

2008 **8**

3号

独立行政法人
国立病院機構
National Hospital Organization



Matsumoto Medical Center

まつもと医療センター

理念

いのちの尊さを重んじ、質の高いやさしい医療を提供します

- ◆相談支援センターご紹介……………2
- ◆「ともに癌に立ち向かおう」～市民公開健康講座……………3
- ◆ミヤンマーでの医療支援活動～浅川薬剤師より……………3
- ◆アンチエイジングと皮膚～医療トピックス……………4
- ◆中信松本病院～重症心身障がい医療、慢性疾患医療の現場から……………6
- ◆平林内科クリニックご紹介……………9
- ◆お知らせ……………10

Matsumoto Medical Center

まつもと医療センター 相談支援センターご紹介

治療についてのいろいろな疑問にお答えします！

退院後の生活について支援します！

相談支援センター室長 小池 祥一郎

まつもと医療センターでは、2008年4月1日より相談支援センターを開設しました。このセンターの目的は、病気や治療についてのさまざまな疑問や相談をお聞きし、患者様と一緒に解決策をみつめることにあります。スタッフは看護師(専任)、医師、ソーシャルワーカー、事務でチームを組んでいます。ご自身や、家族が病気になる場合、わからないことや不安がいろいろあると思います。入院とか手術が必要と言われただけでパニックになる方もいます。治療が一段落すると、今度は退院後の生活や支援についてわからないこともあろうかと思えます。そんなときに、相談支援センターにお立ち寄りいた

だき、スタッフに一声かけてください。まずお話しをお伺いし、より良い解決策を見つけましょう。内容によってはその日のうちに解決できないことや、少し時間が必要な場合もあります。医師や薬剤師、あるいはソーシャルワーカーからの詳しい説明が必要な場合もあるでしょう。こんなことを聞いてもいいかな、と遠慮せず、とにかくくまらず、ご相談下さい。



相談支援センター Q & A

Q1 どんな相談ができますか？

たとえばこんな相談を承っています。

☆受診、療養についての相談

- ・この科にかかったらいいの？
- ・退院後の療養で注意すべきことは？
- ・通院が大変、往診してくれる先生を紹介してほしい…
- ・流動食を胃に直接入れている。自宅ですらやってみようか？
- ・退院したあともしハビリを続けるにはどうしたら？

☆がんについての相談

- ・がんと言われてとにかく不安でたまらない…
- ・治療を受け始めたがこれからどうなるの？
- ・他にもっと良い治療法があるのでは？

- ・セカンドオピニオンを聞いてみたいけれど？
- ・治療のあいまに家へ帰るようになられたけど？

☆治療費についての相談

- ・入院するとこのくらいかかるの？
- ・入院保険の手続きはどうしたら？
- ・仕事ができないと生活に困る…

☆福祉制度についての相談

- ・介護保険を使うにはどうしたら？
- ・障害年金をもらいたいけど手続きは？

☆介護についての相談

- ・退院と言われたけれど介護はどうしたら？
- ・施設ってどうやって探すの？
- ☆重症心身障がいについての相談
- ・車椅子が必要だけどどのようにしたら？
- ・ショートステイはどうしたらできるの？

- ・その他 誰に相談したらいいかわからないようなことなど、気軽に相談にいらしてください。

Q2 相談の担当者は？

看護師またはソーシャルワーカー(社会福祉士)が最初のお話を伺います。必要に応じて、センター医師や主治医などと連絡をとりながら一緒に問題を解決していきます。

Q3 相談支援センターの場所は？

松本病院は皮膚科外来前です。中信松本病院は会計カウンターの向かって右手です。

Q4 相談の受付時間は？

月～金 9:30～16:30(祝祭日、年末年始は除きます)

