

各相談室・検査の連絡先

- 緩和ケア室（相談受付／月～金曜13:00～15:00）
Tel／088-633-7457（Fax兼用）
- PET/CT検査（受付／月～金曜8:30～17:00）
Tel／088-633-9106 Fax／0120-335-812
- セカンドオピニオン外来（予約受付／月～金曜13:00～16:00）
Tel／088-633-9654 Fax／088-633-9978 ※完全予約制
- 女性外来（予約受付／月～金曜13:00～16:00）
Tel／088-633-9177（Fax兼用）※完全予約制
- 遺伝相談室（予約受付／月～金曜13:00～16:00）
Tel／088-633-9218 Fax／088-633-9219 ※完全予約制
- 臨床試験管理センター（受付／月～金曜9:00～17:00）
Tel／088-633-9294 Fax／088-633-9295
- 補完代替療法室・おくすり相談室（予約受付／月～金曜9:00～12:00）
Tel／088-633-7960 Fax／088-633-7961 ※完全予約制
- アンチエイジング医療センター（予約受付／月～金曜9:00～16:00）
Tel／088-633-9106 Fax／0120-335-979 ※完全予約制
- 美容センター（予約受付／月～金曜14:00～16:00）
Tel／088-633-7047（初診）088-633-7903（再診施設・案内）※完全予約制
- 地域医療連携センター【医療相談窓口】（相談受付／月～金曜8:30～17:00）
Tel／088-633-9107・088-633-9056 Fax／088-633-9107

編集後記
今年は記録的な猛暑でしたが、いかがおすごしでしょうか。11月3・4日に開催される蔵本祭では、ライブなどのイベントだけではなく、栄養展では薬膳についての展示や試食、薬学展ではバニラやローズのお香づくりなどが楽しめます。夏の疲れが抜けきらないという方は、蔵本祭で癒されてみてはいかがでしょうか。そのほか無料歯科診療や献血、フリーマーケットなども予定されていますので、ご興味のある方はふるってご参加ください。（呼吸器・膠原病内科K）

発行者 病院長 安井 夏生

編集部会長 楊河 宏章

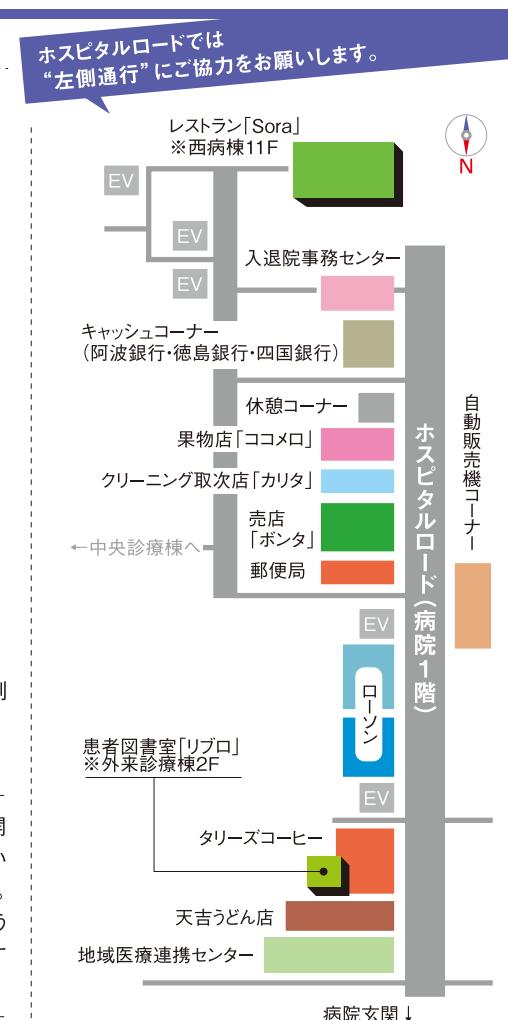
広報委員会 松尾 敬志 香美 祥二 武田 憲昭 柿内 聰司 柏原 稔也

委員 松崎 健司 篠原 千尋 溝口 徹也 久米 博子 井上 千尋

熊谷 圭司 玉田 昌宏 木虎 章 川野 茂 安崎 郁子

仲野 博仁 島井 健一郎

事務担当 総務課広報・企画部門 Tel.088-633-7697



 **徳島大学病院**
Tokushima University Hospital

<http://www.tokushima-hosp.jp/>

■ご意見・ご要望は下記までお寄せ下さい。
bsoumuss1@tokushima-u.au.jp

カラダもココロも健康に

いきいきらいふ

no.41
2013.AUTUMN

特集 新たな国民病、慢性腎臓病 [CKD]

■CLOSE UP

早期発見・生活習慣の改善で糖尿病の進行を予防!

