



特集 いざという時に備えて

## いのちを守る 防災対策



座談会

### 子どものころ

教えて! 子どものお口の健康Q&A

島大病院 × 松江赤十字病院

健康コラム「食欲の秋に注意したいこと」



## 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ています。YouTubeで聞き逃し配信・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	10月/消化器がん
	11月/病理診断
	12月/高脂血症

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**

毎月 月内随時放送  
〈初回放送〉第1木曜 17:30~18:00

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	10月/病理診断
	11月/放射線治療
	12月/消化器がん

見逃し配信はこちら

山陰中央新報  
島根の医療  
**最前線 Report**  
レポート

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	10月/消化器がん
	12月/新生児マスキリーニング

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ら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「しろらさぎ」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「しろらさぎ」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「しろらさぎ」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聞かせてください。

- 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  
「八重雲晴れてフィナンシェ」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/>

10/6(日)出雲 11/24(日)出雲 12/14(土)浜田

島根大学医学部 臨床小講堂 テーマ 病理診断/人工関節/ 心臓弁膜症	島根大学医学部 臨床小講堂 テーマ 糖尿病性腎症/慢性腎臓病/ 臓器提供と腎移植	石央文化ホール 小ホール テーマ 消化器がん/ 小児脳神経外科/他
--	--	---

※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。



2024 Autumn SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE No.78

島大病院フリーマガジン

しろゝさぎ

INDEX

[特集] ..... 01-04

いざという時に備えて  
いのちを守る防災対策

[座談会] ..... 05-08

精神や発達面で困難を抱える  
子どもたちに適切なサポート・治療をする  
「子どものこころ診療部」

こどもの医療あるある ..... 09-10  
教えて!お口の健康Q&A

地域の医療と連携 ..... 11-12  
病院長対談 [島大病院 × 松江赤十字病院]

健康コラム ..... 13  
食欲の秋に注意したいこと

おいしい・体にうれしい一品 ..... 14  
秋の味覚を楽しむ 栄養満点の豆乳鍋

TOPICS ..... 15-16  
闘病中の体と心の痛みを和らげる  
最新放射線機器で治療負担軽減

こんにちは研修医の〇〇です... 17

DOCTORの素顔 ..... 17

人と、店と、町と。 ..... 18  
K&AノZA 大社店

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10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。

特集 いざという時に備えて

いのちを守る防災対策

近年、大きな地震や台風、水害などの自然災害が全国各地で発生しています。万が一の時のために、私たちはどのような防災対策をすればよいのでしょうか？ 当院災害医療・危機管理センターの渡部広明センター長にお話を伺いました。

日常の「当たり前」が崩れ去る災害

いつ自分の身に降りかかってくるか分からない自然災害。防災とは、そうした災害による被害を最小限に抑えるための活動や取り組みです。予期せぬ事態が起きても慌てずしっかり対応できるように、日頃から防災対策をしっかりとっておく必要があります。

「対策と言われても具体的に何をすればいいのかわからない」「そのうちやろうと思ってる」「自分は大丈夫だろう」と思っている人も多いかもしれません。でも、

もしかしたら今この瞬間に、生活が一変するような災害が起きる可能性があります。私たちが本人は普段、当たり前前に電気を使い、蛇口をひねれば水が出て、病気になるれば病院へ行って医療を受けることができるという大変恵まれた生活を送っています。災害というのはこうした日常が一瞬にして崩れ去るものだと思ってください。「もし起こったら」という想像力を働かせておくことがいざという時の対応力につながるのです。



自分が被災した状況を想像して備えを

何も備えをしていないという前提でちょっと想像してみましょう。突然、大きな地震が起きたとします。何とか無事に避難しましたが、停電や断水により電気も水道も使えなくなり、当分復旧しそうにありません。お腹がすいてきました。食料のストックはなく、スーパーや飲食店などのお店も被災しています。基地局の機能停止により携帯も繋がらず、家族の無事も全体の被害状況も分かりません。逃げる時に足をケガしてしまいました。病院には自分よりも重傷の人たちが押し寄せていて、とても診てもらえそうにありません。避難所の開設も物資の供給も、いつになるかわからない状態です。極端な例えではありませんが、被災すれば誰もがこのような状況に陥る可能性があります。

つまりこの状況下で「助けが来るまでの数日間を耐えしのぐためには何が必要か」を考えれば、自ずと備えておくべきものが見えてくると思います。



島根大学病院の災害対策

DiMCOC (災害医療・危機管理センター)

当院のDiMCOCは、災害を主とした緊急事態発生時の対応を目的に、2018年1月に設置されました。

災害時に速やかに病院機能を回復し、必要とされる医療を展開できる体制を構築することは「防ぎ得る災害死」を減らすことにもつながります。DiMCOC会議メンバーは病院の意志決定にかかわるスタッフで構成され、実働としては災害発生時にDMAT(災害派遣医療チーム)を災害現場へ派遣しています。今年1月1日の能登地震の際も、当院スタッフが現地に派遣されました。

