



TAKE
FREE

特集

24時間、命を守る最前線

～多職種で支える集中治療～

小児医療の
トリセツ

「自分を知る」ことが
適切な対策につながっていく

小児の遺伝性疾患

どこにいても診察できる環境へ
健康コラム「すい臓と胆のうを守る生活習慣」

「しろさぎ」は
WEBからも
ご覧いただけます！



島大病院フリーマガジン

街の中に、いつも大学病院

ー医学部附属病院へのご寄附のお願いー



島大病院 病院長
椎名 浩昭

医療を取り巻く環境は厳しさを増し、国立大学病院の多くが困難な経営状況に直面しており、当院も例外ではありません。
地域の皆さまの健康を守るため、高度医療と地域医療の両立をめざし、日々努力を重ねています。持続可能な医療体制を構築し、より良い院内環境を整えるため、皆さまのご支援をお願い申し上げます。

詳しくはこちら▶



島大病院の医師たちが、役立つ医療情報をお届け！



島大病院
みみより
ラジオ

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、最新の医療情報を楽しくお伝えしています。



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

※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、治療法・予防法などを詳しく解説しています。
(石見ケーブルビジョンでも放送中)



※放送日時・内容は予告なく変更となる場合がございます。

イマの島根大学がわかる！

島根大学WEBマガジン

Shimane University Web Media
ShimaDAY
- シマデー -

「地域とともに生きる大学が創る知のコミュニティ」をコンセプトに、島根大学の学生をはじめ、教員や研究者、卒業生の活躍などをご紹介しています。



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

10/24(土) 出雲

島根大学医学部 臨床小講堂
テーマ——
尿漏れ／便秘／ひざ痛

11/28(土) 出雲

島根大学医学部 臨床小講堂
テーマ——
高血圧と腎臓／心不全／不整脈

※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。

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



アンケートにご協力をお願いします。

アンケートにご回答頂いた方の中から抽選で5名様に
島根大学ロゴ入りタンブラーを差し上げます！

※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。※色はお選び頂けません。

抽選で
5名様



アンケートは
こちら





2026 Summer
SHIMANE UNIVERSITY
HOSPITAL MAGAZINE No.84

島大病院フリーマガジン

しろゐさぎ

INDEX

[特集].....01-04

24時間、命を守る最前線
～多職種で支える集中治療～

小児医療のトリセツ.....05-08

「自分を知る」ことが適切な対策につながっていく
小児の遺伝性疾患

地域の医療と連携.....09-10
どこにいても診察できる環境へ
[社会医療法人仁寿会 加藤病院×島大病院]

健康コラム.....11
すい臓と胆のうを守る生活習慣

おいしい・体にうれしい一品.....12
和の食材で楽しむ脂質控えめ
和風アサイーボウル

TOPICS.....13
肥満症総合ケア・アウトリーチセンター

放射線技師ってなんだ?.....14

DOCTORの素顔.....14

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

2026年8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

24時間、命を守る最前線

多職種で支える集中治療

集中治療部は、重大な病気や事故などによって命の危険がある患者さんを24時間体制で見守り、集中的な治療を行う専門部署です。命を守る最前線では、どのような医療が行われているのでしょうか。集中治療部部長の二階教授にチーム医療体制や患者さんへの思いなどを伺いました。

section

1 重症患者さんを支える集中治療部の役割と体制

集中治療部の役割は、患者さんを危機的な状況から救い、次の治療や回復へと繋げることです。当院のICU病床数は12床(うち6床が個室)で、主に高難度な手術を終えられた方、救急搬送された方、一般病棟で状態が悪化された方などを受け入れており、2025年度には年間約1,050人の治療を行いました。

人工呼吸器や生体情報モニターなどさまざまな医療機器を配置し、24時間絶え間なく状態を見守っています。また、当院の一般病棟では、患者さん7人に対して看護師1人程度で対応しますが、ICUでは患者さん2人に対して1人以上の看護師が対応することが義務づけられています。患者さんに少しでも異常があれば、医療スタッフが速やかに必要な処置を行います。患者さん一人ひとりに寄り添い、苦痛をできるだけ和らげ、安全で質の高い集中治療を提供しています。

section 2 命をつなぎ、回復を目指す多職種のチーム医療

集中治療部では、24時間体制で患者さんを診るために、専門の集中治療医が交代で常駐しています。治療は各専門診療科の「主治医」と「集中治療医」が連携し、主治医が病気の専門治療を、集中治療医が全身状態の管理を担います。

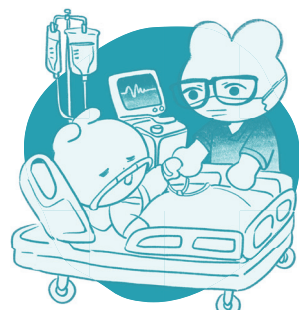
そして、患者さんが危機的な状況を乗り越えるためには、多職種が連携する「チーム医療」が欠かせません。当院の集中治療部では主に7つの専門職が関わり、それぞれの専門性を生かし一丸となつて患者さんを支えています。

毎朝の多職種カンファレンスでは、医師や看護師、リハビリスタッフ、薬剤師らが患者さん一人ひとりの状態を総合的に評価し、回復目標の達成に向けて必要な治療やケアを検討し、最適な方針をチーム全員で話し合っています。



