

徳島市民病院だより



〒770-0812 徳島市北常三島町2丁目34番地 徳島市民病院
Tel(088)622-5121(代表)

平成28年

9号

平成28年2月

徳島市民病院の理念 「思いやり・信頼・安心」

患者のニーズに応じ 良質な医療を提供 脊椎・人工関節センター



当欄ではこれまで、がんセンターを皮切りに地域周産期母子医療センター、患者支援センターと、当院の三つのセンターについて順次紹介してきました。最後となる今回は脊椎・人工関節センターです。平成24年4月に整形外科内に開設し、以来着実に実績を重ね、患者さんから厚い信頼を寄せられています。

このセンターの設置は、高齢化に伴い増加傾向にある脊椎や関節の疾患に対し高度な診断と治療を行うことと、患者さんの生活の質の向上を図るというのが目的でした。急速に高齢化社会を迎えるなか、「何歳になっても快適な日常生活を送りたい」との高齢者のニーズに応えるものです。そのことは数多くの手術の症例数が示しています。主な手術の症例件数を挙げますと、脊椎においては平成26年が289件、27年は259件といずれも2000件を超え、下肢(股・膝)人工関節では381件から

428件と急増しています。これらの手術件数は徳島県内ではトップ級であり、中四国



徳島県内ではトップ級の手術件数を誇っています

中野俊次 センター長の話

技術面はもとより管理面においても四国の多くの施設より充実しているものと自負しております。そのことは、これまでの手術件数等の実績が物語っている

でも上位に位置づけられています。

センターの特長としては、脊椎・人工関節手術の合併症予防のための各種対策を講じている点が挙げられます。例えば▽肺血栓や深部静脈血栓症への対応としての循環器内科の協力による診断治療のシステム化▽輸血による血液の病気の伝染を防ぐため患者自身の自己血を貯血するシステムなどです。

さらに、難易度の高い同種骨移植による骨欠損症例(再置換術)や脊椎矯正固定術症例に果敢に取り組んでおり、ナビゲーションシステムによる質の高い手術のほか、周術期の感染対策も徹底しています。

センターでは今後も、患者の視点にたった高度で良質な医療を提供できるように最善を尽くしてまいります。

のではないでしょうが、高齢化社会を迎え、センターの重要性は今後ますます高まることから「安全・正確」を第一に、患者さんへの様々なニーズに応えるとともにきめ細かな対応を心がけていく所存です。

がん豆知識 ④

平成23年の人口動態統計では、日本全国で肝臓がんで亡くなった人は約3万1千人で、肺がん、胃がん、大腸がんに次いで第4位となっています。徳島県の肝臓がんによる年間死亡者は200人以上に上っています。

肝臓がんはB型やC型肝炎ウイルスの感染による慢性肝炎や、肝硬変が原因となるものが全体の80%近くを占めています。ウイルス性肝炎は抗ウイルス剤、インターフェロンの普及によって治療効果が期待でき、さらに輸血などによる感染機会も減少していることから、徐々にその罹患数は減少していくことが予想されます。

肝臓がん

しかし、最近このようなウイルス性肝炎を原因としない肝臓がんが増加していることが報告されています。

新しい原因として、メタボリック症候群(肥満、脂肪肝、糖尿病)の関連があげられています。特に徳島県は糖尿病関連死亡率が全国1位であることから注意が必要です。

肝臓がんはほとんどの場合無症状で、早期発見が難しい病気です。肝臓がんに対する公的な検診は行われておりませんが、肝炎ウイルス検査は自治体において無料で受けることができます。また、腹部超音波検査は広く普及しており、簡便で被ばくがなく安全で負担の少ない検査です。治療のためには早期発見が重要です。少しでも気になる方はいつでもご相談ください。

(外科・荒川悠佑)

四国DMAT ブロック訓練に参加

昨年11月28日に四国DMATブロック訓練があり、当院から5人が参加しました。今年度は愛媛県が主催で、四国4県のDMATが石鎚サービスエリアに参集。そこで指令を受けるところから訓練が始まりました。当院DMATは、愛媛県立新居浜病院に派遣され、被害



▲新居浜病院の病院支援に入る

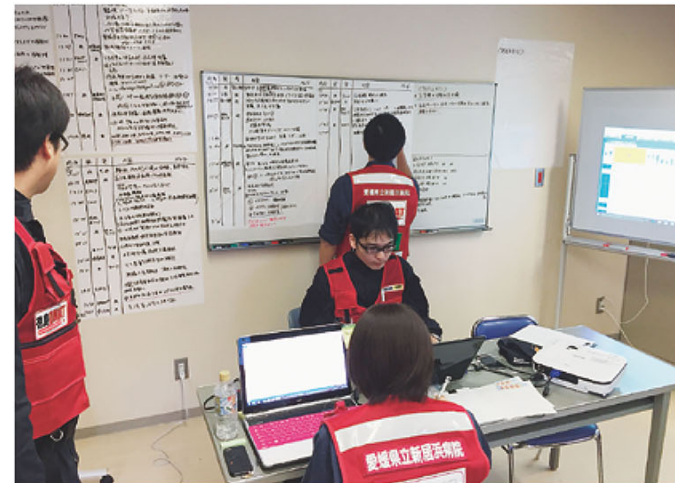


▲新居浜病院周辺の被害状況を調査



▲石鎚サービスエリアにて指令を受ける
(翌日、愛媛新聞に掲載)

