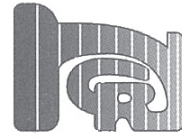


フィリア・レター

～真の友人からの手紙～



発行所: 中部ろうさい病院

〒455-8530

名古屋市港区港明 1-10-6

TEL 052-652-5511

FAX 052-653-3533

<http://www.chubuh.rofuku.go.jp/>



平凡、かつ平穏な1年を願う

中部ろうさい病院 院長代理 加藤 文彦

新年あけましておめでとうございます。2014年の初春を皆様いかがお過ごしでしょうか。皆様が穏やかに新年を迎えられたことを祈念いたします。

さて、昨年は「記録更新」あるいは「記録的」のオンパレードの1年でした。プロ野球では、ヤクルト・スワローズのバレンティン野手がホームラン数の日本記録を塗りかえました。楽天ゴールデン・イーグルスの田中将大投手が連勝の世界記録を塗りかえました。こういう記録更新は楽しいですし、嬉しいと思います。一方、真夏の最高気温記録更新、記録的な台風発生数、記録的な降水量となりますと、楽しくはありませんし、ありがたくもありません。

昨年の干支は癸巳(みずのとみ)でした。陰陽五行説では、十干の癸は陰の水、十二支の巳は陰の火で、相剋(水剋火)でした。すなわち、木火土金水の五行の中で、水は

火を消す「陰」の関係となり、こういう年は何かと落ち着かない世相になるとされています。天候に関しては「当たった」という印象ですが、他のことに関しては皆様方それぞれの印象・判断にお任せいたします。一方、今年の干支は甲午(きのえうま)です。十干の甲は陽の木、十二支の午は陽の火で、相生(木生火)です。すなわち木は燃えて火を生む「陽」の関係となり、「伸びあがる馬、夢に向かい伸びる」という明るい前向きな解釈もあります。さて、どんな年になるのでしょうか?

楽しいこと、嬉しいこと、ポジティブなことが続くのも良いのですが、度が過ぎると後に反動があつたりして困ります。悲しいこと、ありがたくないこと、ネガティブなこともいつまでも続くわけではありません。まあ喜びも悲しみもそこそこに平凡で平穏な毎日が続くことを祈念して新年のご挨拶といたします。

今月号のお知らせ

- ① 平凡、かつ平穏な1年を願う
..... 院長代理 加藤 文彦
- ② 心臓にも脂肪がついていることをご存じですか?
..... 循環器内科副部長 原田 憲
- ③ よろず相談室のご案内
..... 医事課入院係長 今関 信夫
- ④ 「自律訓練法について」
..... 心理判定員 松田 史帆

- ⑤ 手荒れ対策について
..... 皮膚・排泄ケア認定看護師 櫻井 由紀子
- ⑥ インフルエンザ 流行のピークは1~2月
..... 感染管理認定看護師 小林 明美
- ⑦ 第5回白鳥・市民健康セミナー開催報告
..... 神経内科部長 亀山 隆
- ⑧ 研修センター通信
- ⑧ 編集後記
- ⑧ 当院の理念・当院の基本方針



医師



心臓にも脂肪がついていることをご存じですか？

循環器内科副部長 原田 憲

心臓周囲脂肪について

「メタボ」という言葉がよく耳にするようになって久しいと思います。メタボリックシンドローム(ウエスト周囲径の増加に加えて、血糖、血清脂質、血圧のうち、2つ以上が基準値を超えている状態)のことで、メタボになると心血管疾患や脳卒中などの動脈硬化性疾患をおこしやすくなるといわれています。このメタボリックシンドロームは、お腹の脂肪である、腹部内蔵脂肪の蓄積を特徴とするものですが、最近、メタボリックシンドロームの患者さんは心臓の周りについている脂肪も増えていることが明らかになってきました。

この心臓の周りについている脂肪—心臓周囲脂肪—も内臓脂肪の一種で、心臓の血管(冠動脈)を包むように存在しています。心臓周囲脂肪から分泌される物質が直接冠動脈に影響を及ぼし、炎症や動脈硬化を促進することによって、心筋梗塞などをおこしやすい血管性状にすると考えられています。

心血管疾患の患者さんで、心臓周囲脂肪量が増加していたという報告は多数みられます。とくに肥満のない患者さんにおいて、心臓周囲脂肪の増加は、冠動脈疾患の危険因子であると報告されています。我々の研究でも、心筋梗塞で入院した患者さんの心臓周囲脂肪量は、健常の方と比べて増加し

