

しろさぎ

2023 Autumn No. 74
SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE
SHIROUSAGI



島大病院フリーマガジン しろさぎ SHIROUSAGI

2023 Autumn No. 74 企画発行 島根大学医学部 総務課 企画課 〒693-8501 島根県出雲市盛高町89-1 TEL 0853-20-2018

2023年10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。

特集
秋からはじめる！
お肌の乾燥対策

対談 親子の「不安」を「安心」に変えるために
島大病院ができること

病院長 フリーアナウンサー
椎名 浩昭 × 栢田 ひとこ

秋冬の子どもの体調不良～風邪

隠岐病院 × 島大病院

出西くらしのvillage 出西寮

健康コラム「わたし流お酒の飲み方」



島大病院フリーマガジン

島大病院
ラジオはじめます。



島大病院 みみより ラジオ

SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL
MIMIYORI RADIO

毎月2回
エフエムいずも♪
80.1MHz

第2・4木曜 17:15

第2木曜[本放送] / 第4木曜[再放送]

10/5木
—17:00—
放送開始

「地域医療と先進医療が調和する大学病院」として、お知らせや、取り組んでいる研究・医療のほか、職員の募集告知や学生の声など、地域に密着したラジオ局「エフエムいずも」にて、毎月島大病院から先生をゲストにエフエムいずもパーソナリティが情報発信いたします！

10月は
4回放送！

11月から通常放送

第1回
GUEST

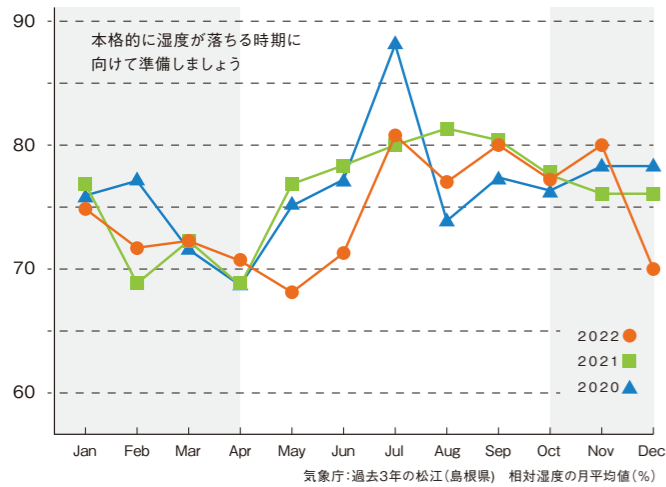
島根大学医学部附属病院
心臓血管外科
山崎 和裕 先生
「大動脈瘤について」

[第1木曜] 10/5木 17:00 本放送
[第3木曜] 10/19木 17:00 再放送

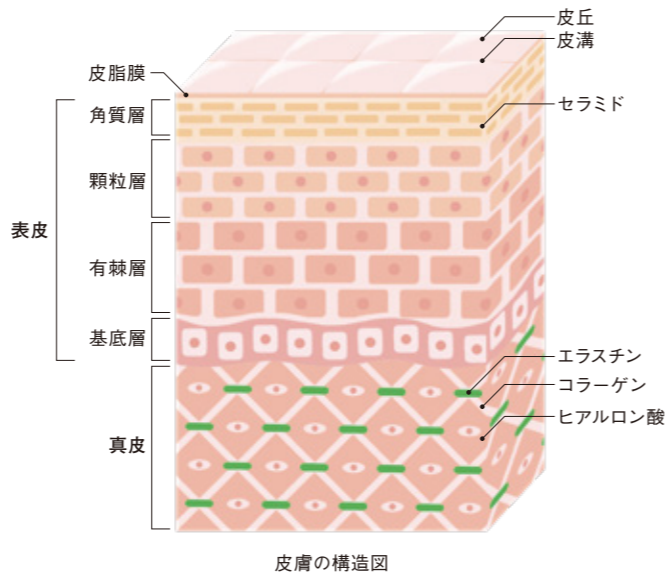
第2回
GUEST

島根大学医学部附属病院
乳腺センター 副センター長
角舎 学行 先生
「乳がんについて」

[第2木曜] 10/12木 17:15 本放送
[第4木曜] 10/26木 17:15 再放送



快適な湿度はおおよそ40~60%。
 秋冬の乾燥時期は、洗濯物の部屋干しや加湿器などで快適な湿度を保ちましょう。



乾燥はさまざまな肌トラブルを引き起こすもとに！
 早めの対策で秋冬もうるおい肌で過ごしましょう

乾燥はさまざまな肌トラブルを引き起こすもとに！
 早めの対策で秋冬もうるおい肌で過ごしましょう

乾燥と同じくらい怖い「紫外線」

お肌の最大の敵はズバリ乾燥と紫外線です。日差しが弱くなる秋冬はつい油断しがちですが、特に雪が積もっている時の太陽の照り返しはかなり強いです。肌が日焼けをすると、乾燥する上に皮膚の免疫を落とすので、皮膚が予防のためにも日頃から意識を持って紫外線対策をおこなってください。

乾燥肌はリスクがいっぱい

見た目の問題だけじゃない乾燥肌はリスクがいっぱい

では、肌が乾燥することによってどんなデメリットがあるのでしょうか？ 顔のシワや吹き出物など、見た目の問題ももちろんですが、実は乾燥肌は、さまざまなリスクを引き起こす可能性があるのです。

皮膚というのは私たちにとても大切な「バリア」です。乾燥によりこのバリアが傷つけられると、外界のアレルギイの原因となるアレルゲン(抗原)が体内に入ってきてしまい、かぶれや炎症といった皮膚炎を引き起こしたり、場合によっては食物アレルギイを引き起こしたりする恐れもあります。食物アレルギイと皮膚は「見関係なさそうに思いますが、多くは皮膚からの侵入をきっかけにアレルギイが起きることが分かっています。

肌の水分量や線維というのは25歳あたりを境に年々低下していくといわれますが、近年は若い方やお子さんにも乾燥肌が増えてきています。特に「アトピー素因(アレルギイになりやすい体質)」のある方や乾燥肌のお子さん、しっかりと保湿をして皮膚のバリアを保つことをオススメします。実際、アトピー素因のある子どもたちに保湿をおこなった結果、アトピー性皮膚炎の発症の予防に繋がったという報告も出ています。乾燥はまさに「百害あって一利なし」なのです。

