カラダもココロも健康に

いきいきらいふ

徳大病院だより

no.65
2019.AUTUMN

特集

象牙質知覚過敏症

■CLOSE UP
産科婦人科における
助産師による産後うつに対する取り組み

■徳大病院ニュース
・ふれあい看護体験
・小児医療センター バルーンアート
・ミュージックセラピー
・院内阿波踊り
・医療技術職員 職場体験2019
・市民公開講座

■病院のお仕事いろいろ
・臨床試験管理センター 副看護師長

■tokudai-staff information

■地域連携の部屋
・地域連携病院㉜「阿南医療センター」

■食事のヒント
・カルシウムをとろう！

徳島大学病院
Tokushima University Hospital

特集

象牙質知覚過敏症

～しみるような歯の痛みが起きたら～

今回は、誰にでも起こりうる歯のトラブルについてご紹介します。

患者さんへのメッセージ

歯のトラブルの多くは、痛みを感じる段階では重症化してしまっていることが多くあります。まずはかかりつけ医を持ち、定期的に健診を受けましょう。

■説明は
むし歯科
副診療科長・総務医長
菅 俊行（すげ としゆき）

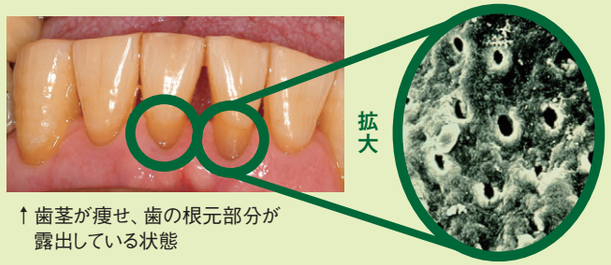
■お問い合せ先
歯科外来
Tel：088−633−7370

象牙質知覚過敏症とは

しみるような歯の痛みを感じたとき、皆さんが一番に思いつく歯のトラブルは何ですか?多くの方は「むし歯かな?」と感じるはずです。ですが、冷たい水がしみたり、歯ブラシが当たって痛みを感じたりする場合には「象牙質知覚過敏症」の可能性があります。（図1）よく知覚過敏と呼ばれるこの疾患は、歯の内部にある象牙質という組織が何らかの原因で露出し、象牙細管と呼ばれる細い管が多数開いた状態になることで発症します。この細い管を通して刺激が歯の神経（歯髄）に伝わるとしみるなどの痛みが生じます。（図2）一方、象牙質が露出していてもしみない場合には細い管は閉まっているために刺激が遮断されて歯の神経へと伝わりません。

図1　歯がしみる際に疑われる疾患

図2



↑歯茎が痩せ、歯の根元部分が露出している状態

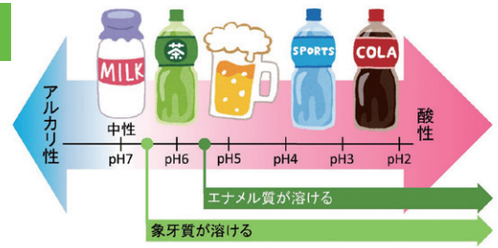
多数の細い管（象牙細管）が開口していることが分かる。この管を通して刺激が伝わり、痛みを感じる

予防するには

象牙質知覚過敏症を予防する手段のひとつとして、歯磨きがあります。歯の表面についた汚れを除去しておくことは、唾液成分による歯の表面の修復（再石灰化）を促進します。しかし、強い力で歯磨きを行うとエナメル質がすり減って逆効果となる場合もあります。優しい力で丁寧に行ってください。

あわせて、歯を溶かすような飲食物を知ることも重要です。市販されている飲料水の中には、酸性度が高いものが多く（図3）、長時間かけて飲んだり、日常的に摂取したりすると口腔内が常に酸性の状態となり、歯が溶け続けてしまいます。飲み物だけでなく、果物や酢の物など酸味の強い食物も同様です。このような歯を溶かす可能性のある飲食物を摂取した場合には水やお茶を飲むことにより、口の中に残っている酸を洗い流すとよいでしょう。

