

しろうさぎ

2025 Winter No. 79
SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE
SHIROUSAGI



島大病院フリーマガジン しろうさぎ SHIROUSAGI
2025 Winter No. 79
SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE

TAKE FREE

パラリンピック銀メダリストが 小児病棟にやってきた！ 三木 拓也選手

特集 体も心も
元気を維持するために
無理をしないで
運動不足解消

冬の天敵！感染性胃腸炎にご注意！
島大病院×出雲市消防本部
健康コラム「免疫力を維持する食生活」



島大病院フリーマガジン

企画発行

島根大学医学部 総務課 企画調査係
〒693-8501 島根県出雲市盛岡町89-1 TEL 0853-20-2019

2025年1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。

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。

エフエムいずも 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

放送予定	1月/放射線治療
	2月/乳がん
	3月/心筋梗塞

聞き逃し配信はこちら

icv
2025年1月から
石見ケーブルビジョンでも
放送開始！
島大病院 ちょっと気になる
健康講座
SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL LECTURES ON HEALTH

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。

放送予定	1月/人工関節
	2月/下肢閉塞性動脈疾患
	3月/乳がん

見逃し配信はこちら

山陰中央新報
島根の医療
最前線
レポート
Report

年6回掲載(偶数月末日)

今後の掲載予定 2月/老化と生活習慣病

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う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「しろうさぎ」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「しろうさぎ」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「しろうさぎ」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



抽選で 5名様
アンケートにご回答頂いた方の中から「紅白餅入り出雲ぜんざい3食入り」を差し上げます！



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



RECRUIT 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



2025 Winter SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL MAGAZINE No.79

島大病院フリーマガジン しろうさぎ

INDEX

三木拓也選手……01-04
パラリンピック銀メダリストが
小児病棟にやってきた!

[特集]……05-08
体も心も元気を維持するために
無理をしないで運動不足解消

こどもの医療あるある……09-10
冬の天敵!感染性胃腸炎にご注意!

地域の医療と連携……11-12
病院長対談
[島大病院×出雲市消防本部]

健康コラム……13
免疫力を維持する食生活

おいしい・体にうれしい一品……14
風邪に負けない!
バランスGOODな和風グラタン

TOPICS……15-16
入院患者さんのせん妄・認知症ケア
生活習慣の見直しで高血圧予防

医師クラークってなんだ?……17

DOCTORの素顔……17

人と、店と、町と。……18
宿禰餅本舗 坂根屋

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1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。

2024年10月10日、車いすテニスプレイヤーの三木拓也選手が小児病棟を訪問しました。かつて骨肉腫を患い、当院に1年間入院した三木選手。現在も当院を定期的に受診しています。今回はパリ2024パラリンピック競技大会での銀メダル獲得を報告するため来院され、病棟の子どもたちやスタッフと交流しました。

パラリンピック 銀メダリストが 小児病棟に やってきた!

車いす
テニス
プレイヤー

三木

Takuya
Miki

拓也



小児病棟で 過ごした時期に 車いすテニスと出会う

三木選手が骨肉腫の診断を受けたのは高校3年生のとき。「小児病棟で1年間、抗がん剤の治療や手術を行いました。しかし、その時点で体育大を志望

していたこともあり、スポーツを諦めなければいけなくなったのは精神的にもすごくショックでした」と当時を振り返ります。「そんな中、国枝慎吾選手の北京パラリンピックの動画をこの病棟で見せてもらい車いすテニスと出会いました。車いすテニスの動画を見たり好きなこと

に触れる時間が一番前向きになれました。当時いらつしやった研修医の先生と一緒にウィンブルドンの中継を見たことを覚えています。深夜だったので看護師さんに結構怒られました(笑)」

本来なら一般病棟で治療する年齢でしたが、骨肉腫が子どもに多い病気であることから小児病棟に入院しました。入院中は同じフロアの子どもたちとゲームや勉強をしたりして賑やかに過ごしたそうです。「一緒に戦っていると感じながら闘病していました。僕よりもつらい治療をしている子どもたちもいて、病気をしなかつたら立ち会わないシチュエーションだったと思います。言葉にするのは少し難しいのですが、成人の病棟より何か感じるものがあつたかもしれません」



える立場ではなく、彼自身がとてもうなりたいかが大事です。ただただ応援しています!」とシンプルなおメッセージを返してくれました。

車いすテニスを頑張る 小学生と再会 笑顔で遊ぶひととき

「メダリストとしてここで皆さんの前でこうして話ができるというのは、当時は想像もしていなかったです」と三木選手。「大げさな言い方かもしれませんが

が、ここで命を救っていただいたことがこのメダルに繋がっていると思うので、本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。小児病棟の子どもたちの質問に答えたり、手作りのメダルのプレゼントを受け取ったりと楽しく交流し、写真撮影にも気さくに応じてくれました。

子どもたちの中には車いすテニスに励む小学生・松田向太くんむこうたの姿も。三木選手と同じ骨肉腫で車いす生活となった松田くん。地元の車いすテニスサークルで、大人のプレイヤーと一緒に競技に打ち込んでいます。2024年1月に医師の紹介で三木選手と初対面し、交流が続いています。

三木 拓也 選手(トヨタ自動車所属)

出雲市出身。島根県立出雲高校卒業。ロンドン2012/パラリンピックダブルス入賞、2014年:全仏オープン出場。2015年:チェコインドア優勝、カナダ国際優勝。2016年:クイーンズランド優勝、リオ2016/パラリンピックダブルス4位、TF 1 Series ソウル大会 ダブルス優勝、ITF 2 Series ロシア大会 ダブルス優勝、ブサン大会 シングルス 準優勝/ダブルス 準優勝、ポーランド大会 シングルス 準優勝/ダブルス 準優勝。2021年:東京2020/パラリンピック出場、2022年:全米オープン出場 シングルス 4位。パリ2024/パラリンピックダブルス銀メダル。



