



特集 すぐに使える対策マニュアル

熱中症にならないために



対談 赤ちゃんと子どものための
脳神経外科

小児脳神経センター長・准教授 フリーアナウンサー

君和田 友美 × 栢田 ひとこ

守りたい！夏時期の子どもの肌

島大病院 × 浜田医療センター
ノパン

健康コラム「元気を保つお酒の飲み方」



島大病院の医師たちが、役立つ医療情報をお届け！

地元の新聞・ラジオ・ケーブルテレビに、島大病院の医師たちが登場！ 当院のさまざまな部門の専門家が、最新の医療情報や当院の取り組みなどをわかりやすくお話ししています。YouTubeで聞き逃し・見逃し配信、HPで過去の記事掲載もしていますので、家事や仕事の合間にぜひチェックしてみてください。

80.1MHz

島大病院
みみよりラジオ
SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL
MIMIYORI RADIO

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

地域密着のラジオ局「エフエムいずも」にて、毎月島大病院の医師などをゲストに、最新の医療情報を楽しくわかりやすくお伝えしています。

放送後の予定
7月/心不全
8月/新生児マススクリーニング
9月/遺伝医療

聞き逃し配信はこちら

icv

島大病院 ちょっと気になる
健康講座
SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL
HEALTH LECTURE

毎月 月内随時放送
〈初回放送〉第1木曜 17:30～18:00

※コミュニティチャンネルの番組表をご確認ください。

出雲ケーブルビジョンにて、島大病院の医師などが、月替わりのテーマについて治療法・予防法などを詳しく解説しています。

放送後の予定
7月/島根のアスリートを守る
8月/子宮頸がんワクチン
9月/心房細動

見逃し配信はこちら

山陰中央新報

島根の医療
最前線
レポート
Report

年6回掲載(偶数月末日)

皆さんが気になる医療や健康についてのあれこれ。島大病院の専門ドクターがわかりやすく解説しています。ご自身やご家族の健康や治療について、一緒に考えてみませんか。

今後の掲載予定 | 8月/心臓弁膜症

過去の掲載内容はこちら

※放送日時・内容は予告なく変更となる場合がございます。

島大病院フリーマガジンしろさぎのアンケートにご協力をお願いします。

2023年秋からリニューアルした島大病院広報誌「しろさぎ」は、当院の医療情報はもちろん、地域医療、こどもの医療、地域のお店、医師の素顔などを幅広くご紹介することで、当院が地域のみなさまにとって身近な存在となる一助となればと考えています。「島大病院があるから安心して暮らせる」と実感していただける病院を目指し、今後も「しろさぎ」を通じて皆さまに役立つ情報を発信してまいります。そんな「しろさぎ」を、地域とのコミュニケーションツールの一つとして、より親しみやすい冊子にするため、ぜひみなさまの声をお聞かせください。

- こんな時どうすればいいの？
- こんな症状についての対処方法が知りたい
- 聞きたいけどなかなか聞けないお悩み
- 病院とは関係ないけど、この場所をみんなに教えたい



アンケートにご回答頂いた方の中から「抹茶フォンデュ」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。

INFORMATION

市民フォーラムを開催します

当院の最新治療について、専門医が詳しくご紹介いたします。参加費は無料ですので、皆さまのお越しをお待ちしております。

詳しくはこちら



<https://www.med.shimane-u.ac.jp/seminarweb/>

8/31(土) 浜田

石炭文化ホール 小ホール

テーマ
消化器がん/認知症/赤ちゃんと
子どものための脳神経外科

※開始日時・テーマは予告なく変更となる場合がございます。

9/8(日) 出雲

島根大学医学部 臨床小講堂

テーマ
からだにやさしい手術(婦人科/
呼吸器外科/肝・胆・膵外科)



2024 Summer SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE No.77

島大病院フリーマガジン

しろゝさぎ

INDEX

[特集].....01-04
すぐに使える対策マニュアル
熱中症にならないために

[対談].....05-08
小児脳神経センター
センター長・准教授 フリーアナウンサー
君和田 友美 × 柘田 ひとこ
頭の形の悩み、脳や神経の病気……。
気軽に相談でき、治療&サポートする
「赤ちゃんと子どものための脳神経外科」

子どもの医療あるある.....09-10
守りたい夏時期の子どもの肌

地域の医療と連携.....11-13
病院長対談
[島大病院 × 浜田医療センター]

人と、店と、町と。.....14
ノブハン

健康コラム.....15
元気を保つお酒の飲み方

おいしい・体にうれしい一品.....16
野菜たっぷりヘルシー餃子

TOPICS.....17
チームで行う迅速な脳卒中治療
遺伝医療の可能性と支援

こんにちは研修医の〇〇です...18
卒後臨床研修センター 歯科研修医 則岡 翔太

DOCTORの素顔.....18
心臓血管外科 教授 山崎 和裕

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

2024年7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。



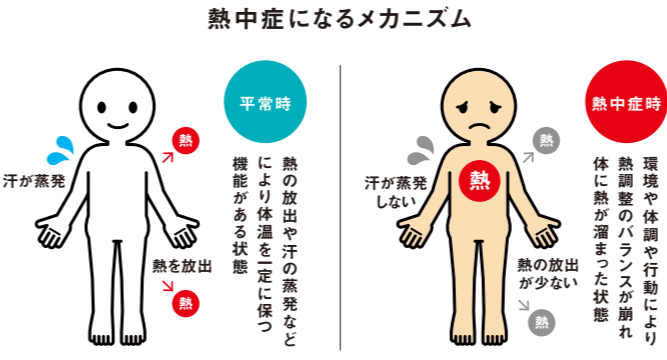
日中の気温がだんだんと高くなり、今年も熱中症が心配な季節がやってきました。強い日差しや脱水症状に気をつけていても、思いがけない意外なところで熱中症になってしまうことも。時に命の危険もある熱中症から身を守るための対策や予防法を、当院の総合診療科の牧石教授にお伺いしました！

