



「うつ病」のお話

特集

頑張り屋さんはご用心

対談

患者さんも、家族も、病気と向き合う人が自分らしく生きられるように。

子どもとAYA世代サポートセンター
医療的ケア児支援センター
センター長
フリーアナウンサー

安田 謙二 × 柘田 ひとこ

気になる子どもの視力低下

島大病院 × 益田赤十字病院
総合診療医の育成について
出雲そば 荒木屋
健康コラム「胃腸を整える春野菜のお弁当」

ひとやすみ♪



島大病院の医師たちが、ラジオとケーブルテレビから役立つ医療情報をお届け！

地元密着型のラジオ&ケーブルテレビに、島大病院の医師たちが出演！当院のさまざまな部門の医師たちが、専門分野の最新医療情報や当院の取り組みなどをわかりやすくお話しています。YouTubeでの聞き逃し・見逃し配信もしていますので、家事や仕事の合間にぜひチェックしてみてください。

エフエムいずも 80.1MHz

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

地域密着のラジオ局「エフエムいずも」にて、毎月島大病院の医師などをゲストに、最新の医療情報を楽しくわかりやすくお伝えしています。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 Lectures on Health

毎月 月内随時放送
〈初回放送〉第1木曜 17:30~18:00
※コミュニティチャンネルの番組表をご確認ください。

出雲ケーブルビジョンにて、島大病院の医師たちが、月替わりのテーマについて治療法・予防法などを詳しく解説しています。見逃し配信はこちら▶



※放送日時・内容は予告なく変更となる場合がございます。

島大病院フリーマガジンしろさぎのアンケートにご協力をお願いします。

74号からリニューアルした島大病院広報誌「しろさぎ」は、当院の医療情報はもちろん、地域医療の連携といった院外での取り組みや、こどもの医療・地域のお店・医師の素顔などを幅広くご紹介することで、当院が地域のみなさまにとって身近な存在となる一助となれればと考えています。「島大病院があるから安心して暮らせる」と実感していただける病院を目指し、今後も「しろさぎ」を通じて皆さまに役立つ情報を発信してまいります。そんな「しろさぎ」を、地域とのコミュニケーションツールの一つとして、より親しみやすい冊子にするため、ぜひみなさまの声をお聞かせください。

- こんな時どうすればいいの？
- こんな症状についての対処方法が知りたい
- 聞きたいけどなかなか聞けないお悩み
- 病院とは関係ないけど、この場所をみんなに教えた



アンケートにご回答頂いた方の中から「KAnoZA詰め合わせ」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以外では使用いたしません。

INFORMATION

第46回 中国・四国地区 国立大学病院長会議を開催しました

第46回中国・四国地区国立大学病院長会議が2月22日に出雲市で行われました。各大学病院長が集まり、病院運営環境の変化や医師の働き方改革について協議し、文部科学省から大学病院を取り巻く諸課題について、特別講演が行われました。そのほか、各大学病院での諸課題について情報交換が行われました。





2024 Spring SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE No.76

島大病院フリーマガジン しろうさぎ

INDEX

[特集].....01-04

頑張りやさんはご用心 「うつ病」のお話

[対談].....05-08

子どもとAYA世代サポートセンター 医療的ケア児支援センター センター長 フリーアナウンサー 安田 謙二 × 柘田 ひとこ 患者さんも、家族も、病氣と向き合う人が 自分らしく生きられるように。

子どもの医療あるある.....09-10 気になる子どもの視力低下

地域の医療と連携.....11-13 病院長対談[島大病院 × 益田赤十字病院] 総合診療医の養成について【後編】

人と、店と、町と.....14 出雲そば 荒木屋

健康コラム.....15 胃腸を整える春野菜のお弁当

おいしい・体にうれしい一品.....16 栄養バランス満点の彩りお弁当

TOPICS.....17 運動に関する悩みを総合支援 遺伝子に関する検査と治療

こんにちは研修医の○○です...18 卒後臨床研修センター 医科研修医 木下 裕花利

DOCTORの素顔.....18 泌尿器科 和田 耕一郎

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

2024年4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 頑張りやさんはご用心

「うつ病」のお話

進学や進級、就職、職場の異動などで環境が変わる人が多い春。変化についていけなかったり、疲れてしまったり、心身のバランスを崩しやすい季節でもあります。 当院精神科神経科の稲垣正俊教授、 山下智子助教にお話をうかがいました。

「うつ病」は気づかずに 頑張ってしまうが

「うつ」は気分が落ち込んでいる状態、喜怒哀楽の一部。人間として自然な感情で、それ自体は悪いものではありません。落ち込む状態が続く、生活に影響が出るなど、大きな苦痛を伴うよ

うになれば治療が必要。そのような状態になったものを「うつ病」として治療の対象にしています。

うつ病は脳の病気で、心が弱いから、気の持ちようが悪いからなるというものではありません。つらい出来事に直面したときばかりでなく、結婚や昇進のような幸せなライフイベントをきつ



かかりつけ医を経て 専門医を受診するの ルートの一つ

家族や友人など身近な人の様子がおかしく、うつ病の疑いがあったり、「いきなり内科や精神科に行け」と言いくいと感じる人は多いと思います。本人が抵抗感を持つこともありますよね。そういうときは、まずかかりつけの病院での受診を勧めてみてはどうでしょうか。職場の産業医に相談するのもいいでしょう。

今の不調が体の病気に由来していないかチェックした上で、精神的な治療が必要かどうかを医師に判断してもらい、内科や精神科を紹介してもらう。そのようなステップを踏むと、本人も納得しや

すいです。実際に、甲状腺の病気やアルコールの影響で不調が出たというケースもあります。

また、うつ病は、持病の治療や不妊治療によるストレス、妊娠による体調の変化や不安などから起こります。女性に関してはPMS（月経前症候群）、PMDD（月経前気分不快障害）などの月経トラブルの影響から発症することも。島大病院の精神神経科では、内科や産婦人科など他科と連携して対応するようになっています。