朝の定例カンファレンス以外にも、必要に応じてその都度スタッフが集まり、患者さんの状態や治療方針を共有します。

多職種で支える集中治療



集中治療医

呼吸や循環を含む全身状態を管理し、急変時に迅速に対応。集中治療の主軸を担います。



集中治療看護師

24時間患者さんの状態を観察し、医師と連携して治療やケア、生活支援を行います。



臨床工学技士

高度医療機器の点検・操作・管理を担当。24時間院内に常駐し、機器の安全を支えます。



薬剤師

多くの薬剤の効果や副作用、投与量などを厳密に確認し、安全な薬物療法を提供します。



理学療法士

状態に合わせてリハビリを開始し、筋力や身体機能の低下を防ぎ、回復を支援します。



管理栄養士

病状や回復段階に応じた栄養管理を計画し、食事や栄養の面からサポートします。



言語聴覚士

飲み込みの機能を確認し、誤嚥などの危険性を調べながら安全な食事摂取を見守ります。

memo



生体情報モニター

集中治療部内の患者さんの血圧・脈拍・酸素飽和度などを確認できる。患者さんの状態や治療方針を、多職種でリアルタイムに共有できます。



感染リスクに対応した特殊個室

6室の個室のうち2室は、空気の流れを制御できる特殊な構造。徹底した気圧管理によって感染症の拡大を防ぎます。

当院が目指す、集中治療から社会復帰まで



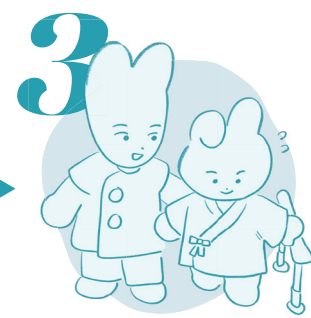
超急性期
集中治療部入院

人工呼吸器や透析などの最新機器により、24時間体制で命を救う徹底的な全身管理を行います。



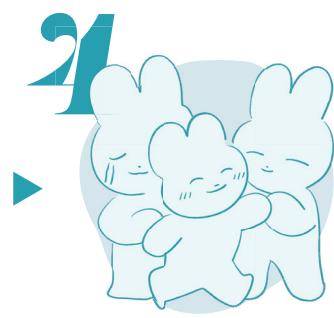
急性期
早期リハビリ

PICS（集中治療後症候群）を防ぐため、入院後早い段階から開始。「座る・立つ・歩く」の練習から始めます。



回復期
一般病棟・転院

日常生活に戻るための継続的なリハビリ。当院では集中治療部スタッフも週に2回病棟へ足を運び、回復状況を確認します。



社会復帰
退院・自宅療養

患者さんとご家族が笑顔で自宅や地域で、その人らしい生活へ戻ることを目指します。

また、命に関わる大きな病気やけがに直面すると、不安や精神的な負担を抱えるのは患者さんだけではありません。そばで見守るご家族もまた、ストレスや不安、悩みを抱えること



私たちは何より大切にしているのは、「患者さんを中心とした医療」です。重症患者さんの治療は、時に長く険しい道になることもあります。しかし、患者さんを決して一人にはしません。集中治療医や看護師をはじめ、多くの専門スタッフが力を合わせ、24時間体制で回復を支えています。

section

4 その人らしい毎日を 取り戻すために

があります。そのため当院では、ご家族への支援も集中治療部の重要な役割だと考えています。医療ソーシャルワーカーによる経済面や退院後の生活に関する相談支援をはじめ、必要に応じて精神科などの専門スタッフとも連携し、ご家族が安心して治療に向き合える環境づくりに努めています。病気を発症したその瞬間から、治療を終え、元の暮らしへ戻られるその日まで。私たちは患者さんとご家族に寄り添いながら、ただ命を救うだけでなく、その人らしい毎日を取り戻せるよう、これからも全力で支え続けます。



かし近年、命の危機を乗り越えた後も身体や認知機能、心の面に障害が残る「PICS（集中治療後症候群）」が大きな課題となっています。PICSの症状は主に3つ。筋力や体力が低下する「運動機能障害」、記憶力や



集中治療の目的は、「命を救うこと」だけではありません。目指すべきゴールは、患者さんが元の生活を取り戻し、社会や家庭へ復帰できることです。し

section 3 命を救った、その先へ 「PICS」を防ぎ、元の生活へつなぐために

注意力、集中力などが低下する「認知機能障害」、不安や抑うつ、PTSD（心的外傷後ストレス障害）などが現れる「精神機能障害」です。病気そのものが治っても、これらの影響によって自宅での生活や仕事への復帰が難しくなることがあります。また、患者さんだけでなく、ご家族が強いストレスから心身の不調を抱える「PICS-F（ファミリー）」という4つ目の問題も注目されています。

そのため当院では、病気を治療するだけでなく、「元の生活へ戻ること」を見据えた支援にも力を入れています。集中治療部入院後の早い段階からリハビリを開始するほか、一般病棟へ移った後も理学療法士などの多職種が継続して関わり、週2回の病棟訪問を通じて、回復状況やPICSの有無を確認。患者さんが安心して退院し、その後の生活へつながるようサポートを行っています。

Three symptoms of PICS

PICS の3つの症状

01

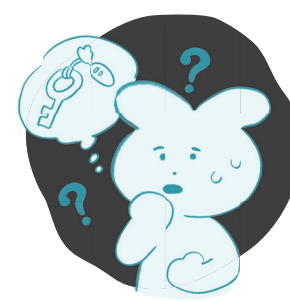
運動機能障害



長期間の安静や重い病気と戦うことで一気に筋肉量が落ち、お茶碗が持てなくなったり寝たきりになったりします。

02

認知機能障害



記憶力や注意力、集中力が低下し、物忘れが増えたり、考えをまとめるにくくなったりすることがあります。

03

精神機能障害



過酷な治療を乗り越えたことがトラウマとなり、強い不安やうつ、PTSDなど、気持ちが不安定になることがあります。

memo



集中治療を支える 専門医

命にかかわるような重症患者さんの全身状態を継続的に把握し、病状の変化に応じて最適な治療を臨機応変に行っています。



患者さんに 寄り添う看護師

患者さんの一番そばで、時にはマンツーマンに近い形で見守り、わずかな変化も見逃しません。

小児の遺伝性疾患

「遺伝の疾患」というと、珍しい特別な疾患や重い症状をイメージすることが多いかもしれませんが。しかし、近年は遺伝医療が急速に発達し、遺伝情報を知ることによって予測や予防ができるようになってきました。