特集

熱中症にならないために

すぐに使える対策マニュアル

そもそも熱中症は
どうして起こるのか？



私たちの体は、体を動かし暑いところに行ったりすることで体内で熱が作られて体温が上昇しますが、その体温を自動的に調節して平熱を保つ仕組みが備わっています。汗をかくこともそうですし、手足の表面を流れる血管を細くしたり太くしたりして血流を調節することで、体の表面から空気中に熱を逃がし、体温を調節しています。(これらの働きは

『自律神経』によって調節されています。) 気温や湿度が高いところにいると、最初のうちは汗を出すなどして体温を下げようとしますが、その働きが追いつかなくなると体内で作られた熱を外に逃がすことができなくなります。すると、体の中に熱がたまって体温が上昇し、めまいや意識障害といったいろいろな症状が出てきます。熱中症とは、そうした高温多湿な環境に私たちの身体が適応できないことで生じる、さまざまな健康障害の総称です。

こんな症状が出たら要注意！

熱中症のサインを見逃さないで

熱中症の症状には段階があり、初期症状としては、めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれん、大量の汗、倦怠感や頭痛が現れます。中程度になると体温の上昇、吐き気や嘔吐、顔面の紅潮、脈拍の増加、集中力や判断力の低下が見られるようになります。そして重度になると、意識障害(混乱、失神、昏睡)、体温の急激な上昇、発作やけいれん、呼吸困難といった危険な症状が現れます。

例えばスポーツをしている最中のお子さんやお仕事の方などは、初期症状程度であればつい我慢をしようとする場合もあると思います。しかし徐々に重症化していくと体の機能が不可逆的なダメージを受け、最悪の場合は命を落とす危険性もあります。熱中症は甘く見てはいけません。決して無理をせず、症状を感じたらすぐに適切な処置を行ってください。

どんな人が熱中症になりやすいの？

それぞれのリスクと注意点

熱中症の発生には、その時の体調や健康状態も大きく影響します。体調が優れない時は体温調節機能も弱まっていることが多く、いつもより熱中症の危険性が高まります。また、お子さんや高齢者の方は、体温調節機能が十分に機能しないことによる熱中症の危険性もあります。特に小さなお子さんの場合、体の異変をうまく伝えられず、のどが渇いていても自分でうまく水分補給ができません。高齢者の方は、年齢とともに暑さを感じにくくなるということもありますが、もともと我慢強い方が多く、クーラーや扇風機を適切に使わない方もしばしばお見かけします。気づかないうちに熱中症になっていることもあるので、家族や周りの人が注意して見てあげることも必要です。

(個人差あり)、それまでは汗をうまくかくことができず、体温が上昇しやすいため注意が必要です。熱中症になると多くの場合は脱水状態になっています。脱水状態になると血圧が下がり、頭に行く血流も減るため脳がダメージを受けてしまいます。また脳だけでなく、腎臓をはじめとした多くの臓器が障害を受けるため、脱水状態には十分気をつけましょう。



熱中症の重症度別症状

現場で対応し経過観察

重症度 I度 (軽症)

- 意識ははっきりしている
- めまい、立ちくらみがある
- 手足がしびれる
- 筋肉のこむらえりがある(痛い)

医療機関を受診

重症度 II度 (中等症)

- 吐き気がする・吐く
- からだのだるい(倦怠感)
- 頭がががする(頭痛)
- 意識が何となくおかしい

救急車要請

重症度 III度 (重症)

- 意識がない
- まっすぐ歩けない・走れない
- からだが熱い
- からだがひきつる(けいれん)
- 呼びかけに対して返事がおかしい

※[熱中症環境保健マニュアル2022](環境省)を元に作成

重症になる前に対策・適切な処置を！
処置の仕方は次のページ！

熱中症の発生には、その時の体調や健康状態も大きく影響します。体調が優れない時は体温調節機能も弱まっていることが多く、いつもより熱中症の危険性が高まります。また、お子さんや高齢者の方は、体温調節機能が十分に機能しないことによる熱中症の危険性もあります。特に小さなお子さんの場合、体の異変をうまく伝えられず、のどが渇いていても自分でうまく水分補給ができません。高齢者の方は、年齢とともに暑さを感じにくくなるということもありますが、もともと我慢強い方が多く、クーラーや扇風機を適切に使わない方もしばしばお見かけします。気づかないうちに熱中症になっていることもあるので、家族や周りの人が注意して見てあげることも必要です。

こんな人は特に熱中症に注意！

- 脱水状態にある人
- 高齢者、乳幼児
- からだに障害のある人
- 肥満の人
- 過度に衣服を着ている人
- 普段から運動をしていない人
- 暑さに慣れていない人
- 病気の人、体調の悪い人



(環境省「熱中症環境保健マニュアル2022」より抜粋)

MEMO

高血圧の薬を服用されている方は、できるだけ毎日血圧を計りましょう。夏場になると血圧が下がりがやすいため、血圧が下がってくるようであれば主治医の先生と相談してお薬の調整を。

熱中症の対策方法

熱中症の予防方法

熱中症はとにかく予防が大切！
熱中症になりやすい場所や、もしも熱中症になってしまった時の対処法を正しく知って、夏を安全に楽しく過ごしましょう。



屋外ではできるだけ帽子や日傘を使用して直射日光を避けて。また、気温だけでなく湿度にも注意を。



就寝時はエアコンの使用、薄手の布団に変えるなど快適な睡眠環境を。コップ一杯の水で脱水予防に。



屋外作業が必要な場合は、1時間おきに日陰に入る、この時間帯は避けるといったルール作りをする。



汗をかいたらこまめに水分や塩分を摂取する。アルコールは逆に体内の水分を排泄してしまうのでNG。



天気予報を参考に、猛暑日や暑い時間帯は無理な外出を控える。



冷感素材の服や携帯型扇風機、保冷グッズをうまく活用して。

シーズンを通して暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり始める初夏から日常的に適度な運動を行い、暑さに慣れておきましょう。

