



## Center for Global Health Care 国際医療センター始動!

千葉大学病院は  
医療のグローバル化を進めています



外国人患者への対応も行っています (青柳智義医師)

「ロシア国民経済行政学アカデミー」の皆さんが当院を視察。「高齢化にどのように対応しているのか？」などの質問が寄せられました (2014年10月6日)

インドネシア大学の職員が当院にある国内最大級の研修施設「千葉大学クリニカル・スキルズ・センター」を視察 (2014年11月11日)

ドイツのエアランゲン・ニルンベルク大学の教授を招へいして院内で行われた「神経・代謝・小児・遺伝ジョイントセミナー」の開催をサポート (2014年12月8日)



## 世界水準で、医療の発展のために尽力していきます

国際医療センター長  
横手幸太郎

国際医療センターは、海外からの患者さんの受け入れ、海外の外国人医師・研究者の受け入れの支援、海外医療機関への職員派遣など、病院内外の関係部門・関連機関と連携し、千葉大学病院の国際的な取り組みを支援するとともに、医療の国際展開を推進することを目的に昨年10月1日、設置されました。

主に次の5つの取り組みを開始しています。

①海外からの患者さんの受け入れ促進・受診の支援

②外国人医師・研究者等の受け入れ促進・支援

③海外医療機関などへの職員派遣の支援

④海外への広報活動の企画立案

⑤その他、国際化推進に関する業務 (職員の語学研修、国際TVカンファレンスの開催支援など)

こうした取り組みにより、千葉大学病院で開発・実践される医療の海外展開や、医師・医療スタッフ・研究者の海外交流による千葉大学病院の国際水準向上をサポート。院内の各部門・千葉大学他部局・学外組織との連携を通じて、病院および千葉大学の、そして医療のグローバル化に貢献していきます。



左から内田清子事務職員、木暮みどり看護師、平野成樹医師、横手幸太郎センター長、谷口俊文医師、多田幸敏事務職員

### 新年のごあいさつ

## 新しい外来診療棟の良さをフルに生かす医療体制に



千葉大学  
医学部附属病院長  
山本修一

新年あけましておめでとうございます。

昨年は新しい外来診療棟がオープンし、患者さんがより快適に診察を受けられるよう、新たな設備やサービスの提供に取り組んでまいりました。また、より高度な診療を安心・安全に提供できるよう、診療横断型の新たなセンターなども立ち上げました。

そして、2015年春には、旧外来診療棟の改修工事が完了する予定です。患者さんには、仮設の通路を通過していただいたり、検査の際の動線が長かったりと、当分の間ご不便をおかけしますが、改修後はこれらの不便が解消され、患者さんの動線を考えた

使いやすい外来診療棟に生まれ変わります。この外来診療棟の良さを最大限に生かすために、今年はいっそう、当院の人材育成や体制づくりを強化し、医療の充実を図ってまいります。

医療は「人」が主役です。医療を提供する私たち医療人がイキイキと働いてこそ、患者さんへよい医療、よいサービスを提供できます。職場環境をさらに向上させるとともに、より患者さんと信頼関係を築くことのできる病院づくりに努力していきます。引き続き、安全・安心な医療を提供できるよう取り組んでまいりますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

# 命を守る「口腔ケア」

## 入院後の早期回復をめざし、「お口のお手入れ」を専門的にサポート



歯科・顎・口腔外科  
科長  
丹沢秀樹

口腔ケアは  
保険診療の対象です。  
入院が決まったら、  
口腔ケア外来へ!

入院中は抵抗力が低下し、細菌感染しやすい状態になっています。当院では、本来の入院治療がスムーズに進むよう「口腔ケア外来」を設置しています。

### 口腔状態が良くないと どんな影響があるの?

口腔環境が悪化すると、細菌や微生物の増加などにより、病気の発症リスクが高まることになりかねません(下記参照)。

#### 口腔環境の悪化による 病気の発症リスク

- 誤嚥性肺炎 : 2 ~ 5倍
- 冠動脈性心疾患 : 2倍
- 糖尿病 : 2 ~ 4倍
- 低体重児早産 : 4 ~ 7倍
- 心内膜炎 : 2 ~ 5倍
- 心筋梗塞 : 2 ~ 3倍
- 脳梗塞 : 2 ~ 3倍



専門的口腔ケアの様子

### 口腔ケアとは?

入院中は抵抗力が低下するため、患者さんの身体は細菌感染しやすい状態となります。歯と口をケアして、お口を清潔に保つことは、むし歯や歯周病を予防することはもちろん、全身の健康を守るためにも、とても重要です。

