

## 各相談室・検査の連絡先

- 緩和ケアセンター Tel/088-633-7457 (Fax兼用)
- PET/CT検査 Tel/088-633-9106 Fax/0120-335-979
- セカンドオピニオン外来  
Tel/088-633-9654 Fax/088-633-3978 ※完全予約制
- 女性外来 Tel/088-633-9177 (Fax兼用) ※完全予約制
- 遺伝相談室  
Tel/088-633-9218 Fax/088-633-9219 ※完全予約制
- 臨床試験管理センター  
Tel/088-633-9294 Fax/088-633-9295
- 補完代替療法室・おくすり相談室  
Tel/088-633-7960 Fax/088-633-7961 ※完全予約制

## 編集後記

「いきいきらifu」は前号から企業の広告を掲載し、その経費で紙面を増やしてタイムリーな情報をできるだけたくさん提供しています。2月16日(土)に開催した「徳島大学病院フォーラム2008」も成功裏に終わり、県民の皆さまの健康に対する関心の高さが伝わってきたように感じています。地元企業のご協力により、これからも地域の皆さまに役立つ情報を発信していきたいと思っていますので、ご理解をお願いします。今後の紙面充実に役立てるため、ご意見・ご要望をお待ちしています。(T.K)

発行者 病院長 香川 征

編集委員長 楊河 宏章

編集委員 苟原 稔 山下 恭 居山 勝重 長山 勝  
篠原 千尋 吉平 富久 武田 憲昭 濱岡 廣安  
佐野 章 岩崎 裕一 宮川 操 森口 博基  
六車 直樹 高松 典通 田中 善文 小西 竹生

事務 総務課広報・企画部門(088)633-7697

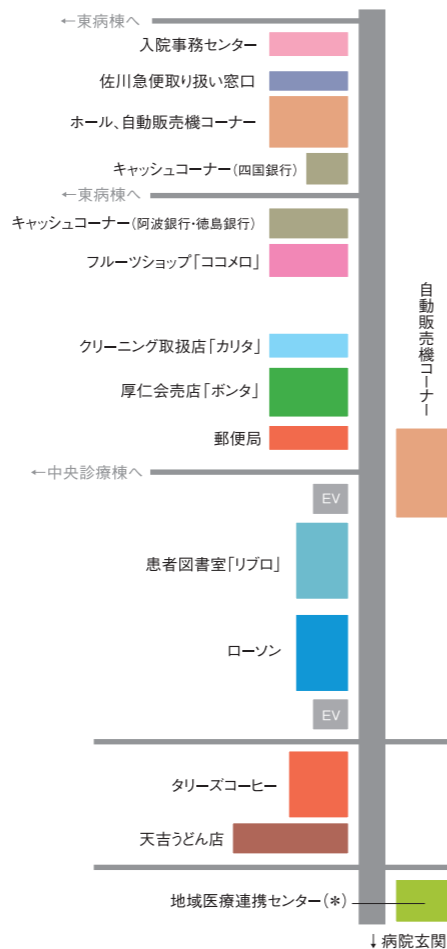
**徳島大学病院**  
Tokushima University Hospital

<http://www.tokushima-hosp.jp/>

■ご意見のある方はこちらまでご連絡下さい。bsoumuss1@jim.tokushima-u.au.jp

病院内施設がますます便利に充実しています。

## ホスピタルロード(病院1階)



(\*)地域医療連携センター

Tel / 088-633-9107 Fax / 088-633-9107  
088-633-9056

カラダもココロも健康に

# いきいきらifu

no.19  
2008.SPRING

徳大病院だより

特集

## “スキンケア”の本質を知って、 いきいき健康肌をいつまでも!

### ■CLOSE UP

『高次脳機能障害支援ネットワーク』が、  
徳島でも動き出しました!

### ■徳大病院ニュース

- ・徳島大学病院フォーラム2008を開催しました
- ・治験に参加しませんか?
- ・“病院ボランティア”に参加してみませんか?

### ■最新医療の現場

- ・口の病気の早期発見に「口臭測定」  
健康な口内を維持するための、新たな検査方法です
- ・「内視鏡治療と化学療法を充実させていきたい」  
新・消化器内科長 高山教授にインタビュー

### ■食事のヒント

- ・メタボリックシンドローム対策

### ■薬の豆知識

- ・乳幼児への粉薬の飲ませ方

### ■何でもQ&A

- ・アンチエイジング医療センターとは?