※DiMCOC=Disaster Medical Crisis Operations Centerの頭文字をとったもので「ディムコック」と読みます。



役割 1

災害発生時に院内の混乱を最小限とし、速やかに病院機能を回復し早期の医療提供を目指す。



役割 2

災害発生に備えてBCP(業務継続計画)の整備や災害訓練実施等を行い、職員の災害対応能力向上を目指す。

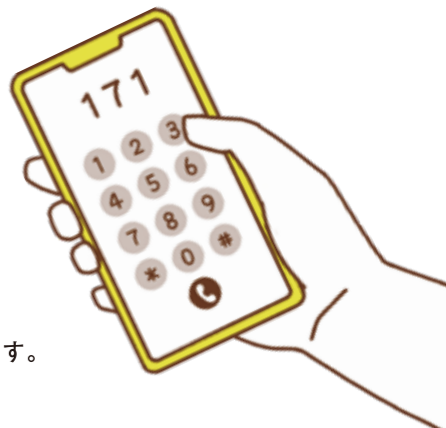


役割 3

DMATなどの災害派遣チームを指揮し、災害現場への派遣を支援する。

# 防災対策をはじめよう！

「明日災害が起きるかもしれない」と仮定して、自分や家族が被災した状況を想像しながら防災対策をはじめましょう。



## 台風・大雨

### 家庭でできる台風・大雨対策



#### 排水溝や側溝の掃除

側溝のゴミを放置すると、大雨の時に水が溢れて浸水被害につながることも。



#### ハザードマップで危険箇所の確認

浸水や土砂災害のリスクについて、生活圏内のどこが危険なのか事前に調べましょう。



#### 屋外にあるものを家の中に入れる

物干し竿や植木鉢、おもちゃ、自転車など、「大丈夫だろう」と思うものでも飛ばされることも。



#### 停電対策も忘れずに

懐中電灯やランタン、モバイルバッテリー、ポータブル電源などがあると便利です。

台風は、進路状況や被害レベルをある程度予測できるので、事前に備えることができます。水害は「まだ大丈夫」と油断しがちですが、堤防が決壊すると短時間で急激に増水し、甚大な被害を及ぼします。気象情報や避難情報をチェックして早めの行動をとりましょう。

#### POINT

災害の多い日本では、国や行政、全国からの支援など、被災地を救うための体制がしっかりと整えられています。しかし被害規模が大きくなれば、その救いの手が自分のところに届かない可能性も十分にあります。そのためにも、やはり「自分のことは自分で守る」という心構えを持って日頃から有事に備えておきましょう。



## 地震

### 地震が起きたらどうする？



#### 1 身の安全の確保

家具から離れ、テーブルの下に潜るなど、まずは身の安全の確保を。屋外の場合は門や塀から離れ、上からの落下物に注意する。



#### 2 火の元確認

揺れがおさまったら慌てずに火の始末を。(揺れている時は無理に消そうとしない)



#### 3 出口の確保

扉や窓を開けて出口の確保を。ガラスなど危険物を踏まないようスリッパや靴を履いて避難する。

地震は普段からの備えがとても大切です。家の中や周辺に危険なものはないかなど改めて確認してみましょう。

- 大きな家具は倒れないよう固定されているか？
- 避難の妨げになるような場所に家具や物を置いていないか？
- 揺れによって落下するもの、割れるものはないか？
- ブロックやコンクリート塀は倒壊の恐れがないか？
- 消化器の準備や使い方の理解ができているか？

## 災害別対策方法

近年、各地で発生している「地震」と「台風・大雨」についての対策方法をご紹介します。

### 対策1 食料・飲料・生活必需品を備蓄しておく

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備え、飲料水や保存の効く食料、生活必需品などを備蓄しておきましょう。最低3日分(可能なら1週間分)、家族がいれば人数分用意しましょう。



飲料水



非常食



日用品・生活必需品

#### POINT

防災のための特別なものではなく、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法(ローリングストック)がおすすめです。

### 対策2 いざという時のために必要なものをまとめておく

#### ✓ 避難時に持ち出すと便利なものリスト

- |                                 |   |                                     |
|---------------------------------|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着  | <input type="checkbox"/> 薬(常用薬含む)・救急用品      | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ      |
| <input type="checkbox"/> 紐なしの靴  | <input type="checkbox"/> 貴重品(通帳・現金・運転免許証など) | <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクト類         | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく   |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具   | <input type="checkbox"/> 懐中電灯               | <input type="checkbox"/> ペンとノート     |

その他、育児用品や女性の生理用品、高齢者の方がいるご家庭は持病の薬やお薬手帳、介護用品など、それぞれのご家庭に必要なものを準備しましょう。

### 対策3 家族同士の安否確認方法を決めておく

災害時は携帯やネットの回線がつながりにくくなり、家族と連絡が取れなくなることも想定されます。別々の場所にいる場合にどのように安否確認を取るか、家族で話し合っておきましょう。

#### 災害用伝言ダイヤル「171」

伝言を録音すると、自分の電話番号を知っている家族や友人が録音された伝言を再生できます。事前に使い方を知っておくといざという時に役立つので、日頃から覚えておくといきましょう。

#### 災害用伝言板

携帯電話やPHSからインターネットサービスを使用して文字情報を登録し、自分の電話番号を知っている家族などが、情報を閲覧できます。

#### 家族の避難場所を決めておく

災害時、道路の崩壊などにより自宅に戻れない場合もあります。そのような時はどこに集まるか、家族間で決めておくといきましょう。

精神や発達の面で困難を抱える

子どもたちに適切なサポート・治療をする

「子どものこころ診療部」

心の病や不登校、発達障害……。  
つまずきや困難を感じる子どもは多く、求められる  
支援・治療も多様化しています。医療機関でも一  
つの診療科にとられない幅広いサポート体制が  
必要に。島大病院の「子どものこころ診療部」に、  
取り組みについてお話をお聞きました。

