

# はじめて

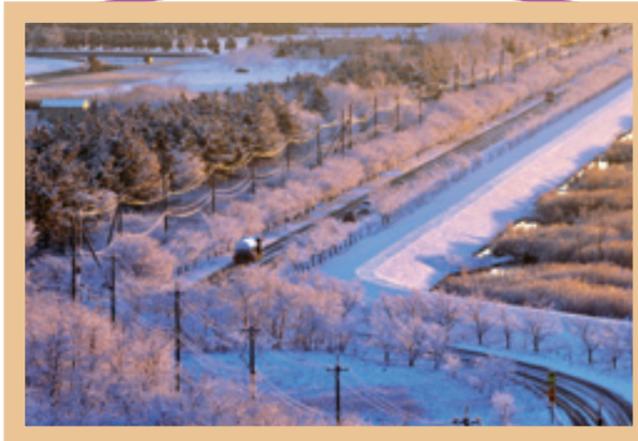


## 藤本さま

- おとうさん 博人さま
- おかあさん 亜希さま
- 赤ちゃん 妃奈ちゃん  
平成23年12月18日生  
2,450g 女の子

予定日より17日も早く破水したのでとてもびっくりしました!!!朝の5時から入院になり、陣痛待ちだったのですが、赤ちゃんの心音が下がり緊急帝王切開になりました。陣痛のいたみを経験することができず、残念でしたが、元気に生まれてくれて、そして私も元気に退院できて、本当に良かったです。支えてくれた家族、そして病院のみなさん、とっても良くしていただき楽しかったです。ありがとうございました。

## 私の好きな風景



内灘大橋から俯瞰して見える道路(県道高松・内灘線)の両側に薄らと雪の積もった木々が朝陽を浴びて薄いピンク色に染まり、とても美しい風景を見せてくれる。朝7時を過ぎた頃、道路には色々な車が行き交い混雑してくる。(撮影:中谷 渉)

## ◆編集後記

生き方・過ごし方がどうであれ、時は万人平等に経過して行きます。あの時に戻れば今の失敗をしなかったのに、あるいはあそこに行かなければ…と人は悔やむことがあるのではないのでしょうか。平成23年は病院機能評価一色でした。早くから準備していたにも関わらず当日まであれやこれやとやっていた。結果は24年ということですが、ドキドキものです。歌の歌詞ではありませんが、あの日に戻りたい。澄風  
編集委員 清水 由美子(看護部 別館6階 看護師長)



院内にご意見箱を設置しております。みなさまの「声」をお聞かせください。

## 病院運営の基本方針

1. 患者さま中心の病院運営を行います。
2. 安全で信頼される医療の提供に最善を尽くします。
3. 患者さま・ご家族への“説明と同意”を徹底します。
4. 高度先進医療、質の高いチーム医療を推進します。
5. 地域の中核医療機関として地域医療連携・支援を推進します。
6. 良医の育成と医療人の教育・研修を推進します。
7. 働き甲斐のある健全で活力ある病院づくりに努めます。

## 患者さまの権利

当院は、医療の中心は患者さまであると認識し、患者さまには次のような権利があることを宣言します。

- 人間としての尊厳や人権が尊重され、安全で良質な医療を公平に受けることができます。
- 病気や治療内容について、分かりやすい言葉で説明を受け、ご自分の希望や意見を述べるすることができます。
- ご自分の意思で治療方法や医療機関を選択することができます。
- 診療記録の開示を求めることができます。
- 他の医療機関を受診することを希望されるときは、必要な情報提供を受けることができます。
- プライバシーは尊重され、個人情報 は厳重に保護されます。
- 臨床研究に関して十分な説明を受けたうえで、その研究に参加するかご自分の意思で決定できます。また、いつでも参加を取り消すことができます。

## 患者さまへのお願い

当院は、大学病院としての社会的使命を果たすため、様々な医療を提供しています。患者さまには、次のことをご理解いただき適切な医療を行うためご協力くださいますようお願いいたします。

- 健康状態、その他必要なことを可能な限り正確にお話してください。
- 説明を受けてもよく理解できない場合は納得できるまでお聞きください。
- 治療を受ける場合は、医療スタッフの指示に基づき療養してください。
- 病院のルールを守り、他の患者さまの迷惑にならないようご配慮ください。
- 当院は教育・研修施設として医学生・看護学生等の臨床教育実習を行っておりますので、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

