



TAKE
FREE

特集

自分を知って備えよう 脳卒中



対談 正しく理解して、前向きに。
不妊治療を考える

産科婦人科講師 フリーアナウンサー
折出 亜希 × 栢田 ひとこ

島根の看護の現状とこれからの働き方
健康コラム「運動がくれる前向きなエネルギー」



島大病院フリーマガジン

表紙: 医学部総務課職員 高橋さんご一家

企画・発行

島根大学医学部 総務課 企画調査係
〒693-8501 島根県出雲市島根町89-1 TEL 0853-20-2019

2025年12月発行

取材ならびに撮影にご協力いただいた関係者の同意、ご協力ありがとうございました。
本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

地域医療を守り、未来を育てるために

— 医学部附属病院、医学部へのご寄附のお願い —

医学部附属病院へのご寄附

— 地域医療を守り続けるために —

医療を取り巻く環境は厳しさを増し、国立大学病院の多くが困難な経営状況に直面しています。当院も例外ではありませんが、地域の皆さまの健康を守るため、高度医療と地域医療の両立をめざし、日々努力を重ねています。持続可能な医療体制を構築し、より良い院内環境を整えるため、皆さまのご支援をお願い申し上げます。

附属病院へのご寄附はこちら ▶



医学部創立50周年募金へのご寄附

— 医療教育の未来を支える —

本学は1975年の創立以来、地域医療の発展と医療人の育成に力を注いできました。創立50周年を新たな出発点とし、未来の医療人がより良い環境で学べるよう、「新教育棟」の建設を目指しています。皆さまのご支援をお願い申し上げます。

医学部へのご寄附はこちら ▶



島大病院の医師たちが、役立つ医療情報をお届け！



島大病院
みみより
ラジオ
SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL
MIMIYORI RADIO

毎月 第2・4木曜 17:15~17:30
〈初回放送〉第2木曜 〈再放送〉第4木曜

聞き逃し配信はこちら ▶



icv
島大病院 ちょっと気になる
健康講座
SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL LECTURE ON HEALTH

毎月 月内随時放送
〈初回放送〉第1木曜 17:30~18:00
※番組表をご確認ください。

見逃し配信はこちら ▶



「島大病院コラム」
始めました！

病院HP内に、気になる健康や病気のトピックスについてのコラム欄を開設しました。ぜひご覧ください！

詳しくはこちら ▶



職員を募集しています

地域に根差した質の高い医療を提供するため、一緒に働く仲間を募集しています。医療スタッフや事務職員をはじめ、未来の医師育成を担う教員や研修医も募集しています。あなたの力を地域医療に活かしてみませんか。



詳しくはこちら

市民フォーラムを開催します

3/1⑩ 松江
くにびきメッセ 6F大会議室

テーマ
難病



詳しくはこちら

アンケートにご協力をお願いします。

アンケートにご協力いただいた方の中から石見麦酒特製オリジナルカレー2種セット(イエロー・キーマ・カレー味&スタウト・ポーク・カレー味)を差し上げます！

抽選で
5名様



アンケートは
こちら



※写真はイメージです。内容は変更になる場合があります。
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。
※ご回答頂いた個人情報はアンケート以外の目的では使用いたしません。



地元産のお米や柚子などを最大限に生かしたクラフトビールを醸造しています。島根大学とも酵母の共同研究を進めており、医学部50周年記念のオリジナルビールの製造も手がけました。

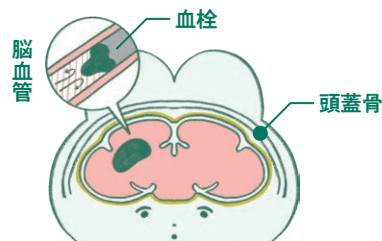


会社HPは
こちら



01
pattern

脳梗塞



脳の血管が「詰まる」
詰まり方は大きく分けて2つあります。

1 血管が細くなって詰まる

血管の弾力性が弱くなる「動脈硬化症」によるもの。

2 流れてきたものが詰まる

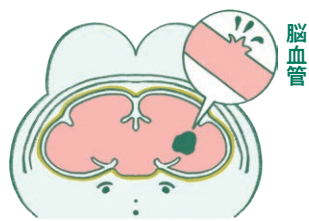
心房細動などの不整脈によって心臓の中にできた血栓や、血管の中にできた柔らかい塊（プラーク）が血管を塞いで起こるもの。

★心房細動については
13ページのTOPICSでご紹介!

症状 血管が詰まった場所によって、手足や顔面などの麻痺、ろれつが回らない、人が言っていることがわからないなど、さまざまな症状が起こります。前兆として一時的に目が見えなくなることも（一過性黒内障）。

02
pattern

脳内出血



脳の血管が「切れる」
脳の中の細い血管が弱くなって切れ、出血。極度の興奮によって起こるケースもあります。MRIなどで発症前に見つけることはできません。

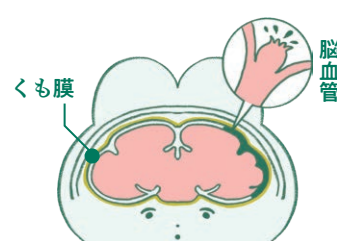
症状 脳梗塞と同様に、出血した場所によって言語障害や記憶障害、麻痺、空間の認知の異常などさまざまな症状が起こります。

！脳卒中は急に倒れるというイメージがありますが、明らかにいつもと違う様子が見られたときも注意。脳梗塞・脳内出血の疑いあり!

