

# Frontier

新しく優しい医療をあなたのもとへ

VOL.27  
第27号 / 2023.11

見える医療を開拓する。  
福井大学医学部附属病院  
情報誌「フロンティア」

特集 / Close Up Frontier

## 次世代育成

初期臨床研修医の拡充目指し  
環境とプログラムの魅力を  
強力にアピール。

福井大学医学部附属病院 副病院長(教育担当)

五井 孝憲

### トピックス

北陸初の高度被ばく医療支援センター  
目の手術室  
新型コロナウイルス感染症、2類から5類へ

### 座談会

厚労省指定モデル事業が発進!  
脳卒中・心臓病等総合支援センター

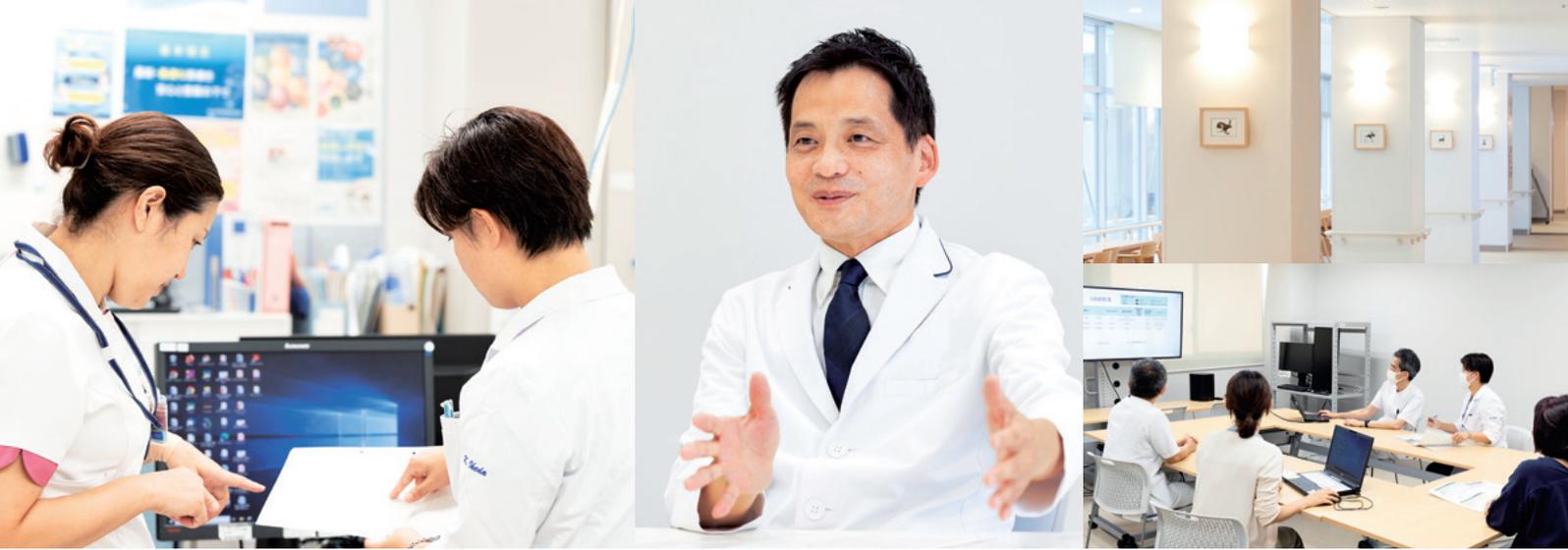
### レポート

遺伝カウンセラーの1日に密着!  
「専門医や診療科と連携して遺伝にかかわる相談に対処」  
認定遺伝カウンセラー 池田 和美

### アンチエイジング入門

自分に合ったセルフケアで心と体を健康に





# Frontier VOL.27

## CONTENTS

### 「Frontier」に込めた想い

本誌は、患者さん、地域の皆さまとの接点をより密接にし、さらなる安心と信頼をお届けすることを目的に創刊しました。私たちが志向する最新・最適な医療に対する思いを6つの「F」に込め、つねにその先駆者であることを願って「Frontier」と名付けました。

<p><b>F</b>ukui</p> <p><b>F</b>unction</p> <p><b>F</b>orefront</p> <p><b>F</b>ace to face</p> <p><b>F</b>un</p> <p><b>F</b>riendly</p>	<p>私たち「福井大学医学部附属病院」の</p> <p>果たすべき「役割・責務」を明らかにするため、</p> <p>最先端医療の「最前線」から</p> <p>患者さん、地域の皆さまに「きちんと向き合う」媒体として、</p> <p>かつ、県民の皆さまが「楽しめる」情報も盛り込んだ</p> <p>「手に取りやすい」広報誌であることを目指します。</p>
--	---

### 03 特集／Close Up Frontier

## 次世代育成

初期臨床研修医の拡充目指し  
環境とプログラムの魅力を  
強力にアピール。

福井大学医学部附属病院 副院長(教育担当) 五井 孝憲

### 08 トピックス／Current Pick Up

北陸初の高度被ばく医療支援センター  
目の手術室  
新型コロナウイルス感染症、2類から5類へ

### 11 診療の現場から／Watch

ピロリ外来

### 12 「病気と治療の検索サイト」をリリースしました

### 13 座談会／Our Partner

厚労省指定モデル事業が発進!  
脳卒中・心臓病等総合支援センター  
目標は「健康寿命3年以上延伸」と「死亡率減少」。  
包括的支援の中核担う

脳卒中・心臓病等総合支援センター長	菊田 健一郎
脳卒中・心臓病等総合支援副センター長	福井 伸哉
脳卒中・心臓病等総合支援副センター長	山村 修
リハビリテーション科特命助教	山口 朋子
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師	西本 尚弥
栄養部管理栄養士	藏川 真紀子
総括医療ソーシャルワーカー	三嶋 一輝

### 16 リポート／Report

遺伝カウンセラーの1日に密着!  
「専門医や診療科と連携して遺伝にかかわる相談に対処」  
認定遺伝カウンセラー 池田 和美

### 19 掲示板／Bulletin Board

立ち会い出産 -心待ちにしていた赤ちゃんが産まれる大切な瞬間に立ち会うこと-

### 20 アンチエイジング入門／Anti-Ageing Navi

自分に合ったセルフケアで心と体を健康に

### 21 良食良薬～カラダがよるこぼ健康食材～

### 22 健康お役立ちグッズ

### 23 患者さんの声／編集後記

特集

# 次世代育成

初期臨床研修医の拡充目指し  
環境とプログラムの魅力を  
強みにアピール。

平成16年から導入された初期臨床研修制度のもと、福井大学医学部附属病院は次世代の医療人育成に向け、質の高い研修環境（プログラム）を提供しています。コロナ禍の逆風にさらされた影響もあり、近年は初期臨床研修医の確保に苦戦しています。新任の五井孝憲教育担当副院長は、医学生に対するアピールを強化して、初期臨床研修医の拡充を図る方針です。

福井大学医学部附属病院  
副院長（教育担当）  
臨床教育研修センター長

**五井 孝憲**

ごい・たかのり

昭和38年、福井県敦賀市出身。平成元年、大阪医科大学（現大阪医科薬科大学）医学部卒業。平成7年、福井医科大学（現福井大学）大学院医学研究科修了。2年間の米国タフツ大学留学を経て、平成11年4月から福井医科大学医学部に勤務。平成28年、福井大学学術研究院医学系部門教授に就任。令和5年4月から現職。専門は消化器外科学。日本消化器外科学会理事。



**幅広い診療能力が身に付く  
スーパーローテートを基本に、  
自由度の高い方式や勉強会など  
独自の研修プログラムを提供。**

令和5年4月から教育担当の副病院長を拝命しました。臨床教育研修センター長も兼任しています。福井県の次代の医療を支える優秀な医療人を育成・確保する重要な職務であり、全力で取り組んでいるところです。

現行の初期臨床研修制度は平成16年

に導入されました。国家試験に合格した若手医師に、外科、内科、救急などの必修科目を含む2年間の初期臨床研修を義務づけたこの制度は、それまでの専門領域に偏った研修では幅広い診療能力が備わりにくかったことを踏まえ、プライマリケア(総合的な診療)の基本的なスキルを習得した医師の養成を大きな目的としています。

本院もこの制度に対応して、幅広い診療能力が身に付けられる総合診療方式(スーパーローテート)を基本に、経験豊

富な指導医を数多くそろえ、自由度の高いオーダーメイドローテート方式の採用、研修医向けの勉強会、各種トレーニングコースの実施など独自のプログラムにより、質の高い研修を提供してきました。

**200人以上の指導医のもと  
多くの執刀や多様な疾患経験。  
臨床教育研修センターでは  
研修医向け勉強会を毎週実施。**

本院における初期臨床研修の具体的な特徴やメリットを列挙します。

①病院再整備が完了し、きれいな病棟、広い外来、充実した医療設備のもとで快適に研修ができる。

②高度で先進的な医療を展開する大学附属病院であると同時に、地域に密着したプライマリケアも行い、「広くかつ深い」研修ができる。

③同規模国立大学附属病院の中でもトップクラスの症例数を誇り、200人以上の経験豊富な指導医のもと、多数の執刀機会があり、多様な疾患を経験できる。

④地方の大学病院ならではのアットホームな雰囲気の中で、どの診療科も2人以上の指導医が付くことが多く、知識や技術の基本から応用まで指導がなされる。

⑤多数のセミナー室や個別デスク、仮眠

# アットホームかつ質の高い環境で 高度先進医療もプライマリケアも学べる。 初期臨床研修の水準が向上し 地域医療との接点も拡大。

個室、シャワールームなどを備えた臨床教育研修センターがあり、24時間使えるメディカルシミュレーションセンターが併設されている。初期研修医・看護師のための新しい宿舎も完備。

