

「ナニージャ」は待ち時間に効く読みグスリ

ナニージャ

発行元 徳島県立中央病院広報委員会

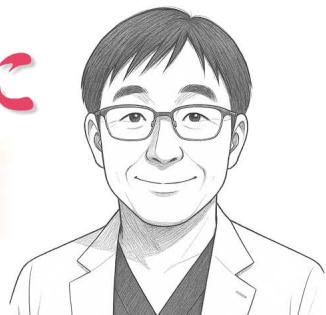
県中的情報源

県立中央病院 あいあい連



子宮頸がんから未来を守るために ～ワクチンと検診の大切な話～

産婦人科 西 村 正 人



令和6年7月から県立中央病院に赴任してきました、産婦人科の西村と申します。

私は徳島県海陽町で生まれ育ちました。海や山や川に囲まれた自然豊かな土地で、外で遊ぶことの多かった子ども時代は、今も記憶に鮮やかに残っています。

海陽町は、釣りやサーフィンのメッカとしても知られています。地元の港や河口、磯場では一年を通してさまざまな魚が釣れます。また、太平洋に面した美しい海岸線には、県内外から多くのサーファーが集まり、波に乗る姿は海陽町の代表的な風景と言えるでしょう。

自然と人が調和する、そんな穏やかで活気のある町です。まだ訪れたことのない方は、ぜひ一度足を運んでみてください。

婦人科腫瘍を専門に診療にあたっておりますが、今回のテーマである子宮頸がんと向き合うことも少なくありません。子宮頸がんは、20代～30代という若い世代でも発症することがあるがんで、治療の過程で子宮を摘出せざるを得ない場合もあります。

実際に、これまで「将来子どもを産むことができなくなった」と涙を流される患者さんに何人も接してきました。命を救う治療であっても、その先に続く人生に大きな影響を与えることを目の当たりにすることもあります。

ただ、子宮頸がんは「予防できるがん」であるという点が大きな特徴です。

予防の要となるのが、HPV（ヒトパピローマウイルス）ワクチンです。HPVは性交渉によって感染するウイルスで、子宮頸がんの主な原因とされています。このワクチンは、がんの原因となるタイプのウイルス感染を高い確率で防ぐことができます。

現在は、小学6年生～高校1年生相当の女子が定期接種の対象で、無料で接種が可能です。

過去には、ワクチン接種後の体調不良が報道され、不安を感じる方が多く接種率が下がった時期もありました。しかし、その後の調査では、重篤な副作用との明確な因果関係は確認されておらず、2022年には国も再び積極的な接種を勧めるようになっています。

そしてもうひとつ重要なのが、子宮頸がん検診です。

ワクチンでは防ぎきれない型のウイルスもあるため、20歳を過ぎたら2年に1回の検診が推奨されています。検診で早期に異常が見つかれば、比較的軽い治療で完治できる可能性も高く、子宮を温存できます。

子宮頸がんの予防には、「正しい知識」と「行動」が不可欠です。

不確かな情報や噂に振り回されることなく、疑問や不安があれば医療者に相談してほしいと思います。少しでも多くの女性が、自分らしく健康な人生を送るために、今できることを一緒に考えていきましょう。





神経筋電気刺激(NMES)ってなに?

~当院リハビリテーション技術科で導入しています~ リハビリテーション技術科

NMESとは?

- ・電気を利用して筋肉を収縮させるリハビリ方法
- ・脳からの指令が弱くても「筋肉を動かす」ことができます
- ・痛みを和らげるTENSとは違い、NMESは筋肉を鍛えることが目的です

👉 当院では運動療法に加えて NMESを取り入れ、効率的なりハビリを目指しています。

使用機器

ESPURGE



2018年導入

B-SES



2020年導入

IVES



2023年導入

NMESの効果

- ・**筋力強化**（廃用による筋力低下を予防）
- ・**血流改善**（むくみ・床ずれの予防に）
- ・**脱神経筋の促通**（神経と筋肉のつながりを助ける）
- ・**痛みの軽減**（一部の患者さんに）