- 左右がわからない **例えば…**
- 服を正しく着られない
- 数が数えられない
計算ができない
- いつもきれいに描けていた絵が歪む
- 見えているのに視界の中に認識できない部分がある

03
pattern

くも膜下出血

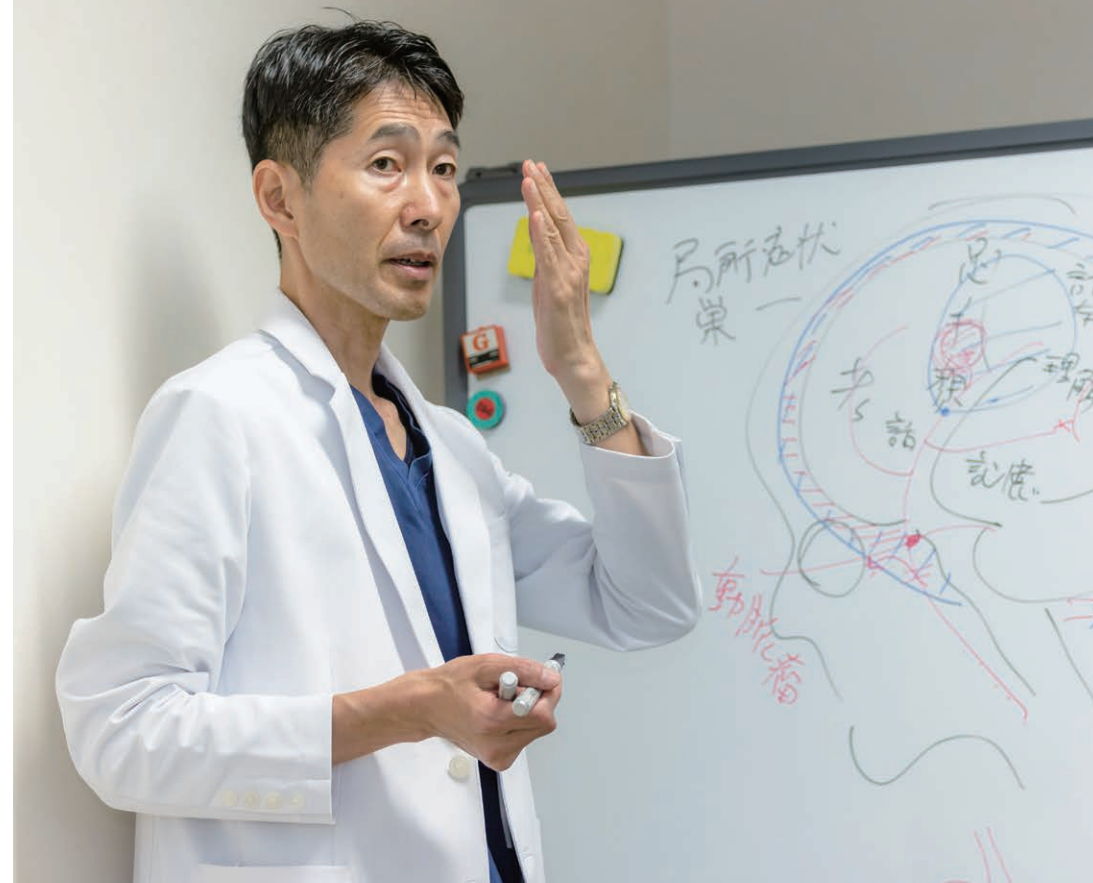


脳の血管が「切れる」
脳の血管の分かれ道にできた膨らみ（動脈瘤）が破裂し、脳を覆う膜（くも膜）の下に血液が広がって脳を圧迫。MRIに映るので、脳ドックで早期発見・治療できることもあります。

症状 激しい頭痛があらわれ、嘔吐する場合も。重症の場合は昏睡状態になります。

！林先生が患者さんから聞いた「激しい頭痛」の例え
□ 「ハンマー投げ選手が投げたハンマーがぶつかったような」

- 「雷が落ちたような」
- 「バットで殴られたような」



脳卒中で亡くなる人は多く、がん・心疾患・肺炎に次いで死因の第4位となっています。「いきなり倒れて亡くなる」「大きな後遺症が残る」など怖いイメージを持たれがちですが、予防や早期発見も可能。脳神経外科の林健太郎先生にお話を伺いました。

脳卒中には、血管が「詰まる」「脳梗塞」「切れる」「脳内出血」「くも膜下出血」があります（左ページ参照）。主な要因は加齢と生活習慣で、高血圧や動脈硬化などがあると発症する可能性が高くなります。

就寝中や運動中、入浴中など、どのような状況でも脳卒中が発症する可能性があり、シチュエーションによる発症の大きな差はありません。寒暖差による血圧の変動、いわゆるヒートショックが引き金になることも稀にあるので、「脳卒中は冬に多い」といわれました。しかし最近では夏が大

特集

“脳卒中” 自分を知って備えよう

変な高温で、熱中症による脱水で血液の濃度が高くなり脳梗塞が起こることも少なくありません。強い怒りなどでひどく興奮したときに細い血管が切れ、脳内出血が起こる場合もあります。季節や状況を限定せず、高血圧や動脈硬化、脂質異常症などをお持ちの方は特にいつでも起きうると思ってください。



