



ご自由に  
お持ち帰り  
ください

# えにし enishi

Shimane Prefectural Central Hospital  
Public Relations Magazine  
"Enishi"

vol.  
10

島根県立中央病院広報誌「えにし」vol.10 2021年5月17日発行

編集・発行／島根県立中央病院

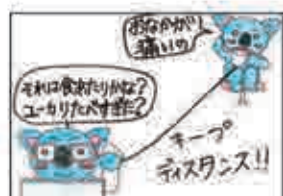
発行人／病院長 小阪 真二



1話 わたしあおい

## けんちゆうコアラ科

キープディスタンス



### 医師じゃない私

医師の普段見ることができないプライベートな一面をご紹介します。コーナーです。

消化器科 今岡友紀

1976年から県立中央病院に勤務し消化器疾患全般を診療。2014年退職後、消化器科特別非常勤医師として勤務。

「医師の日常を覗く」  
すいかのはなし  
僕は妻とスイカを育てている。スイカは夏の熱中症対策には便利なアイテムだ。昨年7月、3本の苗から2番なりは最大17・8kgで11個収穫。二三番なりで30個以上も収穫した。苗1本から4個程度の収穫が推奨されていることを思えば、過剰な収穫である。収穫後、来年の収穫を目指し、直径2メートル、ひさの深さまで掘り上げる。秋から春にかけて肥料や堆肥で土壌を熟成させる。さらに大きく、甘く・たくさんし縄を込めることが肝要だ。春には川岸で草、葉などを刈って苗をマルチングする。妻が四方

消化器科 今岡友紀  
に伸び、やがて開花すると妻は毎朝、日の出とともに受粉に励み、受粉日を記録し、収穫日の目安を立て管理する。水や肥料の管理が大切だ。腰痛持ちの私が大玉スイカを運ぶのは、やや苦手な作業である。作業中には診療のこと、養えゆく我が身体、家族、コロナ、日本、世界と隣接しない。

僕は退職して7年目。月96時間勤務のため余暇で現代時代には考えられない気ままな生活を過ごしている。みなさんに、おすそ分けできれば幸いです。

### 健康ミニ知識

知って得する

7月 テーマ：「痛みを伴う皮膚病について」  
開催日：2021年7月26日(月)  
講師：辻野 佳雄 (皮膚科)

8月 テーマ：「ワクチンってなあに？〜よくわかる予防接種〜」  
開催日：2021年8月26日(木)  
講師：錦織 和真 (臨床薬理学)

9月 テーマ：「血糖値を上げすぎないコツ」  
開催日：2021年9月21日(火)  
講師：糸賀 幸子 (10階西病棟)

毎月1回 平日15:00~15:30 場所：1階ふれあいホール(旧東館ホール)

島根県立中央病院 広報誌  
「えにし」enishi  
vol. 10

CONTENTS

P01-11 職員紹介とごあいさつ  
P12 知って得する健康ミニ知識、アンケート  
P13 病院健康食レシピ  
P14 地域連携だより【第90号】

### Kenchu Topics

〇 ギャラリー「えにし」オープン!!  
来院される皆様にご覧いただける空間を提供したい想いから外来2階にギャラリーを設置しました。ご来院の際にはぜひお立ち寄りください。また、ギャラリーに展示する作品を募集しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

〇 インスタグラムも始めました!  
ギャラリー「えにし」に展示した作品を当院インスタグラムで紹介しています。

### 一般外来診療のご案内 (予約のない方)

●各診療科の外来日は当院ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

診療受付時間	※当日に診療していない診療科、あるいは特殊外来に受診を希望される場合には、総合受付にお問い合わせください。
月曜日～金曜日	8:30～11:00

### かかりつけ医からの紹介状をお持ちください

継続して受診している診療科以外の診療科を受診するとき、他の医療機関からの紹介状を持たずに当院を受診された場合、初診料のほかに、5,500円(税込)【口腔外科の場合は、3,300円(税込)】をお支払いいただきます。

島根県立中央病院  
Shimane Prefectural Central Hospital

〒693-8555 島根県出雲市姫原4丁目1-1  
Mail: spch@spch.izumo.shimane.jp  
URL: https://www.spch.izumo.shimane.jp/

