

カラダもココロも健康に

# いきいきらしいふ

no.81  
2023.AUTUMN

徳大病院だより

特集

## 女性の更年期障害と その治療について

### ■CLOSE UP

痛みセンターについて

### ■徳大病院ニュース

- ・院内レストラン オリーブキッチンがオープン
- ・徳島大学病院が胃癌学会認定施設Aに認定
- ・アクセサリーの金属試料元素分析検査を実施
- ・高校生ふれあい看護体験を実施
- ・院内コンサート  
「MUSIC THERAPY IN SUMMER 2023」を開催

### ■病院のお仕事いろいろ

- ・メディカルクラーク

### ■地域連携の部屋

- ・地域連携病院④  
「国民健康保険 勝浦病院」

### ■食事のヒント

- ・秋の食材で食物繊維を摂りましょう



 徳島大学病院  
Tokushima University Hospital

# 女性の更年期障害と その治療について

今回は、女性の更年期障害とその治療方法について産科婦人科の木内医師にお話を伺いました。

## 更年期障害とは

女性の更年期は、閉経の前後各5年程度(約10年間)のことをいいます。日本人の閉経年齢中央値はおよそ52.1歳であるため、個人差はありますが、45歳過ぎ～55歳頃が更年期にあたります。

更年期障害はこの時期、閉経の前後でエストロゲンと呼ばれる女性ホルモンの急激な減少という変化に起因して発症するものです。その症状は大きく3つに分けることができます(右図参照)、人によって症状の出方や軽重は千差万別です。

また、全ての更年期の人に症状が出るものではなく、女性ホルモン量の急激な変化に加えて、ご本人の性格(神経質、落ち込みやすいなど)や、更年期によくある仕事や子育て、介護の悩みなどの社会的ストレスも影響して発症します。

なお、更年期障害には明確な診断基準はありません。ちょうど更年期の年齢にある人が日常生活に支障を来す心身の不調を訴えた場合に、環境的な要因があり、かつ更年期障害と似たような症状の甲状腺の病気など他の病気の可能性がなければ、更年期障害であると診断します。

### 主な更年期の症状

#### ■血管運動神経症状

ホットフラッシュ  
(ほてり・のぼせ・発汗)、  
冷え、動悸

#### ■精神症状

イライラ、不眠、  
倦怠感、  
集中力の低下、  
気分の落ち込み

#### ■身体症状

関節痛、肩こり、  
めまい、頭痛

など



■説明は  
徳島大学病院  
産科婦人科 特任講師  
木内 理世(きのうちりよ)  
■お問い合わせ先  
産科婦人科外来  
Tel: 088-633-7175

## 更年期障害の治療

更年期障害の治療は、減少する女性ホルモンを補うホルモン補充療法(HRT)や漢方療法、症状への対処療法(抗不安薬・睡眠薬の服薬など)のほか、カウンセリングや生活習慣(睡眠・食事・運動)の改善などがあります。ホットフラッシュに代表される血管運動神経症



ホルモン補充療法で用いる  
貼り薬とジェル状塗り薬

## 徳島大学病院の取り組み

徳島大学病院では、産科婦人科にヘルスケア外来を開設しています。ヘルスケア外来では、月経異常、子宮筋腫、骨粗しょう症などの産科や不妊治療、がん以外の女性特有の病気を対象としており、その中で更年期障害の治療も行っています。更年期障害や月経異常などは治療を行うことで症状を和らげることが期待できますので、不調を感じる事があれば、当たり前の事などと我慢せずに、気楽に医療機関を受診して欲しいと考えています。

### 患者さんへひとこと

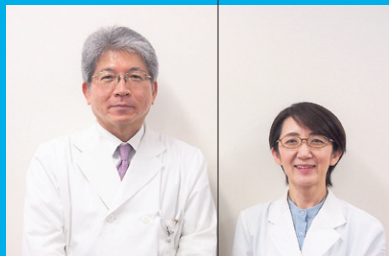
更年期は人生の折り返し地点といわれます。その後の健康管理のきっかけにもなりますので、後半の人生をいきいきとしたものとするためにも、ご自分の不調を我慢しないで医療機関への受診を考えてみてください。

CLOSE UP!