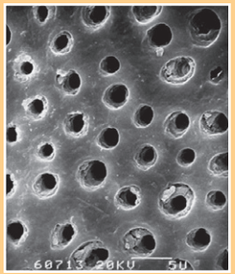
図3



治療について

象牙質知覚過敏症の治療では開口した細い管を封鎖するために薬剤などを塗布する治療を行います。また、噛む力が強い場合には噛み合わせを調整することも必要になります。発症してそれほど時間がたっていない、あるいは症状が軽度の場合には自然治癒や、市販されている知覚過敏用歯磨き剤の使用で症状が消失する場合もあります。

治療による歯の表面の変化



薬剤塗布前
（細い管が開いた状態）

薬剤塗布後
（細い管は封鎖されている）

CLOSE UP!

産科婦人科における助産師による産後うつに対する取り組み

患者さんへ一言

産後うつは誰にでも起こりえるものです。そのことをご本人やご主人、ご家族に理解していただき、自分ひとりで抱え込まず、気軽に助産師や地域の保健師、心療内科医に相談していただきたいと思います。

■説明は
徳島大学病院
東病棟3階　看護師長
後藤 さおり
（ごとう　さおり）

■お問い合せ先
東病棟3階
Tel：088−633−9331

近年、全国的に「産後うつ」になる患者数が増加傾向にあります。徳島大学病院では昨年の夏から産科婦人科外来にて病棟助産師による産後うつへの対策が始まりました。今回は、産後うつに対する本院の取り組みをご紹介します。

産後うつとは

産後うつは誰にでも起こりえる病気で、日本では10人に1人がかかるといわれています。出産後は、ホルモンのバランスが不安定になり、不安や疲労など様々なストレスの中で、気持ちの落ち込みや悲観的な考え、自分を責める気持ちが強くなる等の症状が表れます。専門的なカウンセリングや治療が必要な場合も少なくありません。

産後うつは子どもへの虐待や自傷を引き起こす危険性があり、そういった事件を防止するためにも産後うつに対する取り組みは重要となります。

産後うつに対する取り組み

早期から支援を行う為に、妊娠期から取り組みを行っています。妊婦さん全員に「育児支援チェックリスト」を記入して頂き、育児環境について把握します。

産後は、当院で出産された産婦さん全員に「エジンバラ産後質問用紙」及び「赤ちゃんへの気持ち質問票」を記入してもらうことで産後うつの可能性を判断しています。これらの3つの質問用紙は日本産婦人科医会によって作成された「妊産婦メンタルヘルスケアマニュアル」に基づいており、質問項目にはうつ症状や育児不安に関する項目が含まれています。外来での産後2週間の健診時にこの質問用紙を記入して頂き、その回答1つ1つに対して、詳しく聞き取りを行います。この時、できるだけ入院中に担当していた助産師が対応し、リラックスした雰囲気でお話ができるよう調整しています。聞き取りの結果、産後うつの可能性がある患者さんには、担当医から専門医の受診について説明を行います。産後うつは自分では気づかないことも多く、治療せず放置しておくと、重症化したり再発したりすることがあります。赤ちゃんにも影響を及ぼす可能性があり、専門医による適切な治療を受けることは、母子にとってとても重要であることを、丁寧に説明しています。また、メディカルソーシャルワーカーや地域の保健師に情報提供し、連携を行っています。産前から産後まで“切れ目のない支援”を心がけています。

助産師によるカウンセリングの様子

今後の意気込み

まだまだ始まったばかりで試行錯誤しながらの取り組みですが、妊産婦さんと向き合い、育児における不安や、環境、周囲のサポートなど様々な背景からアセスメントし、健康で安心して育児ができる環境を整えることで、これからも産後うつの予防に努めていきたいと思います。

