



泉原さま

●おとうさん
裕希さま
●おかあさん
楓さま
●赤ちゃん
颯太(そうた)くん
平成26年10月2日生
2,710g 男の子



はじめまして

初めての妊娠は、つわりなども一度もなく妊娠前と同じ生活をしてしまっていた為、後期になるにつれて期待よりも不安が大きく、無事健康な子を産むことが出来るのだろうか…とそればかりを考えてしまっていました。子宮口もまだまだ開きそうにないと聞いていた中、まさかの陣痛。あまりの痛さに叫び暴れる私を助産師さん達が一生懸命落ち着かせようと真摯に対応して下さり、本当に心強く無事出産することが出来ました。

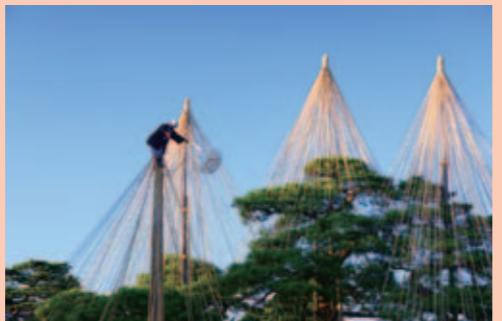
入院中も授乳が上手くできず悩んでいたら、すぐに対応してくれ、1つ1つ教えて下さり、本当に心が軽くなり、その後も前向きに向き合うことが出来ました。大学病院での出産は、大きい分しっかり対応してくれるのかと不安が大きかったです。今は本当にこちらで出産してよかったと心から思います。ありがとうございます。

これからも1つ1つ夫と協力して子育てを楽しんでいきたいと思います。

私の好きな風景

兼六園の雪吊り作業。毎年11月1日より兼六園内の「唐崎松」から雪吊り作業が始まり12月中旬にはすべて作業を終える。庭師が高さ9m近くの支柱の頂上に立って、「リンゴ吊り」にする繩を下方に向かって投げる瞬間が圧巻で、絶好のシャッターチャンスである。投げられた繩を下方にいる庭師達が、樹に結びつけていく作業は、本当にチームワークの必要な作業だと思う。1本の樹の雪吊りが、完成すると、感動して観光客から拍手が湧くのがとてもほほえましい光景である。

撮影:出版メディア業務課 中谷 渉



お答えします！ 医科大Q&A

Q

漢方薬の飲み方！量が多いし、食前なので食欲も落ちてしまします。

(当院患者さん50代女性)

A

漢方薬はお湯に溶かして飲むだけでも多少飲みやすくなります。お湯は熱過ぎないように気を付けてください。お子さんに漢方薬を飲ませる場合、砂糖やチョコクリーム、アイスクリーム、ジャム、練乳等と混ぜる方法があります。大人の方も試してみてはいかがでしょう。ただし、体を温める漢方薬(葛根湯等)の場合、アイスクリームは避けた方が良いでしょう。

漢方薬は通常、空腹時(食前または食間(食事の約2時間後))に飲むのが望ましいとされています。しかし、胃もたれしやすい漢方薬などは食後に飲んでいただく場合もあります。飲むタイミングは主治医にご相談下さい。

(薬剤部)

医科大どおり



内灘海岸から見た金沢医科大学病院

病院の理念

私たち「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

- 患者さん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。

家族性高コレステロール血症 (FH) (総合診療センター)

血液中の脂肪にはコレステロール(CHO)とトリグリセライド(TG)があります。CHO値が高ければ高CHO血症で、TG値が高ければ高TG血症です。家族性高CHO血症(FH)は遺伝性の高CHO血症でその3大特徴は

- ① 高CHO血症(悪玉CHOが増加する！)
- ② アキレス腱黄色腫
- ③ 冠動脈硬化症(狭心症、心筋梗塞)

特に②は他のタイプの脂質異常症ではみられません！

この病気の怖さは何と言っても心筋梗塞になり易いことです。FHは遺伝します。男性も女性もなりますし、家族の約半数が高CHO血症となります。LDL(=悪玉)CHOを分解する受容体に遺伝的な異常があり、その分解障害がおこるため、悪玉コレステロールが著しく増えます。血中CHO値は生まれつき高く、正常の2倍の高さになります。怖いのは、放っておくと、男性では30歳頃から、女性でも50歳頃から心筋梗塞を発症し突然死の原因になります。事実、FH患者の死因をみると、約60%は心筋梗塞で亡くなります。