■徳大病院ニュース

- ・「第2回 徳島大学病院災害対策訓練」を開催しました
- ・「徳島大学病院医療技術職員職場体験」を開催しました
- ・治験に参加しませんか？
- ・禁煙川柳

■病院のお仕事いろいろ

- ・メディカルソーシャルワーカー(MSW)
- ・感染管理認定看護師

■tokudai-staff information

新任科長のごあいさつ

■病院ボランティア大募集

■地域連携の部屋

地域連携病院⑨ 鴨島病院

■食事のヒント

血糖値が気になる方へ

～炭水化物に注目を～

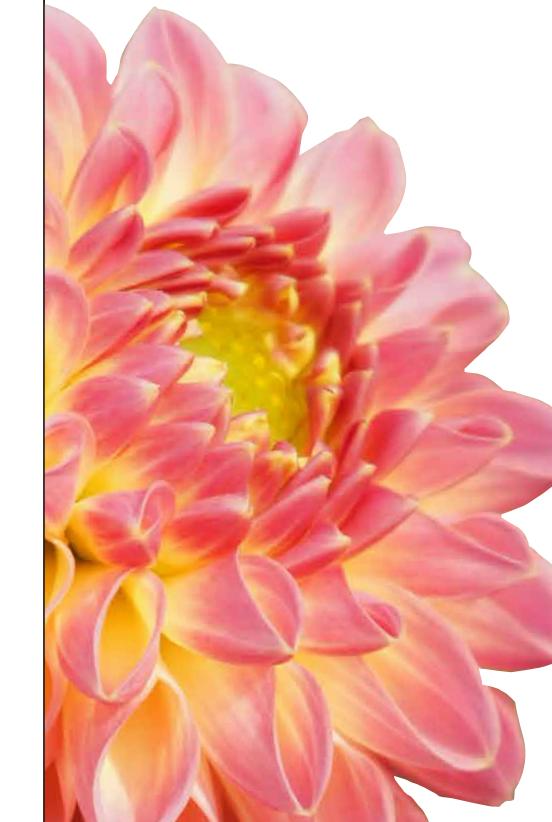
 徳島大学病院
Tokushima University Hospital


MS
JAB
CME14


JMA
JAB
CME14


JMA
JAB
CME14


JMA
JAB
CME14



01

特集

新たな国民病、 慢性腎臓病・CKD。

自分の腎臓を知って、
CKDを予防しよう!

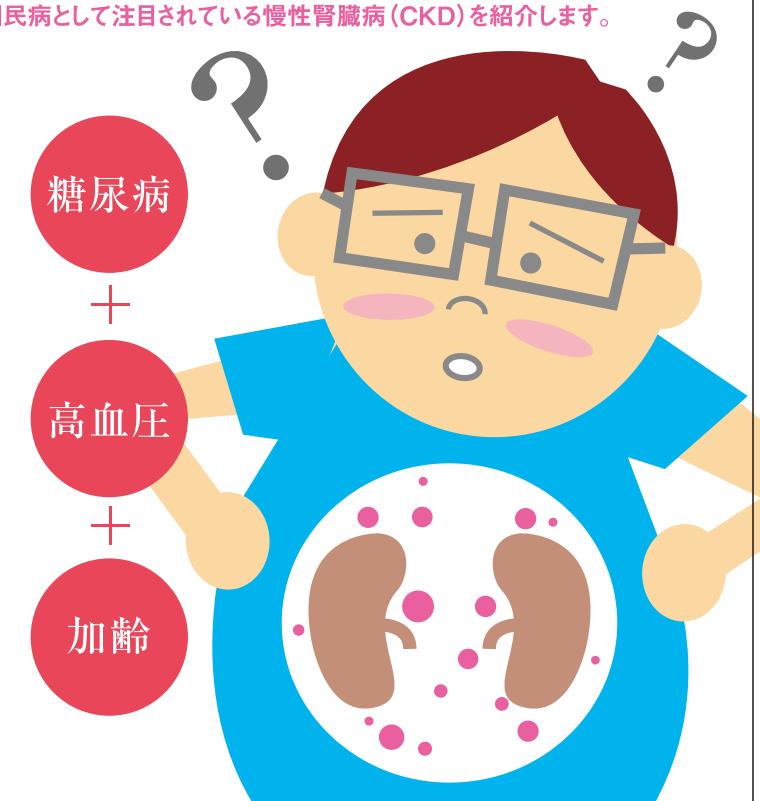
◎ 慢性腎臓病(CKD)とは?