ただ、「死にたい」「消えてしまいたい」と口にする、または感じている場合は非常に追い詰められている状態で、医師の介入が必要で、かかりつけ医を経ることなく、急いで専門医に相談してください。

うつチェックシート

- ほとんど一日中落ち込んでいる
興味や喜びの喪失
眠れない or 寝過ぎる
頭が働かない、会話の速さが低下した、イライラする
やる気が出ない
疲れやすい
自分を責める
死にたい気持ち、自分を傷つけてしまいたい気持ちが出る

- のどちらかがあり、全部で5つ以上の症状が
● 一日中(午後の方が楽な場合も含む)、
● 毎日
● 二週間以上
続くなら

身近な内科や 精神科に相談を



以前好きだった趣味などが 楽しめない

自分のせいで周りに迷惑を かけていると感じる



子ども

進学・進級／受験／クラス替え
夏休みなどの長期休暇明け／友達とのトラブル など



成年期

引っ越し／結婚・離婚／職場の異動・昇進／
育児のつまずき／子どもの進学・受験 など



女性

妊娠中／不妊治療中／産後／閉経／更年期障害



中年期

定年退職／キャリアの上限を感じる／子どもの巣立ち／
介護の終了 など

うつ病になりやすいのはどんな時？

Point

大きなライフイベントに区切りがついたときはうつ病が起りやすいです。受験の合格、結婚、昇進などの良い変化があったときも可能性あり。



休める環境をつくるのが第一歩
薬の助けも借り「つらい」を和らげゆっくりと回復を

治療としては、まずは休養で
きるようにすること。ご家族や
職場の人、学校の先生などと調
整して、安心して休める環境を
整えていきます。

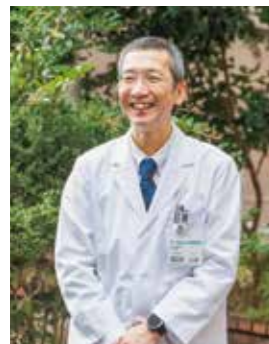
眠れずに憔悴している場合は、
寝つきが良くなる薬を処方。気
分のさざ波を落ち着かせる薬も
使っていきます。うつ病の薬とい
うとガツンと効いて副作用が大
きいイメージを持つ人も多いかも
しれません。確かに昔は依存性が
あったり、眠気が強かったり、ふら
ついたり副作用の強い薬もあり
ました。しかし薬の開発が年々進
み、現在は副作用の少ない薬がた
くさん出ています。とはいえ合う
合わないはありますし、副作用の
現れ方・感じ方は人それぞれ違
うので、気になることがあれば医
師に相談して調整していきま
しょう。自己判断で飲むのをやめ
てはいけません。周囲の人もやめ
させないようにしてください。

てしまつて「決めたことをきちん
とできなかった」と落ち込みがち
です。100%を目指さないよ
うにお伝えしています。「完璧
にできなかった」ではなく「いま
までできてよかった」と自分を褒
め、周囲の人も「できているよ」と
認めていくと、考え方が少しずつ
変わっていくはずです。

治療を進めて少しずつ回復し、
最も沈んでいた時期から気分が
戻ってきて、まだ脳の中は頑張
りすぎてギリギリの状態が続いて
います。医師の指示なしに通院や
服薬をやめると、また症状が再燃
する可能性が高くなります。「元
気になった」と感じてからも最低
半年は治療を続けると、脳を余
裕のある状態に戻していきます。
休養の環境をつくり、ゆっくり
薬が効くのを待つのがうつ病の治
療。まずご家族や職場など周囲
の人が理解することが、一番即効
性が高い策だともいえます。「頑張
れ」は本人を追い詰めてしまうの
で、寄り添い、何に「つまずいてい
るのか」理解する姿勢を持ち、支援に
繋がっていくことが大切です。

Column コラム 認知症とうつ病の関係

うつ病は認知症と間違えられることもあります(仮性認知症)。「まだお迎えが来ない」「早く死んでしまいたい」と口にしがちな高齢者もいますが、よくあることと甘く見てはいけません。塞ぎ込んだり、気力を失ったり、買い物や家事などができなくなったりしていないか、様子をご覧ください。認知症の初期症状として、物忘れより先にうつ病が出る場合や、脳梗塞などの後にうつ病が出る場合も。脳神経内科・脳神経外科などと連携した診断が必要です。



精神科神経科 教授
稲垣 正俊

1994年広島大学医学部卒業。国立がんセンター研究所支所精神腫瘍学、NIMH(米国立精神保健研究所)で精神医療を研究し、2007年からは国立精神・神経医療研究センターへ。同施設の自殺予防総合対策センターで自殺総合対策大綱の策定の過程やその対策の実際を経験し、身体疾患を患う患者の自殺予防にかかわる。岡山県精神科医療センター、岡山大学病院精神科を経て2018年から現職。主な研究分野は、身体疾患(がん等)患者の心理的・身体的苦痛の軽減、自殺予防介入(自殺未遂者支援、地域連携自殺予防対策)。



精神科神経科 助教
山下 智子

2006年島根大学医学部卒業。同附属病院での初期研修を経て、2008年に精神医学講座に入局し、2016年から現職。専門は臨床精神医学一般、緩和ケア、リエゾン精神医学。女性医師の立場から、女性特有の体の不調やライフステージに寄り添っている。



患者さんも、家族も、 病気と向き合う人が 自分らしく生きられるように。

島大病院では、病気と向き合う子どもや若者を治療以外の面でもサポートしています。心安らげる場所や自立支援を提供し、親御さんやきょうだい児のケアも。小児科医として子どもたちの移行期医療に尽力している安田謙二先生に、取り組みについてお聞きました。

子どもとAYA世代サポートセンター
医療的ケア児支援センター
センター長
安田 謙二
Kenji Yasuda

フリーアナウンサー
柘田 ひとこ
Hitoko Masuda

対
談

小児センター病棟のブックコーナー

入院している子どもたちが行き交う廊下にブックコーナーを設置。絵本や児童書を取りそろえています。ロングセラーの名作から最新の人気絵本、英語の絵本など幅広く選書。

柘田 小児センター病棟にある若者世代の患者さんのためのお部屋「AYA（アヤ※）ルーム」、とても落ち着きますね。こういった空間があるのは子を持つ親として安心感があります。パソコンも置いてあり、現代的には不可欠なWEB環境が整っているのも素敵！

