

ハミングク



No.88

2021.8.31

基本理念

本院は診療・教育・研究を遂行する大学病院としての使命を有し、また患者さんの人権を尊重した先進的医療を行うとともに、次代を担う国際的な医療人を育成する。



撮影：大槻憲吾

主な記事

- 耳鼻いんこう科診療科長就任ご挨拶 …………… 2
- 多様な子育てを応援するスマートフォン用アプリ「TOIRO」… 6
- 書籍『よりよい医療を届けたい
信大病院の最新治療』を出版しました …………… 3
- 科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition … 7
- 新型コロナウイルスワクチンと副反応 …………… 4
- ご意見箱からの声・医療福祉支援センターが
「患者サポートセンター」に変わりました …………… 8
- 県外で新型コロナウイルス感染症重症患者さんの
看護に携わった看護師による報告会が開催されました… 5
- 電話番号表・編集後記 …………… 8

耳鼻いんこう科診療科長就任ご挨拶

耳鼻咽喉科学教室教授

耳鼻いんこう科長 工 穰



2021年6月1日付で耳鼻咽喉科学教室教授および耳鼻いんこう科診療科長に就任いたしました工 穰（たくみ ゆたか）と申します。当教室は1949年に開設され、今年で72年目となります。これまで培ってきた教室の歴史を重んじて、しっかりと医学部附属病院の耳鼻咽喉科および頭頸部外科の診療を行っていきたいと思います。（近いうちに、学会名変更に伴って耳鼻咽喉科頭頸部外科へと名称変更の予定です。）今後ともご支援のほどよろしくお願いいたします。

私は青森県に生まれ、1994年に弘前大学医学部耳鼻咽喉科学教室に入局し、1997年よりオスロ大学神経解剖学教室（Ottersen教授）にて後包埋免疫金標識法を用いた電子顕微鏡解析による内耳研究を行いました。帰国して学位取得後、信州大学へお世話になることとなり、前任の宇佐美真一名誉教授の指導のもと、頭頸部腫瘍や耳科・鼻科手術の研鑽を積んでまいりました。近年は頭頸部がん専門医暫定指導医として頭頸部腫瘍の手術・指導、頭頸部がん専門医の育成を行ってきました。また同時に耳科手術暫定指導医として耳科疾患の手術・指導、耳科手術専門医の育成を行っています。さらに反回神経麻痺患者に対する音声改善手術（披裂軟骨内転術、甲状軟骨形成術）を県内で唯一行っています。多彩な疾患がある長野県において、ほとん

どの疾患を信州大学で治療可能であることで、（特にこのコロナ禍において）長野県の患者さんや家族が安心して治療に臨むことができるよう取り組んでおります。

耳鼻咽喉科および頭頸部外科として扱う領域は非常に幅広く、脳と頸椎、眼球を除く首から上の臓器のほとんどを診ております。感覚器・摂食嚥下・コミュニケーション機能に関するエキスパートとして、機能回復によるQOL改善の喜びを患者さんへ与えられるよう取り組んできました。その中でも、中耳手術・人工聴覚器医療、音声改善手術、頭頸部がん治療に特に力を入れています。当科では真珠腫性中耳炎、慢性中耳炎などに対する鼓室形成術や耳硬化症に対するアブミ骨手術を年間約50例行っておりますが、同時に人工内耳を代表とする人工聴覚器医療は日本でも有数の症例数があります。補聴器がうまく使えない方でも人工聴覚器の中から適応になるものを選んで手術をすることで、聞こえを取り戻している方がたくさんいらっしゃいます。また、反回神経麻痺で声が出しにくい患者さんには甲状軟骨形成術（1型）＋披裂軟骨内転術による音声改善を行っており、2～3秒しか出せなかった方が、術後に張りのある声を10～20秒程度出せるようになって家族と普通に話せるようになり、大変喜んでいらっしゃいます。頭頸部がんに対しては、できるだけ機能障害を最小限に留めるため、手術以外にも化学療法、分子標的薬、がん免疫療法を組み合わせた最適な治療を提供しています。

これからも、医局員で力を合わせて、患者さんの笑顔を取り戻すために色々取り組んでいきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