状況の調査や新居浜病院の本部や院内の支援を行いました。来年度は高知県で開催される予定です。



▲新居浜病院の本部支援に入る

お役立ち インフルエンザに ご用心

内科主任 義彰 義彰



インフルエンザが流行してしまっています。その症状と予防法について説明します。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる感染症です。A型の2亜型（Aソ連型とA香港型）とB型のあわせて3つのインフルエンザを季節性インフルエンザと呼びますが、2009年の春からはそれらに加え新型インフルエンザ（A型）が流行し、世界中に広がりました。

インフルエンザはヒトの鼻咽頭で増殖したウイルスが、咳やくしゃみの際に口から発生される小さな水滴（飛沫）によって他のヒトの鼻咽頭の細胞に感染して発症します（飛沫感染）。インフルエンザにかかる38度以上の急な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、倦怠感などの全身症状が強くあらわれ、あわせて鼻水、咳、のどの痛みなどの症状もみられます。小児ではまれに急性脳症を、高齢者や免疫力の低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

インフルエンザは流行性があり、いったん流行が始まると、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年冬期（12月～3月頃）に流行します。その理由の一つが乾燥です。空気が乾燥するとウイルスが活発に活動しやすくなります。また、空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が

早めの予防接種を

低くし、インフルエンザにかかりやすくなります。では、インフルエンザにかからないようにするにはどうしたらよいのでしょうか。上記のごとく乾燥は良くないので、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。また、インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染です。飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大いに減少します。流行期にはむやみに人混みや繁華街への外出を控えた方が得策でしょう。やむを得ず外出して人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫等を防ぐことができる不織布製マスクを着用することの一つの防衛策と考えられます。

そして、インフルエンザの流行や健康被害を抑える最も有効な方法は、流行前のワクチン接種です。インフルエンザワクチンは流行を予測してワクチンを作っているために、その予想が外れた年は効果が低いことも知られていますが、インフルエンザワクチンは、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告されています。インフルエンザワクチンは、接種後2週間目頃から5カ月間程度効果が持続するとされています。今年に限らず、早めの接種を心がけましょう。

市民病院 “えとせとら” 4

Q. 遠方でなかなか見舞いに行けないので、見舞い品を郵送したいのですが大丈夫でしょうか？

A. 当院では、「なんらかの原因で患者さんの元に品が届かなかった」「患者さんが退院してしまった後で届いた」などのトラブルを避けるため、原則として見舞い品の郵送はご遠慮いただいています。送っていただいた見舞い品がきちんと届かなければ、せっかくの気持ちが台無しになってしまいます。なかなか見舞いに来られず、郵送になる場合は患者さんに確認をとってご自宅に送られることをおすすめします。もしくは、日をおいて退院した頃に「退院祝い」としてご自宅に送られるのも良いかもしれません。



6年ほど前になる。特に興味があったわけではないが、母の通う陶芸教室について行った。作業衣を着た老人がろくろをまわしながら壺を作っている光景を勝手に思い描

マイホビー

陶芸

医事課 佐藤 公絵

いていたが、想像していたのはまるで違っていった。先生は女性で教室に通う人達も小学生から中年のおじさん・おばさんまで様々。雑談しながらのアットホームな雰囲気の中での作業が気に入って通い始めた。

陶芸といえば、コップやお皿を作るものと思いがちだがそれとも私の固定観念であったと思いが知らされた。土からは時計（写真）や香炉、鉛筆立てや表札までできてしまうのである。

土を触ると気持ちいい。落ちてく。自分で作った物を家や職場で使ってみると、意外とテンションが上がります。良くも悪くも体は正直である。病は気からとよく言うが、気が減ると不調をきたし、病名がつくと気が気ではなくなると。だからこそ、体の内面から変えられる陶芸教室が合っているのかもしれない。

捉え方や性格はなかなか変えられないが、気持ちやリセットされると体が軽くなり、明日への活力が湧く。そういう気持ちになれる時間をこれからも大切にしたいと思う。

リレー版 研修医日記

臨床研修医 板東 悠太郎



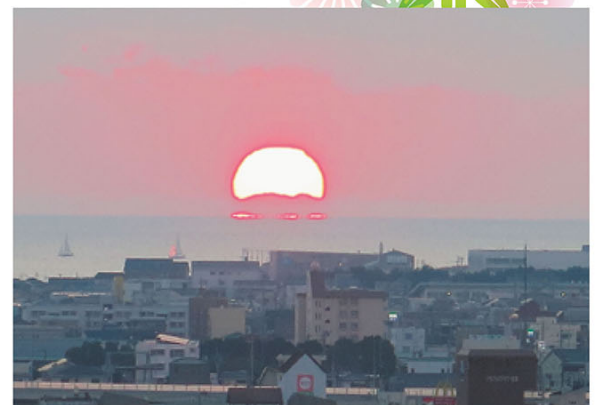
徳島市民病院での研修が始まり1年が経とうとしています。この1年間の研修の中で感じたことなどを書いてみたいと思います。