CKDは、慢性的に経過するすべての腎臓病を指します。糖尿病や高血圧などの生活習慣病や、加齢などの関連も深く、誰もがCKDを発症する可能性があります。また、初期には自覚症状がほとんどないため、知らないうちに病状が進行している恐ろしい病気です。

CKDの主な原因としては、腎炎、糖尿病性腎症、腎硬化症などがあげられます。1980年代後半までは、主に若者が発症する腎炎が多く見られていました。しかし、近年では、糖尿病性腎症や腎硬化症などの生活習慣や高齢化が原因となる病気の割合が高くなってきています。

腎臓は、体を正常な状態に保つ重要な役割を担っています。腎機能が低下し続けることで、心臓や血管に負担がかかり、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こすリスクが高まります。また、CKDが進行して腎不全になると、体内から老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や腎移植が必要となる恐れがあります。

「慢性腎臓病(CKD)」を聞いたことはありますか?その名のとおり、腎臓の機能が慢性的に問題をかかえた状態を指します。近年増加している腎臓病について、患者さんや医療従事者に理解しやすいものにし、早期の発見・治療につなげようと約10年前から新たに提唱された概念です。今号では、日本の大人の7~8人に1人いると考えられ、新たな国民病として注目されている慢性腎臓病(CKD)を紹介します。



02

慢性腎臓病・CKD。

◎ 予防・治療方法

早期に診断、適切な治療を受け、腎臓病を進行させないことが重要です。ほとんどの場合、尿検査や血液検査で異常を見つけることができます。定期的に健康診断を受け、異常が見つかればかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

CKDの治療法はその原因によってさまざまです。例えば腎炎は、腎臓に主となる原因があって発症する病気のため、ステロイドを使用するなど腎炎に特化した治療を行います。しかし、生活習慣病が原因の場合は、服薬などに加えて食事療法や運動療法などの生活習慣の改善も必要となります。患者さんの病態によって腎臓に負担をかけている原因是異なるため、まず尿検査、血液検査などを行い、腎臓の状態を詳しく調べ、効果的な治療方針を立てることが大切です。

透析患者は日本だけでも30万人を超えており、10年で約10万人増加しています。透析治療は日々進歩していますが、腎機能を完全に代替することは不可能であり、頻繁な通院負担や長期透析の合併症など問題もあります。また、腎移植は、継続的に機能すれば日常生活の負担が軽減しますが、拒絶反応やドナー不足などの問題があるため、やはり透析や移植の必要がないように早期に発見し、治療するという意識が大切です。

患者の皆様へ

まずは定期的に検診を受診することが重要です。生活習慣に問題がない方でも、40歳を過ぎると腎機能は徐々に低下します。検診で異常が発見された場合は、医療機関を受診し、適切な治療を受け、そしてなにより治療を継続することが腎臓病の悪化を防ぎます。医師の診断や検査の結果から、何が腎機能に悪影響を及ぼしているのかを認識し、ご自身の腎臓の状態を常に把握することが腎臓を長持ちさせる秘訣です。



説明は、徳島大学病院 腎臓内科
安部 秀彦(あべ ひでのる) 副科長
Tel. 088-633-7118(腎臓内科外来)

03

CLOSE UP!

早期発見・生活習慣の改善で糖尿病の進行を予防!

徳島県は、平成20年から5年連続で糖尿病の死亡率が全国でワースト1位となり、現在も糖尿病患者は増え続けています。今回は糖尿病を取り上げ、その予防や治療、そして本院での取組について紹介します。

○糖尿病とは?

