

モットー いつでも 誰でも 安心してかけられる病院

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

医科大どおり

【目次】2010 季刊誌第15巻第4号 発行/金沢医科大学病院

編集/金沢医科大学病院二コーズ編集委員会



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。

- 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時は、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、個人情報に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どう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。

はじめまして

宮崎さん

おとうさん 宗治さん
 おかあさん 沙織さん
 赤ちゃん 楓花(ふうか)ちゃん
 平成21年11月30日生
 2,934g 女の子



妊娠後半に入り切迫早産で入院し、仕事場や家族にたくさんの迷惑、心配をかけました。第1子はすくく安産で出産の痛みはすぐ忘れてしまいましたが、今日産まれるかもと言われ、前回の痛みが蘇りドキドキしました。いざ陣痛が始まると、上の子を上回るスピード出産で楽に産むことが出来ました。周りのサポートや、家族の支え、先生、助産師さんのおかげで無事に早産せず元気な子を産む事ができました。ありがとうございました。

私の好きな風景



河北潟方面から太陽が出る30分程前より一時的に雲が真っ赤に染まり、その雲が河北潟の水面に真っ赤に映し出されます。何とも言えないドラマチックな光景で、朝早くに大学に出勤して得をしたと感じる瞬間です。

(撮影:中谷 渉)

編集後記

季節の移り変わりとともに自然界は来るべき“次”への準備を終えています。「備えあれば憂いなし」と申しますが、行き当たりばったり、その場しのぎが常の小生としては、いつも「なんでこうなるの」と叫びたい衝動を抑え、自然界の摂理に嘆息しつつ所詮身から出た錆とグッと飲み込むのです。何かを変えなきゃと思いつつも、何からどれからどうすればいいのか……。そう、まずは少しずつ、小さなことからゆっくりと始めよう。いつも右に行っていた道をちょっと左に、周りの景色を感じる速さで。さて、その向こうに待っているものは……

風端 英樹

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。



意見箱



金沢医科大学病院

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。

最新 Topics

頭頸部外科



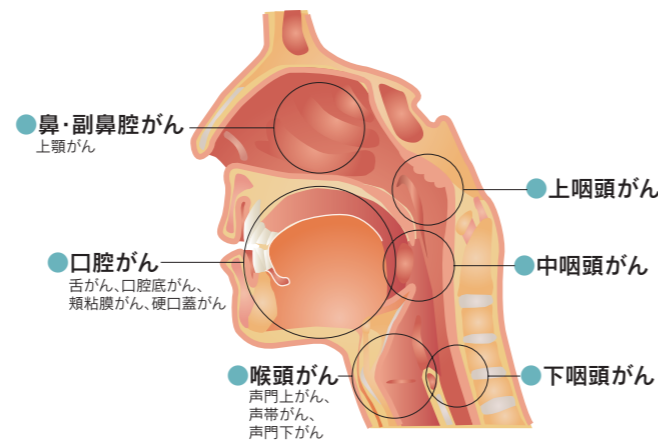
頭頸部外科 教授 辻 裕之

頭頸部がんとは、頭と目以外の首から上の領域、つまり耳、鼻、のど、頸部、顔面などに発生した「がん」のことです。これらの部位には容貌だけでなく話す、嚥む、呼吸をする、飲み込むなどヒトがヒトらしく生活を送るために極めて重要な機能があります。さらに、におう、味わう、聴く、視るなどに関係する重要な感覚器がこの領域に存在します。これらのがんは比較的珍しく、がん全体の約5%といわれています。

頭頸部がん治療の特殊性としては、がんそのものによって、またその治療のために発声、嚥下、呼吸などの大切な機能が損なわれるために、根治性を重視しながらできるだけ機能を温存するように配慮することが極めて重要です。