**徳島大学病院**  
Tokushima University Hospital

# “スキンケア”の本質を知って、

スキンケアとは…

人間の肌は、年齢とともにどんどん老化していきます。女性の肌だと、18歳前後が最も肌としていい状態の時期で、これを過ぎると後は老化するのみです。それは誰も平等に起こることです。誰も赤ちゃんの時のような肌には戻れないのです。そこで大切なことは「いかに健康で美しい肌へ近づけるか、それを保つか」。その状態を満了するための治療や手入れが「スキンケア」なのです。スキンケアは20歳を過ぎたら、ずっと付き合っていくかなければならない課題なのです。

## あなたのお肌の状態、 簡単チェック!

二の腕は、大半服に隠れていて紫外線を浴びにくく、一番きれいな肌の箇所です。腕を上げて、ここと頬とを比べてみましょう。あなたが目指す理想的な肌は、この二の腕のような状態の肌です。



## 「お肌が荒れてる!?!」と 気になったあなたこんな心当たりはありませんか?

### ■外的要因

- 太陽の光(紫外線)に当たる機会が多い
- 冷暖房のきいた乾燥した場所にいることが多い

### ■内的要因

- タバコを吸う
- 偏食気味である
- リズムのない不規則な生活をしている
- ストレスの多い毎日である

上記は、お肌をいい状態に保つため、できるだけ避けたい代表事項です。

# いきいき健康肌をいつまでも!

## 肌にとっての一番の大敵は『紫外線』です!

オゾン層は、人間にとって、一番強い悪性の紫外線を吸収してくれる役割があります。しかし、オゾン層の破壊により、20年前に比べて届く紫外線は少しずつ強くなっています。1%悪性紫外線の量が増えると、5%皮膚ガンが増加することも判明しています。紫外線を浴び続けると、肌のハリが失われ、ごわごわしたり、シワやシミができ、乾燥し、皮膚の老化が早まります。紫外線は、肌にいい影響を与えません。職業柄、紫外線をたくさん浴びるプロゴルファーも、男女とも専門家の指導を受け、きちんとした紫外線カットのスキンケアを実施するのが当たり前になりました。皆さんも男女問わず、そして肌の弱い子どもは特に、必ず「紫外線カット」をしましょう。

## これから 強くなります、 紫外線!

春先のスキンケアはしっかりしましょう。気候は穏やかで過ごしやすくなりますが、4月末から9月末は圧倒的に紫外線が強くなる時期です。特に、11時～15時の時間帯は紫外線が一日の中でも強いので注意。外出の際は、紫外線カットのUVクリーム、帽子、サングラス、長袖の着用など、肌の防御は必ずしましょう!



### ワンポイント!

海水浴、野球の応援、ゴルフなど特別な場合は対策が必要ですが、日常生活でのUVクリームはSPF10のもので十分です。とにかく、つけて日頃から防御することが大事です。紫外線から自分をいかに守るか、これがスキンケアの99%を占めます。皆さん、日頃から十分に気をつけましょうね。



説明は、  
徳島大学病院 皮膚科長  
荒瀬 誠治 (あらせ せいじ)

CLOSE UP!



# 高次脳機能障害 支援ネットワークが、 徳島でも動き出しました!

## ～知っておきたい、「高次脳機能障害」のこと～

交通事故による脳外傷や脳卒中など脳血管障害で、脳が損傷し、記憶障害や集中力低下、意欲の低下などの症状が起こる「高次脳機能障害」。一見、分かりにくい症状のため、社会の理解も得にくい点が問題視されている障害です。

## ◎支援ネットワークができるまで

「高次脳機能障害」で発症する様々な症状のうち、記憶障害・注意障害・遂行機能障害・社会的行動障害の主な4パターンは、特に“一見正常に見えるのに、仕事ができない、就学できない”といった問題を持っています。こういった症状の特徴から、実は近年まで、一般の方だけでなく専門家さえにも、その症状に対するはっきりとした認識が持たれていませんでした。しかし、『全国脳障害友の会』の声からこの障害に対する認識が広まり始め、全国7地区でリハビリ支援などのモデル事業が始まり、2年前から、支援をうまく受けられなかったこの障害を持つ人々を対象に、全国的に支援活動が展開し始めました。

