Frontier

先進医療を、あなたのそばへ。

VOL.18
第18号／2019.5

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

集大成へ

医療界の変化を見据えながら
できることから改革に取り組み
特定機能病院の使命果たす

福井大学医学部附属病院長　腰地 孝昭

トピックス
がん診療推進センターは、
患者さんが笑顔で治療を続けられるように応援します

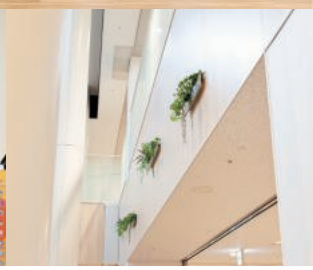
福井県のアレルギー疾患医療拠点病院に指定、
疾患の対策推進に取り組みます

ロボットを用いた直腸がん手術が保険適用により
根治性が高く、体にやさしい手術の提供が可能に

座談会
子どもと家族に寄り添う「子どものこころ診療部」

リポート
脳・神経センター看護師の1日に密着!
「退院後のQOLまで見据え
患者さんの回復に寄り添う」
脳・神経センター看護師　川森 萌

アンチエイジング入門
老化を加速する脳の疲れ



Frontier VOL.18

CONTENTS

03 特集／Close Up Frontier
集大成へ
医療界の変化を見据えながら
できることから改革に取り組み
特定機能病院の使命果たす
福井大学医学部附属病院長　腰地　孝昭

08 トピックス／Current Pick Up
がん診療推進センターは、
患者さんが笑顔で治療を続けられるように応援します
福井県のアレルギー疾患医療拠点病院に指定、
疾患の対策推進に取り組みます
ロボットを用いた直腸がん手術が保険適用により
根治性が高く、体にやさしい手術の提供が可能に

11 診療の現場から／Watch
新しいカテーテル室を増設　循環器内科特命助教　池田　裕之

12 外来ホールとホスピタルストリートを
心地よい空間にリフレッシュしました

13 座談会／Our Partner
子どもと家族に寄り添う「子どものこころ診療部」
子どものこころの問題を診断・治療する全国でも稀な専門チーム
・子どものこころ診療部長　友田　明美
・子どものこころ診療部副部長　森本　武志
・子どものこころ診療部特命助教　滝口　慎一郎
・子どものこころ診療部特命助教　水野　賀史
・子どものこころ診療部心理士　篠崎　志美
・子どものこころ診療部看護師　加藤　さゆり

16 リポート／Report
脳・神経センター看護師の1日に密着!
「退院後のQOLまで見据え患者さんの回復に寄り添う」
脳・神経センター看護師　川森　萌

19 掲示板／Bulletin Board
患者相談窓口

20 アンチエイジング入門／Anti-Ageing Navi
老化を加速する脳の疲れ

21 良食良薬～カラダがよろこぶ健康食材～
22 健康お役立ちグッズ
23 患者さんの声／編集後記

「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高・最新の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。

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

特集

集大成へ

医療界の変化を見据えながら できることから改革に取り組み 特定機能病院の使命果たす

この4月で就任4年目を迎えた福井大学医学部附属病院の腰地孝昭病院長は、病院長職の集大成として地域医療構想などの影響を慎重に見極めながら誤りのない舵取りを期すとともに、できることから一つずつ改革に取り組み福井県内唯一の特定機能病院としての使命を果たす覚悟です。

福井大学医学部附属病院長
腰地 孝昭
こしじ・たかあき

昭和31年、石川県七尾市出身。昭和59年、京都大学医学部卒業。松江赤十字病院、京都大学医学部附属病院、フランス（マルセイユ）留学、熊本中央病院を経て、平成21年、福井大学医学部教授に就任。平成24年、副病院長（医療安全担当）、医療環境制御センター長。平成28年4月より現職。専門は心臓血管外科学。

地域医療構想を踏まえ
高度急性期・急性期に特化した
付加価値の高い医療を提供し
存在価値と収益性高める。

診療、研究、教育の各分野で
地域医療に貢献する使命。
大変革期ゆえに求められる
影響の見極めと慎重な舵取り。

病院長に留任することとなり、4月から4年目を迎えました。本来は1期2年制なのですが、福井大学長と改選期を合わせるため「2期目は1年」の調整措置がとられましたので、これで3期目ということになります。

過去3年間は「3年でできないことは一生かかってもできない」という言葉を胸に刻んで全力投球してまいりましたので、あらためて気を引き締め、あと2年、病院長職の集大成のつもりで奮励努力する覚悟です。

福井大学医学部附属病院は県内唯一の特定機能病院として、①高度医療の提供②高度医療技術の開発・評価③高度医療に関する研修、が求められています。つまり、診療、研究、教育の各分野において成果を収め、地域医療に貢献する使命があります。

地域医療構想の策定、新専門医制度の導入など医療界は大きな変革期を迎えています。その影響を見極め、大局的な方向性を誤らぬよう慎重な舵取りを行いながら、山積する課題に対してはできることから解決や改善に着手し、一歩ずつ前に進めていくことで、特定機能病院の使命をしっかり果たしていきたいと思います。

細部に目配りした改修により
アメニティーをさらに向上。
健全経営の維持に向け
「5%増収」の成長目標。

まず診療分野についてですが、本院は平成22年から病院再整備事業に着手し、平成26年9月に新病棟がオープンしました。引き続き中央診療棟や外来診療棟ほか既存棟の改修に取り組み、病院長2期目を迎えた平成30年4月に完了、再整備事業を完遂することができました。

ただ、「病院の顔」ともいうべき外来診療棟については、いささか無機質で味気なさを感じましたので、アメニティー向上の観点からプラスαの改修工事を実施しました。

例えば、外来ホールでは玄関から正面の壁にアイキャッチとなるフェイクグリーンと病院の口ゴを配置し、照明も明るくして彩りと活力のあるデザインに変更したほか、総合案内や受付の位置が分かりにくいなどのご意見を踏まえ、総合案内を玄関正面に変更、受付周辺を整備し、柱の周りにも円形のいすやグリーンを配置しました。また、外来ホールから病棟につながるホスピタルストリートには、北欧のアーティストによるパネルアートを並べ、ギャラリーのような雰囲気を演出しました。

枝葉の事柄かもしれませんが、せっかくリニューアルしたわけですから、患者さんをはじめ病院を訪れる方々がより快適に、居心地よく過ごしていただける空間を提供したいと、あえて細部にまでこだわった次第です。

再整備事業には多額の投資を行いました。一部、想定以上に費用が膨らんだ部分もあり、当面、長期、短期を含め借入金の返済が経営の重荷になります。計画に沿った返済を続けながら財務の健全性を維持するためには、少しでも収益性を高める必要があります。そこで、院内に向け現状をきちんと説明し、危機感を共有した上で、各診療科の診療報酬請求額の成長目標を定めました。

就任初年度は診療報酬請求額で7%

ホスピタルストリートギャラリー

の増収が得られましたが、現在は「5％増収」を必達目標とし、目標をクリアした診療科にはわずかながらインセンティブを供与することにしています。

かつては前年度実績を下回りさえしなければ「よし」とする風潮がありましたが、各診療科に増収と冗漫な経費を削減する意識が浸透し、具体的な取り組みも進んだ結果、増収基調が続いており、会計処理上は病院再整備費用のため赤字ではあるものの、実質的には健全な財務内容を維持できていると思います。

収益力向上の鍵を握る平均在院日数と診療単価。急激な改革は危険であり、ソフトランディング目指す。

今後の病院経営に間違いなく多大な影響を与えると思われるのが、国が推進している地域医療構想です。簡単にいえば、団塊の世代が後期高齢者となる2025年に向け、地域の医療需要と必要な病床数を推計し、各都道府県はそれに基づいた医療提供体制を整備しようというものです。

福井県も平成28年に地域医療構想を策定し、全病床数は2割減、本院が担っている高度急性期や急性期医療の病床数は4割減とされています。実際に患者数が減るのは、県人口が60万人程度に落ち込むと予測されている2040年とする見方もあり、現在もなお、本当に構想の数値が適切なのかどうか議論されています。少なくとも長期的に見て医療需要が縮小することは確かであり、それに伴い地域医療の構造も変わらざるを得ませんので、影響を見極めながら経営の舵取りをしなければなりません。

