

笑顔をつくる
ミライをつくる
信大病院

ハミング

NO. 91
2022.06

新看護部長インタビュー 新入職員のご紹介

科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition

第15回 ビタミンD、食べて浴びて維持して

頭痛にお悩みではありませんか？

頭痛外来開設のご案内

ロボットスーツ HAL のリハビリを開始しました

診療科名変更のお知らせ

内田 緑 新看護部長にお話を伺いました

本年4月に内田緑看護部長が着任しました。長野県出身で、休日は山登りやランニングなど体を動かすことが好きという内田看護部長ですが、今回は看護師を目指したきっかけや看護部長としての抱負など、お話を伺いました。

高校の先生の後押しがきっかけに

子どもの頃になりたかった職業は何ですか？

(内田) 2つあって、ひとつは看護師、もうひとつは教員です。もともと人と接する職業に就きたいと思っていて、看護師という職業は、やりがいがあって、自分に何となく合っている気はしていました。あるとき高校の進路指導の先生にも勧められ、ますます看護師を目指したい思いが強くなった、という感じです。



内田 緑 看護部長・副病院長

看護師になられて、すぐに信州大学医学部附属病院で働かれたのですか？

(内田) はい。就職先を決める時期に実習でかかわった患者さんを通して、循環器疾患の看護に興味を持ちました。それが県内で叶えられるのは信大病院しかないと思いました。最初は、心臓血管外科、消化器外科、乳腺内分泌外科、呼吸器外科がある外科病棟で働きました。その後 ICU (集中治療部) 勤務を経て、循環器内科と心臓血管外科がある病棟に異動しました。それまで外科系の患者さんの看護でしたが、当時の看護部長から「外科だけでなく内科の看護も大事。そのために内科に異動してみると良いと思う。この先看護の視点が広がるから。」と言われました。それをきっかけに脳神経内科、リウマチ・膠原病内科の病棟へ異動しました。



院内ラウンド
現場の状況を丁寧に把握して対応します

実際に内科に行ってみてどうでしたか？

(内田) 慢性疾患で病院に長い期間入院されている方や、呼吸器などの機器や医療的な処置が必要な方など、多くの患者さんと出会う中で、ますます看護のやりがいを強く感じました。また、自分の看護観を見直すきっかけにもなりました。退院支援や在宅支援では、社会福祉士など看護師以外の職種の方とも協力して進めていますので、患者さんご家族の思いを聞きながら進める過程(意思決定のための支援)を大事にできました。

スタッフを通して患者さんを見ていきたい

少し話題を変えますが、看護部長として目指していることはありますか？

(内田) 最初に看護師長になったとき、上司から「看護師長は、直接患者さんにケアをするのではなく、スタッフが実践しているケアを通じて患者さんを見る」と言われたことがあります。看護部長も病棟で直接ケアをすることは無いですが、患者さんからいただく言葉や、職員の意見を聞いて、当院の看護を評価し、より良くしていきたいと思っています。また、長野県の最後の砦として、地域の皆さんから頼られ、愛される病院にするために、地域で活躍できる看護職の育成は重要と考えています。

最後に、信大病院の患者さんやご家族の方にメッセージをお願いします。

(内田) 信大病院看護部では、質の高い看護を患者さんに提供できるように看護職員の育成に力を入れています。「信大の看護師さんは素晴らしい」とお褒めの言葉をいただけるよう、院内そして地域で活躍できる看護職員を育てていきたいと思っておりますので、是非温かい目で見守っていただければと思います。



頭痛にお悩みではありませんか？

頭痛外来開設のご案内

脳神経内科 関島 良樹
脳神経外科 花岡 吉亀

頭痛について

頭痛は頻度が非常に高い病気で、様々なタイプや原因があります。

その中で片頭痛は、日本人全体の有病率が8.4%、患者数が800万人との報告があります。特に20~50歳代の勤労世代に多く、日常生活に大きな支障を来すことから、本人が辛いのはもちろん、非常に大きな社会的問題にもなっています。