ていました。さらに心臓周囲脂肪が増加していることは、喫煙や糖尿病などと同様、それだけで心筋梗塞に關与する因子であることも分かりました。

一般的に、心臓周囲脂肪量は肥満に伴い増加します。ところが、心筋梗塞患者さんの一部には、やせているのに心臓周囲脂肪量だけが多い人がいました。心臓周囲脂肪量の測定は、とくに非肥満者で心血管疾患のリスク評価に有用である可能性が考えられました。やせている人でも、心臓周囲脂肪が増加していれば要注意かもしれません。

心臓周囲脂肪、炎症促進と抗炎症組織としての二つの役割

心臓周囲脂肪は、炎症を促進し動脈硬化に關与する一方、心血管障害に対応して、アディポネクチンなどの分泌を介し、心臓を保護する効果を及ぼすことも分かってきました。心臓周囲脂肪を減らしすぎることにも良くないのかもしれませんが、どれくらいの心臓周囲脂肪量が適当かはまだわかっておりません。

また安定している心血管疾患の患者さんを対象とした、我々の研究では、心臓周囲脂肪量と冠動脈性状には關連を認めませんでした。心臓周囲脂肪は患者さんの状態によってその役割が異なるのかもしれませんが、

★「フィリア・レター」は、中部ろうさい病院が、患者さんに向けて当院の現況や新しい医療情報などを発信したり、患者さんの建設的な意見を反映する広場として発行しています。



よろず相談室のご案内

医事課入院係長 今関 信夫

「よろず」とは??【語源】「八百万(やおよろず)の神」の「万(よろず)」(古語)から由来。

- 1) 1,000の10倍。万。
- 2) 数が非常に多いこと。たくさん。
- 3) すべてのこと。万事。
- 4) 種類や形がさまざまであること。いろいろ。

つまり「よろず相談室」とは中部ろうさい病院に関する「非常にたくさん」の「種類や形がさまざまな」「すべての」ことを最初に相談いただける相談室です。

病院に来られる方は、病气や怪我といったご自身になんらかのトラブルを持った患者さんやそのご家族です。

その中には、突然のことでその疾病に対する治療や療養について心配な場合や、長く療養し診療費がかさんでどうしたらいいかお困りの方もいらっしゃいます。そのような、病院内の「困っているけれど、どこに相談したらいいかわからない」相談を承り、適切な部署へご案内しています。

具体的には、以下の事項を「よろず相談室」ではご相談いただけます。

【相談業務】

- ①診療、看護、療養に関すること
- ②セカンドオピニオンに関すること
- ③診療費の支払いに関すること
- ④医療安全に関すること(医療安全管理者が対応いたします)
- ⑤医療、社会福祉、社会保障制度に関する

こと

- ⑥病院管理、設備、構造に関すること

【入院業務】

- ①入院の予約
- ②入院当日の受付
- ③有料室の申し込み

【地域医療連携室】

- ①かかりつけ医の紹介
- ②紹介患者さんの案内
- ③紹介状のお手配
- ④登録医の先生方の案内

【文書受付】

- ①生命保険等の診断書・文書の受付、渡し
- ②各種証明書の受付、渡し

よろず相談室の場所は、正面玄関の裏側、1階救急センター前にあります。室内には、がん疾患に関する資料を取り揃えた「患者サロン」もあり、どなたでもご利用になれます。みなさまお気軽にお立ち寄りください。

相談時間は、平日午前8時15分から午後5時となっております。



「自律訓練法について」

心理判定員 松田 史帆

心身医学療法のひとつである「自律訓練法(AT)」をご紹介します。

昔から"健康な精神は健全な肉体に宿る"という言葉があるように、心と身体の状態はお互いに影響し合います。健全な身体をつくるために"身体から心"へと働きかける方法の一つが、「自律訓練法」です。身体がリラックスすること(リラクセーション)を覚えると、心も自然にリラックスします。そのリラクセーションの状態を自分自身で作っていくのが「自律訓練法」です。

実際にリラックスを覚えることは不安感や緊張感をやわらげる作用があり、「不眠」「頭痛」「肩こり」「冷え」などの症状にも有効です。自律訓練法を習得すると、息を吸ったり吐いたりする呼吸の回数や、心臓の拍動数も減ってきます。また、手足が重いような温かいようなポカポカした心地よい状態になってきます。その気持ちのいい状態“自律性変容状態(ASC)”のとき、身体が一番リラックスし、皆さんが本来もっている自然治癒力が最大限に発揮されます。集中力が増した、ポジティブな考え方になったという方もいます。