遺伝性疾患の背景に

あるのは「設計図」
のわずかな違い

遺伝子は体の設計図。遺伝子からタンパク質が作られ、それによって体が作られたり、さまざまな動きをコントロールしたりします。

遺伝子は約2万3000個。設計図の組み合わせも無数にあり、この違いによって顔立ちや体型などが変わります。耳あかが湿っているか乾燥しているかなどの違いも遺伝子に由来。このような違いは「バリエーション」と呼ばれ、誰にでも存在します。多くのバリエーションは個人差の一つで、疾患とは関係ありません。しかし、一部のバリエーションは疾患の原因になり、「遺伝性疾患」を引き起こすことがあります。※英語で「異なるもの」

「保因者」と「発症者」

遺伝性疾患の原因となるバリエーションは「病的バリエーション」と呼ばれます。誰もが複数を持っていると考えられており、持っている人も症状がない人を「保因者」、症状が現れた人を「発症者」と呼びます。

遺伝子や疾患の種類によって、同じ病的バリエーションを持っていても、発症する・発症しない、症状の程度、発症年齢が異なることがあります。また、疾患によっては、環境要因や生活習慣などが発症や病状に影響することもあります。

生まれもった遺伝情報は基本的に生涯変わりません。遺伝情報は血縁者とも一部が共有されているため、家族にとっても重要です。疾患によっては、遺伝情報を基に発症リスクの予測や予防などの対策が可能です。

現在わかっているものだけでも
5000以上の遺伝性疾患
があります

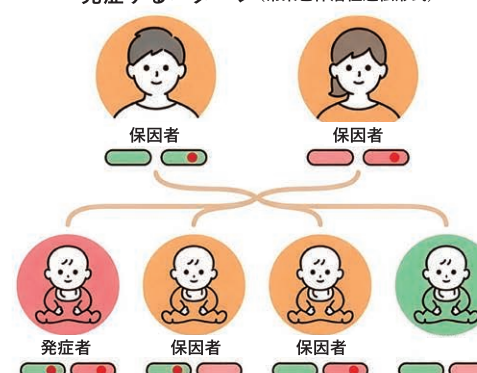
- 染色体異常による疾患
- 神経や筋肉、骨に関わる疾患
- 発達や成長に関わる疾患
- 遺伝性のがん

など

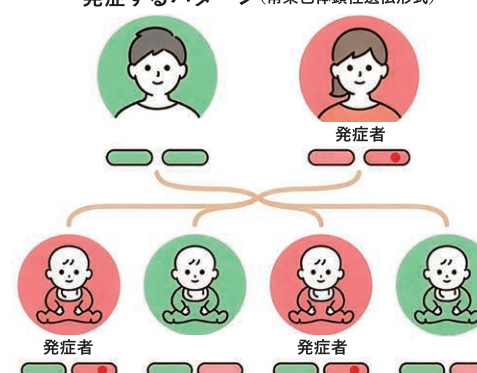
頻度の高い代表的な遺伝形式の例

●病的バリエーション

両方の遺伝子に病的バリエーションがあることで発症するパターン（常染色体顕性遺伝形式）



片方の遺伝子に病的バリエーションがあることで発症するパターン（常染色体顕性遺伝形式）



NotebookLMにて作成

検査の進化とともに
治療も多様に

次世代シーケンサーという装置が開発され、多数の遺伝子を同時に解析できるようになりました。それによってさまざまな遺伝子の情報が世界中で蓄積され、一昔前まで原因不明だった疾患の原因遺伝子が特定できるようになってきました。

対策が見つかっていない疾患もまだまだありますが、治療薬は毎年のように新しいものが登場し、かつては亡くなることの多かった疾患の中にも進行を抑えられるものが出てきています。島大病院では、医師や認定遺伝カウンセラーが最新情報を収集し、ご本人やご家族と共有するようにしています。

遺伝子の解析によって、疾患の病状を予測したり特徴を把握したりすることが可能になりました。疾患によっては、同じ病名でも遺伝子の違いによって、日常生活の注意点や適切な環境整備に生かすことができます。

以前は「原因不明の突然死」として扱われていたものが
遺伝子を解析できるようになったことにより
事前に対策が打てるようになった例

先天性のQT延長症候群の場合

発作によって心臓が止まる可能性がある不整脈の病気。

「運動で起こりやすい」タイプと「突然の大きな音で起こりやすい」タイプ、「安静時に起こりやすい」タイプがあります。

※あくまで傾向であり、傾向が不明な場合もあります。

運動（特に水泳）で
起こりやすい



- 対策
- ・本人の希望を聞きながら、体育や部活などの進め方を考える
 - ・教師などの見守りのもと、負荷がかかりすぎないようにする

突然の大きな音や
驚きで起こりやすい



- 対策
- ・就寝中は目覚まし時計など音が出るものを近くに置かない
 - ・スマホのアラームや着信音をバイブレーションにする

安静時や睡眠中に
起こりやすい



- 対策
- ・病状を悪化させる副作用がある薬は避ける
 - ・夜間けいれんなど不整脈に起因する症状が見られる場合は医師に相談する

など

他の対策



薬で
コントロールする



脱水に注意する



学校でAEDが
すぐ使えるようにしておく



外出先でAEDの
設置箇所を知っておく



蘇生手技をまわりの人が
知っておく

など

家族歴があり、心電図異常または失神がある場合は医師にご相談ください

子どもの遺伝性疾患Q&A

Q 同じ遺伝性疾患の子どもを持つ家族と交流する場所がありますか？

島大病院では、全国の家族会の情報を収集しています。島根県は子どもが少ないので同じ疾患でつながりにくい環境ですが、全国にはさまざまな会があり、オンラインで話せる機会もあります。インターネット上のコミュニティでは、正しい情報が入らないこともあるので注意が必要です。