# 痛みセンターについて

原因がわからない・なかなか治らないなどの痛みで悩まれている方はいらっしゃいませんか？今回は、患者さんの“痛み”を診る徳島大学病院痛みセンターを紹介します。



■説明は

徳島大学病院 痛みセンター

センター長 川人 伸次 (かわひと しんじ)

医師 高田 香 (たかた かおり)

お問い合わせ先

(医科)麻酔科外来 Tel: 088-633-7179

(歯科)歯科麻酔科外来 Tel: 088-633-7376

※受診には紹介状が必要です。

## 患者さんへひとこと

ささいなことでも構いませんので、痛みで悩まれている方は、かかりつけ医や本院の医師に相談の上、痛みセンターを受診いただければと思います。また、ご家族で痛みで悩まれている方がいれば、お声をかけてあげてください。

## ◎ 痛みの種類

痛みは、その原因によって、下図のとおり3つに区別されており、その持続期間によっても区別することができます。痛みの期間が長引けば、慢性に移行しやすく、約1か月続く痛みは、②神経障害性疼痛(とうつう)の要因が強くなり、さらに約3か月以上続く痛みは「難治性慢性疼痛」となって、③痛覚変調性疼痛の要因が強くなります。

そもそも痛みは、外部から身体を守る防御反応であり、自身の異常を知らせる警告信号です。しかし長引く痛みは、日常生活を妨げ、仕事、家事、育児や学校生活などの社会生活も制限してしまうことがあります。

### ① 侵害受容性疼痛

皮膚などの侵害受容器への侵害刺激によって生じるもの  
(例: 切り傷、打撲、やけど など)

### ② 神経障害性疼痛

皮膚などに障害はないが、脳へ痛みを伝える痛覚電導路(神経)に損傷を受けて生じるもの  
(例: 腰椎椎間板ヘルニア、脳卒中の後遺症 など)

### ③ 痛覚変調性疼痛

侵害受容器・痛覚伝導路に損傷がない、または損傷を修復したにも関わらず痛みが持続するもの  
(例: 幻肢痛(存在しない四肢が痛みなどを覚える) など)



## ◎ 痛みセンターでの治療

徳島大学病院痛みセンターでは、主に②神経障害性疼痛や③痛覚変調性疼痛を対象として、患者さんの痛みを和らげ、日常生活を送りやすくなることを目標に治療を行っています。

治療にはまず、患者さんの訴える痛みの種類を判定するところからはじめ、治療法を探っていきます。治療法として、まず薬物療法が考えられますが、痛みの種類によって、鎮痛薬(消炎鎮痛薬、医療用麻薬系鎮痛薬)や抗うつ薬、抗けいれん薬などを使い分けます。抗うつ薬や抗けいれん薬は少量使うことで、神経障害性疼痛や痛覚変調性疼痛への効果が期待できます。

また、慢性の痛みは「心」の影響も大きく、不安や怒り、後悔などの心理的要因や、家庭・仕事などのストレスといった社会的要因によっても増幅されるため、心理療法も選択肢の一つです。薬物療法や心理療法の他には、

手術療法、ブロック注射、リハビリテーション療法などもあり、難治性の痛みにはこういった様々な治療法を組み合わせる多角的鎮痛法が有効と言われています。本センターでは、医師・歯科医師や、看護師、薬剤師、臨床心理士、理学療法士、医療ソーシャルワーカーなどの多職種が連携して、患者さん一人一人にあった治療・サポートを行います。



痛みセンターのスタッフ  
多診療科・多職種で患者さんの“痛み”と向き合います

## ◎ 痛みセンターの課題

本センターの特徴としては、医科・歯科の連携を強化して、全国でも少ない口腔顔面痛に対する専門的な治療を可能としているところです。特に歯や歯周組織に原因がない非歯原性歯痛の専門的治療に力を入れています。

ですが、院内・院外での認知は十分とはいえず、痛みセンターの取り組みの認知度向上は課題となっています。現在、定期的で開催している院外の医療者も対象とした慢性疼痛に関する講演会などを通じて、今後も本センターの認知度向上に努めていきたいと考えています。

## 徳大病院 ニュース 徳島大学病院の最新情報をお届けします

### “院内レストラン オリーブキッチンがオープンしました”

令和5年7月3日、本院西病棟11階に新しいレストラン オリーブキッチンがオープンしました。



徳島の街並みを一望できる広々とした開放的な空間でゆったりとリラックスしながら、お食事やお茶を楽しめます。

また、お昼時には店内やアメニティテラス(外来診療棟1階)にてお弁当も販売しておりますので、来院の際には是非ご利用ください。



レストラン オリーブキッチン

場所：徳島大学病院西病棟11階

営業時間：9:00～16:00(休診日除く)

TEL：088-633-9393

(ご予約は電話にてお願いします。)