また、現場での経験を積み重ねながら、助産師のコミュニケーションやアセスメントのスキルアップを図ることが、今後の課題だと考えています。

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

ふれあい看護体験

2019年7月30日「ふれあい看護体験」を実施しました。これは、高校生を対象に看護体験や施設見学を通して、看護に関心と理解を深めてもらう看護の心普及事業の一環です。徳島市内の高校生48名（女子45名、男子3名）の参加があり、各病棟で看護師とともに洗髪や足浴の介助、血圧測定などの看護体験、手術室や外来化学療法室などの部門見学を行いました。患者さんとのコミュニケーションは緊張したようですが、患者さんからの「ありがとう」の言葉に、喜びややりがいを感じることができたようです。

体験を終えて、「看護体験をして一つ一つの行動に注意を払うこと、気遣いが大切だと思った」「患者さんや医療者の方とふれあうという貴重な体験ができて、もっと勉強して看護師になりたいと思った」などの感想がありました。

学生一人一人が、看護職に関心を深め、将来像について考える一日になりました。

小児医療センター バルーンアート開催

令和元年8月8日、小児医療センターでボランティアによるバルーンアートが開催されました。入院中の子ども達へのレクリエーションとして、毎年定期的に開催されています。入院によるストレスや不安の軽減、時間が経たないと感じている子ども達に熱中できる時間を提供する事が出来ました。子ども達の笑顔は私達にとって力の源です。

市民公開講座等のご案内

■糖尿病フォーラム徳島2019・市民公開講座

～糖尿病についてより良く知ってください～

【日時】令和元年11月10日（日）11：30～16：30
【場所】徳島大学大塚講堂　【参加費】無料
【問い合わせ】糖尿病臨床・研究開発センター Tel：088-633-7587
詳細はhttp://tokutokyo.org/をご確認ください。

■日本糖尿病学会中国四国地方会 第57回総会市民公開講座

テーマ：1型糖尿病の最新治療と未来

【日時】令和元年12月7日（土）14：00～16：00
【場所】あわぎんホール　1Fホール　【参加費】無料
【問い合わせ】糖尿病臨床・研究開発センター Tel：088-633-7587

ミュージックセラピーを開催

7月1日（月）、外来診療棟1階アメニティテラスでジャズピアニストの瀬部妙子さんとヴォーカリスト稲垣香織さん、そして本院の眼科医である内藤毅先生をコントラバス奏者として迎え、ミュージックセラピーを開催しました。

聴衆の皆さんは体をゆらしたり、足でリズムをとったりしていて、楽しいひとときを過ごしていただけたようでした。

院内阿波踊りを開催

8月9日（金）、外来診療棟1階アメニティテラスにおいて、毎年恒例の院内阿波踊りが開催されました。今年も栄養学連、あゆみの森保育園の園児たちが登場すると、会場からは大きな拍手が起こりました。続いて、徳島大学総務課井内課長による笛の演奏にのせて会場のみなさんが、「ふるさと」を合唱しました。また「崖の上のポニョ」の曲に合わせてあゆみの森保育園の園児たちと、徳島大学のマスコットキャラクター「とくぽん」が一緒に踊り、会場を楽しませてくれました。続いて、栄養学連による迫力のある舞台踊りが披露され、会場は大盛況となりました。

医療技術職員 職場体験2019

8月22日（木）、「徳島大学病院 医療技術職員 職場体験」を開催しました。医療技術部に所属する臨床検査、放射線、リハビリテーション、臨床工学、歯科医療技術に関する9職種の仕事について、徳島県内の高校生56名が見学・体験を行いました。参加した高校生からは、「希望する職種を体験してますます、将来なりたいと思った」、「知らなかった職種に接して新たに魅力を感じた」など、さまざまな感想が寄せられました。改めて「病院で働きたい」との気持ちを強く持ち、進路を考える良い機会となったようです。