## 医科大どおり

【発行】2012 季刊誌第17巻第4号 発行/金沢医科大学病院

編集/金沢医科大学病院ニュース編集委員会

## Motto いつでも 誰でも 安心してかかれる病院

あなたに贈る健康へのメッセージ—— 知ってください病院のこと、身体のこと

# 医科大どおり

2012

冬

第17巻/第4号



## 病院の理念

私たちは「生命への畏敬」を医療活動の原点として 次のような病院を目指します

- 患者さま中心の安全で質の高い医療を提供します。
- 人間性豊かで有能な医療人を育成します。
- 新しい医療の研究・開発を推進します。
- 地域の医療機関と協力し地域の医療福祉の向上に貢献します。



金沢医科大学病院

# メディカルトレンドアイ

## 最新 TOPICK

### 回復期リハビリテーション病棟



リハビリテーション医学科  
教授 影近 謙治

回復期リハビリテーション病棟は全くユニークな世界的にも画期的なシステムの病棟です。訓練室ではなく病棟での徹底した日常生活動作訓練によって障害の回復の仕方が大きく違うという科学的根拠から、そうしたシステムの病棟でのリハビリテーション(以下リハ)の効果が明らかになったからです。このリハ専門の病棟が大学病院本院に併設されることは全国的にも珍しいことであり、平成15年5月から当院に開設されています。

#### 急性期から回復期の連続集中的なリハ

患者さまの一日は、朝は自宅にいるときと同じように着替えをして、洗面所で顔を洗い、歯を磨くことから始まります。また、歩けない方も車椅子でトイレへ行って排泄動作を訓練します。あくまでも在宅での生活を想定した病棟での日常生活動作訓練の一つです。病棟では療法士だけでなく看護師や看護補助員も歩行に付き添ったり(図1)、ホールでの作業を手伝ったりして病棟生活そのものがリハになっています(図2)。従来は訓練室では歩くことはできても、病棟の生活では全然歩かず寝てばかりいる、すなわち「できる動作」としての歩行は自立していても、「している動作」としては車椅子レベルのままという患者さまが多かったのです。こうしたリハのやり方が見直されたのです。回復期リハ病棟の一番大きな目的は、機能の回復のみならず、能力の障害を軽減して寝たきり化を予防し、自宅への復帰を促進して患者さまのQOL(生活の質)を向上させることにあります。



図1 みんなで歩行訓練



図2 訓練の様子

#### 全国初の大学病院での365日リハをめざす

患者さまの中にはそんな環境の中で訓練に対する意欲も高まり、訓練時間以外でも自ら積極的に病棟で平行棒に立つなどの姿がみられます。まさに患者さまが自ら病気を治そうとしている姿です。入院患者さま全員に対して、定期的にカンファレンスを行い、その結果を総合実施計画書としてまとめ患者さまおよびご家族と面談して報告しています。こうした病棟での成果は、今まで以上に短期間で自宅へ復帰する患者さまの割合が、80%という高い数字となって現れています。平成24年度からは日曜・祝祭日もリハを行う365日リハを大学病院としては全国で初めて開始する予定です。

(記：リハビリテーション医学科 教授 影近 謙治)

## ●特定疾患シリーズ

### 筋萎縮性側索硬化症

Amyotrophic lateral sclerosis:ALS (アミトロ)



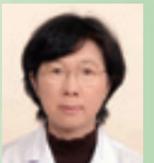
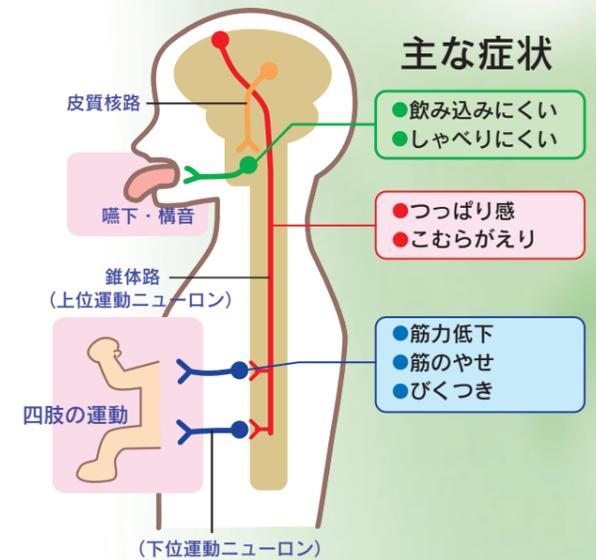
神経内科  
教授 松井 真

