

笑顔をつくる
ミライをつくる
信大病院

ハミング

NO. 99
2024.09

てんかんセンター開設のお知らせ

信大病院×松本山雅「ママサポ企画」

小児科花火大会を開催しました

ぼうしの会のご紹介

科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition

第19回 食と環境を考えるー温室効果ガス排出量を例にしてー

入院患者用フリーWi-Fiを導入しました
働き方改革

「上層雲の氷の粒と太陽光が織りなす虹色に輝く彩雲」
撮影：大槻 恵吾

てんかんセンター開設のお知らせ

信州大学医学部附属病院てんかんセンター 副センター長 福山 哲広

てんかんは発症が新生児から老年に至る全年齢層に及び、約100人に1人が持つ頻度の高い神経疾患です。他分野と同様に、近年の医療技術の進歩に伴い、てんかんの医療も大きく変わっています。今まで分からなかったてんかんの原因が分かるようになり、新しい薬や外科治療によって症状が良くなる患者さんが増えてきています。また、自動車運転免許や就労の問題など、てんかん診療には難しい判断を迫られる場面が多々あります。患者さんがてんかんのことで困ったときに相談できる包括的な窓口が必要です。当院では専門的で包括的なてんかん診療の窓口として2018年4月にてんかん専門外来を開設しました。お陰様で長野県内の多くの患者さんに受診していただき、順調にその診療の幅を広げてきています。2020年10月に長野県てんかん診療支援拠点機関の指定を受け、てんかん診療支援コーディネーターがてんかんに関連するさまざまな相談に乗っています。2021年2月からはてんかん外科手術もできるようになり、現在は日本国内でできるてんかん治療はほぼ自施設でできるようになりました。2024年6月に院内外の診療連携体制をより強化する目的で信州大学医学部附属病院てんかんセンターを開設しました。てんかんに併存する精神疾患や神経難病の診療、遺伝学的診療および遺伝相談等も行っています。

当院のてんかんセンターは、てんかんと関係が

ある全ての患者さんが受診できます。てんかんは難しい病気ですから、難治てんかんの患者さんだけでなく、診断後間もない段階やてんかん発作が抑えられている状態でも、てんかん専門医の関与が患者さんの人生を変えることが多々あります。もし、てんかんに関連する悩みがある場合は、当院てんかんセンターの受診を検討してみてください。また受診する程ではないけれど、就労や生活の相談に乗ってほしい、てんかんに関する勉強会を開きたい、といったご希望は「てんかん相談支援部門」で受け付けます。ホームページまたは電話でご連絡ください。

今後も地域の皆さんのお役に立てるように、信州大学医学部附属病院てんかんセンターを発展させていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



てんかんセンターについて

相談窓口の案内

■外来日 : 毎週月曜日、木曜日 午後(完全予約制)

■予約方法: 紹介状が必要です。まずはかかりつけ医へご相談ください。

外来予約センター: **0263-37-3500** (平日のみ9時~17時)

■てんかん相談支援専用電話: **0263-37-3386** (平日のみ10時~16時)

■ホームページ <https://wwwwhp.md.shinshu-u.ac.jp/tenkan/>



信州大学医学部附属病院×松本山雅FC「ママサポ企画」

信州大学医学部 周産期のこころの医学講座 村上 寛

信州大学医学部と松本山雅FCの「ママサポ企画」が始まった2021年はコロナ禍でした。

コロナ禍のキーワードは、「不要不急の外出を控える」で、新型コロナウイルス感染防止対策上、非常に大切なキーワードであることは間違いありませんでした。ただ、妊産婦さんやお母さんも、このキーワードのもとステイホームを余儀無くされ、ご家庭によっては孤立している可能性があります。新型コロナウイルス感染防止対策は非常に重要、しかし家に籠ることはメンタルヘルス上決して好ましいことではありません。妊娠生活や育児生活はマラソンのようなもので、特にコロナ禍の終わりが見えない中、たまには思いっきり外の空気を吸ってリフレッシュして頂くことがメンタルヘルス上大切であると考えたのが松本をホームタウンとするサッカーリーグのチーム「松本山雅FC」でした。元々信州大学と松本山雅FCは包括的連携協定を締結していたご縁で、松本山雅FCのホームタウン活動担当の方にお会いすることができました。妊産婦さんやお母さんのメンタルヘルスに関する上記の課題をお話したところ、「ママサポ企画」という企画をご一緒させて頂けることになりました。毎年1回、妊産婦さんやお父さんお母さんが試合を観戦しやすいようなシートをご用意する企画です(詳細: <https://www.yamaga-fc.com/archives/319854>)。