「水分ほどのくらいとればいいのか？」
 日常で摂取する水分のうち、飲料として摂取すべき量(食事等に含まれる水分を除く)は1日あたり1.2ℓが目安とされていますが、発汗量に見合った水分摂取が必要です。例えば作業前と作業後の体重を計り、減っていたらその差の分だけ水分量が体から排出され、不足していると考えてよいでしょう。



1 涼しい場所へ

屋外であれば、まずは風通しの良い日陰や屋内などの涼しい場所に移動を。屋内であればクーラーの効いた涼しい部屋へ移動したり、扇風機で風を当てたりしながら体を冷やしましょう。



3

MEMO
 意識がしっかりしている場合やご自身で歩ける場合には、お近くの医療機関(救急外来もしくは内科外来)を受診されることをお勧めします。意識がぼーっとしている場合、歩けない場合など、明らかに普段と様子が違う時は危険なサインですので、迷わず救急車を呼んでください。(判断に迷う場合は当院やお近くの医療機関に電話をし、看護師などにご相談ください)



2

衣服をゆるめて水分補給

衣服を脱いだり緩めたりして、水分が摂れそうであれば摂取を促して。無理に飲ませると、嘔吐して吐物が気道に入る危険があるため注意が必要です。

局部を効率的に冷やす

首周りや両脇、足の付け根といった局部に氷や保冷剤を包んだ濡れタオルなどを当てて冷やします。それらの場所には皮下に太い血管があるため、効率的に体を冷やす効果が期待できます。(冷やし始めた時間を記録しておく、救急車を呼んだ時に処置の参考になります)



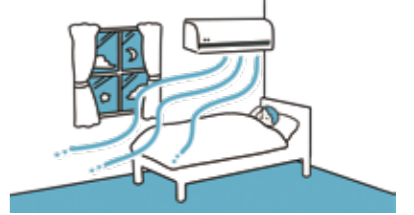
総合診療科 診療科長/教授
牧石 徹也

1997年滋賀医科大学医学部卒。大阪厚生年金病院、大津赤十字病院、済生会滋賀県病院腎臓内科部長等を経て、2020年より鳥根大学医学部総合医療学講座・附属病院総合診療科に勤務。日本内科学会、総合内科専門医、日本病院総合診療医学会認定医、日本腎臓学会 腎臓専門医・指導医、日本透析医学会 透析専門医・指導医ほか。

熱中症になりやすい意外な場所
 炎天下でのスポーツや空調設備の整っていない場所での活動時には常に熱中症のリスクがありますが、屋内にも熱中症の危険エリアが存在します。



トイレや脱衣所
 一般的に狭くて窓があっても小さいことが多く、高温多湿になりやすい場所。あまり長時間滞在しないように注意。



寝室
 熱がこもりやすく湿度も高くなりやすいため、空調管理を。高齢者の方やお子さんのベッドは、できるだけ日が当たらない場所へ。



車の後部座席
 エアコンの冷気が届きにくい上、横面・後面の窓から太陽光が入ることがあるため、短時間の移動でも注意。



ベビーカー
 ベビーカーに乗っている子どものほうがアスファルトに近い、太陽光の照り返しを強く受ける危険ゾーン。



プールや海
 頭から熱を吸収する上、水面や砂浜からの照り返しが非常に強い超危険エリア。水分不足にもなりやすいので適度な水分補給を。

対談

Special Dialogue Shirousagi 77

頭の形の悩み、脳や神経の病気……。

気軽に相談でき、治療&サポートする

「赤ちゃんと子どものための脳神経外科」

2023年に島大病院に山陰で唯一となる小児専門の脳神経外科が開設されました。赤ちゃん・子どもの脳や脊椎などの病気の治療を行い、これまで県外でしかできなかった手術も対応できるようになりました。中でも注目されているのが「赤ちゃんの頭の形外来」。センター長の君和田友美先生にお話をお聞きました。

小児脳神経センター
センター長・准教授

君和田 友美

Tomomi Kimiwada



フリーアナウンサー

柘田 ひとこ

Hitoko Masuda

柘田 君和田先生の外来には

どのような相談がありま
すか？

君和田 水頭症や二分脊椎など
の先天奇形が多いです。
また、お子さんの頭の形
に関する相談も増えてい
ます。

柘田 「赤ちゃんの頭の形外
来」ですね。確かに親とし
ては頭の形は気になりま
す。私の子育て中には専
門的に相談できるところ
がなかったかも…。

君和田 受診する赤ちゃんのほ
とんどは病気でなく、向
き癖による「位置性頭蓋
変形」。見た目が気になる
だけで脳の働きに影響は
ありません。ゆがみ度を簡
易測定し、ひどければヘル
メットでの矯正をご提案し
ます。ただ、これは病気で
はないので、治療はすべて
自費、ヘルメットはさらに40
万円ぐらいします。

柘田 40万円!?
君和田 赤ちゃんの頭の3Dス
キャンデータを海外の会
社に送ってオーダーメイド
し、装着中も成長に合わ

柘田

ゆがみの原因が先天的
で、脳の働きや発達に影
響が出る病気はどんなも
のですか？

君和田

代表的なものは「頭蓋
縫合早期癒合症」。生まれ
たばかりの赤ちゃんの頭の
骨はタイルのようにいくつ
かに分かれていて、産道を
通るときにそれらを重ね
合わせて頭を小さくして
出てきます。この継ぎ目の
隙間を「縫合線」といいま
す。これは脳と頭蓋骨の
成長に必要な隙間で、大
人になったら閉じるので
すが、この隙間が生まれつ
きない病気です。脳が成長
してもその器である頭蓋

せて月に1〜2回装具の
専門業者で調整します。

また、赤ちゃんは最初はヘ
ルメットを嫌がるので、親
御さんは心を鬼にして被
せなければなりません。夏
は暑がつたり蒸れてあせも
ができたりすることもあ
ります。メリット・デメリッ
トをしっかりご理解いただ
いた上で治療してもらっ
ています。