- 症状が現れた本人／自力で移動せず、すぐに救急車を呼びましょう。移動中に症状が進んで手足が動かなくなったり、目が見えなくなったりすることもあるので、運転は厳禁。
- 周囲の人／すぐに救急車を呼び、本人に意識がある場合は楽な姿勢を取らせませす。昏睡状態の場合、吐しゃ物などで気道が塞がれないよう、横向きに寝かせてください。

脳卒中の
疑いが
あったら



2025 Winter
SHIMANE UNIVERSITY
HOSPITAL MAGAZINE No.82

島大病院フリーマガジン
しろゐさぎ

INDEX

[特集] 01-04
脳卒中 自分を知って備えよう

[対談] 05-08
産科婦人科講師 フリーアナウンサー
折出 亜希 × 栢田ひとこ
正しく理解して、前向きに。不妊治療を考える

地域の医療と連携 09-10
島根の看護の現状とこれからの働き方
[島大病院×島根県看護協会]

健康コラム 11
運動がくれる前向きなエネルギー

栄養治療室レシピ 12
タレが美味しい!
せいろで冬のおもてなし

TOPICS 13
脳梗塞などを起こす「心房細動」

胚培養士ってなんだ? 14

DOCTORの素顔 14

企画・発行
島根大学医学部 総務課 企画調査係
〒693-8501 島根県出雲市塩冶町89-1
TEL 0853-20-2019

2025年12月発行
取材ならびに撮影にご協力いただいた関係者の皆様、
ご協力ありがとうございました。
本誌掲載記事の無断転載を禁じます。

★ 予防に大切なのは “ 今の状態を知る ” こと

脳卒中は、いずれも60歳以上から増えるといわれていましたが、最近是不摂生による高血圧や脂質異常症の人も多いためか、50代での発症も珍しくありません。さらに、30〜40代でも睡眠不足のまま無理に働いたりして、高血圧による脳内出血を起こすことも。

予防のためには人間ドックや健康診断を毎年受け、自分自身のリスクを知ることが大切です。リスクが見つければ、血圧を下げる薬や抗血栓薬の服用などで予防が可能。動脈瘤が見つかった場合は、破裂する前にカテーテルや開頭手術で処置します。

生活の中でできる予防法は、バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠といった一般的な生活改善が中心。運動は大きな負荷がかかるものをする必要はなく、ラジオ体操や軽いウォーキングでも効果が期待できます。とにかく少しでも活動することが大事。ボランティアや農作業、犬の散歩などの習慣がある人は脳卒中になりにくい傾向があります。

脳卒中のリスク要因

● 肥満	● 動脈硬化	● 脂質異常症（高脂血症など）
● 高血圧	● 糖尿病	● 喫煙
etc...		

KNOW YOUR RISKS

自分のリスクを知る



#1 血圧測定

日頃から自宅で血圧を測り、かかりつけ医に数値を見せて今の状態を確認しましょう。



#2 頸動脈エコー検査

首の血管は動脈硬化が分かりやすい場所で、超音波で検査が可能。60歳以上の人や糖尿病の人は循環器内科医が検査を勧めることがあります。高血圧・高脂血症などのリスク要因があれば、若くてもかかりつけ医に相談を。人間ドックのオプションで付けられる場合もあります。



#3 脳ドック

MRIで頸動脈や脳を撮影し、動脈硬化や動脈瘤などの異常を見つけます。人間ドックのように毎年受ける必要はなく、3〜5年に1回でOK。

島大病院の治療体制 / 24時間体制で脳卒中に対応

高度脳卒中センター

救急隊や地域の医療機関が直接医師に連絡できる「脳卒中ホットライン」を設置し、初動時間を短縮しています。処置後は集中治療室「脳卒中ケアユニット(SCU)」で患者さん3人に対し1人の脳卒中専門看護師がケアします。他の診療科と連携して全身管理を行い、状態に合わせたリハビリも。発症してすぐの緊急処置から回復期まで、細やかに支える体制を整えています。



★ 治療の後も笑顔で暮らすために 「脳卒中・心臓病等総合支援センター」

島根県では今年5月、島大病院を中心機関とした「脳卒中・心臓病等総合支援センター」が設立されました。県と大学病院が連携して運営しています。

センターでは、脳卒中や心臓病の患者さんやご家族を包括的にサポートします。治療・リハビリはもちろん、病気の理解や再発防止のための正しい情報の発信、相談対応、役立つ制度のご案内などを通じて、患者さんの社会復帰・生活復帰をお手伝いします。

例えば、脳卒中で後遺症が残り、自宅での介護や通所サービスが必要になった方には介護制度を紹介。行政の窓口にもおたなぎします。病気で就労に困難を感じる場合は、復職支援や職場との調整も行います。

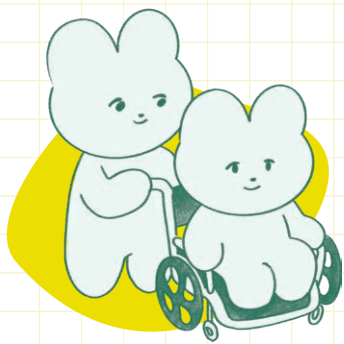
また、浜田・益田・松江地域の中核病院など地域の医療機関との連携も進めています。目指すのは、住み慣れた地域で自分らしく暮らしながら治療できるネットワークの構築。島大病院で治療をされた方もそ

