



しろうさぎ

SHIROUSAGI

TAKE FREE
ご自由にお持ち帰りください

Contents

特集 Special issue

特殊外来・難病外来のご紹介

『新たに5つの外来がスタート！』

～なかなか治らない？原因が分からない？島大病院にご相談ください！～

【特殊外来】

④ ストレス外来 精神科神経科 堀口 淳 教授

④ 甲状腺疾患専門外来 内分泌代謝内科 山内 美香 准教授

【難病外来】

④ IBD(炎症性腸疾患)外来 IBD(炎症性腸疾患)センター 石原 俊治 センター長

④ 好酸球性副鼻腔炎・中耳炎(ECRS)外来 耳鼻咽喉科 青井 典明 講師

④ 特発性間質性肺炎外来 呼吸器・化学療法内科 濱口 俊一 助教

*病院探検隊！～光学医療診療部編～

*病気のまめ知識 ～PM2.5について～

*私のここだけの話

*ニュース&トピックス

*留学生の国自慢

*イベントなどのお知らせ

特集 Special issue

「特殊外来・難病外来のご紹介

新たに5つの外来がスタート！

～なかなか治らない？原因が分からない？島大病院にご相談ください！～

島大病院では、この度新しく5つの外来が開設されました。それぞれの専門家たちが連携して、なかなか治らない、原因の分からない病気の診療を行います。各外来の担当の医師に詳しくお話を伺いました。

特殊外来
予定表

	月	火	水	木	金
ストレス外来			○		
甲状腺疾患専門外来			隔週		

ストレス外来

精神科神経科 堀口 淳 教授

Q ストレス外来って？

A ストレスは誰も少なからず感じているもので、どこからがストレスによる病気と判断するか難しいという問題があります。病気であるか、そうでないかということは、診察でお話を聞くことや、必要に応じて検査をして判断します。一般に「人に会いたくない」「夜眠れない」「食欲がない」などの症状が、ストレスを感じると起こります。

診察は、大学病院の外来であるからこそ、ゆっくりと最低1時間は時間をとって行います。また、大学病院の外来で通常必要な、他病院の紹介状は必要ありません。

治療は、まずは皆さんのお話をよく聞くことから始まります。それから必要に応じてお薬を処方することや、

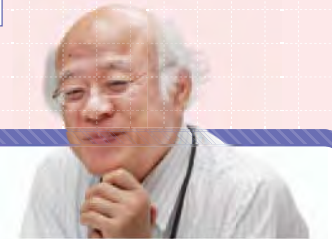
臨床心理士によるカウンセリングを行います。

ストレス外来は「特殊外来」という位置づけですが、決してストレスから来る病気が「特殊」であるわけではありません。「ストレスはみんなが感じているものである」という点で、ある意味では「特殊」であると私は考えます。

Q 患者さんへのメッセージは？

A ゆっくり時間をとってお話に耳を傾けることこそが、一番の治療法だと考えています。まずは精神科神経科外来にご相談の電話をください。

●ストレス外来（要予約）：0853-20-2388



甲状腺疾患専門外来

内分泌代謝内科 山内 美香 准教授

Q 甲状腺の病気にはどんなものがあるの？

A 甲状腺は、のどぼとけのすぐ下にある臓器で、蝶が羽を広げたような形をしています。

食べ物に含まれるヨウ素から、身体の新陳代謝などを調整する甲状腺ホルモンを作っています。甲状腺ホルモンの量は脳から調節を受けています。甲状腺ホルモンは非常に大切な役割を果たしていますので、量が多すぎても少なすぎても病気となります。

甲状腺の病気のうち、甲状腺ホルモンの値が高くなりすぎる病気の代表例がバセドウ病、低くなりすぎる病気の代表例が橋本病です。どちらも薬で治療する場合があります。また甲状腺にしこり（腫瘍）ができることもあります。ほとんどが良性のものですが、中にはがんなど悪性のものがあります。しこりの検査には、超音波検