書籍『よりよい医療を届けたい 信大病院の最新治療』を出版しました

広報企画室

信州大学医学部附属病院では、患者さん・地域の方々・医療機関の皆様に向けた書籍『よりよい医療を届けたい 信大病院の最新治療』を2021年6月に出版いたしました。

今の時代、医療に関する情報がインターネットやSNS上に溢れていますが、患者さんやご家族がそこから適切なものを見分けることは相変わらず困難な状況です。

この書籍は、本院にいる医療スタッフの顔が見え、そのスタッフ達の言葉で、病気や最新治療について説明するようにしています。本という媒体の性質上、時間が経つと時代にそぐわないものになってしまうかもしれませんが、少なくとも現時点において、本院が責任をもって県民・市民の皆様へ正しい知識をご提供できるよう努めたものです。どのような治療方法が存在し、それらをご自身の生活に照らしてどう受診していけばよいか考える際のお役に立ちたいと願っております。また、地域の医療機関の皆様におかれましては、

患者さんの紹介先を決める際の一助としていただけたらと思います。

本院は、この春から「笑顔をつくる ミライをつくる 信大病院」のキャッチフレーズのもと、大学病院の固いイメージをやわらげ、より親しみやすく開かれた病院作りに取り組んでおります。この本もなるべく平易な言葉を使い、図解と写真を多く盛り込んで、初めて医療関係の本を読む方にもわかりやすいように工夫しました。内容も一般の方の目線に寄り添うよう心がけ、大きく9つに分けた47テーマを扱っています。主な構成や項目の選定、査読などを本院職員が行い、各所のイラストも院内で有志を募って描いた、新しいスタイルで皆様にお届けする信州大学医学部附属病院の本となります。地域の皆様とともに笑顔とミライをつくりたいという本院のメッセージを感じていただくと幸いです。

県内の主な書店、本院売店、インターネットでも販売しております。是非ご一読ください。

本書の内容

- ・特集 信大病院の最新治療
- ・よくある疾患の最新治療
- ・女性の疾患
- ・小児の疾患
- ・地域連携
- ・がん治療の最前線
- ・移植
- ・難病
- ・高度な設備と技術



出版記者会見にて。左から 花岡副病院長、川真田病院長

新型コロナウイルスワクチンと副反応

感染制御室 金井 信一郎

新型コロナウイルスワクチンの接種が進んでいますが、副反応を心配されている方も多いと思います。現在、日本で使用されているのはファイザー社とモデルナ社の2つのワクチンです。いずれもmRNAという遺伝子情報を使ったワクチンです。mRNAは非常に壊れやすく、油でできたカプセルに包むことで短期間だけ体内に留まることが可能で、長期に体内に残ることはありません。



ワクチンの成分であるポリエチレングリコールでアレルギーが起こる可能性があります。重篤なアレルギーであるアナフィラキシーはファイザー製で20万回に1回、モデルナ製で35万回に1回とされています。女性や医療従事者で頻度が高いと言われています。他の薬や食品でアレルギーがある人でもこのワクチンを接種できますが、アナフィラキシーなどの重篤なアレルギーになったことがある場合はアナフィラキシーを起こしやすいようです。過去にアナフィラキシーになったことがある方は、30分間は健康観察を行うようにしてください。予防的な抗アレルギー薬の使用は初期のアレルギー症状がわかりにくくなってしまうため、避けましょう。既に他疾患で服薬中の場合はワクチンのために抗アレルギー薬の服薬を中止する必要はありません。なお、接種会場ではアナフィラキシーが起きても迅速な対応ができるよう準備していますので安心してください。

まだわからないことがあるワクチンですが、世界的に非常に多くの人々が接種したことにより、短期的な安全性については確立されてきています。接種を考えているみなさまの参考になれば幸いです。



どちらのワクチンも有効性は高く、副反応に大きな違いはありません。接種部の痛みは多くの人に、全身のなんらかの副反応は半分以上の人にみられます。1回目、2回目接種ともに接種数時間後～翌日の接種部の痛みが90%に見られます。痛みが強い時は正確性が必要な仕事や力仕事は避けたほうがよいでしょう。また、モデルナワクチンでは1週間くらいたってから腕が腫れてくることがあります。全身の症状はだるさ、頭痛、筋肉痛、寒気、関節痛、発熱などが見られ、2回目より頻度が高い傾向があります。例えば2回目接種では翌日をピークに37.5℃以上の発熱が30%以上で見られます。だるさも60%以上に見られます。接種翌日は休みにするか症状が出た時に休みにできるようにしておくとうよいでしょう。高齢者ではこうした副反応は出にくい傾向があります。副反応はほとんどが軽くて、1～3日で回復します。しっかり休養し、経過観察ができれば、受診は不要です。発熱や局所の痛みが強い時はアセトアミノフェンなどの解熱・鎮痛薬を使用してください。(市販薬でも構いません。)