Q5 相談に予約は必要ですか？

直接訪ねていただいてもかまいませんが、混み合っていたり不在の時もあります。できるだけ事前に予約をお願いします。

市民公開健康講座

「ともに癌(がん)に立ち向かおう」

近年、がんで悩んでいる方が増えています。日本人の主な病気の死亡率のトップ3は、脳血管障害、心疾患、がんですが、1980年ころよりがんが圧倒的にトップとな



り、人口10万人当たりのがんの年間死亡者数は250人を超えています。特に増加傾向にあるがんは肺がん、乳がん、大腸がん、前立腺がん、リンパ組織のがん(悪性リンパ腫等)があります。

まつもと医療センターでは、増加しつつある地域のがん患者のニーズに応えるため相談支援センターを設置するとともに、今年5月より「ともに癌(がん)に立ち向

かおう」をテーマにシリーズで市民公開健康講座を開催しています。

第1回は5月11日に開催され、「癌の疫学と予防 ―生活習慣で3割予防―」と題して生活習慣病研究室長の青木外科診療部長が、「癌の診断 ―ここまで出来る内視鏡―」と題して宮林消化器科医長ががんの予防から診断まで講演しました。第2回目は実際のがん治療に焦点を当てて、相談支援センター室長の小池救急医療部長が「消化器癌の外科治療」について写真、乳腺内分泌外来の金井医師が「乳癌の診断と治療」について講演しました。消化器癌や乳癌治療の実際についてわかりやすい説明と解説がなされ、聴講者によく理解していただきました。第3回目はもっと踏み込んで、「がんの告知」「疼痛緩和と支援」についてそれぞれ北野副院長と井上手術部長が担当して、7月19日(土曜日)の14時~16時松本病院の会議室で開催されました。多数の方が参加され活発な質疑応答がありました。

当センター薬剤師の浅川さんがサイクロンに被災したミャンマーで医療活動を行ってきました!

ミャンマーでの

国際緊急救助隊医療チームの活動

まつもと医療センター 中信松本病院薬剤科 浅川 淳

2008年5月2日から3日にかけてミャンマー南部を襲ったサイクロン「ナルギス」によって、同国では7万人以上が死亡するなど甚大な被害が発生しました。

日本政府はミャンマー政府に対して3回にわたって総額1億700万円相当の緊急援助物資を供与し、5月29日から6月11日まで医師4名・看護師7名・薬剤師1名からなる23名の医療チームの派遣を決定しました。軍事政権国家への国際緊急援助隊医療チームの派遣は今回が初めてであり、現地の情報は限られたものしかなく、通信機器の持ち込みも制限された状態での活動となりました。

活動サイトの「Don't be」(ラフタ)は同国でもっとも甚大な被害を受けた地域で、29万人の人口のうち4万人以上が死亡したとされています。日本の医療チームは約6400人の避難民がいる「スリーマイルキャンプ」に診療用テントを設営して、避難民・地域住民の診療を行いました。疾患群ではマラリア・急性下気道炎・下痢症が多く、また災害発生から日数が経過していたため気管支喘息や関節リウマチ等の慢性疾患も見られました。

ミャンマーではいまだに多くの人が家族を失い・家や田畑を失って苦しんでいます。そういった方々への援助を今後もしっかり続けていきたいです。



リレー形式

最近の診療トピックス(11)

アンチエイジングと皮膚

この4月より松本病院では人間ドッグ外来を開設しました。それに伴い、当科でも「皮膚アンチエイジング検診」として特に女性を対象にして皮膚の老化に関する検診を始めました。今回はその「皮膚アンチエイジング検診」で受診なさった方々に行っている指導内容を簡単に紹介します。

全身のアンチエイジング

皮膚も体の一部ですから全身のアンチエイジング(抗加齢)が重要になります。全身の抗加齢の基本はメタボリックシンドロームの対極である「軽度の飢餓状態」です。マウスでも線虫でも飢餓状態(普通量の65%のカロリー量)におくことにより、寿命が1.5倍延びることが解り、このことより、抗加齢医学の研究が始まりました。最近では、そのメカニズムも解りはじめています。

