



TAKE
FREE

特集

知っておこう、 血液のがん

対談 子どものいのちの危機に
高度な技術と人材で対応

地域小児救命
救急センター

フリーアナウンサー

竹谷 健 × 柊田 ひとこ

病院薬剤師の不足に立ち向かう

健康コラム「塩分の過剰摂取にご用心」



島大病院フリーマガジン

島根大学医学部 創立50周年記念募金のお願い

一次世代の医療人を育てる「新教育棟」建設へー

島根大学医学部は、2025年10月に創立50周年を迎えます。この節目にあたり、未来の医療を担う人材育成の場として「新教育棟」の建設を目指し、寄附目標額5億円の募金活動を行っています。皆さまからのご支援は、地域医療の未来を支える大きな力となります。どうか温かいご協力をお願いいたします。



医学部長 石原 俊治

ご寄附への顕彰・謝意 等

・寄附者様のご芳名を50周年特設サイトや広報誌(広報しまだい)に掲載させていただきます。

- ご芳名板にお名前を掲示
- 学長からの感謝状贈呈
- 記念誌の贈呈
- オリジナルグッズの贈呈(島大会員登録者)

オンライン決済
も可能!



※ご寄附は税制優遇の対象となり、寄附金控除の対象となります。

詳しくは50周年
特設サイトへ

寄附金趣意書、ご寄附への
顕彰・謝意、医学部50年の
歩み、寄附者WEBご芳名
録などを掲載しています。

ぜひ
ご覧ください!



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

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▶



島大医師 ちょっと気になる
健康講座

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



アンケートにご協力をお願いします。

アンケートにご回答頂いた方の中から「炭八」の除湿剤「炭ハミニ」(0.2ℓ×2コセット)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。



出雲屋炭八

「炭八」は、湿度の高い出雲で生まれた「調湿木炭」。島根大学との共同研究で独自製法を確立し、アトピー性皮膚炎や喘息に対する効果も立証。当院のC病棟にも採用されています。



会社HPは
こちら



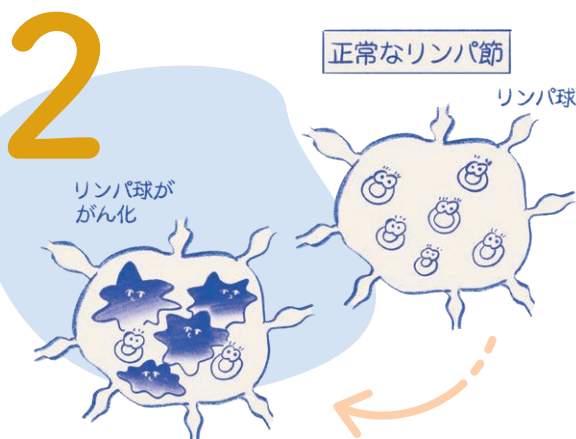
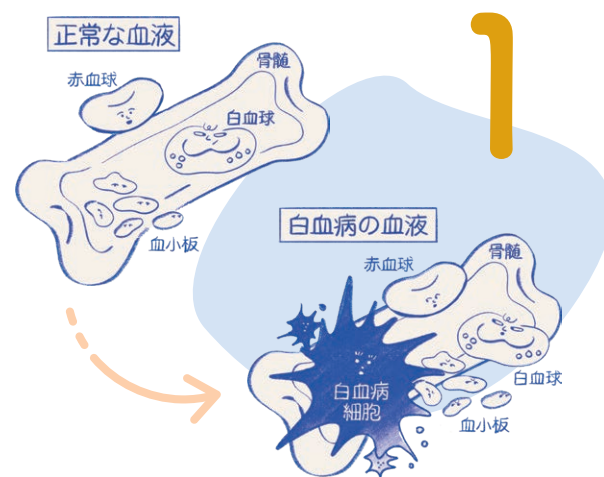
項目	血液のがん(造血器腫瘍)	その他のがん(固形がん)
発生部位	血液・骨髄・リンパ組織など	胃・肺・肝臓・乳腺などの臓器や組織
進行の仕方	全身に広がりやすい	局所から始まり、転移する
検査方法	血液検査・骨髄検査・組織検査など	画像検査・内視鏡・組織検査など
治療のアプローチ	抗がん剤・移植・分子標的薬・免疫療法など	手術・抗がん剤・放射線治療など

血液のがんと
その他のがんとの違い

「血液のがん」は大きく分けて 3 種類

白血病 血液をつくる細胞に異常が起こる

通常、血液は骨の中にある「骨髄」で、赤血球や白血球、血小板などがバランスよくつくられています。この仕組みに異常が起こり、正常な血液が作れなくなるのが「白血病」で、貧血や感染症、出血といった症状が現れます。急に進行する「急性白血病」と、ゆっくり進む「慢性白血病」があり、種類によって治療法も異なります。