柘田

骨が大きくならないので、
脳の圧が高くなり、細胞
がダメージを受けて発達
が遅れることがあります。
の形が長くなった状態と
病気との違いは、産まれて
すぐ見た目でわかるので
しょうか？

君和田

ゆがみがひどければ胎
児診断で見られること
もありますし、出産時に
赤ちゃんが産道を通れず、
緊急帝王切開になって判
明するケースもあります。
また、1〜3か月健診、そ
れ以降の健診でわかる場
合などいろいろで、中には
症状が出ないまま大人に
なる人もいます。

柘田

どんな治療をするんで
すか？

君和田

生後6か月までは内視
鏡手術をし、術後はヘル
メットで矯正します。ヘル
メットはやはり自費です
が、手術や入院、外来診察
などは保険適用です。生
後6か月以上の場合には
もつと侵襲（負担）の大き
な手術が必要となります。

小児脳神経センター

胎児・新生児から15歳未満が対象。脳や神経の感染症、知的障害、発達障害、先天奇形、脳血管の病気や外傷、脳腫瘍などに幅広く対応。産科や小児科なども連携し、治療にあたっています。

お尻の形がちよつと変？
先天的な脊椎の病気の
可能性も……

柘田 二分脊椎とはどういう
ものですか？

君和田 脊椎の先天奇形で、脊
椎や脊髄の形成がうまく
進まなかった状態です。お
尻のくぼみ、割れ目のゆ
がみ、「コブやしっぽのよ
うなもの、色素沈着などの
形で現れます。

柘田 放っておいても大丈夫
なんですか？

君和田 全員にすぐ問題が出る
わけではありませんが、脊
髄脂肪腫などの病気が見
つかると、4割ほどのお子
さんに10歳ごろまでにな
んらかの症状が出ます。
足が変形し歩くのが難し
くなったり、膀胱直腸障
害が起こって排泄がうま
くできなくなったり……。
半分ぐらいの人は症状が
出ないのですが、という
ケースが大夫夫なのかは
わかっていません。国によ
って方針は異なりますが、
日本では見つかったら手

術を勧められることが多
いと思います。

柘田 赤ちゃんの手術となる
と、家族はすごく不安な
のでは……。

君和田 そうですね。症状がす
でに出ているお子さんの
場合は親御さんも手術に
踏み切れますが、症状が
何も無い状態で、将来的
に何も起こらないかもし
れないのに予防的手術を
しろとなると、悩みます
よね。合併症のリスクも
ないわけはありません。
そのため手術をする根拠
をきちんと説明し、ご理
解いただいた上で手術に
臨むようにしています。

子どもの体調の異変は
甘く見ずによく確認を
気になればかかりつけへ

柘田 先生は子どもの「もや
もや病」も治療されるそ
うですね。これはどんな病
気ですか？

君和田 脳卒中の一種で、日本の
子どもの脳卒中では一番
多い病気です。脳の血管

われたから手術をする」
ではなく、同じ方向を向
けるように努めています。
それは心強い。

柘田 小児病棟ではチャイル
ドライフスペシャリストや
保育士などのサポートが
あります。看護師さんが
杓子定規ではないものこ
の病院のいいところ。親御
さんが入院中のお子さん
の付き添いにかかりきり
なっていて、家で待つきよ
うだいの心の負担が増え
るということはあります
よね。そんなときは親御
さんが一時的に帰れるよう
に看護師さんが配慮する
など、柔軟に対応してく
れています。

また、患者さんの退院前
には、退院後のケアにつ
いて病院内外の関係者が集
まりカンファレンス(会議)
を行っています。例えば、
医療的ケアが必要な子ど
もが保育園に行くとなっ
たとき、どうやって行政と
連携するかも話し合いま
す。医師・看護師はもちろ
ん、市役所の人、保育所の



が少しずつ細くなり、放っ
ておくと進行し、最終的
には脳梗塞になります。

柘田 どんな症状に気をつけ
たらいいのでしょうか？

君和田 しびれ、脱力、けいれん、
話し方がおかしいなど、大
人の脳卒中と似た症状が
出ます。症状が出てもす
ぐ元通りになってしまっ
ともあり、手の力が抜け10
分ぐらいで戻ったからとそ
のままにしていたら、数か
月後には血管が細くなっ
ていた……ということもあ
ります。確定診断が付いた
ら皮膚の血管をつなぐバ
イパス手術をして、血の巡
りをよくします。

先生・看護師、保健所の人
なども参加しています。

柘田 それぞれのおうちの状
況に伝えてくれるのは嬉
しいですね。病気によつて
はこれまでは県外で治療
していたと聞きます。この
センターができ、島根で治
療できることそのものが
大きな安心です。これか

らの展望があれば教えて
ください。

君和田 手術は治療の一部でし
かありません。リハビリや
退院後の行政連携の支
援、医療的ケア児童のサ
ポートなど、総合的に患
者さんを支え、さらに
QOLを上げていけると
いいなと思っています。

親御さんと話し合い
同じ方向を向いて
治療へ



小児脳神経センター
センター長・准教授
君和田 友美

2001年東北大学医学部を卒業し、同脳神経
外科に入局。アメリカシガン小児病院に留学
し、帰国後は国立精神神経センター神経研究
所で神経幹細胞に関する基礎研究を行う。2009
年からは宮城県立こども病院に小児脳神経外
科医として勤務し、2023年より現職。



フリーアナウンサー
柘田 ひとこ

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。



提供：(株)AHS Japan Corporation

赤ちゃんの頭の形外来

かかりつけ医からの紹介状をお持ちの方は
地域医療センター(TEL:0853-20-2061)
お持ちでない方は
小児科外来(TEL:0853-20-2383)
にご連絡ください。
紹介状がない方でも、7,700円の保険外併用
療養費をお支払いの上、受診頂けます。

