

## 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
- アンチエイジング医療センター  
Tel/088-633-9160 Fax/0120-335-979 ※完全予約制
- 美容センター Tel/088-633-7047 (初診)  
088-633-7903 (再診施術) ※完全予約制

## 編集後記

みなさんもお正月にはお屠蘇(おとそ)を飲まれたことと思います。お屠蘇はもともと中国より渡来した風習で、「屠蘇延命散」というたくさんの漢方剤から調査される薬酒を年始に飲み1年の邪気をはらい、不老長寿を祝ったものだそうです。通常一家そろって年少者から順に年長者へ、若い人の生命力を年長者に送るという祈願が込められます。皆様もこの病院だよりをお屠蘇がわりに読んで「真いて、今年一年健やかにお過ごし下さい。(消化器内科 O)

発行者 病院長 香川 征  
編集委員長 楊河 宏章  
編集委員 苜原 稔 居山 勝重 宮川 操 小西 竹生  
篠原 千尋 武田 憲昭 田中 善文 濱岡 廣安  
森口 博基 河野 文昭 柏原 稔也 岡村 誠介  
竹内 麻由美 井上 千尋 森 裕之 武岡 一男  
事務 総務課広報・企画部門(088)633-7697

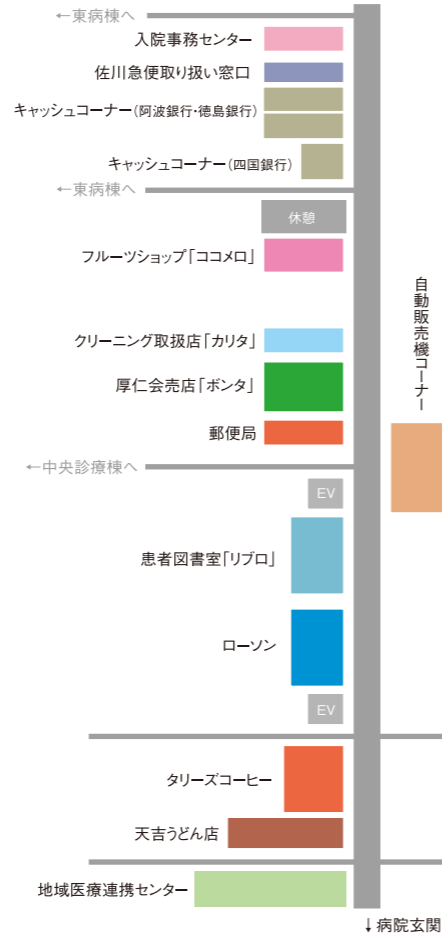
 徳島大学病院  
Tokushima University Hospital

<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

いきいきらしいふ

no.22  
2009.WINTER

徳大病院だより

## 特集

解決して快適な睡眠を!  
寒い夜の悩み事『夜間頻尿』

## ■CLOSE UP

消化器・移植外科が日本肝胆膵外科学会「高度技能医修練施設A」に認定

## ■徳大病院ニュース

- ・西病棟建設 進捗状況のご報告
- ・市民公開講座のお知らせ
- ・2名の看護師が“感染管理認定看護師(ICN)”を取得
- ・治験に参加しませんか?
- ・知っておきたい、産科医療補償制度

## ■最新医療の現場

- ・「乳がん手術後の新たな選択肢『乳房再建』  
胸もと再形成を希望する方の相談にのります」  
形成外科・美容外科副科長の橋本一郎准教授にインタビュー
- ・「狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈etc…  
優れた最新医療で、突然死を防ぐ」  
循環器内科長 佐田 政隆教授にインタビュー

## ■食事のヒント

- ・食事を食べやすく

## ■何でもQ&amp;A

- ・歯科でホワイトニングができるって本当?