### “徳島大学病院が胃癌学会認定施設Aに認定されました”

本院は、令和5年4月に日本胃癌学会認定施設Aに認定されました。

この認定施設制度は、日本胃癌学会が「質の高い胃癌治療を広く社会に提供していく」ことを目的に令和5年度から開始した新しい制度で、その認定には内科、外科両方の内視鏡治療・外科手術・化学療法などの診療実績、専門医の数など病院の総合的な胃癌治療の厳しい条件を満たす必要があります。認定施設Aには全国で127施設、四国では5施設認定されています。(令和5年4月現在)

今後も患者さんに安心して治療を受けていただけるよう尽力して参りますので、胃癌でお困りの方がいらっしゃいましたら是非ご相談ください。(消化器・移植外科 吉川)

### “アクセサリーの金属試料元素分析検査を実施しています”

高次歯科診療部歯科用金属アレルギー部門では、令和5年4月より装飾品などの金属試料元素分析検査を実施しています。金属試料元素分析検査は、金属製品に含まれている金属の種類を、蛍光X線分析装置を用いて、壊したり傷つけたりすることなく分析する検査です。ピアスやネックレスなどの着用でかゆみや赤みが生じ、金属アレルギー検査を受けたことがある方は、避けるべきアクセサリーの確認をすることができます。検査は自費となりますが、興味のある方は是非ご相談ください。

(高次歯科診療部 細木)

■装飾品の金属試料元素分析及び診断料 1,980円

(問い合わせ先：歯科外来 tel：088-633-7371)

## TOKUDAI BYOUIN NEWS

### “高校生ふれあい看護体験を実施しました”

令和5年7月31日「ふれあい看護体験」を実施しました。高校生を対象に看護体験をとおして、看護に触れて理解を深めてもらう看護の心の普及事業の一環です。

徳島県内の高校生20名(女子19名、男子1名)の参加があり、看護師とともに清拭や足浴、血圧測定などの見学や体験をしました。患者さんとのかわりは緊張したようですが、積極的に看護体験に取り組んでいました。



体験を終えて、「看護師は大変だと思ったがやりがいがあると感じた」「体験ができたことでより一層看護師になりたいと思った」などの感想もありました。一人一人が、看護職への関心を深め、将来像について考える体験になりました。

(看護部・横田)

### “院内コンサート「MUSIC THERAPY IN SUMMER 2023」を開催しました”

令和5年7月13日、外来診療棟1階アメニティテラスにおいて、MUSIC THERAPY IN SUMMER 2023 徳島大学病院コンサートを開催しました。

演奏メンバーは、瀬部妙子さん(ピアノ)、松本清華さん(サマカイトフルート)、上田浩之さん(フリーゲル&トランペット)、内藤毅さん(コントラバス)の皆さんです。

「椰子の実」や「星に願いを」など、童謡からクラシックなど多数演奏いただき、美しい音色で聴衆の皆さんを魅了していました。



香美病院長(中央)と演奏者のみなさん



治療を実施しています

現在、開発中の医薬品の候補(治験薬)あるいは医療機器を用いた治験を、以下の病気を対象に実施しています。参加いただいた患者さんにおけるデータを集め、有効性や安全性を確認して医薬品や医療機器としての「承認」を得ることが治験の目的ですが、参加いただいた患者さんにとって良い効果をもたらす場合もあります。まずは、よく情報を得ていただきたいと思いますので、**お気軽にお問い合わせください。**

- 肺がん
- 腎細胞がん
- 肝細胞がん
- 筋層浸潤性膀胱がん
- 乳がん
- 多発性骨髄腫
- 心性浮腫(うっ血性心不全)
- 小児2型糖尿病
- 統合失調症
- 間質性膀胱炎
- ALアミロイドーシス
- 金属パネルアレルギー

ご協力をお願いします。



問合せ：総合臨床研究センター  
tel.088-633-9294

## 病院のお仕事いろいろ

医師の負担を軽くし、  
医療の質向上に繋げる

医療支援センター  
メディカルクラーク(医師事務作業補助者)



私たちはメディカルクラーク(医師事務作業補助者)です。

徳島大学病院では医師や看護師のほか、様々な職種のスタッフが勤務しています。その中でも医師事務作業補助者という職種については、まだご存じではない方も多いのではないのでしょうか。

医師事務作業補助者は、医師が行う事務作業を補助するスタッフのことで、本院ではメディカルクラークと呼び、28名(7月末現在)が在籍しています。この職種は医師の事務作業の負担を軽減し、医師が診療に専念できることによって良質な医療が提供されることを目的としており、本院においては医師の指示の下、右記のような業務を行います。