0853-22-5111

院内情報を随時更新しています

島根県立中央病院  
公式 facebook

https://www.facebook.com/ShimanePrefecturalCentralHospital/

はじめに：  
まずは、知ってほしい  
私たちのことを。

### あの頃の私



あの頃の私は  
こんなことを考えていました

大学6年のポリクリ(病院実習)時に、ポリクリのグループで撮った写真の一部です。私たちの頃は、今と違い、複数の科をまわる臨床研修制度もなく、入局は一発勝負。その科のポリクリでの印象と入局説明会という勧誘のための飲み会をもとに、教授のところへ行って「入局させてください」と一言いうだけという実に荒っぽいやり方でした。大学4年時に自然気胸の手術を受けており、呼吸器に興味があったので呼吸器外科を選びました。その頃は臨床研修病院のマッチング制度もなく、当然卒業大学の医局に入る選択をしました。同期入局者が多く十分な手術症例が当たらなかったため、大学に3か月いたのみで、地方の市立病院に派遣され、手術三昧の日常が始まりました。今では考えられないでしょうが、手術日は患者さんの状態にかかわらず、病院に泊まり込んでいました。自分の担当患者さんの状態が心配というより、同日に手術した心臓血管外科の再手術が夜中にあれば、病院に泊まり込んでいる私が手伝いに入れたからです。ひたすら、手術のできる外科医になりたいという一念で過ごしていた青春時代です。

### 1985

あの頃の私(25歳)

### 2021

現在の私(61歳)

### 現在の私

病院長就任5年目となりました。昨年1年は新型コロナウイルス(Covid-19)の流行で日本中すべてが混乱の中でした。その中で、治療法に関しては特効薬が開発されたわけではありませんが、予防に関してはワクチンによる感染発症者減が期待されることです。イスラエル、イギリス、アメリカなど住民の30%以上がワクチン接種を受けた国々では、新規感染者が劇的に減っているようです。イギリスは当然イギリス型の変異株感染なので、少なくともイギリス型変異株にはワクチンの効果は認められるようです。日本においては、製造国の輸出規制などからなかなかワクチンが供給されず、接種も予定より遅れているようですので、もう少し自衛生活が必要かもしれません。自衛といえは、この1年病院の外来患者数も1割ほど減っています。病院の外来受診が減少している理由が、病気にならないからであればよいのですが、実際、この冬はインフルエンザの患者さんは

患者さんの目線で  
患者さんを支える  
病院を目指して



島根県立中央病院 病院長

小坂 真二

こさか しんじ

ほとんど見かけませんでした。手洗いうがい・マスク装着が徹底されたおかげだと思えます。このような呼吸器感染症はCovid-19の感染予防策によって減少しています。統計によると高齢者の呼吸器感染症による死亡が減ったため、国民全体の死亡数は昨年の方が従来の年よりも少ないのだそうです。しかし、糖尿病、心不全、各種がんのような疾患が感染予防策で減るとは思われません。Covid-19感染症にかからない用心は必要と思いますが、Covid-19以外の病気の発見が遅れ、侵襲の高い治療が必要になっては元も子もありません。死につながることもあります。検診の受診者が減っているのが気がかりです。当院においても、Covid-19感染者さんの治療をしています。重症な感染制御により患者さんから職員への感染は確認されていません。全国では様々な医療機関内のクラスター発生が報告されていますが、島根県においては病院でのクラスターは今のところ確認されていません。都会と違って、医療ひっ迫状態にないので、十分な感染対策のもと、医療が提供できているからではないかと思っています。このように世界全体が感染症の猛威の中、医療機関も影響を受けていないわけではありませんが、そうした苦しい中でも地域と県民の健康を守り支えるのが県立病院の役割と考えます。感染管理を徹底し、皆様が安心して一般医療にかかれる病院を目指して頑張りたいと思っています。



自由に  
お持ち帰り  
ください

# えにし enishi

島根県立  
中央病院  
広報誌

Shimane Prefectural Central Hospital  
Public Relations Magazine  
"Enishi"

vol.

