



SHO

TAKE FREE

8

2023 No.613



独立行政法人地域医療機能推進機構 人吉医療センター 広報誌

地域がん診療連携拠点病院・基幹型臨床研修病院・協力型臨床研修病院・地域医療支援病院・災害拠点病院・熊本DMAT指定病院・救急指定病院・日本医療機能評価機構認定病院



■今月の PICKUP

下肢静脈瘤に対する グルー治療開始

〈表紙〉夜空を彩る人吉市花火大会

■REPORT

インターンシップ
BLS プロバイダーコース開催
高校生インターンシップ・一日看護体験
がん征圧月間
健康ハートの日

市民公開講座 2023
特別臨床実習（地域医療）
献血のご協力をお願いします
病室テレビコンテンツ視聴

下肢静脈瘤に対するグルー治療を始めました

下肢静脈瘤は下肢の静脈がふくらんでくる病気です。下肢のだるさ、むくみ、こむら返りなどの症状を伴うこともあります。下肢静脈瘤のほとんどは伏在静脈という血管が壊れて逆流することが原因で起きます。

この逆流を止めるには手術が必要で、①ストリッピング手術、②血管内焼灼術、③血管内塞栓術（グルー治療）の三つの手術法があります。

■ストリッピング手術

皮膚を切開して伏在静脈を抜き取る手術です。確実に逆流を止めることができますが、傷が残る、出血するなどの欠点があります。

■血管内焼灼術

2011年から保険診療が認められた治療法で、当院でも主として行っている治療法です。伏在静脈の中にカテーテルを入れてレーザーや高周波の熱で血管を焼いてつぶす方法です。皮膚を切開しないので大きな傷が残らず、ストリッピング手術よりも体への負担が少ない治療法です。日帰り手術ができます。欠点として焼灼する血管の周囲にたっぷりと局所麻酔薬を注射するが必要があり、また術後1か月間は弾性ストッキングをはいて下肢を圧迫する必要があります。

■血管内塞栓術（グルー治療）

2019年から保険診療が認められた新しい治療法で、伏在静脈の中に接着剤（グルー）を入れて血管を閉じる治療法です。血管周囲の局所麻酔は不要であり、術後に弾性ストッキングで圧迫する必要はありません。日帰り手術です。欠点は人によってはグルーに対するアレルギー反応などが起きることがあります。



グルー治療に使用するカテーテル器具。

グルー治療はわが国でも手術例が増えており、当院でも今年から始めました。体への負担が軽く、良い治療法であるという印象です。静脈瘤の性状、患者さんの生活様式や希望などで治療法を選択しています。静脈瘤が気になる方はご相談ください。

外科 下川 恭弘

一次救命処置

BLSプロバイダーコース開催

この度、研修医1年目同期とBLS研修を受講させていただきました。

今回、この貴重な講習を通して現場でのCPRの質が心肺停止患者の救命率を大きく左右しうことを学びました。胸骨圧迫やAED操作など、任されたことに一生懸命になることも大切ですが、集中する余り連携が崩れてしまうと救命チーム全体の質が下がり、助けられる命も助けられなくなることもあると痛感しました。本番ではこの事実を肝に銘じて、周囲にも目を配りながら質の高いCPRを心掛けて行きたいと思います。

最後に日に日に陽射しが強くなっていくこの季節に、予定を組んでわざわざ人吉に足を運んで下さったインストラクターの皆様にこの場を借りて感謝申し上げます。

臨床研修医 濱田 雄介



左写真
マネキンを使用した実習



右上写真
講義の様子



右下写真
乳幼児に対する胸骨圧迫

Basic Life Support

高校生インターンシップ

8/7～8日 熊本県立人吉高等学校の学生さんがインターンシップに来られました

2日間のインターンシップを通して、医療にも多くの職業があり、多くの人が協力し合うことで成り立っているということをととても実感することが出来ました。

また、普段の生活では、行くことの出来ない場所に行ったり、貴重な体験ができ、とても楽しかったです。

自分の夢を諦めずにこれからさらに努力して、将来、地域に還元できるよう頑張りたいです。

人吉高校2年

2日間インターンシップを体験してみて、医療はとても責任のある仕事でもあり、やりがいが一番あると思いました。

普段、医療現場を間近でみることができないので、とても勉強になりました。患者さんと接するときは、患者さんと同じ目線に合わせて話し、笑顔で患者さんと接しているのをみてコミュニケーションは大事だと思いました。

