

特集 徳島県の県民病!? 「糖尿病」を知る

- FOCUS - 病院のおしごと -
- 医療現場の最前線「AR(拡張現実)」
- 医療のギモン「熱中症」



県内唯一の大学病院として 県民の皆さまに、揺るがぬ安心を。

2025年4月より、徳島大学病院の病院長に就任いたしました西良浩一です。

私は病院長として、地域の皆さまに健康面での安心を提供し、信頼される病院を目指してまいりたいと考えております。徳島県は、地理的な特性から他県への移動が難しく、県外の医療機関を受診しにくいという課題があります。そのため、さまざまな病気の診断から治療までを県内で完結できる医療体制が求められます。私たちは、徳島県で唯一の大学病院として、この責任を重く受け止め、皆さまに対して質の高い医療を提供できるよう努めてまいります。

また、アカデミアとしての大学病院の役割は「未来の診断法・治療法を創る」ことです。現在の医療レベルでは解決できていない課題に対して、より良い次世代の医療を開発していく必要があります。本院のキャンパスには、医学部、歯学部、薬学部に加え、医科栄養学科、保健学科などサイエンスに溢れています。さらに医工・医光・医農連携も進み、医療イノベーションの創出にとって非常に良い環境となっています。今後も、絶えず新しい医学への挑戦を続け、アカデミアとしての使命を果たしながら医療の発展に貢献したいと思っております。国内外から信頼される病院を目指して取り組んでまいります。



徳島大学病院長
西良浩一

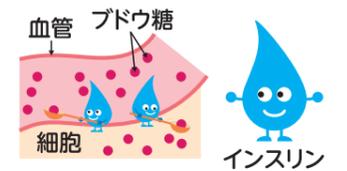
徳島県の県民病!?

「糖尿病」を知る

「糖尿病死亡率全国ワースト1位」を幾度となく記録する徳島県。もはや県民病ともいわれる糖尿病ですが、その現状はどのようなのでしょうか。また、糖尿病に関する正しい知識や付き合い方、現在の糖尿病治療について糖尿病対策センター長の松久先生に聞きました。

そもそも糖尿病って？

糖尿病とは、インスリンが十分に働かず、血液中のブドウ糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは、血液中のブドウ糖を細胞に取り込み、エネルギーに変える働きをします。インスリンの働きが低下すると、血液中のブドウ糖濃度が高い状態(高血糖)になり糖尿病を発症します。



糖尿病の種類は主に2種類にわけられます。

1型糖尿病

膵臓のインスリンを出す細胞(β細胞)が、壊されて体内でインスリンを作れなくなってしまう病気です。免疫反応が正しく働かず、自分の細胞を攻撃してしまう「自己免疫」が関わっていると考えられています。

2型糖尿病

血液中のブドウ糖(血糖)が正常より多くなる病気です。遺伝的要因や、運動不足・過食などの生活習慣の乱れといった要因が重なりインスリンの分泌や効きが悪くなることで血糖値が高くなります。

※妊娠糖尿病は、一般的な糖尿病と異なり、妊娠中に初めて高血糖が発見された状態をいいます。糖尿病ではないものの、将来2型糖尿病の発症リスクは高いので、気をつけておきましょう。

徳島県の糖尿病について

平成5年から平成18年にかけて、14年連続。さらに平成20年から平成25年、平成29年、令和元年と「糖尿病死亡率全国ワースト1位」を記録している徳島県。令和2年以降、全国ワースト1位は脱却しているものの、依然として糖尿病死亡率の高い状態が続いています。しかし、実際には全国的にみて徳島県は高齢者の人口が多く、年齢を調整して考えると全国の数字との大差はなく、過去に比べ糖尿病における死亡率は改善してきているといえます。

次の課題としては「健康寿命を延ばすこと」が重要視されていると思います。糖尿病は、老年症候群といわれる認知症、サルコペニア、フレイルなどの発症リスクを高めるといわれています。これらを予防するため、私たちは患者さんの糖尿病の状態を診るだけでなく診察に訪れた時の姿勢や歩き方、握力などを複合的に判断して治療や生活の提案をしています。

40歳以上の約10%が糖尿病!?

40代になると、糖尿病の有病者や予備群の割合が増加する傾向があり、平成28年の調査では、40歳以上の10.3%に糖尿病患者がいるといわれています。さらに若い人が糖尿病になると、糖尿病の合併症リスクが高まる傾向にあります。糖尿病の診断を受けた際には、早期に適切な治療を行うことが何より重要です。

しかしながら、統計として40代の半数近くが糖尿病の疑いがあるにも関わらず治療を受けていません。初期症状では日常生活を問題なく送ることができそうですが、進行していくと深刻な状態に陥ることも。受診したときには、糖尿病網膜症の発症による視力低下、糖尿病性腎症が進行し腎不全になる例などもあります。

また、同じ検査結果(同じ血糖値)でも、同じ症状が出るわけではないのが糖尿病の怖いところです。遺伝的な要素や血圧が高いなどのバックグラウンドでさまざまな合併症があらわれるので、数値だけを参考にして「この程度は問題ない」と思い込むことは大変危険です。

