

# 徳大病院ニュース

SiDE YOU サイドユー

1

TAKE FREE



## 特集 感染症

- マスクなし時代に備える今知っておきたい「感染症」のこと
- 感染症にまつわる「ギモン」「ウワサ」徹底解説!

FOCUS - 病院のおしごと -

医療現場の最前線「脳神経外科手術支援ロボティックシステム」

からだを支える食のこと

## ホスピタリティーの精神を大切に 県民の皆さまに開かれた医療機関へ

徳島大学病院は、1943年に「徳島県立徳島医学専門学校附属病院」として開設以来、2023年で80年の歴史と伝統を誇る四国最大の特定機能病院です。人口70万人弱の本県において、年間の入院患者数が約20万人、外来患者数が約48万人という規模にまで成長したのは、県民の皆さまより信頼され、愛されてきたからだと深く感謝しております。

しかし、地域の病院間における医療連携が緊密化する一方、県民の皆さまを対象とする情報提供の機会も、残念ながら決して充実しているとはいえません。なかには「大学病院は敷居が高い」というイメージをお持ちの方もいらっしゃるでしょう。この『徳大病院ニュース -SIDE YOU-』では、徳島大学病院について紹介するとともに、ここで働く医療職の皆さまの持つ知識や情報を分かりやすく説明することで、本院の医療についてより親しみを持っていただければと考えております。

私たちのミッションは「安全・安心な高難度医療や低侵襲医療の提供」をはじめ「先端医療の開発と推進」や「優れた医療人の育成」などを通じた「地域医療への貢献」です。それはとりもなおさず、徳島における“健康の拠点”としての在り方を模索していくことでもあります。たとえば、2008年から西病棟1階にオープンした『ホスピタルギャラリーbe』もその試みの一つ。武蔵野美術大学との共同研究により「美(b)」と“医(e)”のコラボレーションとして多様なアート作品を展示。怪我や病気の診療にとどまらない安らぎの空間創出にも取り組んでいます。患者さまはもちろん、そのご家族やステークホルダーの方々からの声に耳を傾けつつ、県民の皆さまの健康づくりを進めていく所存です。

今後も“Patient first 一患者の皆さまが第一の精神”を大切に、より地域に開かれた医療機関になるべく努力してまいります。この冊子が本院を身近に感じる一助となれば幸いです。

徳島大学病院院長 香美祥二

## マスクなし時代に備える 今知っておきたい 「感染症」のこと

3年にわたったコロナ禍。5類移行で規制緩和され本来の日常が戻ってきたことで、他の感染症が流行する事態になっています。新型コロナウイルス感染症も含め、感染症への考え方や対策をお聞きました。

お話を伺ったのは…



感染制御部 部長  
東 桃代 先生

### 5類移行した新型コロナウイルス感染症に 対する意識と私たちがすべきこと

新型コロナウイルス感染症の流行初期は、有効な治療やワクチンがなく非常に危険な感染症でしたが、オミクロン株になり5類に移行した今は「コロナにかからない」だけではなく、「コロナに負けないためにはどうしたらいいか」を考える時期だと思います。今回のオミクロン株出現以降において、感染し重篤化するリスクがあるのは、主に高齢の方や基礎疾患のある方がほとんどです。10年後にどんなウイルスが流行するか誰にもわかりませんが、将来のパンデミックの備えとして、みなさんが健康・体力の維持・増進を日常生活に取り入れていくことが感染症の予防につながると思います。

### コロナ禍が明けた今 感染症への備え

コロナ禍が過ぎた今、ワクチンで防げる病気(VPD)について、みなさんが考えてみる良い機会だと思います。帯状疱疹、肺炎球菌感染症、B型肝炎、子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルス、災害時等に傷から感染する破傷風などの多くの病気がワクチンで予防できます。年齢とともに免疫力が下がり、乳幼児期に接種したワクチンの抗体価が低下している可能性があります。自治体の補助を受けられるワクチンもあるので最寄りの医療機関にご相談ください。また、海外渡航が活発になったことで日本に持ち込まれる感染症もあります。海外に行く前に厚生労働省「FORTH」で感染症の流行状況などを確認し、必要なワクチンは接種しておきましょう。



厚生労働省「FORTH」

### 夏から流行し続けるインフルエンザ その対策とは？

インフルエンザは一般的な風邪と比べて高熱が出やすく、頭痛や関節痛といった全身症状もみられる感染症です。冬に流行のピークを迎えることが多いインフルエンザですが、今シーズンはかなり早い時期から流行しています。まれに重篤な合併症を併発し後遺症が残ったり、場合によっては命に危険が及んだりすることがあります。重篤な合併症としては、抵抗力が弱い高齢者では肺炎、