11

2021 AUG



島根県立中央病院 広報誌「えにし」vol.11 2021年8月16日発行

編集・発行 / 島根県立中央病院

発行人 / 病院長 小阪 真二

沼にはまる  
私は好きになったら「沼にはまる」タイプで、これまでも色々な沼にはまってききましたが、小学6年生の時に「宝塚歌劇の沼」にはまってしまいました。私に通っていたバレエ教室の先輩が宝塚に合格し、その方の初舞台公演が私の宝塚初観劇でした。劇場は想像以上に大きく、オーケストラ生演奏、きらびやかな衣装や舞台装置とその豪華さに圧倒されました。子供だったので公演の内容は十分に理解できませんでしたが、トランプ男役さんの圧倒的なオーラ、歌唱力、ダンスに魅了

され、まさに雷に打たれたような衝撃でした。それ以降どっぷり沼にはまり、公演DVDを一日中見続けて母に叱られる毎日が始まりました。かれこれ今年で沼歴15年目です。15年間、貯金してはDVDを買ってきただので、今は置き場に困っています。この夏に宝塚でCITY HUNTERが上演されるため、1987年のテレビアニメを見始めたのですが、今は宝塚より「牙羽獺の沼」にとっぷりはまり、全シリーズを見終わってしまいました。次は原作漫画に手を出しそうです。



総合診療科医師 吉村 菜実

医師じゃない私

医師の「最良の選択」ができてないプライベートな一面を「紹介するコーナー」です。

- 10月 テーマ: 「ダニに注意だに! ~ダニに噛まれてなる病気のはなし~」  
講師: 樋口 大 (救命救急科)
- 11月 テーマ: 「知っているようで意外と知らない? 血液型のおはなし」  
講師: 糸賀 真人 (検査技術科)
- 12月 テーマ: 「訪問診療・訪問看護のおはなし ~安心して療養生活をおくるために~」  
講師: 岡 美奈子 (遠隔調整看護師)

開催日: 2021年10月27日(水)  
講師: 樋口 大 (救命救急科)

開催日: 2021年11月26日(金)  
講師: 糸賀 真人 (検査技術科)

開催日: 2021年12月22日(水)  
講師: 岡 美奈子 (遠隔調整看護師)



開催 / 月1回 平日15:00~15:30 場所 / 1階 ふれあいホール (正面玄関ホール)

## 「えにし」enishi vol.11 2021 AUG

### CONTENTS

- P01-04 運航10周年 島根県ドクターヘリ
- P05-06 医療トピックス、暮らしの医学
- P07 「県中スタッフ」のご紹介 KENSTA
- P08 知って得する健康ミニ知識、読者アンケート
- P09 病院健康食レシピ
- P10 地域連携だより[第91号]

### Kenchu Topics

#### ○ 外来化学療法室が移転しました

外来1階の「外来化学療法室」は8階病棟東側へ移転し、名称を「外来化学療法センター」に変更しました。より多くの患者さんを受け入れる体制を整え、ベッド数は14床から18床に増床しました。(ベッド12台、リクライニングチェア6台)患者さんのプライバシー確保と過ごしやすさを重視し、全室が個室となっています。テレビを設置し、音楽が流れるゆったりとした雰囲気の中で治療を受けていただくことができます。



#### 一般外来診療のご案内 (予約のない方)

- 各診療科の外来日は当院ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

診療受付時間  
月曜日~金曜日 8:30~11:00

\*当日に診療していない診療科、あるいは待機外来に受診を希望される場合には、総合受付にお問い合わせください。

#### かかりつけ医からの紹介状をお持ちください

継続して受診している診療科以外の診療科を受診するとき、他の医療機関からの紹介状を持たずに当院を受診された場合、初診料のほかに、**5,500円(税込)**【**口腔外科の場合は、3,300円(税込)**】をお支払いいただきます。

島根県立中央病院  
Shimane Prefectural Central Hospital

〒693-8555 島根県出雲市姫原 4丁目1-1  
Mail: spch@spch.izumo.shimane.jp  
URL: https://www.spch.izumo.shimane.jp/

