ」による骨折治療構想を具現化する。誰でも考えることはできる。しかし、それを標準化した治療とするには、いくつもの大きな壁を乗り越えなければならなかった。

超精密加工技術と医学の融合—骨ネジ

不均一材料である骨から安全かつ正確にネジを作るためには、骨を切削してネジを切り出す超精密加工技術が必要だ。超小型精密旋盤が作れる工場を神奈川まで訪ね、「骨からネジを作ることなど聞いたことがない。」という社長を根気強く説得した。地方経済産業局へ助成金を何度も申請し、やっと資金も確保した。そして3年掛けて、手術室内で使える骨ネジ加工旋盤を完成させた。2005年イノベーションジャパンに出品し、幸いにもUBSスペシャルアワード医療福祉部門を受賞できた。動物実験で有効性と安全性を確認し、2006年、附属病院医の倫理委員会から臨床応用が承認された。

世界初の「骨ネジで骨折を治す」手術はニュースやTV番組に大きく取り上げられた。そして現在、教室は骨の3次元加工という新たなプロジェクトに取り組んでいる。

「人も設備もお金もない地方大学で、旧帝国大学のような複雑高度な知的分野でなくても、たとえ町工場のような仕事であっても、疾患・障害に悩む患者さんが今、必要とする医療のために愚直に研究・診療を続けることが、自分たちの使命なのだ」



骨ネジ加工旋盤

人は生まれた時代・環境を変えることはできません（宿命）が、絶えざる思索によって命を知り（知命）、修行によって限りなく運命を創造・立てることができる（立命）のです。片田舎で生まれた人間が、多くの人々との邂逅と支えによって開眼し立命していく。時に、運命は人にひどい仕打ちを与え、苦悩をもたらす。しかし、それに逃げないことによってやがて道が開かれます。顧みたとき、それは今の「私」を形成する為には不可欠であったのです。その意味でつらいことも人生においては無駄でなく、むしろ“welcome”なのかもしれません。しかも、人の生命や運命に大きく関わる医師であればこそ、これらの苦悩をくぐらねば命の真実は分からないのかもしれません。

—彼は、今日も自問自答しながら、大学教員、一整形外科医として、愚直に教育・研究・診療の現場へと向かう—



整形外科科学講座 教授 内尾祐司

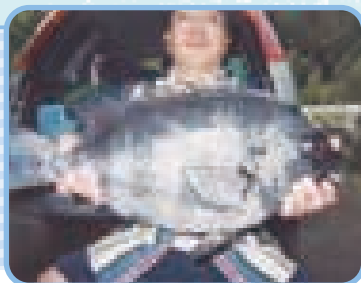


薬局も在宅のチーム医療に加わり、地域の在宅医療に貢献しています

株式会社ファーマシ山陰エリア副エリア長 くまがい たけふみ
ファーマシ薬局すこやか 熊谷 岳文



島根県内のファーマシ薬局は、出雲市に9薬局、松江市・大田市・浜田市・益田市に各1薬局と、計13薬局あります。それぞれの地域において「地域に根ざした信頼される薬局」という会社理念の実現に向けて、在宅医療にも積極的に取り組んでいます。内容としては、来局困難な患者さんや、最期の時をご自宅で過ごしたい患者さんのために、薬を持ってご自宅に訪問し、飲み間違えがないようわかりやすく薬を整理したり、薬の飲み方についてアドバイスしたりします。それぞれの地域の薬局に無菌調製設備を整えることで、食事が困難になった患者さんのために、注射薬や輸液を無菌下で安全に混合する事も可能です。そして在宅チームの医療職や介護職の方々と連携をとりながら、薬剤師として薬物治療の評価を行い、適切な薬物治療を提案します。こうして在宅での内服中心の方から在宅看取りの患者さんまで、質の高い医療を提供できるよう努めています。



私のここだけの話

しろさぎ「ここだけの話」(石鯛 編)