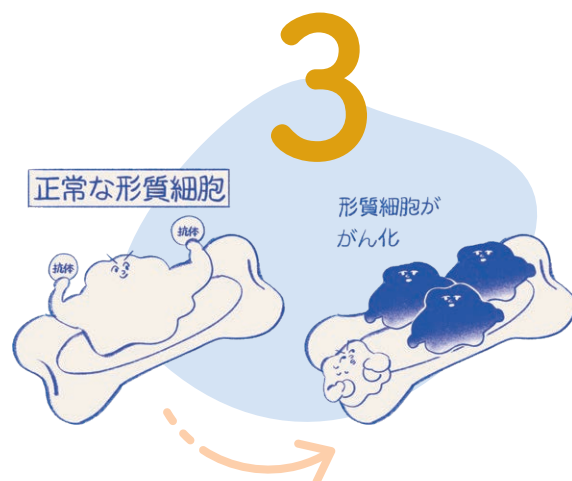


リンパ腫 免疫を担うリンパ球ががん化

細菌やウイルスなどの異物を攻撃・排除してくれる免疫細胞「リンパ球」が、がん化して過剰に増える病気です。リンパ球は全身に存在するため、体のどこにでも発生する可能性があります。リンパ節の腫れのほか、発熱、体重減少、寝汗(夜間の大量の汗)などが見られることがあります。

骨髄腫 骨髄で抗体をつくる「形質細胞」ががん化

「形質細胞」は骨髄で抗体を作り体を守る働きをしますが、その形質細胞ががん化したのが骨髄腫です。がん化した形質細胞は骨髄の中で過剰に増え、正常な血液細胞がつかれなくなったり、骨を弱くしたりします。その結果、貧血や骨の痛み、骨折しやすくなる、感染症にかかりやすくなる、腎臓に障害が出るなどの症状があらわれます。



「血液のがん」と聞いて、どのようなイメージを持ちますか？

ドラマや映画の影響から、“怖い病気”という印象を抱いている方もいるかもしれません。

では、血液のがんとは一体どのような病気なのでしょう？
血液内科の鈴木律朗教授にお話を伺いました。

血液のがんは、大きく分けて「白血病」「リンパ腫」「骨髄腫」の3つに分類されます。
胃がんや肺がんなど、特定の臓器や組織に塊をつくる「固形がん」とは異なり、血液のがんは血液や骨髄、リンパ組織など、体中をめぐる血液細胞に発生するのが特徴です。その性質や形態は多岐にわたり、細かく分類するとおよそ250種類にも及びます。分類が非常に細かいことも、固形がんとの大きな違いです。
また、血液のがんは、初期症状が分かりにくいいため、早期に

見つけるのが難しい場合が多いです。しかし、進行した状態(ステージ4)で見つかったとしても、手遅れとは限らず、治療によって改善が見込めるケースも少なくありません。
かつては治療が難しい病気とされていましたが、現在では医療の進歩により、治療や長期的なコントロールが可能になっています。予後や病状が落ち着いていれば、日常生活を送りながら治療を続けられるケースもあります。むやみに恐れず、正しい知識を持ち前向きに治療に向き合うことが大切です。

特集

知っておこう、血液のがん



2025 Summer
SHIMANE UNIVERSITY
HOSPITAL MAGAZINE

No.81

島大病院フリーマガジン

しろゐさぎ

INDEX

[特集]01-04

知っておこう、血液のがん

[対談]05-08

地域小児
救命救急センター フリーアナウンサー
竹谷健 × 柊田ひとこ

子どものいのちの危機に
高度な技術と人材で対応
[地域小児救命救急センター]

地域の医療と連携09-10

病院薬剤師の不足に立ち向かう
[島大病院×島根県健康福祉部]

健康コラム11

塩分の過剰摂取にご用心

栄養治療室レシピ12

スパイスで減塩!
野菜たっぷりタコライス風そうめん

TOPICS13

複雑な構造の顔・頭の治療に
分野を超えたチームで取り組む

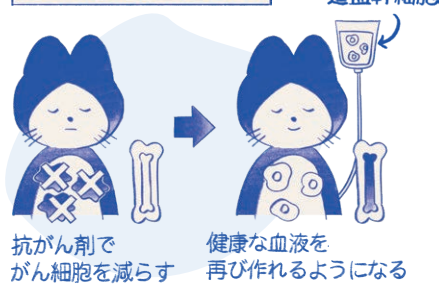
公認心理師ってなんだ?14

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8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。

造血幹細胞を移植



造血幹細胞移植

抗がん剤などでがん細胞を減らしたあと、血液をつくる「造血幹細胞」を移植して、健康な血液を再びつくれるようにする。



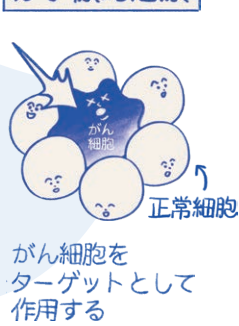
化学療法(抗がん剤)