センターの主な役割



医療相談・情報提供

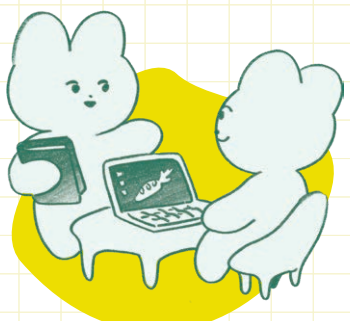
病気の治療や予後の過ごし方など、正しい情報を提供します。



生活支援・福祉制度の案内

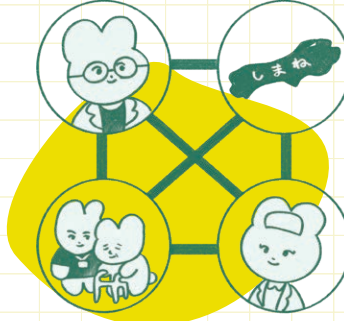
介護保険の申請や障害者手帳の取得など、制度の利用方法を案内。

MAIN ROLE OF THE CENTER



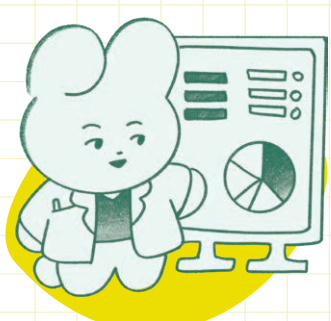
就労支援・社会復帰支援

通院しながらの復職、雇用主との調整などをサポートします。



地域医療機関・行政との連携

県内各地域とのネットワークで、シームレスな支援を目指します。



患者・家族への教育・啓発活動

セミナーや動画などで予防や治療の知識を発信していきます。



林 健太郎 脳神経外科 診療科長 教授 / 脳卒中・心臓病等総合支援センター センター長 / 高度脳卒中センター センター長

1995年長崎大学医学部卒業。同附属病院脳神経外科、浜松医療センターなどを経て2003年から2005年にアメリカ・ケンタッキー大学へ留学。その後長崎大学脳神経外科で脳血管障害などの診療に携わり、2015年から佐世保市総合医療センターで長崎県北部の地域医療を担当。2020年に島根大学医学部附属病院高度脳卒中センター教授に着任し、2023年より脳神経外科教授。脳神経外科専門医、脳神経血管内治療専門医、脳卒中専門医、脳神経血管内治療指導医、脳卒中指導医。

Q1 どのぐらい妊娠しなかったら「不妊」？いつから治療を始めるべきですか？



1年間避妊をせずに性交渉をしても妊娠しない状態を「不妊」と定義します。子どもを望んで1年を目安にしてみてください。ただ、高齢の方、月経不順の方、持病がある方などは時を待たず産婦人科へ。

Q2 不妊治療の費用について知りたいです。



以前は一般不妊治療のみ保険適用でしたが、人工授精と体外受精（顕微授精含む）も2022年から3割負担になりました。病院によって異なりますが、人工授精は約6,000円、体外受精は10万～20万円ぐらいだと考えてください。ただし、体外受精は回数・年齢の制限を超えると自費になります。

〈保険適用について〉

人工授精／制限なし
体外受精／治療開始時点で40歳未満＝1子ごとに通算6回まで・40歳以上43歳未満＝1子ごとに通算3回まで

不妊治療に対して助成を行っている自治体もあります。詳しくは各自自治体のWEBサイトで確認を。

Q3 治療するとき、副作用はありますか？



排卵誘発剤などを使用すると、人によっては体調が変わります。お腹の張り、吐き気、気分の落ち込みなどがあれば医師に相談を。

不妊治療について

Q&A



Q4 不妊治療をするとき、生活面で気をつけることは？



バランスのいい食事、睡眠、適度な運動という一般的な健康管理をしていればOK。気になることは医師に相談してください。

・葉酸の摂取を心がけましょう
・タバコとアルコールはNG
・カフェインは少量（1日1～2杯）ならOK
・ハーブティーや漢方薬、サプリメントなどの栄養補助食品は医師に確認を

Q5 治療している人に対して周囲が気をつけることはありますか？



患者さんは治療をしている時点で既に努力しているので、「がんばって」「まだ妊娠しないの？」などの声かけがづらいことも。「若いうちに産んでおかないから」と責めるようなことも言わないように。優しく見守り、困っていたら手助けしてあげてください。通院に合わせて職場で休みやすいようにサポートしてあげるのもいいですね。健康食品や生活面のアドバイスなどを押し付けけないことも大切です。

治療しながら仕事を続けたい人に 【島根県産業保健支援センター】

治療と仕事の両立支援対策や企業へのメンタルヘルス対策普及支援、個別訪問支援を行っています。保健師・社労士がアドバイスし、状況によってはご本人と職場の調整支援も行います。相談は無料です。