徳島市民病院の魅力はなんといってもオープンな医局の雰囲気にあると思います。市民病院では大きな医局に各科の先生方がデスクを置いています。毎日夕方になると先生方がカルテの前に集まり、患者さんのことを相談しあっている風景を見かけます。研修医になり、実際に患者さんを担当するとローテートしている科のことだけでなく、いろんな問題に直面することになります。そんな時にこの市民病院では気軽に各科の先生方に相談でき、先生方も親切にご指導くださいます。時には手技に立ち合わせていただいたり、実際に自分で処置をさせてもらえたりもします。市民病院の研修医は毎年少数ではありますが、その分一人当たりが経験できる手技は豊富であり、より実践的な研修を受けられているという実感があります。

また、休みの日には皆で集まってテニスをしたり、飲

み会をしたりと仕事以外の面でも充実した日々を過ごしています。是非一度見学に来て、雰囲気を感じてみてください。

11階病棟から眺める初日の出



2016年1月1日。毎年、11階病棟で初日の出を鑑賞しています。今年は天候にも恵まれ、最高にきれいに見えました☆

(院長 撮影)

私の健康法

阿南市・松村 和喜 (77歳)

歳を重ねると年月が過ぎるのも早く感じるようになり、後期高齢者の仲間入りをして2年になる。常日頃は特段、健康に気をつけることもなく過ごしているが、大病もせずになんとか毎日元気に過ごしている。

67歳で退職し10年が経過したが、毎日何かしらすることがあって、あまり退屈することは無い。毎日することといっても自分の趣味が殆どで、毎月4、5回の句会、結社誌の編集、毎月の阿南市老人連合会「セニア」誌の編集、月1回の古文書を読む会、料理教室などである。こ

う列挙すれば、たくさんあるよ
うだが、10年以上続けている
のは俳句と料理教室だけであ
る。

俳句は40年近く続けているが
一向に上達しない。しかし、毎
月何回かは句会に出席、1回の
句会で5句作らなければならな
いので句数はかなり必要にな
る。暇があれば作句を心がけて
いるが、できるのは駄句ばかり
である。

趣味で俳句と料理作り

料理教室は男ばかり6人ほど
が先生のもとで習っている。な
かには上手な人もいるが、私
のように料理下手で先生に苦勞を
おかけしている人の方が多い。
しかし、10年も続けていると少
しずつ上手になり、今では何と

か高級な料理も作れるようにな
っている。

ちなみに、9月にチャレンジ
した料理は「秋のかやくご飯」
「豚肉と舞茸の治部煮」「鶏肉と
胡瓜の梅肉あえ」「鱈のたたき」
「鱈のすりながし汁」などであ
る。これらをそれぞれが分担し
て作る。料理を作っているとき
は無我夢中になれるし、うまく
仕上がるとうれしくなる。食べ
るのも楽しみであり、それぞれ
に失敗談も言い合って、反省の
材料にしている。

たまには桑野川の土手を散歩
するが、あえて言えば、下手な
俳句や料理を作るのを楽しみと
しているのが、私の健康法とい
えるのかもしれない。



小松島市 岐 志津子さん

LEDイルミネーション

当院では去年 (10月～12月)、北側壁面に4種類のLEDイルミネーションを点灯しました。

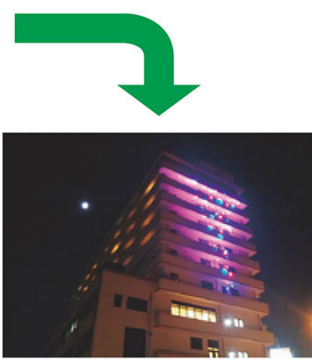


▲ 10月前半まではホスピス緩和ケア週間のオレンジ

10月後半は乳がんpinkリボン運動のpink ▶

11月後半は世界糖尿病デーに合わせてblue ▶

12月はクリスマスイルミネーションでrainbow ▼



俳句・川柳コーナー

- ちよつとした幸せ見つけ冬ぬくし
- まるまった猫と一緒に冬しんしん
- みかんでも食べて忘れることにする

(徳島市・さちこちゃん)

- 古稀過ぎて自然と目が行くくお悔み欄
- 古女房 貫禄つけすぎメタボ腹

(徳島市・ゆるり終活爺)

- 名医なら心の痛みも癒やしてね
- 「また明日」病院ロビーに響く声

(阿南市・天の邪鬼)

- 腹八分 胃腸大腸快調に
- 同窓会 病の話で盛り上がり

(徳島市・年金生活者)