がん細胞の増殖を抑える薬を使った治療で、多くの血液がんの基本となる方法。点滴や内服などで投与。

従来の抗がん剤



分子標的治療



血液のがんの治療法

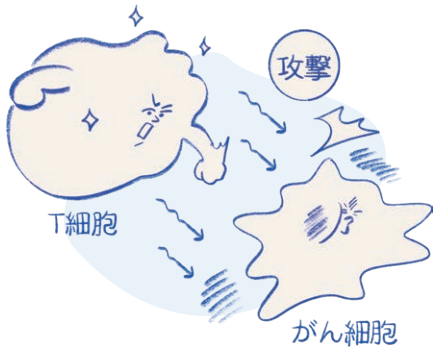


放射線治療

高エネルギーのX線などを使って、がん細胞を狙って壊す治療法。リンパ腫などで局所的に使用されることがある。

免疫療法

もともと体に備わっている「免疫の力」を利用して、がん細胞を攻撃する治療法。CAR-T細胞療法などがあり、近年注目されている。



分子標的薬治療

正常な細胞へのダメージをできるだけ抑えつつ、がん細胞をピンポイントで攻撃できる薬。多くは内服で投与。

かつては「治りにくい病気」とされていた血液のがんですが、薬物療法の進歩や新たな治療法の登場により、症状の改善や病状の安定が、十分に期待できるようになってきました。

なかでも注目されているのが「CAR-T細胞療法」です。これは、患者さん自身のT細胞(免疫細胞の一種)を取り出して遺伝子改変し、がん細胞を攻撃する力を高める治療法です。わかりやすく言えば、T細胞にがんを見つけるための特別なセンサーを取り付けることで、がん細胞を特異的に認識し、攻撃できるようにする仕組みです。そして、改良された細胞を再び体内に戻し、がん細胞を直接攻撃させるのです。

「CAR-T細胞療法」は今後さらなる進展が期待される、先進的な治療法のひとつです。ただし、すべての患者さんに適用できるわけではなく、がんの種類や状態に応じて治療法は選ばれます。

血液のがんの治療法

“治らない”は過去の話？

血液のがんの原因は、まだはっきりとはわかっていません。遺伝子の異常や加齢、放射線や化学物質の影響、ウイルス感染などが関係していると考えられ、多くの場合はいくつかの要因が重なって発症するとされています。現時点では明確な予防法は確立されていませんが、日ごろから規則正しい生活を心がけ、定期的に健康診断を受けることが大切です。



すずき りつろう
鈴木 律朗 血液内科 診療科長／教授

愛知県出身。1989年名古屋大学医学部卒業。愛知県がんセンター、名古屋大学医学部などを経て2014年より当院腫瘍センター腫瘍・血液内科准教授、2015年より臨床研究センター准教授業務、2020年より現職。日本内科学会総合内科専門医・指導医、日本血液学会血液専門医・指導医、日本造血細胞移植学会造血細胞移植認定医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医。専門は血液内科、腫瘍内科、造血細胞移植、生物統計学。

自覚症状があっても「見逃されやすい」？その理由

血液のがんは分かりやすい自覚症状がなく、見逃されやすい病気です。例えば、だるさや微熱、寝汗などは、風邪や更年期、あるいは疲れのせいと見過ごしがちです。また、リンパ節の腫れがあっても痛みを伴わないことが多く、気づかずに放置されることもあります。特に高齢の方では、こうした体の変化が「年齢のせい」とされて見過ごされてしまうことも。

風邪症状や体の不調が長く続く場合や、血液検査の異常を指摘されたときには、医療機関を受診されることをおすすめします。

血液のがん 早期発見のためのチェックポイント

□ 風邪のような不調が続く



□ あざ・出血が増えた



□ 原因のわからない背中や腰の痛み



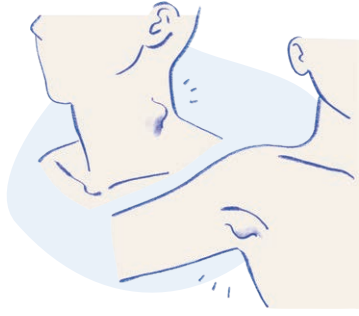
□ 原因のわからない体重減少



□ 貧血のような症状



□ 「なんとなく体調がすぐれない状態」が数週間以上続く



□ 首やわきの下にしこり(リンパ節の腫れ)



□ 血液検査の異常を指摘された(白血球・赤血球・血小板の数値など)

※ここでご紹介したのは、あくまで一部の例です。該当しないからといって、血液のがんの可能性がゼロになるわけではありません。気になることがあれば医療機関にご相談ください。

対 談

子どものいのちの危機に 高度な技術と人材で対応 「地域小児救命救急センター」

今年の4月から島大病院に地域小児救命救急センターが開設されました。
高度な手術や集中治療が必要になるなど、重篤な状態の子どもを受け入れています。
センター長の竹谷健先生に、開設への思いをお聞きました。

フリーアナウンサー
栢田 ひとこ
Hitoko Masuda

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ー番組、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。

地域小児救命救急センター
センター長
竹谷 健
Takeshi Taketani

1971年生まれ、松江市出身。1996年島根医科大学(現・島根大学医学部)卒業。同大学医学部附属病院助手、講師などを経て2016年から小児科教授、2023年から副学部長兼務。「一人のこどものために、今できることを、そして将来の幸せのために」がモットー。趣味は子育てと愛犬との散歩。

