

香川県厚生農業協同組合連合会 屋島総合病院 広報誌

当院は日本医療機能評価機構認定病院です。

〒761-0186 新型コロナウイルス感染症対策実施中

香川県高松市屋島西町 2105 番 17

Tel 087-841-9141 Fax 087-841-7392

ホームページアドレス: www.yashima-hp.com

屋島総合病院

検索



発行：企画広報委員会

やしま

笑顔とふれあいの健康ライフ



J A 全中 医療従事者 美味ちゃん



【CONTENTS】

- 巻頭挨拶
- 医師コラム
- 新赴任医師紹介
- 新人紹介
- 健康コラム
- 外来診療表

写真：病院南側 オオシマザクラ

地域の期待に応える 医療を展開します

令和4年4月1日より、特別病院長補佐、脳神経外科部長として赴任いたしました河内正光と申します。

私は昭和56年(1981年)岡山大学の卒業で、平成11年(1999年)より香川県立中央病院で約23年間、脳神経外科医として勤務して参りました。中央病院時代から、屋島総合病院とはいろいろな点で交流させていただいていましたが、職員の皆様については、医師の方だけでなく看護師、放射線技師をはじめとするメディカルの方々がフットワーク良く動かれる病院であると感じておりました。このたび、ご縁がありまして屋島総合病院で仕事をさせていただく運びとなり大変嬉しく思っております。私の専門は、脳卒中から頭部外傷、脳腫瘍など脳神経外科全般になりますが、屋島総合病院は救急から、回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟があり、リハビリテーションや在宅医療に向けたフォローアップのための診療を行う必要があります。脳神経外科診療だけでなく、他医療機関との連携を十分行っていくことについても重要な点であると考えています。

地域の急性期病院、地域医療を支える病院としての役割を果たすためには、より親密な病院連携病診連携を構築する必要があり、病院や診療所の諸先生方との連携を深めていきたいと考えております。今までの仕事で築いてきたものを活かしながら、これまで以上に精進して参りたいと思っております。

今後とも、地域の皆さまの期待に応えられる医療活動を全力で展開して参りますので何卒宜しくお願ひ申し上げます。



特別病院長補佐、脳神経外科部長 河内正光



肝硬変について

内科部長

坂本 鉄平 先生



専門領域：消化器内科、肝臓疾患

専門医：日本内科学会認定内科医・指導医
日本消化器病学会消化器病専門医
日本肝臓学会肝臓専門医
がん治療認定医 他

外来診療：月曜日、木曜日 午前

肝臓が長期に渡って炎症を起こし、破壊と修復を繰り返すことで線維化して機能が低下する肝硬変。原因の一つに、過剰なアルコールやカロリーの摂取、運動不足など生活習慣が挙げられ、誰もが肝硬変になるリスクを認識しておく必要があります。

▶ 肝硬変の原因は？

B型・C型肝炎ウイルスの感染や、多量で長期にわたるアルコールの摂取で肝炎となり、これが長期化して肝硬変になるケースが多いです。他にも、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)や、何らかの原因で免疫によって自身の肝臓が攻撃される自己免疫性肝炎なども原因となります。

▶ NASHが原因の肝硬変が増えている？

アルコールが原因ではない脂肪性肝疾患である非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)の患者が増加しています。日本人の4人に1人が罹患しているといわれ、背景には食生活の洋風化などライフスタイルの変化があります。NAFLDは経過が良好な単純性脂肪肝と、進行性の非アルコール性脂肪肝炎(NASH)に分かれます。NAFLDの25%がNASHに移行し、さらに、移行した25%が肝硬変になると言われています。

▶ 肝硬変になるとどんな症状が現れる？

食道静脈瘤や腹水、黄疸、こむら返り、手の震えなどです。ただ、肝臓は悪化しても症状が出にくく「沈黙の臓器」ともいわれています。分かりやすい症状が出た頃には既に病が進行している可能性もあるため、早期発見が重要です。

▶ 全身の筋力が低下するサルコペニアとの関連性があると聞きました。

サルコペニアの肝硬変患者は、筋力が低下していない患者と比べ、合併症が発生する頻度や入院回数が多く、死亡率が高いと報告されています。肝機能に応じてウォーキングなど有酸素運動に普段から取り組むよう心掛け、筋力を維持しておく必要があります。