## ◎支援ネットワークの役割

徳島では、平成18年4月から、永廣教授を中心に、活動や研修会が行われるようになりました。この支援ネットワークは、この障害について「行政・医療・当事者」が相互に理解・認知できる環境作りをしていくのが目的です。各県単位で、「適切に診断し、適切に対応をする」、「様々な障害レベルに合わせて相談できる」等、そのような環境作りをしていこうと動き出したのです。このネットワークを通して、多くの方に障害を知っていただくと同時に、障害を持った人が安心して相談や治療を受けられる場を提供していく役割を担っています。

■説明は、  
徳島大学病院  
脳神経外科長

**永廣 信治**

(ながひろ しんじ)

■問い合わせ  
脳神経外科 Tel.088-633-7149

## ◎今後の展開と課題

今、各県に求められているのは「ちゃんと相談できる場、対応してくれる場」を持つ事です。そこで、中核となる施設を決め、施設に1名、“支援コーディネーター(主に臨床心理士、ソーシャルワーカーなどが担当)”を置くことになりました。昨年7月、「徳島大学病院 高次脳センター」がその中核施設に指定され、言語聴覚士の中村克己さんが支援コーディネーターに選ばれました。また、「高次脳機能障害 徳島家族会」が今年1月に発足したことで、行政はもちろん、徳島大学病院をはじめとする医療機関と当事者である家族会との交流により、情報交換や定期的な勉強会の開催、リハビリ環境の推進、一般の人への広報や声かけもできるようになるなど活動の幅が広がりました。まだまだ、認識を広める段階ではありますが、少しずつ確実にその輪は広がってきています。こういう障害であることに気づかず苦しんでいた方、こういう障害があることを知らず相手を理解できなかった方、少しでも多くの方の理解を得て、この障害を持つ方々のリハビリや社会復帰のできる住み良い社会となるよう、これからの活動が期待されています。

## 徳大病院 ニュース 徳島大学病院の最新情報をお届けします

### 徳島大学病院フォーラム2008を開催しました

2月16日(土)、本院は、[NPO法人 徳島医学研究・教育支援機構]、[徳島新聞社]との共催により徳島県立郷土文化会館において「徳島大学病院フォーラム2008」を開催しました。

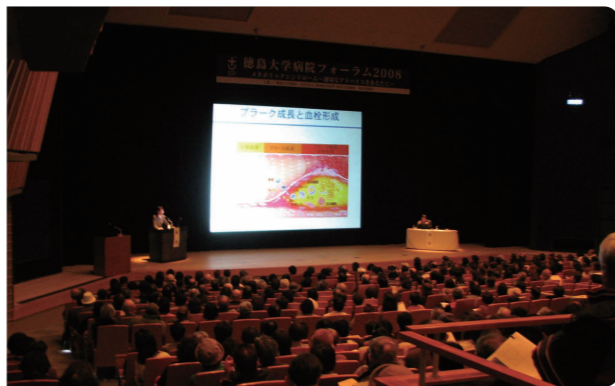
フォーラムは2部構成で行われ、第1部は「メタボリックシンドローム～適切なアドバイスをあなたに～」をテーマとする市民公開講座を開催しました。徳島県が14年連続糖尿病死亡率全国1位ということを受けて糖尿病非常事態宣言が出されたことで県民の意識が高まっているためか、会場には、約800名の市民が詰めかけ大盛況となりました。

まず、香川征病院長から挨拶が行われた後に、『糖尿病について』を船木真理糖尿病対策センター長、『フットケアについて』を三谷和江皮膚・排泄ケア認定看護師、『高脂血症について』を藤中雄一内分泌・代謝内科副科長、『歯周病について』を永田俊彦歯科教授、『食生活について』を高橋保子栄養管理室長、『健康食品について』を楊河宏章臨床試験管理センター副センター長が講演を行い、興味深い話に参加者は耳を傾けていました。

第2部では、医師・看護師・コメディカル向けに「医療従事者向け

研修会」を実施しました。

約200名の医師・看護師・コメディカルが参加し、熊本大学大学院代謝内科学教授 荒木栄一氏による『糖尿病治療の新展開～予防から新規治療薬の選択まで～』と、筑波大学附属病院長 山田信博氏による『動脈硬化とメタボリックシンドローム』と題した講演が行われました。