今回学んだことを活かして自分の目指す検査技師になれるようがんばっていききたいと思います。

人吉高校2年



病棟看護師の説明を受ける高校生たち



患者さんと直接に接し、看護の現場を学ぶ



緊張した表情で薬剤師の説明に耳を傾ける



高校生 一日看護体験

～4年ぶりの患者さんとの触れ合い～

7月28日、高校生一日看護体験を開催し、17名の高校生の参加がありました。

まず、車いす移送や松葉杖歩行体験、電動ベッドの操作体験をした後、入院患者さんに実際に看護体験を行いました。コロナウイルス感染症の影響により、直接、患者さんと触れ合う体験は4年ぶりです。

当病棟では、ベッド上で動けない患者さんのバイタルサインの測定や手浴、歩行困難な患者さんの車椅子や、ストレッチャーの移送等を行いました。

初めは緊張していた高校生ですが、患者さんとのコミュニケーションを通し、次第に笑顔が増え、優しい声かけをされている姿を見て、とても嬉しく感じました。

体験後の座談会では、「自分で車いすに乗ってみて怖かったから、患者さんを乗せた時はゆっくり押そうと思った。」「患者さんから『ありがとう』や『ごろうさま』と言われて、とても嬉しい気持ちになった。」「看護師さんの働く姿がかっこよかった!」などの感想が聞かれ、短い時間ではありましたが、看護の魅力や喜び、やりがいなどを多少なりとも伝えることができたのではないかと思います。

看護体験を通して、1人でも多くの方が看護の道を目指し、共に働けることを期待しています。

5階病棟 益田 富貴子

高校生一日看護体験に参加して

私は、看護師になりたいと考えています。「看護」って何だろう?それを少しでも理解するために、高校生の一日看護体験に参加しました。

体験直前まで、ドキドキしていました。しかし、看護師さんから丁寧に説明して頂き、安心して看護体験を受けることができました。ヘリポートの見学や車いすの体験、血圧測定などたくさんの体験をさせて頂きました。

今回の看護体験を振り返り、私が看護体験直前まで不安を感じたことは、患者さんと同じではないかと思いました。私は、看護師さんの優しい口調と笑顔で安心して看護体験ができました。看護とは、患者さんの不安を少しでも軽くし、安心感を与えることだと思いました。私も、患者さんに安心感を与え、笑顔になって頂ける看護師になりたいです。そして、患者さんから「あなたに会えてよかった。」と思ってもらえる存在になりたいと思います。

貴重な体験の場と将来について考える機会を与えて頂き、ありがとうございました。

熊本県立人吉高等学校 山下 直太

毎年9月は「がん征圧月間」です

スローガン

～安心を明日につなぐがん検診～

現在、日本人の2人に1人が一生の間にがんになるというデータがあり、がんは身近な病気です。熊本県でも4人に1人ががんで亡くなっており、特に子宮がんの死亡率が全国平均より高くなっています。がんの治療は、医療技術の進歩により、胃がん、大腸がん、乳がんなどは早期の発見により約9割の確率で治療しており、がんは早期発見・早期治療が重要となっています。

また、将来がんにかかるリスクが約半減するといわれている「日本人のためのがん予防法（5+1）」を実践することも、がん予防には大切です。

「日本人のためのがん予防法（5+1）」

禁 煙	たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。 たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍高まる。 受動喫煙でも肺がんや乳がんのリスクは高まる。
節 酒	飲むなら、節度ある飲酒をする。 お酒を飲む場合はアルコール換算で1日あたり23g程度の量まで。 日本酒：1合、ビール大瓶（633ml）：1本、ワイン：グラス2杯 焼酎・泡盛：原液で1合の2/3、ウィスキー：ダブル1杯
食生活	偏らずバランスよくとる。 ・塩蔵食品、食塩の摂取は最小限にする。 ・野菜や果物不足にならない。 ・飲食物を熱い状態でとらない。 1日あたりの食塩摂取量は男性7.5g未満、女性6.5g未満に。
身体活動	日常生活を活動的に。 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分。 また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分。
適正体重	適切な範囲内に。 男性はBMI値21～27、女性は21～25の範囲になるよう管理。
感 染	肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を。 ピロリ菌感染の有無を知り、感染している場合は除菌を検討。 該当する年齢の人は、子宮頸がんワクチンの定期接種を受ける。

参考：科学的根拠に基づくがん予防(国立がん研究センターホームページ)