口腔ケアは、大きく2つに分かれます。

#### セルフ口腔ケア

自分自身で行う毎日のケア

#### 専門的口腔ケア

歯科医師・歯科衛生士によるケア

当院では、入院される患者さんに専門的口腔ケアを行い、早期回復をサポートしています。

専門的口腔ケアでは、患者さん一人ひとりのお口の状態に合わせてお手入れを行い、細菌の塊(プラーク)をできる限り排除します。細菌(病原菌)数を減らすことにより、全身の健康につながります。

### どうすれば受診できるの?

入院が決まったら、以下の流れで受診していただきます。1回で完了する人もいれば、数回通う人もいます。



## ニュース & トピックス

NEWS & TOPICS

### セントラルスポーツ株式会社と 包括連携協定を締結しました 12月2日

医療とスポーツを融合させた新たなサービスを提供するため、セントラルスポーツ株式会社と包括連携協定を締結。今後は、糖尿病コンPLICATIONセンターや高齢者医療センターを中心に、運動療法が効果的な入院中や退院後の患者さんへ適切な運動プログラムを展開していきます。



患者さんのQOL(生活の質)向上による健康長寿の実現をサポート

### 第4回高齢社会を考える シンポジウムを開催しました 12月6日

今回は「住み慣れた地域で考える「居場所づくり」」をテーマに、居場所とは空間的なものよりも精神的なものが重要であるなど、各方面の専門家が講演しました。身近な「居場所」について多面的な切り口で分析が行われ、161名の参加者は終始熱心に聞き入っていました。



広井典典教授(千葉大学法政経学部)による基調講演

### 新しい外来診療棟で初めての クリスマスコンサート 12月17日

千葉大学の医学部・看護部・薬学部の学生たちがつくる音楽部が、「くるみ割り人形」や「そりすべり」などを演奏。3階まで吹き抜けのホスピタルストリートはクリスマスモードに包まれ、入院患者さんをはじめ、多くの来場者の笑顔があふれる時間となりました。



クリスマスらしい衣装で演奏する「千葉大学みのはな音楽部」

自分で  
デキル!

## セルフトレーニングを紹介します

口腔機能を  
高める

口腔機能には、「咀嚼（噛み砕く）」「嚥下（飲み込む）」「唾液を分泌する」「言葉を発する」など、毎日の生活をすこやかに送るために必要な機能がいくつも含まれています。これらの機能を維持・向上させる“手軽にできるマッサージやエクササイズ”を紹介します。

### 耳下腺 マッサージ



耳たぶのやや前方、上あごの奥歯があるあたりのほほに人差し指を当て、指全体でやさしくマッサージします。これを5～10回くり返します。

### 顎下腺 マッサージ



顎下腺は、あご骨の内側のやわらかい部分です。指を当て、耳の下からあごの先までやさしくマッサージします。これを5～10回くり返します。

### 舌下腺 マッサージ



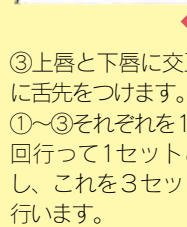
舌下腺は、あごの先のとがった部分の内側、舌の付け根の部分です。下あごから舌を押し上げるように、両手の親指でグーッと押しします。これを5～10回くり返します。

### 舌エクササイズ

①舌をできるだけ前方へ突出したあと、しっかり引っ込めます。



②左右の口角に交互に舌先をつけます。



③上唇と下唇に交互に舌先をつけます。①～③それぞれを10回行って1セットとし、これを3セット行います。

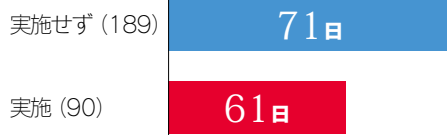
## 受診すると、どんな効果があるの？

口腔ケアを実施することにより、合併症の発生率が低下するため早期改善が見込まれます。当院では抗菌薬の使用期間や入院日数の短縮といった効果が生まれています。

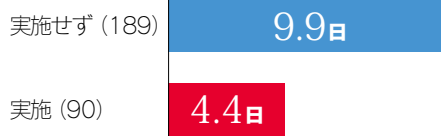
### 口腔ケアを実施した効果

( )内の数字は調査人数

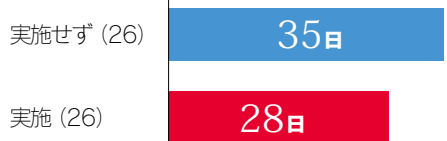
#### 入院日数が短縮



#### 抗菌薬の使用期間が大幅減



#### 放射線治療後の入院日数が短縮



自分で  
デキル!

