




いぶき 第75号
 発行者 吉野 公博
 編集 患者サービス向上委員会
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号
 TEL (0877)23-3111
 FAX (0877)24-1147
 季刊誌 年4回発行
<http://www.kagawah.johas.go.jp>

新年のご挨拶

香川労災病院 病院長 吉野 公博



皆さま、明けましておめでとう
 ございます。

令和2年の年が明けまし
 た。今年はどうのようにな
 るのでしょうか。年々先
 の見えない時代となつてき
 たように思います。

本年、4月には医療機関
 にとって、最も影響の大き
 い診療報酬改定が行われま
 すし、これは医療機関のみ
 ならず、病気の治療に通わ
 れている地域の方々にも大
 きな影響を及ぼす可能性が
 あります。それゆえ、注目
 していく必要があります。

しかし、香川労災病院は
 長年に渡って推し進めてい
 る、急性期医療とがん治

密にして、急性期医療に取
 り組んで参ります。

がん治療に関しては、昨
 年、6月に導入した手術支
 援ロボット、ダヴィンチが
 稼働し、順調に症例数が伸
 びています。近隣の病院、
 医院からの紹介も増えてお
 り、地域がん拠点病院とし
 て更に充実していきたいと
 考えています。

また、がん化学療法も増
 えております。曜日によつ
 ては、混雑してご迷惑をお
 かけすることもあるかと思
 いますが、運用を考えてで
 きるだけ快適に治療を受け
 られるようにしたいと考え
 ております。そして、健診
 にも力を入れて、全科で早
 期発見、早期治療を目指し
 ていく所存です。

健診はがんの早期発見に
 止まらず、生活習慣病など
 何年か先に起こりうる病気
 の原因となる事象も捉える
 事ができ、また、その対処
 法も聞くことができると思
 います。どうぞ、ご希望が
 ありましたら、ご相談くだ

さい。

次に、地域連携のことに
 ついて、厚生労働省は地域
 包括ケアシステムの構築を
 地域医療の骨格として整備
 して行こうとしています。
 しかし、全国画一的にでき
 るものではなく、その地域
 で条件はかなり異なります。

当院は、医師会をはじめ
 め、地域の先生方と連携を
 組みながら、様々な取り組
 みに励み、この地域ででき
 る地域包括ケアシステムの
 確立に努力していきたいと
 考えています。

最後に、両立支援につい
 て述べます。これも厚生労
 働省が働き方改革の一環と
 して、近年進めてきたもの

香川労災病院の理念

働く人々や地域の人々に
 安全で安心のより良い
 医療と看護を提供します

です。病気を治療しながら、働きたい方を支援して仕事を続けられるようにしたり、その方に適した仕事を探して斡旋したりする事業です。これはがん治療とも、非常に関係するところが大きいものです。

当院では、治療就労両立支援相談窓口を設けておりますし、また、ハローワークの相談員を配置し、医療

関係者も交えて、就職相談も受けていただくこともできます。ぜひ、利用していただければと思います。

本年も、皆様からのご意見、ご要望に耳を傾け、それをもとに香川労災病院をよりよい病院に変えていきたいと考えております。

ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

第78回 市民公開健康講座

「腰痛・坐骨神経痛の原因と治療」

第四整形外科部長・第二リハビリテーション科部長

高畑 智宏



私は整形外科の中でも脊椎疾患を専門としており、今回は腰の病気に関してお話をさせていただきます。

腰痛は60歳以降では有訴者率が最も多い症状となっており、高齢になるほどその割合は大きくなっていきます。また、坐骨神経の支配領域である殿部、下肢の後面・外側面へ放散する痛み

となる主な病気として、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管狭窄症があります。腰椎椎間板ヘルニアは、椎間板が飛び出して神経を圧迫する病気です。また、腰部脊柱管狭窄症は、神経の通り道である脊柱管が狭窄し、神経が圧迫されることで起こります。これら腰椎疾患の診断にはMRIが有用です。

