

しろうさぎ



vol.39

2015.1.1

島根大学
SHIMANE UNIVERSITY

迎春



CONTENTS

年頭のご挨拶2015 病院長 井川 幹夫

特集 『年の初めの食のすすめ』

- 『「ゆっくり」「楽しく」食事をしましょう』
(栄養サポートセンター長 矢野 彰三 先生)
(栄養治療室 平井 順子 栄養士長)
- 『お酒の席は誰もが「楽しい場」に。』
(医学部環境保健医学講座 神田 秀幸 先生)

●表紙の説明は次ページをご覧ください >>>>

- *病院探検隊！～「病院の検査部門」編～
(検査部、輸血部、病理部)
- *病院のまめ知識
～飲み会のときの栄養ドリンクの効果はいかほど？～
- *私のここだけの話
- *ニュース&トピックス
- *イベント等のお知らせ

2015 年頭のご挨拶



病院長 井川 幹夫

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

さて、今回のしろうさぎですが、1月1日発行の新年号ということで、表紙は出雲地方のお雑煮と小豆雑煮となっております。

私の故郷は広島県東広島市の西条というところです。広島のお雑煮には、すまし汁に牡蠣をいれるものがあります。広島が牡蠣の名産地とはいえ、贅沢なお雑煮だなぁと子どものときには感じましたが、これは、「福をかき寄せる」という思いが込められていることから、牡蠣を入れているということだそうです。

また、西条はお酒でも有名なところです。その中でも有名な地酒が「賀茂鶴」です。非常に飲みやすく、広島のお正月には欠かせないものになっています。

今回の表紙、特集を読んで、故郷のお雑煮、お酒を久しぶりに思い出しましたが、出雲に住んでもう20年になります。すっかりお正月のお雑煮、お酒は出雲のものが口に合うようになり、この地域の文化が大好きになりました。

大好きなこの地域の文化に思いを込めながら、本年も地域のみなさまが幸せに暮らせるよう、病院職員一同、日々努力してまいりたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

表紙について…

今回の表紙は1月1日発行号ということにちなんで、出雲地方のお雑煮と小豆雑煮の写真にしました。おもちゃ好きにはたまりませんよね。今回のお雑煮と小豆雑煮は本院栄養治療室のみなさんにご協力いただき、作っていただきました（右写真：栄養治療室のみなさん）

本当においしそうで、写真を撮影しながら、おながが空いてしまいました。（笑）



「ゆっくり」「楽しく」「食事をしましょ」



栄養治療室
ひらい じゅんこ
平井 順子 栄養士長
【資格】
・島根県糖尿病療養指導士

栄養サポートセンター長
やの しょうぞう
矢野 彰三 先生
【資格】
・総合内科専門医・指導医
・腎臓専門医・指導医
・透析専門医・指導医

お正月は食べすぎ、飲みすぎが気になる季節です。そんな時に気をつけたい点を、食事に関して日夜取り組んでいらっしゃる栄養サポートセンター、栄養治療室の先生方に聞きました。

インタビューしたのは、栄養サポートセンターの矢野彰三センター長と、栄養治療室の平井順子栄養士長です。食べすぎ、飲みすぎの予防策、栄養管理の点で普段気を配った方がいいことを聞きました。

Q 食べすぎ、飲みすぎを予防するためにはどうすればよいですか？

A 食べすぎの予防策としては、お正月は大皿料理が多いので、まず自分が食べる分だけをとりわけて、それ以上は食べないようにすることが大切です。また、野菜から先に食べることで食物繊維をたくさん摂取することができ、野菜である程度満腹になることで食べすぎを予防できます。

睡眠不足も食べすぎにつながります。睡眠が不足していると、満腹中枢を刺激する特定のホルモンが分泌されにくくなってしまいます。よく眠ることも食べすぎの予防になります。

飲みすぎの予防策については、飲みすぎであることを意識していただくことが重要だと思います。私どもは「禁酒三原則」を作成しています（笑）。「買わない」「（家にあっても）飲まない」「飲みにくい」というものです。この3つを意識することで、飲酒の機会を減らすことを狙いにしています。

Q 栄養指導を普段行っていると思いますが、日々の生活において、栄養管理という点でどんなことに気を配るといいのでしょうか？

A 毎日の食事を振りかえり、食事時間、量や栄養バランス等を意識することについて普段の栄養指導ではお話しています。体重を測定する習慣をつけることも栄養管理という点では大切です。また、ゆっくり食べると食べすぎを防ぐのに役立ちます。そのためにも、会話をしながら楽しく食事をとることができるとよいと思います。

栄養サポートチームでは入院された患者さんの栄養管理を行っています。ご自身が入院された時、あるいは、お知り合いが入院された時には、何か栄養に関して悩みや質問があれば、担当の栄養士・栄養治療室や栄養サポートチームに遠慮なくご相談いただければと思います。