このような妊産婦さんやお父さんお母さんに対する「ママサポ企画」を松本山雅FCと続けていく中で、信州大学医学部附属病院東7階病棟における小児患者に付き添いされる保護者の方々の状況を知りました。

小児患者が入院治療を受ける際、未就学児においては常時保護者の付き添いが必要となります。しかしその保護者の食事は病院から提供することはできず、保護者それぞれで調達をしなければなりませ

ん。調達の選択肢は主に自宅からの差し入れか病院内のコンビニエンスストアで購入の2つとなります。しかし、当院入院中の小児患者は松本地域だけではなく信州全域から来られること、また病院内のコンビニエンスストアで買う場合病棟専属の保育士に子供を預けなくてはなりません。常時5~10人の小児患者付き添いの保護者に対して1人の保育士の配置であるため保育士が1人の子供を預かれる時間は限られてしまいます。

本課題に対して2023年から松本山雅FCと議論・調整を続け、「ママサポ企画」の一環として松本山雅FCの選手達に食事を提供する「喫茶山雅」が定期的に小児患者に付き添う保護者に対して弁当を届けるプロジェクトを協働することと致しました。本企画の第1回目を6月26日に行いました。第1回目は弁当を届ける際に松本山雅FCの選手の方々にも同席して頂き、写真撮影やサインなどを通じて小児患者に付き添う保護者を応援して頂きました(写真)。今後も基本的に毎月開催する予定です。



※世界メンタルヘルスデーとは、世界精神衛生連盟(WFMH)が、1992年より、メンタルヘルス問題に関する世間の意識を高め、偏見をなくし、正しい知識を普及することを目的として、10月10日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関(WHO)も協賛し、正式な国際デー(国際記念日)とされています。
(https://www.mhlw.go.jp/kokoro/mental_health_day/about.htmlより抜粋)。

科学で解き明かす栄養 Evidence-based Nutrition

第19回 食と環境を考えるー温室効果ガス排出量を例にしてー

管理栄養士 高岡 友哉

ぼくは毎年のように今年の夏は暑いなー、と思っています。気候変動の影響でしょうか？気候変動に関わる要因の1つに温室効果ガスがあります。温室効果ガス排出量のうち約20～30%が食品の生産過程（特に畜産）で生じているとされています（1,2）。

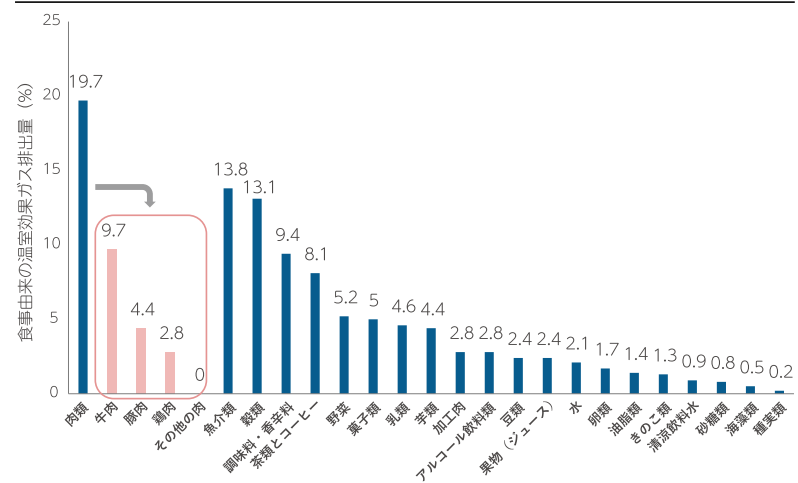
1. 温室効果ガス排出量への寄与が大きいのはどの食品群でしょうか？

健康な日本人の男女を対象に、食事由来の温室効果ガス排出量を調べた研究があります(3)。この研究では温室効果ガス排出量を4日間の食事記録調査から得られた食品の摂取量をもとに、算出しています。最も温室効果ガス排出量に寄与した食品群は肉類（特に牛肉）、ついで魚介類でした（図1）。