Interview

～主治医の視点から～



松田 向太くん

整形外科 副診療科長／准教授

山本 宗一郎

上肢・肩の外科、骨軟部腫瘍を専門とし、三木選手の骨肉腫切除・人工関節手術を執刀。現在も三木選手の人工関節の診察・メンテナンスなどを担当しています。

小児科 診療科長／教授

竹谷 健

小児がん・血液免疫腫瘍・希少難病を専門分野とし、三木選手の抗がん剤治療などを担当。現在も主治医として経過観察を行っています。

小児科 竹谷先生

乳幼児からAYA世代、そして移行期へ
小児がんの患者さんの暮らして人生を長期的に支える環境づくりを

「竹谷」三木選手が入院したのは旧小児病棟。今の病棟のように個室やゆとり過ごせる部屋もなく、小さい子どもたちと一緒に大部屋で過ごしてもらっていました。

子どもは大人よりも抗がん剤の耐性が強いのですが、三木選手は当時もう子どもではない年齢だったので、脱毛や食欲不振などの副作用がかなり苦しかったはず。看護師や若い医師が寄り添って支えていました。

近年はがん患者のサポートやメンタルケアなど、さまざまな取り組みが広がっています。三木選手がいた頃よりかなり環境が変わりました。

現在は保育士やチャイルドライフスペシャリスト、臨床心理士などが闘病を支え、なるべく自宅に近い感覚で過ごせるよ

うに。また、ソーシャルワーカーが中心となり、他科と治療やケアの連携、行政サービスの紹介も。プレイルームやAYAルームも完備し、付き添いのご家族も利用できます。

また、三木選手は入院中に大学受験の勉強をしていました。そのころ島大病院には中学校までの院内学級がなく、学校によって異なる単位制がある高校の学習には対応していませんでした。今では学校の授業のオンライン受講やデジタル教材での学習などができるようになり、小児病棟と高校の現場を繋ぐ遠隔授業機器も導入しています。

小児がんの患者さんは、退院後も体調の変化などがないか定期的に通院するため、医師も長期的に患者さんと向き合っています。三木選手は現在も小児科医である私が担当しています。島大病院では、患者さんの年齢に合わせて小児科医療から成人期医療にシフトする「移行期医療」の体制を徐々に整備しているところです。今後注力していきたい取り組みの一つです。

整形外科 山本先生

命を救うことを最優先にスピード重視で治療

「山本」骨肉腫は進行が早い病気です。放っておけばどんどん骨が溶けていきますし、肺などに転移すると予後が悪いため、迅速な治療が必要です。三木選手の場合、島大病院を受診したその日に組織検査の日程を決めました。骨肉腫であると確定してから1週間で手術前の化学療法をスタートしました。非常に慌しかったですね。

パラスポーツの選手になったことはとても嬉しく、応援しています。その一方で、人工関節を入れているので、破損したり緩んだりしないか心配が絶えません。今も定期的に受診してもらっています。三木選手から連絡があるところまでドキッとします。

希少がんの患者さんと家族を幅広く支えられる環境へ

三木選手はスポーツをやめなければならなくなったとき、シヨクのあまり自宅でラケット

を叩き折ったそうです。本人が病気を受け入れる時間より命を優先して治療を急がねばならなかったのが現実ですが、もう少し何かしてあげられたのではと振り返ることもあります。三木選手の入院時から17年。島大病院では患者さんの心をケアし、暮らしを支える環境づくりが進んでいます。

がん看護専門看護師など専門的な知識をもって患者さんに対応できる人員を配備。「がん患者・家族サポートセンター」もあり、多様なセクションがチームで患者さんを支援しています。治療と同じぐらい大切なのがリハビリです。島大病院は理学療法士などのスタッフが充実し、外来リハビリもあります。三木さんのようなスポーツ選手の病気や故障を早期に治療し、専門的なりハビリで復帰を支える「スポーツメディカルセンター」も開設しました。

また「肉腫希少がんセンター」も発足。診断から社会復帰まで包括的に患者さんを支える組織の構築が進んでいます。

肉腫・希少がんセンター

骨肉腫などの希少がんは標準的な治療が確立されていないケースが多く、さまざまな診療科が横断的に連携する必要があります。より迅速に適切な治療を届けるため、2024年8月に発足しました。初期治療、社会復帰、患者家族のサポート、ターミナルケアなど幅広く対応できる体制を整備しています。

【センターを構成する診療科】

整形外科／輸血部／腫瘍内科／臨床遺伝・ゲノム医療センター／緩和ケアセンター／放射線科／放射線治療科／がん患者・家族サポートセンター。その他、症例ごとに関連する診療科のスタッフが参加します。

チャイルドライフ・スペシャリスト

入院などで医療環境にいる子どもとその家族に、心理社会的支援を提供する専門職。島大病院の小児病棟には1名が在籍し、患者の状況などに合わせて新しい支援を取り入れています。

AYAルーム

AYAとはAdolescence and Young Adultの略。幼児向けのプレイルームを使うことのない思春期の子どもたちが自分の時間を過ごせる空間になっています。



+10

プラス・テン

今より10分多く体を動かす!

※成人は1日合計60分、
高齢者は40分を目安に



体操やスクワットなどで「ちょい足し運動」。



体も心も元気を維持するために 無理をしないで**運動不足解消**

島根県は車社会で歩く機会が少なく、生活の中での運動量が不十分になりがちです。

冬は「寒いから」「天気が悪いから」と家に閉じこもり、ますます運動不足に。

リハビリテーション部の理学療法士・江草さんと平野さんに、
運動不足が招くリスクと、解消のための考え方について伺いました。

筋肉量の維持は
心身の健康に直結

健康のキーワードは
「ちょい足し運動」

体を動かさないと筋肉はどんどん落ちていきます。筋肉量のピークは20代。その後徐々に低下していき、何もしていないと下がり幅は年齢を重ねるほどに大きくなります。

「サルコペニア」という言葉をよく耳にするようになりまして。日本語にすると「筋肉減少症」で、文字通り筋肉が減り身体機能が低下した状態。誰にでも起こるもので、生活習慣病や循環器の病気などが起こりやすくなると考えられています。