### 徳島大学病院メディカルクラーク (医師事務作業補助者)の業務

- ・診断書などの文書作成補助
- ・診療記録(電子カルテ、検査オーダーなど)への代行入力、入力補助
- ・医療の質向上に資する事務作業
- ・行政上の業務 など

医師事務作業補助者には、特定の資格を有することは求められていませんが、やはり、業務には専門的な知識やスキルが必要です。厚生労働大臣が求める施設基準において、医師事務作業補助者を新たに配置してから6か月間の研修期間内に32時間以上の研修を実施することになっています。

さらに、研修を修了しても、診療現場で覚える専門的な知識も多く、新しい治療法などができれば、その都度把握する必要があります。本院の医師事務作業補助者は年齢も経歴も様々ですが、「病名や治療法を調べたり、分からないことを突き詰めたりするのが好きな人」が向いているといえるでしょう。スタッフの中には、医師から「どこで専門的知識を学んだのか」と驚かれることもあるそうです。また、他の職種にも言えることですが、患者さん

の治療や個人情報を取り扱う業務のため、間違いや、不意な情報の取り扱いをしないよう細心の注意を払う必要があります。

このような医師事務作業補助者の業務ですが、支援を受ける医師からは、感謝を伝えられることも多く、やりがいを感じる場面があるようです。その他、診察時に医師の補助を行うことで診療終了時間が早まるなど、医師の負担軽減の効果が実感できるとのことでした。

今後、徳島大学病院ではさらなる医師の負担軽減・医療の質向上のため、医師事務作業補助者をさらに増やしていきたいと考えています。医療支援センターを担当する高橋医療支援係長からは「比較的新しい職種であるため、教育面を充実させて人材定着化を図り、人員増加を目指していきたい。」とお話いただきました。



事務室内の様子  
ここでは診断書案などの文書を作成します。



診察室では、医師の隣でカルテ入力などを補助。



私たちと一緒に働きませんか？

4月から新しいユニフォームになりました。

東証プライム 上場企業 入院セット専門業者で唯一、東証プライム市場上場

全国 2005以上の施設さまに導入

CSセット 入院生活に必要な物を日額定額制でレンタル

衣類など タオルや紙おむつ 入院に必要な物

株式会社エラン ☎ 0263-29-2680 (9:00~17:00) ✉ request@kkelan.com

西病棟 11階 特別個室

春の桜。夏の深緑。秋の紅葉。山眠る冬。眉山の絶景を臨む特別な空間。

特別個室に入室をご希望の方は担当医にご相談ください。

## 総合案内ボランティア大募集

- ・病院玄関での受診手続きの補助
- ・車いすの患者さんの介助、搬送

■お問い合わせ：徳島大学病院総務課 TEL：088-633-7463





## 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等と協力し、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.50

### 地域連携病院④「国民健康保険 勝浦病院」

今回は、勝浦郡勝浦町にある国民健康保険勝浦病院をご紹介します。

#### ■町内唯一の病院

勝浦病院は、人口約5,000人の勝浦町唯一の病院です。同じ町内に診療所もないため、「勝浦町民のかかりつけ医」として診療されています。診療科目は内科、外科、整形外科、小児科、リハビリテーション科で、病床は地域包括ケア病床などを含む50床となっています。

また、勝浦病院は、勝浦町だけでなく、勝浦郡全体で入院設備を有する唯一の医療機関でもあり、勝浦郡における医療の柱とも言えます。へき地医療拠点病院になっており、同じ郡内の上勝町にある診療所の診療支援を行っています。実際にへき地医療の現場に赴くことで、現地の状況把握・情報共有や勝浦病院から退院された患者さんの継続診療ができるようにもなっており、地域医療の要として尽力されています。

#### ■こまめな病状説明と手厚いフォロー

勝浦病院の特色の一つとして、一人の患者さんに対して、ご本人やそのご家族が参加するカンファレンスを頻回に行うことが挙げられます。短期間での入院でなければ、患者さん一人につき入院やリハビリ、退院前などの段階毎に

3回程度行われていています。長期間入院されている患者さんでは、1か月に1回ほど実施し、その他病状が変わる

度度行います。このカンファレンスは、新型コロナ流行下の面会制限時にも、そのような状況だからこそ病状説明が大切であるとの考えから継続して実施されました。カンファレンスでは主治医から病状、担当看護師から入院中の様子、理学療法士からは食事や更衣などのADL(日常生活動作)の状況を説明するとともに、必要であれば、退院後の患者さんの生活を見据えて、福祉担当の役場職員やケアマネージャー、近隣の介護施設職員、さらには介護用品業者などが出席することもあります。榎原院長によると「勝浦郡では他の地域に比べ、病状説明を求められる方が多いように思う」とのことで、勝浦病院独自のこのカンファレンスは、勝浦郡の地域性に適したシステムと言えるようです。