発達に関する  
年齢別相談例



●乳児・幼児(0歳〜6歳)  
夜泣き、かんしゃく、こだわりが強い、  
感覚過敏、言葉の遅れ など



●幼児期の後半(就学前)  
落ち着かない、集団行動が難しい、  
言ったことが伝わらない伝わりにくい など



●就学後  
授業中に落ち着きがない、学習が定着しない、  
対人トラブルや不登校の問題 など



精神科神経科  
臨床心理士・公認心理師

三成 綾  
Aya Minari

子どものこころ診療部(小児科)  
医師

末光 香恵  
Kae Suemitsu

子どものこころ診療部  
副部長  
出雲保健管理センター 教授

和氣 玲  
Rei Wake

フリーアナウンサー

栞田 ひとこ  
Hitoko Masuda

子どものこころ診療部

子どもの精神や発達について、小児科・精神科が協働で多様な角度からサポートする診療部です。診療の主な対象は発達障害、神経症性障害、精神病性障害、摂食障害など。子ども本人はもちろん、家族や環境へのアプローチも大切に、個人に合ったカウンセリングや薬物療法、遊戯療法などを実施しています。

栞田 小児科を取材したとき、最近では体のことだけでなく、心の病気や発達の相談がすくなく増えているとお聞きしました。

末光 かかりつけの小児科クリニックに不登校や発達の遅れなどを相談されて、こちらで紹介されることは多いです。

和氣 子どもの困難は体の健康面だけでなく、発達や精神的なことと絡み合っている場合が多いです。そのため一つの科ではなく、精神科や小児科など多職種が力を合わせて関わっていく体制にしています。

栞田 発達に関する相談にはどんなものがありますか？

末光 一人一人違いですが、年齢によつて変わってくることも多いです(左上イラスト参照)。発達障害があるお子さんは特性によつて困ることが多く、自己評価が下がってしまったり、二次障害である学習の問題、不登校・ひきこもり、行動障

害などが強く出る場合もあります。

栞田 心の病にはどんなものがありますか？

和氣 うつ病や統合失調症などの精神疾患もあれば、もともと素因を持っている発達障害によるもの、環境的な問題での愛着障害などさまざまです。この診断に当てはまらない人やグレーゾーンのような人もたくさんいますよ。日本の子どもの5人に1人は精神的な問題を抱えているといわれ、メンタルヘルスの対策は喫緊の問題となっています。

栞田 私の子どもも、朝出かけられなかったり、途中で帰ってきたりする時期がありました。親として「何がいけないの？」とすごく悩んで……。小児科で相談でき、こちらの専門家チームにも繋いでもらえるというのを、もっと広く知ってもらいたいです。



子どもの変化を見るポイント



●睡眠

夜眠れない、過眠の傾向がある、ちよくちよく目が覚めて寝付けぬ など



●食欲

食事ができない、食べ過ぎている など



●体調

腹痛、頭痛、発熱 など



●行動

外に出たがらない、人と会うのがおっくうになる など



もあるよ」と示してあげることが必要ですね！

本人とも家族とも信頼関係を大切に全力で向き合って支える

和氣 本人との信頼関係を築くことに重点を置きます。初診で「また次も来たい」と思ってもらいために持てる限りの知力・精力を使い、文字通り全霊で診察。ご家族にも「この先生だったら任せられる」と安心してもらえるよう努めています。

末光 診察は30分〜1時間程度。医師は、診察中の様子に加えて、家族の同意があれば学校や保育園の先生に日ごとの様子を文書で教えてもらうなど、できる限りの情報収集を行い、本人像を掴めるように努力します。本人・家族と同じ方向を向けるように、本当に全霊で診療しています

「ちよつと違うな」に気づくためにはよく見てコミュニケーションを

和氣 心の揺れは幼児だと表情や態度に出るのでわかりやすいのですが、ある程度大きくなると読み取るのが難しいと感じます。

和氣 人それぞれいろいろありますが、睡眠・食欲・体調行動に出てくると思いますが（上部イラスト参照）。チェックリストというほどのものではないですが、変化のポイントとして様子を見てください。

和氣 そういったとき、大人がやるべきこと、持つべき姿勢を知りたいです。

三成 例えば登校できなくなったときは、対話の中で学校のことばかり取り上げるのではなく、最近の身近な出来事や今日の夕ご飯といった何気ない会話から始め、だんだんと「学校どうなの？」と切り出しましょう。本題に入る前のコミュニケーションを大

三成 事にしていくと、話がしやすい雰囲気になります。

三成 逆にした方がいいこと？

和氣 あまり聞きすぎないことですね。学校に行けない理由を聞かれても、本人も「どうしてなのかわからない」という事はよくあります。大人が心配するあまり聞いてしまうと、子どもは責められたような気持ちになります。気持ちや言葉にするのには時間がかかるので、普段のコミュニケーションを大事にしつつ、待つ姿勢も大切ですね。

和氣 不登校は病気ではありません。その背景は様々ですが、「学校に行かない」という行動でSOSを出すことができます。最近はその子に合ったスタイルで学べる学校など選択肢がありますし、学校に行けない状態を消極的に考える必要はありません。