（取材：総務課広報担当）

お酒の席は、誰もが「楽しい場」に。



医学部環境保健医学講座

かんだ ひでゆき

神田 秀幸 先生

【資格】

- 日本公衆衛生学会認定専門家
- 社会調査協会 専門社会調査士
- 日本医師会認定健康スポーツ医
- 日本医師会認定産業医
- 第一種作業環境測定士

医学部環境保健医学講座の神田秀幸教授の専門である「環境保健医学」とは、社会と医学・医療を結びつけたり、社会として病とどう向き合うか、予防的に研究していく学問です。一般には、衛生学、公衆衛生学といわれている分野です。食べすぎや飲みすぎに由来する健康への影響を解明したり、社会としてどのような予防対応をしていくかに取り組むのもこの学問の範疇になります。インタビューの中にも出てきますが、先生が以前行った全国調査結果がアルコールに関する法律制定の助けとなった、という例もあります。今回、神田先生には環境保健医学の立場から、食べすぎ、飲みすぎによって生じる病気や、寒い日の健康管理についてお話を聞きました。

Q 食べすぎ、飲みすぎによって生じる病気にはどんなものがあるでしょうか？

A 食べすぎによる病気としては、体重増加に伴う腰痛や膝痛は想像しやすいと思います。また、血中脂肪が増え、メタボリック症候群となり、ひいては心筋梗塞や脳梗塞等につながるという状態は代表的なものです。

また、飲みすぎによる病気としては、飲酒した人におこる直接的な害は、急性アルコール中毒や、肝臓や胃腸の消化器系の病気はご存じのことと思います。この他、脳神経や皮膚への影響、酔って転んでしまって外傷も、アルコールによる健康障害です。

また、飲酒しない人に起こる飲酒者からの害もあります。飲酒運転による交通事故や、酒の席での飲酒の強要・暴言暴力・セクハラなどの嫌な経験、すなわちアルコールハラメント（以下、アルハラ）がこれにあたります。2012年に行った全国調査結果では、成人の約30%がアルハラの被害経験があることが分かりました。飲酒者は適切な飲酒量を心がけ、お酒の席が、飲酒する人にもしない人にも、誰もが楽しく過ごせる場にする、という意識が大切です。

Q 寒い日が続きます。このような季節での健康管理について注意点をお願いします。

A 各部屋の温度差ができるだけ生じないように、暖かくすることが大切です。例えば、裸になる脱衣所にも暖房を入れて暖かくし、お風呂場との温度差を小さくすると、体への負担が少なくなります。トイレを暖かくすることも、同じ考え方から必要と思われる。

また、運動不足にもなりがちな季節ですよ。外出や運動ができればエネルギーを消費できますが、庭の手入れや家事など身体活動も運動不足解消の助けになります。冬の時期は、室内でもよいので、意識して身体を動かすようにお過ごしいただくとよいと思います。

食事の摂り方も考える必要があります。冬は運動が不足するなどエネルギーを使にくい季節です。単純に、食事の量を減らしてエネルギーをとらないようにするのは、偏った栄養状態や低栄養につながる可能性があります。年齢や体格によって適正な食事摂取量があり、この時期は特に、その量を意識することが重要です。

（取材：総務課広報担当）

病院探検隊!

“病院の検査部門”編

今回の「病院探検隊！」は“病院の検査部門”編と題して、検査部、輸血部、病理部を探検していただきました。7名の方に3部門それぞれの内部を探検していただき、血管年齢の測定など一部体験していただきました。

参加者のみなさん、積極的に参加していただき、探検中に次々と質問が出るなど、とても充実した探検隊でした。案内役は、検査部、輸血部：三島 清司（みしま せいじ）検査部技師長、病理部：丸山 理留敬（まるやま りるけ）病理部長です。

1 病理部



まずは病理部。病理部は、がんの確定診断を行うという大変重要な業務を行っているが、病理医が全国的に不足しているという説明がありました。

普段なかなか抱することがないご専門の先生にお話が聞けてよかったです!

参加者

2 検査部1



次に検査部へ。検査部の裏側ではこの写真のように機械がたくさんある中で、検査技師は業務にあたっています。



4 輸血部



最後に輸血部を探検。輸血に使用する血液製剤の保管場所を見学し、保管方法や安全性について説明がありました。

3 検査部2



もう一つ検査部にて。

参加者の中から希望された方の血管年齢測定と頸動脈エコーを行いました。手と足の血圧の差や心臓の拍動の伝わり方を調べることで血管年齢が測れるのです。ちなみに、頸動脈の動脈硬化度を測定すると、全身の動脈硬化の程度がわかるんだそうです。

・ハイテクで驚きました!
・日頃いろいろな検査を受けていますが、検査部の内部は見る機会がないので大変参考になりました!