頭痛の種類

— 頭痛には一次性頭痛と二次性頭痛がある —

一次性頭痛 片頭痛、緊張型頭痛、群発頭痛



- 頭痛の原因となる他の病気はない
- 繰り返し頭痛(発作)が起きる

頭痛の90%以上が
一次性頭痛

二次性頭痛
約10%

一次性頭痛
約90%



二次性頭痛 他の病気が原因で起こる頭痛



生命にかかわる場合もあり、注意が必要です。

一次性頭痛の3タイプとキーワード

慢性的(発作を繰り返す)な頭痛で、主に下記の3タイプに分かれます。



片頭痛

- 吐き気 拍動性
- まぶしさ ストレス
- 前ぶれ

群発頭痛

- 激痛 飲酒

緊張型頭痛

- ストレス 疲労 圧迫感



片頭痛の治療

片頭痛の治療は発作時の治療と予防療法に分類されます。これまで、予防療法で十分な効果が得られる患者さんは少数でした。最近になり、画期的な新薬が開発、認可され、早期に頭痛発作を減らすことができるようになりましたが、処方には専門医による診療が必須となっています。

信大病院の頭痛外来について

信大病院では、県内外の難治性頭痛の患者さんを対象に、5月から「頭痛外来」を開設し、脳神経内科や脳神経外科の専門医が診療にあたっています。

また、片頭痛以外の幅広い頭痛に対応するため、多くの診療科と連携しており、大学病院の特長を生かした体制となっています。

外来日 脳神経内科……月・木・金
脳神経外科……水

予約方法 医療機関を通じてお取りいただく必要がございますので、まずはかかりつけ医へご相談ください。かかりつけ医がない場合は、当院外来予約センター(0263-37-3500)にてご予約を承ります。

新入職員のご紹介

令和4年4月、今年も新たに総勢254名の新入職員が入職しました。これから信大病院で様々な経験を積み、患者さんのために頑張るニューフェイスたちの抱負をご紹介します。

笑顔をつくる
ミライをつくる
信大病院



令和4年4月1日に行われた入職式の様子

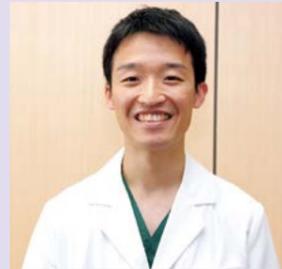


日本の医療の力になれるよう頑張りたい

初めまして。4月より初期研修医として入職いたしました、鶴飼と申します。

1年目医科研修医は「患者さんに寄り添い、適切な医療を提供できるよう自己研鑽に励み、チーム医療の一員としての自覚を持つ」。歯科研修医は「知識・技術・心をバランスよく兼ね備え、患者さんの心に真摯に寄り添える歯科医師」を今年の目標としています。

まだまだ知識も技術も上級医の先生方には遠く及ばず、反省を繰り返す毎日ですが、少しでも来院される患者さん、信州大学病院ひいては日本の医療の力になれるように日々の努力を惜まず、頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願いいたします。



臨床研修医
鶴飼 隆



看護部
山林 未来

患者さんの健康を守れる看護師になりたい

東3階病棟に配属になりました、新人看護師の山林未来です。入職してからの日々は、自分の言動が持つ医療人としての責任の重さを改めて感じ、そのプレッシャーに圧倒される毎日です。しかし、先輩方や同期のおかげで、不慣れで大変だと感じる業務にももっと成長したいという前向きな気持ちで取り組んでいます。また、今は出来ないことだらけで精一杯の毎日ですが、その中でも例えばどんなに小さくとも進歩している自分の姿が必ずあると思います。自分ではその小さな成長を見落としやすいですが、自分の成長に気づかせてくれる先輩・同期の存在を大切に、人として、看護師として成長したいです。そして自身の健康と患者さんとそのご家族の健康を守れる看護師になりたいと思います。

不安を感じさせない技師を目指したい

今年度より信州大学病院の診療放射線技師として働かせていただくことになりました、吉原稜と申します。新人技師として先輩方に手厚くご指導いただきながら、新しい知識に触れ、学ぶことのできる喜びを毎日感じています。