和氣 「今はただ学校に行っていないだけ」「新しい道

さまざまな困難に真摯に向き合い一緒に前に進んでいく

出雲市発達アセスメント会議

精神疾患や発達の問題で悩む子どもの多くが治療・支援にリーチできていないといわれています。そこで「子どものこころ診療部」では、「出雲市発達アセスメント会議」を通して医療が必要な子どもから医療未満の子どもまで幅広くサポートしています。教育・福祉・保健などの他職種が連携し、医療が必要な場合は病院などに繋がれるようにし、受診の必要がない場合も支援を提供。教育などの環境整備のミスマッチがあれば改善を行います。



子どものこころ診療部 副部長  
出雲保健管理センター 教授

和氣 玲

2000年に島根大学医学部を卒業し、同精神医学講座に入局。同附属病院で思春期外来を中心とした診療、精神疾患のバイオマーカー研究に携わる。2023年より現職。精神科医。精神保健指定医、子どものこころ専門医、児童青年精神医学会認定医、臨床心理士、公認心理師。



子どものこころ診療部(小児科) 医師

末光 香恵

2014年に島根大学医学部を卒業。島根県立中央病院で初期臨床研修を行い、島根大学医学部小児科に入局。小児科専門医を取得し、発達障害や心身症の診療も経験。2024年より現職。



精神科神経科 臨床心理士・公認心理師

三成 綾

島根大学大学院教育学研究科(臨床心理コース)を卒業し、同医学部精神医学講座に入局。スクールカウンセラーとして県内の学校での勤務を経て現職。患者さんがほっとするようなカウンセリングを心がけている。



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。

**Q** 赤ちゃんの歯磨きはいつから始めるべき？  
また、仕上げ磨きはいつまですればいい？

**管野**／最初の歯が生え始めたら歯磨きスタートです。ガーゼや柔らかい歯ブラシで、軽く拭き取るようにしましょう。  
**小林**／仕上げ磨きは一般的には、8〜10歳頃までですが、自分で十分に歯を磨けるようになるまで続けた方がいいですね。私も娘の仕上げ磨きをしています。が、歯の裏側は磨き残しが多いので念入りにやっています。

**Q** 歯並びは何歳頃からチェックすべき？矯正は？

**竹田**／電動歯ブラシの方が良いかとよく聞かれますよね。  
**松田**／普通の歯ブラシでちゃんと磨けるなら、電動歯ブラシを使っても大丈夫だと思います。  
**小林**／うちは両方使っています。電動はヘッドが大きいので子どもの口を磨くには結構コツがいりますね。歯科医と相談して、年齢に応じた製品を選ぶことが重要です。  
**小林**／乳歯が生え揃う3歳頃からでしょうか。また、永久歯が生え始める6歳頃も、気にして見ておくいいと思いますね。  
**園山**／指しゃぶりは歯並びに影響しますよね。長期的にやっていると前歯が前方に突き出したり、噛み合わせが悪くなったたりすることがあります。一般的に、4歳までにはやめたほうがいいと言われていますね。  
**竹田**／指しゃぶり防止グッズなどを使ってみるのもいいですよ。歯並びを直したいのであれば歯列矯正という方法もあります。  
**小林**／矯正歯科の初診は6歳から7歳頃に行うことが推奨されています。例えば受け口とか、物がうまく噛めていないとか、気になる事は何でも歯科医に相談されるといいと思います。  
**管野**／受け口などの顎変形症※については、子どもの頃から治療を推奨します。噛み合わせの悪さはむし歯や歯周病のリスクだけでなく、あごの痛みや頭痛、肩こりにもつながりますから。指しゃぶりや、ほおづえをつく癖なども、あごが曲がって発育してしまう原因と言われるので注意しましょう。

**子どもの医療あるある**

**教えて！**

# お口の健康

子どもの口腔ケアは、健康な歯と歯ぐきを育むために欠かせません。でも具体的にどんなことに気をつければいいのか分からないという声も。そこで今回は、子どもの口腔ケアについて気になるいろいろな疑問を、当院歯科口腔外科の皆さんにお伺いしました！

**Q** むし歯菌はうつるって本当？

**園山**／一時期話題になりましたね。食器の共有はダメとか、熱いものにフーフーしない方がいいとか。

**管野**／確かに、むし歯菌は感染します。でも大前提として、親が口にたくさん持っているなければ子どもにうつることも少ないので、むし歯をうつさないようにするよりも、親自身がむし歯の治療をして口腔環境を整える方が近道ですね。

**松田**／唾液が飛んでもうつりまじ、一緒に生活をしていたらうつさないというのは難しいです。逆に親が口腔環境を良くすることで、「善玉菌」をうつしてあげられるといいですね。  
**管野**／子どもの歯と口腔の健康づくりは生まれてからはもちろん、お腹の中にいる時から始まっています。子どもの歯は妊娠6カ月頃から作られますので、妊娠中から歯や骨の健康のために、カルシウムや栄養をしっかり摂ることが大切です。

# Q&A

**Q** 呼吸はむし歯になりやすい？

**園山**／口の中が乾燥すると、むし歯のリスクだけでなく歯並びや歯の健康に悪影響を及ぼすことがあるので、口呼吸は早期に対処される方がいいですね。

**松田**／常にお口が開いてしまうのは「口唇閉鎖不全」といって、舌や口周りの筋肉が十分に発達していない可能性がります。近年確実に増加しているのですが、そういう症状が見られるよ

うであれば専門家の指導を受けることをおすすめします。

**管野**／アレルギーが原因で鼻が詰まって口呼吸になってしまうお子さんもおられますね。その場合はまず、アレルギーの治療で鼻呼吸ができるように改善してあげてください。くちやくちやと音を立てて食べるのも、口呼吸が原因の場合があるので要チェックです！