例えば、カロリー制限により、調ゆる体を錆びさせる活性酸素(フリーラジカル)の発生が抑制されたり、インスリンシグナルの不活化(糖尿病の逆の状態)でミトコンドリア内のATPのエネルギー効率上昇したりする、などです。その他、活性酸素ともにもう一つの老化の主な原因と言われるプロテインリンケージ(蛋白質の糖化:蛋白質同士が糖でくっついて代謝能が低下する現象)も空腹時間を十分にとることにより予防可能とのごです。それでは、人間での軽度の飢餓状態とはどのくらいかと言いますと、20歳代の体重を維

持することとされています。減量の基本はやはり、運動と減食で、空腹に慣れることが大切だと考えます(言っは易しです)。

その他、ホルモン分泌の維持も抗加齢には重要とされています。特に若返りホルモンとも言われる成長ホルモンが重要ですが、これには、ウエイトトレーニングや柔軟体操(ヨガなど)により分泌が維持される、と言われています。

皮膚のアンチエイジング

皮膚の老化はシミやクスミなど色素沈着とシワやタルミなど皮膚の弛緩、及び老人性疣贅や有棘細胞癌などの良性、悪性腫瘍の発現も広義の皮膚老化と考えられています。いずれの原因も浴びた紫外線の蓄積で、総称して「光老化」と呼ばれています。光老化は子供の頃から浴びてきた紫外線の総量と日本人ではIからIII型に分類される、個人個人の「光に対する抵抗性」で決まります。

日焼けすると赤く痛くなると、あまり色が黒くならない人がI型で光への抵抗性が弱く、痛くならずですぐ黒くなる人がIII型で強いタイプです。I型の人は勿論ですが、最近のオゾン層の破壊による紫外線の増加を考えればIII型の人も紫外線からの防御をしていた方が無難ではないかと思えます。紫外線からの防御は帽子や長袖の着用も有効ですが、やはり中心となるのは日焼け止めクリーム(sun protector)です。日焼け止めクリームの性能はSPFとPAで表示されています。前者が炎症(sunburn)や発癌と関係するUVBを、後者がシミやシワの原因となるUVAの防御能を

表します。最近の製品は表示が最高値のものがほとんどですので、取れにくく使用感のよいものを根気よく使うのがコツです。

サプリメント、化粧品、治療

最近、食物に含まれている抗酸化物質である、ビタミンEやCやβカロテンなどを錠剤化してサプリメントとして摂取することが大変、流行っています。

しかし、近年、大規模疫学調査が行われましたが、ビタミンEやβカロテンを採っていた群とそうでない群と寿命や種々疾患の有病率に有為差は認めませんでした。他方、野菜や果物を習慣的に摂取する群とそうでない群でははっきりと有為差を認めました。なぜ、このような現象が生ずるのかははっきりしたことは解っていませんが、やはり、ビタミン類は食物から採るのが一番です。

また最近、コエンザイムQ10やαリポ酸、アスタキサンチンといった強力な抗酸化物質がサプリメントとして注目されています。これらの有効性はまだ疫学的に確かめる段階ではありませんが、筆者はアスタキサンチンを摂取してみても老眼が少し改善しましたので、ある程度、有効なのではないかと考えています。

また最近、化粧品でコラーゲンやヒアルロン酸を含有した化粧水などの商品をよく見かけます。しかしコラーゲンなどは分子量が大きく、皮膚から吸収されることはまずありません。それらは角層に保水力を与えて肌をみずみずしく見せるための純粋な化粧品です。

それでは、コラーゲンなどをサプリメントとして摂取した場合はどうなのでしょう。少し前までは専門家の間では、その効果に懐疑的な見方がほとんどでした。何しろ、蛋白質であるコラーゲンを摂取しても消化され、吸収されるときには、アミノ酸に分解されているからです。体がそれを皮膚で再びコラーゲンに作り直してくれる保証はありません。しかし、最近、被験者を用いた比較や動物実験では、効果に肯定的な結果が出はじめています。少なくとも、全く無効ではなさそうです。