こんなときに…

- 上司に相談しにくい
- 通院したいのに休みにくい
- 周囲の人に知られたくない
- 体調面や休暇の取り方について配慮がほしい など

TEL 0852-59-5801
平日8:30～17:15（年末年始・祝日を除く）

島根県の委託で島大病院が開設！ 【しまね不妊と妊娠・出産相談センター】

不妊治療・妊娠のほか、出生前診断、思春期・更年期の心身の健康相談など幅広くお受けしています。相談は無料・匿名OK。電話やメールもOKです。

こんなときに…

- 自分の状況が不妊なのかわからない
- どの病院に行けばいいかわからない
- 治療がうまくいかず気持ちが沈む
- 流産を繰り返している
- 将来妊娠できるか不安 など

TEL 070-6690-5848
平日と第2・4土曜10:00～16:00（年末年始・祝日を除く）



柘田 たくさんの診療科があるので、心のケア体制も整っているんですね。
折出 当院には不妊カウンセラーが在籍。精神科との連携も取れるのでメンタル面のサポートもしています。
柘田 専門のカウンセラーさんがいるのは心強い！どんなお話ができるんですか？
折出 治療が長くなる中で生じた夫婦関係の悩み、治療の進め方、経済的なこと、仕事との両立など、多岐に

わたります。しつかりお聞きし、前向きに治療に臨めるようにサポートしています。
周囲の人の理解や支援も大切な要素

折出 タイミング法は多くの産婦人科クリニックで対応でき、人工授精も大きな病院なら可能です。しかし体外受精ができる施設は、県内では島大病院と松江市内の2つのクリニックだけ。益田や浜田などから来られる方はなるべく受診回数を少なくできるように対応していますが、やはり患者さんの負担は大きいです。
柘田 オンライン診療ができない分野ですから、大変そうです。

折出 排卵に合わせて何回も通院が必要で、超音波で卵胞の育ち具合を確認したり、血液検査でホルモンの数値を検査したりするので、難しいですね。通院に時間がかかるので、仕事との両立に苦労される方も。柔軟な働き方ができ

気軽に産婦人科へ自分の体を大切に

柘田 周囲の理解も大切ですね。

折出 月経不順や排卵障害などがある方は放っておかずに産婦人科を受診してほしいです。月経不順には、若いうちに閉経してしまう早発卵巣不全が隠れていることがあります。また、重い月経痛は子宮内膜症

が原因になっていることがあり、放置して重症化すると妊娠しにくくなってしまいます。当院には「女性ヘルスケア外来」があるので、月経や性に関する悩みがある方は、気軽に相談していただきたいです。

折出 そうですね。産婦人科に気軽にいきやすくなるというと思います。
柘田 さまざまな周知が進み、解決できることがこれから増えていくといいと思います。

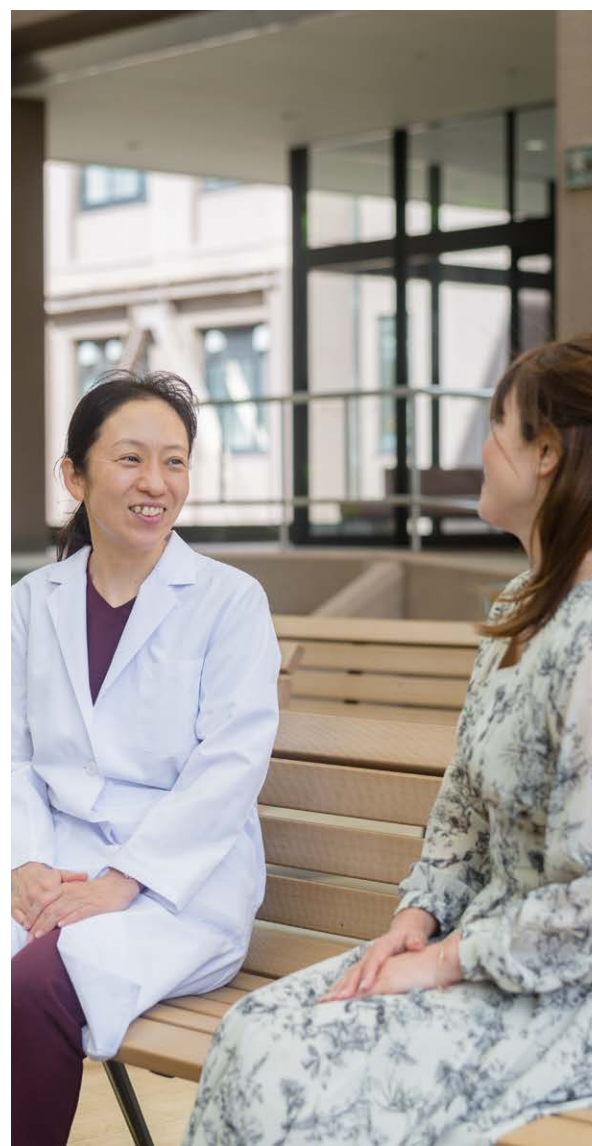
【女性ヘルスケア外来】

月経の悩み、更年期の症状、性の問題など、女性特有の症状や心身に関わることに対応する外来です。気軽にご相談を。

※紹介状もしくは選定療養費（7,700円）が必要です。

外来日／毎週水曜 14:00～17:00
ご予約／地域医療連携センター TEL 0853-20-2061
お問い合わせ／婦人科外来 TEL 0853-20-2389