**Q** かかりつけの歯医者にはどれくらいのペースで受診すればいい？

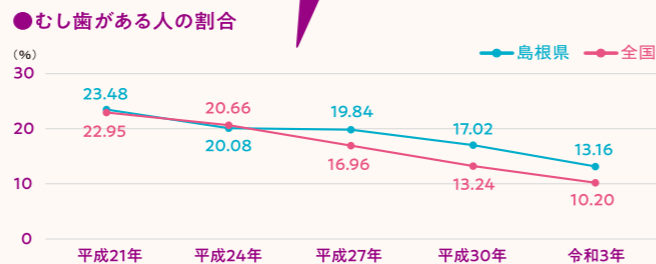
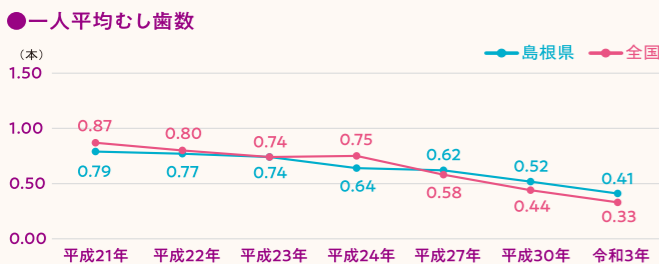
**松田**／異常がない状態でも、半年に1度、少なくとも1年に1度は定期的に受診してほしいです。  
**竹田**／親子で一緒に定期受診すると習慣化しやすいかも。

**管野**／むし歯や歯並びだけでなく、口腔粘膜の病気などもありますので、口の中の気になるとはいつでも歯科医にご相談ください。気軽に歯の検診、治療を受けることのできる、かかりつけを持つておくことをお勧めします。そのほか、転んで歯を折ってしまったたり、口の中をケガしてしまったりした場合には、早急に当院の救急にお越しください！

※顎変形症(がくへんけいしょう) 上あごや下あごの形や大きさの異常、両者のバランスによる噛み合わせの異常や、顔や顎(あご)の変形などの症状。

一人平均の本数・有病率とも年々減少しているが、島根県のお有病者は全国平均より高い！

3歳児のむし歯の状況(全国・島根県)



出典：島根県データは島根の母子保健 全国データは地域保健・健康増進事業報告(H26-)、全国乳幼児歯科健診結果(H25)

質問に答えてくれたのは  
歯科口腔外科の皆さん

※()内はお子さんの年齢



診療科長／教授  
**管野 貴浩**

幼い頃、指しゃぶり防止のため指にわさびを塗られた思い出。(20歳の双子の姉妹・16歳娘)



副診療科長／准教授  
**小林 真左子**

娘の仕上げ磨きは歯ブラシと電動歯ブラシのW使用です！(6歳娘)



医局長／講師  
**松田 悠平**

5歳の娘に「パパ、歯磨いて寝なさいよ」って言われています(笑)(5歳娘・2歳息子)



副医局長／助教  
**園山 里江**

子どもの仕上げ磨きは私か主人、手の空いたほうがやっています。(1歳半娘・8カ月息子)



歯科衛生士  
**竹田 菜由**

お口のことで分からないことは何でも聞いて下さいね！

ともに医療人を育て、  
島根の医療を守り続ける。



## 島大病院

病院長 椎名 浩昭



## 松江赤十字病院

院長 大居 慎治

# Vol.5

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]

## 松江赤十字病院

日本赤十字社島根県支部が運営する、島根県東部の中核医療機関となる病院。島根県地域医療支援病院の承認を受け、また隠岐諸島を含む県東部を担う救命救急センターとして、ドクターヘリも受け入れています。



### 質の高い医療を 提供していくために

【大居院長】▼島大病院も当院も3次救急病院の役割を担っています。当院の救急車の応需率は昨年99.5%で、断らない医療に尽力していますが、島大病院は高度外傷センターがあるため、複雑な外傷など救急のプロトコルに当てはまるものはそれぞれで対応いただくこともありま

す。  
【椎名病院長】▼プロトコルに沿って脳卒中や心疾患なども受け入れています。やはり松江市民は

日赤を頼りにしている印象です。どのようなケースにしても、患者さんがいつばいになったときが問題。手術中に高度な患者が搬送され、救えなかったなどということにならないよう、連携を深めたいですね。

救急だけでなく、患者さんに良い医療を提供していく体制の整備のためにも、交流のさらなる深化が必要です。

【大居院長】▼そうですね。当院の小児科医は島大病院から来ていただいています。以前から連携し、こちらの小児科医が大

学に行き、仕事だけでなく研究にも携わるといったことをやってきました。小児科は一般的な病気だけでなく難病や希少疾患などもカバーしなければいけません。専門性の高い領域はやはり大学での習得がベスト。同様の交流は膠原病の分野でも始まっています。

【椎名病院長】▼人材交流で育成をしつつ、医療の技術的な面でも共有・交流ができるのが理想。松江・出雲のような中心部の大きな病院が充実すると、そこから医師を派遣される地域に