心療内科での集団自律訓練法

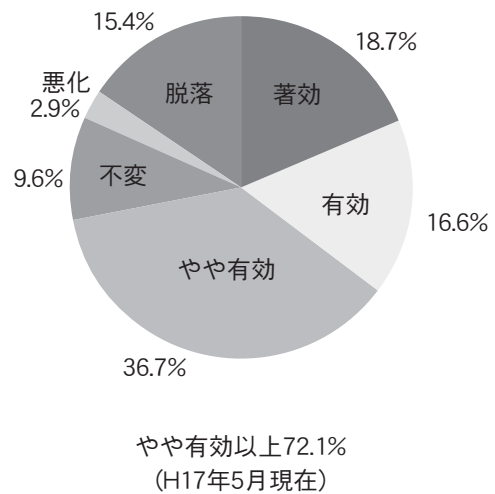
自律訓練法を覚えるためには、自分で実際に練習をする必要があります。一人でも出来るものですが、より覚えやすく、効果をあげるために、心療内科では週1回、計8回のコースでグループ指導を行っています。今までに約1,600人の方に指導しており、症状が改善したり、抗不安薬をやめられたりなどの効果があった方が約75%程度にのぼります。また、長期間飲み続けていた睡眠薬を使わなくても眠れるようになり、元気になって診療を終えられた方もいます。

以上のように、当科では向精神薬の離脱や症状の再発防止を目的として、不安や緊張を有する患者さんに対して「自律訓練法」を行っています。ただし、病気の種類や時期によっては行わない方が良い場合もあります。自律訓練法の実施については、お一人ずつの経過を見ながら判断させていただいていることから、原則として当科通院中の患者さんを対象に指導しておりますので、ご了承ください。

★中部ろうさい病院のホームページで、〈病院の情報〉〈フィリア・レター〉〈ろうさい病院つうしん〉がご覧いただけます。携帯電話からもアクセスできます。どうぞ、ご利用ください。

当科の自律訓練法参加患者さんの効果成績

効果	薬の内服	自覚症状	症例数
著効	なし	なし	235
有効	あり	なし	209
やや有効	あり	改善	461
不変	あり	不変	121
悪化	あり	悪化	37
脱落	AT構造より脱落		193
症例数合計			1256



患者さんの声

50才を過ぎてから突然眠れなくなり、近くの医院で睡眠導入剤（レンドルミン）を処方して頂き飲んでいました。

3年位飲んでいましたが眠れなくなり、友人に紹介され、あるメンタルクリニックに受診し、精神安定剤（メイラックス）と睡眠導入剤（マイスリーやアモバン）を53才～69才まで飲んでいました。69才の後半から縁あって芦原睦先生に巡り合い、自律訓練法を勧められました。

目的は薬なしで眠れるようになる為、4月と5月に自律訓練を受けました。はじめの一週間はこんな事で眠りが来るのかと疑い、身が入らなかった自律訓練法の教室で、訓練後、皆さんの話を聞いていて、皆さん一生懸命に訓練に取り組んでいるのだなあと思わせられました。自分は、訓練を受けたら「薬なしで眠れるのだ」と言い聞かせ、信じる事が大切と思い、訓練を受ける

事を自覚して取り組みました。

数カ月で精神安定剤、睡眠導入剤なしで眠れるようになり、薬をやめることができました。20年間薬に頼って来ましたが、70才を迎えて薬なしで眠ることが出来ました。思ってもみなかったので、とても嬉しいです。

芦原先生に感謝しております。ありがとうございました。

（高畑 喜久子さん）





手荒れ対策について

皮膚・排泄ケア認定看護師 櫻井 由妃子

寒い季節になり、気温も下がり、湿度も低くなってきています。

手荒れが気になる季節ですね。

皮膚は、3つの層からできており、いちばん外側の層は「表皮」といいます。表皮の「角質層」というところが皮膚のバリア機能となっています。このバリア機能が崩れてしまうと、乾燥肌など皮膚のトラブルを招きやすくなります。