筋肉が減ると歩行速度が下がり、疲れやすく、ちょっと出かけるのもおっくうに。出かけないようになるとさらに活動量が減り、何もないとところで転びやすくなります。一度転倒すると「また転ぶかもしれない」と不安になって動かなくなり、もっと衰え、また転んで……と負のスパイラルに。これを転倒後症候群と言います。体力低下が先か自信をなくすのが先かという議論もありますが、うつのリスクも高まる傾向にあるようです。

「健康のために運動をするぞ」と意気込んで早々に挫折するというのはよくあるパターン。つらくするのはまとめて一度に運動しようとするからです。よく「20分以上運動しないとやせない」という言説や、エクササイズの紹介で「●回以上やらないと効果がない」という言い方を聞きますが、それらは実は正しくないとい分かつてきています。

しっかりと時間を取って走ったり筋トレしたりするのは素晴らしいことですが、継続的な健康維持のためには、日常の中で少しずつ体を動かす方が有効。毎日の生活の中で継続できる無理のない運動を少しずつプラスしていくことをオススメします。「ちょい足し運動」の考え方でコツコツやってみていきましょう。簡単にできるものをいくつか紹介するので、ぜひやってみてください(6・7ページ参照)。

生活の中で意識しよう!
プラス・テン/ブレイク・サーティー
「+10/BK30」



キビキビ動いて家事をするのも運動です。

BK30

ブレイク・サーティー

30分に最低3分は
立って動く!



スーパーやショッピングモールなどに車で行くとき、
あえて入り口から遠い場所に駐車すると日常の中で
「ちょい足し運動」になります。

厚生労働省は、WHOの「身体活動・座位活動ガイドライン」を基に、「+10/BK30」を推奨しています。具体的には「今より10分多く体を動かそう」「30分以上動かない状態をやめよう」など、年齢に応じた目標が設定されています。

座っている時間「座位行動時間」が長いと健康上のリスクが高まり、2時間を超えると死亡率が15%上昇するという説も。こまめに立ち上がることを習慣化するだけで、健康増進効果があります。デスクワークや読書、動画視聴などをする際は、30分ごとに立って軽く体を動かしましょう。掃除や片付けなどを行うだけでも良いですね。

10分の運動は「ちょい足し運動」の考えで無理せずできるものを取り入れていきましょう。例えばウォーキング。10分歩くと、これだけで生活習慣病の予防や筋肉をつけるのに有効です。運動に加え、家事などの身体活動も「+10」に含まれます。

運動するとき、これに注意!

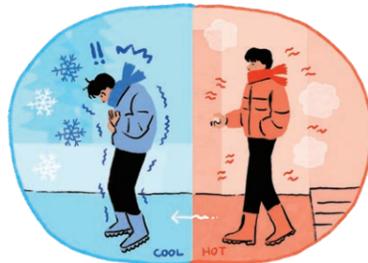
Caution!

起きてすぐにハードワークはNG

朝起きたばかりの体は脱水・低栄養状態になっています。体の中に筋肉になる材料がないので、ランニングや負荷の高い筋トレのような激しい運動には向きません。ストレッチやラジオ体操、ヨガなど穏やかな運動がちょうど良いです。しっかり体を動かしたい場合は、水分を取って軽く食べ物をお腹に入れましょう。簡単に済ませるならプロテイン飲料や栄養補助食品でも良いですね。ちゃんと朝ごはんを食べるなら、栄養素と水分が吸収された食後1時間ぐらいにスタートを。



冬場に気をつけたいこと



ヒートショック

冬場は室内と室外の気温差が激しく、血圧が不安定に。急に薄着で外に出て血圧が上がると、心筋梗塞や脳卒中などのリスクが高まって危険です。



水分補給

気温が下がると意識して水分を摂らなくなります。夏ほど大量ではありませんが冬も動けば汗をかき、呼吸からも水分が失われます。必ず水分補給をしてください。



寝る前の運動

冬は生活リズムが夜型に移行する傾向に。ランニングや負荷の高い筋トレなどを就寝前にすると寝つきが悪くなるので布団に入る2時間前までにしておきましょう。

Column

筋肉は裏切る?

よく「筋肉は裏切らない」と言われますが、運動しないと筋肉はすぐに減少します。裏切って筋肉を逃してしまっているのは人間の方なのです。その一方で、何歳からでもどんなタイミングでも鍛えられるという面もあります。また、筋肉の細胞は鍛えた経験を覚えていて、多少落ちてでも元に戻しやすいということがわかっています。島大病院では、手術や抗がん剤治療などを控えた患者さんに事前に運動してもらうことがあります。



リハビリテーション部 療士長

江草 典政

広島県立保健福祉大学(現:県立広島大学)を2005年に卒業。同年、島大病院リハビリテーション部に入職。専門は難治性疼痛のリハビリテーション・組織開発・コーチング。一般社団法人島根県理学療法士会副会長、日本理学療法士協会の関連委員を務め、リハビリテーション専門職の育成に取り組んでいる。



リハビリテーション部 理学療法士

平野 瑛士

YMCA米子医療福祉専門学校を2022年に卒業。同年に島大病院リハビリテーション部に入職。翌年から島根大学大学院人間社会科学部健康・行動科学コースに入学、現在在学中。研究テーマは、睡眠の規則性や生活習慣について。臨床業務では精神疾患をはじめ幅広い疾患の診療を担当している。



いすスクワット

【鍛えられる場所 / 太ももの筋肉】

- ①足を肩幅ぐらいに開いて立つ。手は腰に。
- ②いすに座るイメージでゆっくりと腰を下ろし、座面ギリギリで止める。(膝が前に出ないように注意)
- ③ゆっくりと元に戻す。

Point

- 足腰が弱い人やバランスに不安がある人は、前にいすを置いて背もたれを持つと安全です。



かかと上げ

【鍛えられる場所 / ふくらはぎの筋肉】

- ①テーブルに手を置いて立つ(おなかの前に出ないように)
- ②かかとを上げる(頭が上から紐で吊られているイメージで、上方に真っ直ぐ体をのばす)
- ③ゆっくりかかとを下ろす。