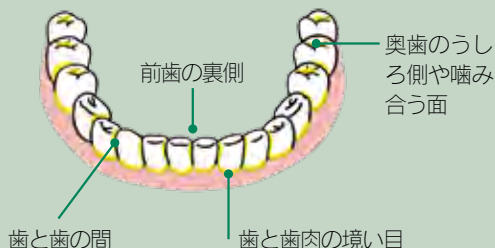
## 歯みがきのポイントを紹介します

理想の歯みがきは、1日5回。起床時、毎食後、就寝前にお口のお手入れをし、清潔に保ちましょう。

### ◆歯みがきのコツ

- ①力を入れすぎず、痛くない程度に小刻みに振動させてみがきます。
- ②1本の歯のすべての面を、1～2本ずつ細かくみがきます。
- ③歯ブラシの角度を変えて、いろいろな歯の面にきちんと毛先が当たるように工夫します。
- ④みがく順番を決めて、一巡するように磨くと、みがき残しが防げます。

### ◆みがき残しの多い箇所



歯科・顎・口腔外科  
歯科衛生士  
滝あかね



### ◆歯みがき道具を上手に正しく活用しましょう

#### 歯ブラシ

硬すぎずヘッドが小さいものを使いましょう。また、毛先が開いてしまう前に交換しましょう。



#### 歯間ブラシ

歯と歯の隙間に通すことで、汚れを落とします。歯間の大きさに合わせて、スムーズに動かせるサイズを選びましょう。



#### デンタルフロス

歯と歯の隙間が狭い面の掃除に適します。初心者にはホルダー付きが使いやすいでしょう。



## 患者さんのための

## Q&A

Q 足は冷え、顔はほてります。どうしたらいいですか。

A 下半身は冷えているのに上半身はのぼせていて熱感がある状態のことを「冷えのぼせ」といいます。漢方医学的には、「気」の流れが逆行する「気逆」といわれる状態の時に発生しているとされています。特に、更年期の女性などに起こりやすい症状です。

### “香り”の強い食材が効果的

対処法としては、冷えているからといって、単純に体を温めればよいというわけではありません。体を強く温める食材を摂取しがちですが、香辛料（唐辛子、山椒など）の使い過ぎが悪化につながることもあります。良いとされている食材は、気の巡りを良くする香りの強い食材、大葉、ゆず、シナモンなどです。また、「冷えのぼせ」はストレスが強いと悪化しやすいため、就眠時間を早めるなど生活習慣を見直し、ゆっくりとしたリズムに変えることも有効です。また、過度な運動は不要ですが、適度に体を動かすのは効果的です。

### 気逆状態での他の症状

気逆があると、「冷えのぼせ」のほかに、発作性の頭痛や腹痛、動悸、イライラや焦燥感などの症状が出やすくなります。

気逆に対して、生薬では桂皮と甘草の組み合わせがよく用いられます。また、更年期症状の場合にはホルモン剤などでの治療もよく行われています。症状にお悩みの方は、かかりつけ医、専門医などにご相談ください



きまた ゆ み こ  
和漢診療科 医師 木俣有美子

# 遺伝子の検査だけではなく、心のケアも行っています

遺伝子研究の進歩により、ここ数年で「遺伝子検査」の相談や検査を受ける人が急増しています。当院では、患者さんの悩みや不安に対応した検査体制で臨んでいます。

## 病気発症のリスクを知り 早期に予防・対策

「遺伝子検査」は、血液などからDNAを抽出して行います。今かかっている病気が遺伝子まで調べないとわからない場合など、病気の原因を詳細に追究する際に行い、診断を確定する、というのが本来の遺伝子検査です。

しかし最近では、解析技術の進歩や遺伝子レベルで病気がわかってきたことなどにより、発症する前に遺伝子を調べてそのリスクがどれくらいあるかを知り、早期の診断や治療に役立てる目的で検査が行われるようになってきました。

一昨年、米国女優のアンジェリーナ・ジョリーさんがこの検査を受け、乳がんを発症する可能性が87%あることが判明。発症前に乳房の切除手術を受けたことが話題になりました。このように、遺伝子

検査に対する世の中での関心が高まり、検査を受ける人が増えてきています。

## 遺伝カウンセリングで 時間をかけて相談に対応

当院では、2008年に遺伝子診療部を設置し、検査部・遺伝子診療部の医師を中心に専門分野が異なる計8名の臨床遺伝専門医と1名の認定遺伝カウンセラーが「遺伝カウンセリング(遺伝相談外来)」を実施。「血縁者に遺伝病と言われた人がいるので心配している」「初めての子どもが遺伝病だったので、次の出産をどうしたらよいか」など、遺伝に関するさまざまな疑問や不安・悩みに対応しています。