 徳島大学病院  
Tokushima University Hospital

# 寒い夜の悩み事『夜間頻尿』。解決して快適な睡眠を!



悩まされて  
いませんか?  
“夜間頻尿”

寒くなるこの季節、そうでなくても寝づらいのにやっても体が温まってきた～なんてほっとしたら尿意に邪魔される。うとうと眠りだしたのに、また尿意…。そんな『夜間頻尿』に悩まされている方は多いのではないのでしょうか?年齢を重ねると増える『夜間頻尿』、50～60代では約5割以上の方が悩まされているといわれていますが、その原因は人によって様々。水分摂取を抑えるだけで改善される場合もあれば、心臓・腎臓等に重大疾患が潜んでいることもあるのです。

## 一日の尿の量調べてみよう

トイレに行った時間と尿の量(メモリつきの紙コップなどで量る)を記録していくだけの排尿日誌をつけていくことで、一日の尿量、自分の膀胱の容量も分かります。通常1日に出る尿の量は1000～1500cc。一日に3000ccや5000ccも出ている場合は水分の摂り過ぎや尿崩症(にょうほうしょう)の可能性も考えられます。

／ すぐにも出来る対策 ／

- 過剰に水分を摂らない
- 利尿作用のある飲み物を控える  
(コーヒー・紅茶・ビールなど)
- 体を冷やさない

## 夜だけトイレに行く回数が多い…

脳梗塞の予防のためなどを理由に、夕飯の後や就寝前に必要以上の水分を摂取していると尿の量が多くなります。

適正量の水分補給を心掛ける。必要に応じて利尿剤を用い昼の排尿を促し、夜の分も昼間に出すようにします。心臓や腎機能が低下している場合、安静にすると負担が少なくなると尿を作るようになります。

臓器の機能低下や疾患があると診断された場合は、その専門科での治療を優先的にを行います。

## 一日中トイレに行く回数が多い…

糖尿病が原因の口渇により水分摂取量が増え、その結果一日の尿量そのものが増えている。

原因である糖尿病の治療が必要です。尿崩症(にょうほうしょう)により、夜間の尿を出しにくくするホルモン(抗利尿ホルモン)を分泌していない。

抗利尿ホルモン製剤の投与により夜間の尿量を調節することが出来ます。



さっき行ったとこののに～



寒い～

## 過活動膀胱

女性の膀胱過敏には原因不明の場合が多くあります。男性の場合は、前立腺肥大症により、尿が溜まる量が減るケースが多く、排尿障害や残尿感などの症状があることも。

前立腺肥大症が原因の場合、尿道の平滑筋を弱める薬(α-ブロッカー)の投与で、尿を出易くし、膀胱が過敏になっている場合は、膀胱の収縮を阻害する薬(抗コリン剤)で尿意を抑えることが出来ます。

重大な病気が隠れていることも…。

膀胱癌・膀胱炎・膀胱結石などの膀胱系の疾患が隠れていることや、循環器系の疾患や糖尿病などのシグナルとして頻尿になることもあります。毎日数回行くトイレ、いつもより違和感があるときは要注意!?

## 睡眠障害

睡眠障害の場合、尿意があるから起きてしまうのではなく、起きているからトイレに行く場合が多い。

睡眠状況の改善や睡眠障害の治療が必要です。

## ワンポイント!

冬場に『夜間頻尿』が多い理由のひとつは、夏場は汗で排出されている水分が、寒くなると尿として排出されるからです。また、寒さで膀胱が敏感になることはよくあるので悩みすぎる必要はありません。夜間の水分摂取を控え、体を冷やさないことが一番です。しかし、夜に熟睡出来ず悩んでいる場合など気になる事がある場合は診察をおすすめします。一人ひとりの症状や体質に合わせた治療法があり、その他の疾患が原因の場合も専門医を紹介することも出来ます。もちろん、血が混じったり、排尿痛があったりなどの異常がある場合はすぐに受診して下さいね。



説明は、  
徳島大学病院 泌尿器科長

金山博臣 (かなやま ひろおみ)

■問い合わせ泌尿器

Tel.088-633-5159

CLOSE UP!