以上、一般の臨床医の立場より、皮膚科から見たアンチエイジングについて述べました。アンチエイジングや美容皮膚科と言いますと高価な自費診療と言うイメージがありますが、基本は同じですし、保険診療でもシミへのトラネキサム酸の内服治療や老人性疣贅や色素斑への凍結療法など、かなりのことができます。どうぞ気楽に御相談下さい。

皮膚科 医長 徳田安孝



安心できるやさしい医療を提供する小児科として

～重症心身障がい医療・慢性疾患医療の現場から～

先号に続いて小児科をご紹介します。
今月は重症心身障がい医療と
慢性疾患医療の特集です。



小児科医長
いしだ しゅういち
石田 修一
(中信松本病院)

当院には、開棟以来30余年たつ、重症心身障がい児(者)病棟があります。

重症心身障がい、というのは「こころ」(≪精神)と「からだ」(≪身体)の両方に障がいを負った方たちのことです。生まれながらに障がいを負った方も、溺水や脳炎などの病気が原因の方もいます。

重症心身障がい児(以下、重症児)の入所の起ころは、ある小児科医の熱意からでした。現在の長野市稲里出身の小林提樹先生です。戦後の混乱期、治療の見込みのない病気や障がいは、見捨てられに近い状況であり、小林先生はその状況を怒って世の中に訴えしました。全国的に障がい児を守る運動が拡がり、その中で重症児病棟が開棟されました。法律(児童福祉法)の後盾により、行政の差配で入所する制度(措置制度)でした。当初18歳以上の方は入所の対象とされませんでした。昭和43年の児童福祉法改正後、18歳以上でも入所可能になりました(「児童一貫」と言われ、重症児(者)と表されます)。重症児(者)病棟にいる方は、何歳であっても児童福祉

法の適用を受けます。「物言えぬ」方の診療は小児科、という評価があり、重症児(者)の担当は小児科のことが多く、病棟には指導員・保育士が配置されています。当時、重症児は短命といわれましたが、職員の手厚い看護・ケアによって平均寿命が伸びました(当院では平均34歳、最年長は80歳)。退院はほぼ死亡退院であり、新しく入所できる方は、ごくわずかです。

現在、重症児(者)は全国で3万人弱といわれますが、その2/3は自宅で生活しています(在宅、と呼ばれます)。重症児(者)病棟で退院がないため、仕方なしに在宅を選択する方がいることは否めません。しかも在宅の方は入所の方より障害の程度が重いことが多く、胃瘻があったり、気管切開があったり、人工呼吸器が必要だったりし、家族の負担が大きい現状です。在宅支援と、救急医療の後方支援として、重症児(者)病棟の役割が期待されています。しかし長期の入所はなかなかできません。仮に重症児(者)に施設変更してもらおうとしても、いったいどこがあるのでしょうか？

福祉の切り捨てが心配される時勢になりました。しかし入所であれ在宅であれ、重症児(者)のいのちをしっかりと守ることが、世の中全体の幸せになるのでは、と感じます。

今日も重症児(者)たちは、無垢なひとみで、精一杯生きています。

※「障がい」の表現について

「害」という言葉を辞書で引くと「わざわい」「損失」「悪い影響、結果」などの言葉が並んでいます。尊い人を表現する言葉にこのような字を使いたくないという思いから「がこ」の字をひらがなで表記することが増えてきています。

慢性疾患の治療と

病棟生活について



小児科医長
やま だ しん じ
山田 慎二
(中信松本病院)

4月から新しい診療体制がスタートし、もともと中信松本病院に備わっていた慢性疾患に対する診療内容も、より多岐にわたり充実していくことになりました。慢性疾患とは、病院において長期的に治療を継続しなければならぬ疾患の全てと、私たちは考えています。特に、当院病棟への入院適応となる具体的疾患は、重症の気管支喘息、先天性疾患で日々のコントロールが必要な疾患（先天性代謝疾患など）、不登校、肥満、糖尿病、発達障害、神経疾患、心身症などです。病棟のスタッフの特色として、従来の看護師と児童指導員に加えて、この4月から新たに保育士が配属されたことがあります。入院中の子ども達の身体的なケア