県外で新型コロナウイルス感染症重症患者さんの 看護に携わった看護師による報告会が開催されました

当院では、国からの看護師派遣の要請に応じて、新型コロナウイルス感染症の重症患者さんの治療にあたる県外の医療機関に看護師を派遣しており、6月末までに計4名の看護師を派遣しました。先般、神戸大学医学部附属病院に向向したICU(集中治療部)の脇本雄文看護師、大阪コロナ重症センターへ出向したHCU(ハイケアユニット)の飯田英明看護師の2名による出向報告会が開催されました。脇本看護師は災害時にDMAT隊員として派遣された経験がありますが、「病院では火の車のように働いて、一步病院の外に出たら普段の生活を送っている人たちがたくさんいるという、災害時とは違った何とも言い表せない気持ちになった」と語っていたのがとても印象的でした。また、飯田看護師は、「今派遣を通じて凄惨な医療現場を経験して、医療人として微力ながら感染拡大防止を継続し、当院のコロナ対応に尽力していきたい」との決意を語ってくれました。報告会后に、飯田看護師に大阪コロナ重症センターでの体験について詳しくお話を伺いました。

——大阪コロナ重症センターでの看護業務はどのようなものだったのでしょうか。



飯田看護師(以下敬称略):
大阪コロナ重症センターは30人の重症患者さんが入院できる施設です。重症というのは人工呼吸以上の重い治療を行う患者さんのことで、私が出向したときは全員が人工呼吸器を装着していました。新型

コロナウイルス感染症患者さんの対応ということで、マスクはN95という特殊なマスクで、アイソレーションガウンを着て対応しました。信大病院だったら一人の患者さんに多くのスタッフで治療や看護に当たれますが、派遣先の病院では人的に充足せず患者数も許容を超えており、まさに災害時のような状況でした。それまで社会で活躍されていた30代や40代の方でも治療の効果がなく亡くなってしまいうような過酷な現場でした。

——過酷の状況とわかっている中で、今回出向しようと思った動機を教えてください。

飯田: 重症患者さんのケアができる人ということで選んでもらったことと、慢性呼吸器疾患看護認定看護師をやっているクリティカルケア(生命の危機的状態(クリティカル期)にある重症患者さんのケア)の現場で約10年働いているので、何かお役に立てたらと思っていました。家族の説得に少しだけ時間がかかりましたが、自分自身も役に立ちたいという看護師の使命感を持って志願しました。

——今回の出向で一番嬉しかったことは何ですか。

飯田: 何かの役に立ちたいという思いを持って出向しましたが、僕が行ったことで、現地の看護師さんが一人休めてとても感謝されたので、少しは役に立つことができたのかなと感じています。また、今後第5波、第6波が来て、仮に当院が同じような状況になったときに参考になる貴重な情報を仲間たちからもらったことは看護師として学びになりました。

——今回の出向を経て、周りの人たちに伝えたいことはありますか。

飯田: 私が今回滞在したところでは、マスクをしていない人も多く、路上飲酒する姿も目にしました。それが原因というわけではないとは思いますが、感染を防ぐためには一人ひとりが感染対策をしっかり行うという意識を持つということに尽きると思います。ワクチンは症状を緩和するだけで、無症状でワクチン未接種者に感染を広げてしまうこともあります。ワクチン接種を受けたから宴会をしたり県外に行ったりしても大丈夫と、人の動きが出てしまわないように医療者として身近なところから発信していきたいと思っています。



多様な子育てを応援する スマートフォン用アプリ「TOIRO」

医学部子どものこころの発達医学教室 本田 秀夫

インターネット、本、アプリなどには、いまたくさんの子育てに関する情報があります。それらの情報を参考にしながら子育てしていると、「ここはうちの子にはピッタリ当てはまらないかも」「書かれているアドバイス通りにやってみたけれど、うまくいかない」と思うことはありませんか？

医学部子どものこころの発達医学教室では、そんな保護者が自分の子にあった子育てを見つけていけるようお手伝いするために、このたびスマートフォン用アプリ「TOIRO（トイロ）」を開発し、無料公開しました。

小児科医・児童精神科医・ 公認心理師による解説

子どもの成長・発達には、みんなに共通する面と、一人ひとり異なる面とがあります。いま目にする子育て情報のほとんどは、多くの子どもに共通することを中心に解説されています。でも、共通するのはせいぜい7割くらいの子どもです。残りの3割の子どもには、必ずしもしっくりこないのです。