⑥ 臨床教育研修センターでは、外来や当直で遭遇する疾患や、見落としと命に直結する疾患を中心に、研修医向け勉強会を毎週実施している。

⑦ 診療科ごとに研修医と世代が近い「Under 40 club（40歳以下の医師グループ）」を立ち上げ、研修医が困ったことや悩みなどを気軽に相談できる体制づくりを進めている。

**自主性を求めるとともに  
チームワークの大切さも指導。  
快適な生活を送れるよう  
研修医に寄り添い親身に支援。**

少し補足しますと、初期研修医・看護師のための新しい宿舎は今年から供用を始めた新築のワンルームマンションで、家賃負担は月額2万円です。臨床教育研修センターに併設されたメディカルシミュレーションセンターには、成人心肺蘇生法、小児心肺蘇生法、エコーシミュレーターを用いた超音波診断、腹腔鏡手術、ロボット手術、内視鏡治療、血管内治療など高度な医療の技術を習得できる最新のシミュレーターがそろい、セミナーや技

術研修に参加できるほか、好きな時間にいつでもトレーニングができます。

臨床教育研修センターで毎週行われる勉強会は、全科総動員で専門分野の医師が講師になり、実習で疑問に思ったことや分かりにくかったことをしっかりと整理できます。

初期臨床研修制度が見直され、令和2年度採用研修医から到達目標が改定されました。研修評価や修了の要件も大幅に改定され、オンライン臨床教育評価システム（通称EPOC2）が導入されました。本院はいち早くEPOC2を採用し、最大限の教育効果が得られるようにシステム整備をしています。

本院の研修医には自主性を求めています。疑問に思った時は、常に自主的に上級医に質問し、自分で調べて学び直し、それを実践していけるように指導しています。また、医療現場では多職種のメディカルスタッフがそれぞれの専門的な医療技術を結集するチーム医療が主流ですので、チームワークを大切にする指導も重視しています。

こうした取り組みの結果、初期臨床研修の水準が向上し、県内外の臨床研修病院、研修協力施設における院外研修が活発化し、地域医療との接点も拡大しています。

研修に慣れないうちは肉体的・精神的に体調を崩すこともあるかもしれませんが、他大学卒業生にとっては福井で研修を始

めることに不安を抱く人もいるでしょう。それに対して本院の教員・職員は心から研修医に寄り添い、快適な研修生活を送れるよう親身に支援しています。

**本院研修の特徴やメリットが  
十分に伝わっていません。  
医学部6年生を対象に  
初のプレゼンテーション実施。**

しかし、残念なことに、こうした本院の初期臨床研修の特徴や魅力、メリットなどが、福井大学医学部の学生に十分に伝わっていません。もちろん私たちの努力不足もありますが、コ



メディカルシミュレーションセンター

# 学生・研修医向けコンテンツの充実で 研修病院としてのメリットを発信。 臨床実習から専門研修まで シームレスに移行できる強みを活かす。

ナ禍対策でリモート講義を余儀なくされたり、臨床実習がほとんどできなかったりした影響も見逃せません。

結果的に、学生と病院とのつながりが弱くなり、福井や本院に対する愛着が醸成しにくくなったことで、県内出身者・県外出身者とも臨床研修マッチングのマッチング率が低下し、初期臨床研修医の県外流出が増えたのではないかと思います。

この反省に基づき、今年度から医学生に対する情報提供のコンテンツを充実させ、本院での研修の特徴やメリットを積極的にアピールするとともに、彼らが将来の展望を描けるようにサポートする取り組みを開始しました。

7月には6年生を対象に「国試対策から進路決定に向けて」と題して、初めてのプレゼンテーションイベントを実施しました。本院の初期臨床研修システムの特徴をはじめ、診療科ごとに実績や得意とする治療・研究などを紹介したほか、マッチングに向けての勧誘、専門研修の紹介なども行いました。来年度からは、真剣に進路検討を始める5年生を対象に、もう少し早い時期に開催する予定です。

また、研究や臨床活動を紹介するポスターを各診療科で作成して、臨床教育研修センター、臨床講義室前、図書館をはじめ、学生の目に入りやすい場所に掲示することにしました。さらに、初期臨床研修や専門研修のガイドブックも作成しますし、5・6年生に対してUnder

40 clubによる「初期臨床研修医に対する医師を学ぶ会」を年複数回開催したり、初期臨床研修医の勧誘活動に取り組んだりする計画です。

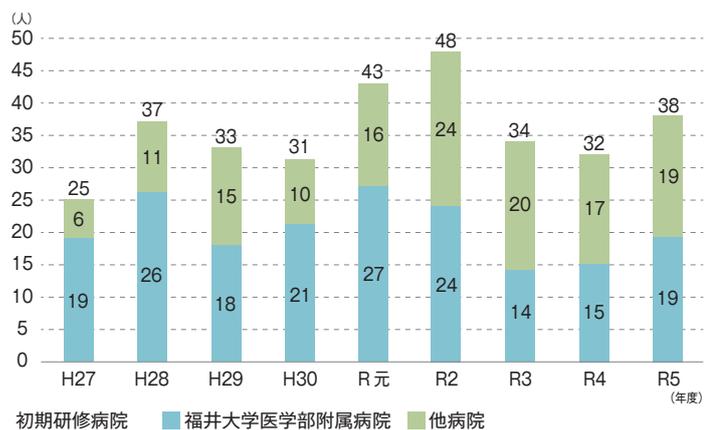
**専攻医の獲得は順調だが  
気を緩めるわけにはいかない。  
幅広く経験できる利点強調して  
外科領域の専門医を増やす。**

平成30年度からスタートした新専門医制度は、2年間の初期臨床研修を修了すると、基本19領域から基盤となる診療科を選び、専攻医として3～4年間、日本専門医機構が認定した専門研修プログラムを受け、修了後に基本領域専門医に認定され、引き続き29領域から選んだ領域で認定専門研修プログラムに基づく研修を受け、サブスペシャリティ専門医を目指すという仕組みです。

本院は専門研修基幹施設として18の基本領域で専門研修プログラムを整備しており、卒後3～4年目の医師が専門研修に取り組んでいます。充実した研修体制と環境が評価されて、初期臨床研修医に比べると専攻医の獲得は順調に推移しています。本院の初期臨床研修医はもとより、他の病院で初期研修を受けた医師も多く、約半数を占めています。

ただ、近年、初期臨床研修医の獲得に苦戦している状況を踏まえると、気を緩めるわけにはいきません。臨床実習から初期臨床研修、さらに専門研修までシ

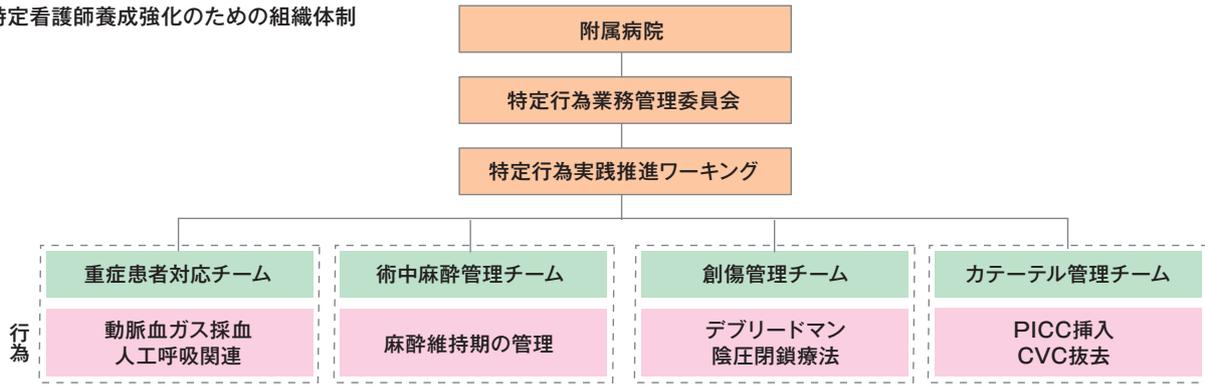
■専門研修医採用数の推移



ムレスに移行できる研修体制を構築している強みを活かすとともに、医学生向けと併せて初期臨床研修医向けコンテンツを充実させて、アピール度を高めることにしています。

診療科ごとの専攻医の偏在を解消することも重要です。特に外科と内科の専攻医の少なさは全国的な課題となっています。私は日本消化器外科学会の理事を務めているのですが、若手のリクルート活動を強めるよう発破をかけられている

■特定看護師養成強化のための組織体制



状況です。

地方の外科医は大都市圏のように手術に専念できるわけではなく、内視鏡治療や化学療法、緩和療法などにも携わらねばなりません。外科が敬遠される大きな理由はそこにあるわけですが、逆に幅広く経験を積むことが10年後の選択肢を広げるというメリットを強調することで、外科領域の専攻医・専門医の増加に努めたいと思っています。

**医療現場と患者さん双方にメリット大きい看護師特定行為4チーム編成の新組織体制で育成に取り組み。**

平成27年から始まった看護師の「特定行為研修」についても触れておきます。この制度は、医師の業務範囲の一部を看護師が担うことにより、医師の負担を減らすとともに、タイムリーなケアや処置によつて治療効率を高めることを主な目的としています。急変や違和感が見られた際などに、この研修を修了した看護師（以下、特定看護師）は医師の手順書に基づいて、自らの判断でケアや処置ができます。特定行為として21区分38行為が指定されています。

ただ、国は令和7年までに修了者10万人を目指すとしているにもかかわらず、5年3月現在、特定看護師は全国で6875人にとどまっています。福井大学も令和3年度から本格的に特定行為研修