守りたい！

夏時期の 子どもの肌

夏休みやイベントなど、楽しいことがいっぱい夏の夏。子どもたちは自然の中で思い切り遊びたくなる季節ですが、夏の強い紫外線には危険がいっぱいです。肌がデリケートな子どもたちには、どんな日焼け対策をすればよいのでしょうか？
皮膚科教授の山崎先生に話を聞きました。



皮膚科 診療科長/教授
やまさき
山崎 修

専門分野は皮膚細菌感染症、皮膚悪性腫瘍。日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、皮膚悪性腫瘍指導専門医。
「案外日焼けして、すみません。」

質問者は医療サービス課に勤める
3人のお父さん
※()内はお子さんの年齢

近藤 雅文
(10歳、8歳、6歳)
アトピーと紫外線の関係が知りたい！

石富 豊
(23歳、18歳、10歳)
日焼け止めの使い方について教えてほしい！

高村 和弘
(4歳、2歳)
遊ぶ地域や環境によっても対策が違う？

子どもの頃、夏になると真っ黒に日焼けするほど外遊びをしたり、海水浴でサンオイルを塗って全身で太陽を浴びたりした記憶はありませんか？昔は日光に当たることは健康に良いとされてきましたし、「天気の良い日は日光浴をしましょう」と母子健康手帳にも書かれていました。日光に当たらないとビタミンD不足で骨がもろくなるなん

て話もありましたね。(実際は、日光に当たらないことでビタミンD不足になることは、ほとんどありません。)そんな時代から考えると、子どもの紫外線対策というのはあまりピンと来ないかもしれません。しかし、昔に比べると紫外線の量は大幅に増加し、今後も増加傾向にあると考えられているため、しっかり対策をすることが大切です。



【石富】普段の生活、例えば学校の登下校の時なども日焼け止めを塗ったほうがいいですか？

【山崎】できれば塗ったほうが望ましいです。こまめに塗り直すことは難しくても、朝行く前に塗るだけでも違うと思いますよ。**遠足や運動会など屋外活動がある時も塗ってあげるといいですね。**

【近藤】子どもがアトピーですが、紫外線で悪化することはありますか？

【山崎】アトピー性皮膚炎の治療の中には紫外線を使ったものもあるので一概に悪いとは言えませんが、**個人差があるのでやはり紫外線予防はしたほうがいい**ですね。あと、アトピーのお子さんに限らずですが、日焼け止めを塗った日は、**夜お風呂などで落とすように**してください。

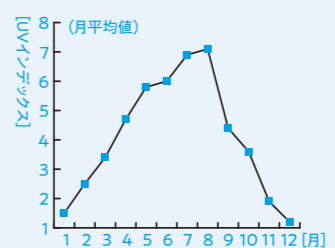


【高村】旅行で沖縄に行くことがありますが、地域によって紫外線の量は違いますか？

【山崎】例えば北海道と沖縄の紫外線の量は全く違います。気象庁HPの紫外線情報などを参考に、夏場に紫外線の強い地域に行く時は、子ども用の日焼け止めをこまめに塗ってしっかり対策してあげてください。

【近藤】日焼け止めは1年中塗ったほうがいい？

【山崎】紫外線は1年中ありますが、冬は夏ほど紫外線が強くないですし、肌の露出も少ないのでそこまで神経質にならなくても大丈夫。**6~9月はしっかり塗ったほうが**いいでしょう。



参考:国土交通省 気象庁 [日最大UVインデックス(解析値)の年間数値グラフ]

子ども用の日焼け止めを選ぶポイント

- 1 「SPF15以上」「PA++~++++」を目安に
普段の生活ではむやみにSPF値の高いものを使う必要はなし
- 2 肌にやさしいノンケミカルを
紫外線吸収剤不使用
- 3 ベタつきにくいローションタイプ
- 4 伸びのよさ
- 5 石けんで落とせる
- 6 水遊びの時は「耐水性」または「ウォータープルーフ」
- 7 無香料 無着色

大人用の日焼け止めはお子さんによってはかぶれることもあるので、できるだけ子ども用の日焼け止めを使用しましょう。

日焼け止めのSPF・PAとは？

紫外線にはUV-A(紫外線A波)、UV-B(紫外線B波)があり、UV-Aはシワやたるみを引き起こし、UV-Bは肌が赤くなるなど表皮にダメージを与えます。
●SPF...1~50で表示され、数値が大きいくほどUV-Bに対する防止効果が高い。
●PA...「+」「++」「+++」「++++」の4段階で表示され、+の数が多いほどUV-Aに対する防止効果が高い。

服装で紫外線予防を！



織目や編目がしっかりした綿、もしくはポリエステルと綿の混紡素材



生地の色は濃い色のほうが紫外線は防げるが、熱中症を防ぐためには白か淡い色

では紫外線に当たると何が良くないのでしょうか？代表的なリスクとしては、日焼けなど皮膚の急性障害や、免疫力の低下(免疫抑制)、シワ・シミ・光老化といった慢性障害、皮膚がん、光線過敏症などが挙げられます。ビタミンDを合成するなどの良い点もありますが、圧倒的に悪い点のほうが多いため紫外線対策が必要です。
さらに、人は10代後半までに一生に浴びる紫外線の半分近くを浴びると言われ、また子どもは紫外線に対する感受性が非常に強いので、子どものうちから対策をすることが重要です。今すぐにはリスクが目に見えなくても、紫外線を浴びた分だけ年齢とともに障害が出てきます。サッカードや野球など屋外でスポーツをする時や海やプールで遊ぶ時は、できるだけ帽子やラッシュガードなどを着用し、肌を露出している部分にはしっかり日焼け止めを塗るといった対策をしっかり行って、子どもたちの肌を紫外線から守りましょう。

この街に住む人の
日々の安心を支える
場所であるために。

島大病院

病院長 椎名 浩昭



浜田医療センター

院長 栗栖 泰郎



Vol. 4

病院長対談

地域の

医療と

連携

連載

島根における地域医療。
その課題や、現在進めている対応、
そして両院の柔軟な連携について
お話を伺いました。

[今回お話を伺ったのは]