ひろ せ まさひろ
医療安全管理部 部長 廣瀬 昌博

写真の魚拓は、平成13年4月29日高知県大月町柏島、超一級磯の「一ヶハエ」で釣り上げた「石鯛」(スズキ目イシダイ科、学名 Oplegnathus fasciatus) です。外科医を辞め、京都大学「医療経済学」分野に進もうと決意し、節目に大物といわれる60cmオーバーを釣り上げたいと思い、その念願を果たすことができた1枚です。それから17年。この間、平成22年6月にそれまでの日本記録82.5cm(静岡県仁科カツオ島)を破る、84.5cmが平田の大床鼻で上げられ、石鯛釣りに出かけたいという思いは募るばかりでした。本年10月オールラウンダー釣師、本院眼科の小村哲郎さんの助言で平田の磯に出かけました。渡礁の際、船頭から昨年77cmの大物が出たと聞き心臓が不整脈になるほど期待は高まりましたが、残念ながら「坊主」でした。「石鯛釣り」は人生と同じく、神様からの「授かりもの」なのかもしれません。なぜなら、写真のわたしの「ドヤ顔」に反し、釣り上げた石鯛には、口角ではなく、硬い皮膚に釣針が刺さっており、いわゆる「スレ」だったのでした。底物師になりたい方、磯釣りに興味のある方、是非、お誘いください。



留学生の



自慢

公衆衛生学講座

研究者

サティン ミョウ ラインさん



今回は**ミャンマー**のサティン ミョウ ラインさんに母国について紹介していただきました。

ミンガラバー、日本そして日本のみなさん初めまして。私はミャンマー出身の研究者で、現在島根大学医学部で公衆衛生について勉強しています。今回は私の母国について少し紹介しようと思います。

私の母国であるミャンマーはアジアの南東に位置し、ASEANに加盟しています。人口は約5,300万人で135以上の民族が暮らしています。そのうち、主に8つの民族が人口の大半を占め、最も多いのがビルマ民族です。ちなみに、首都は国の中心にあるネピドーです。

ミャンマーは多彩な文化や温かいおもてなしから黄金の土地と呼ばれています。国民の大半は仏教徒で、数多くのパゴダや仏像が見られます。その中でも、シュエダゴン・パゴダは世界的に有名で、私たちにとっても貴重で、大切な存在です。

また、ミャンマーには多くの民族で親しまれている文化的、伝統的な食べ物があります。たとえばモヒンガーは、ミャンマーでとても有名で人気のある料理です。私たちは大抵、朝食としてそれを食べます。みなさんには、ミャンマー各地でそれぞれ異なる土地ごとのモヒンガーを楽しんでもらえると思います。多種多様なおもてなしで暖かくお迎えしますので、みなさんミャンマー連邦共和国へ来てくださいね。



世界三大仏教聖地の一つ
パゴダの古い仏像



ヤンゴンの
シュエダゴン・パゴダ

イベントなどのお知らせ

島大病院 ちょっと気になる健康講座

島大病院には、専門知識を備えた、医師をはじめとする様々な職種の職員が医療・医事業務に携わっています。

当院に来院される患者さんや一般市民の方の健康づくりにすこしでもお役立ていただきたいとの思いから、健康や医療に関するミニ講座を定期的で開催しています。予約不要で途中参加・退出も自由です。どうぞお気軽にご参加ください。

実施内容は下記のとおりです。

対 象 患者さんほか一般市民

場 所 外来1階 外来待合ホール

時 間 11:00~11:30



回数	月 日	担 当	講 師	テーマ
第249回	1月10日(木)	眼科	杉原 一暢	加齢黄斑変性症について
第250回	1月17日(木)	小児科	金井 理恵	小児がんについて(仮)
第251回	1月24日(木)	精神科神経科	三浦 章子	摂食障害について
第252回	1月31日(木)	循環器内科	香川 雄三	肺塞栓症について
第253回	2月 7日(木)	入退院管理センター	山本 昌弘	大学病院のエトセトラー他の病院と何がちがうの?ー
第254回	2月14日(木)	麻酔科	榊原 賢司	带状疱疹(どうまき)について
第255回	2月21日(木)	消化器内科	角 昇平	未定
第256回	2月28日(木)	呼吸器・化学療法内科	濱口 俊一	健康寿命の延ばし方~ COPDを知っていますか~
第257回	3月 7日(木)	リハビリテーション部	熊谷 英岳	あなたも家族も幸せになる「嚥下(えんげ)」のお話 ~いつまでも“口”から食べられるために~
第258回	3月14日(木)	総合診療科	木島 庸貴	健康と生活習慣
第259回	3月28日(木)	放射線科	麻生 弘哉	最新のMRIを導入しました(仮)