現時点では確定的なことは申し上げられませんが、個人的には病床数は多少スリム化しても、より高度急性期や急性期医療に特化することで、地域における存在価値と収益性を高める必要があると考えています。換言すれば、付加価値の高い医療をコンパクトに提供するということです。例えば、一般病棟の病床を減らす一方で、ICU（集中治療室）の病床や手術室を増やすといった方策が考えられます。

平均在院日数の短縮と診療単価の上昇も不可欠です。現実に本学が独立法人化した平成16年時点の平均在院日数は約24日でしたが、現在は約12日に半減されています。入院診療単価も約4万5000円から7万円ほどに上がっています。その結果、収入のほとんどを占める診療報酬請求額は約100億円から180億円超にまで伸長しました。この2つの経営指標が収益力の鍵を握っていることは明白です。

ただし、本院は600床を擁する県内屈指の大型病院です。大型船ほど方向転換に時間がかかるのと同様に、急激な改革には大きなリスクが伴います。ソフトランディングするためには、他の医療機関や医師会の考え方と動向を見据えながら、タイミングも含めて慎重な判断と行動が必要だと考えています。

「特命助教」ポストを導入して若手医師の処遇を改善。永平寺町との連携により在宅訪問診療所の運営に着手。

この2年間でぜひ前に進めたい取り組みの一つは若手医師の処遇改善です。専門医制度では、2年間の初期研修を終えると専門医を目指す専門研修（後期研修）に入るのが基本的な道筋です。大学病院で専門研修を受ける場合は、大学の医局に入り「医員」という肩書で臨床に携わります。

ところが、医員は正規職員ではなく、枠が限られている「助教」に昇格しない限り報酬は日給月給制です。社会保険はあるものの、住居手当、扶養手当、退職手当などは付きません。収入はアルバイトで補っているのが実情です。これではモチベーションが上がらず、帰属意識が高まらなくても致し方ありません。

この悪しき慣習を改める第一歩として、フルタイムで働き、専門医の資格も有しながら長期間、医員職にある医師に「特命助教」の肩書を付与し、正規職員と同レベルの年俸制での待遇改善策を導入しました。コスト増にはなりますが、せっかく大学病院に残っていただいたわけですから、将来の地域医療を担っていただく人材にふさわしい遇し方をすべきではないでしょうか。

行政、医師会、他の基幹病院と連携しながら地域医療担う人材の育成と確保に全力。医学研究支援センターの強化により臨床研究や治験を活性化。

永平寺町立在宅訪問診療所 完成イメージ図

全国的に立ち遅れている医師の働き方改革にも着手します。大学病院に勤務している医師は裁量労働制となっており、一般企業に比べ長時間の労働を強いられています。特に外科分野などは年間残業時間が2000時間に及ぶケースもあります。そのため、診療科ごとの医師数の偏在が進むという弊害も表面化しています。

本院としてはまず、医師の労働時間を正確に把握するとともに、産業医などと協力して、過重労働になりがちな医師の健康管理を強化します。また、これまで患者さん側の都合に合わせて夜遅い時間や休日にも対応していた病状説明などは、4月から勤務時間内で行うことを原則としました。患者さんと医師が対等な立場で協力しながら治療に取り組むのが、本来の医療の姿であるはずです。お互いにルールとマナーを守りながら、より良い関係を築くための施策ですので、ぜひご理解いただきたいと思います。

もう一つの新しい取り組みとして、この8月に地元の永平寺町と連携して「永平寺町立在宅訪問診療所」を開設し、その運営を担うことになりました。総合診療医と看護師を常駐させるほか、学生や研修医、看護師を交代で派遣し、終末期も含め、地元の医院では対応が難しい在宅訪問医療に軸足を置いた診療を提供します。

目的は地域住民が在宅で安心して診療を受けられる態勢を築くとともに、需要が増えると予想される在宅医療の担い手の育成、とりわけ指導者のスキルアップに役立てることにあります。この試みは大学病院が管理運営する診療所としては全国初の実験的な試みであり、在任中になんとか軌道に乗せたいと思っています。

新専門医制度導入に対応して充実した研修プログラム提供。将来の担い手の定着に向け県全体でスクラムを組む必要。

教育分野については、将来の福井県の医療を担う優秀な人材をいかに育成し、確保していくかに尽きると思います。かつては金沢大学が県内医師の最大の供給源でした。しかし、本学の前身である福井医科大学が開学して40年、同医学部附属病院が開院して35年の歴史を重ねるなかで、着実に臨床力を高めてきたことで、徐々に本学出身医師の比率が高まり、すでに過半数を占めるようになっています。

今後もこの流れは変わらないので、それを担保するためにも、新専門医制度に対応して、大学教育、初期研修、専門研修の一貫性を確保しながら、充実した卒後研修プログラムを提供しています。

また、県や医師会、他の医療機関や介護サービス施設などとの連携も強化しなければなりません。県を挙げて必要な医師の確保と質の向上、医師の偏在の是正などに取り組む必要があるということです。

新専門医制度の導入により、研修医が大都市圏の医療機関に集中する現象が全国で起きています。地方よりも短期間に多くの症例を経験でき、効率よく専門研修を受けられるからです。福井県も例外ではなく、100人を超える本学卒業生のうち、本院で初期研修を行うのは20~30人、他の医療機関を含めても県内に残るのは60人程度で、半数近くが県外に流出しているのが実態です。

こうした流れに歯止めをかけるべく、大学5、6年生の臨床実習を引き受けていただけるよう、医学部長や病院長が先頭に立って地元医師会や基幹病院にお願いしています。インターンシップ的要素のある臨床実習の場を提供すれば、その病

院のリクルートにつながることが期待でき、就職先の幅が広がる可能性があります。若い医師たちが活躍でき、将来のキャリアパスを描ける環境を整備することは、医療の担い手を確保する上で極めて重要だと確信しています。

幸い、県内定着が見込める本院の専門研修医は40～50人となっており、当面はニーズを充足できる状態にあります。現状に甘んじることなく、今後も県全体でスクラムを組んで若手医師の育成と確保に取り組みたいと思います。

特定臨床研究審査委員会設置し適切で公正な研究を担保。全国や世界レベルで評価高まる「子どものこころ」の研究成果。

最後に研究分野に関してですが、「英文論文が年75件以上あること」が特定機能病院の要件の一つですので、それを十分にクリアしながら、さらに研究を活性化させていきたいと考えています。そのため、研究をサポートする組織として平成19年に設置した治験・先進医療センターを、平成27年に医学研究支援センターに改組して、人的にも資金的にも体制を強化しましたが、まだまだ十分とは言えません。

医学研究支援センターの役割は、臨床研究や治験が円滑に実施できるように支援することにあり、研究実施計画の事前相談をはじめ、各種文書作成や研究費用の獲得・運用などをサポートしています。特に臨床研究コーディネーター（CRC）の役割が重要で、血液・腫瘍内科が新薬開発の治験で大いに実績を伸ばしていることにも貢献しています。

平成31年1月には厚生労働省認定の臨床研究審査委員会も設置しました。特定臨床研究とは未承認・適応外の医薬品などの臨床研究や、製薬企業などから資金提供を受けた医薬品などの臨床研究です。新たに制定された臨床研究法に基づいて設置した組織で、研究委託企業との適切な関係を担保しながら、公正な研究に取り組めるようになりました。

さて、各診療科の努力もさることながら本院の研究をリードしてきたのは高エネルギー医学研究センターです。放射線医学研究を通じて、CTやMRIなどの画像診断や放射性同位元素を使った検査などで、各診療科のがん研究にも大いに貢献してきました。

近年は子どものこころの発達研究センターも、全国や世界レベルで評価される研究成果を収めており、名声が高まっています。こうしたトップランナーに刺激され、各診療科の研究モチベーションがさらに高まるものと期待しています。

がん診療推進センターは、患者さんが笑顔で治療を続けられるように応援します

この春、片山寛次教授の後任として新しいがん診療推進センター長が就任しました。消化器外科医として難治性がんを治療してきた経験を生かして患者さんのがん治療を支えます。

がん診療推進センター長
廣野（ひろの） 靖夫（やすお）

緩和ケアをがん治療の早期から

当センターはさまざまな部門を擁してがん治療を応援しています。まず緩和ケア部門では、入院患者さんのための緩和ケアチームと通院患者さんのための緩和ケア外来が協力して緩和ケアセンターとしてサポートしています。緩和ケアは、がんなどの命を脅かす病気と診断された時に、患者さんとご家族が生じる苦痛に対して受けられるケアです。苦痛には痛みだけではなく、気持ちのつらさや経済的な負担、社会的な役割の喪失感などのさまざまな苦痛が含まれています。これらの苦痛を各エキスパートの医師、看護師、薬剤師、理学療法士、栄養士、その他多職種のメンバーでサポートしています。ぜひ、主治医の先生や受け持ちの看護師にご相談いただければと思います。