を開始しましたが、5年10月現在の特定看護師は10人にすぎません。現時点では看護師にとつて必要度がそれほど高くない資格だと受け止められているのかもしれない。

本院としては、オンコールや医師の負担が減つて働き方改革につながる、専門的な技術と臨床判断・推論能力を兼ね備えた特定看護師が他の看護師の相談役になることで、病院全体の安心感やコミュニケーションの円滑化につながるなど、医療現場と患者さんの双方に大きなメリットがあると考えており、特定看護師の養成強化に乗り出したところです。

具体的には、特定行為業務管理委員会、特定行為実践推進ワーキングという新組織のもとに、重症患者対応、術中麻酔管理、創傷管理、カテーテル管理の4チームを設置して、重点的に養成に取り組むこととしており、早期に増やしていく方針です。

**本院で研修したからこそ今の仕事ができる。U・Iターナー者も大歓迎の一石二鳥の理想的な研修病院。**

大学卒業後の2年間は体力も吸収力もある時期ですから、初期臨床研修医としてどう過ごすかは、その後の人生にとつても極めて重要です。高い経験知と技術力を備えればどこに行っても即戦力として働けますので、どんな環境でどん

な研修を受け、その間にどういう選択をするかが大事なのです。

私は、本院で研修したからこそ今の仕事ができたと確信しています。プライマリケアについてはもちろん、素晴らしい先輩方から基礎研究や臨床研修も勉強できる機会が多くありました。都会ではなかなか難しいアットホームな雰囲気だからできた経験だと思います。

私たちには、この恵まれた環境に甘えることなく、教員・職員一同、親身になって支援し、さらに充実した指導体制の整備と強化に取り組む重大な責務があります。これまでの経験を活かして、より多くの次世代の医療者に充実した教育を提供できるよう尽力し、一緒に成長していきたいと思っています。

来春には北陸新幹線が開業し、関東からのアクセスも便利になります。UターナーやIターナーでの研修も大歓迎です。あらためて医学生の方々に強調したいのは、大学病院は専門性の高い高度で先進的な医療に強いがゆえに、研修でプライマリケアやモニタリング（よく見られる疾患）を幅広く学べないというのはいかなる誤解だということです。本院はどちらもしつかりと経験できる一石二鳥の理想的な研修病院だと確信しています。福井大学医学部学生の7割を占める県外出身者も含めて、多くの若手医師にぜひ本院での初期臨床研修と専門研修に参加していただきたいと願っています。

# 北陸初の高度被ばく医療支援センター

原子力発電所が複数立地している福井県を含む北陸において、本院が北陸初の高度被ばく医療支援センターに指定されました。

## 高度被ばく医療支援センターとは

高度被ばく医療支援センターは国が指定する機関で、原子力災害時において高度専門的な被ばく医療を行い、原子力災害拠点病院では対応できない高度専門的な治療を必要とする傷病者や、除染が困難で二次汚染等の可能性がある傷病者に対応できる専門家の派遣及び専門的な教育研修等を実施しています。

## 指定までの経緯

現在、高度被ばく医療支援センターは、弘前大学、福島県立医科大学、広島大学、長崎大学と基幹センターである量子科学技術研究開発機構が指定を受けており、本院は6番目の指定になります。

本院は、平成28年3月に原子力災害拠点病院の指定を受け、福井県立病院を中心に、福井県内における原子力災害医療の中心を担ってきました。

福井県は廃止措置中の原子炉を含め15基の原子力発電所を有しているにも関わらず、原子力災害医療体制が空白地

帯であったため、高度専門的な医療提供体制や、それを可能とする人材育成体制の充実・強化が早急に必要であると原子力規制委員会では考えられてきました。

このことから原子力規制委員会は、令和3年10月の委員会、北陸地域に高度被ばく医療支援センターを設置する必要があると指摘し、令和5年4月1日に本院が高度被ばく医療支援センターの指定を受けるに至りました。

## センターの実施体制

救急部の小淵岳恒医師をセンター長として、事務局は事務局長を中心に事務員1名、看護師2名の専従職員、併任の診療放射線技師1名の体制をとっています。加えて、院内の医療従事者、敦賀キャンパス国際原子力工学研究所及び工学部の専門家総勢34名のセンター協力員と連携体制をとり、センターを運営しています。

また、施設設備等においては福井県立病院や量子科学技術研究開発機構と連携協力体制を整備しています。

## 人材育成と医療体制の充実

高度被ばく医療支援センターの役割としては、これまでの原子力災害拠点病院の役割に加えて、大きく二つあります。

一つ目は、平時において、原子力災害医療に対応できる医療従事者を育成することであり、災害拠点病院や協力機関に対して専門的な教育研修等を実施し、訓練等において専門的な助言や支援を行うものです。具体的な研修については、新研修体系(図1)により基礎研修からステップアップ方式により研修が行われており、本学でも12月に甲状腺簡易測定研修及び中核人材研修の実施を予定しています。また、毎年実施される国と福井県の原子力災害総合防災訓練への参加協力があります。

二つ目は、原子力災害時の医療体制の充実です。原子力災害拠点病院では対応できない高度専門的な治療や二次汚染等を起こす可能性が高い被ばくを伴った傷病者の診療を行うために、被ばく医療、線量評価及び除染処置等の専門家を派遣



高度被ばく医療支援センターセンター長  
こぶち・たけつね  
**小淵 岳恒**

し、長期的かつ専門的な治療を要する高度被ばく傷病者の診療等を行います。

今後の原子力災害時における医療への対応、そして原子力災害に対応できる人材を多く輩出していくためにも、福井県そして全国に高度被ばく医療支援センターの使命を果たすべく、その任務と役割を遂行します。

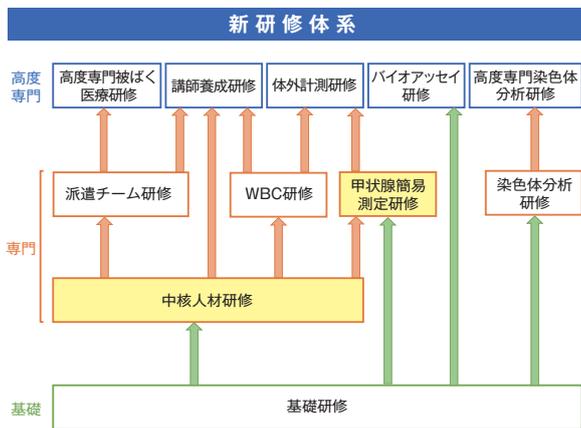


図1 新研修体系   は本学が実施する原子力災害医療研修

## 目の手術室

最新の手術機器を備えた眼科専用の局所麻酔手術室「目の手術室」が、今年5月に完成しました。

### 眼科専用の手術室が完成

令和5年5月に眼科専用の局所麻酔手術室である「目の手術室」が完成。場所は眼科外来の近くにあり、日帰り手術も入院手術もほとんどの眼科手術がここで行われることになりました。なぜ眼科に専用の手術室ができたのでしょうか？

### 受け入れ数増やし、ニーズに応える

眼科の手術はほとんどが局所麻酔で行われており、日帰り手術など比較的短時間の手術が多くなっています。そのため手術件数は年間1500件以上（2022年度）と全科の中でもっとも多く、病院全体の手術件数のおよそ4分の1を占めます。従来は全科共通の手術部で眼科の手術も行われていましたが、新しく完成した「目の手術室」に眼科手術を集約することで、より効率的に手術室を運用できるようになりました。

具体的には、週3回行われていた眼科の手術ですが、「目の手術室」の完成に伴

い、月曜から金曜まで毎日手術が可能になりました。それによって、より多くの患者さんや手術の受け入れが可能になり、また網膜剥離や眼外傷などの緊急手術もスムーズかつ迅速に対応できる体制となりました。

さらに、眼科が使用しなくなった分、手術部の部屋数に余裕ができたため、外科をはじめとした全身麻酔手術をさらに多く受け入れられるなど、病院全体としても手術室をより有効に活用できるようにすることも期待されます。

### 最新の手術機器を整備

「目の手術室」には2つの手術室があり、同時並行で手術を行うことで、より多くの患者さんを治療可能な体制となっています。当科は、特に緑内障や糖尿病網膜症を専門としており、最新の緑内障手術のほか、網膜硝子体手術、白内障手術、まぶたや斜視といった外眼部手術、角膜移植など幅広い眼科領域の治療を受けることができます。

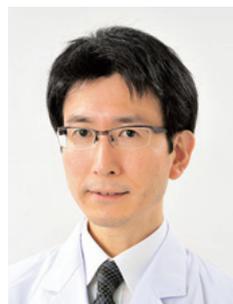
手術機器は、Aicon社製の白内障

／硝子体手術装置Constellation<sup>®</sup> vision systemが2台と、白内障手術装置Centurion<sup>®</sup> vision systemがあり、2023年時点で最新の機器を備えています。例えば、もともと手術件数が多い白内障手術ですが、白内障と



いつでも進行の程度や患者さんの目の状態はさまざまです。短時間で済む場合が多いですが、目の状態によっては手術時間が長かったり、手術の方法を変更して対応しなければならなかったりする場合もあります。当院では、これらの機器を備えることで、全ての患者さんにより安全で確実に対応できる体制を整えております。

本院眼科では患者さんの「みえる」をサポートすべく日々努めております。見え方でお困りのことがございましたら、ぜひご相談ください。



眼科 講師  
まつむら・たけひろ  
**松村 健大**

# 新型コロナウイルス感染症、2類から5類へ

この3年間、翻弄された新型コロナウイルス感染症流行の終焉に向けて、日本でもいよいよ最終段階に入りましたが、第9波の流行を迎えています(令和5年9月現在)。今しばらく、この感染症に対してどのように向き合うかを考えます。

## 5類感染症に移行し、対応に変化

新型コロナウイルス感染症はこれまで、「新型インフルエンザ等感染症(いわゆる2類相当)」として厳密な対応を必要とされてきました。しかし、今年の5月8日からは「5類感染症」に分類が移行したため、以下のような点が変わっています。