査（エコー）や、針を使って細胞を取り、詳しく調べる方法があります。

Q 甲状腺疾患専門外来って？

A 甲状腺に異常を認める方を専門的に診察いたします。診察や内科的治療は私たち内科医が行いますが、甲状腺の病気の中には手術や放射線治療が必要な場合、また目に症状を認める場合があります。よって、手術については耳鼻咽喉科、放射線治療は放射線治療科、目の症状は眼科と連携をとりながら甲状腺の病気の治療にあたります。

甲状腺の詳しい検査や治療を勧められた場合には甲状腺異常外来を受診して下さい。

厚生労働省が指定する「指定難病」をご存知でしょうか。「難病」と呼ばれることも多いです。

「難病の患者に対する医療等に関する法律」の施行に伴い、新たな医療費助成制度が始まりました。

新たな医療費助成制度については、

島根県健康福祉部健康推進課ホームページ (<http://www.pref.shimane.lg.jp/kenko/>)でご覧いただけます。

医療費助成の申請手続きについては、最寄りの保健所にお問い合わせください。

医療費助成の対象となる疾病は、平成27年7月1日現在306疾病となっています。

指定難病に関する詳しい情報は、厚生労働省ホームページをご覧ください。

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000084783.html>

難病外来 予定表

	月	火	水	木	金
炎症性腸疾患(IBD)外来			○	午後	○
好酸球性副鼻腔炎・中耳炎(ECRS)外来			午後		
特発性間質性肺炎外来		○			○

IBD(炎症性腸疾患)外来

IBD(炎症性腸疾患)センター

いしはら しゅんじ
石原 俊治 センター長

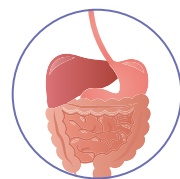


Q IBD(炎症性腸疾患)ってどんな病気？

A 潰瘍性大腸炎やクローン病などのことで、厚生労働省の特定疾患に指定されている原因不明の難治性疾患です。潰瘍性大腸炎は、大腸の粘膜が炎症を起こして、ただれ・潰瘍になってしまう病気です。まず直腸に近い部分で炎症が起き、次第に奥の方に広がっていきます。クローン病は口腔から肛門に至るまで、消化管のどの部分にも炎症や潰瘍が起こり得る病気です。どちらも主な症状は腹痛や下痢などです。一度発症すると、症状を抑えて維持することはできますが、完治させることは難しいです。若年者の発症が多く、通院などによる就学・就労に大きな影響があります。

Q IBD(炎症性腸疾患)外来って？

A 島根県におけるIBDの患者数は、急速に伸びています。IBD外来では、患者数の急速な増加と治療法の多様性という側面から、診療に際しては消化器内科医だけではなく、消化器外科医、精神科医、薬剤師、栄養士など、様々な職種がサポートをしていきます。IBD外来は山陰で唯一の外来です。経験に基づいた適切な診療で、患者さんの社会復帰のお手伝いをさせていただきます。胃腸の不調が長期間続いており、原因が分からないという方は、一度ご相談にいらっしゃってください。



好酸球性副鼻腔炎・中耳炎(ECRS)外来

あおい のりあき
耳鼻咽喉科 青井 典明 講師



Q 好酸球性副鼻腔炎・好酸球性中耳炎ってどんな病気？

A 好酸球性副鼻腔炎は、鼻茸による鼻づまりと嗅覚障害、粘り気の強い鼻水を特徴とする副鼻腔炎で、一般の慢性副鼻腔炎（蓄膿症）とくらべると、難治性で再発しやすい副鼻腔炎です。また、気管支喘息を伴うことが多いと言われています。慢性副鼻腔炎では、まずは抗菌薬を中心とした薬物療法を行います。一方で好酸球性副鼻腔炎では抗菌薬は無効で、内視鏡を用いた手術療法とステロイド薬（炎症を抑える薬）を中心とした薬物療法を行います。残念ながら、治療を中断すると再発しやすいことも特徴です。