0853-22-5111



院内情報を随時更新しています

島根県立中央病院  
公式 facebook

https://www.facebook.com/ShimanePrefecturalCentralHospital/





通航  
10  
周年

# 島根県ドクターヘリ

### 少しでも早い処置で 救われる命



FLIGHT Dr

きっかけは、1995年の  
阪神淡路大震災

**日** 本にドクターヘリが導入されたのは2001年。それ以前から導入の検討はありましたが、大きなきっかけとなったのは1995年の阪神淡路大震災でした。その頃はまた消防防災ヘリしかなく、震災当日に搬送された患者さんはわずか1名。それを機にドクターヘリ導入への動きが二気に強まりました。そして2001年に岡山県川崎医科大学附属病院で日本で最初のドクターヘリが運航。島根県は2001年、全国で27番目に導入されました。現在、島根県のフライトドクターは私を含めて9名。日替わりで担当し、出動要請がかかればナースと共にヘリに乗り込みます。ヘリの中では患者さんの容態や現地の様子など地上からの情報をスタッフ間で共有し、現場での処置をナースとシミュレーションしながら向かいます。救命救急は時間との闘い、素早く適切な診断や処置ができるよう備えます。

10年で変化した他県との  
連携体制

**一** の10年を振り返り、大きく変わったことといえば近隣県同士の連携ができたことでしょうか。当初は島根県内のみ飛行範囲でしたが、島根は東西に長いので、西部の方は40分かかるところもありました。救急車に比べるとかなり早いとはいえ、一分一秒を争う救命救急において40分は長いのです。しかし広島にドクターヘリが導入されたことにより、県境を越えた運航が可能になりました。益田の方は広島や山口からヘリを呼ぶこともできますし、逆に島根のヘリが広島や北都に向かうこともあります。他県と協力

島根県のドクターヘリは運航開始から今年で丸10年を迎えました。出動件数は6,000件を超え、日々さまざまな現場で活躍しています。ドクターヘリで救命救急に携わる方たちにお話をうかがいました。

し合うことで、そうした移動時間の課題が解決したのはありがたいですね。  
ドクターヘリは現場救急のみならず、病院間の転院搬送や病院の少ない山間部への医療提供といった役割もあります。今後ますます救急医の育成に力を入れ、近隣県同士の連携を図りながら、少しでも多くの方が救われることを願っています。

### FLIGHT Dr 現場のこぼれ話

2011年、川崎医大でフライトドクターの研修を受けている最中に東日本大震災が発生。研修を中断して急ぎ現場へ支援に向かったこともあったという。



フライトドクター  
/救命救急科 部長  
新納 教男  
にいのう のりお

2000年鳥取大学医学部卒。2004年より当院の救命救急科に勤務し、2011年のドクターヘリ導入時からフライトドクターに。



ヘリの出動回数は日によって違うといい、多い時は1日に7件出動したことも。

### 同じ現場はないという 緊張感をもって



FLIGHT Ns



フライトナース  
高木 美由紀  
たかき みゆき

島根県立総合看護学院卒。1996年より当院に勤務し、2012年からフライトナースに。



**フ** 私たちは、サポートのフライトナースの業務は病院と違い、特殊で時に悪環境の中でも瞬時に判断しながら患者さんの治療に当たるという難しさがあります。ドクターヘリの目的はドクターが行くことでいち早く治療を開始できること。ですから現場では救急救命士や消防の方とも調整しながら、ドクターがスムーズに診療できるように全力を尽くします。またそうした診療の補助だけでなく、患者さんの苦痛や不安の軽減なども、看護師としての大切な仕事です。ご家族への精神的なサポートも、多くの作業が発生する現場では難しいことでもあります。忘れてはいけない部分だと思っています。  
私たちが現場に行くことで患者さんの状態が良くなった、後々お元気になるようになった、本当にうれしいですし、やりがいを感じます。長年やっていること「慣れ」が油断につながることもあるので、同じ現場はないという意識で常に緊張感をもって患者さんに接していきたいと思っています。

フライトナースになるため  
研修中!

**2** 006年から当院に勤務しています。6年前から救急外来の所属になり、フライトナースを勤められました。その時は救急外来の仕事で精一杯で一度はお断りしましたが、同じ部署で働くフライトナースの頼もしい姿に憧れを抱き、不安もありましたがやってみようと思えました。これまで2回ほどフライトに同行しましたが、現場で速やかな判断や処置を行うという難しさを感じています。でもその分やりがいもありますので、早く先輩方のようになれるよう、勉強して経験を積んでいきたいです。



フライトナース研修中  
安田 千晴  
やすだ ちはる



患者さんの声  
まさか  
自分が乗ること...