安田 病室ではカーテンを閉めて退屈そうにしていた子ども、同世代が集まるこの部屋では見違えるほどよく喋るようになります。同じ病気の仲間とつながって、情報や気持ちを共有している様子を見ると、病室以外の居場所は本当に大切だと感じます。

柘田 近年AYA世代という言葉をよく聞くようになりましたが、意味を知らない読者も多いと思います。具体的にはどのような人を示すのでしょうか？

安田 AYA世代は15〜39歳の世代を指し、思春期の15〜19歳、青年期の20〜39歳の二つの時期があります。この年代は進学、就職、結婚、妊娠、出産、子育てなど、さまざまなライフイベントとそれに関する悩みがあります。がんや白血病の場合は妊孕性（にんようせい）の温存について話し合わなければいけないことも。世代ごとに悩みがあり、個別の支援が必要です。

柘田 心と体が成長する思春期から熟成した成人まで、年代が幅広いんですね。人生がめまぐるしく変わる世代だから細やかなケアが必要だというのが想像できます。「子どもとAYA世代サポートセンター」はどのような取り組みをされているんですか？

※AYA…Adolescent・Young Adultの頭文字をとったもので、15歳〜39歳の世代を指します。



自分の人生を 歩んでいくための 移行期医療

柘田 こちらでは10代の患者さんの「移行期医療」を大事にされていると聞きました。

安田 小児科での受診から大人の医療に転換していくことを「移行期医療」と呼び、二つの柱があります。

一つは、小児科で診ていた病気を成人科で対応できるように医療体制を構築していくこと。もう一つは自立支援です。私たちは小児科医は親御さんに向かって説明などをするのが多いのですが、ある程度の年齢になると、患者さん本人に自分の病気のことを理解してもらう必要があります。病気を自

分ごととし、今後予測されることを把握して自ら判断していけるよう、段階的に準備していく必要がある。私たちはそこに注力し支援しています。

柘田 そのためにどのような働きかけをしていますか？

安田 例えば、中学生ぐらいの患者さんでは「移行期チエックシート」を使って、病気や治療の理解度をチェックしています。到達点に応じて、主治医や子どもへのケアを専門とする「チャイルドライフスペシャリスト」と面談したり、薬剤部のスタッフが薬を飲む理由を説明したり、その人に必要な自立支援をしています。

昨年は先天性心疾患の患者さんを対象としたワークショップも実施。中学生の患者さんを集めて、「なんで病院に来るの？」「検査で撮るレントゲンは何をみているの？」などさまざまなことを話しました。さらに病気の治療経過の年表を親御さんと一緒に作ってもらっ

て、「この年齢で高校に進学する」「大学に進むならこの年は受験勉強をする」「この年齢で就職する」「そのとき親は何歳か」……とこの先のことを書いて、病気の受容とともに将来をイメージしてもらいました。

柘田 先を見通せると、そこに向かって頑張ろう、ステップアップしていこうと思えますよね。少しずつ自分自身のことを理解しながら、先生たちと一緒にチームで向き合っていくという環境は勇気をもらえそうです。

安田 必要があれば退院後も外来でフォローします。復学してから不登校などの悩みが出てくることもあるので、そんなときはAYAチームが相談に乗ります。院内には「子どものごころ診療部」もあり、心理的なサポートをしながら主治医にフィードバックすることも。年齢とともにアイデンティティを確立していく中で、自分の

人生を歩むためのサポートをしています。

柘田 治療だけでなく、心のケアや、退院後の生活のこと、さらにその先を見据えた相談に乗っていただけですね。私も子どもが入院したことがあり、親としてこのような環境は心強いです。

医療的ケア児とその家族を 総合的に支える

柘田 AYA世代のサポートセンターとは別に「島根県医療的ケア児支援センター」「どんぐり」というものがあるそうですね。「医療的ケア児」という言葉、ここ数年で耳にする機会が増えました。どんなお子さんたちなのでしょう？

安田 鼻から栄養の管を入れたり、胃ろうをしたり、痰の吸引やインスリン注射が必要だったり、医療的な処置を生活の一部にしているお子さんたちを指します。以前は病院や施設で過ごすことが多かつ

たのですが、家庭に戻れるケースが徐々に増えてきました。そうすると、「日々のケアを誰がやるのか？」という問題が出てきます。ご家族の頑張りだけではとても続かない。そのため支援体制のシステムをつくろうという気運が高まり、医療的ケア児支援法が制定されました。「どんぐり」では、患者さん本人だけでなくその支援者からの相談も受け付けています。

柘田 医療的ケアが必要な子どもたちが保育園や小学校に行くためのサポートも行っていると聞きます。

安田 はい。退院したら最初は家の生活に慣れるので「精一杯ですが、そのうち幼稚園や保育園に通ったり、小学校に入ったり、そうすると学童も必要になったり……。段階によって多様な支援が必要に。実は医療的ケア児を学校に入れようと思うと、一年程度の準備期間が必要なんですよ。

柘田 そんなにかかるんですか！

安田 特別支援学級がない学校なら新規で立ち上げて、形を整えて、看護師など必要な人材を手配しなければいけない。やるのがたくさんあつて時間もかかります。「どんぐり」では医療的ケア児コーディネーターが適切な時期に助言し、必要なサービスや機関を紹介。患者さんご家族と、行政、学校、福祉などをつなぐ役割を担っています。

柘田 また医療的ケア児のきょうだい、いわゆる「きょうだい児」は寂しい思いをしがちです。きょうだい児が保護者とゆつくり過ごす会を開くなどのサポートもしています。

柘田 私の子ども周辺の、医療的ケア児と一緒に過ごせる学びの環境がまだないようです。これからは、多様な人たちが一緒にいる空間で子どもたちがお互いを認め合い、カバーし合うような環境が普通になっていく時代が来ると思います。