地域小児救命救急センター

重篤な状態の小児患者を全県から24時間体制で受け入れできる三次救急センター。救命救急センター、高度外傷センター、総合周産期母子医療センターなどと連携し、迅速に高度な専門医療を提供しています。

- 急性呼吸不全・循環不全の集中治療
- 小児の心臓、胸腹部、脳神経の緊急手術
- 急性脳炎・脳症の神経集中治療
- 自己免疫疾患などに対する血漿交換、透析治療
- 重症外傷、中毒、熱傷など

栢田

地域小児救命救急センターの存在は親としても心強いです。開設された背景を教えてください。

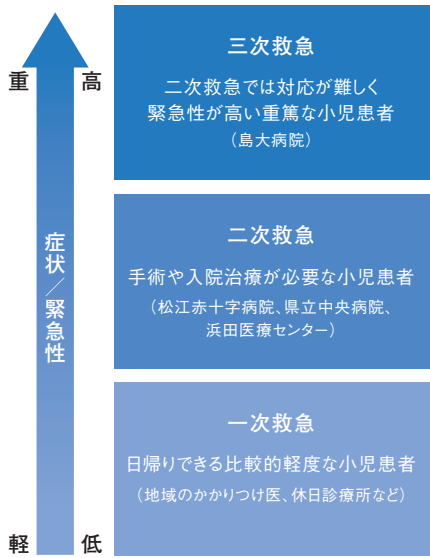
竹谷

重篤な小児の患者さんを診る施設を「小児集中治療室(PICU)」と言います。これを備えている都道府県は全国でも3分の1ぐらいいなかったため、厚生労働省が中心になって整備を進めることになりました。「小児集中治療室」の設置には、一定数の患者がいる、専門の医師が24時間365日常駐しているなど、厳しい条件があります。人材や設備の不

栢田

もともと島大病院では、高度な治療が必要な患者さんを他の病院からの紹介で診療しています。それは小児についても同じでしたよね？

子どもの救急医療体制



※三次救急は二次救急の病院からの紹介が中心。救急車で搬送されるときに状態によって直接三次救急に送られる場合もあります。

竹谷

これまでも、重篤な怪我や病気の小児患者の受け入れに対応してきました。救急においても同じです。それを国の認定とバックアップを受けてやっていけるようになったんです。島大病院では数年かけて多様な分野の小児医療の専門医・スタッフを集めてきました。設備も拡充し、子どもの頭からつま先まで診られる環境が整ったことで、国の条件に合致しました。

栢田

小児の高度な手術に対応できる脳神経、心臓などのお医者さんが増えましたものね。これまでの小児医療の拡充に尽力されてきたことが実ったのだと感じます。

竹谷

その通り！一つの病院で脳や心臓などすべて診られる、全国的にもあまり例のない環境を島大病院では実現しています。これによって助けられる命が増えるだけでなく、後遺症や合併症のリスクも減らせます。また

栢田

島大病院では、退院後の生活を支援する「島根県医療的ケア児支援センター」も開設し、ソーシャルワーカーのサポートもあります。小児救急医療から在宅治療まで、子どもと保護者をオールインワンで支える体制になっているのは、中四国・九州でも島大病院だけです。

竹谷

小児科、集中治療科、高度外傷センター、救命救急センター、小児外科、小児心臓血管外科、小児脳神経センターの医師がメンバーに入っています。子どもに特化した医師だと25人ぐらいいて、夜間も最低2人の医師がいる体制をキープしています。センター長の私も当直に入っていますよ！

こんなときどうすれば？
子どもの救急

Q & A



Q1 夜中に救急を利用するか、様子を見るか……
判断に悩んでしまったときはどうしたらいいですか？

A 地域の一次・二次救急病院に電話しよう！
状態を伝えと、病院に行くべきか、
様子を見るにあたってのポイントなどを教えてください。

こんなことで電話するな！と怒られることなかまありません。
気になったり不安になったりしたら相談してくださいね。

A 医療電話相談（#8000）に電話しよう！
平日は夜間から明朝まで、土日祝日及び年末年始は24時間
電話相談を受け付けています。
平日／19:00～翌朝9:00
土日祝日／24時間（年末年始含む）

最近SNSなどで調べる人もいますが、本当に我が子の
状態に合った情報を見つけれられるかはわかりませんよね。
便利なAIも責任は取ってくれません。専門家に頼ってください。

Q3 救急に行くときに用意しておくべきことはありますか？
熱けいれんなど、頻度や時間を
メモした方がいい場合もありますか？

A お薬手帳・母子手帳を忘れずに！

手帳はこれまでの病歴やワクチン接種などがわかるので持参を。
メモはないよりある方がいいですが、気が動転していたら
記録するのは難しいですね。
聞かれたらだいたい感じで答えてくれたらOKです。

救急を受診するか迷ったら「こどもの救急」

生後1か月～6歳の子どもの症状別に、救急車を呼ぶべきか否
かの結果表示や、出かける前の注意点を教えてください。普
段から目を通し、いざというときに備えましょう。

- 発熱・けいれん・泣きやまないなどの症状
- 高熱のときのチェックリスト
- 誤飲・動物にかまれた・やけど・
頭をぶつけたときの対処法など
（日本小児科学会監修）