がん化学療法を支えます

次に通院がん化学療法部門では外来化学療法を通院治療センターにて行っており、従来のがんに対する化学療法の他、リウマチ疾患などの生物学的製剤による治療も対象としています。がん薬物療法に精通した医師やがん専門薬剤師、看護師が正確な薬剤調整や治療中の安全確保、副作用に対する相談・指導などを行っています。またセンターはゆったりと治療が受けられるように明るく落ち着いた空間になっています。お仕事や家庭生活を続けながら、がん治療を継続できるように主治医の先生方とともにお手伝いします。また、県内唯一のがんゲノム医療連携病院として昨年11月に開設したがんゲノム外来や多数のがん化学療法を審査・管理しているがん診療標準化部門も新たながん治療の力になっています。

複数の部門でがん治療を応援

そして他にも多くの部門があります。医療相談支援部門では外来にがん相談窓口を置いて相談員を配置しています。専従の看護師や専任のメディカルソーシャルワーカーが、がんに関するさまざまな相談に応じています。また患者さんとご家族のためのサロン「やわらぎ」と併設のがん相談支援センターは病気に関する情報の収集や交流の場として利用していただいています。ウィッグ相談会や栄養相談会、各種イベントが開催されておりますので、ぜひお立ち寄りください。また「やわらぎ」ではお仕事に関する相談会を毎月開催して治療と仕事の両立ができるように支援しています。さらに乳癌の術後の患者さんなどを対象としたリンパ浮腫ケア外来やがん性腹水の軽減のためのCART（腹水濾過濃縮再静注法）のコーディネートもしています。

福井大学がん経験者の会であるみのり会等のがん患者会後援部門や在宅緩和ケア地域連携パスを運用しているがん地域連携部門や治療困難な患者さんのための多診療科での治療検討会を開催するキャンサーボード部門、院内のがん患者さんのデータを集積し、がん登録などを行う院内がん登録部門などもあります。

このように当センターはたくさんの部門を持ちながら、がん治療を受ける患者さんが笑顔で治療が続けられるように応援したいと思っています。

緩和ケアチームと通院治療センターのメンバー

トピックス ❷

福井県のアレルギー疾患医療拠点病院に指定、疾患の対策推進に取り組みます

アレルギー疾患患者の増加に対応するため、大学病院としての実績をもとに専門医を育成し、自治体等への支援、地域住民に対する情報提供活動を行います。

得意分野を共有し高度な診療を提供

近年、アレルギー疾患患者が増加しているにも関わらず、アレルギー疾患に携わる専門医の偏在などのため、アレルギー性疾患に対する医療の提供体制に地域格差が存在することが問題となっています。そのため、アレルギー疾患の診療体制の均霑化を目指して平成27年にアレルギー疾患対策基本法が施行され、平成29年にはアレルギー疾患対策の推進に関する基本的指針が策定されました。福井県でもこれを受け、拠点病院を中心とした医療提供体制の整備、アレルギー疾患対策の推進、アレルギー医療に従事する人材の育成、県内のアレルギー医療全体の質の向上を図ることが第7次福井県医療計画に盛り込まれました。平成30年7月にアレルギー疾患医療連絡協議会が設置され、10月には福井大学医学部附属病院が福井県におけるアレルギー疾患医療拠点病院の指定を受けました。

専門医等による研修活動の実績

アレルギー疾患医療拠点病院には、アレルギー疾患の診療経験が豊富な内科、小児科、皮膚科、耳鼻咽喉科、眼科の常勤専門医がおり、アレルギー専門医の資格を有することが望ましいとされており、さらに、アレルギー疾患に関する専門的な知識と技能を有する薬剤師、看護師、管理栄養士の配置が望ましいとされています。福井大学医学部附属病院には、呼吸器内科、小児科、皮膚科、耳鼻咽喉科・頭頸部外科にアレルギー専門医がおり、看護部には小児アレルギーエデュケーターが3名いること、栄養部が福井県栄養士会の食物アレルギーに関する研修活動に携わってきた実績があります。

人材育成と支援、情報発信

今後は、アレルギー疾患医療拠点病院として県内医療機関と連携し、診断が困難な患者や重症および難治性アレルギー疾患患者の診療にあたるだけでなく、アレルギー疾患医療に携わる人材育成に努めます。また、自治体、教育委員会などが抱えるアレルギー疾患に関連した諸問題に対し医学的見地から助言、支援を行います。さらに、県内アレルギー疾患の疫学調査・臨床研究などに取り組み、福井県の実施するアレルギー疾患対策事業に協力することになります。啓発活動として平成30年度は、福井県主催の「ぜん息・食物アレルギー緊急時対応研修」に協力し、日本アレルギー協会のアレルギー週間事業として「アレルギー疾患の講演と無料相談会」を開催しました。今後も、地域住民に対する情報提供活動を行っていきます。

福井県におけるアレルギー疾患医療提供体制について

県アレルギー疾患医療連絡協議会
- ○地域の実情に応じたアレルギー疾患対策の推進
- ○拠点病院で実施する調査、分析を参考に地域におけるアレルギー疾患の実情を継続的に把握
- ○県拠点病院を中心とした診療連携体制、情報提供、人材育成等の施策の企画、立案、実施

↕ 連携

福井大学医学部附属病院（県アレルギー疾患医療拠点病院）
- ○診断困難、重症および難治性疾患の正確な診断・治療・管理
- ○情報提供、人材育成、調査・研究
- ○学校、児童福祉施設等に対する医学的見地からの支援　等

小児科 | 耳鼻咽喉科 | 内科 | 眼科 | 皮膚科

※他の医療機関と連携して医療を補完し、拠点病院群を形成することも可能

↕ 紹介・逆紹介

一般病院 ↔ 情報共有 ↔ 薬局 ↔ 情報共有 ↔ 診療所 ↔ 紹介・逆紹介 ↔ 一般病院

診療所 ↕ 情報共有 ↕ 薬局

一般病院・診療所
- ○現体制での通常診療
- ○拠点病院との連携（患者・情報）
- ○研修会等への参加

小児科長
大嶋 勇成（おおしま ゆうせい）

ロボットを用いた直腸がん手術が保険適用により根治性が高く、体にやさしい手術の提供が可能に

低侵襲手術として広く普及している腹腔鏡手術よりもさらに、精緻な多関節動作が可能なロボットの技術を用いた手術が直腸がんにおいても保険適用となり、治療の選択肢が広がりました。

消化器外科長
五井（ごい） 孝憲（たかのり）

直腸がん手術の進歩

大腸がん手術についてどのようなイメージがあるでしょうか。大腸がんの罹患者数は増加しているため、ご家族の中でも手術を受けられた方がいらっしゃるかもしれません。「メス」の一声とともに大きな創で手術を開始し、止血処置を行い、病変を切除し、そして針と糸で縫っていく。そんなドラマのようなワンシーンを想像される方も多いかもしれません。しかし近年ではそのようなシーンは非常に少なくなりました。医療技術は日進月歩であり、「いかに患者さんをがんから救うか」という命題に加えて、「いかに患者さんにかかる負担の軽い手術を行うのか」ということが求められるようになりました。1991年に世界で初めて腹腔鏡というカメラを用いた大腸手術が行われました。そこから30年弱の年月で、ついにロボット（内視鏡支援機器）を用いた直腸がん手術が保険診療として施行することが可能となりました。

ロボット手術のメリット

精密な機械を専門の外科医が駆使して、手術を行なっていく。ひと昔前のSF映画のような手術が現実に始まっています。ロボット手術はどんなメリットがあるのでしょうか。まず一つは、高精細な映像下での手術が可能となりました。すなわち高精細なモニター、カメラの技術の進歩により、人間の目ではとらえきれないような血管、神経などが明瞭に認識可能となり、より精度の高い止血処置、神経温存（機能温存）ができることです。二つ目のメリットは、ロボットの技術を用いた精緻な多関節動作になります。腹腔鏡手術も低侵襲手術として広く普及されてきていますが、腹腔鏡に用います鉗子は棒状であり、"手首が曲がらない"制限がかかった状態での手術になります。腹腔鏡手術でも大腸手術は可能でありますが、ロボットの鉗子は多関節であるために、自分の手と同様な動きが可能となります。