糖尿病の合併症

糖尿病自体は、適切に治療を行えば怖いものではありません。ただ、治療を放置した先に引き起こされる合併症には十分注意しなくてはなりません。下記にあげる合併症は糖尿病によりリスクが高まる代表的なものです。

細い血管に影響を及ぼす“し・め・じ”

【**糖尿病性神経障害**】…足先のしびれや冷え、足の裏に紙が貼りついたような感覚。運動神経も障害されるため筋肉が縮み、足が変形することも。

【**糖尿病網膜症**】…物が歪んで見える、視界が暗くなる、視界がかすむ、飛蚊症など。網膜の出血や剥離あるいは、むくみなどが起り視力低下や失明することも。

【**糖尿病性腎症**】…むくみや貧血、息切れ、胸苦しさ、食欲不振、治療困難な高血圧など。腎不全になると、血液透析や腎移植が必要となることも。

し… 神経

め… 目

じ… 腎臓



「し・め・じ」の順で悪くなります。

徳島県は、糖尿病の影響により、失明率や透析率も高いと言われています。

大きな血管に影響を及ぼす“え・の・き”

【**末梢動脈疾患 (PAD)**】…足が冷たく感じる、しびれる、歩くと痛みが出る。進行するとじっとしていても痛みが出るようになり、足の細胞が壊疽(腐敗)する。

【**脳梗塞**】…手足の麻痺やしびれ、言語障害、視野障害、めまい、意識障害などが起こる。

【**虚血性心疾患 (心筋梗塞、狭心症)**】…心臓への血流が不足し起こる胸痛、圧迫感、吐き気、息切れ、冷や汗。運動時に起こりやすい。

え… 壊疽

の… 脳梗塞

き… 虚血性心疾患

(心筋梗塞、狭心症)



糖尿病が万病のもとと言われるのは、こういった合併症を引き起こしやすくなるというのが理由です。

糖尿病に気づくには～初期症状～

糖尿病の初期症状には「喉の渇き」「頻尿」「体重減少」がありますが、自覚がないことも多いです。そこで一番の指標は血液検査です。血液検査では、下記の項目をチェックしましょう。

● 「**グルコース(血糖)**」

● 「**HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)**」

この2つで診断がつきますが、「HbA1c」は貧血の人は低い値が出るなどほかの状態により数値に影響を受ける場合があるので、「グルコース(血糖)」が一番の指針となります。1回の採血では食事による影響を受けて高い場合があるので基本的に2回検査を行います。

2TT	8	9	12
HbA1c	5.7	6.5	6.5
尿糖	0	0	0
尿糖定性	21	8	22
クレアチン	1.4	0.7	1.5
ナトリウム	144	135	148
カリウム	5	3.3	5
クローム	100	96	110
カルシウム	9.9	8.6	10.8
無機りん	3.2	2.1	4.4
血清鉄	89	78	198
尿酸	6	3.5	7
アミラーゼ	340	110	405
アミラーゼ	105	30	120
グルコース(血糖)	100	55	110
HbA1c	7.5	4.5	8.5
HbA1c	4.9	3.5	5.5
赤血球数	560	427	570
白血球数	5.2	3.9	9.8
ヘモグロビン	14	13	18
ヘマトクリット	43	40	54
MCV	89	85	99
MCH	33	28	35
MCHC	32	31	36

グルコース(血糖)

空腹時：126mg/dlを超えると糖尿病と診断
 正常値：～109 mg/dl
 予備軍：110～125 mg/dl
 ※食後1～2時間のピーク時：
 200 mg/dlを超えると糖尿病と診断

HbA1c

正常値:5.5%未満
 治療時にはとても重要な指標
 7%を切ると合併症を予防できる
 比較的軽い状態の人は6%を目指す

Point

海外と比較し「健診大国」である日本。糖尿病が健康診断で見つかる人も多いです。しかし、健康診断の血液検査はほかの検査への影響を考え、空腹状態で行われることがほとんど。空腹時の検査で、血糖値が高ければかなりの確率で糖尿病といえますが、比較的初期で軽度の糖尿病を見つけるためには、食後の数値を見る必要があります。空腹時の検査では見逃されている可能性があるということも理解し、食後の状態で検査を受ける機会があると安心です。

糖尿病にまつわるQ&A

Q. 遺伝はある？

A. あります。

一つの遺伝子で糖尿病が起こる濃厚な遺伝があります。25歳までの発症はこの遺伝性の場合が疑われます。ただ、このような遺伝がなくとも、みなさんが持っているさまざまな遺伝子が1個2個3個…と重なり、糖尿病のリスクがあがってくる可能性があります。

Q. 何歳でも発症する？

A. 年齢に関係なく発症します。

新生児糖尿病というものもあり、年齢に関わらず糖尿病は発症します。何歳でもなるのが糖尿病ですが、発症年齢は診断の1つの基準になり、25歳ごろまでは遺伝性や1型糖尿病の疑いがあり、それ以降は年齢を追うごとに2型糖尿病の割合が増えていくことがわかっています。