Q2 熱けいれんはなくても40℃以上の高熱が
続くと心配です。相談のめやすは？

A 呼びかけても反応しない、もうろうとしているなど、
熱にプラスアルファして異常があれば相談を。
熱がなくても、激しい痛みを訴えたり、けいれんしたり、
「いつもと違う」と感じたら要注意です。

子どもの一番の主治医は親御さん。普段の状態を
把握して、ちょっとおかしいぞと思ったら相談しましょう！

Q4 子どもがおもちゃのパーツを飲み込んだ！
すぐ救急に行くべき？

A 息ができないなど、呼吸に異常が見られなければ
翌日以降の受診でOK。
ボタン電池などを飲み込んでしまった場合はすぐに
受診してください！

たいていの物はうんちと一緒に出てくることがほとんどなので、
あまり深刻に考えなくて大丈夫です。

ぜひお手持ちのスマホにブックマークしておいてください



ドクターカー

島大病院（高度外傷センター）が
所有する緊急自動車。外傷外科
医が事故や災害の現場に赴き、
現地や移動中の車内での治療が
可能に。画像伝送システムや動
態管理システムなど最新鋭の装
備を備えています。

は、小児救急の患者さん
は年々減っているんです
よ。背景には少子化だけ
でなく、2010年ごろ
から子どもが接種するワ
クチンが増えたこともあ
ります。病気が減り、風邪
を引いても以前より軽く
済むケースが増え、救急
搬送されるお子さんは
減ってきています。しかし、
今回のセンター開設によ
り、小児救急医の経験不
足という課題を補いつつ、
さらなるスキル向上が可

能となり、緊急時にも質
の高い医療が提供できる
体制が整いました。
竹谷先生はこのセン
ターを今後どのようにし
ていきたいですか？
新しいことを始めると
それなりに課題も出てく
るので、それらをクリア
し、ある程度形にするの
は僕の役目かなと思いま
す。属人化すると組織と
して続かないので、いろ
んなことをシステム化し
て、誰もが同じように対
応できる体制を整えてい
きたいです。また、緊急時
に家庭内で適切な対応が
できるよう、地域で啓発
活動や仕組みづくりもで
さればと思います。保
育園や学校の先生は救命講
習などを定期的に受けて
おられますが、保護者も一
通り経験できる機会があ
るといいですね。

者が自ら学校や園に希望
を出すことも大切だと思
いました。いろいろな意味
で、こちらのセンターの存
在が子育て世代を支えて
くれると安心です。
竹谷 病院長もよく言うん
ですが、やっぱり家族が安心
して暮らすためには、子ど
もの医療と教育が大きな
ファクターとなります。そ
の役割を担えば島根県

の地域創生に少しお役に
立てるかな。
枘田 これからの子育て世代
の人たちにとっても、すぐ
く安心できる要素だと思
います。おじいちゃんおば
あちゃんも子ども世代に
「島根には子育てにいい環
境が整っているから戻って
おいで」と言いやすはず。
いろいろな世代にとって心
強いですね。

枘田 そのような病院が離島
や山間地にも有する島根県
にあるってすごいんです。

竹谷 ドクターヘリで離島や

山間部から運ばれてくる
患者さんについては、以前
から県立中央病院や松江
赤十字病院などと搬送
業務の連携体制ができて
います。また、島大病院で
は新型の外傷ドクター
カーを所有。搬送から病
院到着までのタイムロス
の削減によって、助けられ
る命が増えています。

安心して子育てができる
島根を医療で支えていく
今回のセンター開設に
よって、島大病院の中で変
わったことはありませんか？

竹谷 国からの支援で、小児

竹谷 新しいことを始めると
それなりに課題も出てく
るので、それらをクリア
し、ある程度形にするの
は僕の役目かなと思いま
す。属人化すると組織と
して続かないので、いろ
んなことをシステム化し
て、誰もが同じように対
応できる体制を整えてい
きたいです。また、緊急時
に家庭内で適切な対応が
できるよう、地域で啓発
活動や仕組みづくりもで
さればと思います。保
育園や学校の先生は救命講
習などを定期的に受けて
おられますが、保護者も一
通り経験できる機会があ
るといいですね。





島大病院 薬剤部教授
矢野 貴久

島根県健康福祉部 部長
周山 幸弘

病院薬剤師の不足に、手を取り合って立ち向かう。

Vol.8

地域医療と連携

「島根で薬剤師になりたい」
志を芽生えさせる種時きを

【矢野】▼薬剤師全体の数は増加傾向にありますが、病院で働く「病院薬剤師」は不足しています。島根県は全国平均値を下回っている状況ですね。県内に薬学部がないことなど、さまざまな原因があると思います。

【周山】▼医療の高度化が進んだことで薬剤師に求められる仕事が増えたこと、働き方改革によってこれまでより多くの人を確保する必要ができたこ

島根県の薬剤師の状況 2024年10月時点の充足率(※)