参加者

病気の **まめ** 知識



肝臓内科
准教授 診療科長
さとう しゅういち
佐藤 秀一

飲 み会のときの栄養ドリンクの効果はいかほど？

二日酔いは楽しい飲み会の後に待っている苦行である。主要先進国の試算で、この二日酔いによって年間数千億円の経済損失があるというのだからただ事ではない。

二日酔いにならないために栄養ドリンクを飲んでいざ飲み会へという方も多いと思うが、この栄養ドリンクの効果は実際のところいかほどか。この種のドリンクで有名なウコンの色素は、アルコールによる記憶障害や酸化ストレスによる肝障害を防ぐ効果があることが報告されている。またビタミンB6(ピリチノール)が効果的という報告がある。ビタミンB6を飲み会直前、開始3時間、すべての会終了後に400mgずつ服用すると、二日酔いの症状を50%軽減できたということであるが、その機序は不明とのこと。飲み会の時には一度試してみる価値あり？ しかしながら、慢性肝疾患がある人では糖質や微量アルコール、鉄分など問題となることがありご注意ください!!



私のここだけの話

消化器・総合外科 講師、診療科長
ひら はら のり ゆ き
平原 典幸

年齢のせいか、僕が勝手にひとりで思い込んでいるだけかもしれませんが、僕のことをある程度しっかり者と思っていませんか？しかし、実は単なる涙もろい恥ずかしがり屋です。

末期の患者さんへの説明や、あまりあって欲しくないことですが急変時の患者さんへ説明する時には、患者さんの家族よりも先に涙が出そうになって、説明したいことが十分できないことがあります。涙を流してしまったり、言葉につまることもあります。もしかしたら、僕にもらい泣きしてしまう家族もいるのではとってしまう程ですが、医療スタッフのみなさん！ その場では笑わないでください。

それと僕は恥ずかしがり屋なので授業をするのが苦手です。春の訪れと一緒にくる臨床講義は僕にとって一大イベントとなります。学生が手を挙げた瞬間、発言するとき、表では冷静に対応しようと思っていますが内心はドッキドキ！早く終われーと願うばかりです。最近の学生は真面目なため、出来る限り中身のある授業をしたいと思っはいるのですが、真面目な視線が僕の蚤の心臓に突き刺さっているので優しく見守るような目線で講義を聞いて下さい。

医者である以上、人前で涙を流すことをどうかと思う人もいるかもしれませんが、僕はこんな自分を変える気はありません。それとこれからも患者、家族に寄り添う医療を第一に！ そんな医師でいようと思う気持ちも変える気はありません。

こんな僕ではありますが、どうぞこれからも温かく優しいまなざしで見守っててください。そしてどこかで泣いても温かくほっておいてくださいね。

NEWS &
ニュース&トピックス
TOPICS

第4回「世界糖尿病デー (11/14)」 花火大会を開催しました。

今年も11月14日「世界糖尿病デー」に打ち上げ花火をあげました！短時間ではありますが、とても綺麗で感動的でした。今年も患者さんと医療関係者で企画し、募金を集めて開催しました。糖尿病患者さんの仲間がここにいますよ！味方がここに沢山いますよ！という私達の思いが伝われば嬉しいです。そして、糖尿病に興味を持ってくださる方が増えたら素敵だなと思います。沢山の方の募金・ご協力に感謝致します。

内分泌代謝内科・助教 守田 美和



留学生から見た「出雲の不思議」

外国の方から見た「出雲の不思議」をお聞きしました。今回はモンゴルからの留学生である、産科婦人科学講座所属のウヌルさんに答えていただきました。

出雲に来てから「不思議！」と思ったのは、知らない人から「こんにちは」と挨拶をされることでした。最初は、誰かと間違えているのでは？と思っていましたが、道を歩いている誰もが私に挨拶をしてくれて、私も「こんにちは」と応えていました。日本の人はみんなそうするのかと思っていたら、都会のほうへ出たときは違いました。都会は人が多いのでみんなと挨拶するのは難しいのかなと思います。こんなことがあって、出雲の人はとても優しくて温かく感じました。



モンゴル出身
ウヌルさん
(産科婦人科)

★出雲の人の温かさが、外国の方にも伝わっているなんてステキですね！（編集者より）

イベントなどのお知らせ

▶ 島大病院「ちょっと気になる健康講座」を開催中！

島大病院には、専門知識を備えた、医師をはじめとする様々な職種の職員が医療・医事業務に携わっています。

本院に来院される患者さんや一般市民の方への少しばかりのサービス提供事業として、健康や医療に関するミニ講座を定期的に開催しています。お気軽にご参加ください。実施内容は下記のとおりです。