体にやさしい 手術の発展へ

最先端の技術は、十分な技術、知識を有した上で、利用することが肝要となります。新しいものが全てよいということは決してありませんが、上手く使うことができれば、さまざまな利点をもたらしてくれます。ロボット手術は病変の大きさなどさまざまな制限もあり、大腸がんの全ての患者さんに提供できるものではありません。しかしながら、当科では"根治性が高く"、そして"体にやさしい"手術を発展させていきたいと考えております。ぜひご相談ください。

ロボットを用いた直腸がん手術の様子

Watch

循環器内科特命助教
池田 裕之
いけだ・ひろゆき

診療の現場から⑩

新しいカテーテル室を増設

カテーテル治療の症例数が増えたことに伴い、新しいカテーテル室を3室から4室に増設。よりスムーズに治療計画を立てることができるようになりました。

循環器疾患の増加により カテーテル治療症例数が増加

近年、社会の高齢化による循環器疾患の増加を受け、本院循環器内科への紹介患者さんが増加しています。特に当科では、急性心筋梗塞や狭心症の虚血性心疾患のカテーテル治療に加えて、不整脈に対するカテーテル治療（カテーテルアブレーション）に力を入れており、年々、紹介症例数が増えてきました。

このような背景の中、本院では3室のカテーテル室（循環器内科専用血管造影装置1台と他科との共用装置2台）でなんとか対応していましたが、早めのカテーテル治療が必要な場合にも、共用装置の使用では、他科での使用の兼ね合いから当科の予定治療が組めないことや、治療時間の延長により次の症例予定時間が大幅に遅れることもありました。また、共用装置を含めてすべて使用している時には緊急カテーテル治療対応ができないこともあり、近隣の医療機関や患者さんにご迷惑をおかけしていました。

増設により段取りがスムーズに

この状態を改善するため、従来のカテーテル室の隣に新しいカテーテル室が1室増設され、循環器内科専用血管造影装置（SIEMENS社®）1台を追加し、2018年12月から運用を開始しました。この装置は、2管球搭載された2方向から撮像が可能なバイプレーン血管連続撮像装置で、心臓治療に特化した仕様になっており、カテーテルアブレーションや虚血性心疾患のカテーテル治療が可能です。増設後、2カ月を経過しましたが（2019年2月現在）、専用装置が2台になったことで十分な治療計画を立てることができるようになりました。また、心筋梗塞などの循環器緊急疾患に対しても迅速な段取りができるようになり、カテーテル室増設の効果を感じています。

このような充実したカテーテル治療環境のもと、今後もより一層、患者さんに安心・安全な治療を提供できるよう、当科専門医師や医療スタッフが一丸となって頑張っていきたいと思います。

循環器専用血管造影装置が入る新カテーテル室

お知らせ

外来ホールとホスピタルストリートを心地よい空間にリフレッシュしました

インテリアコーディネーターのプロデュースのもと「光と緑が導く空間」をコンセプトに、患者さんに分かりやすく、また、心地よく過ごせる癒しの外来空間にブラッシュアップしました。

外来ホール

外来ホールの正面は、グリーンアートと大学病院のエンブレムを設置してライトアップし、病院の顔らしい彩りあるレイアウトにしました。また、i 総合案内を正面玄関から見える位置に移設し、サイドには院内マップを追加して患者さんにスムーズな誘導ができるように改善しました。

総合受付カウンター周辺は照明とグリーンを増やして明るくし、柱周りにソファを配置して“ちょっと待ち”スペースを作りました。

ホスピタルストリート

外来ホールからA棟に繋がるホスピタルストリートには、北欧アーティストの「どうぶつたちの森」をテーマにしたポスターアートを並べ、グリーンを配色しながらギャラリーのような落ち着いた空間を演出しました。

どうぞアートを楽しみながら、または目印にしながらお進みください。

ライトコート

ホスピタルストリート沿いのショップ前のライトコートには、季節により緑葉や小花を楽しめるような植栽を施し、自然を感じられる癒しのスポットにしました。待ち時間を窓際のテーブル席に腰掛けて日差しの入るお庭を眺めながらゆったりと過ごしていただくことができます。

座談会 Our Partner

子どもと家族に寄り添う「子どものこころ診療部」

子どものこころの問題を診断・治療する全国でも稀な専門チーム

「子どものこころ診療部」は、「福井大学子どものこころの発達研究センター」との連携によって、平成23年10月に開設。こころが危機的な状況にある子どものため、子どもとその家族のサポートを行ってきました。昨今、子育て支援が社会的課題となる中で、子どもの発達障害や被虐待がクローズアップされています。同診療部でも開設当初は1カ月約150名だった診察件数が、平成30年度には500名と、3倍以上となり、県外や国外からも問い合わせがあります。

診療対象は0歳から18歳 診療スタッフが各自の専門分野で対応

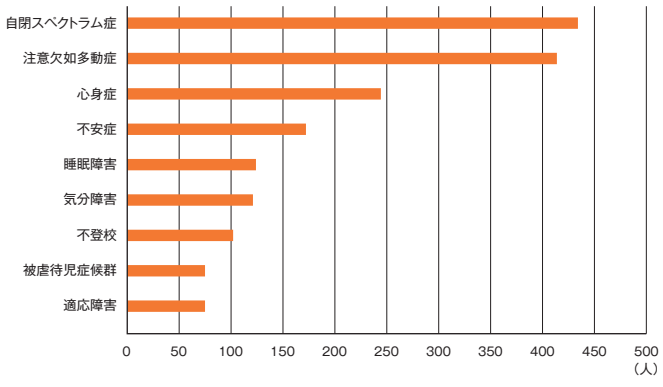
水野　「子どものこころ診療部」の診療スタッフは、小児科医と精神科医、心理士で構成されていて、現在は15名。子どものこころを診る病院の中で、これだけの数の小児科医と精神科医が同じ部門にいるというのは珍しいと思います。

友田　子どものこころの問題は児童精神科の領域ですが、これは小児科と精神科の合間にあります。それに、子どもの場合、単に「こころ」だけではなくて、成長過程にある「からだ」の問題と切り離すことができないというのが、診療部開設の根本的な考え方です。

森本　一人の子どもを小児科医と精神科医の2人で一緒に診るわけではありませんが、困ったことがあれば、お互いに相談できるし、心理士もいます。スタッフが揃っていてチーム医療ができる診療部ですね。

友田　患者さんはみなさん、かかりつけ医の紹介で受診されますが、紹介は小児科医や精神科医だけでなく、耳鼻科医や眼科医、皮膚科医からもあります。精神的なストレスが身体に表れることがあって、例えば重症の円形脱毛など、皮膚科の先生がこれは「からだ」以前に、「こころ」の問題だと判断して、保護者

■平成29年度 子どものこころ診療部 受診患者に多い疾患



に当診療部への受診を勧められます。

水野　紹介状が来ると私が確認して、それぞれの先生の専門分野に合わせて担当をお願いしています。私自身は発達障害を診ることが多いです。

滝口　私も発達障害や不登校のお子さんをよく担当しますが、最近は、子育て支援が必要なご家族や愛着障害（乳幼児期に保護者と愛着の関係が築かれなかったことによる問題行動）のお子さんを診ることが増えてきました。

友田　私はどんな症状も診ます。子どもを診ながら、親もフォローする、子育ての総合支援というスタンスですね。

トラウマの先進的治療や親のための講座
子どもこころ診療部ならではの取り組み

森本　私は児童相談所や福祉分野との関わりが長かったので、虐待が一つのテーマです。トラウマ（心的外傷）を診ることが多いですね。

篠崎　私もトラウマのお子さんをよく担当します。心理士の仕事は、心理検査と心理治療（カウンセリング）です。子どもの特性や抱えている問題、その原因を明らかにして、どんなサポートが必要かを検討します。心理士が５人いて、それぞれ得意としている専門分野があります。トラウマの治療には、ＥＭＤＲ（眼球運動による脱感作と再処理法）やＴＦ-ＣＢＴ（トラウマ焦点化認知行動療法）などがあります。

森本　ＥＭＤＲもＴＦ-ＣＢＴもトラウマの療法ですが、特にＴＦ-ＣＢＴは子どものトラウマにエビデンスのある世界的な標準治療です。ただ、日本で患者さんに提供できる病院はまだ足りないのが現状。うちの診療部はそれができる数少ない機関の一つでしょう。