Column

筋トレだけでなくストレッチも

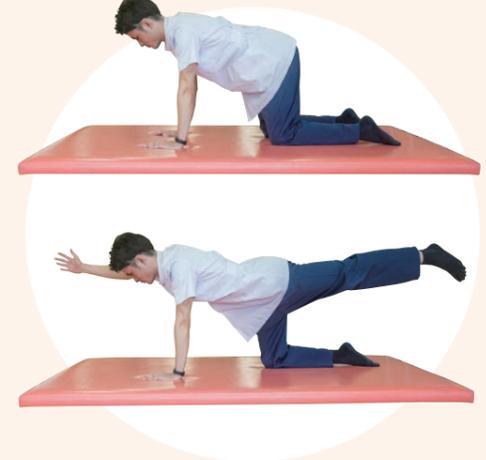
冬場は筋肉が強張りやすいので、ストレッチで体を緩めましょう。ストレッチの目的は痛みの予防と可動域の維持。肩凝りや腰痛の対策にもなるので、意識して関節をのばすようにしてください。また、筋肉は動かした範囲が大きいほど成長するもの。体の可動域を広げると筋トレの効果が上がります。



膝つきスクワット

【鍛えられる場所 / お尻の筋肉】

- ①足を前後に開く(普段の歩幅より少し広めに)。
- ②腰をゆっくり真下に下ろす。(膝が前に出ないように)
- ③後ろに下げている方の足の膝を床につく。(ドン!と下ろして強く打たないように)
- ④足を入れ替えて交互に繰り返す。



体幹トレーニング

【鍛えられる場所 / お尻の筋肉】

- ①四つん這いになる。(背中が床と平行になるように意識)
- ②片足をのばして5~10秒ほどキープ。(深呼吸しながら)
- ③左右交互に繰り返す(苦しくなければ足と反対側の手ものばしてみよう!)



生活にプラスしてコツコツ
かんたん!ちよいい足し運動

★腰や膝が痛くならない範囲で行いましょう
★回数や時間にこだわらず、体調に合わせて行いましょう
★無理せず、少しずつ回数を増やしていきましょう
このような筋トレに、ウォーキングなどの軽い有酸素運動をプラスできるとベストです。「昔々あるところにおじいさんとおばあさんがいました」が息継ぎなしで「言えるぐらいがちょうど良い運動量です。」



おう吐物の
処理方法

ノロウイルスによるおう吐物は、乾燥するとウイルスが空中に漂い、口から感染することがあるので速やかに処理しましょう。使い捨てのマスクやガウン(エプロン)、手袋の着用がおすすめ。



1 おう吐物が乾燥する前にペーパータオルなどで除去
※拭き取ったものはビニール袋に密封



2 おう吐物の付着した場所を次亜塩素酸ナトリウム液*で消毒
※台所用漂白剤10ml+水1Lで作れます。



3 処理に使った手袋やペーパータオル等をビニール袋に入れて密封して廃棄

Point!
アルコール消毒はノロウイルスには効果がない!

Point!
ノロウイルスは熱に弱い!

洗浄・洗濯
方法

感染者が使用した食器や、おう吐物が付いた衣類やシーツを洗う場合は他のものと分けて洗浄を。汚物を十分に落とし、85℃以上の熱湯に1分以上浸すか、次亜塩素酸ナトリウム液に浸してから、通常どおり洗いましょう。

Q どういったタイミングで医療機関を受診すれば良い?



おう吐や下痢があればまず受診を。その後も激しいおう吐が6時間以上続く場合は別の病気が疑われるため、再受診しましょう。また、半日以上おしっこが出ないなど脱水症状が見られる場合や、おう吐物が緑色、便に血が混ざるといった時にも迷わず受診を。

Q 子どもが感染してしまった!何を食べさせれば良い?



おう吐の症状が落ち着いてきたら、スプーン1杯程度の水分を摂取させてみる。10~15分間隔で少しずつ量を増やし、100ml程度摂取してもおう吐しなれば、おかゆや軟らかいうどんなど消化の良いものを食べさせましょう。赤ちゃんなら母乳やミルクでOK。

MEMO

水分・栄養補給 水分はOS-1など経口補水液がおすすめ。お茶ばかりだと低血糖になるため、糖分や塩分を含んだものにしましょう。おかゆは水分と糖分が接種できる胃腸炎の強い味方。梅干しを加えれば、クエン酸と塩分も摂れておすすめです!



答えてもらった先生
小児科 病棟医長/助教
和田 啓介

日本小児科学会認定 小児科専門医・指導医/日本内分科学会認定 内分泌代謝科(小児科)専門医。
「普段から腸内環境を整えておくのも予防の一つです」



質問者は当院に勤務する2名の職員 ※()内はお子さんの年齢

総務課
須山 弘一
(14歳、13歳、5歳)
生牡蠣からノロに感染し、子どもに移ってしまった苦い思い出。



会計課
田村 麻美
(16歳、14歳)
気になるノロウイルスのこと、あれこれ聞きたいです!

予防のためにできること

感染経路は、ノロウイルス感染者の便やおう吐物からの接触感染や飛沫感染などが多く、一番効果的な予防は手洗いです。石けんと流水で十分に洗い、清潔なタオルで拭きましょう。石けんはノロウイルスを失活させることはできませんが、汚れを落とすことでウイルスをはがれやすくする効果があります。また、アルコールはノロウイルスには効果がありません。そのほか、生牡蠣から感染することもありますが、お子さんの場合は食べることはあまりないと思いますので、公共の場での感染がメインと考えられます。保育園や学校はもちろんです。公衆トイレ、公共のおむつ台やベビーカー、ドアノブなども、触れたあとはしっかりと手洗いを。また、症状が改善しても1カ月程度は便からノロウイルスが排泄されるといわれています。下痢の有無にかかわらず、おむつの処理後にはしっかりと手洗いをしましょう。

冬の大敵! 感染性胃腸炎にご注意!

おう吐や下痢といったつら～い症状を引き起こす感染性胃腸炎。幼稚園や学校などの集団生活で広がりやすく、家庭内で感染して家族みんなが…なんてことも。感染しないための予防法や、かかってしまった時の対策方法について、小児科の和田先生に話を聞きました!