## 消化器・移植外科が 日本肝胆膵外科学会 『高度技能医修練施設A』に 認定されました!

### ～日本肝胆膵外科学会『高度技能医修練施設A』とは～

簡単に言うと、「高難度の手術をより安全かつ確実に行うことができる外科医師を育てる環境が整った施設」のことで、今年から発足した新しい制度です。徳島県では本院が修練施設Aに認定され、『日本肝胆膵(かんたんすい)外科学会』の委員でこの制度の発足にも尽力した島田光生教授の下、若い世代の高度技能医育成に取り組んでいます。

### ● 高度技能医制度の確立

消化器外科の中でも肝胆膵領域の悪性疾患(肝癌、胆のう癌、膵臓癌)に対する手術には高度な技術を必要とします。『日本肝胆膵外科学会』では高難度と選定した症例に対する手術を年間50例以上行っている施設を修練施設A、30例以上行っている施設を修練施設Bと認定する制度を確立しました。

### ● 修練施設Aに認定されると、患者へはどんなメリットがあるの?

肝胆膵領域の難しい手術を年間50例以上行っているということは、高難度の手術に対する高度な技術・知識を持つ医師がいる、環境が整っているなどといったメリットが考えられます。“全国学会で決めた基準を満たしている”という証明にもなるので、患者さんにとっても安心できる指針となるのではないのでしょうか。

### ● 次世代の消化器外科医を育成する

この制度で一番肝心なのは次世代の高度技能医を育成することです。当院では高度技能指導医である島田光生教授の下、若い外科医たちが修練に励んでいます。修練施設Aに認定されたということは、より高度な技術を身につけるために修練できる場が徳島にあるということです。難しい分野ではありますが、若い外科医たちが大志を持って取り組める環境を今後も維持し、一人でも多くの高度技能医を育てることがこれからの徳島にとって大切なことだと考えています。



■説明は、  
徳島大学病院 消化器・移植外科長  
**島田 光生** (しまだ みつお)  
■問い合わせ 消化器・移植外科  
Tel.088-633-9371



# 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

## 西病棟建設 進捗状況のご報告



▲西病棟完成予想図

あけましておめでとうございます。

今年は、いよいよ西病棟完成の年であります。現在の工事の進捗状況は、鉄骨工事および躯体工事とも最上階まで完成しており、今月中には11階の内装工事に着手する予定であり、今年の8月末完成に向け工事は大変順調に進んでおります。4月には、外部足場と防音シートが取り外され、西病棟の美しい全容が明らかになってきます。どうぞご期待ください。病院再開発事業に関し、ご意見・ご提案等がありましたら、病院再開発推進室まで申し出ください。(Tel.088-633-7045直通)



▲最上階からの眺望



▲工事現場全景



▲最上階のコンクリート打設の様子



▲最上階の鉄骨工事近景



▲病室モデルルーム(個室)



▲病室モデルルーム(4床室)

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
- うつ病(小児)
- 再発・進行乳癌
- 歯周病
- 脳梗塞
- 多発性硬化症
- 深在性真菌症(小児)
- 関節リウマチ
- 統合失調症
- アルツハイマー病
- 強迫性障害(小児)
- 肝細胞癌

また、内臓肥満やメタボリックシンドロームのような方を対象に、食品に関する臨床試験も行っております。薬による治療が優先されると考えられる場合、基準に当てはまらない場合など、ご参加頂けない場合もありますが、どうぞお気軽にお問い合わせください。

# TOKUDA NEWS

## 市民公開講座のお知らせ

### ◆徳島大学病院フォーラム2009 ～アレルギーでお悩みのあなたに～

【開催日時】平成21年2月14日(土)13:00～16:00

【開催場所】郷土文化会館1階 大ホール

●入場無料(ただし、入場整理券が必要となります)【問い合わせ】徳島新聞社企画事業部「徳島大学病院フォーラム2009係」 Tel:088-655-7331【申込み方法】年齢・氏名・住所・連絡先を記入し、ハガキで徳島新聞社にお申し込みください。参加者には、当日までに入場整理券を郵送いたします。詳しくは、徳島新聞掲載記事、院内外来に設置されているパンフレットをご覧ください。

### ◆日本産科婦人科学会 市民公開講座「公開講座2009」

近年日本女性の平均寿命は86才となり、50才で閉経した後の35年の間どのような健康管理をするかが重要となっています。本公開講座では、女性が閉経後いきいきと過ごすために、専門家からアドバイスをいたします。

【開催日時】平成21年3月7日(土)【開催場所】新聞放送会館

【入場】予約・整理券が必要です【問い合わせ】088-633-7177

### ◆耳の日の講演会「高度難聴と人工内耳」耳鼻咽喉科 教授 武田憲昭先生

【開催日時】平成21年3月15日(日)13:00～

【開催場所】徳島東急イン 【問い合わせ】088-633-7169

## 2名の看護師が“感染管理認定看護師(ICN)”を取得

平成20年6月に感染管理認定看護師(ICN)として2名が目出度く認定を受けました。本院に関わる全ての人々を感染症から守り、患者さんに安全な療養環境を提供することが私たちICNの役割です。他職種と連携し、現状を把握、感染対策の具体的な方法を検討・改善することで院内感染予防に努めてまいります。また、いろいろな