独立行政法人 国立病院機構

浜田医療センター

浜田圏域の中核病院。島根県西部で唯一の救急救命センターがあり、県西部の急性期医療において大きな役割を担っています。理念は「医療を通じて“地球で生きる”を支援する」。2009年現在の場所に新築移転。28の診療科と365床の病床があり、地域がん診療連携拠点病院、地域医療支援病院の認定を受け、医療で暮らしを支えています。



浜田医療センターとJR浜田駅は2階の自由通路でつながっています。列車を降りてすぐ病院にアクセスでき、雨の日も快適。



連携や人材確保で
地域の実情に沿った
医療体制を保ちたい

【栗栖院長】▼当院は回復期・慢性期の病床もある急性期病院ですが、圏域内の病院でも急性期以降の患者さんを受け入れていただいています。しかし高齢者が多いこともあり、ベッドが足りず回復期・慢性期の患者さんの15%ぐらいは医療圏域外に行かざるを得ない状況です。

【椎名病院長】▼開業医の減少などで地域での医療体制が崩れやすくなっていますよね。地域の中核病院はそういった面でも、いわゆる大病院以上に丁寧に取り組む課題がありますね。
【栗栖院長】▼開業医の減少は深刻で、その一つが産婦人科。こ

の春から市内の個人病院で婦人科外来が始まったので、こちらでも診てもらっていますが、浜田医療圏でお産ができるのは当院だけ。ハイリスク妊婦は島大病院にお願いしています。

【椎名病院長】▼産科は島根県全体でも大変少ないです。それによって地域にしわ寄せが行っているのは事実。人材育成が喫緊の課題です。

多様な科での経験と

「人を診る」ことを

【椎名病院長】▼浜田医療センターは当院の研修医の研修先として非常に人気ですよ。
【栗栖院長】▼毎年たくさんさんの研修医の先生に来ていただいています。中核病院なのでさまざま

まな診療科の研修ができますし、旭町、金城町、弥栄町といった中山間地の診療所でも経験を積めます。当院にない精神科は市内の西川病院と連携し研修を行っています。

【椎名病院長】▼若いうちに地域で総合診療的な医療体制を経験することは、外科や産科などの専門分野を志す人にとっても意義が大きい。医師として最初のステップで「人を診る」という経験ができるわけですから。

【栗栖院長】▼中山間地での研修は確かに「人を診る」時間と気持ちを使う経験ができると思います。総合診療医にならなくてもその経験はいろいろなところで生きてくるでしょうね。

地域の暮らしが見え、幅広く学べる環境が、
次世代の医師を育てる。

医療と
連携

連載

住民のために
地域内で完結する
高度医療の提供を

【栗栖院長】▼病理医が確保できなかつた時期があり、手術中の迅速病理診断を島大病院で行うためにオンラインの連携体制を構築しました。病理診断科の新野教授には遠隔診断の機種を選定などで非常にお世話になりました。新野教授のご紹介で常勤の病理医を確保できましたが、その先生が不在のときなどにはオンラインで島大病院に病理診断をお願いしています。

【椎名病院長】▼人材確保ができてからも遠隔での病理診断は役に立っているということですね。本来であれば育成した医師を地域に派遣するのが大学の使命なのですが、不十分などころもあり申し訳なく思っていたので、それがお聞きできて良かったです。

【栗栖院長】▼放射線治療も一

時期中止していたのですが、新しい装置を導入し今年3月末から再稼働することができました。機種選定や仕様書の作成にも島大病院に本当にお世話になりました。

【椎名病院長】▼放射線治療や抗がん剤治療などの集学的治療が浜田でできるようになったのは、地域の人のために非常に良いことですね。家族や親戚がいる住み慣れた町で治療できるのは安心感があります。

【栗栖院長】▼島大病院から放射線治療科の先生に来ていただいて診断のアドバイスをもらったり、放射線治療が必要な患者さんを受け入れていただいたりしました。

【椎名病院長】▼どうしても浜田医療センターで対応できない治療は今後も島大病院で対応します。しっかりとした連携体制を続けていきたいと思います。島根創生のためには医療が絶対に必要。若年層にとっては教育も大切ですが、医療が充実しないと地域から人が出て行ってしまいます。これからも当院から人材派遣や診療管理支援などができればと思っています。



入口を入ってすぐのロビーにある受付。各窓口の名前を大きく見やすい文字で表示し、パーテーションでゆるやかに区切っています。



安心して住めるふるさとのために、充実した医療体制を守り続ける。

独立行政法人 国立病院機構 浜田医療センター
院長 栗栖 泰郎 (くりす やすろう)

島根県浜田市出身。1988年横浜市立大学医学部卒業。広瀬町立広瀬病院、公立香住総合病院、鳥取大学医学部を経て2002年から浜田医療センターの前身である国立浜田病院の外科に勤務。2020年から副院長を経験し、2023年4月から現職。日本外科学会指導医、日本消化器外科学会指導医、日本乳癌学会乳腺認定医。

〒697-8511 島根県浜田市浅井町777-12



▲浜田医療センターHP



人と、
店と、

町と。

People
and shops
in this town.

ノブパン

好きなものを買ったり、食べたりすることで、また明日の活力を得る。そんな町の活力の源になっているお店の想いをご紹介します。

病院職員・学生からも
大人気!