治療は必ずしも手術が必要というわけではありません。手術以外の治療法としては、薬物療法、リハビリテーション、コルセット、神経ブロックなどがあり、これらの方法でよくなるらず、日常生活に支障が出てくる場合には手術を行うこともあります。手術は内視鏡や顕微鏡を使った体に負担が少ない方法が一般的になっています。また、ナビゲーションというコンピュータを使って、安全にスクリーを挿入する手技も行っています。

私たちが働いている医事課についてご紹介します。

医事課は、外来患者さんの受付や医療費を計算する「外来係」、入院患者さんの受付や医療費を計算する「入院係」、労災保険や介護保険、自賠責保険などの手続きに関する業務を始めたこととした医療事務全般に関する仕事をしている「医事係」、カルテの管理などを行っている「診療情報管理室」、院内各部署や他の医療機関と患者さんの橋渡しをする「地域連携・患者サポートセンター（愛称…つなぐステーション）」で構成されています。

まず、皆さんが外来で受診される前に受付をするの

医事課紹介

医事課地域連携係長 安田 琢也

が外来係です。当院を初めて受診される方と2ヶ月以内に保険証の確認をしておらず保険証の確認が必要な方は2番紹介窓口又は3番受診窓口までお越しく下さい。保険証の確認をしていの方については再来受付機を使って受付をすることもできます。受付をした時に出力される受付票を2枚受



つなぐステーション

け取り、受付票に記載されている順に各検査部門や診療科などに行っていたいただきます。最後に伝票を4番計算窓口にて提出していただき、計算が終了したら5番支払窓口で診療費をお支払いいただきます。

入院が必要になった場合は、医事課内で入院係が入院に必要な手続きについての説明を行っています。地域連携・患者サポートセンターでは、紹介患者さんの受診手続きを行ったり、入院前の面談で療養生活についての説明を行ったり、退院の調整を行ったり、がん相談や医療社会福祉相談、仕事と治療の両立支援など相談の受付を行っています。

2019年5月から、がん、肝炎、糖尿病等により長期療養が必要な方で就職や転職についての相談を希望



地域連携医療機関紹介

する方に向けて、毎週水曜日にハローワーク丸亀からの出張相談窓口を開設しています。

また、当院は地域の医療機関と一体になって治療を行う「病診連携」に取り組んでおりますが、お住まいの近くにある医療機関が知りたいという患者さんからのご要望もあり、昨年からの再来受付機横に連携医療機関の情報についてご案内を設置しました。ぜひご利用ください。

インスリンには肝臓などに作用して血糖値を低下させる作用があります。肥満でなくとも肝臓や骨格筋といったインスリンが作用する臓器に脂肪が蓄積するとインスリン抵抗性が生じます。その結果、高血糖や高インスリン血症になりやすくなります。

肝臓などにたまった脂肪は遊離脂肪酸として放出され、運動のための直接的なエネルギー源になります。1週間に250分以上、1日に換算して30分以上の運動を続けると、肝臓にたまった脂肪が減りやすくなると言われています。

遊離脂肪酸が使われるの

有酸素運動だけでなく、ストレッチングと筋力トレーニングも取り入れるとインスリン抵抗性の改善や基礎代謝量の増加により、さらに効果的と言われています。脱水や関節痛が生じないように徐々に負荷量を増やしていきましょう。

年未年始は忘年会や新年会が続いて、アルコールの摂取する機会が増えますが、肝臓はアルコールを分解する方を優先するため、脂肪の分解が疎かになり脂肪肝になりやすくなります。

脂肪肝があると、狭心症や心筋梗塞など心疾患の合併率が高いだけでなく、全身でインスリンが効きにくくなるインスリン抵抗性が進行しやすくなります。



脂肪肝と運動の関係
「脂肪肝の人にはどんな運動がいいの？」
 中央リハビリテーション部
 部長 内山 匡将（理学療法士）

は、運動を開始して10分後くらいからなので、脂肪を燃焼させるには、運動をある程度の時間続ける必要があります。

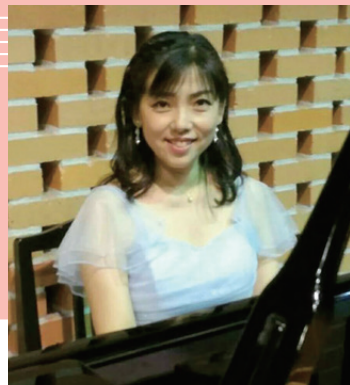
それでは脂肪肝の人にはどんな運動がいいのでしょうか？それは皆さんもご存じのとおり有酸素運動が効果的なのです。運動強度としては、軽く息が弾む、会話ができる、ややきついと感ずるくらいが安全で丁度良いです。