あいあい連 阿波踊り参加報告

徳島県立中央病院の職員で構成されるあいあい連が今年も阿波踊りに参加しました。医師・看護師・技師・事務職員など職種を超えて、総勢50人近くの職員が集まり、熱気あふれる舞を披露しました。

あいあい連の由来

「あいあい連」という名前は、平成17年に病院職員による投票で決定したものです。
「藍」は徳島の誇る藍色、「愛」は患者さんへの思いやりと愛情を意味しており、二つを合わせて「あいあい」としました。

約20年ぶりの病院出発

今年は約20年ぶりに病院からの出発。まずは病院エントランスで演舞を行い、その様子は床頭台テレビを通じて入院患者さんも病室からご覧いただくことができました。患者さんやご家族に笑顔と元気をお届けし、院内が一体となった特別な時間となりました。

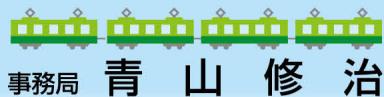
市内演舞場へ

エントランスでの演舞を終えた後、そろいの浴衣姿のメンバーが市内の演舞場へ繰り出しました。観客からの温かい声援を受けながら、活気ある踊りを披露し、地域の皆さんに元気を届けることができました。

今回の出陣は、職員同士の絆を深めるとともに、患者さんや地域の皆さんに笑顔を届ける貴重な機会となりました。



路面電車三題



ここ数年、二度目の鉄道乗り潰しをしており、2023年10月には北陸の路面電車を見に行きました。

まず福井。新幹線開業に備えて、福井駅が高架化され駅前も再開発されました。昔は離れてあった路面電車も、今は駅前広場に恐竜のモニュメントと並んで待っています。また、電車を路面電車に置き換えるとともに鉄道線乗入れも始めました。これは、大変な手間がかかると想像できます。

福井県の嶺北地方（北部）は、新幹線開業や地元私鉄の経営破綻などがあり、新幹線と超ローカル線がJRの他は、全てほぼ第三セクター鉄道（全て県職員OBが社長）となっています。整備新幹線沿線のよくある姿で、もし四国新幹線が整備された場合は、四国も、です。

翌日朝は高岡。ここは路面電車が駅舎内に乗り入れましたが、新幹線は新駅のためか、町の活性化は今ひとつ。また、駅隣接のビルには看護専門学校が入っていました。

メインは、富山。独特の雰囲気があったJR富山港線は、新幹線乗り入れに伴う富山駅が高架化され、面倒なので市内電車と一緒にしてしまうと、世に言う「LRT」という路面電車にされました。また他にも、一部廃止した路線を復活させるなど、官（富山市）民（富山地方鉄道）一体となって市街地は変貌を遂げています。

駅北側の富山港線と駅南側の既存市街地を路面電車で接続させ、富山駅のホームの下を通す、即ち新幹線降りて改札口を出てたら、駅の中に路面電車の大きな停留所があるという、誠に奇妙な風景が出来上がっています。

また駅北側はビルが建ち並ぶ中、歩道から直接路面電車に乗降しており、最新型の電車も相まって、45年前の景色を覚えているだけに「ここはどこだ!!」でした。



宇都宮ライトレール

その1か月後には、その夏に開業したばかりの、「宇都宮ライトレール」に乗ってきました。宇都宮駅の裏口だった東口から東へ国内最大規模という内陆工業団地までを結ぶ、約15kmの鉄道です。

路面電車の新設は国内でほぼ80年ぶり、車両や路面線路も従来の路面電車に比べ（素人目には）斬新です。なにより利用者も多く（だから整備したのですが）、鬼怒川を専用橋で渡る風景は圧巻です。

この電車には地元住民や競合するバス会社の反対もあり、本当に出来るのかなと疑っていたのですが、結局は地元市町が中心になって作りました（前述の工業団地用地売却益があったようです）。

この旅は、前にも本紙に登場した東京在住の同好の士とともに、高崎、両毛線経由、宇都宮駅で餃子を食べ、路面電車を往復乗車。帰りは、久しぶりに東武宇都宮線（大谷石を運んだ軌道跡など眺めながら）に乗り、最後に就航したての「スペーシアX」で東京へ帰りました。