病院ボランティアコンサート開催予定

開催場所：附属病院1階外来待合ホール

開催時間：19時から

1月18日(金)

出雲邦楽会



島大病院 ちょっと気になる健康講座 放送予定 (出雲ケーブルビジョン)

平成31年1月放送

歯科口腔外科 助教 松田悠平

放送内容：「今話題の
オーラルフレイルとは」



好評発売中！
島大病院・1年分の健康講座を
この1冊にまとめました。

島大病院 ちょっと気になる 健康講座4

監修・編集：島根大学医学部附属病院 発売：今井出版
A5判／並製本／154頁／オールカラー 定価：本体926円＋税

病気、健康、病院施設・
検査機器のはなし

47
項目

- もの忘れと車の運転
- 知っていますか？
冬の食中毒
- 歯周病と全身疾患 など

島根大学病院の
スタッフがわかり
やすく解説します。



お近くの主要書店、インターネットでお買い求めいただけます。ご注文は 今井印刷株式会社 0859-28-5551



子どもたちに美しい星空も —小児病棟でプラネタリウムを行いました

平成30年10月19日（金）小児病棟で、一般財団法人「星つむぎの村」の支援により、「病院がプラネタリウム」のイベントを行いました。本イベントは、病気と闘う子どもたちやその家族、ケアをするスタッフなど、いろいろな立場の人たちがともに宙を見上げて心を動かす、そんなかけがえない時間を提供したいとの思いから開催され、島根県では当院が初開催となりました。

会場のNICU跡地は小さなプラネタリウムに変わり、集まった子どもたちとその家族は天井の夜空を見上げ、宇宙のはじまりや星座の織りなすストーリーに身をゆだねながら、静寂の中、穏やかに美しい星空をながめていました。



RUN伴（らんとも）しまね2018を開催しました

平成30年10月21日（日）にRUN伴しまね2018が開催され、参加者や支援者の方々113名が参加されました。イメージカラーのオレンジTシャツを着て、島根大学医学部附属病院からスタートし、中継地点を経由しながら出雲市役所まで櫛（たすき）をつなぎました。

RUN伴とは、認知症の人と伴に生きる社会を目指し、認知症の人、家族、支援者、一般市民が協力し合い、1本の櫛をつなぎながらゴールを目指すイベントで、2011年より全国各地で開催されています。本年度で第8回目を迎えますが、島根県では初の開催となりました。趣旨に賛同した有志が実行委員会を立ち上げ、約1年間準備を進めて参りました。

RUN伴は、ただ単に『走るイベント』ではなく、この活動を通して、参加者・家族・支援者・一般市民がそれぞれの立場で認知症・認知症の方を理解するきっかけ作り、参加者の方も次の第一歩へ踏み出すきっかけ作りを目指しております。

今年も規模を拡大して開催する予定となっておりますので、ぜひ皆さんも趣旨に賛同いただければご参加ください。



編集後記

「念ずれば花ひらく」

新年には、叶えたい目標を10個手帳に書いて実行することになっています。すぐできる小さな心がけから、壮大な夢まで様々です。初めはわくわくしながら決意するのですが、途中で忘れたり、諦めることもしばしばです。

プロジェクトMでは、毎回、先生方の医学への熱い思いが描かれています。どの先生も困難に突き当たっても揺るがない、強い気持ちを持って夢を実現されています。

思いを大切に。皆さんの夢が叶う一年になりますように。



【編集者より】

島根大学医学部附属病院広報誌

しろうさぎ
についてのお問い合わせ先

（このQRコードで携帯から島根大学病院ホームページが見られます↑）

医学部総務課 企画調査係 広報担当

☎ 0853-20-2019

✉ mga-kikaku@office.shimane-u.ac.jp

🌐 <http://www.med.shimane-u.ac.jp/hospital/>