いつ・どのくらいの時間、週何回くらいするのがいいのかと言いますと、食後30〜60分後に、20〜60分程度、週2〜3回から毎日へと徐々に頻度と時間を増やしていきます。

連載①

「演奏家として」

ピアニスト 田村 真穂



田村真穂さんは丸亀市出身で、パリ・エコールノルマル音楽院を修了された後、オルデンブルグ州立歌劇場でヨーロッパデビュー。天性の豊かな音楽性で聴衆を魅了し、現在も国内外で幅広く活躍されています。

今日をはじめに4回にわたる連載の執筆依頼を賜りました。とても光栄なことながら、私はただの音楽家。立派な理論など持ち合わせている筈もなく、大変恐縮しておりますが、心に浮かぶままに誠実に自分の言葉で書かせていただけたらと思っております。

演奏家の仕事は、時空を超えて今に残ってきた偉大な作曲家たちの曲を演奏して現代に生きる人々に伝えることにあります。名曲は、永遠の美、変わらぬ美しさを持っていきます。私は、その偉大な作品を演奏するピアニストという仕事の尊さと重責を自覚しています。

宇宙の摂理を神と呼ぶなら、芸術は、神と人との合作です。演奏するにあたり、己が神の創造による人間であること、自分も自然の一部であるということを思い出すよう心がけています。ともすれば傲慢になりがちな自己と決別し、敬意をもってその作曲者と対話し、謙虚な気持ちでその曲に取り組まねばなりません。

そして、なかば神がかり的行為をもつて、指が鍵盤の上を走るうち、自分が取り組んでいるこの作品も、万物の創造者たる神の作品であるということが、はつきりとわかる瞬間が訪れます。

これは、例えば夏の夕焼けの空や、白雪にきらめく冬の山、素晴らしい絵や文学作品、…。思わず手を合わせたくなるような、思わずため息を漏らすほどの瞬間と出会った時に似ています。幾度となく繰り返し返す経験は、ふつう慣れていってしま



うものですが、この感動は別です。芭蕉の言う「不易」、世阿弥の言う「花」のように、その都度同じものでありながら、驚くべき新しさをもって私の中で育ってきます。

私たち演奏家が「創造する」ということは、何もなるところから何かを作り出すということではなく、自己の中にあるものを大きく完成させていくことだといえます。景色や印象は瞬間に消えてしまいますが、ふとした時に、何年も前の

その時その所に還り、鮮やかに蘇り、また消えて、その体験は数を増すごとに大きく美しく育っていく…。これと同じなのです。

それにしても、「創造する」ということは大変なことです。私で言えば、例えば人の前で演奏するために1曲を仕上げるのには、それは大変な時間と労力を要しますが、情熱にまかせてがむしゃらに練習を重ねればよいということではありません。

抵抗が多ければ多いほど美しいものができる。「艱難汝を玉にす」。大理石の彫刻が美しいのは、錬成した技術と気の遠くなるような努力によって、硬い石の束縛が解放され、石の中にすでにある美しい造形が掘り出されるからです。

私たち演奏家も同じ。世阿弥の言った「花」のような美しい演奏がしたい。「秘すれば花」。いつか自分の花を咲かせられたらいいな、そう思って今日もピアノに向かっていきます。