私の目指す診療放射線技師像としては、患者さんの気持ちに寄り添い思いやりをもって接し、安全かつ質の高い医療を提供できる診療放射線技師です。診療放射線技師は患者さんと接することができる時間は限られています。その中で放射線や検査に対する不安を感じさせないような技師を目指しています。

出身地である松本市の皆様から信頼される信州大学病院の職員として、医療に貢献できるよう学び続けたいです。宜しくお願いします。



放射線部
吉原 稜



薬剤部
高見澤 里紗

ジェネラリストな薬剤師を目指したい

4月から薬剤師として入職いたしました高見澤里紗と申します。日々学ぶことがたくさんありますが、先輩方から優しくご指導いただき充実した毎日を過ごしています。

病院薬剤師の業務は調剤業務から病棟業務まで非常に多岐に渡りますが、まずは様々な業務を経験し、ジェネラリストを目指して努力したいと思っております。また、病棟業務を通して多職種と連携しチーム医療に貢献できる薬剤師を目指したいです。まだまだ分からないことばかりで不安もありますが、いち早く一人前になれるよう頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いたします。

皆様に頼られる職員を目指したい

岐阜県生まれ、信州大学を卒業し一度は名古屋で就職しましたが、信州の魅力が忘れられず、4月より4年ぶりに信州へと戻ってまいりました。松本市は7年ぶりとなります。

医事課入院係に配属され、入院医療費の計算を担当しております。初めての職場、業務となるため、目の前の業務で手一杯となっておりますが、母校である信州大学で地域の皆様のために働けることに大きな喜びと責任を感じ、持ち前の明るさと前職で培った洞察力を活かしながら、先輩方のご指導のもと日々多くの事を学んでおります。

まだまだ未熟者ではありますが、少しでも早く一人前となり、皆様や他の職員から頼られる職員を目指してまいりますので、見かけた際にはぜひお声がけください。



医事課
荻野 貴大



臨床検査部
駒村 将太郎

検査業務と研究の両方で貢献したい

3月から信州大学医学部附属病院で勤務することとなり、現在は遺伝子検査室で主に新型コロナウイルスのPCR検査を担当しております。今や世界的な問題となっているパンデミックの中で、一医療従事者として少しでも感染収束に向けて貢献できるよう努めていきたいです。また、信州大学大学院の修士課程にも在籍しており、業務だけではなく研究面でも医療・医学に携わり貢献できる臨床検査技師を目指して勉強中です。まだまだ不慣れな事ばかりですが、一日でも早く一人前の臨床検査技師となれるよう日々多くのことを学んでいきたいと思っております。

ロボットスーツHALのリハビリを開始しました

リハビリテーション科 堀内 博志

信大病院のロボットリハビリテーション



信大病院では以前から急性期の患者さんを中心にリハビリテーションを提供してきましたが、2021年から、神経・筋疾患に対する

ロボットリハビリテーションも開始しています。2021年4月に導入した上肢ロボット「ReoGo®」に続き、本年脳神経内科と共同で下肢ロボット「HAL®医療用下肢タイプ」を導入しました。

理想の動きをロボットがサポート

ロボットを用いたリハビリテーションは、理想的な動きをロボットがサポートしてくれるため、効率よく正しい動きが身につけられる、というメリットがあります。

医療や介護の分野の人手不足が進むと予想される中、ロボットリハビリテーションの導入は国主導が進められており、健康保険の適用も拡大しています。



HAL®を用いたリハビリテーション

「HAL®医療用下肢タイプ」の仕組み

人が手足を動かそうとしたときには、脳、脊髄、末梢神経を経由して筋肉に電気信号が伝わります。HAL®は、この微細な電気信号を皮膚表面に装着したセンサーで感知し、患者さんの思い描いた運動を支援するように動きます。HAL®を用いたリハビリテーションを繰り返すことで、正しい歩行動作が脳に定着し、HALを外した状態の歩行も改善されます。