肌質に合うものを選び暮らしてあげよう

日々のケアや市販の保湿剤などで乾燥肌を防いでいるうちは良いですが、かゆみや赤みが酷くなるなど皮膚炎の症状が出はじめたら、皮膚科を受診してください。

なだけでなく、お化粧品をするのも怖くなったたり、おしやれを楽しめなくなったりと、毎日が憂うつになりがちですが、敏感肌の方に向けた化粧品もたくさん出ています。諦めずに肌質に応じて使えるものを探し、乾燥肌対策を楽しみながら、毎日の生活やおしやれを楽しみましょう。悩んでおられる方はお気軽にご相談ください。



かさつき、ゴワつき、かゆみや赤みなど、秋から冬にかけては乾燥による肌トラブルが起きやすい季節。乾燥肌が引き起こすリスクや、肌のお手入れ方法について、当院レーザー外来の皮膚科専門医、千貫祐子准教授にお話を伺いました。

乾燥対策

秋冬の湿度の低下や室内の暖房がお肌の水分量を奪う！

私たちの肌は、「表皮」「真皮」「皮下組織」の3層から構成されており、表皮のもっとも外側にある「角質層」の水分量が20~30%の水分を保持している状態であれば、潤いのある健康的な肌といえます。

特集 秋からはじめる！

2023 Autumn SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE No.74

島大病院フリーマガジン しろうさぎ

INDEX

- [特集].....01-04 秋からはじめる！お肌の乾燥対策
- [対談].....05-08 病院長 フリーアナウンサー 椎名 浩昭 × 柘田 ひとこ 親子の「不安」を「安心」に変えるために 島大病院ができること
- こどもの医療あるある.....09-10 秋冬の子どもの体調不良～風邪
- 地域の医療と連携.....11-13 隠岐病院 × 島大病院
- 人と、店と、町と。.....14 出西くらしのvillage 出西 薫
- 健康コラム.....15-16 わたし流お酒の飲み方
- TOPICS.....17 赤ちゃんの頭の形外来 / 甲状腺外来
- こんにちは 研修医の〇〇です.....18 葛西 薫美さん
- DOCTORの素顔.....18 大野 智先生

企画・発行 島根大学医学部 総務課 企画調査係 〒693-8501 島根県出雲市塩治町89-1 TEL 0853-20-2018

2023年10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。

今日からはじめる！

カサカサ乾燥肌を防ぐ 日々のセルフケア

乾燥肌を防ぐためには、
やはり日々の対策が一番効果的！
正しいセルフケアをおこなって、
秋冬でもうるツヤ肌を目指しましょう！

1

市販の保湿剤は、
成分を見て
目的に応じて選んで

[保湿剤の種類]

エモリエント

皮膚から水分の蒸発を防いで
皮膚の水分を保持し、皮膚を
柔らかくする作用を持つ。皮脂
膜に相当する役割を果たす。

- ・天然油脂
- ・長鎖脂肪酸
- ・脂肪酸エステル
- ・白色ワセリン
- ・プロバト
- ・ラノリン
- ・リン脂質
- など

モイスチャライザー

皮膚に水分を与え乾燥から守
る吸湿性の高い水溶性の成
分を補うことで、保湿作用を発
揮するもの。

- ・乳酸
- ・グリコール酸
- ・アミノ酸
- ・グリセリン
- ・尿素
- ・ヘパリン類似物質
- ・ヒアルロン酸
- ・セラミド
- ・コラーゲン
- など

保湿剤は大きく分けて2種類、「エモリエント」と「モイスチャライザー」
に分類されます。エモリエントは水分が逃げないように肌を「蓋」する
イメージ、モイスチャライザーは水分を与えて保湿するイメージです。エ
モリエントは低刺激なので、肌が弱い方やお子さんにもオススメです。

2

基礎化粧品は
自分の肌質に合った
使い方を

クレンジングや洗顔料で顔を洗った後には
しっかり保湿を！ とはいえ、化粧水、美
容液、乳液など、基礎化粧品のフルコー
スがベストというわけではなく、例えば油
分の多いクリームは、皮脂の多い方には
べたつきや吹き出物の原因になること
も。評判の良い化粧品でも、自分に合
うとは限りません。自分の肌質に合わせ
て選び、使っていて気持ちが良いと感じ
るものを使用しましょう。

3



ゴシゴシ洗いはお肌の大敵！
摩擦をさけて
やさしく洗うのが◎

顔や身体を洗う時は「こすらない」がポイント。摩擦により皮膚
のバリアが破壊されて乾燥につ
ながるので、乾燥しやすい方やア
トピー性皮膚炎の方は特に気を
つけましょう。タオルでの擦り洗い
もオススメできません。お肌のた
めを思うなら、手と泡でやさしく洗
うだけでも十分きれいになります。
また熱めのお湯も肌が乾燥しや
すくなるため、38～40℃くらいが
ベストです。

顔以外の
保湿もしっかりと

4

顔以外に露出している部分も、乾燥が起きやすくなりま
す。特にひじ、ひざ、かかとやすねは乾燥しやすいので、しっ
かり保湿を。また、爪も手と同じタンパク質でできているた
め、水分が少なくなると割れやすくなったり線が入ったりと
トラブルのもとに。手や爪も冬は荒れやすくなるのでクリーム
などで保湿をしましょう。



皮膚科外来でできる主な治療

シミやアザ むだ毛 脱毛症

※この他にも症状に合わせてさまざまな治療法が
ございます。詳しくは当科WEBサイトをご覧ください。



皮膚科には、シミの治療や脱毛などを専門にした外来もあります。レーザーに
よるシミの治療や脱毛、薄毛の治療、ビタミンC保湿ローションの販売など、患
者さんのお悩みに応じた治療を行います。まずはお気軽にご相談ください。(こ
れらの診療は、保険が適用されない自費診療となります)



医学部附属病院
皮膚科／皮膚科学講座 准教授
千貫 祐子先生

1996年に島根医科大学医学部を卒業し、同大学病
院皮膚科学講座に入局。2006年に皮膚科専門医、
2013年に医学博士を取得し、2020年に島根大学医
学部皮膚科学講座准教授に就任。2022年にアレル
ギー専門医、2023年にアレルギー指導医を取得し、
現在は島根大学医学部附属病院アレルギーセンター
副センター長を兼任。クローズアップ現代(NHK)、
ホンマでっか!?TV(フジテレビ)などメディア出演多数。