島大病院で主催している交流会

年1回程度開催しており、オンライン参加も可能です。開催日程等が決まりましたらセンターのHPでご案内しています。

〈染色体異常の方とご家族のためのお話し会〉

小児科医や認定遺伝カウンセラー、教育関係者などによる講話を開催しています。「学校と就労」「将来を見据えた支援」「赤ちゃん体操」など、毎年さまざまなテーマを取り上げているほか、支援に携わる関係者との相談会も実施し、ご本人やご家族の悩みや不安に寄り添っています。

また、ご家族同士が情報交換や交流を行える場にもなっており、日頃の思いや経験を分かち合う機会にもなっています。

Q 遺伝が気になったらどこに相談すればよいですか？

当院の遺伝医療部門にお問い合わせください。担当医からのご紹介で来られる方も、ご自身で調べられて直接来られる方もいます。ご心配の方はまずはご相談ください。

Q 小さいころに遺伝性疾患と診断されました。就職、恋愛、結婚など将来を考える年齢になったので、気になることを相談したいです。

ぜひ、遺伝カウンセリング外来へお越しください。ライフステージによって当事者の思いは変わるもの。担当医や認定遺伝カウンセラーが個別にご相談に乘ります。島大病院には、乳幼児のころに治療をされていた方が中高生や成人になってからご相談に来られることもあります。

遺伝カウンセリング外来

遺伝性疾患や、出産に関する遺伝の疑問、ご家族の支援など、幅広く相談に対応します。

相談内容に合わせ、医学的根拠に基づいた情報提供、専門機関の紹介、検査の必要性や可能性の説明などを進め、ご本人やご家族の意思決定をサポートします。

- ☐ 遺伝性疾患の可能性があると担当医に言われた。
- ☐ 疾患について、家族や職場への伝え方を悩んでいる。
- ☐ 家族でがんになる人が多いので、自分のリスクを知りたい。

- ☐ 親が遺伝性疾患。自分は症状がないけど状態を知りたい。
- ☐ おなかの赤ちゃんに病気がないか気になる。

完全予約制／平日9:00~17:00（祝日・年末年始除く）

初診予約窓口／TEL:0853-20-2061 島根大学医学部附属病院 地域医療連携センター

お問い合わせ

臨床遺伝・ゲノム医療センター 遺伝医療部門 TEL:0853-88-3053（平日9:00~16:00／祝日・年末年始除く）



▲HPはこちら

荒木 もも子(あらき ももこ)

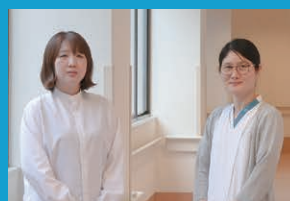
島根医科大学医学部看護学科を卒業後、同附属病院に看護師として勤務しながら島根大学医学系研究科にて看護学修士を取得。2020年当院にて看護師兼遺伝カウンセラーとして遺伝/ゲノム医療に従事。岡山大学大学院医歯薬学系研究科にて、遺伝性腫瘍症候群と診断された当事者のLTFU体制の構築について研究している。

鞆嶋 有紀(かわしま ゆき)

富山医科薬科大学を卒業後、鳥取大学医学部附属病院や浜田医療センター、米国マウントサイナイ医科大学を経て、鳥取大学医学部附属病院へ。同医学部周産期・小児医学で講師を務める。2021年に島根大学医学部小児科学講座に准教授として着任。臨床遺伝・ゲノム医療センター遺伝医療部門部門長。日本人類遺伝学会臨床遺伝専門医。

認定遺伝カウンセラー

遺伝医療に関する適切な情報提供を行うだけでなく、支援制度の紹介や地域連携などの社会的サポートのほか、心理的なサポートなど、さまざまな角度から患者さんとご家族を支えるカウンセラー。当院には2名在籍しており、検査の選択、治療の可能性、日々の健康管理なども一緒に考えていきます。