乳幼児ではインフルエンザ脳症があります。予防接種に加えて、人混みに行くときは、マスクや手指消毒といった基本的な感染対策をしっかりと行いましょう。

### オトナのワクチン接種

小児のイメージが強いワクチン接種ですが、大人になってからも打つことで予防ができる病気があります。下記はそのうちの一部ですが、自分に接種が必要なものか、この機会に一度確認してみましょう。

#### B型肝炎

激しい倦怠感や嘔吐、腹痛などが数週間続く急性症状を起こすことがある。急性肝炎の一部の人はウイルスが体内にとどまった状態となり、長い時間をかけて慢性肝炎を引き起こし、肝硬変や肝臓がんへ進行する可能性がある。

**推奨：**母子感染防止、また思春期以降の性交渉などによる体液・血液からの感染防止が目的。血液や体液に触れる機会が多い人(医療従事者など)、頻繁に輸血や血液製剤を投与する必要がある人など。

#### 肺炎球菌

食欲が落ち、咳、痰、発熱、息苦しさ、呼吸が速くなるなどの症状がみられる。血液に入ると髄膜炎や菌血症を発症することがある。

**推奨：**65歳以上の人、喫煙する人、持病等で肺炎のリスクが高い人など。

#### 帯状疱疹

体の神経にそって痛みを伴う皮膚症状が出る。中には失明することもある。また続く痛みは日常生活に支障をきたし、うつ病を発症することがある。

**推奨：**50歳以上の人、疾病または治療による免疫不全など帯状疱疹に罹患するリスクが高いと考えられる18歳以上の人。

#### 麻疹・風疹

・麻疹：日本はすでに排除国に認定されているが、海外から持ち込まれた麻疹ウイルスの大流行が度々問題となっている。強い感染力があり、風邪のような症状や赤い皮疹が出る。

・風疹：発熱や発疹が出現する。妊婦への感染により出生児に先天性風疹症候群(CRS)と総称される障害を引き起こす可能性がある。

**推奨：**1歳以上で2回受けたことがない場合は、免疫が不足またはない場合があるため麻疹予防と麻疹予防の両方の観点から、麻疹風疹混合ワクチンを選択する。風疹ワクチンは、妊娠してからの接種はできないため、妊娠前の時期から女性やパートナー男性の抗体検査やワクチン接種がすすめられている。

# 感染症にまつわる ギモン ウワサ 徹底解説!

## 「除菌」「抗菌」「殺菌」ってどう違う?



**除菌**…菌を取り除く  
スプレー、ウエットシートなど



**抗菌**…菌が住みにくい環境をつくる  
衣類、パソコン用品、スリッパなど



**殺菌**…菌を殺す  
消毒液や薬用石鹸など  
(医薬品や医薬部外品)

同じような言葉でも違いがあるので、用途によってアイテムを使い分けましょう。

手洗いの場合は  
ハンドソープや石鹸を付け、  
時間をかけて丁寧に!

## 手洗いと手指消毒、 どっちがいいの?

手指消毒が、手軽で効果的です。目に見えて何か汚れが付着している場合は、手洗いで汚れを除去します。

手洗いももちろん有効ですが、確実に菌やウイルスを洗い流すと、時間がかかります。また、頻繁に行くと手荒れを起こす原因にも、手が汚れた状態であれば、手指消毒で問題ありません。



感染制御部 副部長  
阿部あかね 先生

## 消毒はどれくらい気を付けて すればいいの?



“不特定多数の人が触るものを触ったら、消毒する”をルーティンに。

手が触れるすべてのものを消毒するのは難しいと思うので、意識しておいてほしいのは、不特定多数の人が触るもの。特にドアノブ、手すり、スイッチなど、ステンレスやプラスチック製のものは1週間近くウイルスが生存しているという研究結果もあるので、“触った後は、消毒”を習慣づけましょう。

## コロナは5類になったから、 高熱でも病院に行かなくて大丈夫?

なるべく病院へ。

感染力が弱まったわけではありません。

自分が重症ではないと思っても、急変する危険性があり、周りへうつすリスクがあることを忘れないでください。自分や周囲の人を守るためにも病院を受診し、適切な治療を受けましょう。



感染制御部 副部長  
阿部あかね 先生

## あなたは大丈夫?「免疫力チェック」

- 最近体が疲れやすくなった
- 睡眠不足が続いている
- 運動不足だと感じている
- ストレスの多い生活をしている
- まわりの人より風邪を引きやすい
- 歯ぐきが腫れやすい
- 口内炎やヘルペスがしやすい
- 肌荒れが気になる
- 手足がよく冷える