小児医療の充実は
子育て世代の
「住みたい」につながる

柘田 私は子どもが2人いま
す。今は高校生と小学校
5年生ですが、小さい頃は
よく病院のお世話になり、
入院したことも何度かあ
りました。島大病院は近
年、小児医療の充実に注
力されているとお聞きし
ています。その背景を教え
ていただけますか？

椎名 理由の二つには少子高齢
化があります。高齢化率が
高まっていくことはどうし
ようもない部分がありま
すが、少子化は地域に若い
人が住むようになれば変
えられるはず。それには小
児の医療が欠かせないと考
えています。地域の医療体
制が安定していたら、小さ
な子がいる親は安心して
定住でき、仕事もできるの
ではないでしょうか。

柘田 そうですね！ 親として
は医療の充実が重要なポ
イントです。

多様な角度から
子どもを守る医療体制

柘田 今年の6月に「小児脳
神経疾患治療センター」が
できたそうですね。子ど
もの脳や脊髄などに関す
る病気の治療に特化して
いるとのことですが、どの
ようなセンターですか？

椎名 小児医療は、実はとて
も領域が広いです。島大
病院にも小児科の医師は
何人もいるのですが、外科
的な治療ができる医師は
少ない。特に小児の脳神
経の疾患というのは、腫瘍
やてんかん、血管性の病気
などたくさんあります。
2023年に開設した
「小児脳神経疾患治療セ
ンター」には、脳や脊髄の
外科手術ができる医師を
配属し、外科治療もでき
る体制を整えました。

柘田 それは親にとってこの
うえなく安心感がありま
すね！ うちの子ともた
ちは幼児期に1人は憤怒
癇（ふんぬけいれん）、もう
1人は熱性痙攣で救急車

対談 親と子の「不安」を 「安心」に変えるために 島大病院ができること

わが子の突然の病気、ケガ、入院……。
子育てには日々不安がつきもの。
2児の母である柘田ひとこさんが、
島大病院の子どもの医療について
椎名病院長にお話を聞きました。

のお世話になったことが
ありました。そういうとき
に専門の先生が地域にい
らっしゃるとすごく助け
ります。

椎名 小児医療の分野で言い
ますと、島大病院には2
018年に小児心臓外科
の医師が着任しました。
それまでは岡山など県外
の病院に行くしかなかっ
た子どもの開胸手術が可
能になったんです。ま
た、新生児集中治療室な
どを備えた「総合周産期
母子医療センター」、退院
後もケアが必要な子ども
のための「島根県医療的
ケア児支援センター」も設
け、さまざまなニーズの受
け皿を整えています。

柘田 いろいろな方面から子
どものための医療を構築
されているんですね！ 安
心して診てもらえる、地
域に根ざした病院がある
のは、いつどんな病気にな
るか分からない子どもの
ことを考えると、非常に
心強いです。

急な高熱による救急搬送も、
脳や心臓の高度な外科手術も、
島大病院が受け皿に。

小児脳神経疾患治療センター

幼い子どもの脳神経を包括的に診療するセンターで
す。熱性痙攣、てんかん、急性脳症などの内科的疾患
から、赤ちゃんの頭の形に関する相談、頭部の外傷、
水頭症、脳腫瘍といった外科的疾患まで幅広く対応し
ています。

総合周産期母子医療センター

県内医療機関で管理困難なハイリスク妊婦あるいは
新生児全てを受け入れているセンターです。島根県全
域から搬送されるハイリスク妊娠の妊婦、胎児の管
理、分娩、新生児の集学的治療を24時間体制でおこ
なっています。

島根県医療的ケア児支援センター

病気や障がいのため、呼吸管理、たんの吸引、経管栄
養による栄養管理などの医療的ケアが必要な子ども
(医療的ケア児)と、きょうだいを含む家族のためのセン
ターです。子ども本人の心身の状況やライフイベントに
対応した支援を提供しています。



フリーアナウンサー
柘田 ひとこ
Hitoko Masuda



島根大学医学部附属病院
病院長
椎名 浩昭
Hiroaki Shiina



子どもの療養環境が大きく向上！
わくわく一む
 233㎡のエリアを、プレイルーム、食堂・授乳室・パントリー、AYAルーム、運動も行える多目的ルームなどとしてリノベーションし、多様な子どもたちに対応する、総合的機能を備えたプレイルームです。



3年前に取材でお邪魔した時は、思春期の子ど
 もが静かに過ごせる部屋
 「AYAルーム」が小児病
 程で大事だと思えます。
 を食べることは成長の過
 程で大事だと思えます。
 3年前に取材でお邪魔
 した時は、思春期の子ど
 もが静かに過ごせる部屋
 「AYAルーム」が小児病

柘田

それは助かる！付き添
 いをしていた時、有料でも
 いいから子どもと同じご
 飯を食べたいと思ってい
 んです。便利なのはもち
 ろんですが、親子で一緒
 にご飯を食べて共有する時
 間は家庭の延長になりま
 すしね。親が作った料理で
 はないにしても、同じもの
 を食べることは成長の過
 程で大事だと思えます。

椎名

親御さんも精神的に休
 めて心の縛りから解放さ
 れる時間は大事。やっぱり
 人間って心に余裕がない
 と良くないですからね。食
 事については、当院では付
 き添いの方もお子さんと一
 緒に病院食をとれるよう
 にしていますよ。

柘田

精神と体の安心が守ら
 れる医療は本当に大切
 で、その環境は子育ての
 しやすいつながる……。
 島大病院の環境をお聞き
 し、改めて感じました。

椎名

将来を担う子どもたち
 にとって、病院でどんな経
 験をして過ごすのかはと
 ても大切なことなので
 しょう。その時間で自信
 を得て再び世界に出て
 行ってほしいと思いました。

柘田

思春期になると、体は
 大きいんですが診るのは
 小児科なので、対応が難
 しいことも多いんです。精
 神科と小児科の先生こと
 もに今後力を入れてい
 きたいです。

椎名

棟にできたタイミングで
 した。10代になると自分
 の時間が欲しいでしょう
 か、そういう空間が必要
 ですよ。



医学部附属病院 病院長

椎名 浩昭

Profile

1959年生まれ。1985年に島根医科大学を卒業し、同泌尿器科に勤務。カリフォルニア大学への留学後、再び同大学へ。泌尿器科学教授、島大病院の血液浄化治療部部長等を経て2021年に島根大学医学部附属病院の病院長に就任。小児医療の拡充に注力している。