好酸球性副鼻腔炎の合併症として、非常に粘り気のつよいニカワ状の耳漏を伴うことがあり、これを好酸球性中耳炎と言います。聴覚障害が進み、放置す

ると耳が聴こえなくなることもある難治性疾患で、こちらでもステロイド薬を用いた治療を必要とします。

Q 好酸球性副鼻腔炎・中耳炎外来って？

A 地域医療機関等で、通常の副鼻腔炎の治療をしても良くならないという方がこの外来にいらっしゃることが多いです。初診では、CTや血液検査、鼻茸の組織をとるなどして詳しく調べます。好酸球性副鼻腔炎と分かれば、基本的には手術をして副鼻腔の粘膜を正常な状態に戻し、その後ステロイドの内服で再発を予防することになります。合併症などにより手術が難しいかたはステロイド薬での加療を行います。これらの病気は再発しやすいので、しっかりと通院をすることで早期に再発を発見し、治療を行うことが重要です。

特発性間質性肺炎外来

はまぐち しゅんいち
呼吸器・化学療法内科 濱口 俊一 助教



Q 特発性間質性肺炎ってどんな病気？

A 一般的によく知られている肺炎は細菌が原因で起こるものですが、間質性肺炎は肺胞の壁（≒間質）に炎症が起こっている状態をいいます。その原因は様々ですが、カビの吸い込みや、薬剤使用、リウマチなどの膠原病が原因となることがあります。このうち、原因が特定できない間質性肺炎を特発性間質性肺炎と呼びます。これまでは治療が困難でしたが、近年、進行を抑制する治療薬が開発されたことや、厚生労働省の特定疾患に指定されて、費用の面からも治療薬が使用しやすくなり、以前よりも治療の選択肢が増えていきます。

Q 特発性間質性肺炎外来って？

A 特発性間質性肺炎はいくつかの型に分類することができますが、どの型なのか判別すること

が難しく、また型によって治療方針や薬が違うので、どの分類に当てはまるのか正しく判断することがとても大切です。島大病院の特発性間質性肺炎外来では呼吸器や病理、放射線のそれぞれのスペシャリストが集まって、疾患の判別や治療の方針を決定するのが特徴です。それぞれの立場から専門知識を出し合うことで、よりよい治療法を決定し、患者さんの負担を少しでも減らすことができるように取り組みたいと思います。

また、特発性間質性肺炎は時間とともに進行していくため、早期の治療介入が重要ですので、定期的な検診を心がけましょう。



病院探検隊！

「光学医療診療部」編

今回の「病院探検隊！」は、内視鏡による検査と治療を行っている「光学医療診療部」編です。参加者のみなさんに、普段は見られない「光学医療診療部」の中を探検していただき、内視鏡操作の体験もしていただきました。案内役は、光学医療診療部 部長 佐藤 秀一 准教授、柴垣 広太郎 助教です。

1 内視鏡ってどんなもの？



佐藤准教授から、内視鏡の歴史について説明がありました。

特に、小腸は従来、口からも肛門からも検査することが困難とされていましたが、カプセル内視鏡や、ダブルバルーン内視鏡(2つの風船でしゃくとり虫のように消化管を進む)によって、小腸の検査もできるようになりました。

2 いよいよ内視鏡操作に挑戦！



柴垣助教から内視鏡の操作方法について説明がありました。レバーやボタンでカメラの向きを変えたり、検査しやすいように空気を送ったり吸い取ったりできます。拡大鏡の機能や、特殊光で血管を見やすくする機能もついていて、組織を取り出して検査をすることなく、診断をすることができます。