折出 はい、情報の周知だけでなく、社会の理解も深まっていますね。





くりが、地域医療を支える力になりますね。

地域医療の中心は病院から在宅へと移行しつつあり、その要となるのが訪問看護師です。患者さんが自宅で治療を続けながら、その人らしい生活を送るためにも看護職の力は欠かせません。

【川上】▼当院の理念は「地域医療と先進医療が調和する大学病院」。急性期医療に加え、地域医療と先進医療の両立を重視しています。

その一例が「同行訪問」です。退院前後に病棟の看護師が訪問看護師と一緒に患者さんの自宅を訪ね、生活環境を確認します。ご家族とケア内容

を共有することで、安心して在宅療養へ移行できるような支援しています。

また、認定看護師や専門看護師が地域の訪問看護師へ知識や技術を共有し、地域全体の看護力の底上げにつなげています。

「顔が見える」関係で支え合い働きやすい環境づくりを

【池田】▼島根の看護の強みは、人との距離の近さ。県内46病院の看護管理者が顔の見える関係でつながり、課題を共有しながら相談し合える環境があります。「地域全体で看護を支える」という意識が根付いていますね。

【川上】▼本当にそう思います。プレッシャーの大きい医療現場ではありますが、若手が前向きに力を発揮できる環境を整えていきたいです。

【池田】▼より良い環境づくりのためにも、AーやD Xの活用は欠かせません。例えば音声入力などを導入すれば、記録作業の負担が減り、患者さんと向き合う時間を増やすことができますからね。

【川上】▼島根の豊かな自然環境も、この地域の魅力です。看護師自身が心身の健康を保ち、自分らしくいきいきと働けること。そして暮らしやすい環境が整っていることが、長く働き続けるうえで大切だと感じます。若い世代が「島根で働きたい」と思える環境を育てていきたいですね。

【池田】▼島根の医療機関は小規模なところが多い分、患者さんひとりに寄り添えるのが強みです。看護は医療にとどまらず、人の暮らし全体を支える仕事。人のために働きながら、自身の成長にもつながる、そんなやりがいを感じ、人たちにも感じてもらうたいです。



公益社団法人
島根県看護協会 会長

いけだ やすえ
池田 康枝

島根県益田市出身。1981年に島根県立中央病院に入職。1997年より島根県健康福祉部医療対策室に出向し、2000年に中央病院へ帰任。2016年からは看護局長として看護管理に携わる。2020年より島根県看護協会ナースセンター長、2023年より現職。



島大病院
副病院長・看護部長

かわかみ としえ
川上 利枝

島根県立江津高校卒業後、1994年に岡山大学医療技術短期大学部看護学科を経て岡山大学病院、1998年に島根大学医学部附属病院へ。医療安全管理部看護師長、副看護部長を歴任し、2023年より現職。認定看護管理者。

椎名病院長の
ミニコラム

今年は、島根大学医学部が創立50周年を迎えた節目の年。この半世紀の間に、医療を取り巻く環境は大きく変化。先進的な医療技術の進歩と臨床への展開以外に、最も大きな変化の一つは、「医療とは、多職種が連携し、地域全体で支え合ってこそ成り立つもの」という認識の広がり。医療政策の主題も「医師不足」から「看護師不足」に変わりつつある。「看護師不足」によって医療体制そのものが危機に直面するリスクが高まった。人間味にあふれ、地域に根ざして活躍できる看護師を育成し、地域で就業してもらうか。多様性を尊重した医学教育と地域社会の協働、すなわち「知と地」の連携を一層強化する仕組みづくりが、今まさに求められている。

島大病院 病院長
椎名 浩昭



地域を支え、人をつなぐ。島根の看護の現状とこれからの働き方。

Vol.9

地域医療と連携

地域とともに描く
看護の新しいかたち

【池田】▼令和6年の厚労省の調査によると、島根県で看護職として働く人は令和4年度より478人減っています。少子化の影響もあり、今後看護職の減少が懸念されます。

【川上】▼急性期病院などでは夜勤者確保に苦慮しており、臨床の現場でも人手不足を感じます。保育所や訪問看護など、病院以外にも看護師が活躍できる場が増えたことも背景にあります。



当院では看護師がより働きやすい環境をめざし、産休・育休後の復帰支援や柔軟な勤務体制を整えています。男性看護師の育休取得率も100%で、誰もが家庭と仕事を両立できる職場づくりを進めています。

【池田】▼看護師が「ここで働き続けたい」と思える環境つ

地域医療の中心として多様な取り組みを進める島大病院。島根での看護の役割と魅力について、お二人にお話を伺いました。



白身魚のアクアパッツァ風
【栄養量】1人分(つけだれは除く)
エネルギー 158kcal
たんぱく質 14.3g
脂質 6.9g
塩分 0.5g

くるくる豚と野菜蒸し
【栄養量】1人分(つけだれは除く)
エネルギー 156kcal
たんぱく質 10.6g
脂質 9.9g
塩分 0.1g

白身魚のアクアパッツァ風

【材料】(4人分)

- ・白身魚 200g
- ・ニンニク 1かけ
- ・あさり 200g
- ・小ねぎ 適量
- ・ミニトマト 6〜8個
- ・酒 大さじ1
- ・春雨 40g
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・レモン ½個
- ・塩、こしょう 適量