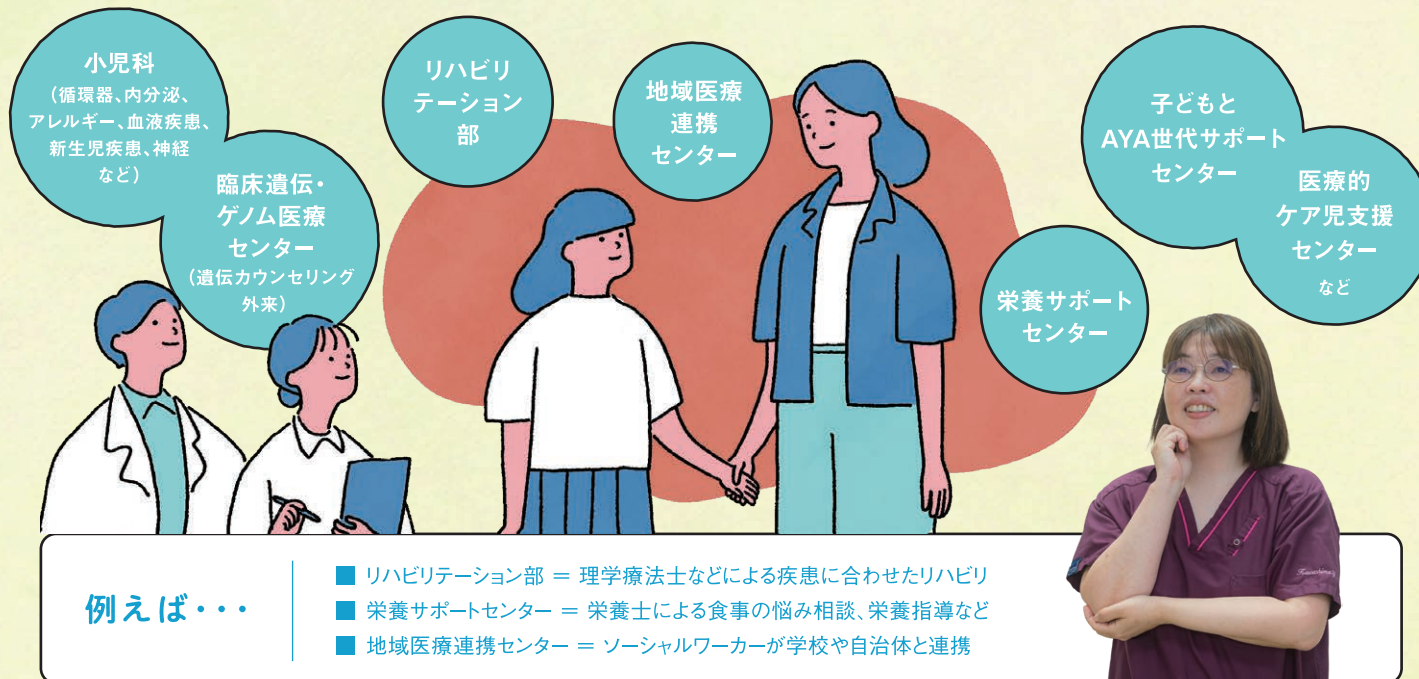
検査はご本人とご家族の気持ちで尊重した上で

医師が遺伝性疾患の検査を検討するタイミングはさまざま。疾患の可能性が出生前の検査で指摘されたり、生まれてすぐの状態を見て判断したり、乳幼児検診や就学前検診で指摘されたりすることもあります。

遺伝性疾患に対する捉え方や価値観は、人それぞれで異なります。何年も診断がつかなかった方が遺伝性疾患だとわかり、「薬が見つかったよかった」「治療がなくても原因がわからないままではいるより安心できる」と言われることもある一方、疾患の可能性が出てきても「はっきりさせるのが怖い」「治療法がないのであれば必要ない」と検査をしない決断をされることもあります。そのため、事前に遺伝カウンセリングをしっかり行い、ご家族とご本人や家族の意思を尊重した上で、検査をするかどうかを慎重に決めていきます。

早期の治療で良い結果につながるケース、命を守ることを最優先するべきケースもあります。診断がつくと国から補助が受けられる場合も。例えば「小児慢性特定疾患」という医療費の対象になる疾患の多くが遺伝性疾患です。保険診療でできる治療もあるので、病状に合わせて慎重に進めていきます。ご本人やご家族が不安や疑問を感じられることも多いので、医師や看護師、認定遺伝カウンセラーがチームでしっかりサポートします。

治療から相談までチームでサポートします



「今」だけでなく「これから」も大切に、一緒に未来を目指していく

小児の遺伝性疾患の当事者は、これから成長していくお子さんです。長期的に物事を捉えることが重要です。疾患がわかったり、可能性を指摘されたりすると「この先どう成長していく？」「検査は今がベスト？もう少し先？」「検査を受けると将来はどう変わっていく？」と、さまざまな思いがふくらむでしょう。島大病院では、ご本人やご家族のこれまで、今、これからの思いを聞き取り、10年、20年先を見据え、ライフステージの変化に合わせて寄り添います。一緒に進んでいきましょう。