信大病院では、信州大学脳神経内科で治療を受けている患者さん(※)を対象にHALによる訓練を行っており、2週間の入院でリハビリテーション科医と脳神経内科医が協力して診療にあたります。(他院で受診されている患者さんで、HALによる訓練を希望される場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。)

医療用HALの導入は、長野県内では当院が3施設目ですが、大学病院でこの下肢ロボット訓練を行っている施設は全国的にも少なく、ロボットリハビリテーションにおける新しい研究成果を信大病院から発信することも目標としています。

※2022年4月現在の対象疾患は、1. 脊髄性筋萎縮症 (SMA)、2. 球脊髄性筋萎縮症 (SBMA)、3. 筋萎縮症側索硬化症 (ALS)、4. シャルコー・マリー・トゥース病 (CMT)、5. 遠位型ミオパチー、6. 封入体筋炎 (IBM)、7. 先天性ミオパチー、8. 筋ジストロフィーの8疾患ですが、他の神経筋疾患に対する臨床研究も検討しています。



HAL®医療用下肢タイプ

科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition

第15回 ビタミンD、食べて浴びて維持して

管理栄養士 高岡 友哉

昨年、白馬岳下山中に足首を骨折してしまい、骨と栄養の関係を思い出すきっかけになりました。骨にはビタミンDが重要だということをご存じでしょうか？近年では骨以外にもさまざまな健康との関係が注目されています¹⁾。今回はビタミンDの不足・欠乏予防を考えてみます。

1. ビタミンDは皮膚でも作られる

必要な栄養素は食事で摂取することが基本です。しかし、ビタミンDは食事だけでなく、皮膚に日光を浴びること(紫外線曝露)で産生されます。ビタミンDの不足・欠乏は食べた量と皮膚で産生された量を反映する「血清25-ヒドロキシビタミンD濃度」を指標にします。皮膚で一定量のビタミンDを産生するために必要な時間が季節で変わること^{2,3)}、摂取量と紫外線曝露が血清濃度に影響し、夏と冬では不足・欠乏者の人数が変わること⁴⁾が報告されています。医学的な理由で紫外線を避ける場合にはビタミンD製剤が処方されているはずなので不足・欠乏のリスクは低いと考えられます。

2. 日本人はどんな食品からビタミンDを摂取しているのか？

令和0年国民健康・栄養調査によればビタミンDの1日の摂取量は6.9μgでそのうち魚から5.3μg摂取しています(図)⁵⁾。他の研究でも70%以上を魚から摂取していたと報告されています⁴⁾。重要な栄養素にも関わらず特定の食品群の影響がここまで多いことに驚きました。

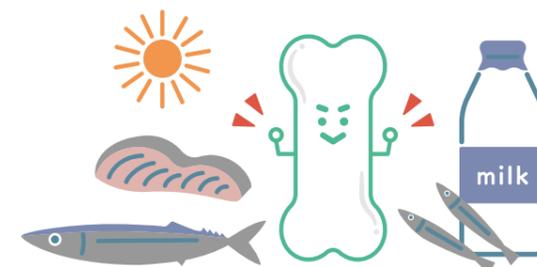
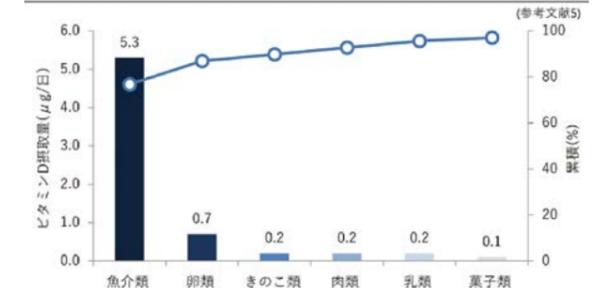