安田 そうですね。よく言われる「インクルーシブ教育」とは「裾野を広げる」ということだと思えます。子どもたちにとって、医療的ケア児をはじめ多様な人と一緒に過ごす機会を通じて、自分とちよつと違う人がいる環境が当たり前になれば、自然と社会は優しくなるはずですよ。

柘田 子どもたちは順応性が高く、大人が驚くような面で柔軟に助け合ったりしますよね。このセンターの取り組みが広がると、もっとたくさんの子たちが家や施設から出て、学校に行ったり、同じ年代の子たちと触れ合う時間を過ごしたりできるでしょう。優しい世界になっていくと思います。

病気を抱えた子ども、
家族、きょうだいが、
笑顔で暮らせる支援を。



子どもとAYA世代サポートセンター
医療的ケア児支援センター
センター長

安田 謙二

1967年生まれ、出雲市出身。松江赤十字病院や国立循環器病研究センターを経て、現在は島根大学医学部附属病院で子どもとAYA世代サポートセンター、医療的ケア児支援センター長を務める。主な研究分野は先天性心疾患（小児、成人）、移行期医療。



フリーアナウンサー
柘田 ひとこ

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。

Column コラム

高校生も院内で授業が受けられる！ テレプレゼンスロボットkubi（通信機能内蔵ロボット）

長期入院している子どもたちの学習機会の確保のため、小中学生には「院内学級」がありますが、義務教育ではない高校生にはありません。Zoomなどで現籍校の授業を受講することもできますが、黒板の字が見えにくい、先生の話が聞きづらいというデメリットがありました。そこで、当院では最新機器「kubi」を導入。kubiを学校の机に置き、病室からカメラの角度やズームなどを自由に操作することで、よりリアルに授業に参加でき、休憩時間に友達とおしゃべりしたりすることも可能になりました。



勉強の進度への安心感はもちろん、「自分の世界は病院だけに限定されないんだ」という気持ちがあるのが病気に向き合う力にもなりそうです。



気になる子どもの視力低下

子育てをする上で気になることの「一つが」子どもの視力。目に良くないと分かっていても、ついスマホで動画を見せてしまったり、気がついたらテレビを近くで見たりして、目が悪くなるのでは？と心配する方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな「子どもの視力低下」について話を聞きました。

生まれたばかりの赤ちゃんは視力が完全に発達しておらず、遠くの物はぼんやりとしか見ることができません。成長とともに段階的に発達し、6歳で1.0程度に成長します。現代の子どもたちは小さいころから身近にデジタル機器があり、多種多様な情報や面白い動画、ゲームといったエンターテインメントにあふれています。しかしそれに伴い、子どもの

近視は世界的な問題となっており、国を挙げて子どもの近視対策に取り組んでいるところもあります。日本においても小学生の3割以上が視力1.0未満と、近視の低年齢化が問題視されていますが、残念ながら近視を改善するための治療はまだ一般的ではありません。近視には環境的な要因と遺伝的な要因があるといわれ、デジタル機器の普及は環境的要



視能訓練士 加藤 加奈絵
視力検査・視野検査・小児の弱視や斜視の検査など、眼科での検査を行います。小4・小3・年長の3児のお母さん。



眼科 医師 市岡 昇
大阪医科大学医学部医学科卒。眼科医として勤務しながら大学院にも通学。1歳のお子さんのお父さん。休日はよく釣りに行っています。



事務職員 勝部 喬子
年長と1歳のお母さん。お兄ちゃんが見ている動画を、下の子が近くで見ているのが心配です。



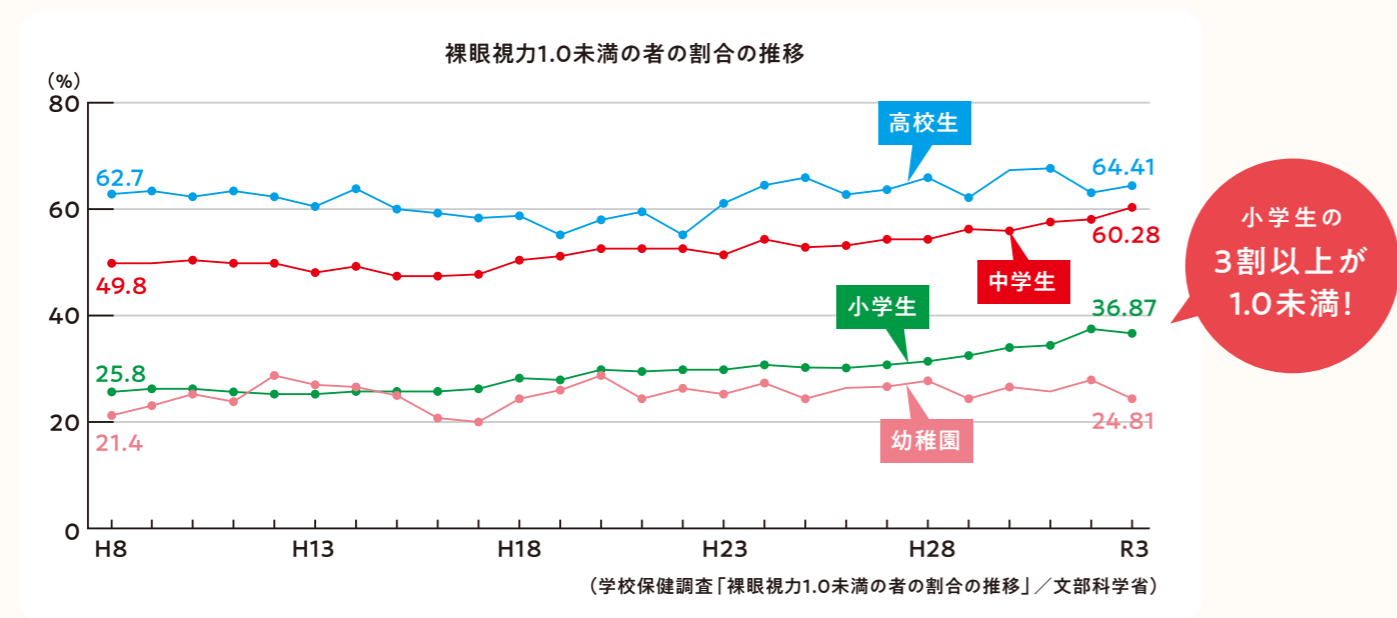
事務職員 竹中 美沙
小3と年中のお母さん。ご自身も目が悪いそうで、お子さんたちの視力を心配しています。