遺伝性の疾病が疑われるなど気になることがありましたら、まずは診療科の主治医にご相談ください。また、遺伝子検査に関して知りたいことがありましたら、遺伝子診療部へご相談ください。



検査部・  
遺伝子診療部  
部長・教授  
のむらふみお  
野村文夫

1975年に千葉大学医学部卒業、1999年より検査部長・教授、2008年より遺伝子診療部長兼任。医学部のテニス部監督を務めていたこともあり、現在も顧問としてオフの日は学生とテニスを楽しんでいる。



遺伝子検査にあたっては、検査部遺伝子検査室と一体となって取り組んでいます

## 臨床検査技師の資格も持つ認定遺伝カウンセラーが 患者さんの悩みや不安に寄り添います

遺伝子検査を受ける前に、検査内容をわかりやすくお伝えしながら、相談に応じています。最低でも1時間、じっくりご本人のお話を聞きながら、検査後に起こり得る心の変化やご家族への影響について伝え、その上で、必ずご本人に、遺伝子検査を受けるかどうかを決めていただきます。検査を受けるつもりで来院した人が、カウンセリングによって、検査を簡単に考えていたことに気づき、考え直すというケースが全体の半数近くにのぼります。それだけ慎重に考えていただきたい検査です。検査後も、みなさん不安を抱えていますので、いつでも私たちは「お話を聴く」ことを大事にしています。



遺伝カウンセリングは、臨床遺伝専門医とともに認定遺伝カウンセラーの宇津野恵美(写真左)が実施。臨床検査技師でありながら認定遺伝カウンセラー資格も持っている。両資格の保持者は全国で9人と希少(2014年12月現在)

### 遺伝カウンセリング症例数

2011年度	139例
2012年度	143例
2013年度	181例

## 私のアウトライ

### 心の扉をオープンに、新たな一歩を!



練習がリフレッシュになっています

総合診療部 医局秘書  
みきゆりあ  
三鬼友理亜

総合診療部で医局秘書として働いています。昨年の3月まで銀行員でしたが、異業種にチャレンジ! 教授をはじめ温かい先生たちに囲まれる中、「働きやすい職場環境づくり」を目指し、研究データの入力や医局内の総務的な仕事をしています。

17年間テニスを続けてきましたが、社会人になり「新しいスポーツを始めたい」と思い、ゴルフセットを購入。夏休みにはハワイの「ROYAL KUNIA」へ行きました。

新しいことを始めるのは、大人になればなるほど億劫になってきます。でも、一歩を踏み出すことで出会いや発見、面白さがあります。これからも心の扉をオープンにし、人生を豊かにするため、一歩踏み出す勇気を持ち合わせてたいです。

## 働く現場日記

### 「千葉大学病院で働きたい」子どもの頃の夢がかなって

放射線部 診療放射線技師 田岡淳一

子どもの頃、病気になり千葉大学病院に入院したことがありました。そのときお世話になった先生、看護師さん、そして診療放射線技師さんの温かい対応に感動し、子どもながらも「将来は千葉大学病院で働きたい」と思うようになり、診療放射線技師の国家資格を取得して、念願の千葉大学病院で働けることになりました。

診療放射線技師の仕事はあまり知られていないようですが、骨や胸のレントゲン写真を撮影する以外にも、放射線治療や血管造影といった仕事もあり、医師や看護師の皆さんと共にチームで診療にあたっています。やりがいを感じる時は、患者さんから「ありがとう」の言葉をいただいたときです。

まだまだ勉強することが数多くありますが、技師としてさらに知識と経験を積み、より専門的な資格を取得し、多くの患者さんのお役に立ちたいと考えています。



もっと勉強して 患者さんの役に立てる 技師に成長したいです

## あとかぎ

新年明けましておめでとうございます。新しい外来診療棟のオープンから半年がたち、ホスピタリストリート(玄関ホール)や各科の診察室にもだいぶ馴染んでいただけたものと思います。皆さまに、千葉大学病院をより身近に感じ、有効に活用していただけるよう、『いのはなHarmony』では今後もさまざまな情報をご提供してまいります。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

(副病院長 糖尿病・代謝・内分泌内科 横手幸太郎)

【いのはなハーモニー】40号 発行日 2015年1月16日

発行 千葉大学医学部附属病院

〒260-8677 千葉県千葉市中央区玄昇1-8-1

TEL 043-222-7171 (代表) <http://www.ho.chiba-u.ac.jp/>

※ホームページでバックナンバーがご覧いただけます