地域医療と連携

中山間地や離島での医療の維持が課題になっている島根県。地域の現状やこれからの協力体制について話を伺いました。

デジタルツールを活用した協力体制で、どこにいても診察できる環境へ。

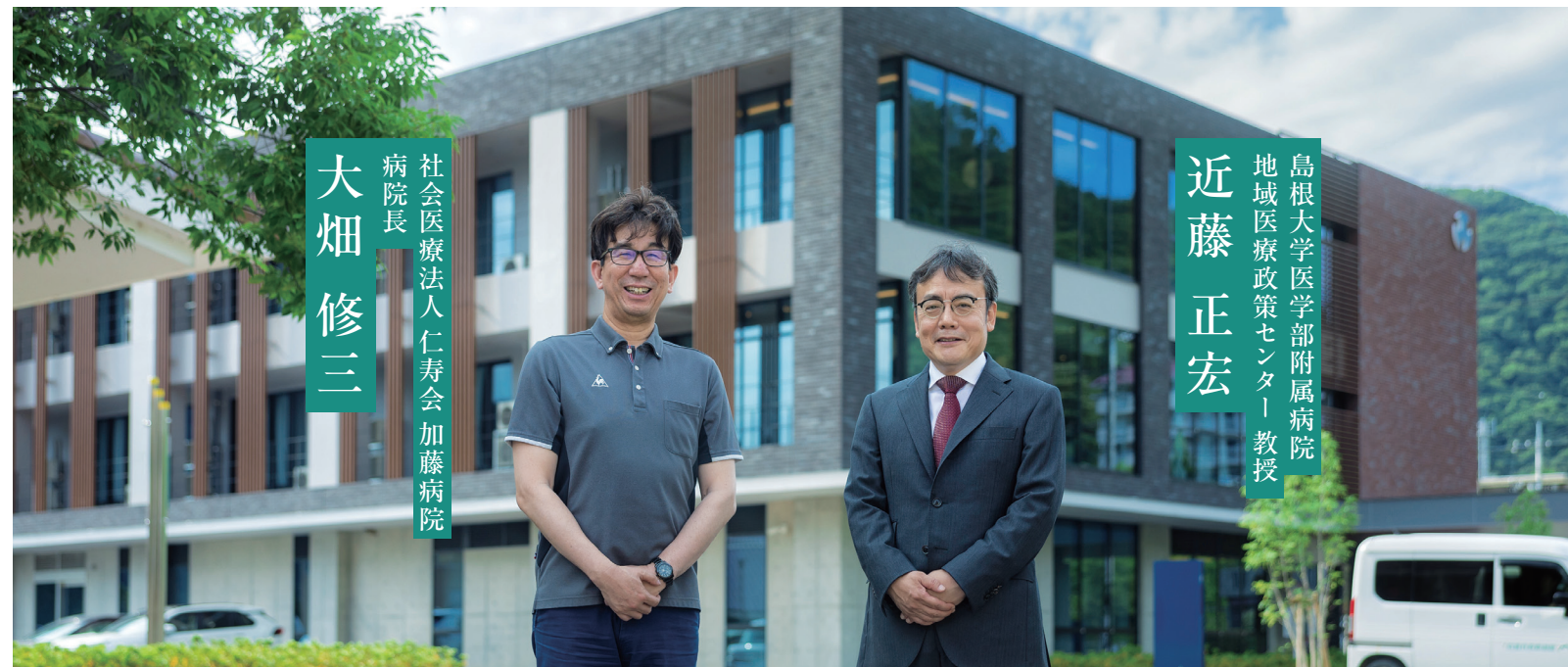
【今回お話を伺ったのは】

社会医療法人 仁寿会 加藤病院

島根県中部、川本町に立地する病院。外来・入院対応だけでなく訪問介護・看護、往診なども行っています。法人内に高齢者施設も有し、地域の医療を支えています。2026年5月、複合文化施設「悠邑ふるさと会館」の隣接地へ移転オープンしました。



連載



島根大学医学部附属病院
地域医療政策センター 教授
近藤 正宏

社会医療法人 仁寿会 加藤病院
病院長
大畑 修三

が困難。当院の医師と外来患者さんがいる診察室と島大病院の医師をオンラインで繋いで、気軽に相談できる体制ができればいいのですが…。

【近藤】▼島大病院では昨年10月から隠岐地域の病院との間でD to P with Dのオンライン診療を開始しており、移動が困難な患者さんに非常に喜んでいただいています。大掛かりな装置は不要ですので、導入費用もほとんどかかりません。今後対象エリアを広げたいと考えており、貴院との間でも是非開始させていただけたらと思います。

【大畑】▼当院は医師の人数が限られており、専門外の領域になると「どの段階で島大病院に紹介するべきか？」と悩むことも。D to P with Dのオンライン診療が開始されれば、適切なタイミングで島大病院にかかれるようになることが期待できますね。自宅と病院を直接結ぶオンライン診療は、通信機器の扱いに不安を感じる患者さんが多いようですので、そばに誰かがついていないD to P with Dだと安心感を感じる人も多いと思います。

memo

医療MaaS (Medical Mobility as a Service)

「医療」と「モビリティ(移動)」を組み合わせたサービス。最新の通信技術と医療機器を搭載した専用車両を活用し、看護師などが乗った車両が患者の自宅近くへ出向き、病院にいる医師がオンラインで診療を行うシステム。

D to P with D

Doctor (医師) to Patient (患者) with D (医師) の略。患者さんが地域の病院でかかりつけ医と一緒に、遠方の別の医師とオンラインで診療する形態。

【近藤】▼オンライン診療は機器の操作に不安を感じる人もいますよね。少し変わった方法として、過疎地の郵便局に診察用のブースを設置し、診察時の接続は郵便局のスタッフが行い、支払いは郵便局で済ませ、薬の配達もゆうパックで行うという環境づくりをしている地域があり、私も導入に関わっています。対面ではない診療に不安に感じる方の気持ちに寄り添いつつ、オンライン診療によって、従来なら遠方まで出かけなければならなかった専門的医療が、住み慣れた地域にいながら受けることができる便利さを、皆さんに届けられるようにしたいですね。

島根県内の医師偏在指標(二次医療圏別)

大田(川本町含む) 172.1
松江 247.1
雲南 128.5
隠岐 203.7
出雲 393.2
益田 176.0
浜田 238.7



川本町(大田圏)

医師偏在指標とは、厚生労働省が地域ごとの医師数や人口構成、医療需要などを元に算出した指標。令和6年の指標では、217.6以上が医師多数区域(上位1/3)、179.3未満が医師少数区域(下位1/3)です。

島根県でも医師が都市部に集中し、それ以外では不足している現状を示しています。

[出典:厚生労働省「医師偏在指標」(二次医療圏別)(令和6年1月10日更新)]

Vol. 11

人口減少とともに
へき地の病院の仕事は拡大

【大畑】▼当院は昭和7年に創立し、川本町とともに歩んできました。人口減少とともに医療機関が減り、現在は町内唯一の病院になっています。邑南町、美郷町、大田市や江津市など、近隣地域からも患者さんが来られます。訪問診療のほか、訪問看護、訪問リハビリや無医地区への巡回診療、そしてへき地診療所への医師派遣を行っています。