篠崎　お子さんに合わせて、治療の最後に発表会をする場合があるのも医療機関としては珍しい取り組みだと思います。子どもがこれまでの治療を振り返って、医師や保護者の前で、絵や手紙で思いを伝え、大人がみんなで褒めてあげる。子どもが見守られていたことに気づき、病院に来たことがネガティブなことではなかったと前向きに捉えられるようになります。

友田　ペアレントトレーニング（親が子どもへの理解を深めるための支援）も定期的に行っていますね。最近、子どもの問題行動は、自分のマルトリートメント（不適切な養育）によるものではないか、このままだと虐待してしまうのではないかという不安を抱えている保護者が少なくありません。子どもも親もまるごと診なくてはならないケースがあります。

滝口　子どもの相談と関係なく、親だけを診察するということはしていませんが、親御さんが「どうしても子どもを連れて来られない、でも相談したい」ということはありますね。

水野　その場合は、1回に限って、自費診療の「家族相談」ができます。医師と話すのは1時間。友田先生と森本先生が担当されることが多いと思います。

森本　そうですね。私は来られなかったお子さんに次回は来てほしい気持ちを手紙に書いて渡すことがあります。

加藤　「家族相談」の後は、ほとんどの方が次はお子さんを連れて受診されますね。窓口に相談に来られる方は結構いらっしゃいます。少しでも手助けになればと、どうしてもお子さんを連れて来ることができない事情のある方には、「家族相談」のことや地域で相談できる機関の情報などをお伝えしています。

白衣は着ずに、相談しやすい雰囲気作り
それぞれの診療スタイルで全力を尽くす

友田　最初に接する看護師さんは気配りが大事な仕事。看護師さんの応対に癒やされたという親御さんの声を聞くと私もうれしいです。

加藤　とにかく大切なのは目の前の患者さんの訴えを聞くことだと思っています。看護師は患者さんと先生方をつなぐことも一つの役割なので、診察前のお子さんと親御さんの様子や、診察後に親御さんから相談されたことなども先生に伝えるようにしています。また、動揺しているお子さんへの目配りも欠かせ

子どもこころ診療部長
友田 明美
ともだ・あけみ

子どもこころ診療部副部長
森本 武志
もりもと・たけし

子どもこころ診療部特命助教
滝口 慎一郎
たきぐち・しんいちろう

子どものこころ診療部特命助教
水野 賀史
みずの・よしふみ

子どものこころ診療部心理士
篠崎 志美
しのざき・もとみ

子どものこころ診療部看護師
加藤 さゆり
かとう・さゆり

ません。

友田 みなさんも心がけていること、ありますか。

滝口 まずは、子どもたちの病院に対するネガティブな印象をなくしたいので、白衣はほとんど着ません。着ない先生は多いですよね。

水野 私もです。今日はこの集まりのために久しぶりに着用しました(笑)。

滝口 お子さんの多くが親御さんや学校に促されて受診した受け身な状態。話しやすい環境作りのために、私は3つのルールをお願いしています。「無断で部屋から出ない」「飲食しない」「デスクのものを勝手に触らない」。それ以外なら何をしていてもいいよと、最初にお子さんに伝えます。普段の様子が見られますし、親御さん自身も相談しやすくなりますね。また、関係機関と密に連携します。

水野 私は「しっかり話を聞くこと」とその上で「どういう方針をとるか親御さんに選択肢を提示すること」です。押しつけられるのが嫌という親御さんが多いように思います。判断の手助けになる情報はもちろん伝えますし、親御さんが決められない場合は自分の考えを話しますが、まずは決めつけないことを心がけています。

森本 私は医者ですが、ケースワーカーでもあると考えています。診断と治療という、いわゆる医療の枠に縛られずに、子どもの周囲の人と連携したいと思います。また、医者として見立てをしつつも、子どもの目を持って子どもの思いを代弁することが重要と考えています。

篠崎 私は子どもの味方でありたいと思っています。子どものこころの相談には答えが出せないものが多い。「子ども」「親」「先生」など、いろいろ立場があり、答えは一つでなかったりします。でも、最終的には、少しでも子どもが楽になれるような支援をしたいと思っています。

友田 私はお子さんの褒め育て。どんなお子さんにも良いところが必ずあります。だから、褒めて、認める。そして、お母さんにも"よくやっているね"、"頑張っているね"と声を掛ける。子どもの頃に褒められていないお母さんは、我が子をどうやって褒めたらいいか分からない。そういうお母さんが最近は多い。褒められるとほっとして涙を流すお母さんもいらっしゃいます。

加藤 友田先生とお話しして、泣かれる親御さんは多いです。

友田 安心して涙を流すとお母さんは変わるんです。不安いっぱいで来た方が笑顔で帰って行かれます。だから私は子どもにも親にも寄り添うことを大事にしたい。

子どものこころの問題を見立てる力を広め地域と連携して共同の子育てを目指す

水野 「子どものこころ診療部」がスタートした頃、1日の診察は7～8人でしたが、今や一日平均28人。

滝口 カウンセリングを入れると40～50人になっていますね。県外からの問い合わせも増えています。

水野 年々、増加している患者さんをうちの診療部だけで見るのは難しい。受け皿を地域に広げていくことも我々のミッションだと思います。知識の共有や学びのための市民向け公開講座は定期的に行っていて、教育・福祉・保健関係者にも声を掛けています。いつも200～300人は集まりますね。

友田 本当に、福井の学校の先生方はみなさん勉強熱心だと思う。

森本 今、子どもを身近で見守る人たちをサポートするシステム構築のプロジェクトが進んでいます。一つは、子どもを診ている開業医の小児科医や精神科医のサポートです。現在も年に1回、症例検討会を行っていますが、開業医の先生が困った症例を速やかに相談できる窓口を設けたい。もう一つは、学校の先生やスクールカウンセラー、保育士さんなど、最も子どもと接する方々に子どものこころの問題を見立てる力をつけてもらうためのサポート。それができれば、病院に来るという事態にならないで済むかもしれない。これらは「福井大学子どものこころの発達研究センター」と共に進めています。

友田 今後、社会で子どもを育てて行くという認識がもっと重要になります。それには、医療関係者、児童福祉に携わる方、学校関係者の連携が不可欠。私はそれを「共育て」と称しているのですが、そういう共同の子育てで、子どもたちの「からだ」も「こころ」も元気にしていく。その活動を広めていかなくてはと考えています。

リポート

脳・神経センター看護師の1日に密着！

「退院後のQOLまで見据え患者さんの回復に寄り添う」

脳・神経センター看護師　川森　萌

福井大学医学部附属病院のA棟北3階にある脳・神経センターは、脳脊髄神経外科と神経内科が合体した病棟です。脳卒中などで麻痺が残り、言葉が不自由な入院患者さんが多いため、意思を表情などで汲み取りながら、退院後のQOL（生活の質）まで見据えた手厚い看護を提供しています。早期回復を目指して患者さんに寄り添う新鋭看護師の1日に密着しました。

かわもり・もえ
平成6年、福井県坂井市出身。平成29年3月、福井大学医学部看護学科を卒業し、同年4月に福井大学医学部附属病院に看護師として入職。同年7月から現職。

回復していく喜びを入院患者さんと共有

祖母が福井大学医学部附属病院に入院し、「親身に看護していただいた」と感謝していたことがきっかけとなり、中学生のころから看護師を志すようになりました。

入職後は幸い、希望していた脳・神経センターに配属されました。脳卒中をはじめ脳・神経系疾患は患者数の多い身近な病気ですし、麻痺が残る患者さんのリハビリにも寄り添いながら、看護の力で回復していく喜びを患者さんと共有できる点に魅力を感じていました。

実際、退院後に通院してきた患者さんが、わざわざ病棟に顔を出して、「こんなに歩けるようになりました」とか「入院中のリハビリのお陰で、トイレも1人で大丈夫です」などと感謝の言葉をかけていただく機会も多くあり、この病棟で働けて良かったと感じています。

1年目は毎日を乗り越えるのに精いっぱいでしたが、今では落ち着いて看護できるようになりました。もう3年目を迎えましたので、先輩に甘えることなく、早く独り立ちしなければと思っています。