フリーアナウンサー

柘田 ひとこ

Profile

1973年生まれ、隠岐の島町出身。山陰中央テレビのアナウンサー時代は山陰の人気情報番組やバラエティ番組、ニュース番組等、幅広い分野で活躍した。現在はフリーアナウンサーとして活動中。

入院中の子どもも、付き添い支える人も、
 心の負担を軽くし、笑顔で過ごせるように。



柘田 3年前にある番組で島大病院の小児病棟を取
 材したのですが、とても
 温かい印象を持ちまし
 た。病棟の真ん中に吹き
 抜けの明るいスペースがあ
 り、お庭が見え、開放的な
 フロアもあり……。子ども
 が閉塞感を感じずに過ご
 せる空間ですね。
 椎名 子どもは大人をただ小
 さくした存在ではありま
 せん。発達を考えていく
 上では、目で見えるもの
 や接触できるものなどの
 体験が非常に大事になっ
 てきます。そのため、廊下
 に子どもたちの絵を飾つ
 たり、花壇や漫画を読め
 るコーナーを設けたり、温
 かい体験ができるように
 環境をつくっています。
 柘田 子どもたちのためにイ
 ベントもされていますよ
 ね。小児科のSNSで拝
 見しています。ハロウィン
 やクリスマス、節分、夏は
 花火など、季節ごとに実

柘田 クリスマスは私もサンタ
 クロースになりますよ。
 椎名 そうなんです！最近
 の子はゲームなどに没頭
 しがちですが、外に出られ
 なくても季節を感じて子
 どもらしく過ごせる時間
 は心の栄養になると思い
 ます。他にも子どもたち
 のために取り組んでいるこ
 とはありますか？
 柘田 小児科外来・病棟に
 チャイルドドライフスペシャ
 リスト(※)を配置してい
 ます。看護と保育の知識
 がある専門職で、保護者
 の代わりに子どもの面倒
 を見たり一緒に遊んだり
 といういろいろなたちのケア
 を行っています。
 椎名 それは良いですね。病
 状を理解した上で心に寄
 り添って遊んでくれたり、
 気分転換の時間を作って
 くれるのは子どもにとっ
 て良いことだし、親も自分
 の時間が取れます。私も
 子どもが小さい時、入院
 の付き添いを何度も経験
 しました。どのタイミン

※チャイルドドライフスペシャリスト(CLS)
 医療に関わる子どもの心理的ストレスを軽減するために、多様なケアをおこなう専門職。子どもと遊んだり触れ合ったりしながら、ストレスを緩和し、頑張る力を引き出します。
 子どもの治療や入院で不安を感じがちな家族のサポートをすることも。



かわいいデザインでホッと
 する
外来処置室・病棟処置室

注射などを行う際、子どもたちの心が少しでも和んで「頑張ろう」と思えるように、処置室をクラウドファンディングでリニューアル。外来処置室は動物園、病棟処置室は水族館のようなデザインになっています。

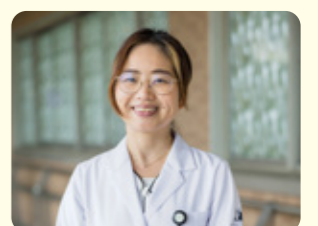


廊下を通る時間も楽しく！
子どもたちの絵画展

病棟の1階の廊下に子どもたちの作品を展示。「この廊下を通る人たちが楽しい気持ちになってほしい」という患者の女の子のアイデアで開催されました。※2023年5〜7月

秋冬の子どもの 体調不良く風邪

子どもはいつ体調を崩すか予測できないもの。特にこれからの季節は風邪が流行りやすくなり、親は毎日ハラハラ……。子育て中の医師に症状の見方や受診の目安などを聞きました。また、子育て仲間である院内スタッフにも経験談や子育ての「あるある」を話してもらいました。



堀田 優希江先生
耳鼻科医・医学部地域医療支援学講座助教。小3・小1・保育園年少の3児を育てる。



近藤 沙織さん
医学部会計課・経営支援担当。小4・小1・保育園年長の3児を育てる。堀田先生とは第二子が同学年で、院内保育園でのママ仲間でもあります。

秋から冬にかけて気温が下がってくると、衣服の調節が難しくなります。朝、肌寒いからと子どもに厚手の長袖を着せたところ、日中に保育園で過ごしていたら暑くなり半袖に。そして夕方お迎えに行く頃にはまた寒くなり、体が冷えて……。秋冬はそんな季節のため、子どもは体調を崩しやすくなります。

急に高熱が出ると「重篤な状態になってしまいかも」と心配になりますよね。特に夜中や早朝だと、救急外来に行くべきか、かかりつけの小児科が開院するまで待つか悩むことも多いと思います。子どもに熱が39度ぐらいあっても、いつも通り遊んだり動き回っている様子があれば、しばらく様子見で大丈夫です。ひどくぐったりしていたり、痙攣(けいれん)を起していたりなど、いつもと明らかに様子が違うときは、すぐに病院を受診しましょう。

小児に起こりやすい熱性痙攣 (ねつせいけいれん)
高熱による熱性痙攣は5歳ぐらいまでの時期に起こりやすい症状です。実際に目にする親はびっくりして慌ててしまうもの。ほんの数分であっても長く感じられます。すぐに収まるのがほとんどですが、痙攣が落ち着いてから、かかりつけの小児科で診てもらってください。



【近藤さん】
うちは子どもの具合が悪い時、気をもむのが嫌なので、迷うぐらいなら夜間でも救急外来に連れて行っています。でも、病院の待合で待っている間に元気になったことが結構あって…。なんだか先生に申し訳なかったです。