4 ゴールの「十二指腸」までたどり着きました！



食道から胃へと進んだ後は、胃と小腸をつなぐ「十二指腸」へとカメラを進めて行きます。胃にある入り口はとても狭いのですが、レバーを駆使して無事たどり着きました。

参加者

実は 30 年ぶりに内視鏡に触りましたが、柔らかくて使いやすくなっており、感心しました。

3 慣れない操作に苦戦…



レバーを操作しながら、カメラを入れていきます。慣れない操作に、皆さんなかなか苦戦されています。

参加者

普段は検査を受ける側ですが、検査をする側の大変さが少しわかりました。

今回は、シミュレータを使った内視鏡手術の体験ができる「内視鏡手術トレーニングセンター」編を予定しています。参加費無料でどなたでもご参加いただけます。詳細が決まり次第、病院内や HP、Facebook でご案内しますのでぜひご参加ください！

しろうさぎ 5

病気の豆知識

「PM2.5について」

いそべ たけし
呼吸器・化学療法内科 磯部 威



PMIは大気汚染物質である微小粒子状物質（particulate matter）の頭文字を取ったもので、2.5とは、粒子径が概ね2.5μm以下のものを指します。なぜこのサイズが目玉されるかというと、吸い込んだ時に最も肺の奥まで到達しやすい大きさが2.5μm前後の粒子であるからです。そのため、肺に吸い込まれたPM2.5は、まず気道系へダメージを与えて、気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患などの気道疾患の危険度を上げます。肺に生じた慢性的炎症は全身に波及し、肺から体内に取り込まれたPM2.5と相俟って血管系への傷害をきたし、循環器疾患や脳卒中を生じます。

PM2.5の島根県の大気状況は県のホームページからリアルタイムに情報を得ることが可能です。一方で、環境省が設定するPM2.5に対する環境基準値を超える日は、例えば出雲市の場合は月に1-2日程度です。しかしながら健康被害は明らかな物質であるため、小児や呼吸器・循環器系の基礎疾患をお持ちの方はこのような情報にも留意し、外出や屋外での運動を控え、マスクを使用するなど対策をとることをお勧めします。

島根県ホームページ 大気汚染注意報・警報・注意喚起情報 <http://www.pref.shimane.lg.jp/infra/kankyo/kankyo/taiki/pm25.html>

私のここだけの話

「知る事から好きになる「出雲神話検定」」

さとう なお
クリニカルスキルアップセンター 佐藤 直

皆さん出雲神話検定というものをご存知でしょうか。島根に移住し「この土地に住まわせてもらうのならこの土地の事を知らなければ」と思った2年前。大社の参拝が4拍手の理由や掲げた国旗が47mの理由等、素朴な事を「知ろう」としているうちに気が付けば出雲神話にのめり込んでいました。

全国に存在する風土記の中で唯一ほぼ完全な形で残されていた出雲国風土記。私はこの土地の人柄が昔も今も変わらず勤勉である事を裏付けているように感じます。

出雲神話検定では出雲国風土記や日本書紀・古事記に書かれている出雲神話の内容+島根の歴史が問われます。では皆さんへ出題！Qイザナミは何の神を産んだ事が原因で亡くなった？Qオロチ退治の際尾から出てきた剣の名は？Q荒神谷遺跡から発見された銅剣の本数は？Q島根は全国トップの鉄生産量を誇るが明治15年時点のシェア率は？この様に神話8割・県の歴史2割計50題です。一緒に島根をもっと好きになりませんか？

市民ギャラリー作品介绍

平成27年8月から開設している本院市民ギャラリーに、島根大学の卒業生であり、世界で活躍されている池平 徹兵 氏による壁画の特別展示を、平成28年1月から3月末まで行いました。

この作品は、一般財団法人アーツアライブ主催の「平成25年度経済産業省地域ヘルスケア構築推進補助業務」の一貫として、国立長寿医療研究センターにて、池平氏と27名の高齢者の方が制作されたものです。長さ10mに及ぶ壁画です。