雲南圏域や大田圏域では70%を切り、中山間地域や離島では充足率が低い傾向に。島根県健康福祉部では、国の「薬剤師確保計画ガイドライン」を参考に、地理的条件や、偏りなどを踏まえて計画を策定。2029年までに充足率を病院95.0%・薬局90.0%にすることを目標にしています。
※必要数に対して現在どれぐらいの人員がいるかを示すもの

多様な活動をしている島大病院。
今回は島根県健康福祉部とともに取り組む
薬剤師不足の対策について紹介します。

となども、背景として考えられますね。

【矢野】▼近年、多くの学生さんが奨学金を借りています。島根県では県内で就職した薬剤師を対象に、奨学金返還を助成する制度を設けていますね。

【周山】▼昨年度からは、県内の病院によるオンライン合同就職説明会を開催。また今年度からは、県内の病院で見学・実習をする際に利用できる交通費・宿泊費の助成制度も始めました。このようなリターン就職促進の取り組みと同時に大切なのが、薬剤師を目指す人を増やすこと。対策として、2014年度から島根県薬剤師会に高校生を対象とした進学セミナーを開催してもらっています。神戸薬科大学と明治薬科大学の入学定員の中に地域枠を設け、オーブンキャンパスの交通費の助成も。今年の9月には、中国地方と近畿地方の11大学と連携した高校生向けのセミナーを開催する予定です。

【矢野】▼島大病院も各地方の大学の就職説明会に向向いて参加していますが、時間

をかけて現地まで行ってもなかなか応募につながらず…。当院でさえそんな状況なので、人員が少ない中小の病院にとって現地説明会はハードルが高い。県主催でオンラインで合同開催していただけるのは本当に助かります。

各病院を密に結び
交流しながら人材育成を

【周山】▼令和6年の診療報酬改定で、薬剤師の派遣に活用できる加算制度ができました。これが後押しになり、島大病院と県立中央病院の協力のもとで薬剤師の派遣事業を行えるようになっていました。現在、島大病院から大田市立病院に1名の薬剤師を派遣いただいています。先方は非常に助かっているとのことでした。

【矢野】▼将来的には、出向した薬剤師が新しい業務や地域医療の活性化に携わるような流れも作れたらと思います。また、人材交流をしなから育成のサポートをする体制も目標の一つ。薬剤師の認定資格には、当院のような認定

指導者がいる医療機関での研修が必要なものがありません。薬剤師が少ない中小の病院は、研修で欠員が出ると業務が回りません。そこで対策として、当院で研修をする場合は期間中に代わりの人材を派遣するようにしてはどうかと考えています。がん化学療法などの専門資格を取得することで地域で活躍できるようになり、また当院の薬剤師も地域医療を学ぶ機会を得られます。

【周山】▼県は薬剤師派遣で病院間をつなぐ役目を担いつつ、可能な限りの協力をしたいと考えています。中山間地域の病院の方は島大病院で学べ、島大病院の方は院外で経験を積める。島根にいながらキャリアアップができる循環が構築できると、学生へのアピールポイントが増やせます。医療には多様な職種があり、すべてをサポートするのは難しいのが現状ですが、こうして現場の声をお聞きできると非常に参考になります。これからも情報を共有しながら、島根で薬剤師として働く魅力を発信していきたいですね！

島根県健康福祉部 部長
しゅうやま ゆきひろ
周山 幸弘

1989年大阪大学法学部卒業。島根県に採用され、健康福祉、地域振興、政策企画などの業務に従事。2019年から環境政策課長、2021年から地域政策課長、2022年から防災部次長。2025年から現職。



島大病院 薬剤部教授
やの たかひさ
矢野 貴久

九州大学病院薬剤部、ハーバード大学医学大学院、九州大学病院グローバル感染症センターを経て2019年に当院に着任。2024年から現職。島根県病院薬剤師会会長、島根県薬剤師会副会長。



ハンディキャップに負けてはいけない！

患者さんに寄り添った偽りのない医療は、多職種からなるチームで提供してこそ財となる。“医師不足”という言葉は、高齢化社会にあってはどうか？ 医師以外、特に薬剤師の果たす役割が想像以上に大きいことを一般の人は知らないかも知れない。この薬の効果は？ 副作用は？ いつ飲むべき？ どれくらいで効く？ これとこれは一緒に飲んで良い？…などなど、聞きたいことは山ほどある。これらの質問に的確に答えてくれる薬剤師がいれば、高齢化地域でもきっと安心して暮らせる。薬剤師不足は医療崩壊の前段階であることをもっと認識すべきだ。薬学部のない山陰地方で、優秀かつ人間味のある薬剤師をいかにして養成するかが島根創生の鍵である。



島大病院 病院長
椎名 浩昭

椎名病院長の
ミニコラム



【栄養量】1人分

エネルギー	555kcal
たんぱく質	26.8g
脂質	19.1g
塩分	1.8g

【材料】(2人分)