さて、この8月には、広島の路面電車が広島駅2階に乗り入れました。これもJR改札口と同一平面、日本最大規模の広島電鉄なのでホームも5つ。これに合わせて今年中には再び全部乗る予定です。江波や白島も40年ぶりです。とにかく現場に行かねば、ネット上だけではわからない。

最後に、前にも書きましたが、私の腎臓病は1966年からで、もうすぐ60年になります。1年間を開けて再び勤務し始めた当初は、「後ろ姿でわかった」とか、「亡靈を見たかと思った」など暖かい言葉をかけて頂きました。

定年退職時には「I.2」だったクレアチニンも今や「2.I」あたり。「eGFR25」と言ったら、「まあいいんじゃない」と言われる恵まれた（？）職場環境での勤務もあとわずかになりました。

長い間ありがとうございました。



研修医が主役

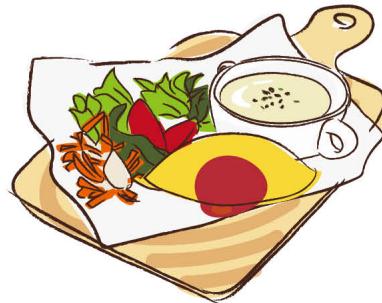
初期研修医 村尾怜美

ナニージャをご覧の皆さんこんにちは。初期研修医1年目の村尾怜美と申します。毎日があつという間に過ぎていき、早くも1年が経とうとしています。日々至らないことばかりでどうしようもない気持ちが募ってばかりですが、沢山指導して下さる先生方、優しく接して下さる方々に囲まれ、充実した研修生活を送らせていただいているなと感じます。

大学生の頃と研修医になってからでは色々なことが変わりましたが、生活面での大きな変化は食事です。大学生の頃は、学生食堂で食事を済ませていたのですが、働き始めてからは毎食自分で用意するようになりました。大学を卒業した3月頃は、働き始めたら作り置きを何種類か作り、元気がでるような弁当を作るんだ、など思っていましたが、実際は、毎日ほぼ同じようなものを作り、冷凍食品のありがたみを感じながら食事をしています。食は大好きなので、食べたい料理や作ってみたい料理は日々見つけてしまい、作ってみ

たくて買ったレシピ本もいくつかありますが、今日は面倒かもなー、と実際に作ることはなく、いつか作る料理の候補だけがたまっています。いつかちゃんと料理をして自分を喜ばせたいものです。そんな私なので、実家で暮らしていたころ、毎日全然違う料理を作り、朝・昼・夕それぞれ別の食事を準備してくれていた両親には尊敬と感謝の念が止まりません。小学生の頃は夕食がお肉でないと嫌な時期があり、お肉以外だと文句を言うかテンションが下がっていた記憶があるので、今の食事は贅沢で最高だよ、とあの頃の私に説教をしたいです。

仕事・生活共に成長しなければいけないこと、成長したいことばかりですが毎日精一杯過ごし一歩ずつ前進していくたいと思います。今後も沢山のご迷惑をおかけすると思いますが、よろしくお願ひ致します。



研修医が主役

初期研修医 白井千紘

ナニージャをご覧の皆様、こんにちは。初期研修医2年目の白井千紘です。私事ではありますが昨年末に結婚し、今年度より苗字を久保から白井に変更しました。心機一転の気持ちで研修生活に励んでおります。まだまだ勉強不足な点もございますが、今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

6月に結婚式を挙げ、7月には結婚休暇をいただいてスウェーデンとフィンランドへ新婚旅行に行ってきました。結婚式には「同期全員に参列してほしい」という無理なお願いを快く受け入れてください、本当に感謝しております。新婚旅行では、ちょっとしたアクシデントもありましたのでご紹介させていただきます。スウェーデンからフィンランドへ移動した際、なんと人生で初めてロストバゲージを経験しました。今回は添乗員のいない個人旅行だったためかなり焦りましたが、少ししてスーツケースに入れていた Air Tag