データや情報を提供し役立てて頂きたいと思います。今後とも皆様と一緒に考えて取り組んでいきたいと考えておりますので、どうかお気軽に声をかけてください。

◀右/高開看護師...2007年度6月から半年間「日本赤十字大学」で感染管理を学んできました。左/長尾看護師...2007年10月から半年間「日本看護協会神戸研修センター」で感染管理に関する看護技術と知識を学びました。

## 知っておきたい、 産科医療補償制度

### Q1:いつからスタート?

A1:2009年1月1日以降に生まれた赤ちゃんから対象になります。

### Q2:補償対象は

A2:原則的には体重2000グラム以上、かつ、妊娠33週以上のお産で重度の脳性麻痺となった赤ちゃんが対象となります。

### Q3:補償内容は?

A3:看護・介護のために、600万円が準備一時金として、その他に総額2400万円が補償分割金として20年間にわたり支払われます。

### Q4:原因を知ることはできる?

A4:この制度では、分娩機関に協力してもらい、可能な限り原因分析を行い、その結果をご家族にお知らせします。また、再発防止にも役立てていきます。

### Q5:どこでお産しても大丈夫?

A5:この制度に加入している分娩機関でお産すると、万一の時に補償の対象となります。分娩機関がこの制度に加入しているか必ずご確認ください。

### Q6:徳島大学病院は加入しているの?

A6:本院はこの制度に加入済みです。

### Q7:もっと詳しく知りたい

A7:本院地域医療連携センター(088-633-9107)又は(財)日本医療機能評価機構(03-5800-2231)までお問い合わせください。

## 最新医療の現場



### 乳がん手術後の新たな選択肢『乳房再建』 胸もと再形成を希望する方の相談にのります

徳島大学病院 形成外科・美容外科副科長 橋本一郎 はしもと いちろう

■問い合わせ 形成外科外来 Tel.088-633-7047

#### ■乳房再建という選択肢

乳がん手術によって、乳房にメスを入れなければいけない状況になった場合、もしくは、過去にメスを入れた経験のある場合、乳房を再建する手術もできるという選択肢があります。乳房再建の手術の安全性が向上したことや、患者さんのニーズもあることで、ここ数年、この手術を受ける方が増加しています。

「お気に入りの服を着たいから」「パットの着用がわずらわしいから」「家族や友人と温泉に行きたいから」「孫と一緒にお風呂に入りたいから」など、もしもこのような夢をお持ちであれば、この乳房再建という方法が役にたてるかもしれません。



▲人工物のシリコン。柔らかく、中身の溶け出ないものに改善されている。

#### ■そのメリット、デメリット

乳房再建の手術にはいくつかの方法があります。

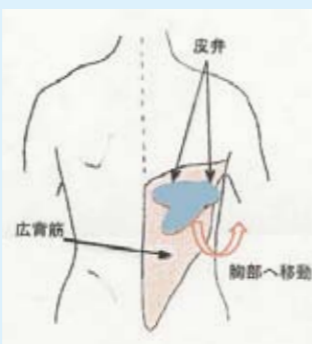
(1) 人口乳房を用いる方法

(2) 自分の組織(皮膚、脂肪、筋肉の一部)を乳房へ移植する方法

(3) (1)と(2)を併用する方法

(1)の人工物を用いて乳房を形成するには、一時的な人工物(シリコン製の組織拡張器)や、シリコンバックを用います。(2)の自分の組織を移植する場合、背中の脂肪や広背筋、または腹部の脂肪や腹直筋を移植する方法があります。

人工物を用いる場合は、自分の体の組織を取らないので、体に傷つきません。ただ、人工



◀背中から移植する場合、背中の脂肪、広背筋の一部を移植します。

物を用いるために、感染や露出、拘縮(締め付ける感じ)などが起こる可能性もあります。自分の組織を使用する場合にはそのような心配はありませんが、体に傷ができてしまうことも知っておきましょう。

