

健康一言アドバイス

『インフルエンザ対策』

みなさん、肌寒い季節になってきましたね。寒い季節に気をつけたいのがインフルエンザです。
今年はすでに流行している地域もあるようですが、ピークは例年通りの1～2月頃と予想されています。
予防するためのポイントをおさえて、インフルエンザに負けない身体を作りましょう。

ワクチン接種はいつがいいの？

毎年11～12月中の接種が勧められます。インフルエンザにかかるリスクを減らし、感染した場合も重症化を防ぐ効果があります。妊婦さん、病気で治療中の方、抗がん剤・ステロイド・免疫抑制剤を使用中の方やその家族は、特にワクチン接種をお勧めします。ただし、インフルエンザワクチンでアレルギーを起こした方は接種できませんので注意が必要です。

インフルエンザの流行期には、人混みへの外出を控えたり、外出する場合は、マスク着用するとよいですね！
しっかり予防をして、寒い時期を上手に過しましょう！



手洗いはとっても大事！

手洗い(アルコールによる手指消毒も含む)は感染対策の基本と言われています。インフルエンザを予防するためにとても大切ですので、外出後の手洗いを忘れないでくださいね。



乾燥には要注意！

空気が乾燥すると、のどや鼻が乾燥することにより、インフルエンザにかかりやすくなります。特に、乾燥しやすい室内では加湿器などを使って湿度を保つようにしてくださいね。また、体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう。

感染制御部 医師 高橋 佳紀

栄養診療部

季節のレシピ

秋の味覚たっぷり！

no.02

秋のちらし寿司



(1人分の栄養量)

カロリー	431kcal	脂質	6.1g
たんぱく質	24g	食塩量	1.3g

材料(2人分)

寿司飯

ごはん----- 300g
■手作り寿司酢
----- 大さじ2

■手作り寿司酢は、酢大さじ2・砂糖大さじ1・昆布少々を耐熱容器に入れて500wの電子レンジで30秒加熱し砂糖を溶かしてそのまま冷ます。

調味料

醤油----- 小さじ2
わさび----- 適量

具材

黒ごま ---- 小さじ1
鮭刺身 ----- 80g
えび ----- 2尾
卵Lサイズ ---- 1個
ゆでぎんなん 10個
いちょう人参 20g
大葉 ----- 2枚
刻み海苔 ---- 少々
ゆず ----- 少々
■酢れんこん 10g

■れんこんを薄く切りさっと茹でて熱いうちに手作り寿司酢に漬ける。

作り方

- ① 温かいご飯に寿司酢と黒ごまを入れて切るように混ぜ、冷ましておく。
- ② 卵を鍋に割りほぐし、その後火にかけ攪拌しながら加熱する。又は電子レンジで1分加熱し途中かき混ぜて炒り卵を作る。
- ③ 人参をいちように型抜きし茹でる。えびの殻と背ワタをとり茹で、1cmくらいの大きさに切る。鮭を食べやすい大きさに切る。ゆずを薄いいちょう切りにし、大葉を千切りする。
- ④ ①の寿司飯を皿に盛り、紅葉をイメージして具材を盛り付けていく。
- ⑤ わさび醤油を添えていただく。
※えびや野菜などを、塩を使わずに茹でましょう。

編集後記

空気も乾燥し、風邪をひきやすい季節ですが、皆さんはどんな対策をしていますか？

私は、生姜シロップを作り、ジンジャーエールやお湯割にして身体を温めています。生姜は、血液促進作用もあり、身体を温めてくれる効果があるそうです！

上記のインフルエンザ対策も参考に

冬を乗り切ってくださいね。

へー！そうなんやあ！

三重大学病院トリビア

vol.2 当院で働いている男女の比率は？

病院は女性の活躍が盛んなところですが、当院で働く職員の男女比はどれくらいだと思いますか？答えは男性582人に対して女性が1278人でなんと2倍以上(10/1現在)。看護師、医師、技師、事務職員など、職員専用の保育園を利用しながら仕事と子育てを両立している人も多いです。



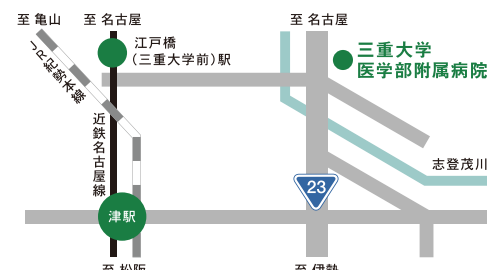
国立大学法人【特定機能病院】
三重大学医学部附属病院

三重大学病院広報紙「ミニ ミュース」vol.2 2019年11月発行 無料

TEL:059-232-1111 (代表)