治験を実施しています

現在、開発中の医薬品の候補（治験薬）を用いた治験を、以下の病気を対象に実施しています。参加いただいた患者さんにおけるデータを集め、有効性や安全性を確認して医薬品としての「承認」を得ることが治験の目的ですが、参加いただいた患者さんにとって良い効果をもたらす場合もあります。まずは、よく情報を得ていただきたいと思いますので、**お気軽にお問い合わせください。**

- 肺癌
- 腎細胞癌
- 尿路上皮癌
- 多発性骨髄腫
- 急性骨髄性白血病
- 脳梗塞
- くも膜下出血
- 熱傷
- 大うつ病
- 筋萎縮性側索硬化症
- てんかん（成人）
- 前立腺癌
- 加齢黄斑変性
- 脊髄損傷後疼痛

ご協力お願いします。

問合せ：
臨床試験管理センター
tel.088-633-9294

ちけん君は日本医師会治験促進センターのキャラクターです。

病院のお仕事いろいろ

治験は未来への贈り物

臨床試験管理センター
副看護師長・CRC
明石 晃代（あかいし あきよ）

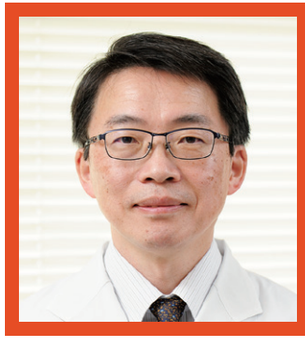
患者さんが治療に使用する薬や医療機器。これらが医療現場で広く使用されるまでには、長い道のりがあります。そのステップの一つが、治験です。治験とは、開発段階の薬などを、患者さんに使っていただき、効果や安全性について調べることで、国からの承認を得るために行うものを指します。本院では多くの治験が行われており、その実施に欠かせない存在が「臨床研究コーディネーター（CRC）」です。

本院のCRCは、主に治験の業務に従事しており、そのまとめ役が明石副看護師長です。「CRCには二つの目線が必要です。一つ目は、治験に参加してくださる患者さんを保護し、権利を守る目線です。患者さんが安心して治験に臨めるよう、1対1でCRCが担当し、不安に思っていることがあれば相談窓口となり、患者さんと医師との橋渡しをします。二つ目は治験協力者としての目線です。法律を守り、治験実施計画書に沿った信頼されるデータが収集できるよう、手順や過程の管理を行います。適正に行われた治験において、従来の薬では快方に向かわなかった患者さんに良い効果が現れたときは、患者さんや医師とともに大きな喜びを感じます。一方で、本来の効果を判断する為に、『プラセボ群』との比較データが必要な治験もあります。プラセボとは、実際の治験薬ではなく、効果が得られないダミーのお薬です。患者さんは治験薬とプラセボ、どちらが当たるか分からない状態で治験に参加されます。患者さんの体調、そして想いを共有し、寄り添えるCRCでありたいと思います。」

本院では治験以外にも、多くの臨床試験が実施されており、診療の場で患者さんへご紹介する機会が多くなっています。治験や臨床試験が正しく認識されるよう、広報することもCRCの役割です。本年度も徳島大学病院フォーラムにて啓発活動を実施いたしますので、お会いできればうれしいです。

tokudai-staff information

病院長補佐のごあいさつ

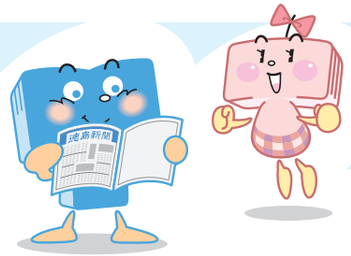


病院長補佐
（教育・研修・地域連携担当）
血液内科長
安倍 正博
（あべ まさひろ）

4月から病院長補佐（教育・研修・地域連携担当）を拝命しました、血液内科の安倍です。徳島大学病院臨床研修センター長も担当しております。地域医療の仕組みや情勢、また研修制度や新専門医制度などの医師育成のシステムは常に変化しており、大学病院としての対応が求められています。微力ではございますが、病院長のリーダーシップのもと職務を果たすべく頑張る所存ですので、よろしくお願い申し上げます。