いずれかの項目に当てはまった人は、免疫力が下がり気味かも…。複数項目にチェックがついた人は危険信号! 身体からのサインです。改善に向けていち早く動きましょう。

## 海外旅行を楽しむために ワクチン接種で身を守ろう

新型コロナウイルス感染症の5類移行にともない、海外旅行や留学などを考える人も多しはず。観光都市では、心配がないことが多いですが、国によっては、感染症のリスクを伴う場所もあり、重症化すると命の危険にさらされる場合も…。

そこで私たちができることは渡航前の備えとして、渡航先の感染症情報を確認し、健康であっても事前にワクチン接種を検討することです。渡航先や滞在期間、滞在地で何をやるかによって必要とされるワクチン内容は異なるので、渡航計画を伝え医師との相談のもと、適切に接種を行いましょう。また、種類によっては数回(2~3回)接種する必要があるため、なるべく早く医療機関を受診しましょう。

## 鼻呼吸で感染対策できるってホント?

口呼吸よりリスクが少ないのはホント!

口呼吸では喉にダイレクトにウイルスが取りこまれますが、鼻呼吸は気道が長く鼻毛や湿気でウイルスがひっかけられ、体内に入っていくづらい環境なのは事実です。ただ、鼻呼吸で感染対策ができるわけではないので、基本的な予防を徹底しましょう。

## 感染症にかかりにくい人がいるってホント?

「かかりにくい人」「かかりやすい人」がいるのはホント!

その人の持つ免疫力や暮らしている環境など、さまざまな要因はあると思いますが、「かかりにくい人」はいます。ただ、「かかりにくい=絶対かからない」という訳ではありません。過信せずに、予防対策は行いましょう。



## 一度コロナにかかったら ワクチン接種しなくていいってホント?

一度かかっても、複数回かかるリスクはあります。

感染した後は、3カ月ほど免疫があると言われています。ただし変異株もあるので、すべてのコロナウイルスへの抵抗力がついているわけではありません。次のワクチン接種を流行状況にあわせて実施するなど自分の健康状態にあわせてかかりつけ医と相談するといいでしょ。

## 感染症は汗でもうつるってホント?

汗は感染の対象には入りません。

感染対策の基本として病院内で実施している標準予防策にも、感染の可能性があるものに「汗を除く血液や体液・分泌物(後略)」と書かれています。ただ、汗に他の分泌物(例えば涙など)が混じっている可能性もあるので注意は必要です。

ウワサに惑わされず  
基本の感染対策を  
しっかり実践しましょう!



感染制御部  
感染管理認定看護師  
矢野由美子 さん

## 熱や咳などの風邪症状、 「抗菌薬」が一番効くってホント?

ウイルス感染には効きません。

抗菌薬は、その名の通り細菌をやっつける薬です。熱や咳の原因が、細菌による扁桃炎や副鼻腔炎、肺炎などであれば効果がありますが、風邪などのウイルス感染には効きません。むしろ抗菌薬を服用することで耐性菌ができ、必要なときに服用しても効かない…という事態にも。自己判断で抗菌薬をもらわずに、医師の診断のもと薬は処方してもらいましょう。

## 感染制御部の先生・看護師さんに聞いた 私たちの予防法



矢野由美子 看護師

「職業柄、普段も手指衛生は徹底しています。不意にお菓子などをいただいても、すぐに手に取らずに、まずは手指衛生! また、「寝ること」も大切にしている、睡眠時間が少ないと元気が出ません。できるだけ6時間は寝られるようにコントロールしています。」



東 桃代 先生

「口腔ケアや腸活です。実は、口内環境が悪化するとウイルスや細菌感染のリスクが高まったり、腸内細菌叢の悪化がウイルス感染を悪化させたりするんです…! 舌苔を除去するための舌ケアや歯肉炎などを防ぐマウスウォッシュ、バランスの良い食事を心がけています。」



阿部あかね 先生

「ウイルスをいかに持ち込まないようにするかは日々気をつけ、家でも手指消毒はこまめにしています。また、実際に効果があるのかはわかりませんが、栄養価が高い季節の果物、旬の食材は食べるようにしていますね。楽しいので、産直市へもよく出かけます。」

血液内科・小児科 看護師  
近藤美咲さん(入職4年目)