発行:三重大学医学部附属病院 〒514-8507 三重県津市江戸橋2丁目174番地 <http://www.hosp.mie-u.ac.jp/>

本紙掲載の文章・記事・写真等の無断転載はお断りします。本紙に関するご意見・ご感想は大学病院広報センターへお願いします。TEL:059-231-5554



ミュースWEB版



フェイスブック

VOL.02

MINI

MEWS



TAKE FREE

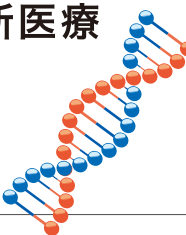
2019.11

つながる医療、見える未来

三重大学病院広報紙 ミニ ミュース

遺伝情報から治療法を見つける最新医療

がんゲノム医療



三重大学病院は、今年9月19日に厚生労働省より県内唯一の「がんゲノム医療拠点病院」に指定されました。がんの治療機会を広げると期待される“がんゲノム医療”。ゲノム診療科の中谷 中 科長にお話を聞きました。

がんゲノム医療とは何ですか。

ゲノムというのは私たちの体をつくる遺伝情報のことで、いわば体の設計図のようなもの。それを解析して、がんの原因を特定し、一人ひとりに最適な治療法を見つけることを目指したのが“がんゲノム医療”です。遺伝子検査技術の発展によって、一度に多くのがん関連遺伝子を調べることができるようになり可能となった最新の医療です。

遺伝情報の解析が治療法の選定に役立つということですか。

がんというのは、遺伝子の変異により発症する病気です。私たちは一人ひとり違う遺伝子を持っていて、がんの原因となる遺伝子の変異もやはりそれぞれ違います。同じ臓器にできたがんでも、遺伝子レベルでは性質が違うということです。変異した遺伝子を見つけることができれば、その変異を標的にした治療を患者さんごとに検討できます。その結果、治療効果を高められると期待できるのです。

今後のがん治療を変える可能性があるのですか。

これまで治療薬の選定は、主にがん腫や症状に基づいて行われてきましたが、がんゲノム医療では、「この変異遺伝子に効果があるかどうか」が選定基準となります。つまり、従来は別のがん腫のために開発され、使われていた治療薬でも「がん腫は違うが、この患者さんの遺伝子から見れば有効」ということが出てきます。そうすれば、「このがん腫にはもう他には治療薬はない」ということになっていた症例でも、新たな選択肢を加えることが可能になり、患者さんの治療機会をより広げることが期待できます。

受検者側が理解しておくべきことはありますか。

がんゲノム医療は、まだ始まったばかりのものです。患者さんによっては、変異遺伝子を確定できたとしても、治療薬の選択を広げる結果を得られない場合もありますし、治療薬が見つかったとしても完治を約束するものでもありません。また、検査や検査で広がった治療が保険適用にならないケースもあります。検査の前に、医師による十分な説明とカウンセリングを受けていただき、受検いただくことがとても大切です。



綿密な分析を重ねるゲノム医療やがんの専門医によるカンファレンス

三重大病院では、いち早くがんゲノム医療を導入しました。

当院は、2017年に東海地方で最初に自由診療によるがん遺伝子パネル検査を開始し、2018年4月には厚生労働省から「がんゲノム医療連携病院」に指定されました。そして、この間の研究や臨床実績、検査体制の質、地域性、小児がん症例への対応などに関する厳しい評価基準を満たしたとして、この度「がんゲノム医療拠点病院」に指定されました。

「がんゲノム医療拠点病院」としての役割は。

がんゲノム医療は、まだ一般的なものにはなっていません。国内には、がんゲノム医療中核・拠点病院が11か所、当院が今回指定されたがんゲノム医療拠点病院が34か所あります。各拠点が中心となり、がんゲノム医療を普及させていくという大きな役割を担っています。患者さんが全国どこにいてもがん治療の幅広い選択肢を持てるような環境づくりです。

三重大病院も地域のけん引役としての使命があるわけですね。

この新しい医療によって多くの患者さんがメリットを得られるようにするには、当院だけではなく、近隣地域の医療機関でも実践できる体制づくりが不可欠です。現時点では、まだ拠点病院がないという近隣県もあります。当院は、県内唯一の拠点病院として三重県はもちろんのことですが、県外においても当院の実績やノウハウを役立ててもらい、普及が進むよう力を尽くしていきたいと考えています。