病院長補佐
（医歯連携担当）
小児歯科長
岩本 勉
（いわもと つとむ）

4月から徳島大学病院病院長補佐（医歯連携担当）を拝命受けました小児歯科の岩本勉です。本院は、医学部および歯学部を兼ね備えた国立大学法人が管轄する全国に9つしかない病院のうちの1つになります。医科と歯科の総合的理解と調和は健康長寿のために極めて大きな意義を持ちます。医科診療部門と歯科診療部門がより強固に連携し、より先進的な医療を提供できるよう鋭意努力して参りたいと思います。何卒よろしくお願い申し上げます。



「トクシンに載っとるでよ！」
地域のニュースが人の間を結びます

郷土と共に歩む
徳島新聞社

ご購読のお申し込みは 0120-46-1940
www.topics.or.jp

地域連携の部屋

このコーナーでは、徳島大学病院が徳島県や他の医療機関の皆さま等と協力し、患者さんへのよりよい医療の提供を目指してすすめている、様々な取り組みについて取り上げます。

Vo.36 地域連携病院㉜「阿南医療センター」

今回は、阿南市宝田町にある阿南医療センターをご紹介します。

■徳島県南部の中核医療拠点として

令和元年5月1日、阿南共栄病院と阿南中央病院の医療資源を集約した阿南医療センターが誕生しました。徳島県南部の中核医療拠点として、急性期から回復期、療養期に至るまで、幅広い入院診療を行っています。令和2年4月には、県南では初となる緩和ケア病棟も開設する予定です。

■特化した6つのセンターを開設

阿南医療センターでは、特色ある6つのセンター(患者支援センター・リウマチセンター・言語聴覚センター・健診センター・内視鏡センター・糖尿病センター)を新たに開設しました。中でもリウマチセンターと言語聴覚センターは、地方の中核医療拠点としては稀な取り組みです。リウマチセンターでは、平日は毎日外来診療が行われており、多くの患者さんが通われています。言語聴覚センターには、専任の言語聴覚士が8名在籍しています。耳鼻科の医師と連携し、小児患者さんの言語リハビリから成人患者さんの嚥下リハビリまで、幅広い年代の患者さんの診療を行っています。小児患者さんの言語リハビリでは、興味をもってリハビリに取り組むための工夫があり、その様子をご家族等が別室のモニタで見守ることのできる部屋もあります。

→聴力検査機器。両脇のモニタに検査音と共にアニメの映像が流れる仕組みになっており、喃語期の小児患者さんでも検査できる。

■徳島県の地域医療発展のために

高齢化社会が進み、地方都市では医師の高齢化も問題の一つとなっています。阿南医療センターでは、この問題への取り組みのひとつとして、徳島大学大学院に寄付講座を開設し、教育・研究活動にも尽力しています。開設された糖尿病・代謝疾患治療学分野では、徳島県の県民病である糖尿病診療を担っていく若い世代の医療人を育成することを目的に、様々な取り組みが行われています。平成30年8月には、第4回阿南地域医療フォーラムが開催され、徳島大学病院の医師による講義があり、多くの医療従事者が参加しました。また、徳島大学病院からの研修医受け入れも毎年行われています。

「地域医療連携」について

徳島大学病院患者支援センターでは、大学病院と地域の医療機関との円滑な橋渡しをめざして、大学病院での高度先進医療から、患者さんがお住まいの地域の診療機関と連携し、在宅療養へと継続できるようサポートしています。

問い合わせは

阿南医療センター
徳島県阿南市宝田町川原6番地1
TEL.0884-28-7777

■説明は(左から)

上段左から
鈴江 浩子(すずえ ひろこ)**看護師**
千田 幸代(せんだ さちよ)**看護部長**
舘 美加(やかた みか)**副看護部長**

下段左から
森 裕之(もり ひろゆき)**病院長補佐**
玉置 俊晃(たまき としあき)**病院長**
高橋 秀夫(たかはし ひでお)**内科部長**

食事のヒント

テーマ カルシウムをとろう!