Profile

趣味はドライブと、食べること。休日には、各地域のおいしいものを求めて、遠方まで愛車を走らせるのだとか。

仕事についたきっかけ

家族の急病をきっかけに身近な人に何かあったときに役立つ知識を持ちたいと思い、医療の道へ。患者さんの一番身近な看護師として寄り添える存在になりたいと思いました。



どんな仕事をしているの？

白血病やリンパ腫などの病気で、化学療法(抗がん剤治療)や造血幹細胞移植といった副作用の強い治療を受ける患者さんの看護を行っています。この病棟では、患者さんが感染を起こすと命に関わることもあるので感染予防の徹底、早期発見に努めています。その分、閉鎖的な環境での生活を強いられる患者さんの精神的苦痛を緩和することも私たちの役目で、不安や緊張が和らぐように深いコミュニケーションを心がけています。患者さんの中には「近藤さん、話しやすいわ」と名前を覚えて信頼の言葉をかけてくださる方もいて、日々の仕事の活力になっています。



仕事の相棒

「ナースウォッチ」

点滴や輸血が多く、時間管理が大切なためナースウォッチは必需品。点滴の滴下数を合わせたり、バイタルサイン測定に使ったりと、常に持ち歩いている。



SCU(脳卒中集中治療室) 看護師  
大下光貴さん(入職9年目)

Profile

料理上手でハンバーグは“お店レベル”と奥さんや子どもからも大好評。患者さんにもよく顔を覚えてもらえる優しい笑顔が印象的。

仕事についたきっかけ

元々、医療に携わる仕事に就きたいと考えており、その中でもより患者さんと深く関わることができる看護師を目指しました。



どんな仕事をしているの？

現在は、『SCU』という脳卒中の患者さんを24時間体制で受け入れている脳卒中専門の集中治療室で働いています。医師と連携して治療や入院生活の援助を行っています。脳卒中と一口に言っても、その症状はさまざま。言葉でコミュニケーションが取れない患者さんもあるので、症状の変化や生活での要望などを察することは大変ですが、経過が順調に進んでいる様子を見近で感じられ、患者さんから感謝の言葉をかけてもらえることは何よりのやりがいです。先日、『SCU』から一般病棟へ移った患者さんと廊下で再会し、以前より力強く歩いている姿を目にして、とても嬉しくなりました。



仕事の相棒

「スケール付きペンライト」

脳卒中の経過観察時に必要な瞳孔の確認。このペンライトには瞳孔計が付いており、目安となる大きさと比較しながら容体の変化を見逃さないようにしている。



トクダイ  
研修医

vol.1

これからの医療を支える、  
徳島大学病院の若手医師・研修医に  
スポットをあてるこのコーナー。  
第1回目は、2年目研修医の亀井先生を突撃!

2年目研修医  
亀井友志 先生(26)



専門知識を深め  
地域医療を支えるドクターを目指して

「物心がついたころから、医師になりたいと思っていました。」まっすぐな眼差しでそう話してくれたのは、徳島大学病院2年目研修医の亀井友志先生。周囲に医療関係者がいたわけではなかったが、幼いころから漠然と人々の命を救う医師の仕事に憧れがあったそうです。その夢を実現させ、現在は徳島大学病院で活躍しています。

医師の免許を持つ研修医。単独で行う医療行為は限られるものの、診察から検査、治療まで責任ある仕事を担い、徳島大学病院での研修は、濃密で有意義な時間だそうです。研修内容は、徳島大学病院と県立中央病院を主軸とする[メディカルゾーン重点研修プログラム]。徳島大学病院は、人材が豊富で、県内では先進医療を提供し、医療機器も充実する場。そこで学ぶことができること、すべての診療科がそろい志望する科を自分で選び組み合わせられるオーダーメイドの研修体制、各科では熱心で手厚い指導を受けられる点に魅力を感じているそうです。

また、研修を進める中で、画像(MRIやCT)の分野にも興味を持ち始めた亀井先生は、放射線科なども視野に入れ研修を行っています。「画像には、予期せぬ病気のサインが隠れていることもあり、幅広い知識を要する難しい分野ではありますが、常に新しい機器も登場し、先進的な技術を追いかけていける点がおもしろいです。専門性をより深め、地域の医療を支える医師になりたいです」と気概に満ちた様子で答えてくれました。生まれ育った徳島で、地域医療を支える“地域ドクター”を目指して。そして、地元へ貢献するため、今日も医療の現場で働いています。



研修先の科で仕事を終えた後は、研修室のパソコンで作業をすることも。一人ひとりのデスクがあり、集中できる空間だ。



院内は研修医専用の研修室がある。医療現場は緊張の連続。ここはそんな研修医たちが雑談や気軽に意見交換できる、くつろげる“居場所”。

亀井先生ってこんな人!

徳島県出身  
徳島大学医学部卒業  
(地域特別枠\*で入学)  
\*卒後9年間徳島にて医師として勤務することが条件

好きな食べ物は、  
うなぎ!