- ・そうめん(乾) 150g
- ・たまねぎ 100g
- ・レタス 100g
- ・トマト 60g
- ・にんにく 1かけ
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・豚ひき肉 150g
- A ・チリパウダー 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ2
- ・トマト缶 1缶(300g)
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・粉チーズ 適宜
- ・レモン 適宜

【作り方】

- 1.玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。レタスは1cm幅の細切り、トマトは1cm角に切る。Aの調味料はボウルに混ぜておく。
- 2.フライパンににんにくと油を入れて火にかけ、香りが立ったら玉ねぎとひき肉を加える。火が通ったらAを加え、汁気が半量程度になるまで炒める。
- 3.そうめんをゆでて冷水に取り、ぬめりを落としたり水気を切る。
- 4.皿にそうめんを盛り、2、レタス、トマトの順にのせる。お好みで粉チーズやレモンをかけて完成。



うれしい
POINT

- ・生野菜に含まれるカリウムは、体内の塩分排出を促す効果があります。
- ・レモンをかければ疲労回復効果のクエン酸もプラス。減塩にも効果的です。
- ・ごはんのにせて、定番のタコライスとしても楽しめます！

暑くて食欲がわかない日におすすめの、タコライス風そうめん。めんつゆの代わりにスパイスで味つけすることで、塩分控えめながらもしっかりした味わいに。たっぷりの生野菜と、ビタミンB₁が豊富な豚肉を組み合わせた、栄養面でもうれしい一皿です！

スパイスで減塩！ 野菜たっぷりタコライス風そうめん

“塩分ちょっと多いかも？”その意識が大切です



田邊教授に聞く 塩分の 過剰摂取に ご用心

COLUMN FOR HEALTH

Kazuaki Tanabe How to eat for health

健やかな体をつくるために、日々の食事で気をつけるべきポイントとは？今回は田邊一明先生に、塩分との上手な付き合い方について教えていただきました。

循環器内科 診療科長／教授

田邊 一明
(たなべ かずあき)

夏といえばやっぱりそうめんですね。つるりと冷たくて、暑い日も食べやすいのが魅力です。めんつゆで食べることが多いと思いますが、実はそうめんは塩分を多く摂りがちな料理でもあります。麺自体に塩分が含まれている上、めんつゆも塩分の多い調味料のひとつ。このようなスパイスを使ったアレンジは、塩分を控えたい方にとって、とても良い工夫といえるでしょう。

和食の主食であるご飯は、塩分をほとんど含まないため、味噌汁や漬物、佃煮など塩気のあるおかずが添えられることが多く、自然と塩分の摂取量が増えがちです。さらに、夏はビールが美味し

い季節でもあります。塩分の多いおつまみをつい食べ過ぎてしまいう点にも注意が必要です。私自身も、調味料のかけすぎに注意したり、塩分の排出を助ける野菜や果物を積極的に摂るなど、日々の食事の中で工夫しています。普段から薄味に慣れ、減塩を意識した食生活を心がけましょう。

また、「夏は塩分補給が必要」といわれ、塩分入りの製品も多く見かけます。確かに、汗1リットルには約3gの塩分が含まれているため、炎天下で長時間働く方やスポーツをする方は、経口補水液などで適度に塩分を補う必要があります。一方、エアコンの効いた室内で過ごすことが多い方は、普段通りに食事が取れていれば、追加の塩分補給は基本的に不要です。

厚生労働省が推奨する1日の塩分摂取量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満(高血圧などの治療中の場合は男女とも6g未満)とされています。しかし、実際の平均摂取量は男性10.7g、女性9.1gといずれも推奨量を大きく上回っています。塩分の摂り過ぎは高血圧の原因となり、心臓や腎

MEMO 塩分と病気の関係

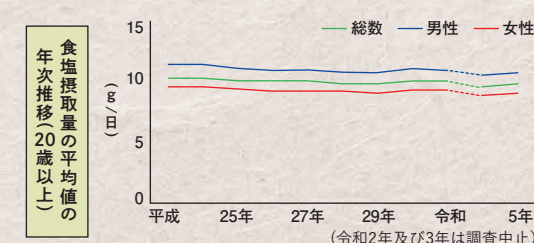
塩分を摂りすぎると高血圧の原因となります。また、塩分を1g摂ると、塩分濃度を一定にするために、理論上は体液がおよそ100mL増えると言われています。従って心不全、腎不全では塩分を摂りすぎると、からだに水分が貯留する原因となります。高血圧や心臓・腎臓の病気では、減塩が欠かせません。



食塩摂取量の平均値は9.89。(男性10.7g、女性9.1g)