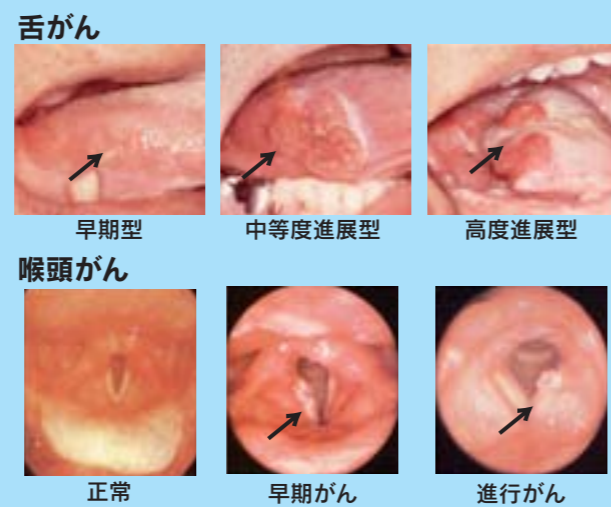
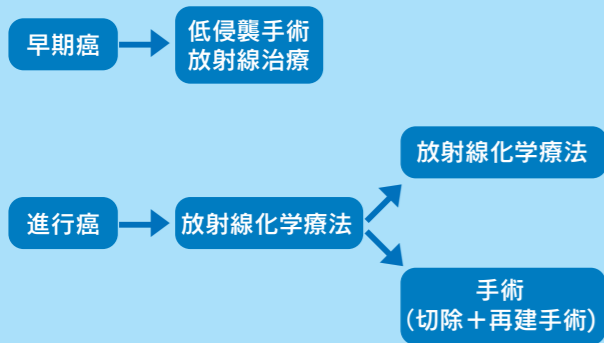
機能温存治療を目指すためには、集学的治療、つまり外科的治療、放射線治療、化学療法それぞれの質を高めるとともにどのように組み合わせるかが極めて重要です。当科では、形成外科、放射線科、集学的がん治療センターと共同で機能温存手術、超選択的動注療法、外来化学療法などを積極的に手がけており、北陸で屈指の頭頸部がん治療を行っています。

頭頸部外科は昨年7月に新設された頭頸部がんに特化した診療科で、日本でもまだ数施設にしか設置されていません。専門科の立ち上げで、患者さまにとってより病気を理解しやすく質の高い診療・治療を受けられる環境を整備していきます。



頭頸部の部位とがんの種類

当科における頭頸部がん治療



がん克服シリーズ④

脳腫瘍



脳神経外科 教授 立花 修

1 脳腫瘍には悪性と良性がある？

脳では厳密な意味で他臓器から転移する「癌」は発生しますが、脳が原発の「癌」は発生しません。しかし、腫瘍と呼ばれるものは脳が原発で発生し、生物学的には悪性も良性もあります。「良性」腫瘍は比較的緩徐に増大しますが、「悪性」腫瘍は浸潤性かつ急速に増大し、手術・放射線治療・化学療法などの治療に抵抗性が高いのが特徴です。

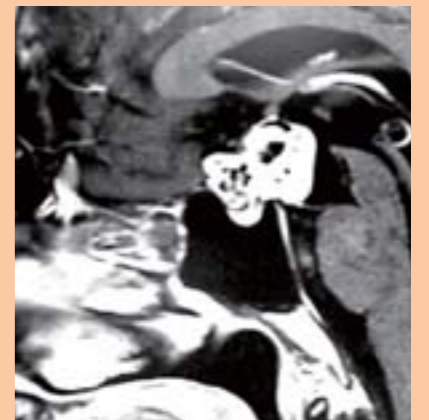


図1 良性脳腫瘍（頭蓋咽頭腫）

2 脳腫瘍の発生率は？

脳腫瘍の診断治療を受けた人は日本脳腫瘍統計では年間約5,000人といわれています。しかし、実際にはもっと多く、人口10万人に対して、年間約10~15人発症するといわれています。

3 脳腫瘍の症状は？

脳腫瘍にはゆっくりと発症する頭痛、吐き気、嘔吐、物がみにくいなどの頭蓋内圧亢進症状や麻痺、話しにくさ、ふらつきなどの腫瘍による局所症状と、痙攣、意識障害などの突然発症する症状があります。

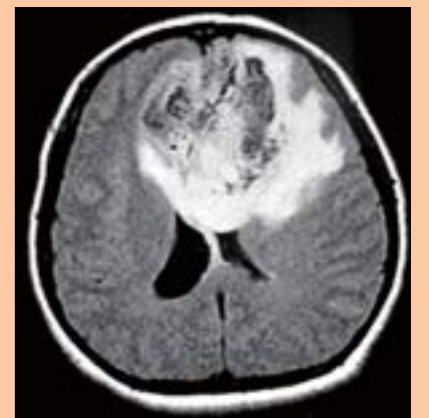


図2 悪性腫瘍（神経膠腫）

4 脳ドックとは？

MRIを中心とした検査であり、脳腫瘍が偶然見つかることがあります。当科で脳腫瘍の手術を受けた100人のうち10%は自覚症状がなく、脳ドックや怪我で検査した際に見つかりました。良性腫瘍が多く、ほとんどの方は全摘出されています。