ゲーム、始めました。  
趣味を見つけるため、思い切ってSwitchを購入!今はゼルダの伝説にハマっています。研修医にはゲーマーが多く情報交換も活発。

研修医  
1年目

第265回徳島医学会  
学術集会にて、  
若手奨励賞を受賞!  
研究内容は  
「重症筋無力症と鑑別を要した  
クッシング病の1例」

副センター長より

亀井先生は、とっても真面目で優秀!そして実は、学生時代からの彼女とつい最近入籍した新婚さん♥一途で優しい先生です。

【メディカルゾーン重点研修プログラム】って?

総合メディカルゾーン本部である徳島大学病院と徳島県立中央病院を主軸とした一体型研修。その他徳島県内の病院でも勤務可能で、県の医療全体の理解が深まるプログラム。また、2年間の予定は確定ではないため、後から興味が出てきた科を選択したり、予定の変更をしたり、柔軟に対応してもらえるので自分の「したい!」「なりたい!」を追求できる。



# 医療現場の最前線

徳島大学病院の現場の最前線にスポットを当てこのコーナー。今回は、『脳神経外科手術支援ロボティックシステム』についてです。ロボットを使った手術は、もう未来の話でもなければ、遠い海の向こうの話でもありません。私たちの暮らす日常で、日々活躍しています。

## 技術の進歩が可能にした人工知能を用いた手術

2023年2月より、中四国の病院で初の脳神経外科の手術支援ロボットが徳島大学病院に導入されました。このロボットは、主にてんかんの原因箇所を特定するための手術と脳腫瘍の治療方針を決定するための生検術に用いられています。

実際の手術ではまず、事前の画像検査で得られた情報をもとに、頭の穴を開ける必要のある正確な位置を割り出します。モニターには到達点までの距離、頭蓋骨の厚さ、安全に穴を開ける場所や角度が映し出されています。そして医師は、ロボットの支援を受けながら頭蓋に直径約3ミリの穴をあけていきます。その後は手術内容に応じて、てんかんの手術では脳内に細い電極を入れ、脳腫瘍の生検術では腫瘍組織の一部を採取していきます。

すでに本院では、てんかんの手術で2件、脳腫瘍の生検で10件利用されています(2023年10月現在)。近年では、手術シミュレーションの進歩により、人工知能の技術を用いて患者さんの脳をMRIで写しながら可視化し、より正確な手術が期待できるようになりました。

## 脳神経外科手術支援ロボティックシステム



ロボットから示された箇所にもススを入れる。

モニターの情報から正確な位置を確認する。

## ロボット手術がもたらすメリット

ロボット手術を用いる一番のメリットは、患者さんへの負担が少ない治療になるということです。ロボットを使用することで、短時間かつ高い精度で手術を行うことができ、さらに非常に細いドリルで頭の骨に穴を開けるため、皮膚の切開もこれまでより小さく行うことができます。また、多田医師いわく「今までの医療では難しいと判断されてきた方にも可能性が広がる手術」で、ロボットを用いることで従来の医療では評価できなかった領域まで検査が可能になり、新しい治療の提案にもつながるそうです。

「今後、医療の現場で求められるのは、より小さな穴で低侵襲(患者さんの身体の負担が低い)な手術」と森垣医師が語るように、人の手では難しい領域には、ロボットの力を借りることが今後の医療レベル向上のためのキーポイントになると考えられます。両医師は、「今後も徳島大学病院では、患者さんに安心して医療を受けていただけるよう努めていきます」と話してくださいました。



脳神経外科  
てんかんセンター  
特任講師  
多田恵曜 先生

脳神経外科  
パーキンソン病・ジストニア治療研究センター  
特任准教授  
森垣龍馬 先生

## 治験を実施しています

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、右記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
- 食道がん
- 尿路上皮がん
- 統合失調症
- 間質性膀胱炎
- ALアミロイドーシス
- 金属パネアルアレルギー
- 心性浮腫(うっ血性心不全)
- 筋萎縮性側索硬化症
- 急性冠症候群
- 小児2型糖尿病

ご協力  
お願いします

問い合わせ:  
徳島大学病院総合臨床研究センター  
TEL.088-633-9294

## からだを支える食のこと

冬にほっこり温まる

## 『長芋とろろグラタン』と『大根サラダ~手作りゆずドレッシング~』



簡単に手に入る食材で失敗なし! 栄養価が高く滋養強壯の食材として古くから親しまれる「長芋」を使ったグラタン、ビタミンCが豊富で免疫力アップや抗菌化作用で生活習慣の予防にも役立つ「ゆず」を使ったサラダの献立です。