意識しないと十分に摂りにくい栄養素が「カルシウム」。補給源として真っ先に思い浮かぶのは牛乳・乳製品ですが、それ以外にもカルシウムを多く含む食材があります。今回は、カルシウムを多く含む食材と、その食材を使った料理をご紹介します。

回答は
栄養部／粟田 由佳(あわた ゆか)

小松菜の白和え

【栄養量】エネルギー 122kcal、たんぱく質6.7g、カルシウム220mg

【材料(1人分)】
- 小松菜 60g
- 人参 10g
- しめじ 10g
- 木綿豆腐 60g
- a
  - ねり白ごま 小さじ1
  - 味噌 小さじ1/3
  - みりん 小さじ1
  - しょう油 小さじ1/3
  - 砂糖 小さじ2/3

【作り方】①豆腐はキッチンペーパに包み、重しをして水切りをする。②小松菜はゆでて水にとり、水気をよく切って3cm位に切る。③人参は皮をむいて3cmに千切り、しめじはいしづきを切り落としてほぐしてからゆで、水気をよく切る。④水切りをした豆腐をフードプロセッサーにかけ、ペースト状にしてaの調味料と混ぜ合わせる。⑤小松菜、人参、しめじと④を混ぜる。

ちょっと一言 小松菜、豆腐、ごまはカルシウムを豊富に含む食材です。白和えにして美味しくカルシウムを補給しましょう。

干しエビと白菜の煮物

【栄養量】エネルギー 40kcal、たんぱく質2.1g、カルシウム243mg

【材料(1人分)】
- 干しエビ3g (1/4カップ程度の水でもどす)
- 白菜 80g
- しょうが 1かけ
- ごま油 小さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々

【作り方】①干しエビはサッと洗って水けをきる。ボウルに干しエビと水を入れ、30分～1時間おく。②白菜は5cmくらいの幅に切る。しょうがはせん切りにする。③鍋に白菜、しょうがを入れ、干しエビ(戻し汁ごと)と酒を加えて中火にかけ、煮立ったら、塩、ごま油を加えてふたをし、白菜が柔らかくなるまで煮る。

ちょっと一言 100g当たりのカルシウム含有量ナンバーワンの干しエビを使った簡単料理です。

JR HOTEL CLEMENT TOKUSHIMA

ホテルならではの上質な空間と、行き届いたサービス。

ビジネス・観光の拠点としてぜひご利用ください

JR徳島駅直結ホテル

https://www.jrclement.co.jp/tokushima/ ←CHECK!

ホテル情報

2019年10月24日(木) ダイニングカフェクレメント リニューアルオープン!

【JRホテルクレメント徳島】
〒770-0831 徳島市寺島本町西1-61
TEL:088-656-3111

外構整備のご案内

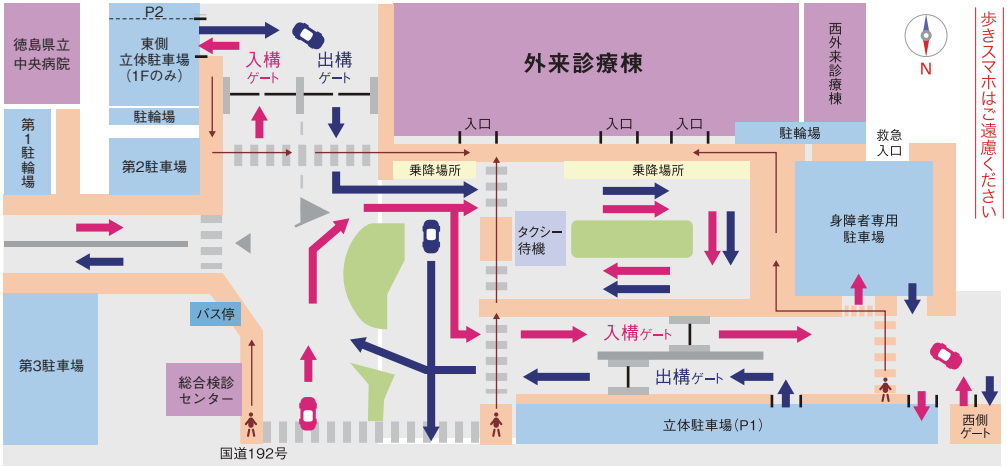
外来診療棟前の外構整備により、歩行者及び自動車等の動線に変更が生じておりますのでご注意ください。