また、治療の方法や使用されているお薬の種類により皮膚がもろくて弱い状態になる場合もあります。例えば皮膚に亀裂が入ったり、出血したり、水などがしみたり

します。このようなもろくて弱い肌や乾燥肌などにより引き起こされる症状をコントロールするために、日ごろから皮膚のコンディションを保つことが重要になります。

皮膚を守るポイント

- ①清潔を保つため手を洗う。(荒れている皮膚は弱酸性石鹸で優しく洗って下さい)
- ②手を洗った後は保湿を行う。(こまめにハンドクリームなどで保湿をして下さい)
- ③炊事や水仕事の際にはゴム手袋などを使用する。(油や熱い湯・強い洗浄剤から肌を守ります)※手荒れがひどい場合には、皮膚科への受診をお勧めします。

インフルエンザ 流行のピークは1~2月

感染管理認定看護師 小林 明美

インフルエンザは、ウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。

ウイルスの体内への侵入を防ぐために、咳やくしゃみを手で押さえたとき、帰宅時や食事前などには、石けんを使用して正しい方法で手を洗いましょう。

正しい手洗いポイントは、泡立てた石鹸で、指先(特に親指)など洗い残しのないように20~30秒かけて手を洗いましょう。流水で十分にすすいで乾燥したらハンドクリームを使用して手荒れを予防しましょう。

くしゃみや咳が出るときは、飛沫にウ



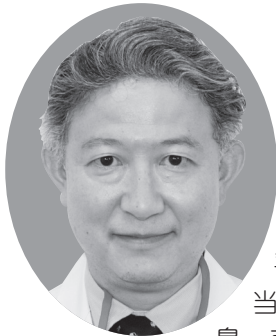
イルスを含んでいるかもしれません。このためマスクが最も効果を発揮するのは、くしゃみや咳のある人がマスクをつけた場合で



す。マスクは口と鼻を正しく覆いましょう。マスクがない場合は、咳エチケットを心がけましょう。インフルエンザをほかの人にうつさないために、病院内にポスターを掲示しています。くしゃみや咳の飛沫は1~2mといわれています。症状がある場合は周囲の人から離れましょう。くしゃみや咳をするときは、ティッシュで口と鼻を覆い、使用したティッシュはゴミ箱に捨て、石けん



医師



第5回白鳥・市民健康セミナー 開催報告

神経内科部長 亀山 隆

平成25年11月9日(土)
当院講堂にて第5回白鳥・市民健康セミナー『がん医療の最前線』が開催されました。今回は、肝がん、乳がん、肺がんの3つのがんをとりあげて、最新の情報について講演が行われました。約180名の参加者があり、熱心な聴講と質問で予定時間を大幅に超過するほどの盛況でした。はじめに、加藤院長代理が参加者180名のうち、140人ががんにかかり、80人ががんで死ぬという統計を紹介し、「死に対して真剣にみつめない者は、生も真剣にみつめられない」という先哲の言葉を引用して「がんの勉強をしましょう」と挨拶し、開会しました。

最初は『肝がんの診療』について村瀬副院長が講演され、肝がんの原因になるC型肝炎やB型肝炎は薬物治療の効果で、肝がん自体は最近減少傾向にあるも、アルコール性肝炎の一部や非アルコール性脂肪性肝炎が原因になることを話されました。治療法として経皮的ラジオ波焼灼術、経カテーテル肝動脈化学塞栓術、がんの栄養血管の新生を抑える分子標的薬など手術によらない治療法を紹介され、また名古屋市西部医療センターで始められた陽子線による放射線治療にも触れられました。ただし、治療法や予後(病気の経過や生存期間)が、肝硬変などのもともとある肝臓の病気によって決まってしまうという限界についても話されました。

次に坂口外科部長が『乳がんって何』というタイトルで講演されました。女性で最も多いがんで、年々増加していること、死亡者は欧米では減少傾向にもかかわらず、日本では増加傾向で、その原因は検診率の低さにあることを指摘されました。外科治療では乳房温存術に加えてシリコンによって元の乳房の形に戻す乳房再建術が保険適応になったことな

どを紹介されました。早期治療により手術、放射線、薬の組み合わせで治る病気であり、そのためには自己検診と年に1回のマンモグラフィと超音波検査を加えた乳がん検診が重要であることを強調されました。