逆に心筋梗塞患者の中にどれくらいFH患者が含まれているでしょうか？本学客員教授馬渕宏らの研究によると、40歳以下の若い心筋梗塞患者では、なんと約4割の人がFH患者でした。FHにはホモ型とヘテロ型があります。ホモ型は両親共にこの病気で、双方の異常な遺伝子が引き継がれた場合、ヘテロ型はどちらか片方の異常な遺伝子が引き継がれた場合です。ホモ型では血清総CHOは600以上、ヘテロ型では300以上のことことがよくあります。ヘテロ型は一般人口の200人に一人程度と頻度の高い遺伝性疾患です。図に典型的なFHの身体所見を示します。

図：ヘテロ接合体性FH血症患者にみられる身体所見

眼瞼黄色腫と角膜輪



手背伸筋腱黄色腫

アキレス腱黄色腫

アキレス腱黄色腫のレ線撮影

出典：馬渕宏「高脂血症入門」文光堂

(記：総合診療センター長 小林淳二)

病棟紹介（新館9階西病棟）

新館9階西病棟は病床数43床、眼科、耳鼻咽喉科、頭頸部・甲状腺外科の3科からなる病棟です。

各科の特徴

眼科では年間1千件以上の白内障手術を行っています。最新の診断機器を用いた「見え方の質」を客観的に評価したうえで最良の視機能獲得を目指した治療を行っています。

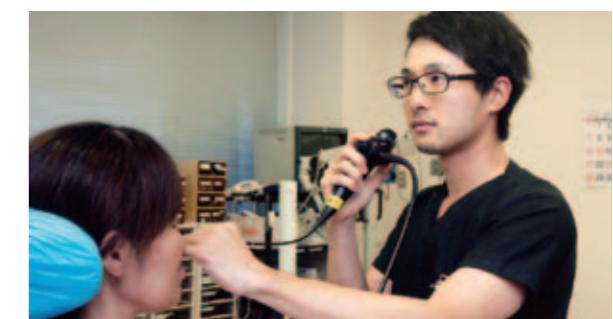
耳鼻咽喉科では、鼻副鼻腔炎や扁桃肥大、アデノイド肥大、慢性中耳炎など手術目的の患者さんや、顔面神経麻痺・突発性難聴などの治療を目的とした患者さんが入院されます。

頭頸部・甲状腺外科では甲状腺を含めた頭頸部と鼻副鼻腔、口腔、咽喉頭など上気道および耳に発生する腫瘍に対して高度な集学的治療を行っています。



連携・協働

1日の入院数や手術件数が多い病棟ですが、内視鏡検査や化学療法、放射線療法を組み合わせた集学的治療が行われており、患者さんに安全な高度の医療を提供できるように多職種と連携・協働しながら取り組んでいます。



カンファレンス

「呼吸をする」「聴く・話す（コミュニケーションをとる）」「見る」「食事をする」などが困難になった患者さんのこころに寄り添ってよりよい看護が提供できるようにみんなで成長していきたいと努力しています。



(記：新館9階西病棟 師長 濱田悦子)

秋に流行する感染症とその予防法について

暑かった夏も終わり、清々しい秋の陽気となりました。「柿が赤くなれば医者は青くなる」のことわざどおり、流行する感染症が比較的少ない時期となります。しかし秋も盛りの10月下旬になりますと、ノロウイルスによる感染性胃腸炎の流行が始まります。ノロウイルス胃腸炎は、感染力が非常に強く、ウイルスで汚染された食品を食べることによる食中毒の他、市中感染症として自身の手の汚染から感染することも多々あります。10月下旬から1月初めくらいまでが流行のピークとなりますので、特に注意が必要です。

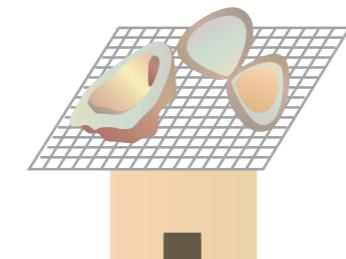
ノロウイルスの症状と診断・治療

- 突然始まる、激しい嘔吐と下痢や腹痛が主な症状です。
- 診断は、便の中のウイルスを検査します。
- 特効薬は無く、点滴による水分補給が治療の中心となります。
- 健康な大人では数日以内で回復しますが、子どもや高齢者では、脱水症状や嘔吐による誤嚥性肺炎が見られることがありますので注意が必要です。



ノロウイルスの予防

- 二枚貝(牡蠣など)に生息していることがあります。しっかり火を通して調理しましょう。
- 外出後や調理前、食事前には流水と石けんでしっかり手洗いしましょう(アルコール消毒のみでは効果が不十分ですので注意が必要です)