質問者は、二人のお母さんが心配な

当院眼科医と視能訓練士が疑問にお答えします！

因の一つですが、デジタル機器そのものというより、勉強やゲームをする際に画面に目を近づけて作業をする「近業」という行動が、近視と大きく関係しています。最近では授業でタブレットを使用する学校も増え、こうしたデジタルデバイスを避けて通ることはできないのが現状ですが、画面からは30cm以上顔を離す、30分に1回程度は画面から目を離して遠くを見るなど、使用する際のルールを決めるといいでしょう。例えば動画視聴やゲームをする時には、テレビなどの大きな画面の方が距離を取りやすいです。また、スマホなどを習慣的に触らないよう積極的に外遊びをすることや、夜更かしをせずに睡眠時間をしっかりと取ることも目のためには大切です。子どものころは近視の度数も変化しやすいので、定期的に検査をして、その時の視力に合ったメガネでしっかり矯正することも近視を悪化させないポイントです。近視は将来的に目の病気になるリスクを高めるため、できるだけ進行させないよう意識して目を大切にしましょう。

近視を悪化させないためにも定期的な検査を。



メガネは外した方がいい？

【竹中】子どもにメガネを作ったら、授業中など必要なとき以外は外しておいた方がいいですか？

【市岡】むしろ反対で、メガネをかけてハッキリと見えるようにしておいた方が、近視の進行予防になると思います。度数の強い眼鏡を長時間かけていると、どんどん視力が悪くなると思われる方もおられますが、目にあった眼鏡をかけている場合、心配ありません。

寝る前の明かりは？

【勝部】寝る前に子どもと絵本を読む時に、手元の照明でぼんやりとした明かりで読ませています。目には良くないですか？

【市岡】推奨はできませんが、スマホを見るよりはいいです。寝る前の数十分の話です。僕の家でもそうしていますよ。

子どもにコンタクトレンズ大丈夫？

【勝部】コンタクトは小学生からつけても大丈夫ですか？

【市岡】昔のコンタクトの中には酸素を遮断してしまう物もあり目に障害を起こすこともありましたが、今は改良されて透過性が良くなったので、コンタクト=目に悪いというわけではありません。ただきちんと管理しないと感染症などのトラブルが起きやすいので、そういった意味ではメガネの方をオススメします。

【加藤】ソフトレンズの場合は専用の洗浄液で洗ったり、使用期間を守ったりと結構管理が大変なので、そういったことがしっかりできる年齢になってからのほうが安全だと思いますよ。

近視は遺伝？

【竹中】近視にならないような生活習慣を心がけていても、親が近視だと子どもも近視になりますか？

【市岡】遺伝的な要素はかなり影響します。やはり両親のどちらか、あるいは両方が近視の場合、そうでない子どもに比べて近視になるリスクは高くなります。

地域の

医療と

連携

連載

Vol. 3

島大病院
病院長 椎名 浩昭

益田赤十字病院
病院長 青木 明彦



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いました。

益田赤十字病院

益田圏域(益田市・津和野町・吉賀町)の医療を支える中核病院として、急性期・高度急性期医療に対応しています。圏域内にある津和野共存病院・益田地域医療センター医師会病院・松ヶ丘病院と医療連携協定を締結し、協力体制を構築。また、圏域内で唯一のお産ができる病院であり、島根県周産期医療ネットワークの柱の一つとなっています。



一般的な診療からお産まで
そこに住む人が求める医療を
地域全体で維持していく。

を積み先生もいます。
【椎名病院長】▼今は医師の数が少ないので、まずは地域に残る人材の育成が急務です。その上で、大学と地域の双方で医師が研修し、専門性を深めつつ地域の状況を把握することは、医師にとっても地域の人たちにとても大きなメリットになるはず。地域の状況を知らない「地域に勤める」という理念が口先だけになりますからね。近年は患者さんなるべく最寄り



の医療機関で診療できるように配慮することが重要視されていますので、医師が患者さんの暮らし環境を理解した上で診療にあたるのが、本当の意味での地域医療だと考えています。
安心してお産ができる
医療体制を連携で維持
【青木病院長】▼当院は益田圏域で唯一のお産ができる病院。通常分娩は対応していますが、合併症などがある妊婦さんは島大病院で出産してもらっています。島大病院からは産婦人科医の派遣もあり、また教授にも月に一度診察に来ていただいているので、お産ができる体制を維持できています。
【椎名病院長】▼お産ができる病院の存在はUターン・定住の後押しにもなりますので、偏りのない医療を提供するために協力していきます。

【椎名病院長】▼近年は島大病院からも小児科医を派遣し、両院の小児科の先生方の間でもネットワークが出来上がっています。そこはご安心いただけます。大学の方でも医療体制と人材確保を充実させていきます。
診療所の減少も注視し
バランスの取れた医療提供を
【青木病院長】▼益田圏域では高齢化により診療所の閉院が相次いでいます。当院での急性期医療が終わった段階で、患者さんは益田医師会病院や津和野共存病院といった近隣の連携病院に移っていただく。そして通院が可能な状態まで回復された場合はご自宅に戻って診療所にかかっていただく。そのような切れ目のない医療連携が望ましいのですが、困難になりつつある状況です。
【椎名病院長】▼地域医療は診療所が担っている部分が大きく、閉院は大きな打撃。大学病院は中核病院の支援と同時に、診療所の医師の年齢や分布を把握したうえで、人材を偏りなく送り出さなければいけません。充実した医療を提供し続けるために、引き続き連携と情報共有をお願いします。