も恩恵はある。

【大居院長】▼特に県西部は医師が少ないですからね。人材育成をしつつ、定年の延長や、実績のある医師に定年後に地域での活躍の舞台をつくるなど、新しい展開も必要かもしれません。また、女性が安心して働ける環境づくりも欠かせないと考えています。当院の医師は3分の1が女性。子育てなどライフステージの変化によってフルタイム勤務が難しくなった医師も、時短勤務の活用等で残ってもらっています。

### 大学病院と市中病院 人や技術を循環させ それぞれの特色で補い合う

【大居院長】▼本来のオーソドックスな医療はやはり大学病院でないかと学べません。一方で私たちがのような市中病院は日々臨床に追われますが、さまざまな症例を経験できる強みもあります。お互いに人材が行き来すること

が大事だと感じます。  
【椎名病院長】▼大学病院で基本的なことを学び、日赤のよう

なところで実地訓練をし、また大学に戻って研鑽し、次は地域へ出て、また大学へ……という循環によって医療人材を育てられるのが理想的ですね。それが最終的には島根の医療を守っていくことにもなるはず。最終的には全ての診療科で交流できればいいですね。まだまだ先の話ですが……。

【大居院長】▼医師だけでなく、看護師や検査技師などさまざまな職種でも交流は進めていきたいです。総合的に技術のシェアや人材交流を進めれば優秀な医療人が育っていくことでしょう。  
【椎名病院長】▼島大病院では高度脳卒中センターや乳腺センターなどを立ち上げています。これは他職種によるチームで、できることを増やす、対応を早くするという狙いがあります。病院同士の協力体制も同様のイメージがあり、補い合いながら不可能を可能にしていくことができればと思っています。連携を島根の医療全体の動きがいの創造にも繋げていきたいです。多様な職種で「島根には働きたい」と思ってもらえるよう、協力を進めていきたいと思います。

松江赤十字病院  
院長 大居 慎治 (おおい しんじ)

1983年鳥取大学医学部医学科卒業。鳥取大学医学部附属病院、大阪回生病院、池田回生病院を経て1992年から松江赤十字病院に勤務。2014年から副院長を経験し2018年4月から現職。日本内科学会認定総合内科専門医・指導医、日本血液学会認定血液専門医・指導医、医学博士。専門分野は血液内科。

〒690-0886 島根県松江市母衣町200



▲松江赤十字病院HP





【栄養量】1人分(鍋のみ)  
 エネルギー 371kcal  
 たんぱく質 26.9g  
 塩分 2.6g

秋に美味しい鮭にきのこ、さつまいもや野菜は、ビタミンや食物繊維がたっぷりの食材。豆乳鍋でいただければ体を温めながら美味しく栄養が摂れる上、アンチエイジングやダイエット効果も期待できます。

## 秋の味覚を楽しむ 栄養満点の豆乳鍋

いつもの味に飽きたら、薬味で好みの味に！

### 【材料】(4人分)

- ・生鮭 240g(切り身小8つ)
- ・ウインナー 80g
- ・白菜 400g(1/4株)
- ・しめじ 100g(1パック)
- ・エリンギ 100g(1パック)
- ・生しいたけ 80g(小8つ程度)
- ・さつまいも 160g(1本)
- ・にんじん 80g(1/2本)
- ・水菜 200g(1袋)
- ・だし汁 500cc
- ・みりん 大さじ4
- ・みそ 大さじ3・1/2
- ・成分無調整豆乳 500cc
- ・薬味/柚子胡椒、七味、ブラックペッパー、粉チーズ、ラー油、すりごまなど

### 【作り方】

- ①さつまいもとにんじんは輪切りにし、下茹でしておく。(にんじんはお好みで花型に)
- ②白菜はざく切りに、水菜は5cmの長さに切る。しめじは石づきを取って小房に分け、エリンギは縦にスライスし、生しいたけは石づきを取り、飾り包丁を入れる。
- ③鍋にだし汁を入れ、沸騰したら生鮭ときんご類、白菜の芯の部分を入れる。具材に火が通ったら残りの白菜とウインナー、さつまいも、にんじんを入れ、みりん、みそで味つけをし、最後に豆乳を加える。(豆乳は火を通し過ぎると分離するため、最後に入れて温める程度で)
- ④水菜は食べる直前に入れ、サッと茹でればOK。取り分けて、お好みで薬味をかけていただく。

さらに楽しむ! 鍋のメはご飯×粉チーズ×ブラックペッパーで極上リゾットに!  
 すりごまとラー油を入れれば担々麺風に!