ノロウイルスが身近で発生した場合は、感染を広げないための消毒を徹底しましょう。また、おう吐物などの処理の際には、二次感染しないよう対策をしましょう。

冬に流行るノロウイルス
ウイルス性の感染性胃腸炎といえばノロウイルスやロタウイルスが有名で、山陰地方の方言では「腸感冒」と言ったりしますね。ロタウイルスは2020年からワクチンが定期接種化されたためか、最近あまり見なくなりました。他にもアデノウイルス、サポウイルスなどがありますが、数で言えばノロウイルスが一番多く、特に冬場はあちこちで流行する厄介な病気です。ノロウイルスはおう吐や下痢、腹痛 発熱といった症状が特徴ですが、これといった特效薬があるわけではなく、整腸剤や解熱剤など症状を和らげる対症療法での治療となります。幸いあまり長引く病気ではなく合併症も起こりにくいため、多くは2~3日で改善します。しかし症状がつかい、赤ちゃんならお年寄りまで全年代がかかる病気であることを考えると、やはり感染を防ぐことが一番大切です。

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、そして双方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]

出雲市消防本部

出雲市の火災・救急・救助を統括する機関。「市民ファースト」を念頭に災害発生リスクの低減に努めています。救急の活動は島大病院をはじめとした出雲市内5つの救急指定病院とともに行われ、島根県ドクターヘリや島大病院のドクターカーによって医師が早期治療を開始できる連携体制も構築しています。



島大病院

病院長 椎名 浩昭

出雲市消防本部

消防長 消防正監 矢野 和彦

連携体制を強化することで救える命を増やしたい

【矢野消防長】▼昨年は救急出動が約7800件あり、その25%の約1800件を島大病院で受け入れていただきました。高度脳卒中センターの搬送は、3年前の約2倍となる約2000件に。また、島大病院のドクターカーの出動要請は今年約1000件ほどになっています。現場にドクターが早く来ることで早期に治療を開始できることは、非常に心強いです。

【椎名病院長】▼脳卒中センターの林センター長が当院に就任してから、消防署の方達と顔を見ながら頻りに相談できるようになったと思います。ドクターカーは当院、ドクターヘリは県立中央病院の運用となっていますが、これからは2つの病院が協力体制を深め、消防署の負担を軽減していくべきだと考えています。

【矢野消防長】▼島大病院は出雲地区MCC(救急業務連絡協議会)を構成する中でも重要な医療機関の一つ。救急現場で行う救

命処置の質の維持・向上のために、島大病院のドクターから指導を受けながら病院実習を行っており、救急隊への教育活動に対してもご協力をいただいています。

【椎名病院長】▼島大病院としては、年に二回の消防訓練に協力いただいているのが非常にありがたいです。入院患者さんの避難や放水訓練など幅広く教えていただいています。

出雲圏域では災害時の医療体制の整備が少し遅れている部分がありますので、消防署と一緒に地域の人たちのために対応できるようにより密な関係づくりを進めたいと思います。

【矢野消防長】管内には出雲空港もありです。事故やハイジャックなど、もしものときにはDMATとの連携なくしては被災者を助けられません。毎年空港で訓練を行う際には島大病院のドクターに参加いただいています。こういった訓練はもちろん普段からさまざまな形で顔の見える関係を築いていることが、有事の際の安全・安心につながっていきますね。

【椎名病院長】▼今後は院内救命士の育成についてもアドバイスご協力いただければと思います。島大病院では入院患者の急変に対応するためにMDDI Response Teamを作り院内救命士を配置していますが、養成機関を卒業してすぐに雇用するため、現場での経験が少ない若い人材が多いのが現状。消防署のベテランの方に指導いた

だけると、患者さんを守る体制がより強化されると思います。

【矢野消防長】▼全国MCC会議でも病院内救命士の特定行為についてどのように指導していくかという議題がありました。当本部には指導救命士が複数在籍しています。指導という活躍の場をしっかりと設け、自身の現場経験をもち若い救命士をフォローアップしていけると良いですね。



出雲市消防本部

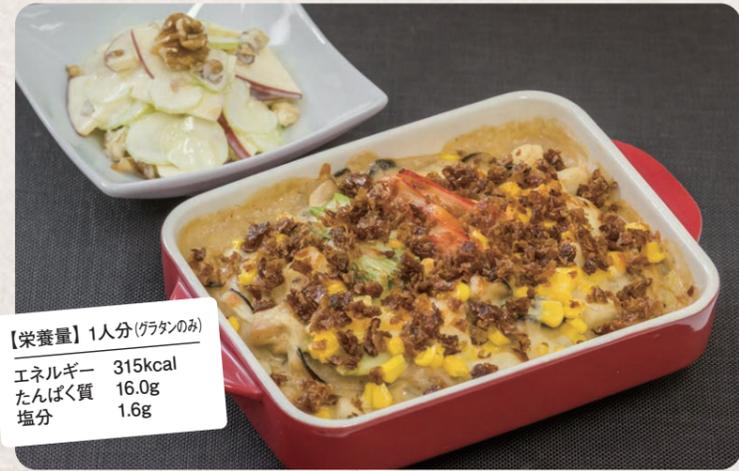
消防長 消防正監 矢野 和彦 (やの かずひこ)

1984年島根県立出雲商業高校卒業、2015年消防大学校幹部科第43期卒業、1984年から出雲市外4町広域消防組合に勤務。2004年から2006年に(財)日本消防協会(国際部・秘書課)を経て、2023年から出雲市消防本部消防長(消防正監)、全国消防協会救急委員会常任委員
〒693-0004 島根県出雲市渡橋町253-1