地域が抱える課題に医療連携や情報共有で一丸となって立ち向かう。



あおき あきひろ
益田赤十字病院 病院長 青木 明彦

1985年山口大学医学部卒業。山口大学医学部附属病院泌尿器科、周東総合病院、小倉記念病院、光市立病院を経て、2000年に益田赤十字病院泌尿器科部長に就任。同副院長、副院長兼入退院センター長を経験し、2023年7月から現職。医師不足などの課題解決に取り組む。日本泌尿器科学会専門医、日本泌尿器科学会指導医。



益田赤十字病院 〒698-8501 島根県益田市乙吉町 1103-1

▲益田赤十字病院HP

島大病院が医療人材の確保をバックアップ
地域の医療を守る
【青木病院長】▼人口減少で人手不足が問題となる中、島大病院に人材確保の協力をいただいています。今年の春に呼吸器内科の医師が退職しますが、島大病院からの医師の派遣によって専門診療を継続できるようになりました。来年度は総合診療内科の医師を増員する予定。高齢化が進み、一人の患者さんが複数の疾患を抱えているケースが増え、総合的な初期診療・診断の体制が必要になりつつあります。総合診療医の充実にご協力いただくとともに、専門医の派遣も続けていただければ助かります。

【椎名病院長】▼はい、できる限り支援を続けて参ります。地域では総合診療医が求められていますが、こちらは益田圏域の中核となる病院なので、各科の専門医の確保によって医療体制を維持していくことは大変重要です。
【青木病院長】▼研修医の先生方もそちらから来ていただいていますね。専門医療は島大病院で、地域に根ざした総合医療は当院で研修をし、横断的に経験



地域の医療と連携

総合診療医の養成について「後編」

地域で活躍する総合診療医を島根県発で育てていく「島根大学医学部附属病院総合診療医センター」。センター長の白石吉彦先生に、「総合診療医養成プロジェクト」のWEBサイトにおける取り組みや、未来への思いをお聞きしました。

ふるさとの期待を背負った

地域枠の学生に「ハッピーな未来を」総合診療医は地域で求められる医師のあり方の一つであり、地域枠の医師がやりがいを持って故郷で輝く選択肢でもありません。地域枠の学生は、へき地の医療を担う人材になるべく入学してきます。しかし、本学では地域医療に注力する総合診療医の姿を見る機会がありません。他の専門診療科に進むケースが多い。専門医が仮に地域の小さな病院で働くとなると、診療科によっては患者さんが1日に数人の場合もあり、活躍の場が限られてし

まいます。そうならないよう「総合診療医なら故郷で輝けるんだよ」とハッピーな未来を学生に示すのが私たちの仕事だと考えています。

地域医療に注力する医師らがオンライン上で活発に情報共有

総合診療医センターの「総合診療医養成プロジェクト」(ZU-GP Network)では、バーチャルオフィスを設けています。普段私のは拠点は隠岐で、和足副センター長はアメリカでしたが、センターに常駐してなくてもクラウド上で仕事が可能になっています。

また、総合診療医の養成に関する医師たちは、ビジネスチャットツールを活用し、病院間を越えたコミュニティを形成しています。登録者は約200人。島根県内で総合診療に関わっている人はほぼ全員メンバーに入っていると思います。そのうちアクティブメンバーは100人以上おり、情報共有や業務の相談などさまざまな投稿があります。開設してから2023年10月までにやりとりしたメッセージは6万通を越え、オンライン上で活発に交流しています。

現場のコンテンツだけでなく地域医療の「楽しい」の発信も

センターではWEBサイトのコンテンツを徐々に拡大。診断などに関する動画を155本無料公開し、いつでもどこでも何度でも見られるようにしています。例えば、地域の病院で研修している医学生が救急搬送の知らせを受けて待機しているとき、その間に動画を見れば、患者の症状に関する情報を得られ、診断のためにすべきことを考えて準備ができるのです。

当センターのHPにある「GPstories」や「コンテンツ」では、地域で活躍する総合診療医たちを紹介。総合診療医を選んだ理由や地域での喜び、ライフプランなども公開しています。

地域で仕事をしている医療人の楽しそうな姿に出会えることも、このネットワークの大事な役割だと考えています。大学病院だけで頑張っていると地域のよさが分からなくなってしまうんですね。離島や中山間地などにも医療が必要な患者さんがいて、やりがいがあり、ネットワークを通じて現地にいながらも学び続けることができる。知ってもらいたい。今後もさまざまな形で学生に多様な未来像を伝えていきたいです。

[今回お話を伺ったのは]

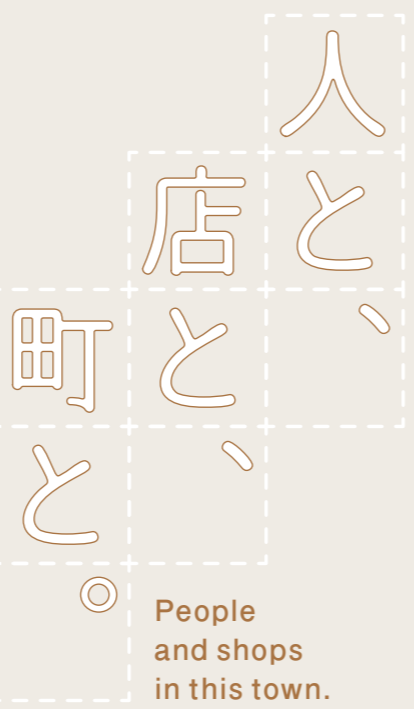
総合診療医センター
センター長 白石 吉彦
Yoshihiko Shiraiishi

1992年自治医科大学卒業。徳島県での研修中に山間地のへき地医療を経験。1998年に島前診療所(現・隠岐島前病院)に赴任、2001年院長に就任。2021年より島根大学医学部附属病院総合診療医センター長を務める。「離島発いますぐ使える!外来診療小ワザ離れワザ」(中山書店)など著書多数。