TOIROは、みんなに共通する面だけでなく、一人ひとり異なる面にも注目します。子どもの心身の発達に詳しい小児科医・児童精神科医・公認心理師からなる解説陣が、専門的な立場から「個性に合わせた多様な子育て」を提案します。



充実した読み物とQ&A

TOIROは、「読み物」と「Q&A」で構成されています。「読み物」では、ノルマをつくらず、お子さんのペースで子育てするための考え方について述べています。「年齢よりも『いま伸びかけていること』に注目を」などの標語の中に、「目からウロコ」の発想が見つかるかもしれません。「Q&A」では、ユーザーがアプリから送信した質問に、解説陣が回答します。

相談が必要なときの情報も

自分たちだけではどうしても子育ての悩みが解決しないとき、地域の子育て相談や医療機関を利用することもあります。TOIROでは、相談が必要と考える目安についても紹介しています。また、相談に行くときは、メモ機能も備えていますので、活用していただければと思います。

「TOIRO」は、iOSとandroidに対応した無料アプリです。ぜひダウンロードしていただければと思います。詳しくは、TOIROウェブサイト (<https://toiroapp.com/>) をご参照ください。



科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition

管理栄養士 高岡 友哉

第13回 食と栄養の情報は科学に基づいているか否かが大切

ぼくは書店で色々な分野の書棚を眺めるのが好きです。食（・栄養）と健康に関する書棚には「〇〇を食べたら癌が消えた」や「医者が教える〇〇」といったタイトルの本がたくさん売られています。これらの本は人と食と栄養の科学に基づいて書かれているのでしょうか。

1. 食と栄養に関する本の著者の特徴

食と栄養に関するベストセラー本の著者の特徴を調べた研究がアメリカで行われていました¹⁾。売上が多い100冊の食と栄養に関する書籍の著者83人を対象にしています。図に著者の職業と学歴を示しました。学歴は医学（科）が最多で、次は学士でした。職業は医師が最も多く、ついでパーソナルトレーナーでした。学歴や職業に関わらず様々な背景の人が食と栄養をテーマに本を執筆しているようです。しかし、本ごとにアドバイスする内容は大きく異なり、中には矛盾するアドバイスがされている場合もありました。

2. ベストセラーの本は食と栄養の科学に基づいた内容だったのか

アメリカでベストセラーになった「The South Beach Diet」で紹介されている食と栄養に関する42個のfactは科学的な支持があるのか？を調べた研究がありました²⁾。2003年までに発表された論文を調べた結

果、factのうち科学的に支持されていたものが14個、支持されていなかったものが7個、支持するものとしていない論文があったものが18個、論文がなかったものが3個でした。残念ながら、他の本を対象に同様の検証をした研究は見つかりませんでした。そのため、全ての本が同じような結果になるとは言えません。