▲出雲市消防本部HP





【栄養量】1人分(グラタンのみ)
エネルギー 315kcal
たんぱく質 16.0g
塩分 1.6g

具だくさんで食感も楽しい、ご馳走になる一品。

【材料】グラタン皿(22cm×14cm×4cm/4人分) -----

- | | | |
|-----------------|--------------------------|--------------|
| ・鶏もも肉(皮つき) 150g | ・塩こしょう 少々 | ・コーン(冷凍) 40g |
| ・長芋または山芋 150g | ・ホワイトソース缶 1缶(290g) | ・ピザ用チーズ 40g |
| ・白ねぎ 1.5本 | ・豆乳 50cc(調整・無調整どちらでもOK) | ・かつお節 10g |
| ・しいたけ 4個 | ・白みそ 大さじ1(普段使っているみそでもOK) | ・バター 20g |
| ・しょうが 5g | ・カニカマ 4本 | ・サラダ油 大さじ1 |

【作り方】-----

- 鶏もも肉は一口大に切る。長芋は皮をむき、0.5cmの厚さのいちょう切りにする。白ねぎは1cmの輪切りに切っておく。しいたけは薄くスライスする。しょうがはみじん切りにしておく。
- フライパンに油を熱し、鶏もも肉を中火で色が変わるまで炒める。白ねぎ、しいたけ、しょうがを入れて中火で2〜3分炒め、火が通ったら長芋を入れ塩こしょうを振り軽く火を通す。
- 2の火を止め、ホワイトソースと豆乳を加え、中火にかけ軽く火を通す。最後に白みそを溶かしすぐ火を止める。
- 3をグラタン皿に移し、カニカマ、コーン、ピザ用チーズを乗せる。オーブントースターに入れ、1000Wで10分加熱し焦げ目をつける。
- フライパンにバターを熱し、バターが溶けたらかつお節を入れ、やや焦げ目が付きカリカリになるまで焼く。
- 出来上がった4に5をかける。

うれしい POINT

- ・鶏肉の脂身が気になる人はむね肉にしてもOK。
- ・長芋はシャキシャキ感を残すと口の中でのいろいろな食感が楽しめます。
- ・ホワイトソースは缶のものを使って時短!

ビタミンC・ポリフェノールをちょい足し! ウォールドルフサラダ アメリカ生まれ

【材料】(4人分) ----- 【作り方】-----

- | | |
|-------------|--|
| ・セロリ 80g | 1.りんごをよく洗い、皮ごと2〜3mmのいちょう切りにし、レモン汁を振っておく。 |
| ・りんご 1/2個 | 2.セロリは筋を取って極薄切りにし、くるみは粗くみじん切りにする。 |
| ・くるみ 6粒 | 3.りんご、セロリ、くるみをボウルに入れ、マヨネーズで和える。 |
| ・レモン汁 大さじ1 | 4.最後に飾り用のくるみを飾る。 |
| ・マヨネーズ 大さじ3 | |

うれしい POINT

- ・りんごを1cm角、セロリを5mm角に切ると歯ごたえが出ます。
- ・黒胡椒を振ると大人の味に。

【栄養量】1人分(サラダのみ)
エネルギー 88kcal
たんぱく質 1.2g
塩分 0.1g



免疫力を保つためにはさまざまな栄養素が必要。今回はたんぱく質や食物繊維など体の元気を支える栄養がたっぷりのグラタンとサラダを紹介。グラタンは、みそと豆乳で優しい和風味に仕上げました。

風邪に負けない! バランスGOODな和風グラタン

栄養が偏らないように意識し、腸活もプラス



「第六回」健康コラム 羽田野准教授に聞く 免疫力を 維持する 食生活 COLUMN FOR HEALTH Yoshiro Hadano How to eat for health

風邪や胃腸炎などの感染症が気になる季節。今回は羽田野義郎先生に、免疫力を保ち健やかに暮らす食生活についてお聞きしました。

感染制御部 准教授
羽田野 義郎
(はだの よしろう)

風邪やインフルエンザ、胃腸炎などが増えるシーズン。免疫力を保ちたいという人は多いでしょう。3食しっかり食べることは、当たり前のごとくですが、感染症予防の大きな柱になります。タンパク質や食物繊維、ビタミンなどさまざまな栄養素をバランス良く摂取してください。

何も気にせず食事をしていて栄養素が炭水化物に偏ってしまうことが多いです。うどん屋さんでサイドメニューをおにぎりから野菜のおかずに変えてみるなどして、バランスを取っていくのもいいですね。特に野菜は意識しないと増やせません。朝・昼・晩トータルで調整するのもいいでしょう。コツコツと積み重ねていくことが大事です。

近年「腸活」という言葉をよく聞かれます。

よく聞かれます。腸内環境が整っていると免疫機能が良い状態になります。過度に気にする必要はありませんが、普段の暮らしにプラスする感覚で少し頑張ってみてください。ヨーグルトや乳酸飲料に多く含まれるビフィズス菌、お通じを良くする食物繊維、腸にある免疫細胞の機能を活性化させるビタミンB1など、食事の中で意識を。また、適度な運動も腸の働きを良くします。

免疫は体温が高いほど活発に機能します。しょうがなど体を温める食材をプラスするのもいいですね。

冬場に怠りがちなのが水分摂取。寒くても水分は少しずつ体から失われます。脱水状態になると血流が滞ると免疫の動きも停滞します。また、鼻や口の粘膜を湿潤な環境にしておくこともウイルスなどをブロックするのに有効です。ガブガブ飲む必要はありませんが、お茶や水などをなるべく口にするようにしてほしいです。

年末年始はご馳走が続いて

今回使用した食材と栄養素・成分

- ・鶏もも肉、カニカマ …… 免疫システムの維持に必要なたんぱく質
- ・しょうが …… 体を温める辛味成分シングロール
- ・長芋 …… 胃腸を保護するムチン、腸内環境を整える水溶性食物繊維
- ・白ねぎ …… 体を温め疲労回復やビタミンB1の吸収率を上げるアリシン
- ・しいたけ …… 腸の免疫細胞に働きかけ体の防御機能を強化するβグルカン
- ・みそ …… 腸内環境を整えるオリゴ糖
- ・りんご、くるみ …… 免疫力の低下を招く活性酸素の生成を抑えるポリフェノール
- ・レモン …… 抗酸化作用があるビタミンC