Column コラム 地域枠制度

へき地の医師偏在を解消することを目的として2010年に導入された入試制度。島根大学医学部では、島根県内の特定地域の出身で地域医療従事への強い意志と素質のある学生を選抜しています。地域枠選抜の学生には島根県より奨学金が貸与され、当学卒業後に指定の医療機関で一定期間研修・勤務することを条件に、奨学金の返還義務が免除されます。



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。



病院長おすすめ!
お世話になった方に
毎年干し蕎麦セットを送っています。

出雲そば 荒木屋



天明年間創業、約240年の歴史がある出雲蕎麦の店。地元産を中心に上質な国産の蕎麦を丁寧に石臼挽き。敷地内の井戸水で風味豊かに仕上げ、日本海のウルメイワシほか厳選した食材で取った出汁とともに提供。家庭で手軽に楽しめる干し蕎麦も販売している。

〒699-0701
島根県出雲市大社町村築東409-2
TEL 0853-53-2352
<https://arakiya-izumo.com>



お話ししてくださった方
店主 濱村 裕昭さん
荒木屋の8代目として濱村家に生まれ、県外で修行を重ね2010年に店主に就任。蕎麦とぜんざいのセットをいち早く考案するなど、新しい取り組みを続けている。

江戸時代から「うまい」を今に伝える

神在月に稲佐の浜から神様をお迎えする「神迎の道」で、江戸時代後期から蕎麦屋を営んでいます。現在は宇迦橋から出雲大社の正門を結ぶ「神門通り」がにぎわいの中心となっていますが、かつてメインストリートだったのはこの「神迎の道」でした。今は閑静な通りとなっていますが、多くの方が出雲らしい味を求めて当店にいらっしゃいます。

特に平成の大遷宮(2013年)のころから徐々にお客様が増えたように思います。中には割子蕎麦を一枚だけサッと召し上がるお客様も。きつと蕎麦屋をはしごして食べ比べをされている*通、の方なのでしょうね。職人として身が引き締まります。

出雲の地を愛してもらう*きっかけ、になる蕎麦を

蕎麦は血管を強くするといわれるルチンが豊富。特に出雲蕎麦は実を甘皮ごと挽く「ひきぐるみ」のため栄養価も高く、味と香りに安らぎを感じる方も多いようです。出雲らしい贈り物やお土産として選ばれることも多く、島大病院の椎名病院長にはよく干し蕎麦をご注文いただいています。病院長に就任されるずっと前からなので、長いご縁ですね。

出雲を訪れた方にとって良い思い出に、そして再訪のきっかけになるような蕎麦をご提供しようと日々励んでいます。そのためには味はもちろん、おもてなしも妥協せず心を尽くす必要がある。蕎麦にぜんざいを添えたセットメニューを提供しはじめたのは私の代からです。伝統を守りつつ、喜んでいただくための新しいチャレンジもできればと思っています。



毎日の食生活が腸の健康をつくる

石原教授に聞く
胃腸を整える
春野菜の
お弁当

COLUMN
FOR HEALTH

Shunji Ishihara
How to eat for health

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。今回は石原俊治医学部長に、春の食材たっぷりのお弁当を食べていただきながら、お弁当の栄養面について話を伺いました。

医学部長 消化器内科教授
石原 俊治 (いしはら しゅんじ)



これはすごい。たけのこの落とし揚げに、菜の花にグリーンピース。春らしい彩りでとてもおいしそうですね。普段はそんなにお弁当を食べることは多くありませんが、こ

んな風にいるんなおかずが入っているお弁当は大好きです。私も料理は結構作りますよ。簡単なものから煮物まで、お酒が好きなのでそれに合わせた料理が多いかな。余ればお弁当に詰めて次の日に持つことも。こんなに豪華なお弁当じゃないですけどね(笑)

コロナ禍以前は、ずいぶん昔になります。春になるとお花見に行くこともありました。この辺だと有原中央公園とか、少し足を伸ばして木次の斐伊川堤防まで行って、お酒を飲みながらオードブルを楽しんだり。春はそういった機会が多いので、胃腸に負担をかけやすい季節でもありません。

最近「腸活」という言葉がよく

く使われますが、やはり普段から胃腸の調子を整える食事を意識することが大切です。例えばたけのこや春キャベツに含まれる食物繊維は、腸内で善玉菌の餌になるんですね。ヨーグルトなどは、菌そのものを摂り入れるわけですが、その菌を増やすためには、そうした餌となる栄養素が必要で、バランスよく食事に摂り入れることで腸内の状態が良くなっていきます。春は食物繊維などの栄養を豊富に含む食材が多いので、積極的に摂取するといえますね。腸活は「朝一タ」とはいかないものなので、毎日の積み重ねが大切です。

手作りのお弁当なら、持病や食物アレルギーがある方でも、自分が食べられるものを食べられる良い食事方法だと思えます。最近売っているお弁当もかなり多種多様になってきて、カロリーや塩分が控えめなものなど、バリエーションも豊富です。いろいろなおかずを少しずつ入れられるので、栄養バランスが取りやすいのもお弁当のメリット。ゆっくり食べることで血糖値の急上昇も抑えられますから、今日のお弁当もじっくり味わっていただきます。

色鮮やかな春野菜でつくる、栄養バランス満点の彩りお弁当

旬の食材には、その季節に体が必要とする栄養素がぎゅっと詰まっています。今回は「たけのこの落とし揚げ」と「春キャベツとささみの春巻き」の二品をご紹介します。春野菜のお弁当で、季節を感じながら栄養も同時にチャージ!