先日、国立がん研究センターが発表した、日本社会全体で抱えるがんの経済的負担額は約2兆8,600億円で、そのうち予防可能ながんによる負担額は約1兆240億円でした。予防可能ながんの中でも「感染」によるものが大きく、中でもヘリコバクター・ピロリ菌の感染による胃がんや、ヒトパピローマウイルス（HPV）による子宮頸（けい）がんなどの経済負担が大きいことがわかりました。

ピロリ菌の除去は、胃がんの発症予防につながり、HPVワクチンの接種は感染に予防効果があり、2022年から積極的勧奨が再開されています。



当院でも、各種がん検診、ピロリ菌や肝炎ウイルスの検査、
HPVワクチン接種を実施しておりますのでご活用ください。

<https://hitoyoshi.jcho.go.jp/kenkan/>
人吉医療センター 予防医療センター



8月10日が何の日かご存じですか？
810(ハート)の語呂合わせから
「健康ハートの日」と定められ
心臓病の予防啓発活動が行われています
これを機会に心臓病について考えてみませんか

現在、本邦では世界に例をみない超高齢化社会の到来に直面しています。この高齢化と関連して心不全の患者さんの増加が大きな問題となっており、「心不全パンデミック」とも称されるような状況です。

では心不全とはどういう病気なのか。日本循環器学会では次のように定義しています。「心不全とは、心臓が悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です」。特に強調されるのは、後半の「だんだん悪くなり、生命を縮める病気」という部分です。心不全という病名は比較的、耳にすることが多いため、怖い病気というイメージが強いがんなどに比べると軽く思われがちです。

しかし、実はそのがん全体の予後よりも、心不全の予後の方が悪いと言われています。そのため心不全の治療はもちろん予防に対する取り組みが非常に重要になってくるのです。

心不全は生活習慣と大きく関連しており、なかでも食事の際の塩分過多は心臓に悪影響を及ぼす要因の一つ。心臓を健やかに保つためにもまずは塩分制限を心がけましょう。

●1日の塩分摂取量の目標/男性7.5g 女性6.5g以下
「日本人の食事摂取基準(2020年版)」厚生労働省

また、心不全が既にある方は、心不全の状態を悪化させないよう、普段の塩分制限やお薬の治療に加え、適度な運動療法も重要となってきます。しかし、一体どれくらい運動して良いのか、その塩梅がわからない事も多いのでは。そこで注目されているのが心臓リハビリテーションという概念です。

当院では心不全に精通した医師・看護師・理学療法士・薬剤師・栄養士・臨床心理士のチームで行う「包括的心臓リハビリテーション」に力を入れており外来でも実施しています。

主な内容は、専用の心肺機能測定機器を使用して、個々の心臓に対し「安全」で「効果的」な運動量を測定し、そのデータをもとに、週1-3回のエルゴメーター(エアロバイク)や体操などを実施するというもの。また、日常の運動量、食事内容、薬についてなど気になる事があれば、専門知識を有した多職種のチームメンバーがさまざまなご相談に応じます。

このように心不全は、「発症予防」「治療」「悪化予防」が重要ですので、病歴の有無にかかわらず、すべての方に関わってくる病気です。

「健康ハートの日」、今一度、ご自身のハートについてじっくり考えてみましょう。

循環器内科 尾上 喜郎

市民公開講座2023

肝がん0を目指して

7月28日は「日本肝炎デー」に制定されており、肝炎の病態や知識、予防、治療にかかる正しい理解が進むよう普及・啓発を目的に、7月30日県内6ヶ所の会場において市民公開講座が同時開催されました。うち人吉会場は当院3階講堂において、お二人の先生を講師に招き、同日10:00～12:00に開催しました。

肝臓に中性脂肪が過剰に蓄積した状態を脂肪肝といい、アルコール性脂肪肝と非アルコール性の脂肪性肝疾患に分類されます。健康診断における肝機能異常の原因としては、脂肪肝が最も多く63.2%を占めており、進行すると肝硬変、肝不全や肝がんへ症状が悪化する可能性があるため、重症化予防への取り組みが特に重要。治療法としては、食事療法・運動療法が基本となります。

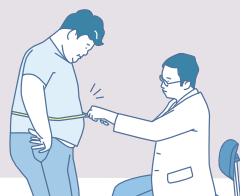
■講演内容

「見逃してはいけない脂肪肝とは？」

熊本大学病院 消化器内科 特任教授 吉丸洋子先生

「知って得する肝炎・肝がん治療の今！」

国保水俣市立総合医療センター 消化器センター長 立山雅邦先生



脂肪肝治療の第一歩は
「減量」

肥満の人が減量すると脂肪肝が良くなり、さまざまな検査値が改善。
まずは体重を3%、またはウエストサイズ3cm減らしましょう。
★スマホであなたの肝臓の硬さを簡単チェック！