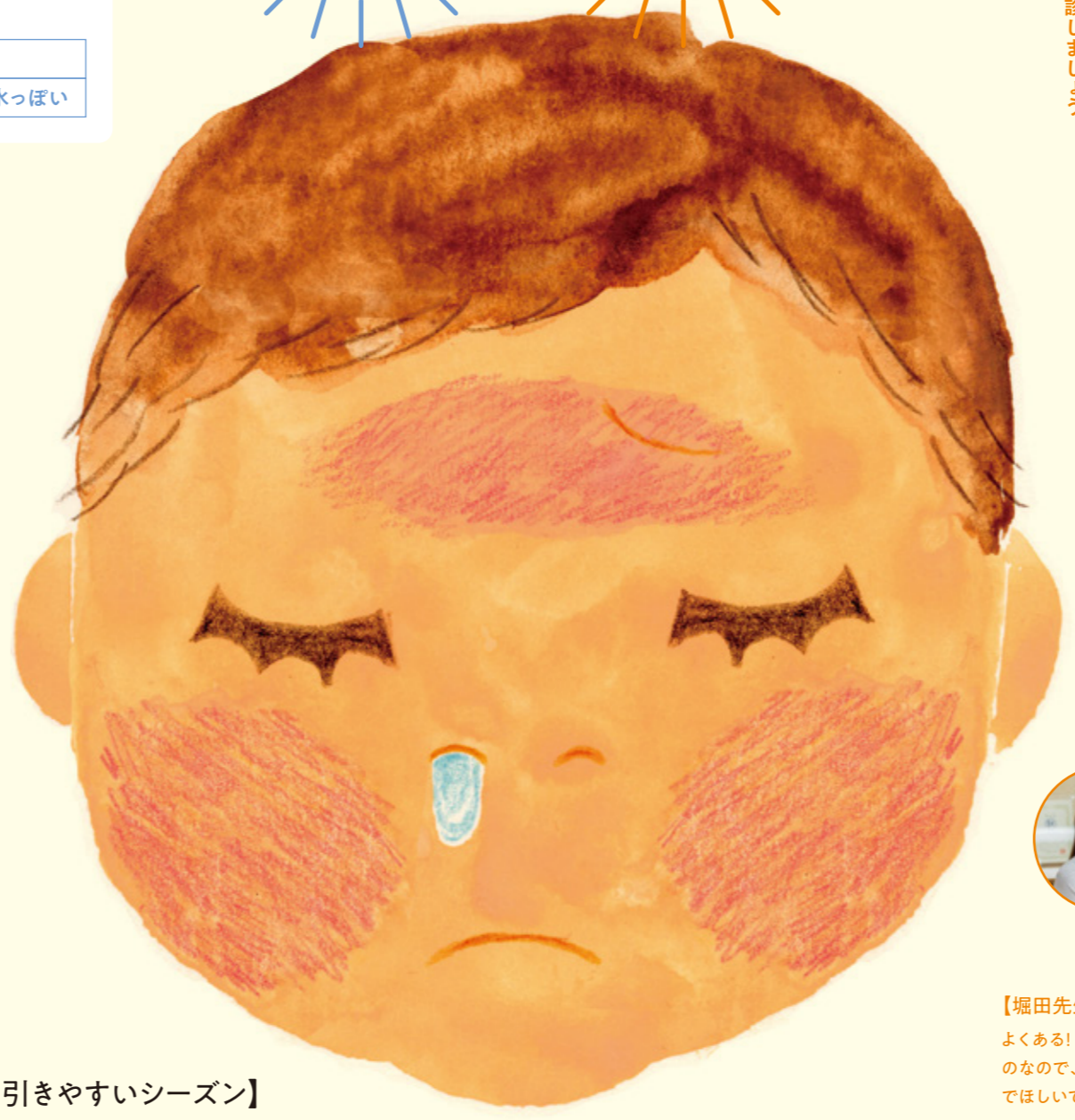


【堀田先生】
よくある! 小さい子どもってそういうものなので、保護者の方は気に病まないでほしいです。

POINT
夜中に熱が出たら心配が募りますが、保護者は自分のことを考える時間が必要です。坐薬の解熱剤を入れたりして症状を落ち着かせ、その間に次の日以降の予定を考えるといいかも。仕事をどうするか、誰に子どもを預けるか、病児保育を利用するか……。

はっねっ 発熱

はなみず 鼻水



代表的な風邪の症状といえ
ば鼻水。「しょっちゅう垂らしているからいちいち病院に行かなくても……」「熱が出ていなければ大丈夫でしょう」と放っておくこともあるあるかも
りません。

鼻水を垂らしているときに
鼻を付けてほしいのが中耳炎。鼻と耳は繋がっています。子どもはまだ頭が小さいため鼻と耳の距離が近く、鼻水が溜まるとすぐに中耳炎になってしまいま
す。風邪の熱が下がりにくいと
思っていたら中耳炎になってい
たというケースは少なくありま
せん。

中耳炎は痛みが強く、膿が増
えて溜まりすぎると鼓膜が破
れます。悪化すると難聴の原因
になることも。注意して様子を
見てあげましょう。
小児ではあまり多くありませ

風邪?アレルギー? 鼻水を参考に

■感染症		■アレルギー	
色	白・黄・青など	色	無色透明
質感	どろっとして粘度がある	質感	サラサラ、水っぽい



【近藤さん】
子どもが保育園などでもらってくる病気、
気を付けていても家族にうつりがちですよ!



【堀田先生】
子どもから大人にうつる病気ってなぜかものすごくきついですよね(笑)。私は家庭内感染の風邪で中耳炎になり、夜中に鼓膜が破れたことが……。耳の中で何か破れる感覚がして、溜まった膿がどろっと流れ出してきました。



【近藤さん】
熱が出ていなくても、鼻水や咳など風邪の症状があればなるべく早く
症状をおさめたい! 親は仕事に行かないといけないし、ほかのきょうだ
いにうつると大変。なので、つい病院に行って薬をもらっています。



【堀田先生】
家庭内感染を防ぐためにも、
子どもの風邪は早く治してあげたいですね!