- ・政府として一律に日常における基本的感染対策を求めなくなった。
- ・感染症法に基づき、新型コロナウイルスと陽性者の外出自粛は求められなくなった。
- ・幅広い医療機関において受診可能になった。
- ・医療費等について、健康保険が適用され1割から3割の自己負担が基本となった(一部の公費支援期間も残すが、いつまでかは未定)。

## 「恐れすぎず、油断せず」付き合おう

さて、この新しい5類感染症と今後

どのように向き合っていくべきでしょうか。5類になったとはいえ、原因ウイルスの感染性が弱まったわけではなく、油断すれば容易にクラスターを作ります。ただ、3年前の第1波の頃のような重症例が多発することはなく、病原性は低下しています。極度に恐れる必要はないのですが、基本的な感染対策(適切なタイミングでの手洗いや、症状のあるときのマスク着用)は忘れてはなりません。「恐れすぎず、油断せず」と言ったところでしょうか。

感染後10日を経過すれば、感染性のあるウイルスはほぼ消失するのですが、それまでは他人に病気をうつすウイルスを排泄しています。厚生労働省は無症状の場合、感染後5日までは外出を控える期間とし6日目からは外出可能としています。免疫不全を持った患者さんの出入りの多い本院では、感染した職員に対して7〜10日間の自宅待機を求めています。自覚症状の少ない感染者も存在することより、今しばらく

く日常的に院内ですべての方々にはマスク着用による飛沫感染対策をお願いしているところです。

## 新型コロナウイルス感染症の今後

令和元年末に中国・武漢で発生した新型コロナウイルス感染症は瞬く間に世界に広がり、遺伝子変異を繰り返してきました。オミクロン株となっても、各地で独自の微小な変異を繰り返し、世界中からさまざまな変異株が報告されています。

現在、新型コロナウイルスの遺伝子情報は迅速に公開され、誰でも自由に閲覧することが可能です。令和5年9月初頭の我が国の流行株はXBB.1系統からEG.5系統に主流が置き換わりつつあり、今後も周期的に新たな変異が加わっていくことが予想されます。

直近の1年間は病原性や感染性に大きな変化は認められていませんが、新しい変異株が出現すると新たな流行が

繰り返されます。現在使用中のワクチンはこれらの新しい株に対しても効果を有するとされていますので、機会があればワクチン接種をおすすめします。

## おわりに

いつまで新型コロナウイルス感染症が続くのか?この問いかけに正確な回答を示すことは困難です。あくまで個人的な推測ですが、新型コロナウイルスがまったく消えてなくなる可能性は低く、人類と新型コロナウイルスが共存していく道を辿ると考えています。ただ、近いうちにお互いの関係性は落ちつき、インフルエンザや風邪のような存在になっていくことが予想されます。この3年間蓄積した感染対策、すなわち手洗いやマスク着用ならびにワクチン接種などを必要なタイミングで継続していただければと思います。



医療環境制御センター  
感染制御部 教授  
いわさき・ひろみち  
**岩崎 博道**

# ピロリ外来

ヘリコバクター・ピロリ菌感染は胃がんをはじめ、数多くの疾患の発症に関与していると言われています。除菌治療は多くの患者さんに有効ですが、まれに不成功となる方もいます。ピロリ外来では、このような除菌困難症例に対する治療に積極的に取り組んでいます。

## 胃がんの原因となる

### ヘリコバクター・ピロリ菌

ヘリコバクター・ピロリ菌(ピロリ菌)は胃内に生息し、現在では日本人全体の約35%が、高齢者では約半数が感染していると言われています。ピロリ菌に感染した胃のほぼ100%に発症する慢性胃炎が、胃がん発症の主要な原因になることが知られています。事実、胃がんの99%はピロリ菌が関連していることが明らかになっています。すなわち、ピロリ菌の感染の有無を確認し、治療することは胃がんの予防に直結しています。

ピロリ菌の感染は他にも、胃潰瘍・十二指腸潰瘍、胃MALT(マルト)リンパ腫、特発性血小板減少性紫斑病といった疾患の発症にも関連することが知られており、慢性胃炎・内視鏡治療後の早期胃がんとともに、除菌治療の対象となっています。

そして日本を含む東アジア諸国は、病原性の高いピロリ菌株の普及率が高い

ことも確認されています。そのため本邦において、ピロリ菌の診断・治療が人生にもたらすメリットは極めて大きいと言えます。

## ピロリ菌の除菌治療と

### ピロリ外来の役割

上部消化管内視鏡検査などにより、前述の治療対象疾患の診断が得られて、ピロリ菌感染が確認された方に対して、我が国では計2回の治療(1次除菌と2次除菌)が保険で承認されています。除菌治療では、2種類の抗生剤と1種類の胃酸分泌抑制薬を併用して、合計で1日10錠の内服薬を1日2回服用します。整腸剤をさらに追加することもあります。現在では胃酸分泌抑制効果の高い薬剤の登場により、1次・2次治療の合計で99%以上の方が除菌に成功しています。しかし少数ですが、除菌不成功となることもあります。

福井大学病院のピロリ外来では、このような通常の診療では除菌が困難だった

患者さんに対して、3次除菌治療を施行しています。3次除菌は保険適応外なのですが、近年種々の臨床研究がなされた結果、成功率の高い投与方法が確立しつつあります。本院のピロリ外来においても、3次除菌の成功率は約90%と高い成績が得られています。

ピロリ外来では、薬剤アレルギーにより通常の除菌が出来ない患者さんも治療しています。1次・2次除菌で使用するペニシリンに対するアレルギーのある症例においても、3次除菌レジメンを用いることで当院における除菌成功率は100%となっています。ピロリ外来ではさらに、患者さんの過去の治療歴や体質を考慮した4次除菌治療も行っています。

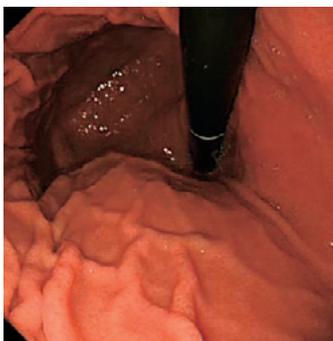
## 人生100年時代における ピロリ外来

最近では、ピロリ菌は感染者の栄養状態や筋肉量に影響する可能性も指摘されています。そのため、体力の低下が問

題となる高齢者では、除菌治療はやはり重要だと言えます。また、感染早期(若い年代)における除菌ほど胃がん予防効果が高いことも知られています。人生100年時代に突入した今日において、ピロリ外来が全ての年代の患者さんのお役に立てることを願っております。



ピロリ菌感染の、慢性胃炎が進行した胃の内視鏡画像



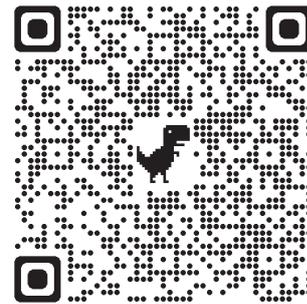
ピロリ菌未感染の、慢性胃炎がない胃の内視鏡画像

# 「病気と治療の検索サイト」をリリースしました

2023年8月1日に福井大学医学部附属病院のホームページに「病気と治療の検索サイト」をリリースしました。「病気と治療の検索サイト」では、簡単に分かりやすく検索していただくように検索方法を、「50音順」「**病気カテゴリー（がん、検診・検査、出産・子ども、病院の機能と役割）**」「**症状**」の3種類を設けました。病気の検索を行うと、病気の基礎情報や記事等を読むことができ、本院の対応する診療科なども知ることができます。お手元にあるスマートフォンもしくはパソコン等でいつでも閲覧し検索できるようになっております。病気について知りたい場合は、ぜひ気軽に検索してみてください。

## ■ 病気と治療の検索サイト

下記二次元バーコードより  
ご覧ください。



検索方法① 50音順

検索方法② 病気カテゴリー

検索方法③ 症状

本院サイトトップページからでもご覧いただけます。



地域医療連携部  
総括医療ソーシャルワーカー  
**三嶋 一輝**  
みしま・かずき

リハビリテーション科  
特命助教  
**山口 朋子**  
やまぐち・ともこ

副センター長  
心臓血管外科教授  
**福井 伸哉**  
ふくい・しんや

センター長  
脳神経外科教授(副病院長)  
**菊田健一郎**  
きくた・けんいちろう

副センター長  
地域医療推進講座教授  
**山村 修**  
やまむら・おさむ

栄養部管理栄養士  
**藏川真紀子**  
くらかわ・まきこ

脳卒中リハビリテーション看護  
認定看護師(副看護師長)  
**西本 尚弥**  
にしもと・なおや

## 座談会 Our Partner

# 厚労省指定モデル事業が発進! 脳卒中・心臓病等総合支援センター

目標は「健康寿命3年以上延伸」と「死亡率減少」。包括的支援の中核担う

福井大学医学部附属病院に開設された脳卒中・心臓病等総合支援センターは、厚生労働省の令和5年度モデル事業に採択されたことを受け、6月1日に設置されました。令和22年までに「健康寿命を3年以上延伸」「循環器病の死亡率を減らす」という目標の達成に向け、福井県内において脳卒中や心臓病の患者・家族支援、地域への情報提供、地域の医療機関との連携、研修・勉強会など包括的な支援を推進するための中核機関として活動していきます。

## 県の循環器病対策推進計画に即した事業 多岐にわたる業務遂行へ24人態勢で始動

**菊田** 平成30年に「脳卒中・心臓病対策基本法」が制定され、令和22年までに「健康寿命を3年以上延伸」「循環器病の死亡率を減らす」という目標が定められました。この目標を達成するため、厚生労働省が各都道府県に脳卒中・心臓病等総合支援センターを設置するモデル事業を令和4年度から始めました。福井県では福井大学医学部附属病院が今年度モデル事業に選定され、センターを設置したわけです。県の循環器病対策推進計画に即して、中心的に対策事業を担っていきます。