図. 日本人はどの食品群からビタミンDを摂取しているのか



令和0年国民健康・栄養調査の結果。男女(1歳以上)の食品群のビタミンD摂取量の平均値と1日の摂取量(6.9μg/日)に占める割合の累積を表しました。図に表記していない食品群は摂取量が0.1μg/日未満だったため除きました。ビタミンD摂取量は11月の日曜日と祝祭日を除く任意の1日の世帯摂取量を秤量食事記録法で推定し、比例法で個人の摂取量を求めています。

3. 日光浴とビタミンD含有低脂肪乳がおすすめです

ビタミンDは骨や健康に重要です。魚を食べる・外に出る機会が少ないことでビタミンD不足・欠乏に繋がる可能性があります。隙間時間や休日を利用して少しでも日光浴をするのが良いかもしれません。魚を食べることが難しい場合はビタミンD含有の低脂肪牛乳はいかがでしょうか。普通牛乳と比べて値段も手頃なものが多いので、お財布にも健康にも優しいためばくはいつも低脂肪乳を選んでみます。ビタミンDが強化されていない低脂肪乳もあるため表示をよく確認してから購入してください。

■ 参考文献

- 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準(2020年版) 策定検討会報告書.
- Miyauchi M, et al. J Nutr Sci Vitaminol (Tokyo). 2013;59:257-63.
- Miyauchi M, et al. Photochem Photobiol. 2016;92:863-9.
- Asakura K, et al. Nutrients. 2020;12:743.
- 厚生労働省. 国民健康・栄養調査報告, 令和0年(2019).

●シェアサイクルについて

Q ●診察の待ち時間に外出が出来るように、市内に設置されているシェアサイクルを導入したらいかがでしょうか？

A 今回のご意見を受けて、令和4年3月、病院外来駐車場北側に松本市シェアサイクル事業のステーション（駐輪場）を設置いたしました。

ご利用方法・料金等については、松本市ホームページ「シェアサイクル事業」をご確認ください。

このたびは、貴重なご意見をいただき、ありがとうございました。



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
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

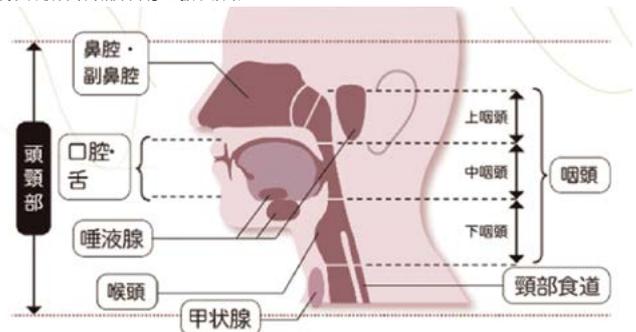
受付時間：月～金（祝除く）
9時～16時

診療科名変更のお知らせ

耳鼻咽喉科頭頸部外科 科長 工 穰

昨年6月に日本耳鼻咽喉科学会が日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会と名称を変更したのに伴いまして、本年4月1日より、「耳鼻いんこう科」の科名を「耳鼻咽喉科頭頸部外科」へ変更させていただきました。耳鼻咽喉科頭頸部外科として扱う領域は非常に幅広く、頸から上の目と脳以外を全てカバーしております。これまでも、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手術や人工機器を用いた機能回復によるQOL改善の喜びを多くの患者さんへ提供し、また鼻副鼻腔・舌・口腔・咽喉頭・甲状腺・頸部食道の頭頸部癌に対する集学的治療も行っていました。今後さらに頭頸部領域の疾患に対する研究を進め、治療の向上に努めていきたいと思っております。今後ともどうぞよろしく願いたします。

「耳鼻咽喉科頭頸部外科」が扱う領域



（日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HPより引用）

編集後記

鮮やかな新緑の季節を迎えました。新しい事を始めるにはとてもいい季節です。当院も新年度が始まり、フレッシュな職員をお迎えしました。本号では、看護部長をはじめとする新しい顔ぶれをご紹介します。また、新設された頭痛外来や口ポットリハビリテーション、今トピックスなビタミンDの話題をお届けいたします。興味をもってお手にとりいただき、感想をお寄せいただけましたら幸いです。

広報企画室員 座光寺 知恵子

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