の存在を思い出し位置を確認してみたところ、ヘルシンキ空港内には無事に届いているようでした。とはいえる、実際に手元に戻ってくるまでには到着から6時間かかりました。計画通りにいかないことも、海外旅行の醍醐味のひとつですよね。7月の北欧は気温が20度前半と涼しく、まるで避暑地のようでした。また白夜のため日が沈み始めるのは22時過ぎで、日本では味わえない感覚がとても新鮮でした。現地の公用語が英語ではない分、発音が丁寧で聞き取りやすく、英語に自信のない私でもやりとりに困ることはほとんどありませんでした。そして何より驚いたのは治安の良さで、席取りのためにスマートフォンを置いていくことすら珍しくないほどでした。片道12時間という長旅は少しハードではありますが日本からは直行便も出でおり、北極点通過証明書も手に入るので、ご興味のある方はぜひ一度訪れてみてください。

学生時代はコロナ禍の影響もあり、海外旅行の機会に恵まれなかっただけで、今回の旅は良い経験となりました。皆様のおすすめの旅行先がありましたら、ぜひ教えていただけすると嬉しいです。最後までお読みいただき、ありがとうございました。

知っておくと役立つ社会保障制度～介護保険～

1. 介護保険とは

加齢により、日常生活において介護や支援が必要な状態となった場合に、要介護区分に応じた給付額内で、様々な介護サービスを選択して利用することができる制度です。

2. サービス利用対象者

- i. 65歳以上の方で、介護や支援が必要と認められた方
- ii. 40歳～64歳の方で、特定疾患（下表）により介護や支援が必要と認められた方

特 定 疾 病

- | | | |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|
| ●がん
(医師が一般に認められている医学的
知見にもとづき回復の見込みがない状
態に至ったと判断したものに限る) | ●初老期における認知症 | ●糖尿病性神経障害、糖尿病性腎
症及び 糖尿病性網膜症 |
| ●関節リウマチ | ●進行性核上性麻痺、大脳皮質基底核
変性症及びパーキンソン病 | ●脳血管疾患 |
| ●筋萎縮性側索硬化症 | ●脊髄小脳変性症 | ●閉塞性動脈硬化症 |
| ●後縦靭帯骨化症 | ●脊柱管狭窄症 | ●慢性閉塞性肺疾患 |
| ●骨折を伴う骨粗鬆症 | ●早老症 | ●両側の膝関節または股関節に著し
い変形を伴う変形性関節症 |
| | ●多系統萎縮症 | |

3. 申請窓口 住民票のある市区町村役場

4. サービス利用までの手順

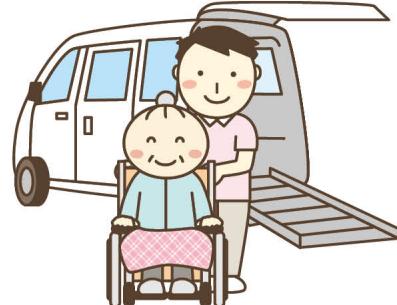
- ①申請 → ②認定調査 → ③審査・判定 → ④認定結果の通知 → ⑤ケアプランの作成 → ⑥サービスの利用

*申請にあたり事前に地域包括支援センターや市町村役場の窓口で相談しましょう。必要な介護や支援の度合いによって、利用できるサービス（制度）が異なります。

5. 在宅サービスの費用

要介護状態区分	1ヶ月の支給限度額
要支援1	50,320円
要支援2	105,310円
要介護1	167,650円
要介護2	197,050円
要介護3	270,480円
要介護4	309,380円
要介護5	362,170円

利用者負担は左記の支給限度額内で利用したサービス費用の1割、2割または3割で、限度額を超えて利用した場合は、超えた分が全額利用者の負担になります。



6. 利用できるサービス（一部）

1) 訪問介護（ホームヘルプ）

ホームヘルパーが居宅を訪問し、食事・入浴・排せつなどの身体介護や調理・洗濯などの生活援助を行う。

2) 訪問看護

疾患などを抱えている人に、看護師が居宅を訪問して、療養上の世話や診療の補助を行う。

3) 通所介護（デイサービス）

デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や日常生活上の支援、機能訓練などを日帰りで行う。

4) 通所リハビリテーション（デイケア）

介護老人保健施設や医療機関などで食事・入浴などの介護や日常生活上の支援ほか、理学療法士や作業療法士などによるリハビリテーションを日帰りで行う。

5) 福祉用具貸与

日常生活の自立を助けるための福祉用具を借りることができる。

●車いす、介護ベッド、エアマット、歩行器など

*要介護によって借りることができるものが違ってくる。

6) 施設サービス

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）や介護老人保健施設、介護医療院などの施設に入所し、日常生活の介護や療養上の管理など施設機能に応じたサービスを受けることができる。