この10年間で男女とも大きな増減はみられません。

※厚生労働省 令和5年国民健康・栄養調査結果の概要より



臓にも負担をかけます。過剰摂取に気をつけながら、バランスの良い食事で暑い夏を健やかに乗り切りましょう。

公認心理師ってなんだ？

総合病院で働く公認心理師のお仕事

精神科神経科 公認心理師・臨床心理士

みなり あや いのうえ あゆみ
三成 綾 & 井上 歩美

私たち公認心理師は、患者さんのこころのケアを専門とする国家資格を持つ心理職です。患者さんの性格傾向や、得意なこと・苦手なこと、症状のあらわれ方などを把握するために心理検査を実施したり、カウンセリングを通して気持ちの整理をお手伝いしたり、不安やストレスへの対処法を一緒に考えたりしています。また、身体の病気に伴うこころの不調を抱える方に対して、チーム医療による心理的支援も行っています。患者さんの年代は幅広く、背景や抱える悩みもさまざまです。関わらせていただくなかで、患者さんの自己理解が進み、ご自身の変化に気づいて前向きになられる姿を見るときとてもうれしく感じます。私たちが大切にしているのは、安心して過ごせる時間を提供すること。「来てよかった」と感じていただけるよう、日々心を込めて向き合っています。



検査や対話を通して
患者さんのこころの声に寄り添う

公認心理師は、精神科診療において欠かすことのできない存在です。

精神科神経科
診療科長 / 教授
いなぎ まさとし
稲垣 正俊



島大病院の先生の、日常の顔をご紹介します。

DOCTORの素顔

産科婦人科 副診療科長 / 講師
臨床遺伝・ゲノム医療センター 遺伝医療部門 副部門長
8人目 みなもと としこ
皆本 敏子

県内外の病院で産科医療に携わり、2015年から島大病院で周産期医療を担当しています。産科は忙しいイメージを持たれがちですが、島大病院はチーム医療の体制ができていますので休みがしっかり取れ、家庭を大事にできます。私は仕事とプライベートのメリハリをつけたいタイプ。料理をすることがスイッチをオフにするのにちょうどいい時間になっています。最近はササっとできるシンプルな料理にハマっています。良い食材を使えば簡単な工程でもおいしくなるもの。特に調味料にはこだわっていて、醤油は大本から取り寄せ、出汁は愛知のもの。島根県物産観光館でもお酢やトマトケチャップ、塩だれなどを買い集めています。今のイチオシ料理はせいろ蒸し。旬の野菜や肉を簡単に調理でき、おいしく食べられてヘルシー。こだわりの調味料をつけて味わうのも楽しみです。

料理の時間で気持ちを切り替え
おいしい調味料を集める楽しみも



お気に入りの調味料と現在大活躍中のせいろ。せいろ蒸しはご家族にも好評。

顔面・頭蓋底治療センター

複雑な構造の顔・頭の治療に
分野を超えたチームで取り組む

手術から社会復帰までを支える体制

当センターは主に顔面や頭部の外傷・腫瘍の治療を行っています。外傷では、顎や顔面、眼窩（眼球が入るくぼみ）、視神経の骨折、鼻の強い打撲などで顔のかたちが変わってしまうケース。腫瘍では、頭蓋底（※）、副鼻腔、下垂体、眼窩、側頭下窩などにできるものが対象です。

顔の骨や頭蓋底、骨と脳の間は、一つの診療科だけでは手術がしにくい部分。例えば頭蓋底の腫瘍を手術すると、周囲に重要な動脈や神経などが通っており、万一これらを損傷すると大変なことになります。また、見た目を元通りにする手術や、脳を守る組織の再建治療もあります。そのため、耳鼻咽喉科・頭頸部外科、脳神経外科、歯科口腔外科、眼科、形成外科などとの診療科を超えた連携と高度な技術が必要に。センター開設前は各診療科に都度連絡を取って対応していましたが、チーム体制ができたことで、毎月合同カンファレンスで治療方針を共有し、最善の治療をよりスムーズに行えるようになりました。

また、頭は目や口などQOL(生活の質)を左右する部分が多い場所。島大病院では嚥下（食べ物飲みこむ動作）専門のリハビリテーションを行えるほか、精神科神経科とも連携できるので、病気・ケガの根治だけでなく、予後までをトータルにサポートできます。

先端技術の導入で病に立ち向かう

最新の治療や機器も導入しています。2月からは「光免疫療法（アルミノックス治療）」を開始しました。光に反応する薬をがん細胞に投与し、体に光ファイバーを入れレーザーを当てることで縮小させる治療です。手術では取りにくい場所に再発した口腔がんや咽頭がんに大変有効です。

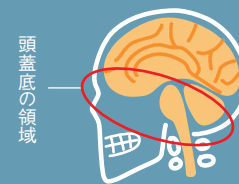
中国地方でも珍しいセンターですので、今後も多種多様な患者さんに対応し、県内に限らず近隣地域の方にも頼ってもらえるようになればと思います。



顔面・頭蓋底治療センター センター長
耳鼻咽喉科・頭頸部外科 診療科長 / 教授
さかもと たつり
坂本 達則

※頭蓋底とは？

頭蓋骨の底の部分指し、脳の底部を支えています。脳神経や血管などの重要な構造物が複雑に位置し、手術には高度な技術が必要な領域です。



移送式術中CTを導入。小さいので手術室内に搬入でき、手術中にすばやく撮影ができます。手術中の患部の状態や手術直後の評価の確認に大変有効です。大学病院での導入は国内で2施設のみ。

TOPICS

SHIROUSAGI No.81
SHIMANE UNIVERSITY
HOSPITAL MAGAZINE