5 脳腫瘍を治すには？

良性腫瘍は小さいうちに手術で全摘出するか、定位放射線治療で治療を行います。大きくなって周囲の脳神経を巻き込みますと、手術で全摘出することは難しくなるからです。また、開頭手術を行わなくても鼻から摘出できる方法もあります。悪性の場合、化学療法や放射線療法を組み合わせで治療します。その際、遺伝子や染色体と病理分類を基準とした診断で治療方法の組み合わせ、使用薬剤も異なってきます。また、放射線治療方法も進歩しており、照射方法の工夫も必要になります。詳しくは専門医にご相談ください。

性差医療

健康的な体を作るためには、単に節食してやせることではなく、賢く食べることが大切です。近年、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)の原因の一つとして挙げられる偏った食生活を、血糖値の観点から考えてみましょう。

●血糖値のコントロールが大切!

太らない健康的な体を目指すため、摂取エネルギーのとり過ぎを控えることは重要ですが、血糖値の上昇を抑えることも大切です。血液1dl中のブドウ糖の濃度を数値にしたのが血糖値です。血糖値が急激に上がると、膵臓からインスリンと言うホルモンが過剰に分泌され、今度は急激に血糖値が下がります。血糖値の変動の幅が大きいと、血糖値を上げるために、体が甘い食品を欲するようになり、肥満や糖尿病を招く場合があります。

●GI(グリセミック・インデックス)とは?

血糖値をコントロールするためには、食品の選択は重要です。選択方法としてはGIを用いる方法があります。GIとは、食品によって食後の血糖値の上昇度が違うことに着目して開発された糖質を質的に評価するための指標です。GIが低い食品を食べると、血糖値の上昇がゆるやかなため、インスリン分泌の抑制、血糖や中性脂肪の低下など、糖尿病の予防効果があるとされています。ただし、食品の組み合わせや調理方法によって効果に違いが出たり、個人差があることも知られています。そのため、主食(ご飯、パン、めんなど)に主菜(魚、肉、卵、大豆製品などの料理)、副菜(野菜の料理)をそろえるように、食事のバランスを考慮することが大切です。

<各食品のGI値>

★GIが高い(85以上)食品例

ブドウ糖、麦芽糖、砂糖、はちみつ、食パン、もち、じゃがいも(ゆで)、あめ、チョコレート など

★GIが中程度の(60~85)食品例

ご飯、とうもろこし、かぼちゃ、バナナ、メロン、ぶどう、クッキー など

★GIが低い(60以下)食品例

玄米ご飯、全粒粉パン、ライ麦パン、そば、パスタ(全粒)、牛乳、低糖ヨーグルト、豆類、炭水化物の少ない野菜類(大根、なす、ピーマン、ブロッコリー、青菜など)、りんご、いちご、きのこ類、海草類 など

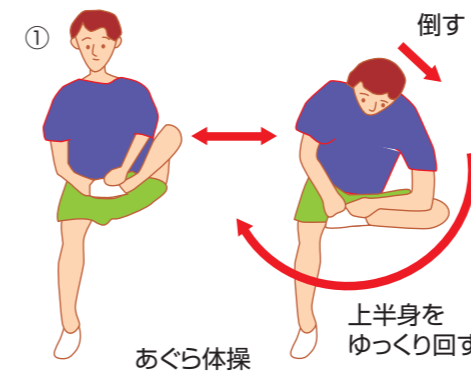


私は女性の元気は社会の元気と考えます。そのためには、良好な栄養バランスを基本に、賢く食べることを実践し、健康的な毎日を過ごしていただきたいと思います。ただ、偏った食生活を改善したにもかかわらず、原因不明の様々な症状にお悩みの方は、女性総合医療センターに受診していただくことをお勧めいたします。

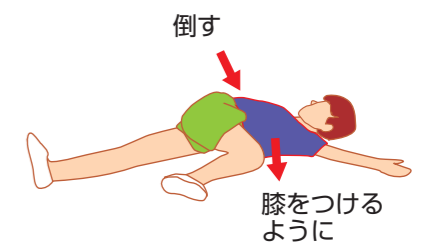
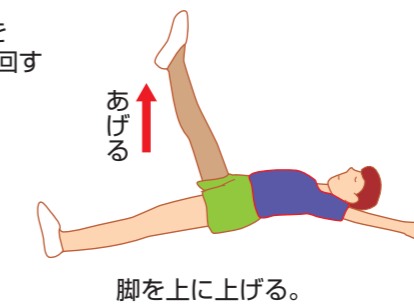
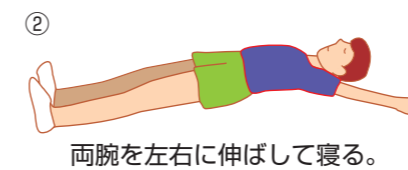
(記:21世紀集学的医療センター生活習慣病・女性総合医療センター 赤澤純代)