2. 日本人の健康と環境負荷の軽減の両立を目指した食事

①温室効果ガスを減らし、②日本人がで
きる範囲で、③栄養学的に適切で、④価格
の安い食事を達成するためにどのように食
べ方を変更することが良いかを調べた研究
があります（4）。今の食事よりも清涼飲料
水・アルコール飲料、牛肉・豚肉・加工肉、調味料・香辛
料、砂糖・菓子類の摂取量を減らし、全粒穀類、乳製
品、豆・種実類、果物、鶏肉の摂取量を増やすことで上
記4つの目的を最適に達成する食事になることが示さ

図1. 日本人はどんな食品群の摂取が温室効果ガス排出量に寄与するのか



20～69歳の健康な日本人男女392人（男性196人、女性196人）を対象に摂取した食事由来の温室効果ガス排出量を算出した研究。食事摂取量は連続しない4日間の食事記録法を用いた。1日の温室効果ガス排出量（g-CO₂-eq/日）は摂取した食品と食品の単位重量当たりの温室効果ガス排出量データベースを用いて算出。（参考文献3）

れています（図2）。この食事内容にすると食事由来の温室効果ガス排出量は男性で13%、女性で10%低くなる一方で栄養学的な適切さは男性8%、女性10%高くなる見積みでした。

図2. 日本人ができる温室効果ガスの排出を減らし、栄養学的に適切で、お手頃な食事
現在の食品の摂取パターンからの摂取量の変化率 (%) （参考文献4）

清涼飲料水	アルコール飲料	牛肉・豚肉・加工肉	砂糖・菓子類	鶏肉	鶏肉／卵類	果物類	乳類	豆・種実類	全粒穀類
男性：-47% 女性：-57%	男性：-33% 女性：-39%	男性：-24% 女性：-29%	男性：-11% 女性：-11%	女性：-11%	鶏肉 男性：30% 卵類 女性：16%	男性：30% 女性：29%	男性：38% 女性：19%	男性：33% 女性：28%	男性：520% 女性：350%

3. 有限な資源を次世代に繋ぐ意識

ぼくは食と健康の関連ばかり考えていて、食べ物を生産することが与える環境への影響を見過ごしていました。未来の人たちもおいしいものが食べられるように、健康だけでなく環境への影響を考えながら食生活を楽しむ視点もこれからは重要かもしれません。しかし、今回紹介した研究はあくまで研究に参加した人たちから得られた結果なので、みなさんの食生活に全て活用できるものではありません。それぞれの食事由来の温室効果ガス排出量に寄与する重要な食品は異

なるはずです。まずは自分が何を食べているかを知ることが健康と環境に配慮した食事を始めるスタートラインです。今回のコラムで食と環境に興味を持った方は「食べる経済学」（5）を読むことをお勧めします。

■ 参考文献

- McMichael AJ, et al. Lancet. 2007;370:1253-63.
- Garnett T. Food Policy. 2011;36:S23-S32.
- Sugimoto M, et al. Public Health Nutr. 2021;24:973-83.
- Sugimoto M, et al. Br J Nutr. 2022;128:2438-52.
- 下川哲著.『食べる経済学-未来のわたしにタネをまこう1-』. 大和書房, 2021.

小児科花火大会を開催しました

東7階病棟 草間 恵里

小児科には長期入院の患者さんが多くいます。そのため、入院中でも季節を感じられるよう、定期的に行事を企画しています。7月23日に夏の最大イベントである花火大会を開催しました。最高気温36度にもなった夏らしい日でした。スタッフは浴衣や法被を着て、祭りムードを盛り上げます。縁日の夜店のよう

に、おもちゃを並べたコーナーで、子ども達はどのおもちゃにしようか楽しそうに選んでいました。
18時半に花火を開始してから、たくさん手持ち花火を楽しみました。炎の色が変わったり、なかなか火が付かなかったり、様々な場面でいつもより大きな声と笑顔ではしゃぐ姿が見られました。ナイヤガラ