車両幅動線
入構ゲート
出構ゲート

歩道者動線
歩行者経路

駐車場

工事区域



各相談室・検査の連絡先

- **緩和ケアセンター**
  （相談受付／月～金曜13:00～15:00）Tel／088-633-7457（Fax兼用）
- **PET/CT検査**（受付／月～金曜8:30～17:00）
  Tel／088-633-9106 Fax／0120-335-812
- **セカンドオピニオン外来**（予約受付／月～金曜13:00～16:00）
  Tel／088-633-9654 Fax／0120-335-979 ※完全予約制
- **遺伝カウンセリング外来**（予約受付／月～金曜13:00～16:00）
  Tel／088-633-9218 Fax／088-633-9219 ※完全予約制
- **臨床試験管理センター**（受付／月～金曜9:00～17:00）
  Tel／088-633-9294 Fax／088-633-9295
- **アンチエイジング医療センター**（予約受付／月～金曜9:00～16:00）
  Tel／088-633-9106 Fax／0120-335-979 ※完全予約制
- **美容センター**（予約受付／月～金曜14:00～16:00）
  Tel／088-633-7047（初診）088-633-7903（再診施術・案内）※完全予約制
- **患者支援センター［医療相談窓口］**（相談受付／月～金曜8:30～17:00）
  Tel／088-633-9107・088-633-9056 Fax／088-633-9107

徳島大学病院へのご寄付

本院では、一層充実した医療を提供するために、寄付金というかたちで皆様のご厚志を生かしていきたいと考えています。皆様のご支援は、①患者さんへの最良の医療提供②医療に関する調査や研究③医療に関する技術者の研修のために充てさせていただきます。ご寄付をいただき心から感謝いたします。

●寄付者のご芳名 ご同意していただいた方に限り、ここにご芳名を掲載させていただきます。
※2019/4/1～2019/7/31時点（順不同）
山下 憲子様　福田 千準様　古高 善一様　石川 圭一様
大島 一也様

●お申し込み状況 総件数：6件　総額：6,240,000円
※2019/4/1～2019/7/31時点

●お申し込み方法　徳島大学病院のホームページでご覧いただけます。来院中のお申し込みは、経理調達課経理・管理係または、お近くの当院スタッフまでお申し出ください。

●お問い合わせ　経理調達課経理・管理係
（月～金8:30～17:00）Tel／088-633-7016

徳島大学病院
Tokushima University Hospital
〒770-8503 徳島県徳島市蔵本町2丁目50-1
https://www.tokushima-hosp.jp/
■ご意見・ご要望は右記までお寄せ下さい。bsoumuss1@tokushima-u.ac.jp

発行者　病院長　香美 祥二
編集部会長　楊河 宏章
広報委員会委員　北畑 洋　金山 博臣　武田 憲昭　細川 由樹　藤井 志朗　久保 亜貴子　大川 敏永　桐野 靖　岡本 知美　長谷 奈生己　槌谷 和也　小山 順子　中野 栄司　垣添 裕之　小林 保数　若田 好史
事務担当　総務課広報・企画係 Tel.088-633-7697