**去** 年の8月、自宅の裏山で草刈りをしていた際に滑落し、コンクリートの用水路に落ちて身動きが取れなくなりました。30分ほどして発見した妻が救急車を呼び、ドクターヘリが来ました。ドクターヘリが飛んでいるのは地上からよく見えていたのですが、まさか自分が乗るなんてという感じでした。骨盤骨折という大ケガでしたが懸命に救助していただき、事故から10カ月経った今、また草刈りができるほど元気になりました。あの時ヘリで助けられたおかげで、大変感謝しております。



雲南市在住 藤原 啓智 さん  
ふじはら あきのり

Q がん薬物療法とは具体的にどんなものですか？

がんの薬物療法は飲み薬や注射薬を用い、がん細胞を死滅させたり増殖を抑えたりする治療法です。薬物療法の種類は大きく分けて4つ、がん細胞の増殖を抑える「化学療法」、ホルモンの働きを抑える「内分泌療法」、特定の分子を狙い撃ちする「分子標的療法」、免疫の力を利用してがんを攻撃する「免疫療法」があります。それぞれの薬の効能や特性を考えながら、患者さんの状態に合わせて治療法や薬が選択されます。



がんの治療法には薬物療法のほか「手術」や「放射線療法」があり、がんの種類や進行度などに合わせて医師が治療方針



を決定します。複数の治療法を併用して実施する場合もあります。抗がん剤は薬物療法4つの中の「化学療法」にあたる治療法です。効果が期待できる反面、脱毛や吐き気などの副作用が出ることもありますが、患者さんの症状に合わせて副作用を抑えるための薬の処方提案します。どの治療法にも少なからず副作用はありますが、事前に薬の効能や副作用と対策を患者さんに説明し、軽減するためのしっかりフォローしていくのも私たちががん専門薬剤師の役割です。



Q 今後がん治療とどのように向き合っていくと思いますか？

自分が提案した薬が処方されることは責任も伴いますが、新しい薬がどんどん開発されていく中、私自身も毎回勉強しながら治療にあたっています。同じ薬でも患者さんによって効き方や副作用はさまざまですが、少しでも苦痛を和らげられるよう、医師や看護師と協力しながら、チーム医療の一員として精進していきたいです。



薬剤局  
がん専門薬剤師  
山田 弓美  
profile  
福山大学薬学部卒。薬剤師免許取得後、2004年より当院で勤務。2014年、がんの薬物療法に関する高い知識や技術、豊富な経験を踏まえ薬剤師に認定される「がん専門薬剤師」の資格を取得。

暮らしの  
医学  
いがい

睡眠は「質」が大切

睡眠は疲労の回復、記憶の定着や整理、免疫力の向上、精神面の安定などに関係しており、健康を維持増進するためにとても大切です。寝ている時、レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返すことはご存知の方も多いと思います。

最初のノンレム睡眠は最も深い眠りとなり、この時に成長ホルモンが活発に分泌されます。成長ホルモンは肌の修復や食欲中枢、体の代謝に関わっており、寝始めの90分は「ゴールデンタイム」と呼ばれています。睡眠時間は長ければよいというのではなく、睡眠の質が大事だといわれており、年齢を重ねることに必要な睡眠時間は減っていきます。

テーマ

質の良い睡眠をとって

夏を乗り切ろう



●推奨睡眠時間 国立睡眠財団 (NSF)

米国立睡眠財団=NSF(2015年)は理想的睡眠時間として、6~13歳は9~11時間、14~17歳は8~10時間を推奨しています。

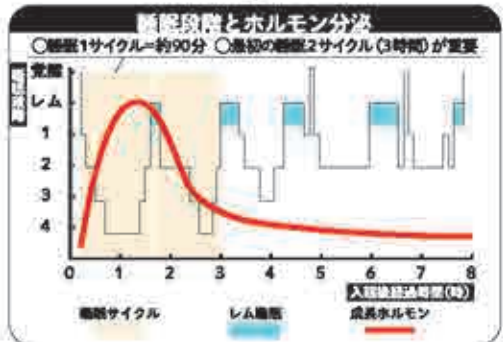
●睡眠の効果

(疲労回復・記憶の定着や整理・免疫力の向上・成長ホルモンの分泌・太りにくいからだづくりができる・精神面の安定)

質の良い睡眠をとるためのポイント



寝始めの90分のゴールデンタイムが重要!