計算サイトはこちら → FIB-4index



医療福祉連携室 野々上 真一

特別臨床実習（地域医療）

私は地域医療実習で人吉医療センターに 3 週間お世話になりました。クリニックとしての初めての実習で、カルテを書いたことも診察をしたことも初めてだったのですが、総合診療科の先生方に親切に教えて頂き、実際にカルテを書いたり診察をしたりした際にはすぐにフィードバックを頂けて大きな学びとなりました。

五木村診療所、訪問診療、訪問看護、救急外来、回診等、毎日様々な実習を考えてくださっていて、とても濃く充実した日々を送ることができました。動脈血採血など、手技にも積極的に参加する機会を頂けて貴重な経験をすることができました。また、患者さんとの接し方について丁寧に教えてくださって、回診の大切さや、Love&Respect の法則で接すること、問診の時はカルテばかりを見ずに患者さんの目を見て接することなど、医師になってからも忘れずに実践していきたいことを学ばせて頂きました。

選択診療では、外科、脳外科、循環器内科を選択し、見学させて頂いたのですが、1 日だけでも関わらず各診療科の先生方にはとても親切にして頂き、有意義な時間を過ごすことができました。

実習以外では、美味しいご飯をご馳走してもらったり、温泉に連れて行っていただいたりと、人吉を満喫することができました。

今回の実習でお世話になった方々に、心より感謝申し上げます。

熊本大学医学部医学科5年 吉海 実紗

今回させていただいた人吉医療センターでの 3 週間の地域医療実習では、はじめは非常に緊張していたのですが、人吉医療センターの方々がとても優しく、楽しいだけでなく学びも多く、ご飯もお酒も美味しく、温泉も最高であり、人吉を去る際は名残惜しかったです。

実習のスケジュールが非常に充実しており、実際の患者さんの問診・診察からカルテの記入までさせていただいたり、様々な手技の経験を積ませていただけたことは、普段の大学での実習では中々する機会がなかったため、ありがたかったです。

優しく温かい、素敵な先生達、スタッフの皆様にお会いできたことはずっと忘れません。3 週間たくさんの方にお世話になりました。心より感謝申し上げます。

熊本大学医学部医学科5年 堀野 昇太

Impressions of medical training

献血のご協力をお願いします

令和5年9月28日(木) 13:30~15:30に当院正面玄関前駐車場にて献血(400mlのみ)が行われます。

献血とは、病気の治療や手術などで輸血を必要としている患者さんの尊いいのちを救うために、健康な人が自らの血液を無償で提供するボランティアです(参考:日本赤十字社HP)。

皆さまのご協力をよろしくお願いします。なお、献血カードをお持ちの方はご持参ください。



病室テレビで「入院案内」が視聴できます

病室備え付けのテレビで、入院案内や検査、退院指導などが視聴できるようになりました。テレビのリモコンにある【案内】ボタンから各視聴コンテンツを選択できます。



【案内】ボタンを押すと各視聴コンテンツの画面になります

どうぞ、ご活用ください

理念 145年の歴史と設立の経緯を忘れず全人医療を提供します

基本方針 患者中心の医療
患者の人権と意思を尊重します
診療3本柱
がん・救急・予防医療を中心に医療機能の充実を図ります
完結型医療
地域の医療機関と連携し安心できる医療の展開を行います

地域包括ケア
地域包括ケアシステムを推進し地域のまちづくりに貢献します
社会貢献
災害医療派遣・医療情報公開・医療ボランティアの活動を行います
医療人育成
地域医療に貢献できる医療人の育成を行います

臨床研修理念 医師としての人格を涵養し、医学・医療の社会的役割を認識しつつ、臨床に必要な基本的診療能力を習得し、全人医療を提供できる医師を目指します。

臨床研修の基本方針 1. 人間性豊かな医療人の育成
2. 医療全般にわたる広い視野と高い見識を持つ医療人の育成
3. 患者の立場に立った医療を実践する医療人の育成
4. チーム医療のできる医療人の育成

5. 生涯学習をする医療人の育成
6. 地域医療に貢献する医療人の育成
7. 公的中核病院としての責務を自覚する医療人の育成