### 臨床試験管理センターからのお知らせ 治験に参加しませんか?

問い合わせ先／  
臨床試験管理センター Tel. 088-633-9294

#### 【現在、治験への参加をお願いしている病気】

- 腎細胞癌
- 筋萎縮性側索硬化症
- 強迫性障害(小児)
- 糖尿病性神経障害
- 前立腺癌
- 多発性硬化症
- 深在性真菌症(小児)
- 肝細胞癌
- 脳梗塞
- 重症筋無力症
- 多発性筋炎・皮膚筋炎に
- アルツハイマー病
- 潰瘍性大腸炎
- 合併する間質性肺炎

### 人のために役立つことは気持ちいい～病院ボランティアに参加してみませんか?～

徳島大学病院では、ボランティアを募集しています。

現在、約50名の方が、総合案内や図書室、また車椅子の搬送や洗濯などのボランティアを行っています。活動時間は、案内や車椅子の搬送がほぼ午前中、図書室や洗濯などは午後が中心となっていますが、希望時間に合わせることも可能です。また、長い間活動されたボランティアの方の表彰制度もあります。

人のために役立つことはとても気持ちのよいことです。徳島大学病院には、あなたの笑顔を待っている方がたくさんいます。是非、病院ボランティアに応募してみてください。

徳島大学病院では、他にも素敵なアイデアを募集しています。「こんなボランティアをしてみたい」と思っている方は、ぜひ総務課(Tel.088-633-7006)までご連絡ください。



▲「ボランティアガイドのご案内」ボランティアの方々による、患者さんへのサポートを行っています。このエプロンのボランティアスタッフに気軽にお尋ねください。

## 最新医療の現場



### 口の病気の早期発見に「口臭測定」 健康な口内を維持するための、新たな検査方法です

徳島大学病院  
高次歯科診療部・口臭部門長  
日野出 大輔 ひので だいすけ

■問い合わせ 口臭外来 Tel.088-633-7377  
※口臭検査は約1時間かかります(予約制)。  
※口臭検査料は自費扱いとなります(4925円)。  
その他の検査や処置を行う場合は、別途処置費用が必要となります。

口臭を訴える人の増加、また心因的な理由からの口臭で悩む例が増えたこともあり、徳島大学病院では、平成11年に「ハリメーター」を備えた「口臭測定室」が設置されました。その後、最も客観的に口臭測定を行う機器「ガスクロマトグラフィー」が導入され、口臭症を専門とする診療を始めました。そして平成18年1月からは、高次歯科診療部・口臭部門として運営されるようになりました。

現在、社会生活のストレスのひとつとして、口臭が目立っています。「口臭が気になる」という人は調査した3万人の約15%で、10代～80代までの幅広い世代の方が悩んでいる問題です。

口臭の原因は、口内の細菌が栄養源を利用して作り出す、イオウを含んだ気体「揮発性硫黄化

合物」です。口臭には硫化水素、メチルメルカプタン、ジメチルサルファイドなどが含まれ、それぞれ卵の黄身の腐った臭い、野菜の腐った臭い、磯臭さなどの特徴的な臭いを持ちます。歯周ポケットや舌苔からこれらの物質が多く作り出されています。

口臭外来を訪れた約300名の診断結果を調べると、歯周病から由来したものが最も多く約4割で、耳鼻科系疾患などの全身疾患に由来するのはわずか1%程度でした。また、全体の約3分の1の方は口臭は認められませんでした。この中には、本当は口臭がないのに「ある」と意識してしまい、悩んで社会生活に支障をきたしている方も認められます。

そして特に気をつけていただきたいのは、喫煙

者。喫煙していると、タバコ臭さでごまかされて、歯周病が原因の口臭が自分にあっても気づきにくい場合が多いのです。口臭測定は口内の健康測定にもなります。口臭が気になる方はもちろん、タバコを吸う方など、一度、正確な自身の口臭を測定してみましよう。

口臭予防には、普段から自宅できちんとした歯磨き、歯科医院で行う定期的な管理や専門家に歯のクリーニングをお願いすること等が大切です。これだけでもかなり効果的です。気になりはじめた口臭は、まずかかりつけ歯科医に相談することをおすすめします。