私たちが歩いたり、話をしたり、手足を動かして行うすべての動作は、大脳からの指令(上位運動ニューロン系)を受けて、脳幹・脊髄の運動神経細胞(下位運動ニューロン系)が、それぞれ担当する筋肉を収縮・弛緩して遂行しているものです(図)。このシステムを担う運動神経細胞群のみが徐々に消滅していく病気が筋萎縮性側索硬化症(ALS)です。

ALSは、50~60歳代に、片側の手または足の力が弱くなるということが始まることが多いのですが、しゃべりにくい、飲み込みにくい、下肢がつっぱる、短期間で体重が減少するなどの症状で始まることもあります。その後2~3年間で全身の筋のやせと脱力が進み、呼吸をする力や飲食物を飲み込む力も弱くなってきます。運動機能は進行に伴って悪化し、自分の手足を動かすことも、言葉での意思伝達も困難になってくるのに比し、知的機能、触覚・痛覚などの感覚系は保たれるため、ご本人ご家族は大変つらい思いをされる疾患です。進行期に、人工呼吸器をつけて、栄養補給路を確保することで、生命活動を維持することも可能であり、体の動く部分を上手に使い筋力低下を生じた方のために開発された意思伝達装置を利用して、様々な活動を続けておいでの方もいらっしゃいます。

ALSの原因解明・治療法開発に関する研究は、何十年も前から多くの研究者が精力を傾けて来ましたが、難攻不落の手強い疾患でした。しかしながら、ここ数年、その病因を明らかにする手がかりがいくつも見つかると、神経細胞の消失を防ぎ、その機能を回復させる手段を見つけるべく、多くの研究がなされています。

私たち神経内科医にとってもALSに対峙することは、大変つらいものでしたが、近い将来、患者さまと一緒に治療の成果をかみしめる日が来ることを期待できるようになりました。



(記：神経内科 教授 田中 恵子)

## 専門外来紹介

### 美容外科外来



形成外科  
准教授 島田 賢一

金沢医科大学病院形成外科においては、2003年11月より美容外科外来を開設しています。局所麻酔で治療可能な簡単な手術(ふたえまぶた手術、しわ取り手術)と注射(皮膚に注入)による治療(ヒアルロン酸、ボトックスなど)、レーザーや光線治療、オバジ、ケミカルピーリングなどの外用薬治療などを週2回(火、木)完全予約制で自費診療を行っています。

今回、2012年1月より新たに導入されるAcuPulse™と呼ばれるレーザー治療器について紹介します。欧米では美肌治療として皮膚を浅く削ることにより、皮膚の再生を促し若返りを図る治療(ピーリングなど)が行われてきました。しかし、白人以外の黄色人種(日本人)では施術後の赤みや色素沈着が生じやすく、リスクの高い治療でした。この問題を解決するために開発されたレーザーが、フラクショナルレーザーと呼ばれるレーザー機器です。この治療機器の特徴は皮膚に対してまばら(=フラクショナル)にレーザーを照射して微細な穴を無数にあけるもので、そこから創傷治癒反応が起こり皮膚の再生が促進される結果肌質が改善するものです。皮膚表面を面で削らず無数の点で円柱状に削ることで、術後の色素沈着、瘢痕(きずあと)、赤みなどが従来の治療法に比べ大幅に減少し、効果的で安全な治療が可能となりました。このレーザーでは、①毛穴の開大や黒ずみ、②ニキビ跡、③ちりめん皺に有効で、加えて肌質の改善と皮膚のキメを整える効果があります。このAcuPulse™による美容治療は1月下旬より開始する予定です。受診をお待ちしています。

#### ① 頬部のしわ、肌質、肌のシメ



治療前 → 治療後

#### ② 頬部ニキビ跡



治療前 → 治療後

#### ③ 眼瞼周囲のちりめん皺



治療前 → 治療後



AcuPulse™(レーザー治療器)