ノロウイルスの感染対策

- 吐物や便には多量のウイルスが含まれています。嘔吐した場合は、汚物をできるだけ丁寧に除去した後に、塩素系漂白剤(キッチンハイターなど)で作った消毒液*で十分に清拭消毒してください。発症した人が使用した後のトイレも丁寧に清掃および消毒してください。
- 吐物の清掃や消毒をする場合には、使い捨ての手袋やマスクでしっかりと防備してください。また吐物を拭き取った紙タオルや清掃用に使った手袋やマスクなどは速やかにゴミ袋に入れ、しっかりと密閉し、そのまま捨ててください。最後に丁寧に手洗いします。

- 500mLの空ペットボトルを用いた消毒液の作り方: 約10mL(ペットボトルの蓋2杯分)の漂白剤を水で薄めて500mLにします。作り置きはできませんのでその都度作成し、捨ててください。(誤飲防止のためにも)。



(記: 感染症科 教授 飯沼由嗣)

おしゃらせ

イベントのお知らせ (H26年11月～H27年1月)

うちなだ・タベのひとときコンサート

	日程	内容	演者
水曜日17:00～ (場所:新館1階ロビー)	H26年11月19日	横笛	八木 繁
	12月17日	ホルンとピアノ	ホルン下村健治 ピアノ北林多香子
	12月24日	ピアノ弾き語り	当院職員 杉森端三
	H27年 1月21日	雅楽演奏	金沢市神道青年会“雅”

ふれあいタイム

	日程	内容	演者
土曜日14:00～ (場所:新館1階ロビー)	H26年11月 8日	キーボード	中村長嗣 他
	12月13日	クリスマスコンサート	金沢医科大学クラシック音楽同好会
	H27年 1月10日	ピアノ弾き語り	当院職員 角谷晋平

※敬称略

災害訓練を実施しました!

今年度も大学および病院合同の防火講習会および災害訓練が内灘町消防本部の協力を得て実施しました。消防法第8条では、病院・デパート等の施設には特に厳しい防火管理体制が義務づけられており、当院では毎年、日中の火災を想定した第1次、第2次訓練と夜間の出火を想定した時間外訓練を実施しております。

平成26年8月8日(金)に行なった第1次災害訓練では、フロアごとに出火場所を設定し、身体防御、通報連絡、初期消火、模擬患者の避難誘導などを訓練しました。

院内設置の災害対策本部では、病院各部署の避難状況、被害状況等の報告訓練を実施しました。

第2次災害訓練では、新館7階東病棟にて、実際に発煙筒を点火し病棟に煙を発生させて、初期消火の後、自衛消防隊消火班による消火訓練、模擬患者の避難誘導訓練などを行いました。また、総合災害訓練として、内灘町消防本部から消防士が到着し、連携した消火訓練を実施しました。

医師、看護師など医療従事者、患者さんを含め、総勢約1,050名が参加し、今後の災害対策に生かすとのできる有意義な訓練となりました。



初期消火訓練



避難誘導訓練



消防士を交えての消火訓練

研修医紹介

このページでは、当院で勤務する研修医を紹介します。
皆さまのお役に立てるよう頑張りますので、
今後とも宜しくお願い致します。



1年次初期臨床研修医
古屋 貴宏 (ふるや たかひろ)
千葉県出身

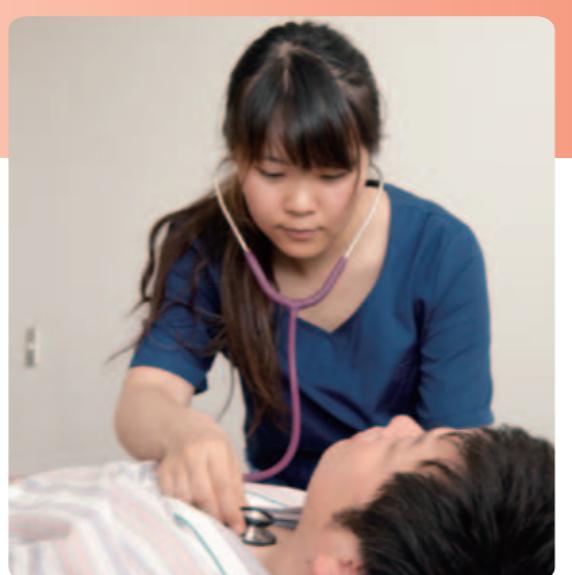
【医師を志したきっかけ】

私が医師を志したのは、中学・高校時代の友人の両親が医師であり、友人の話を聞くうちに憧れを抱くようになったからです。金沢医科大学に入学し、実際の現場で、すべてをかけて患者さんに尽くす医師の姿を見て衝撃を受けました。大変な職業を選んでしまったという気持ちはありました。自分の選択は間違っていなかったと確信するほど素晴らしい医師の姿がそこにはありました。研修医として働き始めたばかりですが、自分が憧れた医師の姿に近づけるように励んでいきたいと思います。