検温などの検査とケア

（上）カルテ情報収集（下）体位交換

8:30~9:00

脳・神経センタースタッフステーション

カルテ情報収集

出勤したらまず、担当する患者さんのカルテをチェックします。入院中の患者さんの状態を把握したり、新規入院患者さんの情報を収集したりする作業です。

本院の看護の大きな特色は、経験年数の違う看護師が2人1組で看護ケアを行う本院オリジナルの看護提供方式PNS（パートナーシップ・ナーシング・システム）にあります。脳・神経センターでは2人で平均10人を担当していますので、手分けして5人ほどずつのカルテをチェックすることになります。

9:00~9:30

脳・神経センタースタッフステーション

申し送り

夜勤帯担当のリーダーから日勤帯の看護師に対して、患者さんの最新の状態について申し送りがなされます。特に慎重なケアが必要な重症患者さんや、手術を受けてから間もない患者さん、発熱などの異変などがあった患者さんについて詳しく報告されます。

自分が担当している患者さんについてはもちろんですが、病棟全体で情報を共有するため、報告があった全患者さんについてしっかり把握しておくようにします。

9:30~10:00

脳・神経センタースタッフステーション

パートナーと情報共有

担当している患者さんについて、その日のペア看護師と情報共有します。特に新規入院の患者さんの場合は、カルテ情報が看護の拠り所になりますので、疾患名や容態はもちろんのこと、歩けるか歩けないか、1人でトイレを利用できるかどうかといったところまで、双方でしっかり情報共有します。勤務中にペア看護師が不在になる時間帯もありますので、単独でケアすることも想定しておかなければなりません。

きょうは年間パートナーがお休みなので、大先輩の高森巳早都さんとペアを組んでの看護です。年間パートナーも3年ほど先輩なので、頼りがいがあります。PNSは実践を通して先輩からたくさんのことを学べるため、経験の浅い看護師のスキルアップにとても有効だと思います。

10:00~11:00

脳・神経センター病室

患者さんの検温やケア

担当患者さんのベッドサイドに赴き、検温や血圧測定、心電図測定などを行います。脳卒中などの患者さんについては、ペンライトを使った瞳孔チェックや、麻痺のレベルを把握するため指の動きや腕の上げ下げなどの動作チェックも必ず行います。日付の確認など対話によるチェックも、症状のちょっとした変化を見逃さないために有効です。こうした業務は脳・神経系の疾患を担当する病棟特有かもしれません。

カルテ情報とは異なる様子が感じられた場合は、状態悪化のサインだと判断し、主治医にすぐ報告します。いち早く異変に気づくことは重要な使命の一つです。

11:00~12:00

脳・神経センター病室

体位交換

床ずれ予防のため、寝たきりの患者さんは2時間おきに体位交換することになっています。ペアと2人で行うのが基本ですが、場合によっては1人でやらなくてはいけないこともあります。最初のころは1人だとかなり体力を消耗しましたが、コツがつかめましたので、以前よりは楽にできるようになりました。

変化見抜く観察力や介助こなす体力必要

脳・神経センターは脳脊髄神経外科と神経内科を一体化して新設された病棟です。脳脊髄神経外科はくも膜下出血などの脳内出血や脳腫瘍の外科的治療を必要とする患者さんが主で、神経内科は脳梗塞やパーキンソン病など神経難病の患者さんが主に入院しています。

脳卒中は突然に発症することが多く、意識障害や麻痺などの急性期のわずかな神経症状の変化を見逃さない観察力が求められます。また、慢性期や神経難病の患者さんには、残存機能を生かした日常生活の援助に加え、自立に向けた機能回復訓練をリハビリテーション部などと連携しながら行っています。

病棟看護師によるカンファレンス（症例検討会）を毎日開いているほか、毎週、多職種によるリハビリカンファレンスがあり、患者さんの状況を確認して情報共有を図り、早期に地域医療連携部と調整しながら、退院支援も行っています。

2時間ごとの体位交換や、全身管理、口腔ケア・吸引、食事介助などにも携わるため、知識とともに体力も求められます。

インフォームド・コンセント

ランチタイム

16:00~16:30

脳・神経センタースタッフステーション

心電図モニターチェック

常時、心電計を装着していなければならない患者さんもいます。目を離している間に異常が起きていないかを確認するため、スタッフステーションには装着中の全患者さんの心電図をいつでもチェックできる心電図モニターが備えられています。アラームが鳴ったときはもちろんですが、就業直後と終業前の1日最低2回は定期的にチェックしています。

17:00~17:30

脳・神経センター説明室

インフォームド・コンセント

手術などの治療の前には必ずインフォームド・コンセント（IC）を行います。治療内容やリスクなどについて患者さんやご家族にていねいに説明し、同意をいただく手続きです。主治医がメーンですが、担当看護師も同席します。

きょうは担当患者さんの容態が急変することもなく、比較的穏やかな1日でした。

力を軽減するため、脳・神経センター内に脳リハ室が設置されました。

患者さんごとに時間を決めて、リハビリテーション部からセラピスト（理学療法士、作業療法士、言語聴覚士ら）が出張してくれ、脳リハ室や病棟の廊下でリハビリを指導します。ご家族もリハビリの様子を見学できるようになり、患者さん側の満足度が格段に上がりました。

リハビリに関しては看護師はサブの立場ですが、患者さんが病室でできるメニューをセラピストから教わって、やっていただくようにしています。特に段差の上り下り、トイレでの動作など自宅に帰ったときに欠かせない機能の回復を重視しています。

15:00~16:00

脳・神経センター病室

患者さんの検温やケア

午前中と同様、ベッドサイドで患者さんの検査や体位交換などのケアを行います。

12:00~13:00

外来棟3階・看護師控え室

昼食

昼食はペアと交替でとります。アパートでの独り暮らしですが、頑張って毎日、自作のお弁当を持参しています。各病棟専用の看護師控え室があり、同僚たちとおしゃべりしながらランチタイムを楽しめます。一日のなかで唯一、ホッとできる時間です。

13:30~14:00

脳・神経センタースタッフステーション

病棟カンファレンス

毎日定時に黒田正子看護師長以下、病棟看護師が集合し、入院中の患者さんを対象にカンファレンスを行っています。それぞれの担当看護師が患者さんの状態について報告し、対応策を仰いだり、検討したりしながら情報を共有します。

14:00~15:00

脳・神経センター脳リハ室や廊下

患者さんのリハビリ支援

麻痺が残っている患者さんには、退院後の日常生活に向けたリハビリが欠かせません。当初は中央診療棟1階にあるリハビリテーション部に患者さんを搬送していたのですが、患者さんの負担、搬送の時間や労

表情、しぐさから意思や希望汲み取る

麻痺が残っている患者さんは言葉も不自由になりがちですので、その意思や希望を表情やしぐさなどから汲み取ってケアしなければなりません。患者さんの性格などをご家族にうかがって参考にしていますが、思いを正確に受け止められず、患者さんがイライラを爆発させることもたまにあって、力不足を感じています。

その意味でも、先輩とペアを組んでケアを行うPNS（パートナーシップ・ナーシング・システム）は、経験の浅い看護師にはありがたく、先輩たちを見習いながら知識を深め、経験を積むことで、常に根拠に基づいた看護ができるようになりたいと思います。

特に心掛けているのは、退院後の自宅療養を想定したリハビリのサポートです。段差の上り下りとか、衣服の着脱とか、患者さんごとに、どの機能の回復を重視すべきかを考えながらお手伝いしています。

まだまだ経験を積まなければなりませんが、いずれは脳卒中リハビリテーション看護の認定看護師を取得できるように頑張っていきます。

患者相談窓口

まずはお気軽にご相談ください

本院では、患者さんやご家族からの疾病に関する医学的な質問、がん診療、医療安全ならびに生活上および入院上の不安等、さまざまな相談に適切に対応し、医療の安心と信頼を高め、患者サービスの向上を図るため相談窓口を設置しています。

ご相談やご要望は、その内容に応じて、適切な部署や職種と連携をとりながら、患者さんと当院にとって公平･公正な問題解決を行えるように努めます。

■相談例

- □ 患者さんやご家族からの経済的な相談
- □ 心理的･社会的な相談
- □ 退院後の社会復帰に関する相談
- □ 本院での診療（がん診療を含みます）に関する相談
- □ 臨床検査に関する相談
- □ 放射線検査（被ばく相談を含みます）に関する相談
- □ リハビリテーションに関する相談
- □ お薬に関する相談
- □ 栄養および食事に関する相談
- □ 医療安全に関する相談
- □ 診療情報の開示など医事に関する相談
  ※診療情報の開示の際には、所定の料金がかかります。
- □ 患者申出療養に関する相談