クリスマス コンサート

令和元年12月3日
外来1階ロビー
にて



肝臓病教室

- テーマ 「肝硬変と検査」
- 会場 香川労災病院
管理棟3階会議室
- 日時 令和2年3月19日(木)
14時～15時30分

がんサロン

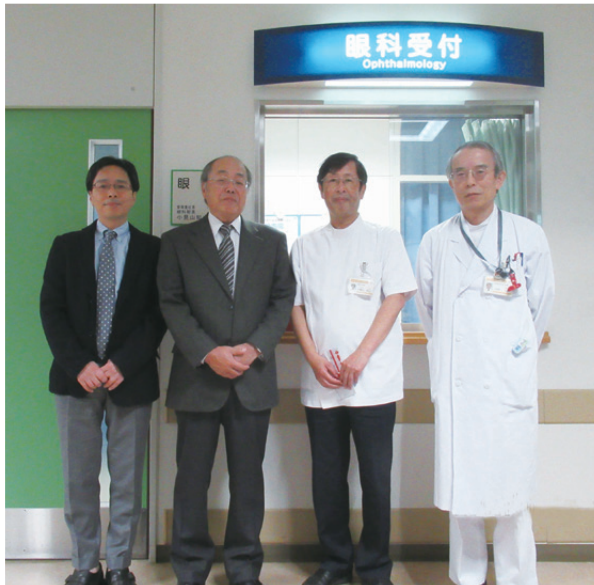
- 講師 三谷公認心理師
- テーマ 「夜、眠れていますか？
(みんなのサロン)」
- 会場 香川労災病院
2階つなぐラウンジ
(情報コーナー)
- 日時 令和2年3月12日(木)
14時～15時30分
- 講師 三谷公認心理師
- テーマ 「心を癒す懐かしのメロデー」
- 会場 香川労災病院
2階つなぐラウンジ
(情報コーナー)
- 日時 令和2年2月20日(木)
14時～15時30分

お知らせ

どなたでも参加できます。多数ご参加ください。
(すべて参加費は無料です。)

※予定内容等が変更となる場合があります。
当院ホームページを事前にご確認ください。

厚生労働大臣表彰を受けました



20年にわたり社会保険診療報酬支払基金を通じ、診療報酬の審査の充実に貢献し、医療保険制度の健全な発展に寄与した功績が認められ、この度の受賞となりました。



10月16日に令和元年度の社会保険診療報酬支払基金関係功績者厚生労働大臣表彰式が、厚生労働省講堂にて行われ、当院の眼科部長小見山知之が永年にわたる功績者8名の一人として表彰されました。

新任医師紹介



循環器内科
もり 淳史

令和元年11月より赴任いたしました循環器内科の森淳史と申します。生まれも育ちも三重県です。大学は山口大学に入学し、初期研修から岡山県津山中央病院、その後山口県岩国医療センター、高知医療センターと勤務し、このたびこちらに転勤となりました。現在実家が香川の小豆島に移っておりますので、香川県での

医療に携わることができ、ことを喜ばしく感じしております。

もともと小学校から大学までサッカー部に所属していたこともあり、就職後もマラソンやフットサルにたまたま参加しておりました。コンスタントに運動を続けていないのでかなり体力なご落ちてしまっています。また機会があれば参加したいと思っています。

医師としてまだまだ若輩者であり至らぬことも多いかと思いますが、少しでもみなさんの力になれるように頑張っていこうと思っております。よろしくお願ひします。

編集だより

患者サービスマン委員会
孝寿 秀基

明けましておめでとうございます。

今年はいよいよ東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。地元出身のアスリートの活躍が期待されています。またとない機会ですので、実際に競技会場で観戦したいと思うのですが、チケットを取るのも、宿泊するところを取るのも苦勞しそうですね。

昨年はMRI装置更新工事のため、患者様には何かとご迷惑をおかけしました。より良い診療情報を提供できるよう努めてまいりますので、本年もよろしくお願ひいたします。

広報誌「いぶき」では、皆様からのご意見、ご要望をお待ちしております。ぜひお寄せください。



四季の植物

ツバキ(椿)

ツバキ科ツバキ属の常緑樹

東4病棟看護師・高橋希巳江

12～4月に開花、種子から採れる椿油は、高級食用油・整髪料・保湿剤に使われます。花言葉は「控えめな優しさ・誇り」など、1月2日の誕生花です。写真は丸亀城の「つばきの森」の「南蛮紅(なんばんこう)」です。