【臨床研修中に印象に残ったエピソード】

病棟勤務が始まっている頃、患者さんの様態が悪化した事を看護師から連絡を受ける出来事がありました。しかし、何を考えたらいいのか訳もわからず頭が真っ白になってしまいました。結局すべて上級医に助けてもらう形になってしまいました。その後、上級医との会話の中で「学生ではないのだから全てを聞くのはルール違反」と言わされた時には、自分の知識不足は罪だということを痛感しました。これから、医師を続けていく上でもっと知識を増やさなければならぬと考えさせられた貴重な体験でした。

2年次初期臨床研修医
中村 有加里 (なかむら ゆかり)
山口県出身



【医師を志したきっかけ】

人々を幸せにし、笑顔にする仕事に就きたいと考えていたのですが、全く将来の進路として医師になる事を考えておらず、何を目指すか曖昧なままでした。高校三年生の頃、医師の診察や治療のお陰で知人の病気が良くなり非常に喜んでいるという母や塾の先生方の話を聞き、初めて医師という選択肢が浮かんできました。父が医療従事者という事もあり医療に興味もあったため、患者さんを笑顔にできる医師になろうと思ったのがきっかけでした。

【臨床研修中に印象に残ったエピソード】

研修医になって早や2年目ですが、日々病棟業務や外来など経験する事はどれも刺激的です。様々な科を回る度に自身の未熟さを感じると共に、上級医の先生方からの御指導を受け勉強になる毎日を送っています。何より患者さんの「ありがとう」と喜ばれる姿を見るのが私の喜びで、今でも担当となった全ての方の笑顔が印象的です。それを励みとして、今後も患者さんの為の医療を提供できる医師となるべく、更に勉強と経験を重ね邁進したいと思っています。

リハビリニュース

【サルコペニアとは】

様々な原因(加齢、寝たきり、病気、栄養不足など)による筋肉量の減少、筋力低下、身体機能の低下のことを言います。骨格筋・筋肉(Sarco)が減少(penia)しているという造語で、比較的新しい概念です。

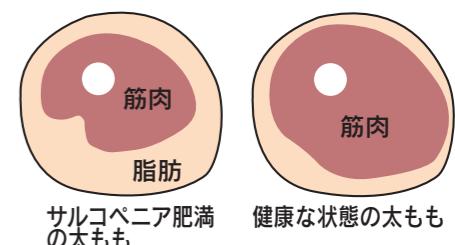
筋肉量が減少すると、当然、身体を動かしにくくなります。極端に言えば、寝たきりになります。筋肉は、身体の運動を行うのみならず、体の糖代謝の大半を占める臓器です。筋肉量が減ることにより、インスリン感受性の悪化が起き、糖尿病や、心血管の病気、心筋梗塞や脳卒中になる可能性が高まるといわれています。

近年は、「サルコペニア肥満」という病態も注目されています。サルコペニア肥満とは肥満と筋肉減少を同時発症し、一見正常な体重でも肥満が存在する、いわゆる隠れ肥満です。サルコペニア肥満の方は、単なるサルコペニアの方よりも身体不安定性が高く、転倒のリスクが高いと報告されています。



【サルコペニアの簡易チェック】

- 歩行速度が1m/秒未満
 - 握力が男性25kg未満、女性が20kg未満
 - 下腿周囲長30cm未満
 - BMIが18.5未満 $BMI = \text{体重} \div (\text{身長m})^2$
- 上記が当てはまればサルコペニアの疑いあり！！



サルコペニア肥満の太もも

健康な状態の太もも

【サルコペニアの予防と治療法】

サルコペニア予防のためのトレーニング(運動法)を紹介します。

高齢者にとって重要な筋肉は、大腿四頭筋、すなわちふとももの筋肉です。下肢の筋力の低下はすぐに移動能力の低下、転倒・骨折を引き起こすため、生活への影響は甚大です。

今回紹介するのは、大腿四頭筋を効果的に鍛える「スクワット」。実はこれらのトレーニングはロコモティブ・シンドローム(運動器の障害)の予防法(ロコトレ)と共通しています。

【下肢筋力をつけるロコトレ・スクワット】



肩幅より少し広めに足を広げて立つ。 つま先は30度くらい開く。



膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人の差し指の方向に向くように注意し、お尻を後ろに引くように身体をしずめる。

- ポイント**
- 動作中は息を止めないようにします。
 - 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
 - 太ももの前や後ろの筋肉にしっかりと力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
 - 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をついて行います。

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。

引用：日本整形外科学会「ロコモパンフレット2013」

(記：医療技術部 リハビリテーションセンター 作業療法士 山本真一郎)