教えてくれたのは… 栄養部 栄養管理部門長  
山田静恵さん

### 長芋とろろグラタン

- 材料(1人分)
- 長芋…120g ●鶏もも肉(皮なし)…70g ●塩・こしょう…少々
  - 玉ねぎ…30g ●ブロッコリー…60g ●オリーブオイル…小さじ1
  - 味噌…小さじ1 ●牛乳…50cc ●ミックスチーズ…30g
- 作り方
- ①長芋は皮をむいてすりおろす。
  - ②ブロッコリーは食べやすく小房に切り1分半ほど茹でておく。
  - ③鶏肉は一口大に切って塩・こしょうをふり軽くもみこむ。玉ねぎは薄切りにする。
  - ④フライパンを熱しオリーブオイルを入れて③を炒め、鶏肉に火が通ったら、半分のブロッコリーを入れてさっと炒める。
  - ⑤ポウルで味噌と牛乳を混ぜ、①も混ぜ合わせて④のフライパンに入れる。さっくりと混ぜたら耐熱容器に流し込み、ミックスチーズをかけ残り半分のブロッコリーを飾る。
  - ⑥オーブントースターで12分程度焼いて完成。
- 栄養量 エネルギー380kcal/脂質19g/炭水化物26g/塩分2.2g  
たんぱく質27g/食物繊維3.2g

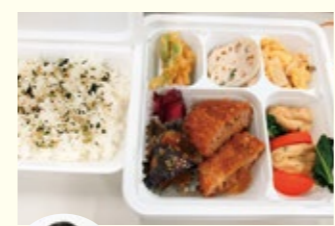
### 大根サラダ~手作りゆずドレッシング~

- 材料(1人分)
- 大根…50g ●水菜…15g ●カニかまぼこ…10g ●ミニトマト…1個
  - A:ゆずドレッシング(ゆずの絞り汁…15cc、酢…5cc、砂糖…小さじ1/3、オリーブオイル…小さじ2、こしょう…少々)
  - すりおろしたゆずの皮…少々
- 作り方
- ①大根は千切り、水菜は食べやすい長さに切り、水にさらしておく。
  - ②カニかまぼこは、細く刻いておく。
  - ③ゆずは、先に皮を少々すりおろし、そのあと半分は切って、果汁を絞る。
  - ④①の野菜をざるにあげて水気をきり、②と混ぜて器に盛る。
  - ⑤すりおろしたゆずの皮を散らし、ミニトマトはへたをとって半分に切り飾る。
  - ⑥Aの材料をすべて混ぜ合わせ、ゆずドレッシングを作る。食べる直前に野菜にかけて完成。
- 栄養量 エネルギー116kcal/脂質12.2g/炭水化物10.9g  
塩分0.3g/たんぱく質2.5g/食物繊維1.7g

## LUNCH 働くヒトのお昼ごはん

徳島大学病院で働くヒトたちの「お昼ごはん」をのぞき見るこのコーナー。「ちょっと一口…」と思わず手が伸びそうになるバラエティに富んだステキなお昼ごはんを取材させていただきました。

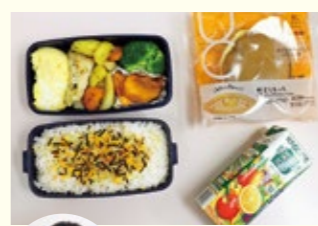
### 『Berry's』の日替わり弁当



リハビリテーション部 言語聴覚士  
篠永晴美さん

「リハビリテーション部のスタッフに大人気の『Berry's』のお弁当。みんなでよく日替わり弁当を注文しています。いろいろなおかずが食べられ、栄養バランスが良くボリューム満点!午後からのパワーをしっかりとチャージできます。」

### 料理上手の手作り弁当



栄養部 管理栄養士  
橋本脩平さん

「バジル風味焼きには、家で育てたバジルをオリーブオイル漬けにしたものを使っています。卵焼きは時短で混ぜてレンチンするだけ(爆発注意)。好きなものは我慢せず食べたいので今日は新作のコンビニスイーツをプラスしました!」

### 愛情も野菜もたっぷり♥愛妻弁当



矯正歯科 講師  
堀内信也さん

「地産地消、フードロスの削減、昨日の残り物を詰め込んだサスティナブルなお弁当です(笑)。妻の実家が農家なので、冬の時期はほうれん草がたっぷり、春はにんじん尽くしと色鮮やかなお弁当で季節の到来を感じています。」

# ツナガル —地域連携病院紹介—

## 地域連携病院とは？

本院と患者さんが住んでいる地域の診療機関と連携することで、大学病院から地域の病院、そして在宅療養へと継続できるようサポートしています。県民のみなさんに住み慣れた地域で安心して暮らしていただくため、チーム医療で治療にあたっています。