へき地医療への取り組みを評価いただき、2011年(平成23年)にへき地医療分野での社会医療法人の認定を受けました。

【近藤】▼医師の高齢化や後継者不足により、中山間地を中心に医療機関がない地域が増えていきますね。加藤病院は訪問看護もされているので、包括的なサポートは地域の方に喜ばれていると思います。しかしカバーする地域が多い分、人手が必要なのでは？

【大畑】▼川本町を含む大田圏は医師偏在指標が全国の中でも低い医師少数区域です。当院でも医師はもちろん、看護



島大病院 病院長
椎名 浩昭

生まれ出づる医療

少子高齢化と人口減少が進むなか、医療には量的拡大ではなく、地域の実情に応じた質的変革が必要になってきた。2040年に向け、医療機関の役割分担と連携を進め、医療DXを現場に実装しながら、限られた人材と資源を生かす必要がある。ただし、効率化のみを目的とせず、患者に誠実に向き合う「偽りのない医療」を守らなければならない。医療のない地域に人は集まらない。地域の暮らしと未来を支え、少子高齢化を乗り越える新たな医療を、私たち自身の知恵と実践によって、この出雲キャンパスから生み出すことが求められている。

椎名病院長の
ミニコラム



【栄養量】1人前

エネルギー	213kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	3.6g
炭水化物	45.5g
食物繊維	5.0g

【材料】(2人分)

A (ミキサーにかけるもの)

- ・アサイーピューレ(冷凍) 100g
- ・バナナ 1/2本
- ・水切りヨーグルト 100g

B (トッピング)

- ・キウイ 1/2個
- ・ミックスベリー(冷凍) 40g
- ・きな粉 小さじ2
- ・ゆで小豆 40g
- ・白玉(冷凍) 4個
- ・ハチミツ 適量
- ・パインアップル 40g

※アサイーピューレ、ミックスベリー、白玉は冷凍品を使用しています。

※水切りヨーグルトは普通のヨーグルトでも代用できますが、やや水っぽい仕上がりになるため、お好みで水分を調整してください。

【作り方】

1. アサイーピューレを手で割れる程度の固さまで解凍する。
(半解凍での使用がおすすめ。溶かしすぎると食感が損なわれることがあります。)
2. キウイは皮をむいてスライスする。
3. Aの材料をミキサーにかけ、なめらかになるまで攪拌(かくはん)する。
4. 3.を器に盛り、Bの材料を彩りよくトッピングして完成。



うれしい POINT

- ・材料をミキサーで混ぜて盛り付けだけのカンタン調理。
- ・お好みのフルーツなど、トッピングはアレンジ自在♪
- ・ポリフェノールや食物繊維を含んだ脂質控えめのスイーツです!

暑さで疲れた体をやさしくいたわるデザートはいかがですか? 白玉や小豆、きな粉を取り入れた和風テイストのアサイーボウルで、不足しがちなたんぱく質やビタミン、食物繊維を手軽に補えます。脂質を抑えながら満足も得られる、体にうれしいレシピです。

和の食材で楽しむ 脂質控えめ和風アサイーボウル

脂質とお酒は控えめに。消化を支える臓器をいたわって



福庭先生に聞く すい臓と 胆のうを守る 生活習慣

COLUMN FOR HEALTH

脂っこい食事やお酒の飲み過ぎは、すい臓や胆のうにどのような影響があるのでしょうか。今回は福庭暢彦先生に、消化器の健康を守る生活習慣について伺いました。

消化器内科 助教(学内講師)
膝・胆道疾患センター センター長

福庭 暢彦 (ふくば のぶひこ)

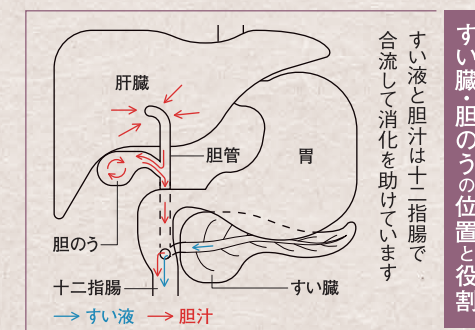
「アサイーボウル」は初めて食べましたが、とても美味しかったです。きなこ好きの私にとって和風テイストなのもうれしく、脂質が控えめという点も魅力的ですね。脂っこい食事や暴飲暴食は、すい臓や胆のうといった消化に関わる臓器に負担をかけてしまいます。

すい臓は、食べ物を分解するための消化液「すい液」をつくり、消化や血糖値の調整も行う大切な臓器です。一方、胆のうは、脂肪の吸収を助ける消化液「胆汁」を蓄えています。実はすい液と胆汁は、同じ出口から十二指腸へ流れ込むため、片方に異常が起ると、もう片方にも影響を及ぼしやすいという特徴があります。(図)

暑い日には冷たいビールや揚げ物などが美味しく感じられますが、脂っこい食事はすい液や胆汁の分泌を促すため、すい臓や胆のうに大きな負担をかけます。また、アルコールの飲み過ぎは、度を超すと「急性すい炎」を引き起こすリスクもあるため注意が必要です。

すい臓の病気で、多くの方が心配されるのは「すい臓がん」ではないでしょうか。すい臓がんは初期症状が乏しく早期発見が難しい病気で、確実な予防法がまだ十分に確立されていません。それでも、禁煙や適正体重の維持、過度の飲酒を控えるなど、日頃から生活習慣を整えることが大切です。また、島根県内にも「すい臓がんドック」を受けられる医療機関がありますので、心配な方はこうした検査を検討するのもよいかもしれません。

私自身も健康を意識し、最



近は腕立て伏せや腹筋などの運動を少しずつ始めました。また、仕事の緊張をほぐすストレッチ解消法として、読書の時間を大切にしています。特に愛読している司馬遼太郎の作品からは、人生や仕事のヒントをもらうことも多く、気持ちのリセットだけでなく日々の心の支えになっています。