普及に向けてどのような取り組みを行っていきますか？

当院は、地域連携に長年力を入れていますが、がんゲノム医療でも地域の医療機関とのネットワークづくりを進めていきます。また、この分野における人材の育成や研究も継続的に行っていかなくてはなりません。患者さんやご家族の方にご理解いただくための広報活動も重要な取り組みの一つと捉えています。

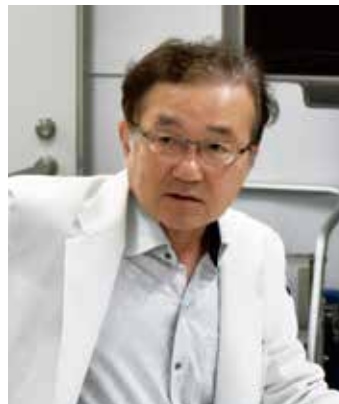
がん患者さんの希望になる医療になってほしいです。

この新しい医療は、将来を見据えて大事に育てていかなければなりません。そのためには、何よりも患者さんを中心に考えること。それがあってはじめて、患者さんのためのものになっていくと思います。がんゲノム医療の可能性をもっと広げ、あらゆるがんの克服に貢献できる医療に育てるため、当院でも強力なチーム作りをしています。

＊三重大学病院では、2019年12月から、保険適用となるがん遺伝子パネル検査も行う予定です。保険適用要件に合わない患者さんに対しては、引き続き自由診療を提供します。詳しくは、ゲノム診療科にお問い合わせください。

PROFILE | 中谷 中(かなめ):科長

「三重県にいても、東京にしているのと同様に最新で最良の医療を安心して受けられるようにしたい」それが、がん医療の新たな道を探索し続けるモチベーション。





大西看護師(以下、「大西」)：実は、以前私は伊佐地先生がおられた肝胆膵・移植外科に配属されていたことがあったんです。新院長になられてかなり環境が変わられましたか。

伊佐地院長(以下、「伊佐地」)：大西さん、覚えてますよ。あの頃から考えると責任がだいぶ違いますね。今は病院としての最終決断を行うということで、最初は正直ちょっとプレッシャーも感じました。でも、現場からの広い意見を聞き、患者さんや未来の医療のためにどうあるべきかを考えて方向づけをするという基本に戻ったら、肩の力がよい具合に抜けました。とにかく、三重大病院には、幅広い分野にわたって専門性の高い医師やスタッフがたくさんいて、それぞれのレベルが非常に高い。多職種・多領域が力を合わせて、もっとすごい力を発揮できるようにすることが院長の仕事なのかなと思っています。

技術やツールが進化しても結局のところ人と人とのつながり

留奥さん(以下、「留奥」)：まもなく医療現場にもAI(人工知能)が入ってきます。僕ら学生の間では、そうしたらどんな風になるのだろうということをよく話しています。AIが担う仕事が増えれば、医師は何で評価されるのかなと。僕らが医療の現場に行く頃、人の力が発揮できる場所はどこなん

だろう、人間にしかできないことって何なんだろうと考えます。伊佐地先生はどう思われますか。

伊佐地：まず言えるのは、総合的に判断して診療するのは、やはり人なんだということを我々は忘れてはいけないということですね。当院にも例えばダ・ヴィンチという手術ロボットがすでに2台導入されていますが、人が判断する部分が少なくなったということはありません。AIが進化してもそれは変わらないと私は思います。留奥君はどう考えますか。

留奥：技術が進化すればするほど、僕らはコミュニケーションのところがますます考えなくてはいけなくなってしまう。患者さんは、病気だけではなく、心の面などいろいろなことを抱えているはず。だから、医療側も病気だけを診るのではなくて、“人を見る”っていう姿勢が大切で、個人的にも、人と人とのつながりがちゃんとある医療を実践できる医師を目指していきたいです。

伊佐地：すごく重要な点ですね。患者さんの立場で考えることはAIにはできません。技術やツールが進化しても結局のところ人と人とのつながり。大学病院のような高度医療を必要とする患者さんが多いところは、よけいその視点が大事かもしれません。趣味の話なんかしながら患者さんのことを知ろうとすることは、一見治療に関係ないようで、実はすごく大事だったりする。看護師の仕事もそうですね。

大西：はい。患者さんとのコミュニケーションは絶対におろそかにしてはいけなところ。点滴や検温を機械的にするのではなくて、その時間に患者さんといろんな話をする中でわかることがあるというのは、私もたくさん経験があります。

患者さんメリットが大きいチーム医療をさらに強化

伊佐地：当院は県内唯一の特定機能病院ですから、先端医療も含めて求められる医療のすべてを国内トップレベルの質で提供できるという体制を常に整えておく必要があります。しかし、先端医療が揃っているというだけではだめで、医療に求められるケアの多面性を捉えて、実践していく場であればいけないと私は思っています。