家庭でできるストレッチ 腰痛予防のストレッチ

冬は天候が悪く、運動する機会が少なくなります。座っている時間が多くなり、腰痛を起こしやすくなります。腰痛予防の目的で以下のようなストレッチをおすすめします。



片足を曲げて座り、上半身を曲げた脚の方に倒し、肘を膝の上に軽くのせたまま、上半身を反対側へぐるりとまわす。約15秒かけてゆっくりと行う。左右両方行う。



膝を曲げながら踵から足を床につけ、膝から下(下肢)を床につけ、腰をねじる。10~15秒間膝を床につける。左右両方行う。



四つんばいの姿勢から右手と左脚を伸ばすようにあげる。1、2、3、4、5でゆっくりと上げ、6で伸ばした姿勢を保ち、7、8、9、10、11でゆっくりと戻す。左手、右脚も行う。各運動を5回行う。

(記:体育学 田村暢熙)

運動教室 のご案内

開催日 ■月に2回(土曜日)
時間 ■午前11時(約40分)
場所 ■病院新館12階大会議室
参加費 ■無料
参加資格 ■どなたでも(運動できる服装でお越しください。)

当院では、一般の方を対象とした運動教室を開催しています。お問い合わせは21世紀集学的医療センター事務課(内線番号5234)まで。

お知らせ

紹介患者さま専用窓口の開設

紹介患者さまに円滑に受診していただくために、7月1日から病院本館正面玄関に入って左側に紹介患者さま専用窓口を設けました。ここでは紹介患者さまの受付を専門に行い、さらに専任の担当者が紹介先診療科受付まで患者さまをご案内いたします。紹介状(診療情報提供書)をお持ちの紹介患者さまは専用窓口をご利用ください。



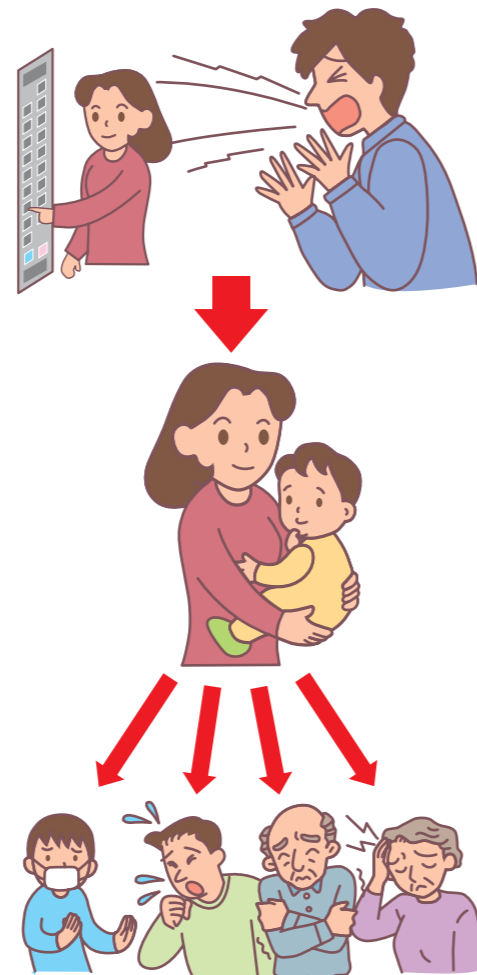
新型インフルエンザについて

インフルエンザの本格的な活動シーズンである冬を迎えています。新型インフルエンザ(A/H1N1)のパンデミック(世界的流行)をどのようにのりきればよいのでしょうか。

新型インフルエンザを含めた感染症は人にうつって広まっていく病気であるという認識が十分に浸透していません。例えば男性がエレベーターの中でくしゃみをした後、エレベーターを降ります。男性のくしゃみはエレベーターのなかに飛散します。その後、エレベーターに乗った女性が飛散した飛沫が付着している階数ボタンを触ります。エレベーターを降りた女性は知人と待ち合わせをした場所に行き、その手で知人が抱えている赤ちゃんをなでるなど、自分が感染して、さらに誰かに感染させるという状況を想像する力が必要です。