糖尿病とは、運動不足や肥満などが原因で血糖低下ホルモンであるインスリンの働きが弱くなったり、すい臓からのインスリンの分泌が低下することにより、血糖値が高い状態が続く病気です。血糖値が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき血流も悪化します。結果、三大合併症(糖尿

病網膜症・腎症・神経障害)などを発症し、心筋梗塞や脳梗塞などの重大な生命予後の関わる病気につながります。

糖尿病は、初期症状が分かりにくいため、早期の発見が難しい病気です。定期的な健康診断で、糖尿病の早期発見に努めましょう。

○糖尿病の予防・治療方法

欧米人に比べて、アジア人はすい臓からのインスリン分泌が弱いと言われています。すい臓を強くすることはできませんが、運動療法や食事療法で生活習慣を見直すことにより、筋肉や肝臓へのインスリンの効果を高めることはできます。例えば、毎日の短時間運動や、1日3回のバランスの良い食事など、ちょっとした生活習慣を見直すことで糖尿病の予防やその進行を抑えることが可能です。

糖尿病の治療は、早期から継続することがとても重要です。糖尿病と診断された場合でも、治療や生活習慣の改善を継続し、血糖値を良い状態に保つことにより、その進行や合併症を防ぐことができます。しかし、本院を受診する患者さんの中には、治療を中断したために糖尿病が進行し、腎臓の機能低下、失明、足の壊疽など、深刻な治療を余儀なくされる方が多くいらっしゃいます。

04



■説明は、
徳島大学病院
松久 宗英(まつひさ むねひで)特任教授(真ん中)
松村 晃子(まつむら あきこ)副栄養部長(右)
大和 光(やまと ひかり)副看護師長(左)
●アンチエイジングセンター Tel.088-633-9106

○本院での取り組み

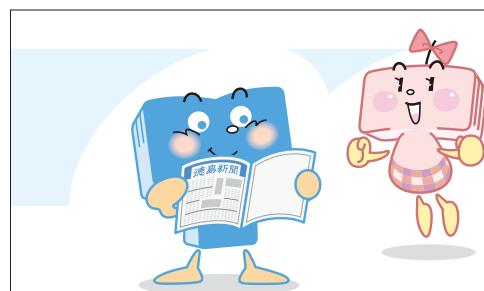
糖尿病の合併症で、比較的早期に現れる末梢神経障害は、進行すると潰瘍(かいよう)などの足病変を形成し、最終的に足の切断にいたります。足病変の予防として、足のケアは重要です。

本院では、フットケア外来を開設し、糖尿病患者さんに正しい足のケア方法を知りたいことにより、予防や病状の進行の阻止を目指しています。加えて、糖尿病に関するさまざまな指導や相談なども行っています。

さらに、糖尿病腎症が悪化し透析治療が必要となる前に、医師・看護師・管理栄養士が連携し、患者さんの食事療法や運動療法

を個別指導する糖尿病透析予防指導にも取り組んでいます。本院でこの1年間、指導を受けた患者さんの約70%が血糖値が改善されるなど、糖尿病治療に一定の効果を発揮しています。

また、糖尿病予備軍における動脈硬化や脳卒中・心筋梗塞のリスクは、糖尿病を発症している方と同じくらいの危険性があると言われています。本院のメタボリックシンドローム検診は、早期動脈硬化症の検出や血管内皮機能の検査のほかに生活指導も行っています。有効に活用いただければ糖尿病の予防や早期発見につながり、重症合併症を引き起こす可能性を減らすことができます。



「トクシンに載っとるでよ！」
地域のニュースが人の間を結びます

郷土と共に歩む
徳島新聞社

ご購読のお申し込みは **0120-46-1940**
www.topics.or.jp

05

徳大病院ニュース

徳島大学病院の最新情報を届けします

「第2回 徳島大学病院災害対策訓練」を開催しました

本院では、集団災害発生時に医療救護活動を行う際に、災害対策本部や患者受入体制が十分機能するかどうかを確認するため、平成25年7月6日に2回目となる災害対策訓練を実施しました。

「大型バスの事故により、傷病者が多数本院に搬送される」という想定のもと、午前11時に、本院玄関に安井病院長を本部長とする災害対策本部が立ち上げられ、本院スタッフが担当部署ごとに配置されると、玄関前に設けられたトリアージセンターには、生々しい傷跡のメイクアップを施した本学蔵本地区の学生扮する模擬患者約50名が次々と運び込まれました。対応に追われる各現場は、たちまち本物の事故直後さながらに騒然となりました。