胃腸が疲れるもの。アルコールの過剰摂取も免疫機能に良くないことが分かっています。お正月が終わった今こそ体を整えるようにしてください。

出典: 栄養と料理2022.12月号(女子栄養大学出版部) 他

老人看護専門看護師(精神科リエゾンチーム)

もう 入院患者さんのせん妄・認知症ケア



副看護師長/老人看護専門看護師 藤江 さとみ

※リエゾン=フランス語で「連携・橋渡し」。精神医療と身体医療をつなぎ、各部署のスタッフと連携して支援にあたっています。



認知症がある人に安心感を与える手作りのマフ(Twiddle Muff)。



アクティビティケアでは昭和の写真や音楽などを楽しむ時間も。

病気や怪我の治療で入院した患者さんは、身体状態の不調に加え、不安やストレスから「せん妄」と呼ばれる症状が現れることがあります。これは、時間や場所の感覚が鈍くなるなどの症状で、特に高齢者に多く見られます。せん妄が起こると、治療の継続が難しくなり、入院期間が延びてしまう場合もあります。精神科リエゾンチームでは、精神科の医師や薬剤師などの多職種が連携し、せん妄の遷延化を予防するケアや薬剤調整などを行っています。

せん妄や認知症の症状がある患者さんは、点滴の針や経管栄養のチューブを自分で抜いてしまうことがあります。身体的拘束をせずに事故を防ぐために、有志でマフを作成。柔らかいものに触れたり包まれたりすることで、患者さんの心を落ち着かせる効果があります。また、日中の活動を促すアクティビティケアも行っています。ぬり絵や習字、パズルなどで手先を動かしたり、昭和初期の生活や文化に関する本と一緒に読んだり、懐かしい音楽を聴いたりすることを通じて、患者さんの気持ちを和らげています。さらに、ご家族から認知症の相談があった場合は、もの忘れ外来や認知症疾患医療センターの情報を提供し、院内で連携をとっています。

当院には、精神科リエゾンチームの他に、認知症看護認定看護師や、鳥根県の「認知症対応力向上研修」を受けた看護師も配置しています。年に数回は、看護師向けの院内研修を行い、認知症ケアの質の向上に努めています。

現在、「認知症ケアチーム」の立ち上げを計画。認知症の患者さんが安全に、安心して急性期治療を受けられるよう、医療従事者間で相談や情報共有を行えるシステムを構築し、より良いケアを提供できるように取り組んでいます。

現在、「認知症ケアチーム」の立ち上げを計画。認知症の患者さんが安全に、安心して急性期治療を受けられるよう、医療従事者間で相談や情報共有を行えるシステムを構築し、より良いケアを提供できるように取り組んでいます。



日中の活動を促す「アクティビティケア」で使うパズル

慢性心不全看護認定看護師(リハビリテーション部)

生活習慣の見直しで高血圧予防

日本の高血圧患者数は、約4,300万人と推定され、およそ3人に1人が高血圧といわれています。中でも鳥根県はほとんどの年代で全国平均患者数を上回っており、「高血圧の人が多い県」と言えます。

高血圧は、原因の一つに特定できない「本態性高血圧」と、原因が明らかな「二次性高血圧」に分けられ、日本人の高血圧患者の約9割が本態性高血圧といわれています。高血圧の人は動脈硬化になりやすく、脳卒中や心臓病、腎臓病など命に関わる病気を引き起こす原因となります。しかしながら、高血圧はほとんど自覚症状がないため、朝晩2回など決まった時間に測定し、自分の血圧を日々チェックすることが大切です。若い頃の高血圧は身体に大きな影響を与える

ため、「これくらい大丈夫」と侮らず、治療をきちんと受けましょう。

高血圧の予防および改善には、食事や運動、嗜好品などの生活習慣を見直すことが大変重要です。具体的には①減塩、②肥満の予防や改善、③節酒・禁煙、④運動、⑤野菜・果物の積極的摂取などが挙げられます。特に鳥根県は濃い味付けが好まれる傾向があり、これも高血圧が多い原因の一つかもしれません。塩分に慣れると舌が鈍くなり、たくさん取らないと塩味を感じにくくなるため、必要以上に塩分を摂取してしまいます。料理の塩分は控えめにし、徐々に薄味に慣れていきましょう。また、練り物や加工品には見えない塩分が含まれていることがあるので、注意が必要です。高血圧の改善は、気づいた時がスタートです。予防・改善のために、今一度生活習慣を見直しましょう。

【高血圧を防ぐ対策～生活習慣改善リスト～】

減塩	食塩摂取量6g/日未満
肥満の予防や改善	体格指数(BMI)※1 25.0kg/m ² 未満
節酒	アルコール量で男性20～30mL/日以下※2、女性10～20mL/日以下
運動	毎日30分以上 または週180分以上の運動
食事パターン	野菜や果物※3、多価不飽和脂肪酸※4を積極的に摂取、飽和脂肪酸・コレステロールを避ける
禁煙	喫煙のほか間接喫煙(受動喫煙)も避ける
その他	防寒、情動ストレスのコントロール

※1 体格指数:「体重(kg)÷身長(m)2」で算出/※2 おおよそ日本酒1合、ビール中瓶1本、焼酎半号、ウイスキー・ブランデーはダブルで1杯、ワインは2杯/※3 肥満者や糖尿病患者は果物の過剰摂取に注意。野菜や果物の摂取については腎障害のある患者は医師に相談が必要/※4 多価不飽和脂肪酸は魚などに多く含まれる

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より作成



副看護師長/慢性心不全看護認定看護師

大矢 菜穂子

【高血圧が原因の疾患】 参照元: <https://takagi.kouhoukai.or.jp/department/41>

- 腎臓 蛋白尿・腎障害・腎不全
- 心臓 左室肥大・心不全 狭心症・心筋梗塞
- 脳 脳出血・脳梗塞 認知機能障害
- 血管 大動脈解離 閉塞性動脈疾患 ほか



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。
People and shops in this town.