の対策強化が必要との観点から、予防、薬、リハビリテーション、後遺症、社会復帰、さらには小児循環器病まで含めた包括的な支援を推進するのがこのモデル事業のポイントです。行政との連携はもとより、多職種連携や地域医療機関との連携で取り組むことになっています。

**山村** 全県的に成果を挙げるためには、県内の関係機関・団体が一致協力して取り組まなければなりません。中核機関としての業務は極めて多岐にわたりますので、医師12人、看護師3人、医療ソーシャルワーカー(MSW)3人、薬剤師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士(療法士)、管理栄養士、事務職員各1人の総勢24人という陣容でスタートしました。



脳卒中・心臓病等総合支援センター長  
脳神経外科教授(副病院長)  
**菊田健一郎**  
きくた・けんいちろう



同副センター長  
心臓血管外科教授

**福井 伸哉**

ふくいしんや



同副センター長  
地域医療推進講座教授

**山村 修**

やまむら・おさむ



リハビリテーション科特命助教

**山口 朋子**

やまぐち・ともこ

## 地域連携パスの統一が病院連携の第一歩 「福井脳卒中県民講座」の実績をベースに

**菊田** 具体的な事業は、大きく分けると①循環器病患者とその家族の相談支援窓口の設置②地域住民を対象とした循環器病予防に関する内容も含めた情報提供・普及啓発③地域の医療機関・かかりつけ医を対象とした研修会・勉強会等の開催④相談支援を効率的に行うパンフレットなどの資料の開発・提供、の4つが柱になります。始動したばかりですが、センタースタッフにそれぞれの立場から現状と取り組みについて説明してもらいます。

**福井** 心臓病の診療は循環器内科と心臓血管外科が担っているわけですが、県内には循環器内科を標榜する医療機関が90余りあり、7割以上が嶺北に集中しています。一方、手術に携わる心臓血管外科は嶺北の3病院にしかありません。嶺南の心臓血管治療を支えるため、本院から月1、2回の頻度で嶺南の医療機関に医師を派遣しているのが現状です。ただ、嶺北の3病院は医局の大学系列が異なるため、これまでは連携が十分とは言えませんでした。大阪大学

出身の私が橋渡し役になって病院間の垣根を取り払い、連携を強めることで、治療を県内で完結できる体制を築くことが最重要のミッションだととらえています。

**菊田** 脳卒中に関してもかつては同じ問題がありました。13年前に福井脳卒中連携協議会が発足し、地域の医療機関が患者さん情報を共有する地域連携パスの記載方法を統一してから、うまく回るようになりました。心臓病についても地域連携パスの統一が連携強化の第一歩になるのではないのでしょうか。県内どの医療圏でも同じように質の高い医療を提供できる体制を構築することもこのセンターの重要な役割ですので、医療の格差解消に向けた病連携が進むことを期待しています。

**山村** 福井脳卒中連携協議会では年3回、脳卒中にかかわる県内全医療機関の医師、看護師、MSW、療法士が一堂に会して、交流を重ねてきました。また、日本脳卒中協会福井県支部では、活動の一環として啓発を目的に「福井脳卒中県民講

座」を嶺北と嶺南で毎年2回開催しています。予防や最新の急性期治療などテーマを変えながら、分かりやすく、親しみやすいように、演劇を採り入れたり、脳卒中

## ワンストップの専用相談窓口を開設 予防や在宅療養に役立つ講座を計画

**山口** 本院のリハビリテーション科はもっぱら急性期の患者さんに関わっています。循環器病では、薬剤や栄養など多職種が関わり治療成績が向上するといいエビデンス(証拠)がガイドラインに示されていますので、リハビリテーション科も多職種連携を通じて本センターの活動に大いに貢献できると思っています。例えば、日常生活に運動を採り入れると全身の動脈硬化予防につながるといった運動のメリットなどを講座の中で県民にアピールしていきたいですね。

**三嶋** MSWは元々、院内の患者総合支援センターで、循環器病患者さんも含めた患者相談、社会復帰、経済的問題、地域連携パスほか、さまざまな相談対応や支援業務に従事してきました。脳卒中・心臓病等総合支援センター設置を機に、循環器病に特化した相談窓口も新設し、看護

予防10カ条を覚えてもらう歌を活用したりといった工夫もしています。本センターの活動も、こうした実績をベースにワイングを広げていきたいと考えています。

師と共にワンストップの無料相談に応じたいです。専用ダイヤルによる電話相談やWEBメール相談も可能で、広報用のチラシ1400枚を作成し、医療機関、薬局、保健所などに配布しました。ホームページも充実していると自負しています。高齢者のリハビリテーション、お子さんの不整脈、介護保険手続きなどの相談が寄せられています。県の窓口として今後さらに相談件数を増やす工夫も必要です。

**西本** 南病棟6階の生活習慣病センターで看護師として勤務していますが、脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の資格を有していることから、脳卒中・心臓病等総合支援センターのスタッフに選ばれたのだと認識しています。まずはセンターが開催する県民向けのさまざまな公開講座や商業施設を利用したイベント事業に参画して、正しい血圧



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師  
生活習慣病センター所属副看護師長

西本 尚弥

にしもと・なおや



栄養部管理栄養士  
脳・神経センター担当

藏川真紀子

くらかわ・まきこ



総括医療ソーシャルワーカー  
地域医療連携部所属

三嶋 一輝

みしま・かずき

測定や脈拍測定の方法など、脳卒中・心臓病予防、早期受診の必要性など、役立つ情報を皆さんに伝えていきたいと考えています。

**藏川** 北病棟3階の脳・神経センターを担当しています。管理栄養士として、主治医の依頼に基づいて脳卒中中の入院患者さんに栄養指導を行います。発症後に食生活を改善するのはなかなか難しいです。

**地元出身医師が活躍できる環境づくりを無理なく社会復帰できる支援制度の周知も**

**菊田** 脳卒中・心臓病等総合支援センターの方向性としては、心臓病系の医療機関同士との連携が進むことを前提に、福井脳卒中連携協議会と合体させた新しい組織をつくりたいと考えています。来年2月には「血管の疾患」というくくりで、脳卒中と心臓病を包含した県民公開講座も計画しています。

**山村** 今までいろんなジャンルの医療講座が県内で開催されてきましたが、それらと協働して管理栄養士、療法士、訪問看護師、歯科衛生士などにも参画いただく公開講座にしようと考えています。県民公開講座の拡充に加えて、医療関係者

いと感じています。脳卒中・心臓病等総合支援センターの事業目標の一つである「循環器病の危険因子の発見・予防」に資するため、県が持っているデータをもとに地域性も考慮しながら、公開講座を通してバランスの良い食事の大切さや、塩分の摂り過ぎを防ぐ工夫など、発症予防につながる食生活について啓発やアドバイスをしていければと思っています。

のスキルアップを目的とする「シミュレーション」講座も創設する予定です。

**福井** 福井県で育った医師が地元で十分に活躍することが、福井県の循環器病診療の底上げにつながるはず。しかし、現状福井大学医学部には地元出身の学生が1学年あたり約40人在籍しているのですが、初期臨床研修医として本院に残るのは15人ほどにすぎません。循環器病領域でも、Uターンも含めて研修医や専攻医を多く確保できる環境づくりが必要であり、地元の病院が連携して県全体として受け入れ態勢を拡充していく方針です。

**山口** 急性期病院と回復期リハビリテーションを担う医療機関は、地域連携パスで連携が取れているのですが、在宅療養に移行した患者さんの職場復帰や社会参加を促す両立支援については、急性期病院に勤務する私たちが把握するのは難しいのが現状です。多職種や他の医療機関の方との協力が不可欠な分野なので、どういった仕組みや支援が患者さんから求められているかを把握するため、センターの窓口で寄せられるご相談の内容を活かしていきたいと考えています。

**三嶋** がん患者さんの社会復帰については、福井県医療ソーシャルワーカー協会と福井県社会保険労務士会の合同研修会を何年も開催してきました。来年3月に脳卒中・心臓病患者さんの社会復帰をテーマに、福井県循環器病対策推進協議会と協力して初めての研修会を開催し、より良い連携を目指すことにしています。また、福井県は小児の循環器病患者さんに対するサポート体制が弱いのを改善したいですし、慢性期や維持期の在宅療養をサポートしているケアマネージャーや訪問看護師を対象とする教育・研修にも取り組む計画です。

**菊田** 身体障害者手帳、障害年金、障害・傷病手当金、失業手当などの制度を

活用すれば、無理せず、ゆつくりと社会復帰に取り組めるはずですが、これらの制度を知らない患者さんや医療関係者が少なくありません。こうした支援制度の周知もとても重要ですね。

**西本** 県内の認定看護師を中心に看護師が連携して、日常生活における予防対策や再発後の予防方法などについて誰もが相談できる環境づくりが必要です。世界脳卒中デー、世界高血圧デー、世界心臓デー、循環器疾患予防月間、脳卒中月間などの機会をとらえて、看護師が協力しあつて、それぞれの持ち味を活かした啓発活動に取り組めるよう、つなぎ役を務めたいと思います。

**藏川** 減塩の効果については患者さん自身もよく知っていると思うのですが、我慢を強いられる減塩生活が続くと嫌気がさす患者さんが少なくありません。塩分を控えてもおいしく食べられる工夫などの情報を発信することで、患者さんやご家族の健康増進につなげられたらよいなと思っています。