POINT
2、3歳ごろまでの鼻を自分でうまくかめないうちは、赤ちゃん用の鼻吸い器の活用を。鼻水が出ることはウイルスを排出するはたらきでもあります。こまめに取ってあげると中耳炎の予防になるだけでなく、風邪が治りやすくなるというメリットもあります。

【耳鼻科という選択】

小児の風邪は耳鼻科でも診てもらえます。鼓膜の状態なども専門的な視点で診てくれ、中耳炎や副鼻腔炎の早期治療にもつながりますよ。また、耳垢取りのための受診もOK。耳垢は耳の病気の原因になります。学校や習い事でプールが始まる前に除去しておきましょう。

【心も風邪を引きやすいシーズン】

秋は運動会や発表会など行事が増え、日々の環境の変化が大きいため、気持ちの浮き沈みが激しくなる子も出てきます。日照時間が短くなりますし、山陰は晴れ間が少なくなっていくことも落ち込みの原因に。登園・通学が辛くなったり、気持ちが塞いでいたり、不安定な様子が見られたら、しっかり寄り添って話を聞いてあげましょう。

島大病院

病院長 椎名 浩昭

病院長 徳家 敦夫

隠岐病院



島根における地域医療。その課題や、現在進めている対応、そして両院の柔軟な連携についてお話を伺っていきます。

地域の医療と連携

連載



[今回お話を伺うのは]
隠岐広域連合立
隠岐病院

島根半島の北の海上に位置する隠岐諸島。その一番大きな島、隠岐の島町にある病院。近年では総合診療科を立ち上げ、ニーズに応えながら、高齢化の課題にも対応しています。そんな隠岐病院の現状と島大病院との連携についてお話を伺いました。

柔軟な体制で、
地域で求められる
医療を届け続ける。

離島の暮らしの
安心のために
連携体制でシームレスな
医療を提供する。



隠岐病院は隠岐・島後で唯一の総合病院とお聞きしています。離島という環境でどのような医療体制を整えていますか？

【徳家病院長】▼当院は総合診療を中心としています。隠岐という地域は高齢者が多く、近年は一人の患者さんがさまざまな病気を抱えているケースが増え、総合診療のニーズが高まっています。その状況を踏まえ、令和2年10月に総合診療科を立ち上げました。

総合診療の強みはどんなところですか？

【徳家病院長】▼島内には通院が困難な患者さんや在宅対応を望まれる方もいらっしゃるため、巡回診療も実施。さまざまな病状の方を島内で診断・治療する受け皿になれるのは、総合診療体制の強みと言えるでしょう。一方で、島内で医療を完結するこ

とが困難なこともあります。当院で手術が難しかったり、予後も踏まえると本土の病院での治療が適切であると判断した患者さんは島大病院などをお願いしています。

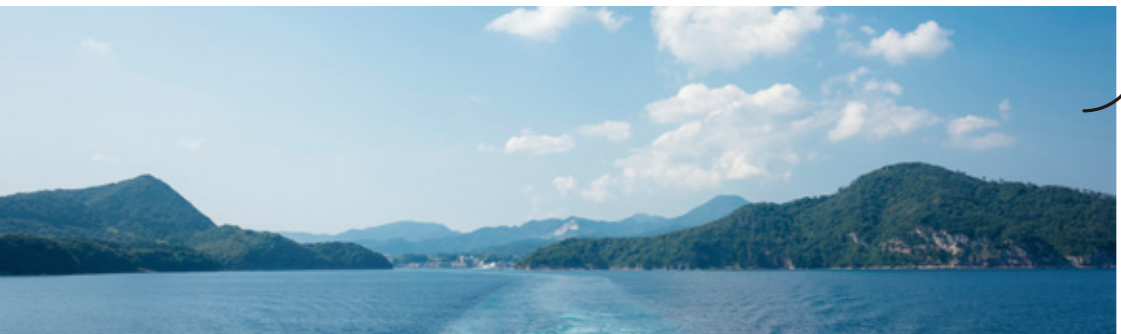
【椎名病院長】▼僻地で365日・24時間シームレスに医療を提供するには、本土の病院と連携した情報収集や患者さんの転院対応などが必要です。その一環で救急医療も連携。最近では病院で離着陸するドクターヘリが使えるため、一昔前より患者さんの移動がかなりスムーズになりましたね。

IT活用や人材確保などの協力的体制についてお聞かせください。

【徳家病院長】▼こちらで撮影したCT画像やMRI画像を島大病院に送り、オンラインで診断してもらおう形でも協力を得ています。場合によっては数日かかることもありますが、診療の大きな

支えになっています。また、耳鼻科や泌尿器科、小児科などは島大病院の協力が人材確保の大きな助けになっています。産科医に欠員があった際も、島大病院の協力で人員を補充できました。

【椎名病院長】▼島大病院では「しまね医療情報ネットワーク（愛称・まめネット）」のWEBサービスをいち早く取り入れるなど、情報共有の整備を進めてきました。脳神経外科など診療科によっては、救急対応を円滑にするため独自のアプリケーションを活用しています。しかしオンラインでのやり取りが発達しても、救急搬送の必要性や画像の診断を見た上での治療など、直接患者さんと対面する現場の医師が判断しなければならぬことは多いです。それを考えても、人材の確保・育成における協力的体制は非常に重要ですね。





好きなものを買ったり、食べたりにすることで、
また明日の活力を得る。そんな町の活力の源に
なっているお店の想いをご紹介します。

人と、
店と、
町と。
People and shops
in this town.

出西くらしのvillage 出西窯

ご縁で広がった豊かな生活の発信地

出西窯は地元の青年たちによって1947年に開かれた窯です。地域への恩返しとして祭りを開くようになり、年を重ねるごとに賑わいが高まってきました。その流れの中で、催事以外でも日常的に訪れていただくとう展示販売館「くらしの陶・無自性館」を建てたのが1989年のこと。その後、器や土地の魅力に共鳴してくださった方々とご縁ができ、ベーカリーとショップを開くなどして、「出西くらしのvillage」が徐々に形作られました。



季節の美や作り手の思いを、心を健やかにするお土産に

私たちは創業期から、日常を彩る健やかで美しい暮らしの器を作ってきました。陶工たちは出西窯を自分の家のように思い、気持ちよく過ごせるよう整え、庭や木々の手入れをしています。季節の花々や、水路に立つ柳が葉を茂らせるさま、田園風景のうつろいなどもぜひ楽しんでください。

コロナ禍で休止していた工房の見学も再開しました。作り手との対話は出西での思い出になり、器への愛着にもつながるでしょう。カフェでは出西の器で食事を提供しているので、生活の中で使うシーンに思いを馳せてみてください。ここを訪れることで心を感じたものをお土産に持ち帰ってもらえればと願っています。

ちなみに、暮らしに馴染む素朴な美しさがある出西窯の器は、島大病院考案の日々の健康を支える料理のコンセプトにも通じるところで、『島大病院が本気で考えたレシピー保存版100』でも使われています。