鍵を握るのは「メラトニン」

目 覚めて14~16時間ほど経過すると、メラトニンというホルモンが分泌され始めます。その作用で眠気を感じるようになり、朝に光を浴びればその分泌が止まるため「睡眠ホルモン」と言われています。メラトニンは成長ホルモンの分泌を促す働きや、酸化力があり毛細血管をメンテナンスし、老化、劣化を防ぐのに重要な役割を担っています。スマートフォンなどのブルーライトは日光に似た波長のため、目が冴えて眠れなくなる可能性があります。就寝中の部屋は暗い方がメラトニンの分泌が促進されます。「ゴールデンタイム」に深い睡眠が得られるよう環境を整えてから眠りにつきましょ。



認知症看護認定看護師  
山崎 ゆかり  
profile  
2001年鳥取大学医療技術短期大学部看護学科卒業後、当院で勤務。2020年認知症看護認定看護師を取得。

【参考文献】「スタンフォード式最高の睡眠」サンマーク出版



ご自由に  
お持ち帰り  
ください

# えにし enishi

Shimane Prefectural Central Hospital  
Public Relations Magazine  
"Enishi"

vol.  
**12**  
2021 NOV



島根県立中央病院 広報誌「えにし」vol.12 2021年11月15日発行

編集・発行／島根県立中央病院

発行人／病院長 小阪 真二

## 医師じゃない私

医師の「職」以外のことができないプライベートな一面をご紹介します。コーナーです。

小児科医師 小池 大輔

プロフィール

2007年島根大学卒、小児科医として大田市立病院や松江赤十字病院で勤務。後、2015年から産科勤務。



趣味は子育て!?

趣味は魚釣り...だったのですが、それが今や...。6年前の春、待望の第1子が誕生しました。2年間子宝に恵まれず、検査しても異常なく、人工授精でもしようかと言っていた矢先の自然妊娠でした。その2年後には2人目を授かりました。そこで新居を計画。妻と相談し、「のびのびと育てよう」「運動音痴にならないように」の方針で一致し、リビングには1畳ほどのボルダリングスペースを作り、トランポリンを置き、庭には鉄棒を設置しました。

そして、期待通りののびのびと育っています。元気がすぎず、食事の時の行儀が悪すぎ、風呂上がりは30分全裸、奇声を発しながら兄弟喧嘩。ちよつと育児方針間違ったかな? 更に、2年前に3人目、今年4人目。未就学児4人の力オスな状況になってしまいました。自分の時間はほぼ無いです。晴れた休みの日は、よく浜山公園に出没するので声をかけてくださいね。いつか家族6人で釣り船をチャーターする日を夢見ています。

- 11月 2022年 1月 テーマ: 「怪しい治療にだまされない ~ちまたにあふれる医療情報を正しく判断するコツ~」
- 12月 2022年 2月 テーマ: 「睡眠薬について学ぼう!」
- 1月 2022年 3月 テーマ: 「心不全からあなたをまもる」

開催日: 2022年1月24日(月)  
講師: 川上 耕史 (臨床腫瘍科)

開催日: 2022年2月16日(水)  
講師: 福田 瑞穂 (臨床薬剤科)

開催日: 2022年3月15日(火)  
講師: 錦織 慶子 (慢性心不全看護認定看護師)

開催 / 月1回 平日15:00~15:30 場所 / 1階 ふれあいホール (正面玄関ホール)



島根県立中央病院 広報誌  
「えにし」enishi vol.12 2021 NOV

CONTENTS

- P01-04 地域周産期母子医療センターとしてのこれから
- P05-06 医療トピックス、暮らしの医学
- P07 「県中スタッフ」のご紹介 KENSTA
- P08 知って得する健康ミニ知識、読者アンケート
- P09 病院健康食レシピ
- P10 地域連携だより[第92号]

Kenchu Topics

○ギャラリー「えにし」の作品募集中です!