▲「ハリメーター」。ストローをくわえて直接口臭を測定する機器。



▲「ガスクロマトグラフィー」口臭の原因である揮発性硫黄化合物の分析を正確に行ってくれる。



▲ガスクロマトグラフィーに、採取した口内気体を注入しているシーン。



### 内視鏡治療と化学療法を充実させていきたい

徳島大学病院 消化器内科長 高山 哲治 たかやま かつじ

■問い合わせ 消化器内科 Tel.088-633-7124

消化器内科は、食道・胃・大腸・肝臓・胆臓・膵臓を含む全般の診断と治療を担っている部門です。特に、これらの消化器から発症するがんが多く、これらのがん(消化器癌)の診断、治療をより的確に行えるように活動しています。

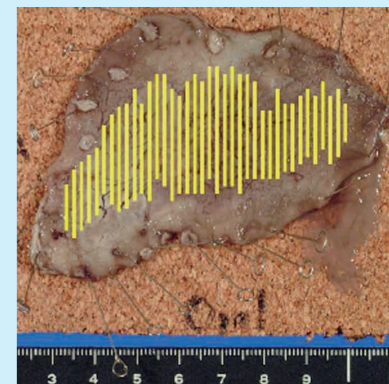
私は[日本臨床腫瘍学会]のがん薬物療法専門医として、徳島大学病院のがん治療を充実させ、さらには徳島県のがん医療を充実させたいと考えております。私をはじめとするがん薬物療法担当医は、全国でも100名ほどで、四国には数人いるのみです。

これまでの知識や経験を活かし、まずはがんの早期発見に力を入れたいと思います。内視鏡

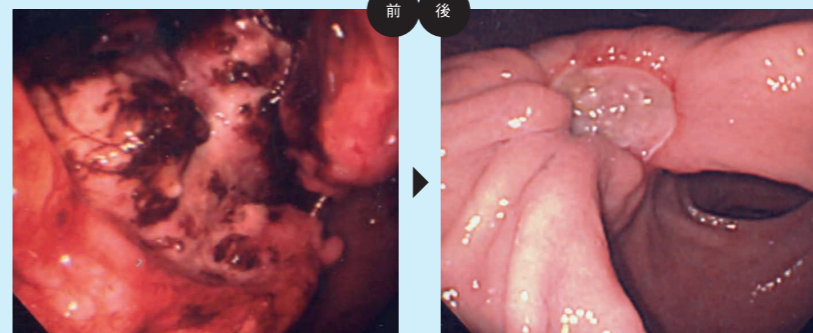
検査が中心となりますが、その際、鎮静剤を使用し、患者さんが楽に検査を受けてもらえるような配慮も施していきます。それにともない、各部屋に専門の看護師をつけ、検査終了後の回復室も増やすなど、環境も整えていきたいと思っています。

また、めまぐるしく進化しているがんの化学療法(薬物療法)の現状も、多くの方に知っていただけるよう努力したいと思います。新しい抗がん剤や分子標的治療薬などは、副作用が少なく、効果も大きいので外来治療も可能となりました。こういった新しい治療薬がどんどん開発されています。従来の苦しくて辛い印象とは違い、

「現在の抗がん剤は変わった」というのことを、もっと多くの方に知っていただきたいですね。さらには、大学病院という環境も活かし、臨床・教育・研究を行い、質の高い診療ができるように心がけていきたいと思っています。



▲【早期胃癌の内視鏡治療による一例】  
早期胃癌の中でも、胃の内側の粘膜にとどまるがんは内視鏡治療により完全に治ります。最近、内視鏡治療の進歩により、従来の方法では切除困難であった病変を確実に治療することが可能となります。

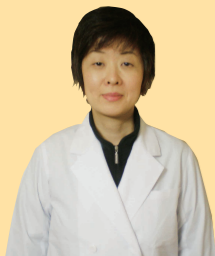


◀【進行胃癌の化学(薬物)療法 前後】  
左が前、右が後。化学療法も飛躍的に進歩し、従来の副作用なども極端に少なく、なおかつ効果のある治療がなされるようになってきた。

# 食事のヒント

テーマ

## メタボリックシンドローム対策



回答は、  
栄養管理室  
橋本 理恵 (はしもと りえ)

麺料理は手軽で食べやすくカロリーもそれ程高くないので、昼食などを選ぶ方も多いのではないのでしょうか。けれども、麺料理は糖質中心になりやすく、野菜やたんぱく質が不足しがちです。それらを補う食材を加えて栄養バランスの良い食事にしましょう。