- うれしい POINT
- ・鮭/アンチエイジング効果の高いアスタキサンチンや、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。
  - ・きのこ/食物繊維が多く、血糖値を上げにくくする働きがある。ビタミンDも豊富でダイエットにもオススメの食材。
  - ・水菜/食物繊維、カルシウム、ビタミンCが多く含まれ、その量は小松菜やほうれん草よりも豊富。
  - ・豆乳/イソフラボンと鉄分が豊富。スープにコクと旨味が加わるため減塩効果も。



## 「腹八分目」と「運動」で秋を健康的に過ごす



秋は食べ物が美味しい季節、つい食べすぎて体重が…なんていうこともありませぬ。秋に食欲が出るのは食材が美味しいからだけではなく、来たるべき冬に備えてエネルギーを溜めておこうとする本能的な働きだという説もあります。とはいえ、急激な体重増加は体に悪影響を及ぼします。予防のポイントとしては、まず早食いを避けること。早食いは脳が満腹感を感じる前に必要以上に食べ過ぎる原

## 金崎教授に聞く 食欲の秋に 注意したい こと

### COLUMN FOR HEALTH

Keizo Kanasaki How to eat 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。今回は金崎啓造教授に、食欲の秋だからこそ気をつけたい、早食いや過食のリスクについて話を伺いました。

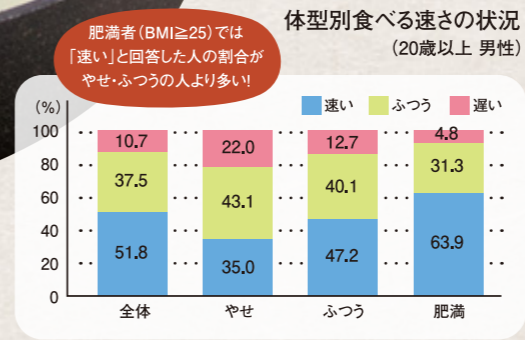
内分泌代謝内科 診療科長/教授  
 金崎 啓造 (かなさき けいぞう)

因になります。また、血糖値の上昇にもつながるため、糖尿病のリスクや血管へのダメージ、さらには肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。さらに、高エネルギーのものを摂り過ぎると体がそれを欲し続け、ある種の中毒状態になってしまう危険性も。

もう一つのポイントは、「腹八分目」に留めること。私たちの体、特に日本人は一度にたくさんものを消化できるような作られています。次の食事まで、絶食状態を作ることが体に良いとされています。では、我慢してあまり食べない方が体に良いのでしょうか。ダイエットにおいてはそれも一理ありますが、健康的に過ごすためにはしっかりと

食べてその分運動することが大切です。私も食事やお酒が好きですが、制限ばかりではかえって体に良くないので、食べたいものを腹八分目に食べて、毎日1万歩を目標に歩いています。今朝も朝食後に、4000歩ほど街の中をウォーキングしました。

これから寒い季節になると鍋物がおいしいですね。旬の食材や野菜を入れれば栄養もバランス良く摂れま





## 09

### 緩和ケアセンター

## 闘病中の体と心の痛みを和らげる



センター長  
**大野 智**  
(緩和ケアセンター/臨床研究センター  
教授・副病院長)



緩和ケアチーム医師  
**天野 芳宏**  
(呼吸器・化学療法内科 助教)



緩和ケアセンター  
ジェネラルマネジャー  
**藤井 愛子**  
(看護師長/乳がん看護認定看護師)



緩和ケア病棟  
**妹尾 千恵**  
(副看護師長)

緩和ケアは、がんなどのつらい病気が進行した時期だけでなく、病気と診断された時点から適応されます。抗がん薬治療や放射線治療、手術などの治療と並行して受けることもできます。

当センターは、緩和ケアチーム、緩和ケア病棟、緩和ケア外来から構成されています。緩和ケアチームは、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、医療ソーシャルワーカー(MSW)、歯科衛生士、公認心理師など多職種から成るコンサルテーションチームです。一般病棟に入院中の患者さんとご家族を対象に、各治療方法、理学療法、食事・お薬に関する相談から、医療・介護保険などに関する相談、転院・在宅移行の相談まで、幅広く対応しています。

緩和ケア病棟では、病気を治すことが難しい患者さんとそのご家族に向けて、病気による身体的な痛みや精神的なつらさを和らげるための、より専門的なケアを行っています。患者さんが入院中に少しでも安らぎを感じ、自分らしい日々を大切に過ごしていただけるよう支援しています。また、一度入院したらそのまま入院し続けるのではなく、患者さんの病状やご希望に応じて、一般病棟への転棟や転院、在宅ケアへの移行も考慮します。患者さんご家族の気持ちを大切にしながら、しっかりと対話を重ね、ご希望に沿ったケアを提供しています。

緩和ケア外来では、当院を退院した患者さんや、他科外来通院中で緩和ケア外来診察を依頼された患者さん・ご家族を対象に診療を行っています。

患者さんとそのご家族が充実した人生を送れるよう支えるのが緩和ケアセンター。前向きに治療を続けていくためにも、ぜひ上手に頼っていただければと思います。



病棟から続くテラスは入院患者さんの憩いの場として利用されています。廊下に手作りの小物を飾り、心なごむ空間づくりをしています。

## 10

### 放射線治療科

## 最新放射線機器で治療負担軽減

島大病院では2023年5月に新しく放射線治療棟ができ、最新の放射線機器を導入しました。身体の外側から放射線を照射する外部照射治療、身体の中に器具を入れて照射する密封小線源治療などを行っています。

外部照射治療では、がんの周囲の正常な組織に当たる放射線量を抑えながら、必要な部分に高い放射線を照射する「強度変調放射線治療(IMRT)」を積極的に行っています。以前は前立腺がんなど一部のがんのみを対象にしていたが、新機器の導入によってより多くの疾患に対応できるようになりました。また、放射線をさまざまな方向から集中照射する「定位放射線治療(SRT)」はピンポイント照射とも呼ばれ、良好な治療成績を上げています。特に肺など動きを止められない臓器のがんに対しては、動体追尾照射も可能となり、副作用の軽減につながっています。