#### ■勝浦病院の今後について

勝浦病院は令和4年4月、旧病院に隣接した新病院へ移転しました。

榎原院長は、新しくなった勝浦病院の今後の取り組みについて、「今までの取り組みのバージョンアップ」や「他病院との医療情報伝送の実現」、「研修医などの受入による将来的な人材確保」など、さらなる地域医療の充実に向け抱負をたくさん語ってくださいました。



勝浦病院に併設のデイケア施設利用者の作品。モチーフはもちろん、恐竜化石が発掘される勝浦町にちなんだもの

#### 「地域医療連携」について

徳島大学病院患者支援センターでは、大学病院と地域の医療機関との円滑な橋渡しをめざして、大学病院での高度先進医療から、患者さんがお住み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。

#### 問い合わせは

国民健康保険 勝浦病院  
徳島県勝浦郡勝浦町大字棚野  
字鴻畑13番地の2  
TEL.0885-42-2555

■説明は  
(下段左から)  
榎原 茂(かしはらしげ)院長、  
粟飯原 明美(あいはら ありあけ)看護師長  
(上段左から)  
増田 晃代(ますだてるよ)SW、  
辰巳 和子(たつみかずこ)地域連携室副室長、  
笠木 義弘(かきぎよしひろ)事務局長



新しくなった勝浦病院。明るい外来待合と病室の様子

## 食事のヒント

テーマ 秋の食材で食物繊維を摂りましょう。

「秋」はおいしい食べ物がたくさんあり、食欲もでてくる季節です。今回は、第六の栄養素ともいわれる「食物繊維」が多く含まれる秋の食材を使った料理をご紹介します。

回答は  
栄養部 / 山田 静恵  
(やまだ しずえ)



#### メニュー① 鮭ときのこの味噌バター醤油炒め



【栄養量】エネルギー 245kcal、たんぱく質 21g、塩分 1.5g、食物繊維2.6g

【材料(1人分)】  
生鮭 ひと切れ 約80g  
塩・こしょう 少々  
小麦粉 適量  
まいたけ・しめじ 各1/4パック  
バター 小さじ1強(5g)  
調味料  
味噌 小さじ1/2  
醤油 小さじ2/3  
酒 小さじ2  
砂糖 小さじ1/2  
みりん 小さじ1/2  
青ねぎ(小口切り) 適量  
サラダ油 小さじ1

【作り方】①鮭は、食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをし、小麦粉をまぶす。②フライパンにサラダ油を熱し、鮭をこんがり焼く。次に、まいたけとしめじを加えて炒め、しんなりしたらバターを加えてからめる。③②に調味料を加えてさっと炒める。④③を器に盛り、上から青ねぎを散らす。

#### ちょっと一言

さつまいもやきのこ類に含まれる食物繊維は、腸内細菌を増やし腸の調子を整え便秘の改善を促します。また、糖尿病や高血圧、脂質異常症の予防にもつながります。旬の食材で積極的に摂りましょう。

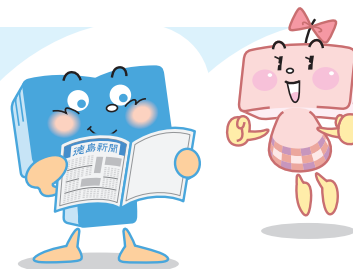
#### メニュー② さつまいもご飯



【栄養量(1人分)】  
エネルギー 355kcal、たんぱく質 5.5g、塩分 1.1g、食物繊維1.8g

【材料(作りやすい分量:約4人分)】  
米 2合  
さつまいも 中1本(250g程度)  
昆布4cm角 1枚  
塩 小さじ1/2  
ゴマ塩 少々

【作り方】①米は洗って、ざるに上げて1時間おく。②さつまいもは皮付きのままよく洗って、1cm角に切り、水にさらす。③米を炊飯器に入れ、通常どおりの水加減にして、塩を加えさっと混ぜる。昆布をのせ、②の水切りしたさつまいもを入れて、普通に炊く。炊きあがったら、10～15分蒸らして、全体を混ぜ、器に盛ってゴマ塩をふる。



「トクシンに載っとるでよ！」  
地域のニュースが人々を結びます

郷土と共に歩む  
徳島新聞社

ご購入のお申し込みは ☎0120-46-1940  
www.topics.or.jp