ごしました。

子どもが外に出た瞬間に言った「外は暑いね」という言葉が心に残っています。私達にとって当たり前の暑さも、入院中は感じられないのです。春の花見、夏の花火大会といったイベントを通して、外気や季節を感じる時間を作る大切さを感じています。秋から冬にはハロウィン、クリスマス、節分が控えています。これからのイベントも皆の笑顔が楽しみです。



信大病院で活動するボランティア 「ぼうしの会」のご紹介

ぼうしの会 代表 松本 恵美子

ぼうしの会では2009年から、タオルや手ぬぐいでケア帽子を作り、定期的に持ち寄って患者さんに差し上げるボランティア活動を行っています。

患者さんからは、タオル生地なので通気性もよく肌触りがいいと、喜んで使っていただいています。季節に応じて、寒い時期は厚手のものを、夏は手ぬぐいで薄手のものを作り、生地の柄を生かした形のものも作っています。患者さんが少しでも気持ちが明るくなり、前向きになっていただければ、と思いながら一針一針、縫い進めています。ほかにも、「この帽子からがんばってと応援してもらっているような気がする」とか、「ほかの方の視線が気にならなくなった」というお声をいただいています。

治療で脱毛された方や、手術やけがで頭部の保護が必要な方は、各病棟、通院治療室および総合案内にケア帽子がありますので、どうぞ、看護師さんや病院スタッフの方にお気軽に声をかけていただき、お気に入りのものを入手してください。会のメンバーは、より多くの方々にこのケア帽子を使っていただけると嬉しく思い、励みになります。

今後ともぼうしの会の趣旨をご理解の上、タオルの寄付（※）などのご協力を賜りますようお願いいたします。※タオルの寄付受付は新品のものに限ります。



入院患者用 フリーWi-Fiを導入しました

信大病院では、患者さんの利便性向上を図るため、入院病棟（旭町病棟・高度救命救急センターは除く）でご利用いただけるフリーWi-Fiサービスを導入いたしました。

入院中に、ご自由にインターネットをご利用いただける環境を整えましたので、どうぞご利用ください。

Wi-Fiの利用方法

- ネットワーク名（SSID）：shin3-1-1
- パスワード：病棟各階の掲示板にてご確認ください
- 利用可能エリア：東病棟／西病棟／南病棟の各階病室およびデイルーム
※ICU等、利用できないエリアがございます。
- 利用時間：6時（起床時刻）～21時（消灯時刻）

ご利用に際しては、他の患者さんの迷惑とならないよう、マナーをお守りください。

今後とも快適な環境を提供できるよう努めてまいりますので、引き続きよろしくお願いいたします。

【入院患者用フリー Wi-Fi に関するお問い合わせ先】
信和会 患者サービスセンター TEL 0263-36-1467

「医師の働き方改革」について ご協力のお願い

国の政策である「医師の働き方改革」により、医師の労働環境改善に向けた取り組みを推進しております。かねてより広報をしているところではありますが、当院におきましても改革の一環として以下の対応に取り組んで参ります。



- ①病状説明は原則として**平日の月曜日から金曜日 8:30～17:15**に行います。
- ②休日や平日夜間は、主治医と連携しながら**当直・当番医が対応**いたします。
- ③当院は精密検査や専門的な治療など、高度な医療を提供しております。患者さんの病状が安定しましたら、かかりつけ医に紹介いたします。
- ④医師業務の一部を他の職種のスタッフが行うことがあります。

医師の勤務環境を整え、長野県の中核病院として地域医療に貢献できるよう、今後もより一層努めてまいります。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

電話番号表（市外局番 0263） **患者さん専用ナビダイヤル：0570-00-3010** ■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
高度救命救急センター	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～17時

編集後記

厳しい暑さが続いた今年の夏でしたが、ようやく朝夕の風に秋の深まりを感じる季節となってきました。本号ではてんかん外来の開設をはじめ、ママサポ企画、小児科の花火大会など、当院の取り組みについてご紹介させていただきました。本誌を通じ、当院の活動にご協力いただける方の輪が広がれば幸いです。

さて、本誌は次号で記念すべき100号を迎えます。今後も当院の取り組みや最新の情報をお届けしてまいります。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。 広報企画室員 井出 裕一郎

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