河井寛次郎や柳宗悦、濱田庄司、バーナード・リーチらに指導を受け実用の器を作り続けている民芸窯。現在はベーカリー・カフェ「Le Cochon D'or Shussai」、服飾・雑貨のセレクトショップ「Bshop 出西店」も併設し、衣食住を通じて生活提案をしている。

〒699-0612
島根県出雲市斐川町出西3368
TEL 0853-72-0239
<https://www.shussai-village.jp>



お話しして下さった方
陶工 多々納真さん
作り手の一人であり、創業者のひとりでありリーダー的存在であった多々納弘光さんのご子息。現在は出西窯の代表取締役を務める。



Cooperation

Oki Hospital - Atsuo Tokuka
Shimane University Hospital - Hiroaki Shiina

Vol. 1

不足する歯科医師を島大から派遣。
地域包括ケアシステムを作る

島の現状に合わせておこなっている島大病院との取り組みがあれば教えてください。

【徳家病院長】▼近年隠岐では、高齢化や後継者不足による個人病院の閉院が深刻な問題になっています。特に歯科は、この数年で個人病院の閉院が相次ぎ、2023年現在島後には2院のみという厳しい状況になっています。課題解決のため、島大病院から歯科医を3名派遣してもらいました。当院と町立の歯科診療所4箇所と一般歯科・歯科口腔外科に対応いただき、隠岐の実情に合わせた歯科版の地域包括ケアシステムを構築しつつあります。

【椎名病院長】▼歯科は地域医療の中で重要性の高い診療科で、地域の健康寿命を延ばすという意味でも必要です。居住地で通院治療できないのは非常に不便でしょう。歯を治すためだけに本土に船で渡るのは負担が大きいです。他の分野の疾患もそうです。例えば透析は島後では隠岐病院に通院して受けられますが、もし対応できなくなれば、患者さんは本土に主な生活の拠点を移して治療し、週に1、2度だけ



島に帰るとい生活になってしまっています。連携しながら地域で完結できる医療を充実させていくということはとても大切ですね。未来に必要な人材育成についてはどのようなビジョンをお持ちですか？

【徳家病院長】▼現場の医師からは「この2年でも患者さんの高齢化が急激に進んでいる」という声が上がっています。変化の波に合わせ、さまざまな取り組みを柔軟に進めなければいけません。未来の医療体制のためには、隠岐で働く意義を医学生や研修医の皆さんに知っていただくことも必要です。島根大学の学生さんを中心に全国から研修の受け

入れを進め、魅力を発信しています。また、島大病院は総合診療医養成プロジェクトを展開しているの、協力しながら人材を育成したいです。

【椎名病院長】▼隠岐を含め僻地に医療人を送り込むだけではなく、地域医療のために頑張る先生方をその地で養成するというのも大切です。現在も最新の映像資料を提供するなど技術向上のための支援をしています。ですが、今後も現地で医師が育ち、定着していくための仕組み作りを進められればと考えています。

島大病院との協力で、
離島に医療の灯をともし続ける。



とくか
隠岐病院 病院長 徳家 敦夫

石川県出身。2003年から島根県立中央病院に外科医長として赴任し、専門の外科診療にとどまらず病院の管理運営や医療安全にも携わる。隠岐には外科診療支援や中村診療所での応援診療、地域連携カンファレンスなどで度々訪れ、2023年4月に隠岐病院の病院長に就任。

隠岐広域連合立 隠岐病院

〒685-0016 島根県隠岐郡隠岐の島町城北町355番地



<https://www.oki-hospital.com>



出西蕨の器で
見た目もアップ!



今回一緒に食べたのは… ヘルシーに晩酌したい人にも、キレイを目指す女性にも!

豆腐とナッツのバーニャカウダ風

アルコール代謝を助ける「ビタミンB₁」を含む、大豆製品とナッツを使用したヘルシーなソースです。オリーブオイルも使うので、ディップするにんじんやかぼちゃなどに含まれる脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収率もUP!

【材料】
4人分(写真は2人分)

- ・木綿豆腐 150g
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・にんにく 2片
- ・アンチョビ 20g
- ・ナッツ(アーモンド、カシューナッツ、クルミなど) 25g
- ・塩こしょう 適宜
- ・野菜(セロリ、にんじん、エリンギ、かぼちゃ) ※お好みでなんでもOK

【栄養量】1人分あたり	ソースのみ		野菜込み	
	エネルギー	たんぱく質	塩分	
	135kcal	5.5g	1.1g	170kcal
		6.6g		



【作り方】

- 下準備 豆腐を水切りしておく。
- ①アンチョビはみじん切りにし、ナッツは粗めに砕く。
 - ②にんにくをみじん切りにし、オリーブオイルと一緒にフライパンで熱し香りをつける。
 - ③豆腐をざるで裏ごし、①と②と混ぜ合わせる。
 - ④塩こしょうで味を整え、器に盛り付ける。
- 野菜
- ①セロリ、にんじんはスティック状に切る。
 - ②エリンギ、かぼちゃは食べやすい大きさに切り、薄く油を敷いたフライパンで焼き目がつくまで焼き、器に盛り付ける。

うれしいPOINT

- 豆腐ベースでカロリーOFF
- 女性ホルモンの働きを補助するイソフラボンを摂取
- 大豆タンパク質たっぷり
- ナッツ類で質の良い脂質+抗酸化作用のビタミンE+ミネラル補給

大好評
発売中



島大病院が本気で考えたレシピ[®] レシピ提供・調理 栄養治療室

からだにやさしい、こころもおいしく満たされるレシピを集めました。

この本では、島大病院で入院患者さんに提供している病院食の中から厳選した100のレシピを紹介しています。ご自身やご家族の健康に気を遣いたい方や治療中の方などに、おいしく作り、食べていただけるようなメニューが揃っています。

手料理とともに「劳いの晩酌」で一日を振り返る



※グラスの中身はお酒ではありません。

私は普段の晩酌ではまずビールを1缶、それからワインを少しずつ楽しみ、味がわからなくなるまでは飲まないようにしています。飲みながらその日を振り返り、自分や仕事仲間を心の中で称えることで、晩酌がポジティブなひとときになります。ストレスでやけになって飲むよりもずっと健康的です。

料理が趣味なのでおつまみは自分で作ります。仕上がりをイメージしながら作る過程そのものに充実感があり、没頭することでもリフレッシュになっていると思います。並んだ料理を愛でながらゆったりと過ごすことで、飲み過ぎをセーブしているところもあるかもしれません。