#### ■まずは相談を

過去の手術内容、皮膚と筋肉の状態、乳房の大きさ、年齢や目的などの個人差によって、乳房再建の方法は大きく変わってきます。ご自身の最適な方法を、まずはじっくり専門医と相談してください。あらゆる可能性があるので、悩んでいる方にはぜひ、まず相談してみることをおすすめします。



◀お腹から移植する場合の一例。お腹の脂肪、腹直筋を移植します。



### 狭心症、心筋梗塞、心不全、不整脈etc… 優れた最新医療で、突然死を防ぐ

徳島大学病院 循環器内科長 佐田 政隆 さたまさたか

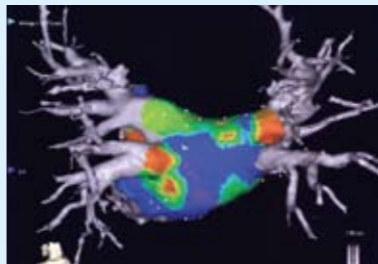
■問い合わせ 循環器内科 Tel.088-633-7233

#### ■循環器内科の役割

循環器内科では冠動脈疾患(主に狭心症や心筋梗塞など)、心不全、不整脈などの心臓病の治療を担当しています。その原因は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や原因不明のものまで様々ですが、その予防から治療、また治療法の確立していない難知性の病気に対しても現在日本で行われている最先端の技術や機器を導入し治療に役立っています。

#### ■目覚ましく進化する“不整脈”治療

今までは薬とか治療手段がなく効果が不十分なこともありましたが、最近では不整脈の原因究明や治療ができる優れた機器が充実しています。まず、CARTO(カルト)と呼ばれる3次元ナ



▲3次元ナビゲーションシステム…心臓を3D映像化。マッピング&色分け表示され不整脈診断と治療に役立てられる。日本には徳島大学病院をはじめまだ数少ない。

ビゲーションシステムのおかげで治療技術が向上しました。これは、不整脈を起こす余分な回路や外からの刺激などがどこにあるのかを色分けして表示し、その原因部分を突き止め、ねらいを定めて高周波で焼灼することが可能となりました。また、右に挙げるような最新医療機器は治療に有効です。

#### ■循環器内科では、急患を断りません

心筋梗塞や心臓発作などの冠動脈疾患には迅速な治療が必要です。適切な治療が施されなければ後遺症が残ることや死に至る危険性があります。本院では最先端の治療法、環境を整え、急性期の患者さんに対し迅速な治療が行えるよう努めています。



▲ICDを植込んだ後のX線写真。本体には治療記録が残っており、医師が管理するコンピュータにて記録の読み取りが可能。病気に変化があった場合は本体の電気治療プログラムを組み直すこともできる。

●PCI(冠動脈形成術)…動脈硬化で狭くなった血管をバルーン(風船)やステント(金網の筒)で拡げる治療法

●カテーテルアブレーション…カテーテルという管を心臓まで入れ、不整脈の原因回路を高周波で焼灼し、正常に戻す治療法。

●ICD(植込み型除細動器)…重症な不整脈を電氣的に正常化させる装置。皮膚の下に植込んだ小型の機器が、不整脈を感知し治療してくれるので寝ている時などに起こる突然死を防ぐ。

●CRT(両室ペースメーカー)…ペースメーカーの機能を心不全の治療に応用し、症状を改善する治療法。

1..心室細動とは…突然心臓が正常に拍動できなくなり、心室の筋肉が不規則に興奮し始める状態のこと。心室細動が起こると心臓のポンプ機能が停止。自然に回復することなく、電気ショックを与えることにより治療する。  
2..ペースメーカーとは…心臓のリズムがゆっくりとしてしまう病気に対し身体に植込み心臓を24時間監視。必要に応じて人工的に電気を流し心臓の動きをサポートする。



# 食事のヒント

## テーマ

### 食事を食べやすく

(噛みにくい時に)

「歯が悪く、何でも食べられない…」とお悩みの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。ちょっとした工夫で固いものも食べやすくなるメニューを紹介したいと思います。



回答は、  
栄養管理室  
宇野和美(うのかずみ)