参加した本院スタッフ約100名は、緊迫した場面に真剣に向き合い、症状に応じたエリアへの患者さんの振り分け(トリアージ)や刻々と変化する現場の状況への対応、災害対策本部

との通信連絡といった活動を体験することで、災害時医療の重要さについて再確認しました。



臨床試験管理センターからのお知らせ 治験に参加しませんか？

問い合わせ先／臨床試験管理センター Tel. 088-633-9294

現在、治験への参加をお願いしている病気は次の通りです

- 関節リウマチ
- アルツハイマー型認知症
- 潰瘍性大腸炎
- 慢性炎症性脱髄性多発神経炎
- 悪性リンパ腫
- 原発性リンパ浮腫
- 多発性骨髓腫
- 肝細胞癌
- 原発性腎癌
- 大うつ病
- 前立腺癌
- 小児自閉性障害

どうぞお気軽に
お問い合わせください。

「徳島大学病院医療技術職員職場体験」を開催しました

平成25年8月20日、医療現場で活躍する医療技術職員の仕事を知ってもらうことを目的とした「徳島大学病院医療技術職員職場体験」を本院診療支援部において開催しました。今回で5回目となる今年度は、徳島県内の中学生・高校生を対象に計42名の参加がありました。

参加者は5班に分かれ、臨床検査技術部門、診療放射線技術部門、臨床工学技術部門、リハビリテーション部門、歯科医療技術部門の各部門を見学しました。

参加者は、採血シミュレーターを使った採血の体験、コンピューター断層撮影装置(CT)を使った人形の模擬撮影、リハビリで実際に患者さんが使用している道具の体験、マネキンを使っての歯磨き体験などさまざまな医療技術

職員の仕事を体験していました。特にICUを見学体験する際は、生まれて初めて白衣に着替え、普段は入ることができない最先端の医療現場を目の前に、真剣な眼差しで見学していました。



「敷地内禁煙」川柳

病院へ入れば禁煙エチケット



HOTEL CLEMENT
TOKUSHIMA



お集まりを印象的に。

1000名様収容のクレメントホールから和やかな宴に最適なお部屋までバラエティ豊かな12の宴会場をご用意致しました。

ご宴会、ご結婚披露宴、展示会、式典、会議・・・充実した設備と行き届いたサービスで、お集まりを鮮やかに彩ります。

宴会プランの詳細・季節のイベントは、ホームページからご覧頂けます！
<http://www.hotelclement.co.jp>

ホテル クレメント徳島 〒770-0831 徳島市寺島本町西1丁目61番地 Tel.(088)656-3333

07

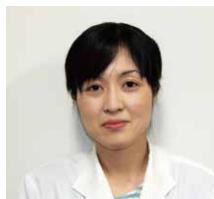
病院のお仕事いろいろ

その1 社会福祉の立場から、医療の現場を支える

メディカルソーシャルワーカー(MSW)

高橋 久美子
(たかはし くみこ)

突然大きな病気にかかり治療が必要になった場合、医療費などの問題、病状や後遺症、社会復帰への不安など、さまざまな問題や不安に直面することがあります。そのような経済的・心理的・社会的な問題を抱えた患者さんやご家族に対して、社会福祉の専門職として一緒に考え、解決のための支援を行うのがメディカルソーシャルワーカー(MSW)です。地域医療連携センターでは、MSWが6名体制で病気などの不安、福祉制度・医療費の相談、病院紹介、さらには地域医療機関との連携など幅広い業務を行っています。相談件数は年々増加し、昨年度の医療福祉相談は延べ2万件を超えるようになりました。高橋MSWも日々多くの相談業務に携わっていますが、患者さんやご家族にとって病気や経済的な問題は話しづらいことが多く、初対面の患者さんには、その表情や仕草などを見逃さず、患者さんが抱えている問題をいかに引き出せるかを念頭に置きながらお話を伺っているそうです。また、患者さんの希望に添った病院を紹介するため、積極的に地域医療機関を訪問して施設の特徴を把握し、担当者とも顔の見える関係をつくるように心がけています。大学病院に所属するMSWは、患者さんと関わる期間が短く、その間にどれだけの支援ができるのか難しい面もありますが、患者さんが本院での治療を終えた後、紹介先の病院で治療やリハビリに専念し無事社会復帰できたなどの報告を受けると、この仕事をしていてよかったです。最後に、今後も専門知識を深め、患者さんが安心して治療に専念できるようサポートしていきたいと語ってくれました。



その2 患者さんや職員の安全・安心を目指して!