おつまみはなるべく揚げ物を避けています。油で揚げずに熱風でフライを作る調理機器を持っているので、活用しています。カツやポテトフライなどがヘルシーにのびる仕上がりです。

また、お酒を飲む時は炭水化物を減らしています。パスタが得意料理で好物でもありますが、半分だけ食べて、残った麺は翌日サラダに。ご飯は半膳にして冷凍するなど工夫しています。

お酒の飲み方POINT

スポーツをした後は冷たいビールをグイッといきたくなるもの。体を動かしたことで交感神経が優位になり筋肉が糖を欲しがっているため、お酒よりおにぎりなどで糖質を補うほうが回復につながります。欲しければビールを飲んでもいいですが、水や糖質、タンパク質もバランスよく摂取してください。

※1日平均純アルコール摂取量は約20gが目標
(厚生労働省 健康21(アルコール)より)

お酒が好きだからこそ、飲んで体型が変わるのは避けたいです。患者さんの手前、ちゃんと自己管理しておきたいというのがあります。

オススメの管理方法は「記録」。私は20年以上、毎日の歩数と食べたもの、週に数回測定する体重・体脂肪を記録しています。歩数は万歩計でカウント。1万歩を目指しています。自己管理をお酒を飲む言い訳にしているところもありますが、末長く好きなものを味わい続けるために、できることを続けていきたいものです。

鬼形先生編 わたし流 お酒の飲み方

COLUMN
FOR HEALTH
Onigata Kazumichi
How to drink alcohol privately

診療に治療に研究に、忙しく過ごす医師たち。心身に元気をチャージし健やかさを保つ秘訣は何でしょうか。今回は今年の9月まで医学部長だった鬼形和道先生に、日常を彩るお酒の楽しみ方、健康のための工夫をお聞きしました。

医学部附属病院 副病院長
卒後臨床研修センター長・教授

鬼形 和道(おにがた かずみち) 先生

東日本大震災をきっかけに 心に寄り添う医師を目指す

研修医

葛西 薫美 (かさいくるみ) さん

東日本大震災の際、岩手県に住んでいた親戚が家族を亡くし、PTSDを発症しました。同じような苦しみを抱える人たちを支えたいと思ったのが、医師を目指したきっかけです。

医学を学ぶ中で、心の病だけでなく慢性疾患などの辛さも知りました。今の目標は、小さな不安も気軽に相談できる医師。研修医として対話を大切にしながら患者さんに向き合っています。

休日は自転車でカフェ巡りをし、おいしいお茶を飲みながら読書をしています。出雲市内はお店が多く、路地裏や古く入り組んだ街に個性的なカフェが見つかることも。探検気分がたまようのも楽しいです。神社と御朱印帳集めも好きなので、近いうちにマイカーを手に入れて島根の神社をたくさん巡りたいです。



こんにちは
葛西の
研修医です。
日々研鑽し、情熱をもって
医療に携わる
研修医をご紹介します。

島大病院の先生の、日常の顔をご紹介します。

DOCTORの素顔

1人目 医学部附属病院・副病院長
臨床研究センター 教授
大野 智先生

2018年から母校である島大病院に勤務し、臨床研究センターで臨床試験の支援に携わっています。家族のいる自宅は東京で、島根には単身赴任。心の癒やしは東京で飼っている2匹の猫です。帰宅すると玄関まで出てきてくれて可愛いんですよ。こちらでは動物が飼えないので、妻に頼んでインスタグラムに写真や動画をアップしてもらい、眺めて楽しんでいます。

休日は体を休めつつ、リフレッシュに漫画を読むことも。仕事柄もあり医療ものを読むことが多いです。医療の現場を綿密に取材した作品も豊富にあり、リアルに描かれていると読み応えがありますね。子どもと共通の趣味でもあり、オススメの作品を教えてもらったり、お互いに貸し借りもしています。

癒やしをくれるのは2匹の愛猫
離れて暮らす家族との話題にも



左:東京の自宅で飼っている2匹の猫。写真を撮る時は猫の仲が悪く大変だったそうです。

右:空手黒帯の大野先生は組手の大会で優勝する実力者。

小児脳神経疾患治療センター

赤ちゃんの頭の形外来

当センターは小児のための脳神経外科で、脳や脊椎といった中枢神経系の外科治療を行っています。水頭症、お尻にくぼみとして現れる二分脊椎、もやもや病ほか、先天性奇形や疾患に対応。その一環として赤ちゃんの頭の形に関する相談も受け付けています。ほとんどの頭蓋変形は寝る向きへの偏りによるもの。顔の歪みなど見た目だけの問題だけでなく、稀に水頭症や頭蓋縫合早期癒合症などが原因の場合もあり、放置すると発達に影響が出ることも。早めに発見・治療する目的もあって、「赤ちゃんの頭の形外来」を始めました。病気でない場合は体の向きの指導をおこなって整えていきますが、生後5ヶ月ぐらいになると自助努力では難しくなるので、歪みが強い場合などはヘルメット治療も。病気でないという診断が出ると親御さんはひとまず安心すると思います。気になることがあればご相談ください。

小児脳神経疾患治療センター長・准教授
君和田 友美先生



内分泌代謝内科

甲状腺外来

甲状腺は代謝調節に関わるホルモンを分泌する器官。甲状腺外来では、橋本病やバセドウ病、甲状腺腫瘍などの多様な疾患を総合的に診ています。患者さんのほとんどが、人間ドックの画像検査やかかりつけのクリニックなどで異常が見つかり、専門的な診断・治療のために当院を訪れています。甲状腺の疾患は女性が多く、例えば橋本病の割合は50~60代の女性の5人に1人。当院の甲状腺外来では、1日に訪れる患者さんの半分ぐらいが50歳以下の女性です。

当院は超音波検査体制が充実し、検査件数は年間1600~1700件と全国トップクラス。診断後、耳鼻咽喉科・頭頸部外科、放射線治療科、腫瘍内科など他科とも連携しながら治療に当たります。甲状腺腫瘍などは、手術や放射線治療、がんゲノム医療ほか高度な治療も可能。学会で最新の情報を収集し、多様な治療ができる体制を目指して診療体制を整えています。

内分泌代謝内科 / 内科学講座 内科学第一 助教
野津 雅和先生