なお、4月からは島根大学生の写真部が作品を展示する予定です。ご来院の際にはぜひお立ち寄りいただき、実際の作品をご覧ください。



池平 徹兵 氏
による壁画
『希望 HOPE』

市民ギャラリーでは皆様の展示作品を募集しています

お問合せ・作品展示の申込はこちら

島根大学医学部総務課企画調査係
Tel.0853-20-2019

しろうさぎ 6



今回はエチオピア・アワサ大学からいらっしやっている、シャミルさんに母国の自慢を話していただきました。

日本の皆さんがエチオピアと聞いてイメージするのはどのようなことでしょうか。やはりコーヒーでしょうか？今回は、おそらくあまり知られていないエチオピアの自慢を紹介します。

エチオピアには独自の文字や数の数え方があります。例えば、エチオピアには暦の「月」が13あります。1年が13ヶ月ということです。1年のうち12ヶ月は1ヵ月が30日間で、13番目の月は5日間です。日本でいう「うるう年」にはこの月が6日間となります。

また、有名なエチオピア出身の人物として紹介したいのは、マラソンのアベベ選手です。彼は1964年の東京オリンピックで、なんと裸足で出場して完走し、金メダルを獲りました。

このように、エチオピアにはたくさんの自慢するところがあります。皆さんに少しでもわたしの国・エチオピアのことを知っていただくと嬉しいです。

1ヵ月が基本的に30日というのは、案外分かりやすくていいかもしれませんね！（編集者）

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

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開催していくこととしました。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 外来待合ホール 時間 11:00～11:30

回 数	月	日	担 当	講 師	テーマ
第118回	4月	7日(木)	光学医療診療部	佐藤 秀一	腹部エコー検査で何がわかるの？
第119回	4月14日(木)		検査部	福岡 麻子	検査でわかる動脈硬化
第120回	4月21日(木)		高度外傷センター (AcuteCareSurgery講座)	比良 英司	命を脅かす外傷(けが)について
第121回	5月10日(火)		Aiセンター	木村かおり	当院にあるAi(オートブリー・イメージング)センターってなに？
第122回	5月17日(火)		肝臓内科	三宅 達也	肝硬変のお話
第123回	5月19日(木)		泌尿器科	井上 圭太	排尿障害について
第124回	5月27日(金)		消化器外科	百留 亮治	大腸癌の治療
第125回	6月 2日(木)		耳鼻咽喉科	青井 典明	アレルギー性鼻炎について
第126回	6月16日(木)		皮膚科	林田 健志	ケロイドの治療
第127回	6月23日(木)		心臓血管外科	今井 健介	冠動脈の話
第128回	6月30日(木)		栄養治療室	久保田明子	あぶらと健康

病院ボランティアコンサート 開催予定

4月15日(金)
19時より

●出雲邦舞会

5月20日(金)
19時より

●合唱団
アルページ



開催場所：附属病院1階
外来待合ホール

6月10日(金)19時より

●安来節保存会 斐川支部

島大病院 ちょっと気になる健康講座 放映予定(出雲ケーブルビジョン)

4月放送 肝・胆・脾外科 林 彦多 助教
「膵がんの早期発見のために」

誰でも参加出来る糖尿病教室

5月23日(月)15時～16時

参加費無料！
予約不要です☆

場所：外来中央診療棟3階「だんだん」

講演 1 おしこには情報がいっぱい
～尿検査について～
石原智子 臨床検査技師(糖尿病療養指導士)

講演 2 腎臓内科医による糖尿病性腎症のおはなし
吉金かおり 腎臓内科医師

●その他、無料血糖測定を行います。

患者さんとペットの面会 実現を目指しています！

ペットを大切な家族の一員として扱われているご家庭も多くあると思います。長期入院患者さん、難治や末期などで退院、外泊の見込みが立たない患者さんの中にはペットに一目でも会いたい、ペットのことが心残り、気がかりで落ち着かない方がいらっしやいます。