忙しい毎日だからこそ、自分に合った健康習慣を続けることが、心と体を守る第1歩です。まだまだ暑い日が続きますが、暴飲暴食には気をつけながら、無理のない体調管理を心がけていきましょう。

放射線技師ってなんだ？

診断と治療を支える放射線のスペシャリスト

放射線部 診療放射線技師長

みやはら よしのり
宮原 善徳

私たち診療放射線技師は、“放射線”を扱うスペシャリストです。通常のX線検査をはじめ、最新機器によるCT、MRI、血管造影、核医学検査など幅広い検査を担当するほか、病気の部位に放射線を照射する放射線治療も行っています。

検査においては、医師が正確に診断でき、治療に役立つ画像を提供することはもちろん、患者さんの身体的・精神的な負担が少ない「やさしい検査」を心掛けています。特に放射線治療ではエネルギーの高い放射線を照射するため、正常組織への影響を最小に、且つ標的には正確に照射できるよう、緻密な治療計画と厳しい検証を日々重ねています。

放射線治療は1～2ヶ月続くこともあり、長く関わる中で患者さんとの間に少しずつ信頼関係が生まれていきます。治療や検査が終わり、「ありがとう」と声をかけていただける瞬間こそ、何よりのやりがいです。これからも医師や看護師など多職種と密に連携し、安全で質の高い医療を提供できるよう努めてまいります。



CT検査の様子。患者さんの状態を細かく確認しながら、安全で正確な検査を行っています。

確かな技術とやさしい検査で
患者さんの治療をサポートする

島大病院の先生の、日常の顔をご紹介します。

DOCTORの素顔

11人目

循環器内科 診療科長／教授

なかむら かずふみ
中村 一文

学生時代からスポーツが好きで、特に思い入れがあるのが野球です。若いころは部活などで一選手としてプレーしていましたが、年齢とともに思うように動けなくなり、最近はおっぱら観戦するほう。ケガをして仕事に支障が出てはいけませんね。医局に島根大学の野球部員がいるので、一緒にキャッチボールするのが楽しみ。野球の魅力は守備にあると感じています。好きなポジションは自分も守っていたショート。ボールが来ない時間も試合全体を俯瞰して、状況を読み解いて展開を予測し、チームの中で適切な動きを判断していくのがとても面白い。医師も多様な職種の人がそれぞれの仕事をする中で全体を見守らなければならないので、似ているところがあるかもしれません。私もみんながうまく回っていくように支えられるショート。でありますね。

野球のポジション・ショートのよう
医療に関わるチーム全体を支えたい



35年間使っているグローブ。丁寧に磨いてメンテナンスする時間は気分転換にもなっています。

肥満症総合ケア・アウトリーチセンター

複合的な背景がある「肥満症」を 多様なアプローチで適切に治療していく

日本ではBMI25以上が肥満のラインとされています。しかし、これは身長と体重で計算するもので、必ずしも減量が必要な状態を示すとは言えません。体重と身長の不均衡に伴う疾病、あるいは疾病のハイリスク状態を治療しなければならない場合を「肥満症」としています。

肥満性の背景には、遺伝素因、環境的な要素、生活習慣、心の問題などが複合的に存在。また、貧困による栄養の偏りが肥満を引き起こすことも。「自己管理ができていない」「だらしない」などと偏見を押し付けてはいけません。

島大病院では昨年11月、肥満症総合ケア・アウトリーチセンター（COCO）を開設。これまでも肥満症の治療は行っていましたが、ニーズの増加や治療薬ができたことをきっかけに、総合的な診療体制を構築しました。かかりつけ医や産業医からの紹介もありますが、当院の整形外科や循環器内科などで治療中の患者さんが、担当医に紹介されて受診するケースが一番多いです。

センター設立とともに、これまで県下では事例がなかった肥満症治療を目的とした胃の切除手術が行えるように。薬による治療と合わせて実施していきます。薬は食欲の抑制や脂肪の燃焼などの働きがあるので、患者さんの体調などを鑑みて適切に処方していきます。

前述の通り、肥満症の背景は複雑で一人一人異なります。手術をしても食べる量を減らせない患者さんや休業中にリバウンドする患者さんも多く、多様な面からの長期的なサポートが必要に。当センターでは、さまざまな診療科・職種が連携して個人に合わせた治療をしています。例えば減量には運動が欠かせませんが、体が重いと足腰に負担がかかるので、理学療法士が指導。ストレスをなるべくかけない食事管理を栄養管理士が相談に乗ることも。もともとところの不調がある方や食事制限で強いストレスを感じる方は精神科がケア。手術をする場合は麻酔を使うので、安全に実施できるよう、麻酔科の医師とともに体重を調整します。妊娠を希望する場合は産科婦人科と連携。このほか、呼吸器内科や内分泌代謝内科との連携も欠かせません。

近年は肥満症や糖尿病の薬が^コやせ薬、として広まり、不適切な使用による健康被害が問題になっています。肥満症は専門的なアプローチができる医療機関で治療をしましょう。



肥満症総合ケア・アウトリーチセンター センター長
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

■肥満に起因して増加する健康障害リスクの例

肥満でない人に比べ、以下の疾患に罹患するリスクが高くなる可能性が研究で示されています。

 2型糖尿病 ×5.2	 睡眠時 無呼吸症候群 ×5.1	 高血圧 ×2.0	 心不全 ×1.6	 喘息 ×1.5	 変形性関節症 ×1.7	 慢性腎臓病 ×1.6
--	--	--	--	---	---	--

出典：Haase CL,et al.: Obes Sci Pract.2020;7(2):137-147.