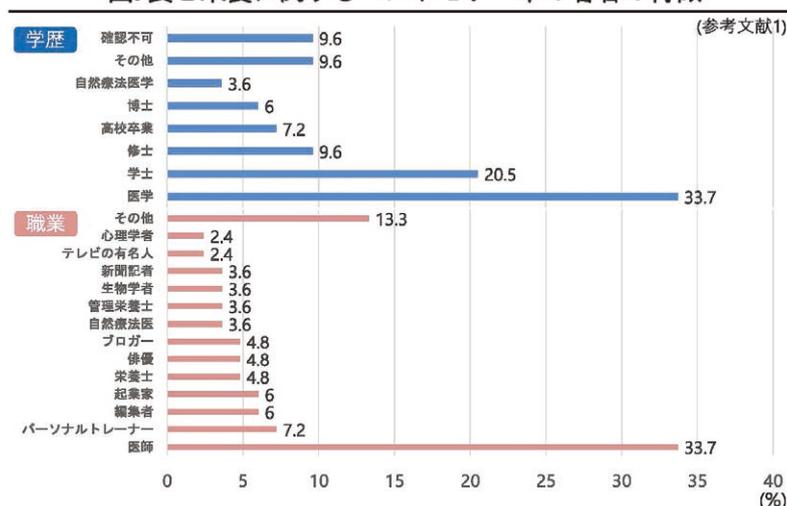
3. 信頼できる情報はどこにあるか

売れている本が科学的な事実に基づいているのかといえばそうでも無いようです。食と栄養は簡単そうに見えてしまうからこそ、様々な背景の人がこのテーマで本を執筆しています。しかし、実際は非常に複雑なテーマなのです。信頼できる情報はその分野の専門家から得ることが望ましいです。ぼくがおすすめする食と栄養に関する情報源は、佐々木敏先生の「佐々木敏の栄養データはこう読む！、データ栄養学のすすめ（女子栄養大学出版部）」と村上健太郎先生・篠崎奈々先生が運営するブログ「栄養を科学するブログ（<https://kmnutri.com/>）」です（先生方が執筆した論文は過去の本コラムでも参考文献にしています）。興味がありましたら確認してみてください。

■参考文献

1. Marton RM, et al. Palgrave Communications. 2020;1: 1-6.
2. Goff SL, et al. J Gen Intern Med. 2006;21:769-74.

図. 食と栄養に関するベストセラー本の著者の特徴



アメリカの食と栄養に関するベストセラーの本100冊の著者83人の学歴と職業



ご意見箱からの声

Q 中央受付や各階のカウンターには車椅子利用者用のローカウンターが設置されていますが、本来の機能を果たしていません。

A 貴重なご意見をお寄せいただき、ありがとうございます。

ローカウンターの使用について、ご不便をおかけして申し訳ありません。

このたびのご指摘を受け、ローカウンターにコロナ対策として「アクリルパーテーション」を置き、待合場所に「車椅子優先」エリアを設けるなど利用できる環境を整えました。

今後も患者さんが受診しやすい環境の整備を進めてまいりますので、よろしく願いいたします。



車椅子優先エリア



車椅子の方優先をお願いします

医療福祉支援センターが「患者サポートセンター」に変わりました

令和3年7月1日より、医療福祉支援センターが「患者サポートセンター」へと変わりました。

今回の組織変更の目的は、外来から、検査、入院、治療、退院までの流れをよりスムーズにすることです。

入院前から患者さんの身体的・精神的・社会的背景を把握し、院内外のも職種と連携して入院から退院まで、さらには退院後スムーズに社会生活に戻るように必要な援助を切れ目なく受けられる体制を作っていきます。

今後も本院は、患者さんやご家族がより安心して治療を受けることができる環境を目指します。引き続きのご理解およびご支援のほど宜しくお願いいたします。

電話番号表 (市外局番 0263) 代表番号：35-4600

【医事課】

収 入 係	37-2763
入 院 係	37-2759
外 来 係	37-2757

【医療支援課】

外来予約センター	37-3500
患者サービス係 (診断書・労災)	37-2762

【患者サポートセンター】

総合医療相談室	37-3370
医療や治療についての相談	37-3370
がん相談	37-3045
移植に関する相談	37-2930
医療福祉相談	37-3370
こころの相談	37-3370
セカンドオピニオン外来受付	37-3111
栄養相談	37-2764
薬の相談	37-3013
医事相談	37-2762
地域医療連携支援室	37-3370

くすりの相談室	37-3013
高度救急救命センター	37-2222
先端細胞治療センター (分子細胞診療室)	37-3220
難病相談支援センター	34-6587
難聴児支援センター	34-6588
肝疾患診療相談センター	37-2922
生殖医療センター	37-3106

☆相談窓口☆

受付時間：月～金（祝除く）
9時～16時

編集後記

今回のハミングでは医学部子どものこころ発達医学教室が開発したスマートフォン用アプリ「TOIRO」を紹介しました。このアプリの開発の目的は保護者の方に対する子育て情報の提供です。インターネットが発達した現代においては、誰でも容易にWeb上の情報を手にすることができます。特に健康に関する情報はニーズが高いため、様々なものが検索でヒットします。しかしインターネット上の情報は玉石混濁であり、その取捨選択が大切になります。例えば公的な機関からの公式情報などは比較的信頼性の高い情報です。当院でも患者の皆さんに有益となるような情報発信を今後とも続けていきたいと思っています。 広報企画室員 牛木 淳人

あなたの自慢の写真で「ハミング」の表紙を飾りませんか？ 写真を募集しております！

お名前・写真のタイトルをご記入の上、
byouin_soumu@gm.shinshu-u.ac.jp

へお送りください。

写真は2MB以上5MB未満のjpgデータ

【お問合せ・応募宛先】信州大学医学部附属病院 総務課
総務係 TEL：0263-37-3410 ※応募はメールのみ受付