のみならず、精神的なケアにもさらに配慮していくことができるようになりました。外来診療においては臨床心理士が配属されており、発達の評価、心理療法、心理検査も施行できるようになってきました。そして、入院と外来の双方において、慢性疾患の児童の身体機能の維持のために、リハビリテーション部のスタッフも大きな役割を担っています。小児科医が8人となり、循環器、腎臓、内分泌、アレルギー、神経、発達、児童精神など、幅広くかつ専門的に対応できるだけでなく、このようにコメディカルの面でも充実した体制となっています。

さらに、このような長期的な身体的ケアや精神的ケアの必要な児童が、入院しながら学校にも通えるような体制も整っています。当院に隣接している寿台養護学校がその役割を果たしています。病弱養護学校として機能の向上を果たし、入院生徒への対応はもちろんのこと、最近では通学生徒も受け入れるようになりました。通学生徒においては、慢性疾患、不登校、発達障害の児童を可能な限り受

け入れていく方向ですが、マンパワーや施設の規模と相談しながら対応していきたいと思っています。以上が慢性疾患の治療を組み立てている当院の大事な要素です。この要素をできる限り生かして子ども達に還元できるような医療をスタッフ全員で心がけていきたいと思っています。



小児科スタッフせいぞろい！

みんな、みんな、生きている

— 重症心身障がい児(者)の療育活動 —

療育指導室
小口 順啓

重症心身障がい児(者)（以下、重症児(者)と略します）の入院生活は24時間医療の援助を必要としています。さまざまな障がいを併せ持つ重症児(者)にとつて、常時、医療の目の行き届く環境が必要とされます。

と同時に、発達の芽を育てることが大事なことです。人として生を受けて、一つの命を自己実現させるためのお手伝いをする。こと、そのために、「療育指導室」の部署があり、児童指導員、保育士が配置されております。病院に「福祉職」が配置されているのですが、「児の健全育成」と「福祉の増進」のために、日々の仕事をさせていただいております。

毎日の生活の中では、アセスメントシートに基づき、ムーブメント活動を中心として、体、頭、こころに働きかける療育活動を行います。また、季節の行事を

取り入れ、日常生活に変化を取り入れた活動も行っております。今年の夏祭りは、多くの出店で賑わい、バンド演奏もあり、目と耳と体全体で楽しむことができました。

中信松本病院では、在宅の重症児(者)へのサービスとして、通園事業を行っております。「どんなに重い障がいをもっていても楽しい日々を過ごしていただきたい」との願いで、人工呼吸器を持参されたり、経管栄養の方、気管切開されている方など、専任の看護師2名と、療育活動をリードする保育士1名が通園利用者をお迎えしております。

病院に併設されておりますので、毎日、小児科医師が診察を行います。朝の診察を受け、「元気」の証明をいただき、活動が始まります。9時半より午後3時までですが、集団活動と個別活動を通して、「自分づくり」をしています。是非、おいでいただき、活動を「観」下さい。



ムーブメント活動



夏祭り

診療所の先生紹介



平林内科クリニック

ひら ばやし ひで みつ
平 林 秀 光 先生



〒399-0011
長野県松本市寿北6丁目28-8
TEL. 0263-85-3800
FAX. 0263-85-3880
<http://www.hirabayashi-clinic.jp/>

平成19年4月、寿北に、内科クリニック（内科・循環器科）を開業いたしました。私は、昭和51年信州大学第二内科に入局以来、循環器を専門にし、その後、昭和58年、長野県がん検診・救急センターが開設された時に救急医療への道を歩み始めました。当時、内科医が救急専門医、集中治療専門医であることは比較的めずらしいことであり、その頃はその後も長年に亘って救急医療の道を歩むとは思っていませんでした。