※写真資料はルミナス社ホームページより

(記：形成外科 准教授 島田 賢一)

## 私の健康法 紹介します

女

性外来を開設してから不定愁訴の患者さまに沢山出会いました。なんとか解決できないかと病気のメカニズムや栄養学、代謝やホルモン動態等も勉強しましたが、西洋医学ではすべてが解決できないことも多く、東洋医学の考え方、養生が大切であることを痛感いたしました。東洋医学ガイドラインを根幹に+αを東洋医学隔合する事が良い医療に結び



女性総合医療センター  
副センター長  
赤澤 純代

つくのではないのでしょうか？現在は、「飽食の時代」⇒少々狂った「崩食の時代」であり、メタボリックシンドロームが増えています。危険因子(リスクファクター)は、たばこ、睡眠不足、運動不足、暴飲暴食です。しかし、リスクを反対に読むとクスリ(薬)で、東洋医学で言う養生であり、薬にも勝るといえます。できればということですが…その根幹は、自己肯定感が大切で食事や生活習慣も何を選ぶかはあなた次第だと思います。つらいことは沢山ありますが、起こっていることは一つです。捉え方が個人で異なりますから捉え方の違いで感情も変化します。くよくよしないでなるべく楽しくなる選択肢を最悪の中でも選ぶようにしています。良く笑う、エネルギーのある楽しいことに出会えるよう心がけるようにしています。



健

康法は心身状況を見つめ、健康指針を実行、1日の実行度を評価(反省)することです。

私の健康 48 ヶ条の一部を紹介いたします。

- 1) 身体活動 格筋、内臓能、免疫能向上 [脈拍 130 拍 / 分 × 1 時間 / 日以上]
- 2) 柔軟性の維持は血管柔軟性の保持
- 3) 生食材を調理した食事を基本 3 回 / 日
- 4) 塩分を控え、薄味にする。
- 5) 魚・大豆 : 肉・卵 = 7:3
- 6) 季節の生果物 1 個 / 日
- 7) ヨーグルト 腸内細菌を整え、免疫能向上
- 8) 運動時は BCAA (アミノ酸) 4000mg 飲料を飲む
- 9) 血糖値上昇を抑えるため、野菜から食べる
- 10) 栄養補助食品により潜在的不足を回避する



栄養部栄養課長  
中川 明彦

運動習慣は代謝を高めるため、血中検査結果に基づき、プロテイン、ビタミン、ミネラルの補助食品を利用しています。

臓器機能は加齢により 50% 低下していることを自覚し、体調不良の場合は医師の診療を優先します。当院の人間ドック、エイジングケアセンター開設で「健康をさらに健康に。」

#### 1日の反省

よし、目標達成!

#### 健康 48 力条

- 1) 身体活動 格筋、内臓能、免疫能向上 [脈拍 130 拍 / 分 × 1 時間 / 日以上]
- 2) 柔軟性の維持は血管柔軟性の保持
- 3) 生食材を調理した食事を基本 3 回 / 日
- 4) 塩分を控え、薄味にする。
- 5) 魚・大豆 : 肉・卵 = 7:3
- 6) 季節の生果物 1 個 / 日
- 7) ヨーグルト 腸内細菌を整え、免疫能向上
- 8) 運動時は BCAA (アミノ酸) 4000mg 飲料を飲む
- 9) 血糖値上昇を抑えるため、野菜から食べる
- 10) 栄養補助食品により潜在的不足を回避する

## お知らせ

### 患者サロン「やわらぎ」のご案内

当院では平成23年9月より、がん患者さまとそのご家族に対する支援を目的に患者サロン「やわらぎ」を開設しています。

#### 患者サロン「やわらぎ」とは？

- がん患者さま同士が知り合い、支え合う場
- 医療者からの情報提供の場

ご予約、会費は必要ありません。どなたでも参加できます。

#### 【お問い合わせ】

新館1階地域医療連携部 **がん相談支援センター**  
TEL:076-286-3511(内線6159)

【曜日】 毎月第1金曜日、第3木曜日  
【時間】 11:30 ~ 13:30  
※途中参加、退室可能  
※昼食を召し上がる方は各自ご持参ください。  
【場所】 本館 3 階会議室  
【対応】 看護師、ソーシャルワーカー