対象 患者さんほか一般市民 場所 外来1階 玄関待合ホール 時間 11:00~11:30

回数	月 日	担当	講師	テーマ
第58回	1月 8日(木)	検査部	石飛 慎	インフルエンザについて
第59回	1月15日(木)	皮膚科	金子 栄	あなたのほくろは大丈夫？
第60回	1月23日(金)	看護部	坂根 圭子	インフルエンザ・ノロウイルスに負けない 手指衛生をマスターしよう
第61回	1月30日(金)	リハビリテーション部	酒井 康生	筋肉の衰えは万病のもと ～その予防法・改善法～
第62回	2月 5日(木)	歯科口腔外科	辰巳 香澄	ご存知ですか？ お口の病気
第63回	2月12日(木)	放射線部	原 真司	医療における放射線被ばくについて
第64回	2月19日(木)	眼科	杉原 一暢	よくある眼の病気
第65回	2月26日(木)	整形外科	松崎 雅彦	腰の病気ーあしの痛みとしびれー
第66回	3月 5日(木)	小児科	竹谷 健	食物アレルギーの正しい対応と新しい治療
第67回	3月12日(木)	内分泌代謝内科	山本 昌弘	骨そしょう症ー糖尿病とのかかわりー
第68回	3月19日(木)	肝臓内科	佐藤 秀一	知って得する肝臓の検査のお話し
第69回	3月26日(木)	肝・胆・脾外科	高井 清江	胆石症(急性胆のう炎)について

▶ 病院ボランティアコンサート 開催予定

1月16日(金)19時より

大社リコーダー倶楽部のみなさん



2月20日(金)19時より

島根大学
フロア室内楽団

開催場所：玄関待合ホール

▶ いきいき健康講座「まめなかくらぶ」 放映予定(出雲ケーブルビジョン)

1月放送 泌尿器科 教授 椎名 浩昭
「腎移植・当院の現状と今後の展望」

2月放送 小児科 講師 竹谷 健
「食物アレルギーの正しい対応と新しい治療」

3月放送 耳鼻咽喉科 教授 川内 秀之
未定

▶ 誰でも参加出来る糖尿病教室

参加費無料！
予約不要です☆

時間：15時～16時(受付14:30～)

場所：外来・中央診療棟3階「だんだん」
(病院正面玄関エレベーターから3階へ)

1月
19日(月)

- 大血管合併症を知っておこう
～心筋梗塞、脳梗塞、下肢閉塞性動脈硬化症～小川典子 内科医師
- 検査で分かる動脈硬化 福岡麻子 検査技師

3月
2日(月)

- 歯医者さんが語る「実は大切! お口の健康」 江川正義 歯科医師
- 新しく出た糖尿病の薬ってどんなクスリ? 松井頌明 薬剤師

主催：島根大学医学部附属病院 糖尿病ケアサポートチーム
お問い合わせ先：島根大学医学部附属病院 内分泌代謝内科 守田 電話：0853-20-2183



看護師募集!



入職時から研修スケジュールに基づいて
新人看護師の成長を支援します。

研修スケジュール

4月

- 新採用者入職時研修

5月

- チーム医療研修
- リフレッシュ研修

7月

- フィジカル
アセスメント研修
- 個人プログラム

9~11月

- シリンジポンプ・
輸液ポンプ研修
- 多重課題研修
- 宿泊研修
- 院内ローテーション研修

12月

- “太鼓判”研修

2~3月

- 成長体験発表会
- 静脈注射研修



シリンジポンプ、輸液ポンプの安全な作業状況を、みんなで確認し合っています。



患者さんの検査への送り時間とインスリン注射時間が同時となりました。さあ大変、どうしよう

これであなたも大丈夫!!

新人看護職員からのコメント

実際に起こりうる状況と同じ様な場面設定が再現しており、こんなときどうしたら良いのかみんなで考える事が出来ました。多重課題発生時は時間処置を優先しがちですが、患者さんの状態や安全面などの環境に配慮する事の大切さをこの研修で学びました。

インターンシップ・病院見学会へ来てみてね!

編集後記

「お正月は食べすぎ、飲みすぎが気になる季節」ということにちなんで、今回の特集を組みました。確かにたくさんの食べ物、飲み物が食卓を飾る季節ですが、「適切な量を守る」という意識が大切だなあとつくづく思いました。適切な量を守って、みんなで健康的な食事を楽しめれば良いなと思いました。次号は新年度4月号です!

しろうさぎ
についてのお問い合わせ先

医学部総務課 企画調査係 広報担当
TEL : 0853-20-2018
E-mail : mga-kikaku@office.shimane-u.ac.jp