地域連携病院：

## 医療法人 平成博愛会 博愛記念病院

診療科目：

- 内科 ●呼吸器内科 ●消化器内科
- 循環器内科 ●リハビリテーション科 ●放射線科



### 地域の課題解決に取り組む

『博愛記念病院』は、地域の総合医療福祉センターの病院として、地域ニーズを重視した医療・介護サービスを提供しています。敷地内には、介護老人保健施設、介護老人福祉施設、グループホーム、ケアハウス、有料老人ホーム、デイケアを併設しています。関連施設として、訪問看護ステーションや居宅介護支援事業所も運営しており、地域における医療・福祉・介護を一体的に提供できる充実したサポート体制を取っています。

### “絶対に見捨てない”医療

同院の理念は“絶対に見捨てない”です。その言葉通り、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るった2020年には、多い日には1日400人を超えるワクチン接種を行い、県内でいち早く後遺症外来を開設するなど献身的に医療にあたりました。また、近隣の病院・診療所からの要請に応じて入院を受け入れるバックベッドとしての役割を担うなど、地域のニーズに応じた柔軟な受け入れ体制を有する中核病院として最大限の医療支援に努めています。

### 一人ひとりが自分らしい生活を

病棟は「回復期リハビリテーション病棟(60床)」「地域包括ケア病棟(53床)」「障害者施設等一般病棟(40床)」「医療療養病棟(57床)」の4つに分かれており、患者さん一人ひとりの病態に応じた医療・リハビリを提供しています。また、患者さんが自分らしく過ごせるように、何歳になってもできるだけ“口から食べる”を支援する摂食リハビリに力を注いでいます。今年度からは、摂食・嚥下障害看護認定看護師も在籍し、サポート体制を強化しています。

From Staff



地域連携室のみなさん

地域の皆さまを大切にしている病院です。多職種の協働でチーム医療に取り組み、各専門のスタッフが親身にサポートします。通院や入院に関することはもちろん、どのような内容でもお気軽に地域連携室までご相談ください。

Data

### 医療法人 平成博愛会 博愛記念病院

徳島市勝占町惣田9  
TEL.088-669-2166(代表)  
診療時間 / 9:00~12:00, 13:00~17:00  
休診日 / 日曜、祝日  
病床数 / 210床



ホームページ

## 医療のギモン

### vol.1 …… キニナル「薬」のギモン

医療に関する気になる疑問を解決するこのコーナー。  
今回は、日頃服用している“薬”について、専門の方に聞きました。



私がお答えします！  
薬剤部  
病棟業務管理室 試験室長  
小川 敦さん

### Q1

「薬(西洋医学の薬)」と「漢方薬(中医学の薬)」の違いって？

### A

成分や使われ方に違いがあります。

「薬」は、主に化学的に合成された単一の成分からなり、病気を診て適応する薬が選択されます。一方「漢方薬」は、多くの場合、複数の天然成分が組み合わさっており、身体のバランスを整えることを主眼に置いているため、患者さん個々の体質を考慮した選択が行われます。

### Q2

「処方薬」と「市販薬」ってどう使い分ければいいの？

### A

「市販薬」は、あくまでも軽微な症状に対して使用を。

効き目が強力であれば、反面、副作用のリスクも高まります。「市販薬」は多くの方が使いやすいよう、効き目が抑えられています。病院を受診できないときや少し症状を抑えたいときなどに使用するには、とても便利ですが、症状が改善しない場合には、病院で「処方薬」を処方してもらいましょう。

### Q3

症状が改善したら、途中でやめてもいい？

### A

薬によっては症状がぶり返すかも…。

途中でやめて問題ない薬もあれば、なかにはそうでないものも。薬を服用していることで一時的に症状が抑えられているだけの場合があります。薬を止めると、以前より体調が悪くなったり、症状がぶり返したりすることがあるので注意が必要です。

### Q4

目薬の使用期限って？

### A

基本は、開封後1カ月。一部の点眼薬は開封後1週間が期限のものも。

目薬によって期限や保存方法は異なるので、処方時に確認を。また、点眼時には目薬を直接まつ毛や目に触れないよう、距離をあけるようにして目薬自体を清潔に保つことも大切です。

### Q5

「食間」っていつ？

### A

「食間」は、食事の最中という意味ではなく、めやすは“食事を終えて約2時間後”。

そのほかの用法については、以下です。  
・食直前…食事を摂る直前(食事の前、おおよそ5分がめやす)  
・食前…食事のおおよそ30分前  
・食直後…食事を摂ったすぐ後(食事の後、おおよそ5分がめやす)  
・食後…食後おおよそ30分以内