#### 【1人分あたりの栄養量】

- エネルギー：608kcal
- たんぱく質：25.3g
- 脂質：17.2g
- 塩分：3.5g

#### ■くずし豆腐のみぞれかけの作り方

- ①: レンコンはすりおろし、紙タオル等で水気をよく切っておく。
- ②: みじん切りにした人参、生椎茸はボイルをして、紙タオルで水気を切っておく。
- ③: 豆腐は紙タオル等で水気をよく切り、くずしておく。
- ④: ①、②、③と若鶏ひき肉、みじん切りにしたむきえび、大葉、調味料を混ぜ合わせ、片栗粉を振り入れよく練り混ぜる。このとき粘りが出るまでよく混ぜる。
- ⑤: ④を一口サイズくらいに丸め160℃の揚げ油で表面がきつね色になるまで揚げる。
- ⑥: ⑤を皿にもりつけ、大根おろしをのせてポン酢をかける。

#### ■材料(一人分)

##### くずし豆腐のみぞれかけ

- |                |               |
|----------------|---------------|
| ●豆腐 …………… 100g | ●薄口醤油 …… 3cc  |
| ●レンコン …… 20g   | ●塩 …………… 0.3g |
| ●人参 …… 5g      | ●片栗粉 …… 4g    |
| ●若鶏ひき肉 …… 10g  | ●サラダ油 …… 8g   |
| ●生椎茸 …… 5g     | ●大根おろし …… 60g |
| ●むきえび …… 20g   | ●すだち …… 1/2個  |
| ●大葉 …… 1g      | ●味ぽん …… 10cc  |

##### キャベツの和え物

- |               |             |
|---------------|-------------|
| ●キャベツ …… 60g  | ●醤油 …… 3cc  |
| ●胡瓜 …… 20g    | ●すりごま …… 少々 |
| ●カニ風味かまぼこ 15g |             |

##### かき卵汁

- |               |
|---------------|
| ●鶏卵 …… 1/3個   |
| ●小松菜 …… 20g   |
| ●だし汁 …… 150cc |
| ●塩 …… 1g      |
| ●薄口醤油 …… 2cc  |

##### ココア蒸しパン

- |                    |
|--------------------|
| ●ホットケーキミックス …… 15g |
| ●ビュアココア …… 1g      |

#### ■食べやすくなるための工夫

- 肉類/筋を切ったり、包丁の背などで叩いてセインを軟らかくして使う。時間をかけてゆっくり煮込む。圧力鍋を使う。
- 魚類/骨、皮を取り除き煮魚にする。
- 野菜類/繊維を直角に切って(細かくぎむ、すりおろす、ミキサーにかける)加熱する。

#### ■料理のポイント

レンコンのように固い繊維のものはみじん切りにせず、すりおろして、まとまりやすい食材と混ぜ合わせると食べやすくなります。またすりおろすことにより消化を助けますので、高齢者の方にもオススメの一品です。

# 何でも Q & A

## Q 歯科でホワイトニングができるって本当?

A むし歯科(保存科)は補綴科(ほてつか)、矯正歯科と共同し、審美(しんび)を目的とした「審美歯科外来」を昨年の春に発足させました。3科の中でもし歯科(保存科)では歯を白くするホワイトニングを実施しています。

## Q ホワイトニングってどんな治療をするの?

A 一般的にホワイトニングにはオフィスホワイトニングとホームホワイトニングの2種類がありますが、当科ではオフィスホワイトニングを実施しています。これは歯にホワイトニング剤を塗り特殊な光をあてて白くする方法で、即効性があり1回で白さを実感できるのが特徴です(個人差あり)。

## Q ホワイトニングの効果はどのくらい持続するの?

A 例えば、タバコのヤニ、ワインのステインなどが歯に付着することで歯の白さは徐々に失われます。ですから、たとえホワイトニングで歯を白くしたとしても白さが永久に持続することはなく、食物や嗜好品などにより白さを保つ期間は違ってきます。ただ、当科としてはホワイトニング後の生活指導などを含め、年単位で白さを保てるよう努めています。



回答は、  
徳島大学病院 むし歯科  
中西 正(なかにし ただし)

- 予約・問い合わせ先 歯科 Tel.088-633-7331
- 料金 ……1歯6380円(但し、診査・診断に係る費用を除く)  
(2008年11月末現在)