新型インフルエンザ感染症は多くの人にとっては数日苦しい思いをするだけで、自分がうつした家族のなかに重症化する人ができるかもしれません。家族が重症化しなくても、その先に続いていく感染連鎖のなかに重症化する人が必ずいます。そういう人への思いやりというのが個人のレベルで求められます。他人への想像力や思いやりを持ち、特に重症化する可能性のあるハイリスクの人達を感染から守るという視点で、私達一人ひとり自身ができる感染予防を確実に実施することが求められています。

また、医療の現場は通常の診療と同時進行で新型インフルエンザ感染症の診療と予防のためのワクチン接種を行わなければならない状況にあり、大きな負担がかかっているのはご承知のとおりです。それでも、医療の確保がなければ健康被害も広がるため、医師会との協力体制や、保健所を中心とした地域ごとのきめ細かいネットワークで支え合って遂行しなければなりません。この新型インフルエンザパンデミックの危機を淡々と受け入れ、のりきる覚悟で医療の現場が奮闘していることもご理解いただきたいと思います。



(記:医療安全部 感染制御部門 課長 不動政代)

アンチエイジング④

前回のアンチエイジング特集までは、栄養面からのアンチエイジング(老化防止)をテーマに、活性酸素の害から体を守る様々な抗酸化物質についてお話ししてきました。シリーズ最終回の今回は、抗酸化作用のある食品の上手なとり方についてお話ししたいと思います。

■色とりどりの野菜や果物をとって抗酸化アップ!

抗酸化物質には、ビタミンE、C、β-カロテン、植物色素であるカロテノイドやフラボノイドなどがあり、主に色とりどりの野菜や果物に多く含まれる成分です。また、抗酸化成分は同時に何種類かをとると、抗酸化作用がアップします。そのため、抗酸化物質を上手にとるには、特定の食品をたくさん食べるのではなく、多種類の食品を組み合わせるとることが大切です。

■野菜や果物はどのくらいとればよいの?

野菜や果物は1日にどのくらいとればよいのでしょうか。野菜は1日に350g以上、そのうち120g以上は、ほうれん草やにんじんなどの緑黄色野菜でとることが望ましいといわれています。具体的に言うと、野菜を350g以上とるためには、小鉢で5鉢分以上の野菜料理をとることが必要です。また、果物は毎日1回程度、例えば、みかんならば1日2個くらいが適量です。ただし、果物は抗酸化物質も多く含む反面、果糖も豊富な食品ですから、肥満予防のためには食べ過ぎは禁物です。

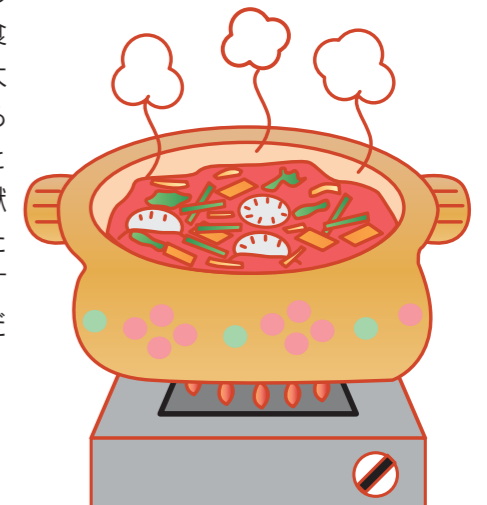
■野菜を増やすためのおすすめメニューは?

1日の献立を考える際は、食事バランスが重要です。もちろん、野菜のみでは必要な栄養素はとれませんので、1食中に、主食(ごはん、パン、めん類など)と主菜(魚、肉、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、海藻、きのこなど)を組み合わせることが大切です。また、野菜は生野菜のみでは十分な量がとれないため、煮物やおひたし、炒め物など加熱する料理を献立に加えましょう。野菜は火を通すことでかさが減ってたくさんの量が食べられます。今の季節は鍋料理などがおすすめです。また、豚汁やけんちん汁、野菜スープなど具たくさんの汁物なども野菜がたっぷりとれます。

★野菜1日350g以上の料理例

- ほうれん草のおひたし(80g)
- かぼちゃの煮物(80g)
- きゅうりとわかめの酢の物(80g)
- 具だくさんのみそ汁(70g)
- かぶとブロッコリーのサラダ(70g)

※重量はあくまで一例です。



(記:栄養部 木村律子)