■対応時間･相談時間

平日8時30分～17時
（1相談あたり原則30分以内とさせていただきます。）

■担当者および責任者

担 当 者: 相談窓口専従看護師、医療メディエーター、看護部看護師、医療ソーシャルワーカー
責 任 者: 副病院長（医療安全担当）
副責任者: 医療サービス課長

■不利益の防止･秘密保護

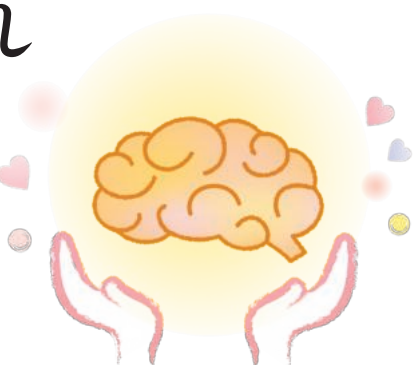
ご相談やご要望によって、患者さんやご家族が不利益を受けることはありません。
また、問題解決目的以外に、ご相談内容や個人情報を他に提供することはありません。

お問い合わせ先
患者総合支援センター　患者相談窓口
【病院代表電話】0776-61-3111
【ホームページ】https://www.hosp.u-fukui.ac.jp/consultation/consultation/everything/

アンチエイジング入門 18

老化を加速する脳の疲れ

人は疲れていると老けて見えるように、疲労と老化には密接な関係があります。疲労を上手にコントロールし、蓄積しないようにすることがいつまでも若々しさを保つ秘訣です。



疲労のおおもとは「脳」

疲労やストレスの蓄積が免疫力を低下させ、生活習慣病の発症リスクを高めることが広く知られています。近年、疲労を科学的に解明する研究が進められ、たとえば有酸素運動時に疲労が生じるのは筋肉よりもむしろ、脳であることが分かってきました。そして脳の疲労は蓄積すると回復が難しく、脳の老化が進むといわれています。

脳疲労をもたらす最大の原因は脳内の神経細胞を攻撃する活性酸素です。呼吸により体内に取り入れられた酸素がエネルギーになる際、一部の酸素は化学反応により活性酸素になります。この活性酸素は細菌などを排除する作用があるものの、過剰に発生してしまうと正常な細胞も傷つけてしまい、肌や血管、心臓はもちろん、脳に至るまで酸化させ、老化を早めていくのです。

質のよい睡眠を心がける

加齢を重ねていくと活性酸素の影響を受けやすくなるため、疲労が起こりやすくなります。脳疲労の回復には、良質な睡眠をとることが最も効果的です。眠気を感じていなくても脳や身体に必要な睡眠時間や質のよい睡眠が不足している可能性があります。

実は「過労死するのは人間だけ」です。そして過労死はやりがいを感じ、楽しく仕事をしている時ほどリスクが高くなることが分かっています。仕事に夢中になると疲労を感じにくくなり、自覚しないまま疲労が蓄積していくからです。

加齢によって睡眠の質が変わり、眠りが浅く、しかも分断されがちになります。年齢を重ねると疲れやすくなるのは体力低下が原因だけでなく、睡眠の質も深く関係しています。質のよい睡眠をとることを心がけ、脳疲労の回復を心がけましょう。

脳疲労に効果的な食品

脳疲労を癒やすには食生活も重要です。「疲労回復には肉類などのスタミナ食」というイメージがありますが、脳疲労にはあまり効果がないようです。近年の研究によって「イミダペプチド」という成分に高い疲労回復効果があることが判明しています。耳慣れない名称ですが、私たちが日ごろ食べている食品、たとえば鶏の胸肉やマグロ、カツオに多く含まれています。渡り鳥が長時間飛び続けられ、回遊魚のマグロやカツオが泳ぎ続けられるのは体内にイミダペプチドを備えているためといわれています。いずれも低カロリー、高タンパクでダイエットや美容にも最適です。普段の食事に上手に取り入れ、疲れにくい脳と身体を手に入れましょう。

食品で摂りにくい場合はサプリメントを上手に活用して下さい。脳の働きを高める「ブレインフード」は脳の血行をよくして動脈硬化や脳梗塞を防ぐだけでなく、脳代謝をよくして脳機能を改善し、物忘れや認知症予防にもつながります。

良質な睡眠をとるために

- 定期的な運動や規則正しい食生活は良い睡眠をもたらす
- しっかり朝食をとって眠りと目覚めにメリハリをつける
- 睡眠薬代わりの寝酒は睡眠の質を悪くする
- 就寝前の喫煙やカフェイン摂取を避ける

脳の働きを高めるブレインフードでアンチエイジング

DHA（ドコサヘキサエン酸）	青魚に多く含まれる。脳の老化防止や記憶力維持。
PS（ホスファチジルセリン）	大豆・大豆製品に多く含まれる。記憶力維持。
チョコレート（カカオ）	加工の少ないローカカオがお勧め。認知力向上が期待。
α-リノレン酸	くるみ、ナッツ類に多い。脳の老化防止、記憶力維持。
アスタキサンチン	エビ、鮭などに含まれる。強い抗酸化作用や抗炎症作用。
クルクミン	ウコンに含まれるポリフェノール。幅広い作用。
ミルクペプチド	牛乳由来のペプチド。抗ストレス、睡眠改善作用。

食良 薬良
カラダがよろこぶ健康食材

かかりつけ薬剤師制度を知っていますか？

薬の効果や副作用、飲み合わせなど、一元管理するための制度がスタートしています。

薬剤部 森田（もりた） 陽介（ようすけ）

●「かかりつけ薬剤師制度」とは？

医薬分業が進み、医師は診療に専念し、薬の管理は専門家である薬剤師が行うことで医療の質は向上してきました。しかし、複数の医療機関にかかる患者さんは実際には門前の薬局で薬を受け取り、一つの「かかりつけ薬局」での一元的な管理はされていない現状がありました。そこで「患者本位の医薬分業」をキーワードに平成28年4月より開始された制度が「かかりつけ薬剤師制度」です。「かかりつけ薬剤師」とは、薬による治療のこと、健康や介護に関することなどに豊富な知識と経験を持ち、患者さんや生活者のニーズに沿った相談に応じることができる薬剤師のことを言います。

●かかりつけ薬剤師の機能

かかりつけ薬剤師の機能と利用するメリットとしては、「服薬情報の一元的・継続的把握」、「24時間対応・在宅対応」、「医療機関との連携」の3つが挙げられます。

①服薬情報の一元的・継続的把握

薬を安全・安心に使用していただくため、処方薬や市販薬など、患者さんが使用している薬の情報を一カ所でまとめて把握し、薬の重複や飲み合わせのほか、薬が効いているか、副作用がないかなどを継続的に確認します。複数のお薬手帳をお持ちの方には、1冊にまとめていただくよう提案します。

②24時間対応・在宅対応

休日や夜間など薬局の開局時間外も、電話で薬の使い方や副作用等、お薬に関する相談に応じています。また、必要に応じて夜間や休日も、処方せんに基づいてお薬をお渡しします。外出が難しい高齢者などの患者さんのお家に伺い、お薬のご説明をしたり、残薬（手元に残っている薬）の確認も行います。

③医療機関との連携

処方内容を確認し、必要に応じて医師への問い合わせや提案を行います。患者さんに薬を渡した後も患者さんの状態を見守り、その様子を処方医にフィードバックします。

●かかりつけ薬剤師を持つには？

まずは「かかりつけ薬局」を持ちましょう。複数の医療機関を受診されている患者さんでも一つの薬局で薬を管理することで、薬の飲み合わせの問題や重複に気づきやすくなります。

「かかりつけ薬局」が決まりましたら、「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう。「かかりつけ薬剤師」を持つためには、薬局での登録が必要となります。また、薬局薬剤師が「かかりつけ薬剤師」となるためにも一定の経験年数等の条件があります。まずは顔なじみの信頼できる薬剤師に自分の「かかりつけ薬剤師」になってもらえないか相談してみてはいかがでしょうか。「かかりつけ薬剤師」は患者さんが今まで使用してきた薬のこと、現在お使いの薬や健康食品のことなどを把握して、薬による治療がより効果的なものになるようお手伝いします。

皆さんの健康サポーターとして、ぜひ「かかりつけ薬剤師制度」をご活用ください。

あゆみが作った靴下（のびのび）

足にあたる部分に縫い目なくソフトな履き心地！

あゆみシューズをご存知ですか？

「あゆみシューズ」は香川県に本社をおく、ケアシューズの専門メーカー「徳武産業」が「お年寄りが転倒しにくい靴を作ってくれないか」という一言の相談から誕生した商品です。