現在、当院では衛生面、アレルギー、騒音などの問題を解決し、一部の病棟でペット面会ができるか検討しています。

病院内の各部署が協力して規約を作り、患者さんのご希望に添えるよう努力していきます。



しろうさぎ



島大病院 書籍のご紹介



第2弾 好評発売中！

島大病院・1年分の健康講座を
この1冊にまとめました。

島大病院 ちょっと気になる
健康講座2
Shimane University Hospital Lectures on Health

監修：島根大学医学部附属病院 発売：今井出版
A5判／並製本／154頁／オールカラー 定価：本体 926円＋税

病気・健康維持のはなしなど

48項目

島根大学病院の
スタッフがわかり
やすく解説します。

第1弾も
一緒にどうぞ！



第1弾の
書籍

『ちょっと気になる健康講座のすすめ』

島根大学医学部 特任教授(元病院長・前学長)
小林 祥泰

島大病院から外来ロビーで毎週行ってきた「ちょっと気になる健康講座」をまとめた本が出版されました。柿を食べすぎると腸に詰まるとか、肺にも年齢があるとか、呑み込んだカプセル内視鏡による腸の検査、短期間で退院出来て術後が楽な内視鏡手術の話、痰が出る時の咳はむやみに止めない方がよいとか、酒を飲まない人にも起こり肝がんにもなる怖い非アルコール性脂肪肝治療の生活改善、不眠症の話から睡眠時無呼吸の発見法、動悸がしたら重症脳梗塞の原因になる心房細動の検査をすぐ受けましょうとか、皆さんが心配になる加齢による物忘れと認知症の違い、老化に伴う骨粗鬆症や変形による膝痛、脊柱管狭窄症等による口モ症候群の早期発見、予防など、日頃からちょっと気になるけどなかなか聞けにくい話が満載です。また日本のトップクラスの緩和ケア病棟や癌相談支援センターの紹介もあります。この本で1年分の講座を受けて健康寿命を延ばしましょう。

『目からウロコの落ちる健康講座』

島根大学医学部 特任教授
塩飽 邦憲

「食べ物だって腸に詰まります」のように臨床医学の第一線で活躍する医師やスタッフでしか書けないハッとすることが満載です。どんな食品が詰まって、腸閉塞を起こすのでしょうか？薬は、なぜコップ一杯の水で飲まないといけなののでしょうか？生きている限り、痰と咳があるのが当たり前？不眠や睡眠時無呼吸症候群、筋肉の衰えの防止、冬の減塩などなどの目から鱗の話が満載。本書は、週一回の外来ロビーで開催し、好評を博している健康講座をまとめたものです。また、大学病院でしか実施していないカプセル内視鏡、内視鏡手術や放射線治療などの先進的な医療、地域医療を支援する緩和ケア、がん相談など。島根大学附属病院の理念「地域医療と先進医療が調和する大学病院」をわかりやすく紹介した本になっています。日頃の健康管理と上手に医療機関を活用するために、お手元において参考になさってください。きっとお役に立ちますよ。

お近くの主要書店、インターネットでお買い求めいただけます。ご注文は 今井印刷株式会社 0859-28-5551

編集後記

今回は「特殊外来・難病外来のご紹介 新たに5つの外来がスタート！～なかなか治らない？原因が分からない？島大病院にご相談ください！～」の特集で記事を作成しました。それぞれの専門家たちが連携して、今後も大学病院ならではの医療を患者さんに提供していきます。

また、ページの上にもありますように、『島大病院ちょっと気になる健康講座2』を出版しました。ひとつのテーマが3ページ程度と短くたいへん読みやすいので、気になる講座をつまみ読みしたり、おやすみ前の1講座にしたりと身近におきやすい1冊です。本院玄関に見本も置いてありますのでぜひご覧ください。

次号は7月発行予定です。



【編集者より】

島根大学医学部附属病院広報誌

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

☎0853-20-2019

✉mga-kikaku@office.shimane-u.ac.jp

🌐http://www.med.shimane-u.ac.jp/hospital/