外科医の戯言



広瀬敏幸

連載2回目となります。
今回は外来でのお話。

主に手術をしているため
外来は週に一回になります。
そのため、その日は忙しく、
朝から始めて終わるのは夕
方になります。予約時間か
ら一時間以上お待たせする
こともあります。「遅かったな」
と叱りを受けることもあります。
ただ、待ち時間が長くなり、お昼休憩を取る
のも申し訳なく昼ご飯ぬきで診察していると、とても待たせてしまつた患者さんから「先生、相変わらず忙しそうやね、お昼ご飯は食べれたん？」と、声をかけられることもあり、申し訳ないと思う反面、そう思つてくれる方もいるのだとあります。
また、夜勤明けでちょっとしんどそうに診察してい
ると、「身体に気をつけて、

ちゃんと食べないかんよ」とどちらが病人かわからないような会話もあります。一時期、ダイエットを頑張つて痩せたときには、久しぶりに来た方から「先生、えらい痩せたな、どうか悪いんとちやうか、検査した方がええですよ」とか言われたことがあります。

手術後の経過観察でCT

を撮りに外来に来られる方

の結果を見るとときは自分もドキドキしながら結果を見て、異常がないことを確認すると「良かった」という気持ちになります。それを伝えると、「良かった。先生の顔を見るとほっとするけん、また半年後に来るわな」といつて外来をあとにする方もいて、なんとなくうれしい気持ちになります。

術後5年間再発がなくて、

もう大丈夫、ここには来なくていいよ」というと、「え、また一年後も先生に会いに来るけん」と言つて、帰られる方もいます。そうやって、何百人、何千人の患者さんと接してきました。

今日も外来待たせてすいません。この「ナニージャ」でも読みながら、もう少しお待ちください。

ご意見

複数人の病室のカーテンに、誰が入っているか明示する標識をつけてほしい。私は入院中、同室の患者さんの家族に、間違えてカーテンをあけられてしまったので、こういうことが起きないよう、お願いします。

回答

この度はご入院中に、他の患者様のご家族が誤ってカーテンを開けてしまい、不快な思いをさせてしまったことを深くお詫び申し上げます。いただいた「カーテンに患者様のお名前を表示する」ことのご提案につきましては、個人情報保護の観点から現在のところ対応が難しい状況です。

今後このようなことが起こらないよう、面会に来られるご家族への注意喚起などを行い、再発防止につとめまいります。

ご意見

子どもが小児病棟に入院しました。子どもの付き添い入院は、私自身初めてでとても不安でしたが、子どもに迅速に適切な治療を受けさせて頂き、病状も早く良くなり安心しました。退院後も定期的に外来で通院になりますが、子どもが元気に過ごせるよう頑張っていきたいと思います。お世話になりました！

回答

温かいお言葉をいただきありがとうございます。今度も職員一同笑顔と優しさを持って医療・看護に専念してまいります。

編集後記

秋だというのに、まだ真夏日が顔を出す今日この頃。昔は「水を飲むとバテるから水分をとるな！」「エアコンをつけるのは気合いが足りない」なんて真顔で言わされたものでした。今となっては笑い話ですが、昭和の根性論を未だに持ち出す人がいて「令和にまで持ち越すなよ！」と突っ込みたくなります。暑さは根性で克服する時代から、科学と快適さで守る時代へ。この暑さ対策を妨げる・我慢を強いるような言動を、なんというんでしょう？ヒートハラスメント？略してヒトハラ？それともヒーハラ？…お笑い芸人のギャグみたいですが、笑って済ませず、水分補給と涼しさを大事にしましょう。

広報委員会 有馬

広報誌「ナニージャ」
バックナンバーはこちらから！



スマホで読み取ってご覧ください