外来2階ギャラリー「えにし」に展示する作品を募集しています。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

詳しくはコチラのQRから

院内ギャラリー「えにし」

ギャラリーに展示した作品は当院インスタグラムで紹介しています。こちらもぜひご覧ください。

Instagram

一般外来診療のご案内 (予約のない方)

- 各診療科の外来日は当院ホームページをご確認いただくか、お問い合わせください。

診療受付時間 月曜日~金曜日 8:30~11:00

\*当日に診療していない診療科、あるいは特殊外来に受診を希望される場合には、総合受付にお問い合わせください。

島根県立中央病院  
Shimane Prefectural Central Hospital

〒693-8555 島根県出雲市姫原 4丁目1-1  
Mail: spch@spch.izumo.shimane.jp  
URL: https://www.spch.izumo.shimane.jp/

0853-22-5111

かかりつけ医からの紹介状をお持ちください

継続して受診している診療科以外の診療科を受診するとき、他の医療機関からの紹介状を持たずに当院を受診された場合、初診料のほかに、5,500円(税込) [歯科口腔外科の場合は、3,300円(税込)]をお支払いいただきます。

院内情報を随時更新しています

島根県立中央病院 公式 facebook

https://www.facebook.com/ShimanePrefecturalCentralHospital/

Q 子宮筋腫とは？

子宮の壁から発生する良性の腫瘍で、30歳以上の女性では20〜30%と高頻度に見られる疾患です。無症状の場合もありますが、月経量が多くなったり、痛みや圧迫感、頻尿など、症状によっては治療が必要な場合があります。

Q 治療方法にはどのようなものがありますか？

腫を取り出す手術や、子宮ごと摘出する手術、薬物療法などが主に行われてきましたが、今はそれらに加え、「子宮動脈塞栓術(そくせんじゅつ)(UAE)」というカテーテルによる治療法があり、島根県内では当院がいち早く取り組んでいます。

Q 「UAE」とはどんな治療法ですか？

UAEは、放射線科で行っているカテーテル治療の一つ

放射線科

子宮筋腫の新治療法「UAE」  
「手術をしない、切らない選択」

子宮動脈塞栓術(UAE)とは



- 1 足のつけ根に局所麻酔を行います。
- 2 足のつけ根の動脈にカテーテルを入れ、子宮動脈まで進めます。
- 3 カテーテルから塞栓物質を注入して、子宮動脈を塞ぎ血流を止めます。
- 4 塞栓が完了したらカテーテルを抜いて、止血のため傷口を押さえます。

○治療時間は1〜2時間です。  
○治療後は5〜6時間ベッドでの安静が必要です。



女性の4人に1人にあるとされる「子宮筋腫」。その位置や大きさによって症状はさまざま、治療を要する場合もあります。その治療法の一つ「子宮動脈塞栓術(UAE)」についてご紹介いたします。

です。足の付け根から子宮へ向かう動脈にカテーテルという直径2mm程度の細い管を通し、カテーテルの先から筋腫につながる動脈へ直径0.5mmの小さな粒(塞栓物質)を注入して血流を止めます。筋腫に血液が流れず筋腫が小さくなっていくことで、症状を軽くすることを目的としています。

手術に比べて入院期間が短く、費用も保険適用で6割程度に抑えられる上、局所麻酔ででき、身体への負担も少なく、お腹を切らないので、傷もほとんど残りません。そのため仕事に早く復帰できることを目指しています。

きるなどの利点もあります。「子宮を残したい」であれば手術は受けたくない」と考える方にも有効な方法です。しかし治療後に流産が増加したという報告もあるため、将来妊娠を希望する場合は行いません。ほかにUAEが適さないケースもありますので、子宮筋腫でお悩みの方はまず一度当院の産婦人科で相談されてみてはいかがでしょうか。

当院広報番組  
「えにし」扉の向こうに」  
9月放送でも取り上げています。こちらからご覧いただけます。  
↓

放射線科部長  
湯浅 貢司  
profile  
平成元年卒、島根医科大学医学博士、日本医学放射線学会 放射線診断専門医、日本IVR学会 IVR 専門医

暮らしの医学

くらしのいざい

「生活不活発病」という言葉を知っていますか。

生活不活発病とは、「動かない(生活が不活発な状態が続く)ことにより、心身の機能が低下し、動けなくなったり、気持ちが沈んだりすること」をいいます。(図1)  
新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、自粛生活を強いられている今、生活不活発病にならないためのポイントを紹介します。