**菊田** センターとしては県内関係者が参加する会議の頻度を高め、連携を加速させる方針です。県と歩調を合わせながら県全域に取り組みを波及させ、目標達成を目指しましょう。

遺伝カウンセラーの1日に密着！

遺伝診療部  
認定遺伝カウンセラー®

池田 和美さん

# 「専門医や診療科と連携して 遺伝にかかわる相談に対処」

幅広い疾患で遺伝診療が浸透する中、福井大学医学部附属病院遺伝診療部は、全診療科の協力を得て、臨床遺伝専門医を中心に遺伝や遺伝性疾患に関する相談に対応しています。今年度からは新たに遺伝カウンセラーを配置して、相談体制を強化しました。専門医や各診療科と連携して、クライアント（相談依頼者）に寄り添いながらサポートする遺伝カウンセラーの1日に密着しました。

**いけだ・かずみ**  
新潟県高田市（現上越市）出身。平成14年3月、金沢大学医学部保健学科看護学専攻を卒業し、金沢大学附属病院看護部入職。令和2年3月に退職し、同年4月、金沢大学大学院医薬保健学総合研究科医科学専攻（修士課程）に入学。令和5年3月、同遺伝カウンセリングコースを修了し、同年4月、福井大学医学部附属病院遺伝診療部に遺伝カウンセラーとして入職。同年10月、認定遺伝カウンセラーを取得。

## 看護師を退職して 大学院で遺伝学ぶ

生まれつきの病気があって、子どもに入院生活を何度か経験しました。看護師さんのやさしく献身的な姿に接して、高校に入学した時点で将来は看護師になろうと決めていました。志望どおり看護師になることができ、金沢大学附属病院で18年間勤務しました。

乳がんや卵巣がんなど婦人科系がんの病棟に配属されていた時期に、ハリウッド女優のアンジェリーナ・ジョリーさんが、遺伝性乳がん卵巣がん症候群であることを公表し、発症リスクを減らすために、予防的に乳房を切除したというセンセーショナルなニュースに接しました。

当時登場した遺伝性乳がん卵巣がんに有効な分子標的薬は、遺伝学的検査（いわゆる遺伝子検査）や遺伝カウンセリングを受けることで初めて使用できると知ったことが、遺伝カウンセラーという専門職に興味を持つきっかけになりました。

遺伝カウンセリングを通じて遺伝性疾患やそのリスクに悩む人々をサポートしたいという思いが強まり、令和2年、遺伝カウンセラーを目指すために金沢大学大学院で遺伝について学ぶことにしたのです。



(上)クライアントの出迎え (下)資料の作成・整理



看護師と家系図作成について相談

13:00~13:30

### 外来・中央診療施設・総合受付 クライアントの案内

遺伝カウンセリングに来院したクライアントを、総合受付まで出迎え、遺伝カウンセリング室に案内します。入り組んだ院内通路をたどってカウンセリング室まで来ていただくのは申し訳ないからです。リラックスしていただけるよう、あいさつや自己紹介はこやかにと心掛けています。

### 相談の敷居が低くなった

井川正道遺伝診療部長・教授

池田さんが遺伝カウンセラーとして着任したメリットはとても大きいと思います。

遺伝カウンセリングを中心的に担う3人の臨床遺伝専門医は、所属診療科との兼務なので多忙です。そのため、主治医が遺伝学的検査をしたくても、カウンセリングを依頼しにくかった面がありました。私たち臨床遺伝専門医も日程調整などに少し煩わしさを感じていたのも事実です。

池田さんに予約受付・調整を一任したことで、主治医もクライアントも気軽に相談できるようになり、カウンセリングの敷居が低くなりました。他の業務についても私たちの負担が減り、運営が円滑に回るようになっていきます。

件を超え、うち新規が約120件を占めました。対象疾患は腫瘍、周産期、神経・筋、小児が中心ですが、多様な疾患で遺伝診療への関心が高まっていて、ほぼ全診療科にまたがるようになっていきます。



クライアントと日程調整

11:00~12:00

### がん診療推進センター 家系図作成の情報収集依頼

本院が推進するがんゲノム医療では、300以上の遺伝子を網羅的に解析するがん遺伝子パネル検査を基に、最適な治療薬の選択を目指しています。患者さんのがんが遺伝性か否かも判断材料の一つになります。そのため、患者さんの血縁者に同じがんや類似がんの履歴がないかを確認する目的で、患者さんに聞き取る形で家系図を作成します。

従来は看護師が担当していたのですが、今は私も担当に加わり作成しています。がんゲノム外来を受診した患者さんと面談しながらの作業になります。がん診療推進センターの看護師と相談、情報共有をしています。

8:30~10:00

### 遺伝診療部・遺伝カウンセリング室 資料作成・整理など

金沢市在住なので、出勤日は車で約150kmを往復しています。採用が決まった時は単身赴任も検討したのですが、思春期の子どもたちの生活や夫の負担などを考えて断念しました。

私のデスクは遺伝診療部の遺伝カウンセリング室の一角にあります。午前中は1人だけの静かな環境で、主に資料の作成や整理などのデスクワークをします。

10:00~11:00

### 遺伝診療部・遺伝カウンセリング室 カウンセリングの日程調整

遺伝カウンセリングは完全予約制になっていて、予約受付・調整業務は私が一手に担っています。

オーダーがきている案件について、カウンセリングに参加する臨床遺伝専門医や主治医とクライアントの都合をすり合わせて、実施日時を決定します。

カウンセリングオーダーの多くは各診療科の主治医から入りますが、地域医療連携部を通じて外部から相談を受けることもあります。

遺伝カウンセリングの実施件数はこのところ急増しており、令和4年度は延べ150

## 画一的対応ではなく 一人一人に寄り添う

本院に入職後、遺伝カウンセラー制度の認定試験を今年9月に受け、10月末に福井県内では初の「認定遺伝カウンセラー」資格を取得したところです。

実務経験はまだ浅いのですが、遺伝カウンセラーとしてサポートした乳がん患者さんのご家族ががん検診を受け、同胞にも乳がんが見つかった事例がありました。カウンセリングを契機にご家族が「検査が必要」と判断したこと早期発見できたわけで、あらためてやりがいのある仕事だと実感しました。

遺伝学的検査はご本人や血縁者にとってデリケートな問題をやらせています。検査結果を必要以上にネガティブにとらえるべきではないという基本スタンスで対応していますので、クライアントの共感を得られたり、とらえ方がポジティブに変わったりはした時はうれしいですね。

同じ疾患とシチュエーションでも人によって受け止め方が違います。樂觀的な人から、うつになりかねないほど深刻にとらえる人まで十人十色ですので、画一的ではなく、個々にしっかり向き合い、寄り添って支援することを肝に銘じています。



エキスパートパネル



(上)遺伝カウンセリング (下)中央採血室で受け付けの付き添い

臨床遺伝専門医の井川正道部長・教授は脳神経内科、前田浩幸副部長・准教授は乳腺外科、玉村千代助教は産科婦人科と専門が異なりますが、遺伝に関する知見は共通していますので、他の診療科の症例でも検討に加わっていただくことがあります。

17:30~18:30

### がん診療推進センター・会議室 エキスパートパネル

本院はがんゲノム医療連携病院として、がんゲノム外来を窓口にごん遺伝子パネル検査を実施しています。

エキスパートパネルはがん遺伝子パネル検査の解析結果を、がんゲノム医療中核拠点病院の京都大学医学部附属病院を中心とする複数の連携病院の専門家が、各病院から提出される個別の解析データについてテレビ会議で評価し、検出された遺伝子異常に効果が期待される薬剤を検討するものです。週1回、定時に開催され、本院からは臨床遺伝専門医、がんゲノム外来担当医、主治医らと私が参加します。

1回につき最大25件について評価・検討することになっており、本院も毎回1~5件程度のデータを提出しています。遺伝性のがんである可能性を指摘される症例もあり、そのことを患者さんに伝える場の設定、その後の健康管理や血縁者の検査などについての情報提供は私が担当しています。

いを聞いたり、再カウンセリングの提案をしたりといったフォローも行います。遺伝性疾患は複合的に症状が出現することもありますので、必要があれば診療科をまたいで橋渡し役を務めます。

カウンセリング時間は1時間が基本です。終了後に遺伝学的検査を受けるクライアントは中央採血室に案内し、受付手続きが終わるまで付き添います。

16:00~17:00

### 遺伝診療部・遺伝カウンセリング室 スタッフとの打ち合わせ

遺伝カウンセリングの運営に携わる4人のメンバーは、毎月1回、定期的にWEBで研究会を実施しています。これとは別に、必要に応じて随時打ち合わせを行います。遺伝診療部の運営にかかわる案件もあれば、遺伝学的検査結果の評価や治療方針など症例検討の場合もあります。個別案件では主治医と私の2人で行うこともあり、疾患や症例に応じて顔ぶれは流動的です。



3人の臨床遺伝専門医と打ち合わせ

13:30~14:30

### 遺伝診療部・遺伝カウンセリング室 遺伝カウンセリング

遺伝カウンセリングは遺伝にかかわる悩みや不安、疑問などを持つクライアントに、医学的な情報を分かりやすく伝え、理解していただく場です。クライアントが患者さんなら、疾患や治療法、遺伝性の可能性、遺伝学的検査などの説明がメインになります。

その上で、クライアントからさまざまなお話をうかがい、関連情報の提供や助言をして、本人が問題解決に向けた判断をできるように、心理面や社会面も含めた支援を行います。その場で遺伝学的検査を判断するクライアントもいらっしゃいます。

1人で臨むクライアントもいれば、ご夫婦・ご家族同伴の場合もあります。病院側は臨床遺伝専門医、主治医、遺伝カウンセラーで対応するのが基本です。臨床遺伝専門医自身が担当している患者さんや、患者さん以外からの相談の場合は、専門医と私の2人で対応することもあります。

医学的な情報は医師が伝え、私は他の部分をカバーする形で役割分担しています。具体的には、遺伝学的検査のプロセスや支援制度などの情報提供・提案などのほか、医師の説明に対するクライアントの反応を観察して理解度や認識を把握し、感情や本音を吐露いただけるように努めます。