大西：そういう意味では、看護師の間にも質の高い看護を提供するのと同時に、多職種のスタッフと連携して、患者さんにいろいろな面から最善を尽くそうとする姿勢が浸透しているように思います。

伊佐地：まさにチーム医療を推進してきた結果が出始めていますね。チーム医療のシミュレーショントレーニングなどを時間をかけてやりたりして、やっと全体に根付いてきました。チーム医療は、何よりも患者さんにとってメリットが大きいですから、これをもっと当院の強みにしていかなければいけないですね。

地域医療に携わる人材育成やネットワークの構築も重要な役割

留奥：ところで、これからは、医療における地域格差が広がってくると言われています。三重大病院としても、この課題に向き合っていくことがすごく大事なのではないかと考えています。

伊佐地：その通りです。少子高齢化がさらに進んだ時、三重のどの地域でも患者さんに必要な医療を効率的にタイムリーに提供できるよう、病院が個々に動くのではなくて、自治体、かかりつけ医、地域の拠点病院、そして特定機能病院が連携することが今以上に重要になってくると思います。地域医療に携わる人材の育成からネットワークの強化まで、地域連携については県内唯一の大学病院としてこれまで以上に尽力していきます。

職種間、診療科間の壁をなくして、もっと風通しのいい組織に

伊佐地：最後に何か意見や希望があればぜひ聞かせてください。

大西：今、私が配属されている総合サポートセンターは、入院患者さんの様々な情報を事前に把握し、その後の治療が安全で順調に進むための環境づくりを担っています。この仕事では、情報共有のために診療科と職種を超えたつながりが本当に不可欠なんです。職種ごとの専門性だけでなく、よりよい治療を提供するためのノウハウ共有など、職種や診療科を超えた話し合いの場が持てると、もっと患者さんのための機能を高められるのではないかと考えています。

伊佐地：職種間、診療科間の壁をなくして、風通しのいい組織になることの重要性は、私も以前から強く認識しています。大西さんが言うような場合はすべての部門にとってメリットがありますね。上にも下にもモノを言えるシステム作りに取り組んでいくので、そうした場づくりもぜひやりたいと思います。

留奥：僕は卒業しても三重県で働いていくつもりなので、院長や先輩医師のみなさんにこき使っていただきたいと思います。その時はどうぞよろしくお願いします。

伊佐地：心強いですね。臨床研究も、これからは診療科を超えて、または他の学部や外の研究機関と連携して、横断的で大規模な研究を推進していく必要があります。若い人たちの発想や力をぜひ活かしてください。楽しみにしています。



EVENT INFORMATION

● 12月のイベント
● 1月のイベント



詳細は、各イベントのお問合せ先までご連絡の上、ご確認下さい。
その他、イベント・公開講座についても、病院ホームページにてご確認いただけます。

2019.12.19 木

無 料 要予約

第80回 オーシャンビューコンサート

すてきな歌声とピアノ演奏で、一足早いクリスマスの雰囲気をお楽しみください。是非、お越しください。(入退室自由)

時 間	16:00～
場 所	病棟12Fレストラン 四囂折々
出 演	アンサンブル・マミー 佐波真奈己(ソプラノ)・北川真子(ピアノ)

2020.1.22 水

無 料 要予約

はりきゅう教室(テーマ:冷え症)

鍼灸治療に興味がある方。当院の鍼灸師がわかりやすくお話しします。

時 間	14:00～14:30
場 所	外来棟4階会議室B
定 員	15名(完全予約制)
問合せ	麻酔集中治療学 TEL:059-231-5031 (受付時間:9:00～16:00 土・日・祝を除く)

“FACE”

今回ご紹介するのは、当院の駐車場で安全を守る“駐車場整理事務所のベテランさん”です！

Q.どんな仕事をしていますか？

A. 定年退職後、駐車場整理事務所に勤務しています。主な業務は、病院にみえた方の駐車券の処理、精算機の料金の回収など、駐車場に関することです。

Q.仕事で心がけていることは？

A. 高齢者による接触事故等が多数発生しており、少しでも安心安全にご利用いただけるよう、常駐の警備員にて誘導しています。今後は、外来駐車場におけるご要望・ご意見をお聞きし、さらなる環境整備及び保全に努めてまいります！

勤務歴 6年 長岡 隆さん
趣味: 畑仕事 野菜作ってます！

安心と安全を第一に！

モットーは？