感染管理認定看護師

中曾 亜佐美(なかそ あさみ)
副看護師長

病院には免疫の低い患者さんや、治療中のため体力が落ちている患者さんが多くいます。抵抗力や免疫力が弱った患者さんは、たとえ健康な方には無害な菌であっても、感染してしまうと重篤な病気を引き起こすこともあります。患者さんが安心して治療に専念するために、感染対策への取り組みがとても重要となっています。中曾副看護師長は院内感染を予防するため、耐性菌などの注意が必要な菌についてのモニタリングや監視、現場のスタッフに対する助言や指導、ICTチーム(医師や薬剤師、看護師など多職種が集まり、横断的に病院全体の感染対策活動を行うチーム)での活動など、感染管理認定看護師として、また安全管理対策室感染対策部門の副部門長として、さまざまな活動を行っています。本年4月、広島大学病院から本院に赴任した中曾副看護師長。感染対策は現場スタッフの情報提供や協力がとても重要になります。徳島での生活も初めての中曾副看護師長は、日々病棟に出向き、スタッフに顔や名前を覚えてもらえるよう努力しているそうです。感染対策を担当する立場として、時に現場のスタッフの仕事を増やすような改善提案を行うことがあります。教科書的な理想論ではなく、継続して取り組めるような改善プランを提供することを常に心がけているそうです。「直接患者さんの声を聞くことはあまりありませんが、患者さんと直接接している現場



スタッフから頼りにされたり、現場で感染予防に対する取組みが継続して行われていることを確認すると、やつてよかったなと感じます」(中曾副看護師長)。

tokudai-staff information

新任科長のごあいさつ



岩本 勉(いわもと つとむ) 小児歯科長

- 1974年(昭和49年)生まれ
- 1999年(平成11年)長崎大学歯学部卒業
- 2002年(平成14年)長崎大学大学院歯学研究科修了
- 2013年(平成25年)教授就任

専門分野

- 小児歯科学(日本小児歯科学会専門医)

子どもの歯を守り、生涯つきあう健康な歯の基礎をつくる

しっかりと永久歯をつくるためには、子どもの頃からの口腔ケアがとても重要になります。小児期のむし歯を放置しておくと、弱い永久歯が生えたり、歯並びが悪くなるなど、永久歯に悪い影響を与えます。「80歳になっても、20本以上自分の歯を保とう!」という8020(はちまるにいまる)運動がありますが、生涯を通じて強い歯や正しい噛み合わせをつくるためには、子どもの頃からのむし歯予防や正しい歯磨きを続けることがとても大切です。小児歯科の目的は、生涯つきあう歯を、より丈夫で健康にするための基礎をつくるところにあると思います。

小児歯科の科長として、職員一人一人がプロ意識を持ち、切磋琢磨してもらいたいと考えています。自分の職責を果たすことで、より良いチーム医療が生まれます。個々のレベルを上げ、それぞれが切磋琢磨することにより、患者さんに対してより最適な治療を提供することを目指しています。

子どもは、生活環境や社会の影響を受けやすく、地域によって小児歯科の実情はさまざまです。徳島県は3歳と12歳の子どものむし歯になる割合が全国平均より高く、まずは平均を下回ることを目標に積極的に地域との連携を進めていきたいと考えています。

病院ボランティア大募集

特別な資格がなくても、「患者さんの役に立ちたい」と思っている方なら、どなたでもできます。徳島大学病院では、患者さんのサービス向上を図るために、病院内でのボランティア活動にご協力いただける方を募集しています。

主な活動内容

- 総合案内
- 患者図書室
- その他

- ・院内施設の案内・受診手続きの補助
・車いすでの搬送介助
- ・図書の貸出、整理・病棟への移動貸出
- ・病棟での患者さんの介助等(随時)

左記の活動以外でも、「こんなボランティアをしてみたい!」というご希望がありましたら、総務課までご相談ください。
■病院ボランティアに関するお問い合わせ
徳島大学病院
総務課tel.088-633-7011