1回では結論が出ない場合もありますので、後日にクライアントと接触して状況や思

## 次世代にもつなげる 信頼を得られるよう

遺伝診療の世界はさまざまな新薬が登場したり、自費診療だった治療が保険適応に移行したりするなど、目まぐるしく変化しています。もう少し業務に慣れてきたら、医療現場での戸惑いや混乱防止に役立つ情報を院内に提供するとともに、患者さん対応に困っている看護師さんのサポートなどにも取り組みたいと思っています。

特に学生時代に遺伝の授業を受けなかった世代は、遺伝分野に苦手意識を持ちがちだという研究報告もありますので、遺伝診療のハードルを下げる活動にも意欲があります。

また、同じ遺伝学的検査でも診療科ごとに対応の仕方が異なる部分も見られますので、ミス防止の観点から意識・認識やルールの標準化にも貢献できればと考えています。

遺伝カウンセラーは将来、クライアントのお子さんやお孫さんが結婚、出産など人生の節目に差し掛かった際にも、相談を受ける可能性が少なからずあります。次世代まで長期にわたってサポートできるよう、クライアントに信頼されるカウンセラーであり続けたいと思います。

# 立ち会い出産 — 心待ちにしていた赤ちゃんが産まれる大切な瞬間に立ち会うこと —

立ち会い出産とは、ご夫婦がお互いに協力してこの出産に臨むことです。陣痛が始まってから赤ちゃんが産まれるまでにかかる時間は、約12～15時間です(初産婦)。この長い時間、夫が産婦さんのそばに付き添い、声をかけ励ましたり痛みを感じる腰やおなかにやさしく触れたりなどサポートすることで、産婦さんは自身を持つ産む力を最大限に発揮して頑張ることができます。ご夫婦で、出産の喜びや苦勞を一緒に分かちあうことができる立ち会い出産は、お互いの信頼や絆を深めることにもつながるかけがえのない経験となります。



本院では、コロナ禍は立ち会い出産を中止していましたが、ご希望される声も多く、2023年8月より再開しました。立ち会い出産をご希望されるご夫婦が、満足のいく出産経験となるように支援させていただきます。

## 立ち会い出産とは

出産は、登山やフルマラソンに例えられることがあります。産婦さんが緊張や不安を抱え栄養や休息を摂らず一人で進んでいると、いずれ心身ともに疲労してゴールを諦めてしまうかもしれません。しかし、夫に伴走してもらいサポートを得ることで、無事にゴールにたどり着くことができます。つまり二人が協力し合うことが大切です。

産痛緩和や  
リラックス効果が  
期待される  
夫ができるサポートの一例

- ①呼吸法を一緒におこなう(陣痛時、鼻から吸って口からゆっくり静かに吐く、を繰り返す)
- ②腰や背中、肩などを産婦さんがこちよさを感じる力加減でマッサージをおこなう
- ③産婦さんがリラックスできる体勢をととのえ、陣痛の間は休息がとれるように工夫する
- ④プリンや冷たい飲み物など、口にしやすいものを陣痛の間にごまめにとれるように介助する

## 立ち会い出産で大切なこと

立ち会い出産の準備は、妊娠中からはじまっています。

1. 立ち会い出産を希望する・しないの選択は、ご夫婦の思いが一致することが大切です。お互いの気持ちをよく話し合っておきましょう。
2. 「リラックスして過ごしたい」「呼吸法を一緒に行いたい」「腰をさすってほしい」「分娩台に乗ったら妻の手を握りたい」など、産婦さんが夫にサポートしてほしいこと・夫が妻にしてあげたいことを話し合みましょう。陣痛室、分娩室での過ごし方をイメージすることから立ち会い出産の準備がはじまっています。二人でバースプランをたてましょう。

## 看護職の立場から

ご夫婦のもとに心待ちにしていたかわいい赤ちゃんを無事にむかえることができ、そして、ご夫婦にとって満足のいく出産経験となりますように、看護職はバースプランに沿ったご支援させていただきます。



妊婦さんへ配布する資料

文中では、夫と記載していますが、パートナーや実母など、産婦さんがそばにいてほしいと希望する方1名の立ち会いを可能としています。ご相談ください。

お問い合わせ先

産科婦人科外来 B棟東3階病棟(産科婦人科)  
TEL 0776-61-3111 (福井大学医学部附属病院代表)  
受付時間 月～金(祝日・年末年始を除く)、9:00～16:00

## アンチエイジング入門 27

# 自分に合ったセルフケアで心と体を健康に

### 年齢よって変わるストレス要因

「ちよつと疲れ気味」「最近、仕事でケアレスミスが増えた」「なんとなくくイヤイラする」。こうした症状は、メンタルの不調が原因かもしれません。メンタルの不調は肉体的な疲労や行動、精神面の変化となつて現れます。年齢を重ねてくると、自分の健康や親の介護、定年、近親者との別離などストレス要因が増え、心と体に不調をもたらす可能性が高くなります。

ストレスに負けないように、あるいは

健康づくりの第一歩は、自分自身がストレスに気付き、これに対処する「セルフケア」の必要性を知ることです。手軽に始められるセルフケアを紹介します。



は日常をより元気に生き生きと過ごすために、日頃から「自分で自分の心身を整えていく」セルフケアが必要です。セルフケアを習慣化することで自分の身のストレスの状況や心身の変化、不調にいち早く気づくことができ、病気の進行や不調の改善につながります。

### 自分に合ったセルフケアを

セルフケアには、さまざまな方法があります。

○ストレスは早めに発散し、ため込まないようにする ○忙しい時ほど

休みをとるように心がける ○ストレスはあつて当たり前と考え、自分にストレスがかかっていることを認める、といった心の持ち方を変える方法のほか、○早寝早起き ○一日三食バランスよく食べるなど、生活のリズムを整え、食習慣を見直すこともオススメです。○寝酒はしない ○眠くなつてから就寝するなど、快適な睡眠を心がけることも重要でしょう。

しかし、セルフケアを義務として実践しようとする、それ自体がストレスになりかねません。手始めに「おすすめセルフケア」のなかから自分に合った方法を選んで行ってみると良いでしょう。

### 運動を「+10(プラステン)」

セルフケアのなかで基本となるのが「運動」です。適度な運動はストレスを和らげるだけではなく、体にも良い影響をもたらします。厚生労働省は体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになりにくくなるとしています。とはいえ、「運動をしようと思っても毎日忙しくて時間が無い」「本格的な運動は長続きしない」という人が多いかもしれません。そんな時、参考にしたいのが厚生労働省の「+10(プラステン)」という考え方です。

ふだん運動していない人は1日10分の運動から始める。すでに運動をして

いる人は運動時間を1日10分増やす。それだけで、さまざまな効果が得られるといわれています。散歩などの有酸素運動や、スクワットなどの筋肉を鍛える運動なら、運動器具を必要とせず、思い立ったらすぐ始めることができます。

### プラス10で期待できる効果

- ・死亡のリスクを2.8%低下
- ・生活習慣病発症を3.6%低下
- ・ガン発症を3.2%低下
- ・ロコモ・認知症の発症を8.8%低下
- ・1年間継続すると、1.5-2.0kg減量の効果

### おすすめセルフケア

- ・体を動かす
- ・今の気持ちを書いてみる
- ・腹式呼吸を繰り返す
- ・「なりたい自分」に目を向ける
- ・音楽を聞く、歌を歌う
- ・失敗したら、まずは笑ってみる

(厚生労働省「生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット」より)

# 食薬 良良

カラダがよろこぶ  
健康食材

## 糖質のおはなし

最近、糖質に関する情報をよく耳にしませんか。  
今回は糖質のことをお話しします。

管理栄養士  
岸下 宏美



### ● 糖質とは？

糖質は体や臓器を動かすエネルギーになる栄養素です。糖質と食物繊維を合わせて炭水化物と呼ばれており、たんぱく質、脂質と並んでエネルギーを産生する、三大栄養素の一つです。炭水化物から摂取するエネルギーのうち、食物繊維に由来するエネルギーはごくわずか、そのほとんどは糖質由来となります。食物として体内に取り入れられてエネルギー源となるものは、単糖類、二糖類、少糖類、多糖類、糖アルコールに分かれます。特に脳にとつては唯一のエネルギー源であり、欠かせません。また、食物繊維は体内の消化酵素では消化できない性質で、食物繊維の種類の中には、結腸がんの予防やコレステロール合成の抑制、脂肪吸収の抑制、ミネラル吸収の増加に関係することが報告されています。

### ● 糖質って甘いもの？

糖質と聞くと、文字からつい甘い物を想像してしまいますね。もちろん、糖質の代表である砂糖(シヨ糖)は甘いですが、米や小麦などの穀類や芋類に多く含まれる多糖類のでんぷんそのものには甘さはありません。でんぷんはブドウ糖が多数つながった構造をしていて、唾液で細かく分解されてブドウ糖になると私たちは甘みを感じます。ご飯やパンをよく噛むと甘くなるのはこのためです。たくさん連なっている分、でんぷんはエネルギーも高いです。

### ● 適正糖質

炭水化物(糖質)の目安摂取量は一日に必要なエネルギーの50〜65%と言われています。1

日に1600kcal必要な場合は、炭水化物(糖質)200〜260gに相当します。

近年、「ロカボ®」を提唱している食薬健康協会では1食で摂取する糖質量を20〜40g+デザートは10g以下としています。おにぎり2個と野菜、ジュースだけで糖質100gくらいになってしまつので、おにぎりは減らし、おかず(肉・魚・野菜)をしっかり摂り、甘みは低糖質甘味料を上手に活用して糖質を抑えようと述べています。カロリーは同じでも糖質が多いと食後の血糖値が大きくあがります。ただし、過度な糖質制限はエネルギー不足となり、筋肉が分解されてしまうことになるので、糖質の摂取をゼロにはせずに「緩やかな糖質コントロール」を行うことが大切です。