毎日当たり前前に食べたくなるパンを作り続ける

ノブパンのコンセプトは、「みんなの街のパン屋さん」。ちょっと特別な日に食べるパンではなく、毎日当たり前前に食卓に並べられるパンを目指しています。例えば、メロンパンやあんぱんといった王道のパンにも、変なアレンジや流行りは追求せず、みんなが想像するスタンダードなパンが僕の理想。生地や焼き方にこだわって、「ふつうに美味しいパン」を「丁寧に」作るというのがモットーです。うちに来て、どのパンにしようか迷った時はクロワッサン「ノブクロ」をオススメします。昔、北海道のクロワッサン専門店が休業していたこともあり、ぜひ食べていただきたい一品です。



「安心」を見てほしいオープンキッチン

お店をオープンしたのは2018年6月。お店づくりの中でも特にこだわったのは、作っている様子が全部見えるようにオープンキッチンにしたこと。対面にすることでお客様との距離も近くなるし、お子さまにはぜひ、パン作りの音や匂いも感じてほしいですね。小さなお子さまからご年配の方まで、安全でおいしいパンを提供したいので、どんな人がどんな風を作っているのか、全部見てもらうことで安心してもらいたいという思いもあります。

街なかの小さなパン屋ですが、地域に長く愛されるパン屋を目指して日々パンづくりをしています。島大病院のすぐ近くにあるので、病院を利用される方やスタッフさん、学生の皆さまにも、パンが食べたくなった時に気軽に立ち寄ってもらえたらうれしいです。



当院から徒歩約5分ほどのところにあるノブパンの店舗。店内のオープンキッチンから漂う焼き立てパンの香りが食欲をそそり、昼時になると大きなカウンター前には行列ができる人気店。

〒693-0024
島根県出雲市塩冶神前6-1-10
TEL 0853-88-9153
<https://www.nobupan.com>



お話ししてくださった方のぶ
店主 杉谷 野歩さん
大阪府生まれ。北海道の大学を卒業後、北海道のベーカリーに就任。大阪にあるパンの有名店などを経て、2017年に父方の実家がある出雲市に1ター。2018年に「ノブパン」をオープンした。



【栄養量】1人分(6個分)
 エネルギー 225kcal
 たんぱく質 11.3g
 塩分 1.0g

野菜たっぷりヘルシー餃子

たっぷりの野菜と良質なタンパク質を一度に摂取できる餃子。豚肉のビタミンB1はアルコールの分解を助ける働きがあり、お酒のお供にぴったり。香りで食欲増進効果も！

味変しながら食べると、もっと美味しい！

【材料】(5人分)

- 豚ひき肉 200g
- キャベツ 200g
- 塩 2g
- ニラ 20g
- ニンニク 5g(1片)※
- ショウガ 5g※
- 醤油 小さじ1と1/2
- オイスターソース 小さじ1と1/2
- 砂糖 小さじ2
- 酒 大さじ1
- ごま油 小さじ1
- 餃子の皮(大判) 30枚
- ☆熱湯 40ml
- ☆油 小さじ1
- 焼き油 適量
- ※チューブタイプでもOK

【作り方】

- #### 餡作り
- キャベツをみじん切りにして塩もみし、軽く水分を搾る(塩分が気になる場合は、軽く茹でるか電子レンジで加熱を)
 - ニラをみじん切りにし、ニンニク・ショウガをすりおろす
 - 豚ひき肉に醤油を加えよく混ぜる
 - ③のひき肉に醤油以外の調味料を加え、肉が白く粘りが出るまで混ぜる
 - ①②を④に入れさらに混ぜ合わせる
 - ⑤を10分程度冷蔵庫で寝かせる
 - 餃子の皮に餡をのせお好みの形に包む

焼く

- 餃子同士がくっつかないように間隔をあけてフライパンに並べる
- ☆を合わせフライパンの淵から回し入れる
- アルミホイルで落し蓋をし、さらにフライパンのフタをして強火で3分加熱
 落し蓋で蒸し焼きにすることで火が入りやすく、皮がモチモチに！
- 火を消しフタをしたまま3分蒸らす
- フタと落し蓋を取り、焼き油をさらに足し、底面に焦げ目がつくまで中火で焼く

【つけダレ3種】(1人分)

つけダレで
 様々な
 アレンジを！

- | | | |
|--|---|--|
| 酢醤油
・酢 小さじ1
・醤油 小さじ1
・ラー油 適量 | すだち胡椒
・すだち 1個 ・白胡椒 少々
すだちを絞り白胡椒をふりかける
※すだちがなければ瓶詰めのタイプのレモン汁などでもOK | 味噌だれ
★味噌 小さじ1
★砂糖 小さじ1/2
★醤油 小さじ1/2
★酒 小さじ1 ●すりごま 小さじ1/2
★酢 小さじ1 ●ラー油 適量
★を混ぜ電子レンジで10~20秒程度(味噌が溶けるまで)加熱後、●を混ぜ合わせる |
|--|---|--|

うれしいPOINT

- キャベツには胃腸を整える効果、豚肉には疲労回復効果、ニンニク・ニラには抗酸化作用が期待できます。
- アルコール分解時に不足しやすい糖質を、餃子の皮から補うことができます。

適切な飲み方と水分・栄養摂取で体の負担を減らす



飛田先生に聞く 元気を保つ お酒の 飲み方

COLUMN FOR HEALTH

Hiroshi tobita
 How to drink for health

診療に治療に研究に、忙しく過ごす医師たち。心身に元気をチャージし健やかさを保つ秘訣は何でしょうか。今回は飛田博史先生に、体の負担が少ないお酒の飲み方や量について話を伺いました。

肝臓内科 診療科長／講師
 肝疾患相談・支援センター センター長

飛田 博史(とびた ひろし)

島根県は肝臓がんの死亡率が高い県で、2020年の10万人あたりの割合は全国ワーストでした。厚生労働省が発表した「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」では、アルコールの摂取量が男性だと1日60g、女性だと20gを超えると肝臓がんのリスクが高くなるとされています。島根県の肝臓がん患者を調査したところ、1日60g以上のアルコールを摂取する人は36%でしたが、日常的には飲まなくても宴会やパーティーなどでたくさん飲む人を含めると50%が飲酒していました(※)。