地域連携の部屋

このコーナーでは、徳島大学病院が徳島県や他の医療機関の皆さまと協力し、患者さんへのよりよい医療の提供を目指してすすめている、様々な取り組みについて取り上げます。

Vo.13

地域連携病院⑨「鴨島病院」

今回は、リハビリ治療に力を入れている鴨島病院を紹介します。

■リハビリを中心とした地域貢献

鴨島病院は、良質な看護と介護をベースに、看護と連携のとれたリハビリを強みとして地域医療に貢献しています。リハビリテーション部では、約100名のスタッフが交代で、年間約140件以上のリハビリに関する啓発活動を行っており、さらに徳島県東部を中心に活動している徳島県地域リハビリテーション地域支援センターの連携病院として、「阿波踊り体操」を考案するなど、地域に密着した医療にも取り組んでいます。この「阿波踊り体操」は、阿波踊りと健康新体操を組み合わせたもので、「健康な体づくりのために楽しく続けられる運動を」との要望に応えるべく、独立行政法人国立病院機構徳島病院の総合リハビリテーションセンター長、高田信二郎先生との協働にて考案されました。その後、DVDが制作され、ケーブルテレビ放送や公共施設への無料配布、徳島大学開放実践センターでの、吉野川市まちづくり地域づくり応援事業の開設といった普及活動により、今では地元だけでなく県内外にまで愛好者が広がっています。また、看護とリハビリとソーシャルワーカーが協力し、亜急性期に対応していく組織体制

や人材育成にも力を入れています。

■一人ひとりの患者さんに質の高い医療の提供

鴨島病院では、「来院された患者さんは、最後までしっかりサポートしたい」というスタッフの意気込みから、医師、看護師、リハビリ、薬剤師、栄養士、ソーシャルワーカーなど多職種が連携してカンファレンスを十分に行うことで、質の高いチーム医療を提供しています。急性期病院からリハビリが必要な患者さんを受け入れる後方支援病院としての役割を、しっかりと果たしていくことです。また、紹介患者さんについては、紹介元の医療機関に対して経過報告を十分に行い、その方がどのような状態で退院するかを知つてもらうことを大切にし、患者さん一人ひとりから信頼される病院を目指しています。土橋病院長は「高齢者医療の中心的な役割を果たしている病院であるが、リハビリについては若い人からお年寄りまで幅広く対応したい。病院の地域社会への貢献が問われる中、患者さんの権利を守り、地域の特色をふんだんにリハビリを中心に地域貢献していきたい」と今後の目標を語ってくれました。

「地域医療連携」について

徳島大学病院地域医療連携センターでは、大学病院と地域の医療機関との円滑な橋渡しを目指して、大学病院での高度先進医療から、患者さんがお住まいの地域の診療機関と連携し、在宅療養へと継続できるようサポートしています。



■説明は
土橋 孝之
(つちはし たかゆき)
病院長
■問い合わせ
医療法人 德寿会
鴨島病院
吉野川市鴨島町内原
432番地
Tel.0883-24-6565

食事のヒント

テーマ 血糖値が気になる方へ～炭水化物に注目を～

栗やさつま芋、果物、…美味しいものが豊富な季節です。こんな時こそ、食べ方・食べる量に注意して『食欲の秋』を乗りきりましょう。今回は1日1600kcalで1食の炭水化物が約80gとなるような秋のメニューをご紹介します。

栗ごはん (できあがり170g ※栗20g含む)



材料
●精米55g(約1/3合)／もち米15g(約1/10合)／栗20g(中2個)／塩0.7g／料理酒小さじ1杯／砂糖0.7g／ごま少々(飾り用)

作り方

- 米ともち米は合わせて洗い、分量の水につけて40分ほどおく。
- 栗は洗い、4~5分ゆでてから鬼皮、渋皮をむく。栗が大きい場合は横半分に切る。
- (1)に調味料を加えてひと混ぜし、表面に栗をのせ炊く。
- 炊き上がったら栗をくずさないように全体をふくらませる。



回答は、
栄養部
谷 佳子 (たに よしこ)

ちょっと一言

血糖値の上昇には炭水化物が最も影響するため、1日3食の炭水化物を一定にすることで血糖値を安定させることができます。炭水化物が多く含まれる栗や芋料理を食べる場合は、副菜に野菜やきのこ、海藻類を加えご飯の量を減らしましょう。

組み合わせ例
●鯖(60g)の照り焼
●きのこのソテー
●豆腐(50g)と若布のすまし汁
●柿50g(1/4個)

1人分あたりの栄養量
【合計】550kcal
●炭水化物81g
●蛋白質24g
●脂質14g
●塩分3.2g