## 認知症の予防



高齢医学科  
教授 森本 茂人

### ◎見映えを気にする

自分が他の人にどう見られているかを気にかけることは認知症の予防に非常に重要です。よく思われていれば幸せな気分になりますし、悪く思われれば心も沈むでしょう。髪の毛を梳きましょう。身だしなみに気をつけましょう。服の色のコーディネートを楽しみましょう。おしゃれをして出かけましょう。香水を少し使ってみましょう。靴を磨きましょう。笑顔で話しましょう。美しいしぐさや立居振舞いを心がけましょう。姿見の美しさや、無駄のない美しい行動や、心に響く優しい言葉や、飾り気のない笑顔は、他の人の心を幸せにします。周りの人が幸せな気分ならば、巡り巡って、自分の心も幸せになり、それは認知症の予防になります。

実は、喜怒哀楽といった情動と記憶とは深い関係があるのです。幸せを感じた時の出来事は目の前に甦るように鮮明に思い出されます。逆につらく悲しい時の記憶は薄れがちです。少し専門的なお話になるのですが、脳の細胞の数は生まれたときには決まっています、終生増えることはないと考えられていました。しかし最近、記憶をつかさどる海馬かいばと呼ばれる部分では次々と脳細胞が増えることが知られるようになり、しかも幸せな時の記憶を刻まれた細胞は盛んに増え、つらく悲しい時にはほとんど増えないのです。さらに、記憶にとどまるその時のありとあらゆる感覚は、海馬のすぐ前にある扁桃へんとうたい体と呼ばれる部分で喜怒哀楽の色に染め分けられて、海馬に刻み込まれるのです。心を揺さぶるその時の、笑顔や口調、草花の香りや色、頬を撫でる風、息遣い、足運びなど、五感で感じた全ての感覚がまるで目の前に甦るように思い出されるのはこのためです。記憶とは情動の色に包まれているのです。

日常生活の中で自分が作り出せるものが美しいものであるならば、他の人の幸せに繋がるのであれば、巡り巡って自分自身への幸せとなって、散歩や体操での筋肉の心地よい疲労、光や風の香りや色、仲間との語らい、魚や豆腐などの美味など、生活の中の些細な楽しみであっても、それぞれが幸せの色に包まれて、深く記憶にとどめられてゆきます。記憶とはそのようなものなのです。



(記：高齢医学科 教授 森本 茂人)



## メンタルヘルス入門④



神経科精神科  
教授 川崎 康弘

### ●こころの病気について

こころの病気になる人の数は300万人以上におよんでいます。これは糖尿病より100万人も多く、がんの2倍に上ります。こころの病気は自分には無関係とっていませんか？こころの病気は誰でもかかる可能性があり、特別な病気ではありません。

急増の原因のひとつはうつ病にかかる人が増えたためですが、うつ病になる原因としては環境が半分と性格が半分と言われています。長びく不況がうつ病を作ると言われるのも、あながち誤りとも言いきれません。性格としては、几帳面、完璧主義、がんばり屋で愚痴を言えない人がなり易いことから、「辛い状況を一人で抱え込んでしまい、オーバーヒートした状態」と言えます。

ストレスを受けて気持ちが落ち込んだり、イライラしたりするのは誰にもあることです。つらいとき、体調がすぐれないときは不眠や、食欲不振もおこるでしょう。こうした状態だからと言って、こころの病気とは必ずしも言えません。ストレス解消や問題解決、体調維持に努めれば回復します。しかし、オーバーヒートの状態で、こころの不調が長く続く場合は専門機関に相談することをお勧めします。こころの病気もからだの病気と同じように、早期発見、早期対処が大切です。早めに適切な治療やサポートを受けるほど、回復しやすいことが分かっています。

こころの病気は、自分では気づきにくいのも大きな特徴です。皆さんの周囲に、以前と比べて様子が異なっている方はいませんか。長く続いて、生活面に支障が出ている場合には、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。



### ●おわりに

こころの健康状態を常に正しく理解し、病気にかからないような生活に努めること。もし、かかってしまっても特別な病気ではないことを正しく理解し、こころの病気を抱える方々が安心して暮らせる社会を築いていくことがとても大切です。

(記：神経科精神科 教授 川崎 康弘)