アルコールが肝臓で分解される途中段階でできる「アセトアルデヒド」は毒性が強く、顔が赤くなったり、吐き気や頭痛といった「二日酔い」の原因にもなります。アルコールの分解に必要な栄養素はビタミンB1・B3・亜鉛です。ビタミンB1は栄養素からエネルギーを生み出すために必要であり、アルコールの分解で不足すると疲れやすくなります。また、飲酒中は血糖値が低下しやすく、おつまみを食べすぎたりシメにラーメンが欲しくなったりします。飲酒前におにぎりなどで糖質を軽く補充しておくといでしょう。アルコールの分解には水も必要。できればお酒の倍量ぐらい飲んでください。居酒屋などで日本酒に「和らぎ水も一緒に」と水を添えられるのは理にかなっています。飲酒中は脱水状態になりやすく、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。夏は汗をかくので特に意識して摂取を。キャンプやお祭りなど屋外でお酒を飲む機会が増える季節でもあります。健康に気をつけながらおいしくお酒を楽しみましょう。

お酒と一緒に食べるよい食品

- ビタミンB1を多く含む食品**
 豚肉、赤身の肉、鶏レバー、ナッツ類、大豆(納豆、豆腐、枝豆など)、ほうれん草、カリフラワーなど
- ビタミンB3(ナイアシン)を多く含む食品**
 鶏むね肉・ささみ、カツオ、マグロ、豚・牛レバー、まいたけ など
- 亜鉛を多く含む食品**
 牡蠣、豚レバー、牛の赤身肉、油揚げ、卵、チーズ など



アルコール20グラムって実際はどのぐらい？



※2016年1月~2021年12月に松江赤十字病院・松江市立病院・島根県立中央病院・浜田医療センター・益田赤十字病院・島根大学医学部附属病院で調査したもの(初発肝細胞癌954症例)

高齢化が進む社会で 歯科医として役に立ちたい

卒後臨床研修センター 歯科研修医
のりおか しょうた
則岡 翔太

和歌山県出身で、今年の春から島大病院に研修医としてやってきました。歯科口腔外科で日々経験を積んでいます。島大病院は歯科の症例数が多く、また、多様な診療科と連携しながら全身治療に関われるため学びが深いです。患者さんに接する中で感じているのはリアルな日本社会の高齢化。これからは治療のために家から出ることが困難な人が増えるでしょう。社会の変化に合わせて、みなさんの役に立てる歯科医になればと思っています。

休日は家で体を休めながらネット配信で映画を鑑賞。カーアクションなどダイナミックなものを観てリフレッシュしています。元気があれば出雲や松江の名所を探索することも。せっかく山陰に来たのでいろいろな景色を楽しみたいです。



こんにちは
研修医の
則岡です。
日々研鑽し、情熱をもって
医療に携わる
研修医をご紹介します。



島大病院の先生の、日常の顔をご紹介します。

DOCTORの素顔

4人目 心臓血管外科 診療科長／教授
やまざき かずひろ
山崎 和裕

昨年7月に京都から赴任しました。島根といえば温泉。休日は湯めぐりを楽しんでいます。雲南市の海潮温泉、塩ヶ平温泉、飯南町のラムネ銀泉、大田市の温泉津温泉、三瓶温泉……。それぞれ特徴があって面白いですね。どこも魅力的ですが、地域の人に昔から愛されているような趣のある温泉が好きです。手術があると4時間から10時間程度立ちっぱなしになるので、帰りに出雲市内の遅くまで営業している温泉に立ち寄って疲れを癒やすこともあります。毎週どこかのお湯に入っていたら、島根で暮らし始めて一年も経たないうちに肌がツルツルに!

温泉の後の楽しみはお酒。山陰のお酒はキリッとした味のものが多く、甘めの醤油でいただく日本海の幸にピッタリ。いろいろな蔵の味を試しているところです。

温泉巡り
長時間の手術後の疲労回復にも



出身は和歌山県ですが、家族の仕事の都合で子ども時代の多くの時間を愛媛県で過ごしました。松山出身の和田耕一郎教授と「愛媛県人会」を結成し、同郷の学生たちと交流しています。

高度脳卒中センター

チームで行う迅速な脳卒中治療

当センターは2020年に脳卒中治療専門のセンターとして立ち上がりました。救急隊や医療機関から電話で直接当院医師に連絡してもらった「脳卒中ホットライン」を設置し、初動時間を短縮しています。センター内では集中治療室「脳卒中ケアユニット(SCU)」も稼働。患者さん3人に対し1人の脳卒中専門の看護師が付き、急変しやすい術後の状態を見守ります。他科と連携した全身管理も行い、理学療法士・言語聴覚士によるリハビリや、誤嚥性肺炎を予防するための口腔外科による口腔ケアなども提供し、回復をサポート。また「Join」というアプリを導入し、医師や放射線技師ら25人で救急搬送の情報を共有しています。電子カルテと連動し3D-CTなどの画像も高解像度の画質でシェアできるので、診断がスムーズに。一刻を争う脳卒中治療に、チーム医療の力でスピーディーに対応しています。



高度脳卒中センター センター長
脳神経外科 診療科長／教授
林 健太郎

臨床遺伝・ゲノム医療センター（遺伝医療部門）

遺伝医療の可能性と支援

近年の遺伝子検査の進歩はめざましく、5000種類程度の病気の原因遺伝子が分かってきており、多岐にわたり調べることができます。例えば、自分になる可能性のあるがんの種類が分かれば、検診等で重点的に調べることで早期発見につながられます。若くして亡くなってしまいうがんには遺伝性のもも多く、検査で知ること救える命もあるかもしれません。ただ、予防や対策のある遺伝性の病気もあれば、治療法のないものもあります。このように、将来的に大きな可能性を持つ遺伝子検査をまずはたくさんの方に広

く知ってもらう必要があります。そして、遺伝に関して悩む方を一人でも多く支援させていただくこと、また、そうした診断を受けた方を長期的にサポートできる体制を作っていくことを目標としています。

当センターでは、出生前診断や、がん、難病、先天性疾患など、さまざまな遺伝子検査やお悩みに対して遺伝カウンセリングを行っております。ご心配な方や、ご自身の遺伝性リスクをお知りになりたい方は、お気軽にご相談ください。

臨床遺伝・ゲノム医療センター
認定遺伝カウンセラー／副看護師長

荒木 もも子