春キャベツと
ささみの春巻き



春キャベツとささみの春巻き
菜の花のいなり巻き
アスパラベーコン
春キャベツのカレーバター炒め
たけのこの落とし揚げ
グリーンピースとコーンの炊き込みご飯



【材料】 たけのこ100g ・長芋40g
(4人分) ・えび6尾 ・玉ねぎ1/4個
・はんぺん1枚 ・揚げ油 適量
・A(醤油小さじ1・こしょう少々・片栗粉大さじ4)

【栄養量】 1人分
エネルギー 146kcal
たんぱく質 6.9g
塩分 0.7g

- 【作り方】
- ①材料全てとAをフードプロセッサーにかける。フードプロセッサーがなければ包丁でみじん切り(長芋はすりおろし)にしてもOK。食材が細かければふんわりと仕上がりが、粗めだと食感が楽しめます。
 - ②食べやすい大きさに丸める。
 - ③160℃に熱した油で、②をきつね色になるまで揚げる。(片面約1分半~2分)



【材料】 ささみ2本 ・スライスチーズ2枚
(4本分) ・水250ml ・春巻きの皮4枚
・塩小さじ1/2 ・水溶性片栗粉
・春キャベツ150g (片栗粉と水 各小さじ1)
・大葉4枚 ・揚げ油 適量

【栄養量】 1本分
エネルギー 188kcal
たんぱく質 9.5g
塩分 0.4g

- 【作り方】
- ①鍋に水、ささみ、塩を入れて中火にかけ、ささみをゆでる。沸騰して5分経ったら火を止め、常温まで冷めたらささみを取り出して食べやすい大きさにほぐしておく。
 - ②春キャベツは千切りにして水気を切り、500Wの電子レンジで1分加熱する。
 - ③大葉は根元を切り、スライスチーズは半分に切る。
 - ④春巻きの皮に大葉、チーズ、ささみ、春キャベツの順にのせて巻き、巻き終わりに水溶性片栗粉をつけてとじる。
 - ⑤160℃に熱した油で、④をきつね色になるまで揚げる。(片面約1分半~2分)

うれしいPOINT

- ・たけのこは食物繊維が豊富で腸内環境を整えるほか、カリウムも多く動脈硬化や高血圧の予防にも!
- ・ビタミンCやβカロテンが豊富な春キャベツは抗酸化作用があり、皮膚や血管の老化防止に。

自己研鑽を積んで 地域医療を支える医師に

卒後臨床研修センター 医科研修医
きのした ゆかり
木下 裕花利

医師である父の影響を受け、物心ついた頃から、父のような医者さんになりたいと自然に考えるようになりました。「仕事は人のためだけではなく、自分自身も楽しいと思えることで、患者さんを救えるようなところを探さない」という父からの言葉もあり、自分自身が一番興味を持つことができた麻酔科に進もうと思っています。自己研鑽の塊のような父を目標に、私も日々精進しながら地域の医療を支えていきたいです。

お休みの日は家でのお菓子作りや料理を作ったり、昔の外国映画を観たりして過ごすことが多いですね。あとは洋楽が好きなので、海外アーティストのライブに行くことも。オンとオフをしっかりと切り替えて、仕事もプライベートも充実させています。



こんにちは
研修医の
木下です。
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。

スポーツメディカルセンター

運動に関する悩みを総合支援

当センターは子どもからトップアスリートまで幅広くスポーツ障害や怪我に対応するため、2023年12月に開設されました。幼い子ども、特に小学生は体が未熟なので、腰や膝、かかとの痛みなどが出やすいです。成長期の故障は、放置すると成長不全や骨の変形につながります。場合によっては生涯を通じてパフォーマンスに影響を及ぼすこともあり、早期の治療が必須です。当センターにはスポーツに詳しい理学療法士も所属しており、早期復帰に向けて回復をサポートしながら、姿勢の改善や怪我の予防策、パフォーマンス向上のための指導もできます。また、無月経や月経痛、PMSなど女性アスリート特有の悩みにも産婦人科と連携して対応。誰もがスポーツをイキイキと楽しめるよう、さまざまな角度からサポートしていますので、お気軽にご相談ください。



整形外科 助教
スポーツメディカルセンター センター長
門脇 俊

臨床遺伝・ゲノム医療センター

遺伝子に関する検査と治療

これまで別々の部門だった「がんゲノム医療センター」と「臨床遺伝診療部」が統合し、「臨床遺伝・ゲノム医療センター」となりました。「がんゲノム医療センター」は、病状が進行し、標準治療が終了または終了見込みのがんや、希少がんの患者さんの治療法を見つけるための包括的なゲノム解析(がん遺伝子パネル検査)を行い、適した治療法を提供することを行ってまいりました。がんについてゲノムを網羅的に調べると、ある病気と関連する遺伝子の特徴で、生まれつき持っていると考えられるものが見つかることも。小児科・産婦人科・耳鼻科など幅広い分野にわたって遺伝性疾患に対応している「臨床遺伝診療部」では、乳がんや卵巣がん、大腸がんといった遺伝の可能性のあるがんの検査も行ってまいりましたが、認定遺伝カウンセラーによる遺伝カウンセリングをがんゲノム医療の分野でも提供しています。両者が統合し、部門長に専任医を配置したことで、大学病院として期待されている、より高度な遺伝医療・ゲノム医療の提供を更に推進していくことができると考えています。真に一人一人の状態に合った個別医療の可能性を拡大していければと考えています。



臨床遺伝・ゲノム医療センター 教授
山本 寛斉

島大病院の先生の、日常の顔をご紹介します。

DOCTORの素顔

泌尿器科 教授
3人目 わだ こういちろう
和田 耕一郎

2021年に岡山大学病院から赴任しました。泌尿器科の医師ですが、東日本大震災をきっかけに、災害時に医療技術で貢献するため予備自衛官の任に就いています。

オフの日は趣味の釣りを満喫。島大病院の釣り好きの仲間を中心に陸(おか)・海釣りを楽しんでいます。釣った魚は自宅ですばくともありますが、最近は自宅の近くの飲食店で調理して頂き、学生や研修医、若手医師たちを誘って一緒にいただくことが多いです。おいしい料理とお酒のある席では、職場やかしまった場では言いにくいことも語り合えるもの。一人一人が抱く課題や希望に耳を傾け、現場にフィードバックしています。これからの医療を担っていく人材がイキイキと働ける環境を整えていきたいです。

釣りから広がる交流の輪
若者の声を人材育成に活かす



大物のチカメキントキを釣り上げたときのスナップ。お刺身、しゃぶしゃぶ、煮付けでおいしく頂きました。