### ■材料(1人分)

#### 天ぷらそば

- そば(生)…… 130g
- 若布…… 1g
- なると…… 10g
- だし汁…… 250cc
- みりん…… 5cc
- 薄口醤油…… 10cc
- 塩…… 1g
- エビ…… 2尾
- 塩…… 少々
- さつまいも…… 20g
- ししとうがらし 2個
- 小麦粉、卵、揚げ油

#### 胡瓜の酢の物

- きゅうり…… 70g
- 塩…… 少々
- 油揚げ…… 5g
- ごま…… 1g
- 酢…… 6cc
- 砂糖…… 3g
- 塩…… 0.5g

#### デザート

- オレンジ

### 【1人分あたりの栄養量】

- エネルギー：626kcal
- たんぱく質：26.2g
- 脂質：13.6g
- 塩分：4.0g

### ■食事のポイント

- 麺類は炭水化物を多く含む食品です。ご飯やおにぎりなどを一緒に組み合わせると、炭水化物が多くなり過ぎ、またカロリーも高くなってしまいますので避けましょう。
- 麺類はどうしても塩分が多くなりがちなので、汁を残すなどの工夫をして塩分摂取量が多くなるように心がけることも大切です。汁を残すことで塩分を2g近く減らすことができます。血圧が高い方や塩分制限が必要な方は特に気をつけるようにしましょう。
- 麺料理に不足する野菜やたんぱく質を補うため、野菜料理を加えたり、
- 麺にトッピングするなど工夫しましょう。天ぷらを加える場合は、量を加減しましょう。
- 麺類に加える料理としては、たんぱく質を補える冷奴や、お浸しなど野菜の和え物も良いでしょう。また、卵も簡単にたんぱく質を補うことができる食材です。卵とじにしたり、ゆで卵にしたりして加えても良いでしょう。
- 現代の食生活では野菜が不足しがちです。1日に野菜350g摂取を目標にすると、1食でも野菜を抜くと、それは難しくなりますね。できるだけ毎食野菜を摂るように努めることが大事です。

# 何でもQ&A

## Q アンチエイジング医療センターとは？

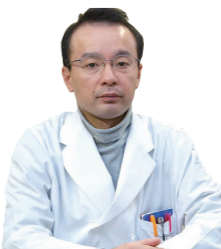
A 「メタボリック検診」ができる場所です。ここで、身体測定、頸動脈エコー、血管内皮機能検査、内臓脂肪CT、採血、ブドウ糖負荷試験を最新の検査機器と診断装置によって行い、メタボリックシンドロームの早期予防や動脈硬化症の検出を行います。

## Q どういった形で利用できるのでしょうか？

A 人間ドックのように、自分の日頃の健康維持のために気軽に利用していただけます。「運動不足で太ってきた」「外食が多い」「タバコを吸う」「生活習慣病が気になる」という方、中年期以降の方に検査をおすすめします。自覚症状が出る前に検診しましょう。

## Q 当大学病院での検査の実施はいつから？

A この「アンチエイジング医療センター」は、全国でもまだまだ数少ないセンターです。徳島大学病院では今年3月から本格的な始動となりました。食事のカロリー計算などの必要があるため、検査は2週間前までに予約の上お越しください。



回答は、  
徳島大学病院 内分泌・代謝内科 外来医長  
粟飯原 賢一 (あいはら けんいち)

■問い合わせ先  
徳島大学病院 地域医療センターFAX予約室  
(徳島大学病院アンチエイジング医療センター メタボリック検診予約係)  
TEL.088-633-9106 FAX.0120-335-979  
※予約問い合わせ/月～金曜(9時～16時)  
※検診日/毎週金曜  
※検診代/48,300円(メタボリックヘルスランチ込み)

# コラム薬の豆知識

## 乳幼児への粉薬の飲ませ方

小さな子供をもつお母さんから、乳幼児への粉薬の飲ませ方について時々質問を受けます。普通に飲んでくれない時の工夫として、水で練ったり、何かに混ぜて飲ませることが多いと思います。一般的に薬を混ぜていい食べ物には、味が濃い食べ物(アイスクリーム・プリン・メープルシロップなど)が薬の味を隠してくれるので適しています。また、冷たいもの

がより薬の味を分かりにくくします。逆に、主食となるミルク、おかゆ、うどん、豆腐等には混ぜないでください。薬の味のせいで嫌いになり、食べなくなると困ります。また、熱いものに混ぜるのも避けてください。熱により薬の成分が変化する可能性があります。

<薬剤部 中村敏己>