現在では、「歩きやすさ、履きやすさ、転倒のしにくさはもちろん、履いていて楽しくなる、オシャレも忘れずに」をコンセプトに幅広いデザインと機能性を兼ね備えたケアシューズを製造・販売しています。バリエーションが豊富なため、症状に合わせた靴選びができ、既製品で対応できない部分はパーツオーダーも可能。左右でサイズが違う方には片方のみの販売も行っております。

あゆみが作った靴下（のびのび）とは？

「あゆみが作った靴下（のびのび）」は、あゆみシューズを20年以上製造・販売している徳武産業がギブスや装具の上からでも履けるようにと作った靴下です。かかとが無いのでフリーサイズ、尖足・変形のある方もお使いいただけます。伸縮性が抜群に良いため、車いす移動時やギブス・装具の上からでもさっと履くことができ、絞めつけないので就寝時にもゆったりと履けます。もちろん腫れやむくみのある方にもおすすめです。

ご愛用者の声

介護施設に入所した父。
以前から足がむくんでいましたが、ヘルパーさんが苦労するくらい靴下が履けなくなってきました。
のびのび靴下を紹介してもらい、早速父に履いてもらったところ、とても楽だったらしく、「これは楽だ」と喜んでおりました。
嬉しそうな父の顔を見て、私もヘルパーさんも思わず嬉し泣き。
本当に素敵な商品を作ってくださりありがとうございました。

もし、足のむくみや絞めつけでお悩みの方がいましたら、
使ってみてはいかがでしょうか？
きっと喜んでいただけると思います。

詳しくは外来ローソン内、薬店まで。
どうぞお気軽にお声掛けください。

いずれも福井大学医学部附属病院の売店・薬店でお買い求めいただけます。　取材協力／一般財団法人福和会

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

現在、精算機が3台ありますが、それぞれの精算機に列を作り待っているため、並んだ順番に精算ができず不平等を感じます。並ぶ列を1列にして、並んだ順番に精算ができるようにしてほしい。

ANSWER

ご意見ありがとうございます。
これまでは1列に並んでいただいておりましたが、列が長くなり、待ち時間も長かったというご意見がありましたので、現在では3列に並んでいただけるよう改善しております。ご理解とご協力を何卒よろしくお願いします。

VOICE

入院患者の家族ですが、館内のトイレにペーパータオルが欲しいです。患者は歩けないので、朝は洗顔用の蒸しタオルが必要です。歯磨きはできるのですが、歯ブラシを洗ってもらえず、うがいだけで済ませています。忙しそうなのでナースコールしてまで頼めないようです。

ANSWER

ペーパータオルは、一般のトイレに設置していませんが処置室や処置用トイレに設置しております。洗面用蒸しタオルは、CSセットに含まれているディスポおしぼりを使用いただいております。CSセットのお申し込みをされてない場合、別途購入をお願いしております。歯磨きで介助が必要な際は、遠慮なく看護師にお申し付けください。

感謝のことば

■今回の入院で関わってくださった方は、皆さんとても丁寧に対応してくださり、ひとつも不満や不安に思ったことはありませんでした。お忙しいのに、すばらしいと思います。救急外来の先生や看護師さん、病棟の先生方や看護師の方々、本当にありがとうございました。不規則で大変なお仕事ですので、お体大事にしてください。

■腫瘍摘出手術でお世話になりました。今回こちらの病院を紹介していただき、快く、丁寧に診察、手術をしていただいたドクターにとても感謝しております。信頼できるドクターに出会えることができ本当に良かったです。ありがとうございました。

■全てきざみ食にしていただきまして、ありがとうございました。食べやすく、毎食感謝しながらいただいておりました。一旦退院することになりました。長い間お世話になり、ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

編集後記

●今年の冬は、昨年の豪雪が嘘のような暖冬で少雪の冬となりました。スタッドレスタイヤも減りが早く、冬前に新調したスノーダンプ（除雪用具）の活躍の場もなく、早い春を迎えましたが、4月に雪が降るなど日々の気候の変化に春暖が待ち遠しいです。また、5月からは、新元号「令和（れいわ）」の時代が始まります。気持ちを新たに迎えましょう。

●今回の特集は、腰地病院長が「集大成へ」と題し、診療、研究、教育の各分野で地域医療に貢献する特定機能病院の使命として、「病院アメニティーの向上」「健全経営の維持」「地域医療構想」「若手医師の処遇改善」「医師の働き方改革」「在宅訪問診療所の運営」「新専門医療制度」「臨床研究」について、お話しいただきました。病院長の奮励努力する覚悟に職員一丸となり、努め励みたいと思います。

●病院のホームページ「福井大学病院の特異な治療がわかるWeb版」は毎年更新されています。是非、ご覧の程よろしくお願いします。
https://www.hosp.u-fukui.ac.jp/

（広報室）

Frontier「フロンティア」第18号 2019年5月発行
発行：福井大学医学部附属病院 〒910-1193福井県吉田郡永平寺町松岡下合月23-3 TEL 0776-61-3111(代) 0776-61-8615(病院広報室)

Event Information〈福井大学公開講座〉

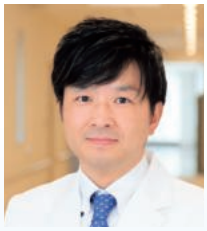
2019年度

医学部講演会

7/6(土)
10:00〜12:25

講演 1　10:00〜11:10

良い睡眠でこころも身体も元気に



講師 小坂 浩隆
（福井大学医学部精神医学　教授）

生きている時間の25〜35%を占める睡眠は、当然、ヒトには重要な役割を担っています。その睡眠のリズムが乱れる、質の良い睡眠がとれない、睡眠中にみられる病的な症状の問題は、小児から高齢者まで全世代に共通しています。私たちがより良い睡眠を確保し、より良い生活を送れるようにするにはどうしたらいいのでしょうか。睡眠を一緒に考えてみましょう。

講演 2　11:15〜12:25

知っておきたい「くすり」の話

講師 後藤 伸之
（福井大学医学部附属病院薬剤部　教授）

くすりは、あなたの体調を整え、病気を回復に向かわせます。けれども、効果と同じように副作用も併せ持っています。また、適切に使用しないとその効果を発揮できないばかりか、思わぬ副作用が現れることもあります。くすりのベネフィットとリスクをしっかり知っておく必要があります。くすりの歴史、くすりが果たしてきた役割、くすりを適正に使うための留意点についてお話しします。

会　場	福井大学アカデミーホール（福井市文京3-9-1）	定　員	100名	対　象	一般・学生・教職員	受講料	無料

公開講座のお申し込みお問い合わせ

福井大学地域創生推進本部
TEL：0776-27-8060（直通）　FAX：0776-27-8878
E-mail coc@ml.u-fukui.ac.jp
URL：http://chiiki.ad.u-fukui.ac.jp/

福井大学医学部附属病院のご案内

■内科部門
血液・腫瘍内科／感染症・膠原病内科／脳神経内科／消化器内科／内分泌・代謝内科／呼吸器内科／腎臓内科／循環器内科

■外科部門
消化器外科／乳腺・内分泌外科／心臓血管外科／呼吸器外科／泌尿器科

■感覚・皮膚・運動部門
皮膚科／形成外科／整形外科／リハビリテーション科／眼科／耳鼻咽喉科・頭頸部外科／歯科口腔外科

■成育・女性医療部門
小児科／産科婦人科

■脳・神経・精神部門
神経科精神科／脳脊髄神経外科／麻酔科蘇生科

■総合診療部門・その他
放射線科／救急科／病理診断科／救急部／総合診療部／子どものこころ診療部

【休診日】
土曜・日曜、祝日
年末年始（12月29日〜1月3日）

【外来受付時間】
午前8時30分〜午前11時（予約のない方のみ）

【面会時間】
■平日（月曜〜金曜）
午後3時〜午後7時30分
■土曜・日曜、祝日、年末年始（12月29日〜1月3日）
午後1時〜午後7時30分

最高・最新の医療を安心と信頼の下で
福井大学医学部附属病院

広報に関するご意見、ご要望をお聞かせください。
〒910-1193福井県吉田郡永平寺町松岡下合月23-3　TEL 0776-61-3111（代）0776-61-8615（病院広報室）
URL:www.hosp.u-fukui.ac.jp/