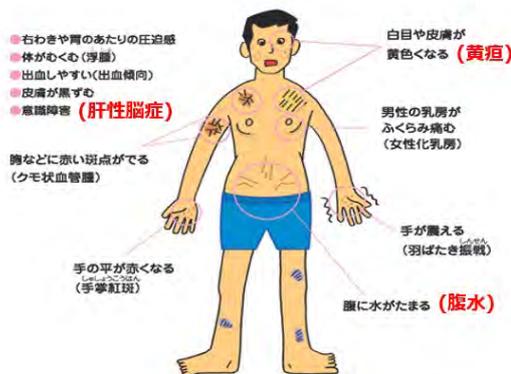
▶ 治療法は？

肝硬変は良好になることはないと言われていましたが、現在は、原因と慢性的な炎症に対して適切に対処すれば、肝硬変や肝の線維化は一部改善が可能とされています。薬や点滴などによって肝機能を温存するとともに、食道動静脈瘤など合併症への治療を施すことが何より重要です。

▶ 予防するために気を付けることは。

飲酒量に注意するのはもちろん、バランスの取れた食事や適度な運動も行うのが良いです。また、どの年代でも発症リスクが潜んでいるため、一度は血液検査や腹部超音波検査などの画像検査を受けて、現状を把握して欲しいです。既に脂肪肝である場合は、年に1回を目安に検査することをお勧めします。

肝硬変の症状



http://www.otsuka.co.jp/health_illness/kanzou/page3.html

B型・C型肝炎の患者さんへのインターフェロンフリー治療などを積極的に導入し、肝炎の進行阻止と発がん抑制を目指しています。



新 赴 任 医 師 紹 介

令和4年2・3・4月に赴任した医師を紹介しします。今後ともよろしくお願ひいたします。

内科部長

さ た け た け は る
佐竹 竹春

専門領域：一般内科、消化器内科

専門医等：日本内科学会総合内科専門医
日本消化器内視鏡学会専門医
日本消化器病学会専門医 他

内科に配属させていただいた佐竹と申します。広島 of 病院で初期研修をした後に、大阪、兵庫と関西地区の病院で長年勤務しておりました。内科疾患を中心に消化管、肝胆膵の患者様をみさせていただきました。私はもともと高校卒業までは香川で育ち、今後は香川の地域医療に貢献したい願ひもあり兵庫から香川に戻ってまいりました。今まで培ってきた知識を生かし頑張っていきますので、何卒宜しくお願ひ致します。

麻酔科部長

て ら し た く や
寺師 卓哉

専門領域：麻酔・集中治療領域

専門医等：日本麻酔科学会専門医

麻酔科に赴任しました医師 16 年目の寺師です。これまでは関西(兵庫、京都、大阪)を拠点とし医師 10 年目までは呼吸器外科医として、その後に麻酔科医として勤務してきました。高校卒業まで高松で育ちましたが再びこの地に戻れたこと、香川県の医療に貢献できることを嬉しく思っております。手術麻酔中心ですが病院に貢献できるよう頑張りますのでよろしくお願ひします。

内科医員

な だ と も あ き
奈田 知明

専門領域：一般内科

内科に赴任しました医師 4 年目の奈田と申します。香川県立中央病院で初期研修を修了し、内科専攻医として1年間で脳神経、腎臓、呼吸器内科をローテしました。将来の専攻分野として脳神経と腎臓内科でまだ迷っておりますが、屋島総合病院にて一般内科として研鑽させていただきこととなりました。学ぶことはまだまだ多いですが、何か貢献できればと考えております。4 月から半年ですがよろしくお願ひいたします。

内科医員

や ま も と り ゅ う た ろ う
山本 隆太郎

専門領域：一般内科、消化器内科

4 月から、こちらの内科で働かせていただくことになりました。3 年目の山本隆太郎です。昨年は研修医として勤務させていただいたので、またこの病院の一員として勤務できることを大変うれしく思っております。少しでも病院に貢献できるように頑張りますのでよろしくお願ひします。

外科医員

ひ が し は ら と も あ き
東原 朋諒

専門領域：外科全般

外科に赴任いたしました東原朋諒と申します。高松出身、徳島大学で阿波踊りと医学を学んだ後、香川県立中央病院で初期研修、外科研修(消化器外科を中心としたローテーション)を積んで参りました。赴任してきてまだ間もないですが、暖かい雰囲気 of 病院であると感じております。まだまだ若輩者ではございますが、患者様、また病院の皆様のお役に立てるよう尽力致します。何卒よろしくお願ひ申し上げます。

内科研修医

さ く や ま ひ ろ き
作山 浩希

3 月から 5 月まで内科で研修医として働かせていただく作山浩希です。初めての市中病院での研修で大学では経験できないことを学び、しっかりと自分の経験値を溜めていきたいと思っております。新年度に変わってからは 2 ヶ月と短い間ですが、至らぬ点が数多くあると思ひますがご指導のほどよろしくお願ひいたします。