【作り方】

1. あしりは塩水(分量外)に入れて砂抜きをしておく。
2. ミニトマトは半分に切る。レモンは輪切り、ニンニクは薄くスライスする。
3. ぬらしたせいろにクッキングシートを敷き、水にぬらした春雨を敷く。
4. 白身魚をのせ、塩、こしょうをふる。
5. あさり、ミニトマト、レモン、ニンニクをのせ、酒とオリーブオイルを回し入れる。
6. 鍋に湯を沸かし、せいろをのせ強火で蒸し、仕上げに小ねぎを散らす(5〜10分)。

つけだれ5種(材料は全て4人分)

塩レモンだれ

- 【材料】・レモン汁 大さじ4
・塩 少々
・生姜チューブ 小さじ2 ※レンジで500Wで10秒温める

【栄養量】1人分 | エネルギー 5kcal 塩分 0.1g

ねぎ・しょうがだれ

- 【材料】・しょうゆ 大さじ3
・ごま油 大さじ1
・酢 大さじ2
・小口切りねぎ 2本(10g)
・砂糖 大さじ1
・すりおろししょうが 1かけ(15g)

【栄養量】1人分 | エネルギー 50kcal 塩分 2.0g

梅だれ

- 【材料】・梅干し 小4つ(種を取ってつぶす)
・かつお節 4g
・黒酢 小さじ2
・砂糖 小さじ2

【栄養量】1人分 | エネルギー 18kcal 塩分 1.2g

くるくる豚と野菜蒸し

【材料】(4人分)

- ・豚肉(ロースしゃぶしゃぶ用) 200g
- ・ブロッコリー 50g
- ・さつまいも 50g
- ・豆苗 30g
- ・かぼちゃ 50g
- ・れんこん 30g
- ・しめじ 50g
- ※野菜はお好みのものでOK

【作り方】

1. ぬらしたせいろにクッキングシートを敷き、根元を切った豆苗を敷く。
2. しめじは石づきをとってばらし、野菜は5ミリ程度の厚さにスライスする。
3. さつまいも、れんこんは水にさらしてざるにあげ、水気を切る。
4. 豚肉をくるくると巻き、野菜とともにせいろに並べる。
5. 鍋に湯を沸かし、せいろをのせ強火で蒸す(10〜15分)。



2品を同時に蒸す場合
下段にアクアパッツァを入れて5分蒸し、上下を入れ替えてさらに10分ほど蒸します。

うれしいPOINT

- ・野菜、お肉、魚と一緒にとれる栄養満点メニュー。
- ・蒸し料理だから、消化にやさしくヘルシー。
- ・タレのアレンジで味の変化が楽しめます。

素材のうまみを引き出して、タレで楽しむ冬の味くらべ。
タレが美味しい！せいろで冬のおもてなし

冬の乾燥肌には保湿ケアを。紫外線対策も忘れずに。



今回のお料理の感想は？

一度にたくさんの食材をバランスよく摂れるのがいいですね。5種類のタレはどれも美味しく、いろいろな味が楽しめるのも素晴らしい。私は塩レモンだれ、ごまマヨだれ、梅だれが好きですね。お酒が欲しくなってしまう(笑)

私はスポーツが好きで、週に3回ほど10キロ前後のランニングをしています。もともとは健康維持のために始めたのですが、気づけばもう10年ほど続いています。今では年に3〜4回、各地の大会やレースにも出場するようになりました。走っているときは仕事のことを忘れ、体だけでなく心のリフレッシュにもなっているように感じます。

そのほかにも、フットサル部と野球部の顧問を務めており、週末には学生たちと一緒に練習に参加すること。体を動かすことで得られる爽快感は、気持ちを前向きにしてくれますね。

私は皮膚がんを専門にしていることもあり、紫外線対策には特に気を配っています。紫外線は

皮膚がんだけでなく、免疫力の低下やシワ・シミの原因にもなるため注意が必要です。秋冬も紫外線がありますから、ランニングのときは日焼け止めをしっかりと塗り、帽子をかぶって長袖で走ります。もう誰だかわからないくらい(笑)、完全防備ですよ。

秋冬は日焼けの心配こそ少ないものの、空気の乾燥や血行不良で肌の状態が悪化しやすくなります。特に乾燥が気になる方には、保湿剤を使う習慣をおすすめしています。私自身も、お風呂上がりには必ず全身に保湿剤を塗っています。また、熱すぎるお湯は肌を乾燥させる原因になるため、ぬるめのお湯でゆっくり温まるのが乾燥対策には理想的ですね。

お酒も好きで、1日の終わりにゆつくり飲む時間が楽しみのひとつ。単身赴任中のため時々自炊もありますが、市販の総菜に頼ることもあります。その場合は野菜やタンパク質を意識して購入するなど、栄養バランスには気を付けています。冬は感染症が増える季節。食事やスキンケアなど、日々の小さな積み重ねを大切にしながら、心身ともに健やかに冬を過ごしたいですね。

山崎教授に聞く
運動がくれる
前向きなエネルギー

COLUMN
FOR
HEALTH

毎日の食事や生活習慣の中で、健康のために気をつけたいポイントとは？今回は皮膚科の山崎修先生に、冬の肌ケアや健康維持のコツについて伺いました。

皮膚科 診療科長／教授
附属病院副院長

山崎 修
(やまさき おさむ)