開業前の1年3ヶ月は信州大学救命救急センターに勤務しまして、いわゆる「救急医療の最前線」は卒業いたしました。

救急では小さいお子さんも診る機会があり、また、かなり広い範囲の医療を提供する必要があったため、交通外傷、熱傷、中毒疾患など内科疾患以外の多くの患者さんにも接する経験を持つことが出来ました。

私は患者さんや家人との対話がもともと好きであったこともあり、現在の開業医としての自分は、救

急医療で培った医療経験の全てを集大成するつもりで診察しております。

今後とも近隣であります「まつもと医療センター」は、開業医となった私にとってはもちろん、多くの患者さんにとりましても、より素晴らしい病院になっていくことを希望します。

また、今後さらに充実したより良い医療連携の構築をお願い致します。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

松本の歳時記

8/2 松本ぼんぼん
8/7 七夕祭り
ほうとうを食べる。
(月遅れの七夕)

8月上旬
青山さま、ぼんぼん、盆踊り

新任医師紹介



血液内科
酒井 均
ひつじ
平成17年卒
専門
血液内科

所属学会資格
・日本内科学会
・日本血液学会
7月1日に赴任しました。
血液疾患を中心に診療を行います。
どうぞよろしくお願ひします。

中信松本病院



呼吸器外科
砥石 政幸
まさゆき
平成9年卒
専門
肺・縦隔疾患の外科治療

所属学会資格
・日本外科学会
・日本胸部外科学会
・日本呼吸器外科学会
・日本肺癌学会 等
・日本外科学会専門医
・呼吸器外科専門医
・日本がん治療認定医機構
がん治療専門医、暫定教育医
よろしくお願ひします。

松本病院

10月18日(土曜日)
まつもと医療センター病院祭のお知らせ

地域のみなさんにより身近でお役に立てるセンターになりたい！との願いを込めて、病院祭の準備を始めました。松本病院、中信松本病院両方を会場に、菅谷昭松本市長の講演、車椅子の音楽家狭間社さんのコンサート、パネル展示、健康チェックや健康相談、など予定しています。まだイベントの名前も決まらない卵の段階ですが、張り切って準備していますので、皆様お誘い合わせの上ぜひお出かけください。

まつもと医療センター
ロゴマークが
決定しました!

まつもとメディカルセンターの頭文字 MMC の3文字をかたどり、アルプスの新緑の緑と高い空の青で彩っています。センターのシンボルとして親しんで頂けるとうれしく思います。



ボランティア募集

外来インフォメーションのボランティアを募集しています。
詳細は松本病院管理課へお問合せ下さい。

松本病院・中信松本病院

松本病院代表
0263-5814567

産婦人科のお知らせ

外来日が火・水・金に変更になりました。
妊婦健診・婦人科検診を行っています。
ご利用お待ちしております。

勉強会のお知らせ

診療所の先生方とセンター医師
合同の勉強会です。
毎月第3木曜日 内科・外科勉強会
松本病院第2カンファレンスルーム
19:00~20:00

松本病院

まつもと医療センター

第3号 平成20年8月1日発行
発行人 院長 米山 威久
松本病院
〒399-8701 長野県松本市芳川村井町1209
TEL.0263-58-4567 FAX.0263-86-3183
<http://www.matubyo.jp/>
中信松本病院
〒399-0021 長野県松本市寿豊丘811
TEL.0263-58-3121 FAX.0263-86-3190
<http://www13.ocn.ne.jp/~ncmh/>



● 編集後記 ●
週間天気予報では雨の天気予報が、当日の朝には晴れに替わっているという日が何日もありました。梅雨は成夏期に必要な農業用の水を蓄える重要な時期でもあり、夏場の漏水がちょっと心配です。また、今年の夏は猛暑日が多いという予報もあり、皆様も熱中症にはくれぐれもお気を付け下さい。私の場合は麦茶に食塩を少々入れ、水分と塩分を補給しています。ご参考までに。(S)