### ● 過度な制限はせずに工夫

ご飯抜きでわずかだけ食べるというような食べ方は極端に糖質が少なくなつてしまい、エネルギー源の不足となつてしまいます。逆に糖質の取り過ぎは体内で中性脂肪の合成を促進します。糖質の中でも特に、砂糖、果糖、ブドウ糖の甘い糖やジャム、ハチミツ、菓子類などは多く取り過ぎないような習慣にしていけると、生活習慣病を予防できます。主食、主菜、副菜の組み合わせを意識して食事をとり、楽しみのデザートは過度になりすぎないように低糖質のものも取り入れながら過ごしていけるといいですね。

**主食、主菜、副菜の  
組み合わせを工夫しましょう。**

# 健康お役立ちグッズ

ヨーロッパを始め世界各国の医療機関、研究機関で採用され、実績・エビデンスのある4種類の香りを使用した嗅覚トレーニングキットです。4種類の香りを意識的に繰り返し嗅ぐことで嗅神経を刺激し、嗅神経細胞の再生を促す効果が期待できます。副鼻腔炎、感冒罹患、新型コロナ後遺症などによって、嗅覚の機能低下が認められた方向けの商品です。エッセンシャルオイルを使用しているため、全ての年齢、妊娠中や授乳中の方でも安心してご使用いただけます。

## ■Smell Restore



# 失われた嗅覚の回復と強化のための 「Smell Restore」新発売

## 嗅覚トレーニングのポイント

### ①意識して嗅ぐ

効率を高めるために、香りがはっきり分からない場合でも、どのような香りか想像しながらトレーニングを行ってください。

### ②短時間、毎日コツコツ続ける

トレーニングは一度に長時間かけて行うよりも、短い時間で頻回に、毎日続けることが大切です。

### ③日常生活の香りを取り入れる

嗅覚トレーニングの基本となる4種類の香りの他に、多くの刺激を与える方が効果があるとされています。新鮮な刺激を嗅神経に届けるために、周りにある色々な香りを嗅覚トレーニングに取り入れてみましょう。(コーヒー、カレー、炊き立てご飯の香りなど)

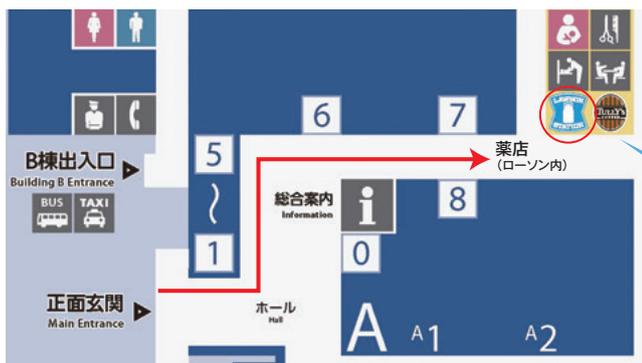


## より効果を高める! 嗅覚トレーニング前の鼻うがい

鼻洗浄で鼻腔、線毛、嗅粘膜を清潔にしてから嗅覚トレーニングを行うことでより効果を得やすくなります。鼻洗浄の洗浄液は無香料でメントール等不使用で、刺激のないものがおすすめです。福和会薬店では、病院の先生からのご要望を受け、鼻うがいのスターターキット「サイナスリンス」を取り扱っております。商品につきましては、お気軽に店舗スタッフまでお申し付けください。



## ■サイナスリンス



詳しくは、福和会薬店(B棟ローソン内)にてお尋ねください。



# 患者さんの声



患者さんから寄せられたご意見やご質問に対してお答えしていきます。  
随時ご意見やご質問を受け付けております。お気軽にご投稿ください。

## VOICE

B棟時間外出入口にも入院患者用の荷物を載せるカートは何台か置いてほしいです。正面玄関まで取りに行かなければならなくて不便です。また、小児科での入院は付き添いが必須で長期になることもあるので、付き添い用レンタルベッドをもう少し質のよいものにしてほしいです。

## ANSWER

B棟時間外出入口に荷物カートがないことでご不便をおかけし申し訳ございませんでした。18時以降も利用できるようB棟時間外出入口にカートを配置させていただきました。付き添いベッドに関しては、変更の検討を進めておりますが、レンタル料高騰の懸念もあり未だ変更にはいたっていません。引き続き慎重に検討をさせていただきます。

## VOICE

外来ホール自動支払機の列について、並んだ列によって進み具合が異なるのは不公平になると思います。列は1列にして空いた支払機に順番に行けるようにしてほしい。

## ANSWER

ご意見いただいた当日は自動支払機の故障もあって混雑してしまい、お支払いでお待たせし申し訳ございませんでした。列を1列にすることで、時間帯によっては長蛇の列になり、かえって混雑してしまうため、現在のように並んでいただいております。現金でのお支払いを希望される場合は5番支払窓口をご利用いただければ幸いです。ご理解とご協力をお願いいたします。

## VOICE

看護師の名札に付属物をつけていて名前が見えない。あえて名前の部分に付けて見えないようにしている。名札はすっきりと氏名を表示すべきである。

## ANSWER

ご意見は当然のことと思います。キーホルダーや人形で名札の名前が見えなかったり、注射作業の実施者を特定するバーコードが名札の名前に重なっていたりするケースがありましたので、全看護職員に氏名が見えるように名札の取り扱いを指導いたしました。今後とも注意していきたいと思っております。

## VOICE

「4. 診断書・証明書窓口」の対応について、先に番号札をもらわないといけなかったことを知らなかった。窓口はその旨の案内板を表示すべきではないか。

## ANSWER

「4. 診断書・証明書窓口」については、窓口にお並びいただく方が多数になった場合、番号札をお渡しして順番に手続きをさせていただいております。そのご案内が不十分だったことで長時間お待たせしてしまい、誠に申し訳ございませんでした。「番号札をお渡し順番にご案内している」旨のお知らせを表示するようにいたしました。

## 感謝のこぼ

- 今回整形外科で脊髄の手術を受けました。術前はとても怖くて緊張しており、術後は創部とは異なる部位に予想後の後遺症を残してしまい、私は年甲斐もなく泣いて先生や看護師さんを困らせたと思います。しかし、術前術後誰ひとりとして嫌な顔をせず、ゆっくり話を聞いてくれ、会えば声をかけてくれました。スタッフの皆さまの対応がすばらしく、福井大学病院に入院して本当によかったです。これからも不安を抱えた患者の助けになってくださることを期待します。
- 短期間でしたが、とても快適に入院することができました。看護師さんたちは優しくナースコールに対応してくださり、主治医の先生の説明も丁寧で不安は少なくなりました。また、食事が非常においしく、こんなに少ない塩分量でしっかり味を感じられ、3食が楽しみでした。ありがとうございました。

## 編集後記

● 観測史上最も暑かったといわれる今年の夏ですが、さすがの暑さも10月に入った途端、急に秋らしい気候となりました。とは言っても、夏の暑さで疲労が蓄積されているかもしれません。急激な気温の変化で体調を崩すことのないよう、体調管理には十分気を付けてお過ごしください。

● 今回の特集では、初期臨床研修医の拡充を目指した新たな取り組みを中心に次世代の医療人の育成について五井副病院長に語っていただきました。この数年、初期臨床研修医の確保が難しい状況が続いていますが、このような取り組みを通して福井大学で学ぶことの魅力を高めていきたいと思っております。

● 以前に発刊した「大学病院がわかる本」などのコンテンツを利用した病気と治療の検索サイトを、8月に病院ホームページに開設しました。これからホームページの来訪者を増やして患者さん獲得へ繋げていけたらと期待しています。皆さんもぜひ活用ください。

(広報室)



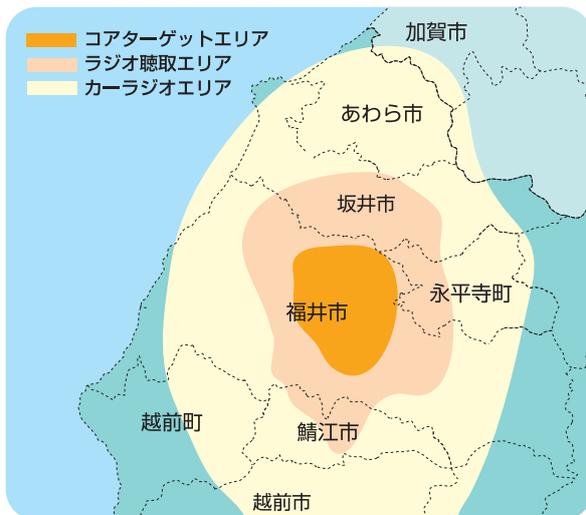
安心と信頼のために、  
その先を目指して。

まちかどラジオを知っていますか？

# 福大病院 まちかどラジオ

放送日時:毎月第1、3水曜日  
16:30分頃から約10分間放送

## FM77.3MHz



福井街角放送はカーラジオをお使いいただくと、嶺北地方の広範囲でお聴きいただくことが可能です。また、福井ケーブルTVのガイドチャンネル(555ch)でもお楽しみいただけます。

福井街角放送の「Radioあいらんど」番組内で、「福大病院まちかどラジオ」が放送されます。福井大学病院の最新情報や、季節に合わせた旬な情報をお送りしますので皆さんぜひお聴きください。

### ■放送予定

放送日	テーマ
11月1日	ワクチン接種の必要性 (インフル、コロナ、肺炎球菌)
11月15日	未来に残そう抗菌薬
12月6日	日常検査から分かる腎臓の病気
12月20日	大腸疾患(大腸がん)に関して
1月3日	声がれの病気
1月17日	慢性腎臓病
2月7日	乳がん検診について(仮)
2月21日	スギ花粉症
3月6日	頭痛
3月20日	未定