①生活リズムを整えよう

早寝早起きを心がけましょう。良質な睡眠も大切です。

②体を動かそう

図が示す一日の目標歩数は、65歳以上の男性で「7000歩」、女性で「6000歩」です。家庭での役割(家事など)や趣味を見つけて、一日に必要な活動量が確保できます。(図2)

また、バランス能力や筋力を低下させないよう意識的に運動を取り入れることも大切です。



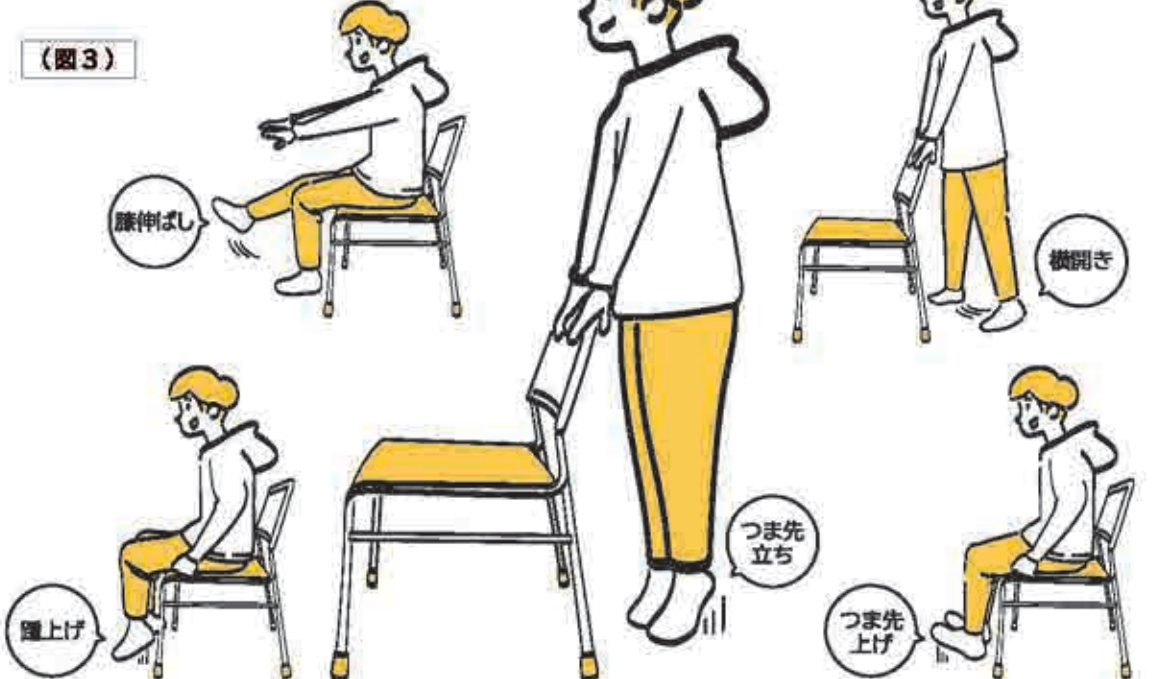
テーマ

生活不活発病に注意しましょう!!



(図2) 10分の活動を歩数に換算すると

歩数	運動	家事
600歩程度		洗濯、皿洗い、料理
750歩程度	ストレッチング	ガーデニング、植物への水やり
1000歩程度	散歩、社交ダンス	掃除機、大仕事
1100歩程度	跪立て伏せ	草むしり、階段を下りる
1300歩程度	ラジオ体操第1	階段を上がる、苗木の植え
1400歩程度	ラジオ体操第2	耕作



③栄養をしっかりとろう  
体を動かすためにはエネルギーが必要。低栄養は筋肉量の低下につながります。いろいろな食材をまんべんなく食べて低栄養を予防しましょう。

④人との交流の時間をつくらう  
外出ができない今だからこそ、メールや電話、手紙などで人との交流を持ち、こころの健康を保ちましょう。

自宅でできる簡単な運動を紹介するので、無理のない範囲で行ってみましょう。(図3)

理学療法士  
内藤 瑞希  
profile  
2019年より当院に勤務しています。楽しくリハビリができるように心がけています。

作業療法士  
松久 千春  
profile  
2017年より当院に勤務しています。患者さんが元の生活に戻れるようにリハビリをしています。