密封小線源治療は、島根県内では当院だけがやっている治療です。がんがある場所に針や器具を入れ、CTで体内を見ながら直接放射線を照射。痛みや出血は多少ありますが、非常に効果が高く、特に子宮がんは予後が良いことがわかっています。

放射線治療は、手術の前にはがんを小さくして組織を温存したり、術後の再発リスクを減らしたりと多様な目的で行います。手術跡のケロイドの治療、パセドウ病による甲状腺眼症(目が飛び出してくる症状)の治療、痛みや痺れの緩和などにも使われます。放射線治療科では、専門の看護師が治療中の悩みや不安に対応。患者さんにチームで寄り添い支えるようにしています。



放射線治療科 診療科長/准教授 **玉置 幸久**



最新の放射線機器(リニアック装置)。強みの異なる2台を活用し、患者さんの病状や体の状態などに合わせて使用。副作用を軽減しながらより効果的な治療が可能になりました。





島大病院の医師やスタッフも  
お土産に愛用!

好きなものを買ったり、食べたりのことで、  
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。

人と、  
店と、  
町と、  
と。

People  
and shops  
in this town.

# KÄnoZA 大社店

スイーツを通じて、島根を味わう、体験を届ける

出雲大社の神門通りでオリジナルスイーツを販売しています。スイーツを通じて島根の魅力を味わってもらうため、厳選した地元食材を使用。例えば「抹茶フォンデュ」や「抹茶ミルクバイシュー」には松江の老舗・中村茶舗の抹茶、焼き菓子やソフトクリームには木次乳業の上質な牛乳を使っています。デザインも島根らしさ・出雲らしさを大切にしています。フィナンシェは出雲の八重雲の形。バームクーヘンは古代の出雲大社の社殿を支えた柱をイメージし、パッケージにもモチーフを取り入れています。今は全国どこにいてもネットでおいしいものが買える時代。たくさんのお土産から選んでもらうためにも、この土地の魅力を大切にしていきたいです。



## ふるさとの味として愛される存在でありたい

立地的に観光客の方のご利用が多いのですが、地元の方も来店されています。出雲大社のガイドさんが休憩に訪れてコーヒーを片手におしゃべりしたり、ご近所の方が贈答品やお土産を求めに来られたり……。『帰省してくる子どもが好きだから』とお盆や年末などにフィナンシェを買いに来てください常連さんも。ご家族にとって『ふるさとの味、になっている』と思うと嬉しいですね。守るべき基本を変えずに、そこへ新しい要素も取り入れながら、愛してくださる方のお気持ちに応え続けたいと思っています。



「因幡の白兎」「とち餅」などの銘菓で知られる寿製菓株式会社が2005年に立ち上げた洋菓子部門。大社店では焼き菓子の販売だけでなく「抹茶ミルクバイシュー」「木次ソフトクリーム」がテイクアウトでき、鳥取のすなば珈琲のドリンクも楽しめる。

〒699-0711  
島根県出雲市大社町杵築南775-1  
<https://www.okashinet.co.jp>



お話ししてくださった方  
店長 小畑 糸織さん  
寿製菓株式会社で販売を担当。  
「お菓子の壽城」(鳥取県米子市)、  
「KÄnoZA 松江ジャミネ店」(鳥根  
県松江市)を経て2018年から現  
職。大社店のオープンに携わる。

## 病とともに歩む患者さんに 寄り添い支える医師を目指す

卒後臨床研修センター 医科研修医  
ひらまつ たけろう  
平松 丈朗

研修医として学ぶ中で、膠原病内科を選択しました。膠原病という病は、細胞が自分自身を攻撃してしまう免疫の病。そのメカニズムに興味がありました。また膠原病は若い人も罹患することがあり、一生付き合っていくケースが多いのが現状。患者さんの人生に寄り添い支える医師になりたいと思っています。

学生時代の趣味はキャンプ。医学部の仲間たちと楽しんでいましたが、最近は忙しいのでなかなか出掛けられません。落ち着いたら大好きな三瓶山のキャンプ場で自然を満喫したいです。今一番気分転換になっているのは、幼稚園のころから続けている剣道です。医学部の剣道部に参加して大会にも出場。学生時代の仲間と交流することもでき、楽しい時間を過ごしています。



こんにちは  
は  
研修医の  
平松  
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

膠原病内科 診療科長/教授  
5人目 いちのせ くにひろ  
一瀬 邦弘

膠原病内科の初代教授として2022年11月に赴任しました。膠原病内科はまだ若い医局なので、学生に興味を持ってもらえるようにSNSなどを活用しながら情報発信をしています。

地元は長崎。島大病院に縁ができるまで山陰を訪れたことはありませんでした。出雲の第一印象は「人が穏やかで優しい」そして「食べ物がおいしい!」そのせいか体重が増えてしまい、長崎に戻るたび家族に指摘されます。オフタイムはソフトテニスや、内科の先生に誘われて始めたゴルフで汗を流しています。減量しないと膝が痛くなってしまっているので、パーソナルで体づくりをしようと思っています。先日、張り切りすぎてテニスの最中に怪我をしてしまいました。気をつけながら楽しみたいといけませんね!



ソフトテニスは長年続けている趣味。医学部の部活動に参加して楽しむ時間がリフレッシュになっています。

新しい医局を育てる忙しい日々  
スポーツで健康的に気分転換