すくね 宿禰餅本舗 坂根屋

「おいしい」で食・人・町・農のご縁を結ぶ

当店は出雲市で最も古い和菓子屋です。看板商品の宿禰餅などの和菓子とともにお客様に喜んでいただいているのがぜんざい。出雲発祥の甘味として人気ですが、注目され始めたのは平成の大遷宮のころ。当時は参道が寂しい状態で、遷宮をきっかけに訪れる方をお迎えするためには街の活性化が必要でした。そこで地元の企業やお店が「出雲ぜんざい学会」を立ち上げて、まちおこしの柱としてPR。坂根屋は小豆を炊いて、協力して下さるお店に提供しました。それが今につながり、たくさんのお客様に楽しんでいただいています。



出雲育ちにこだわり続ける

「出雲を訪れた方に、この地ならではの価値を感じられる食を」「大切な人とご縁が結ばれる特別なお土産を」。そんな思いから地元食材を積極的に使っています。ぜんざいの小豆は出雲、もち米は奥出雲の契約農家のもの。昨年サトウキビ栽培が実現し砂糖も地元産になりました。出雲産小豆を使ったお菓子も好評。宿禰餅には出雲・乙立産原産のユズを使用し、カフェでも産直野菜を使っています。ふるさとの農業を元気にしていきたいですし、地域で資源・経済を循環させることは地元事業主の責務とも考えています。生産者の皆さんも快く協力してくれるので本当にありがたい。今後も農業との繋がりを大切にしながら挑戦を続けていきます。



島大病院には子どもが産まれたときにお世話になりました。ご縁を感じ、小児病棟におもちゃやゲームなどを寄付しています。子どもたちが少しでも楽しく過ごしてくれると嬉しいです！



1872年(明治2年)創業の老舗和菓子店。銘菓「宿禰餅」をはじめ多彩な和菓子や出雲名物のぜんざいを販売。本店は「カフェ&ピストロあん」、入南店はカフェ「Kissa&Co」を併設。出雲大社参道では「ご縁横丁ぜんざい餅店」も展開している。

〒693-0001
島根県出雲市今市町890(本店)
<https://www.sakaneya.jp>



お話ししてくださった方
代表取締役
坂根 壮一郎さん

2019年に5代目として坂根屋を継承。職人として和菓子作り・開発をしながら、出雲大社参道の地域活性化、本店の家屋を使ったカフェの立ち上げなど幅広く携わっている。

医師クランクってなんだ？

医師を支える縁の下の力持ち

産科婦人科 医師クランク
みたに なおこ
三谷 直子

産科婦人科で診察業務を補助しています。診療文書の仮作成、検査のオーダー、医師の指示内容の入力、患者さんへの連絡、診療に関するデータ入力など、さまざまな業務を担当。過酷な業務をこなす医師の負担を軽減することで、医師が患者さんに向き合う時間を増やせたらと思っています。医師に「助かるよ」と言ってもらえるときに本当に嬉しい。私の仕事が結果として患者さんの安心感にもつながっていると信じ、邁進する日々です。最近は生殖医療やがん治療など多様な分野で「遺伝」というキーワードが登場するようになりました。説明書や同意書の類が増え、センシティブな内容を扱うこともあります。診察中の患者さんの気持ちに思いを馳せることも多くなりました。業務は幅広く忙しいですが、やりがいを感じています。私、この病院も仕事も大好きなんです！

※医師クランク=診療報酬上の正式な職名は「医師事務作業補助者」。

当院では現在43名が各部門で医師の事務作業をサポートしています。

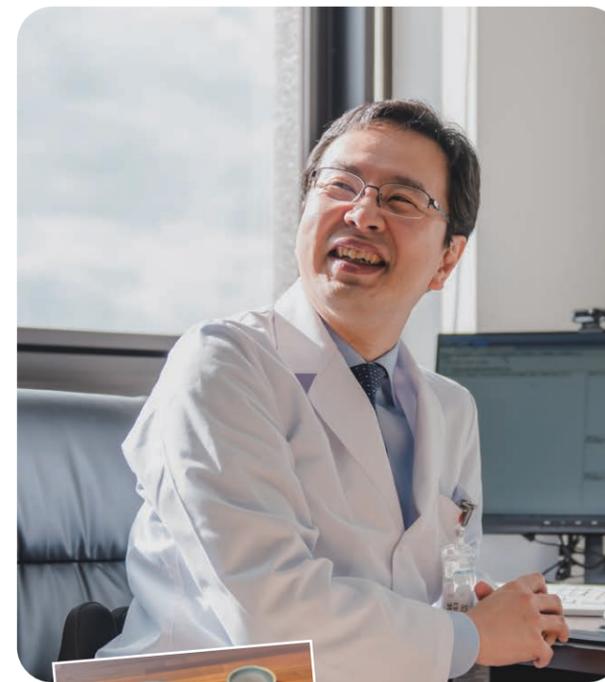


医師が患者さんと向き合う時間を支えるサポーターでありたい

島大病院の先生の、日常の顔をご紹介します。

DOCTORの素顔

6人目 腎臓内科 診療科長/教授
かんだ たけし
神田 武志



新潟にいた頃は、家族でよく長野県の「戸隠そば」を食べにきました。島根の蕎麦もおいしいです。最近のお気に入りには奥出雲一風庵の「ゆばそば」です。

令和5年1月に東京から赴任しました。島根県は訪れたことのない地でしたが、私の出身地である新潟県と似たところがあります。米どころであること、東西に長いところ、それに、少し曇りがちの空とか天候が似ています。島根に来て感じたのは、人が優しいということ。車を運転していると道を譲ってくれたり、散歩していると子どもたちがあいさつしてくれたり。私は高校から東京で暮らしていましたが、都会ではあまり見られなかった光景です。休日はスポーツジムに通っています。もともと身体を動かすのが好きで、大学時代はラグビーをしていました。それと最近よく行くのが奥出雲。お蕎麦もおいしい、温泉も大好きです。今後は県西部の山間部の方へも足を伸ばして、おいしいお蕎麦やあちこちの温泉を巡ってみたいと思っています。

鈍色の空に故郷の面影を感じ
大好きな蕎麦と温泉を楽しむ