最後は松尾呼吸器内科部長が『肺がん診療の今』と題して講演されました。肺がんは日本のがん死亡の原因の第一位で、最大の危険因子であるタバコの喫煙率が先進国のなかで日本がまだ高いことが大問題であり、禁煙外来の宣伝もされました。肺がんの治療法や予後は組織型(細胞の顔の違い)や遺伝子型によって違ってくることを話されました。たとえばEGFRというたんぱく質の遺伝子の変異がある腺がんでは分子標的薬が非常によく効き、その正確な診断のためにはがんの場所から組織をとってきて細胞や遺伝子を調べる検査が重要であり、その方法として極細径気管支鏡、超音波気管支鏡、局所麻酔での胸腔鏡などの検査の進歩を紹介されました。しかし、まだまだ肺がんは治療が難しく、今後も増加傾向であり、やはり禁煙が最も重要であることを最後にも強調されました。

それぞれの講演の後、会場から活発な質問があり、皆さんのがんに対する関心の高さや身内のがん患者さんを思う切実な気持ちがよく伝わりました。自ら肺がんで手術をされた80歳の男性の方が、「私は手術をする必要があったのか」と質問をされました。最後の閉会挨拶で村瀬副院長が、その質問の答えになるようなお話をされました。がんの医療は進歩して治療の幅は広がっているが、それぞれの患者さんのさまざまな背景や嗜好や希望を考慮して、最も適した治療法を選択することがわれわれ医師の使命であり「個別化医療」が重要であると、心に残る言葉を述べられて会を締めくくりました。

>> 研修センター通信 <<

皆さん、あけましておめでとうございます。

◆ 医師臨床研修の修了 ◆

医師免許を取得し大学の医学部を卒業すると、新年度4月から、内定先の病院での臨床研修がスタートします。医師の臨床研修は2004年に法律で2年間と義務づけられました。新年明けたばかりのこの時期ですが、実は、2年次の研修医たちは、この2年間のいわゆる初期臨床研修の修了に向け大詰めを迎えます。

研修修了の判定は、厚生労働省の定める「臨床研修の到達目標」に基づいて行われます。この「臨床研修の到達目標」は、「医療人として必要な基本姿勢・態度」、「経験すべき診察法・検査・手技」、「経験すべき症状・病態・疾患」、「特定の医療現場の経験」といった大項目それぞれの中に履修項目が細かく設定されており、小項目に及んでは、実に、250以上もの項目があります。ある項目については評価表を用いた評価であったり、ある項目については記録表に記録された履修実績、またある項目についてはレポートを提出したりと、こうした様々な研修記録との照合を行います。

また、この時期は、初期臨床研修修了後に希望する専門診療分野への進路を決める、大切な時期でもあります。基本的には、各診療分野に向けて、より専門的な研修を

進めて行く後期臨床研修医や専修医として、大半が進んでいきます。引き続き院内で研修する者、院外に出て新しい環境の中で研修する者に分かれていますが、違う環境にあっても、同期の繋がりは以降も続いて行くものようです。

◆ フロリダ大学 スタイン先生 講義 ◆

当院では、国際的水準の医療をめざした研修医教育を行っています。例年2回、フロリダ大学のスタイン先生によるPOS(Problem Oriented System/患者さんの視点に立ってその患者さんの問題(Problem)を解決する方法)講義が、主に1年次研修医対象に実施されます。去る11月には、今年度2回目の講義が行われました。1名ずつ個別に、約1時間半ずつのプログラムです。そして、当然のことながら、症例の提示や検討、またその解説等に至るまで、スタイン先生とのやりとりは全て英語!臨床研修センターの中では、この1週間、朝から夕方までずっと英語が響きわたります。



～～ 編集後記 ～～

新年あけましておめでとうございます。

暮れに伊勢神宮式年遷宮外宮・内宮特別参拝に参加してきました。外宮の垣内での正式参拝では身も心も引き締まる思いをしました。また、新旧御殿の拝観をして常若(とこわか:常に若いさま)という考えかたを知り、技術の伝承の意味も感じることができました。日常の業務に慢心することなく、これからも、常に新たな知識を求める気持ちで、皆様のお役にたつ情報をフィリア・レターなどでお届けできるように努めたいと思います。(J.A.)

当院の理念

皆さんとの出会いを大切にし、苦しみを分かち合い、健康で潤いある生活を送れるよう職員一同努めます。

当院の基本方針

- ・ 医療の質の向上と安全管理の徹底
- ・ 生命の尊厳の尊重と患者さん中心の医療
- ・ 人間性豊かな医療人の育成と倫理的医療の遂行
- ・ 地域社会との密な連携と信頼される病院の構築
- ・ 災害・救急医療への積極的な貢献と勤労者に相応しい高度医療の提供