屋島総合病院 2022年度新人

フォロワー 461人
*全職員数

22.4万人をフォロー中
*前年度延患者・健診者数

新人紹介

令和4年4月に入職された新人職員を紹介します。新人職員研修を受けて、決意を新たにしている新人職員。ベテラン職員もフレッシュな新人職員から、たくさんの刺激を受けています。職員全員が一丸となって地域医療に貢献できるよう努めてまいります。



- ①看護師 ②4C病棟 ③笑顔
- ④早く仕事に慣れる
- ⑤ありがとうございます (左)

- ①看護師 ②3C病棟 ③いっぱい食べる
- ④笑顔で寄り添える看護師に!
- ⑤思いやり (中央)

- ①看護師 ②4A病棟 ③笑顔
- ④笑顔を大切に、一步一步前進していく
- ⑤感謝 (右)



- ①看護師 ②3A病棟 ③笑顔
- ④あたりまえのことがあたりまえにできる
- ⑤継続は力なり (左)

- ①看護師 ②3B病棟 ③元氣
- ④分からないことはすぐに聞く
- ⑤ありがとうございます (中央)

- ①看護師 ②3C病棟 ③笑顔
- ④日々成長できるように努力する
- ⑤継続は力なり (右)



- ①看護師 ②4B病棟 ③ポジティブ
- ④たくさんの人と関わってコミュニケーション能力を高めたい
- ⑤ありがとうございます (左)

- ①看護師 ②3A病棟 ③笑顔
- ④患者さんの目線になって看護を考えることができる
- ⑤一生懸命 (中央)

- ①看護師 ②3B病棟 ③笑顔
- ④周りの人を頼る
- ⑤ありがとうございます (右)



- ①管理栄養士 ②栄養科 ③努力家
- ④丁寧な仕事をして、信頼されるようになる
- ⑤日々感謝 (左)

- ①臨床検査技師 ②中央検査部
- ③真面目にごつごつ取り組みます
- ④日々成長する
- ⑤一期一会 (中央)

- ①作業療法士 ②リハビリテーション科
- ③走れば、大体の嫌なことは忘れられます
- ④悪い方向で業務や人間関係に慣れない
- ⑤謙虚 (右)



- ①事務職 ②医事課 ③素直な性格です
- ④毎日コツコツがんばります
- ⑤ありがとうございます

新人職員に質問してみました。 ① 職種 ② 部署 ③ セールスポイント ④ 今後の目標 ⑤ 好きな言葉

健康コラム

食物繊維とれていませんか？

健診課 保健師

食物繊維は、体のバランスを整える働きを持ち、「第6の栄養素」とも言われる重要な栄養素です。一日当たりの食物繊維摂取目標は18〜64歳の日本人男性で21g以上（65歳以上は20g以上）、女性で18g以上（65歳以上は17g以上）とされています。しかし、食の欧米化や穀類・肉類・豆類・野菜類の摂取量の減少に伴い、現状は7割程度しか食物繊維を摂れていないと言われています。食物繊維のパワーを知って、毎日の食事に積極的に取り入れ健康な体を手に入れましょう。

食物繊維の種類と働き

● 水溶性食物繊維

- ・ 小腸での栄養素の吸収速度を穏やかにする
- ・ 血糖値の上昇を抑える効果
- ・ 過剰なコレステロールを排泄する作用
- ・ ナトリウムを排泄する効果
- ・ 低カロリーで肥満の防止

● 不溶性食物繊維

- ・ 便秘を予防
- ・ 満腹感を得やすく食べ過ぎ防止に
- ・ 有害物質を排出することで大腸がんの予防

効果アップ！食べ方のコツ

- ・ 未精製の全粒粉や玄米を選ぶ、麦や雑穀を加える
 - ・ 野菜はできる限り皮ごと調理する
 - ・ 野菜は茹でるより蒸す方法で加熱、茹でる場合はスープとして汁ごと食べる
 - ・ 肉類などを食べる時には食物繊維を多く含むおかずを加える
 - ・ 切り干し大根などの食物繊維が豊富な乾燥野菜を取り入れる
 - ・ 乳酸菌と一緒に摂ることで相乗効果がある
- これらは、継続して食べることが大切です。工夫して、毎日の食事に食物繊維を取り入れていきましょう。



【編集後記】

病院南側のオオシマザクラを表紙写真にしたものの、気温も上がりはじめ春の陽気を感じる間もなく初夏が近づいております。今年度も医師をはじめ看護師、臨床検査技師、栄養士など多くの方が着任されました。新型コロナウイルス感染症などいろいろなことが起こるこの頃で気持ちも暗くなりがちですが、職員一同協力して助け合いながら乗り切っていきたいと思っております。

(企画広報委員会)