### Q6

多少の副作用なら飲み続けてもいいの？

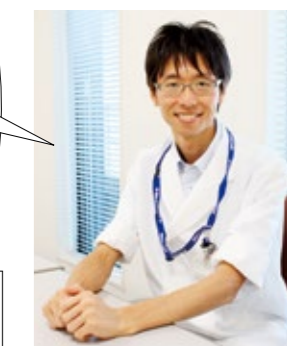
### A

「少しだから…」と油断は禁物。“薬のアレルギー”という場合があります。

湿疹、かゆみ、めまい、耳鳴りなどの副作用は軽症であっても“薬のアレルギー”が原因かも。薬を服用後、体の異常を感じたときには、医師・薬剤師に相談し、今後の飲み方や薬の変更などの指示を受けましょう。

### 薬剤師 小川さんより

薬に対する不安な思いや、日常生活を送るうえでどのように薬と付き合ったらいいかなど疑問があれば、薬剤師を頼ってください。診察時に先生に言いそびれたこと、気になる症状があれば薬剤師にも気軽に相談してくださいね。



### 活用しよう!『お薬手帳』

受診時にお薬手帳があると「飲み合わせの悪い薬」や「薬の重複」を避けることができます。適正な薬の使用につながるので、お薬手帳を携帯するようにしましょう。

## 【01】令和5年度総合メディカルゾーン本部合同 災害対策訓練を開催



徳島大学病院では、災害拠点病院として大規模災害発生時に本院で患者さんを受け入れるにあたり、災害対策本部や患者受入体制などが十分機能するかどうかを確認するため、隣接する徳島県立中央病院と合同で、令和5年9月30日(土)に災害対策訓練を実施しました。

今回の訓練は、昨年度に引き続き机上訓練としましたが、巨大地震による負傷者が多数本院に搬送されるという想定のもと、香美病院長を本部長とする災害対策本部を立ち上げ、トリアージセンターでの症状別患者振り分け、入院調整などを実施。また、県立中央病院とは患者搬送に係る連絡調整訓練も行いました。

参加した本院スタッフは訓練に真剣に向き合い、現状の課題などの検証を行うことで、実際に災害が発生した際に即対応できるよう、日頃から災害を意識した体制を整えていくことの重要性を再確認しました。

## 【03】市民公開講座のご案内

### 徳島大学病院フォーラム2024春 「ゲノム情報を活用して健康で長生き」と 「がん～ここまできた最新治療～」

日時／令和6年3月3日(日) 13:00～15:50  
場所／徳島大学大塚講堂(蔵本キャンパス内)  
参加費／無料(聴講券が必要)  
申込方法／HPなどで公開予定  
問い合わせ／徳島新聞社営業企画部  
TEL.088-655-7313(平日9:30～17:30)

## 【02】脳卒中・心臓病の院内啓発・ ライトアップを実施



脳卒中や心臓病その他の循環器病に係る啓発・相談業務などを行っている『徳島大学病院脳卒中・心臓病等総合支援センター』では、令和5年8月10日の「健康ハートの日」(啓発カラー:赤)、10月29日の「世界脳卒中デー」(啓発カラー:インディゴブルー)に合わせ、院内での啓発と徳島中央公園鷺の門や本院外来診療棟でのライトアップを実施しました。

今後も『脳卒中・心臓病等総合支援センター』は、脳と心臓の健康を意識するきっかけとなるよう啓発活動を継続していきます。相談窓口もあり、本院に受診歴のない方もご利用いただけますので、お気軽にご相談ください。

脳卒中・心臓病相談窓口

TEL.088-618-0171(平日8:30～17:00)



## 【04】総合案内ボランティア大募集

徳島大学病院では、院内ボランティアにご協力いただける方の募集を随時行っています。ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

### 【活動内容】

- 病院玄関、診療科窓口での受診手続きの補助
- 車椅子を使用する患者さんの搬送

徳島大学病院総務課 TEL.088-633-7463

サブタイトル……………SiDEYOU(サイドユー)

『あなたのそばに』を意味します。この冊子が県民の皆さまの健康と笑顔に寄り添うものになるようにと願いを込めて名付けました。さらに、小文字の「私」を表現し、「あなた(YOU)」と「私(i)」を繋ぐものがこの「SiDEYOU」になればという思いも込められています。

徳島大学病院広報誌「徳大病院ニュース SiDEYOU」vol.1

発行／徳島大学病院 徳島市蔵本町2丁目50-1

発行者／病院長 香美祥二

2024年1月10日発行

問い合わせ／徳島大学病院総務課広報・企画係 TEL.088-633-7697



「徳島大学病院」  
ホームページ