胚培養士ってなんだ？

不妊治療を技術で支えるスペシャリスト

産科婦人科 胚培養士

やまうち じろう
山内 至朗

私たちは医師とともに不妊治療にさまざまな形で関わる技術者です。代表的な仕事は体外受精。精子と卵子を母体の外で受精させ、子宮にお返しするまでの間、受精卵のお世話をしています。他にも、顕微授精、採卵後の患者さんとの面談、胚の評価と凍結保存、凍結胚の管理、胚盤胞（※）の遺伝子検査、精子の検査・選別、無精子症の方の精巣から取り出した組織を顕微鏡で見て精子を探すなど、さまざまな仕事に取り組んでいます。担当した患者さんが無事に出産を迎え、健診などで来院されて赤ちゃんを見せていただける機会がときどきあります。「顕微鏡で見ていたあの受精卵が赤ちゃんになったのか!」と実感する瞬間は、感慨深さとともに確かな手応えを感じられます。責任の大きい仕事ですが、非常にやりがいがあると思います。

※受精後に細胞分割が進み、胎児になる部分と胎盤になる部分が出来上がった胚のこと



島大病院では4名の胚培養士が活躍しています。

幅広い仕事を通じて
患者さんと向き合う

島大病院の先生の、日常の顔をご紹介します。

DOCTORの素顔

形成外科 診療科長 / 教授

はやしだ けんじ
9人目 林田 健志

私は長崎県出身で、2002年に島根医科大学を卒業しました。2016年に再び母校に戻り、形成外科で勤務しています。14年ぶりの島大病院は専門医の数も増え、以前に増して連携力も強くなったように感じます。休日は、娘たちと一緒にカラオケやゲームをして遊んだり、妻が開業しているクリニックを手伝ったりしています。医師仲間とゴルフに行くこともありますが、趣味といえばやはり漫画でしょうか。特に、正義感あふれる主人公が活躍する作品が好きですね。嘘が嫌い、困っている人を見たら助ける。そんな主人公たちに憧れて、医師を志した部分もあります。私にとっては人生の師匠といっても過言ではなく、学生にも医学書より漫画を勧めたいくらいです（笑）。家にもたくさん漫画があり、ときどき開いて読み返すひとときが、いい気分転換になっています。

漫画のヒーローたちが今の原点
ときどき読み返して気分転換を



お気に入りの漫画を開いてリラックス。忙しい日々の中で、心をリセットする大切な時間です。

循環器内科

「心房細動」 健診や脈拍測定で早期発見

心房細動は、心臓の「上のお部屋（心房）」が正常にリズムよく動かず、ブルブルと震えてしまう病気です（左下図）。心房細動そのものは命に関わる病気ではありませんが、ブルブル震えた心房内で血流が渦を巻くことで血栓ができやすくなり、脳梗塞や心不全の原因に。特に脳梗塞は半身不随など重症度が高いケースが多いので、早期発見が大切です。年々増加傾向にあり、2030年には130万人を超えるという説も。

主なリスクファクターは加齢で、60～70代で増加します。歳を取ると肌にシミやシワができるように、心筋にも構造的・電気的な変化が起こります。そこへ大量の飲酒や喫煙などの生活習慣、肥満、糖尿病、高血圧、睡眠時無呼吸症候群などが加わると、心房細動発症のリスクが高まります。

心房細動が起こると心拍が乱れます。動悸などの不調から見つかることもありますが、半数は無症状。脳梗塞が起こってから原因が心房細動だったと分かることもあります。

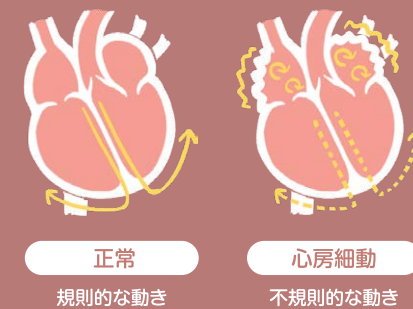
早期発見で重要なのは人間ドックや健康診断の受診。心電図の検査で見つけられるので、定期的に受けてください。日常的な検脈も有効ですが、自分の指では正確なデータが取りにくい。血圧を測定している人は脈拍も記録し、明らかに速い日が続いたらかかりつけ医に相談を。最近はスマートウォッチやスマホのアプリでも脈拍が測定できるため、日々蓄積されたデータから発見できることもあります。

診断がついた後は、血液をサラサラにする薬で脳梗塞を予防する「抗凝固療法」などを行います。動悸がひどい場合などはカテーテルを使った手術「アブレーション治療」も検討。島大病院での手術時間は約3時間で、入院は4～5日程度。退院後の生活や合併症について説明し、睡眠時無呼吸症候群などがあれば、心房細動の再発防止のために治療します。現在、最新の機器の導入を検討中。今後もよりレベルの高い治療を目指していきます。



みき ゆうこ
循環器内科 講師 三樹 祐子

心房細動イメージ図



「アブレーション治療」

鼠径（そけい）部、または首の静脈からカテーテルを入れ、心房細動の原因になる心筋に高周波の電流を当てて焼灼する治療法です。



※写真はイメージです
アブレーション治療は心筋に高周波を当てるため、医師は放射線を通さない専用の服装で対応します。

TOPICS

SHIROUSAGI No.82
SHIMANE UNIVERSITY
HOSPITAL MAGAZINE