Q. 糖尿病は治る？

A. 完全に治るとはいえませんが改善します。

例えば、肥満が原因で糖尿病を発症している人は内科的治療や外科的治療で体型を戻すと治ったという事例は多くあります。しかし、また同様の生活で体型が戻ると糖尿病も再発します。食事や運動など生活改善である程度コントロールが可能です。

現在の糖尿病治療～患者さんのQOL*をあげる取り組み～

1型糖尿病で多く用いられるインスリン治療。インスリン治療と聞くと1日に複数回、自分で注射を打ちインスリンを補う方法が一般的ですが、近年ではインスリンポンプという治療法も普及しています。最新のインスリンポンプは、体に貼る血糖測定器とポンプが連携し血糖値などの情報をAIが解析してインスリン注入してくれるというものです。24時間自動で管理してくれるため、患者さんからも「糖尿病であることを忘れる」という嬉しい声も。まだまだ課題はあると思いますが、このように日々医療も進歩しており、治療においてもさまざまな選択肢から、患者さんが自分に合った方法を選べることで、QOLが格段にあがります。特にインスリンポンプは、徳島県と岡山県で非常に多く使われています。徳島県は糖尿病死亡率が多い県といわれていますが、その分、優秀な専門医の方々が危機意識を持ち、積極的に糖尿病予防と治療に取り組み先進技術を取り入れてきています。

*QOL…クオリティ・オブ・ライフ。「生活の質」「生命の質」「人生の質」などと訳され、一個人にとっての生活満足度や幸福度を指す概念のこと。



スティグマ(偏見)の払拭

～糖尿病であることを笑って話せるような世の中に～

糖尿病は、生活習慣とも関わりがあるため「糖尿病＝患者自身のせい」という見方をされることも多いです。しかし、それは糖尿病への知識不足からくる誤ったイメージ(偏見)であり、その見方が患者さんを苦しめ、糖尿病であることを隠したり、前向きに治療に取り組むことができなくなったりする人も少なくありません。

しかし、糖尿病は特殊な病気ではありません。診断された場合もそれぞれの生活に合わせた治療のコツを会得すれば、うまく付き合っていけるものです。一人で抱え込まずに、かかりつけの先生や専門医、周囲の人々とも相談しながら自分に合った治療法を選択してほしいと思います。



<Check!>

徳島大学病院では、独自の取り組みとして、1型糖尿病患者に対し、自身の脂肪からとった幹細胞を使った臨床試験(治療)を早ければ2025年秋に開始予定。幹細胞を特殊な方法でインスリン産生細胞に育て、患者に移植することで糖尿病の根治を目指しています。

医療技術部 歯科衛生士 主任
齊藤 早紀さん (入職9年目)

Profile

男の子(3歳)のママ。休日は季節の花を見に出かけたり、ショッピングモールで遊んだり、息子と過ごす時間を大切にしている。

仕事についたきっかけ

学生時代、徳島大学の口腔保健学科に在籍していました。当時の実習を通して、本院での業務に憧れを抱いていたので入職を決めました。



どんな仕事をしているの?

小児歯科外来で、受診されるお子さんへの診療補助や歯磨き指導などを行っています。安全に治療を行うために、患者さん一人ひとりの口腔内の状態と身体の具合、障がいや発達、性格にあわせて歯科医師と一緒に多数の歯科衛生士がチームとして診療を行っています。恐怖心から泣いてしまうお子さんもありますが、不安を取り除けるよう少しずつ信頼関係を築くことを大切にしています。また、私自身も子育て中で、親御さんの気持ちが分かるようになり「ご家族にも寄り添いたい」という思いで頑張っています。続けて通っているお子さんの成長をご家族とともに見守ることが大きなやりがいです。



仕事の相棒

「歯磨き指導用の模型」

患者さんが安心して受診できるよう、あたたかい声かけと穏やかな空気づくりを意識している。

正しいオーラルケアの方法を伝えることも歯科衛生士の重要な役割。大きな歯の模型と歯ブラシを使って、分かりやすく丁寧に磨き方を伝える。

栄養部 管理栄養士
福島 ゆかさん (入職4年目)

Profile

お菓子作りが大好きで、週末にはクッキーやケーキなどさまざまなお菓子を手作り。見た目も可愛くデコレーションした映えスイーツも得意◎

仕事についたきっかけ

大学時代に病院実習の先として訪れた「徳島大学病院」で、チーム医療の一員として患者さんの治療を支える管理栄養士の姿に感銘を受け、志しました。



どんな仕事をしているの?

『NST(栄養サポートチーム)』と呼ばれる、患者さんに最適な栄養療法を提供するチームで、栄養評価や食事内容の調整、栄養プランの提案などを行っています。『NST』には管理栄養士のほかに医師、看護師、薬剤師が在籍し、各専門分野のスタッフが連携し患者さんにあわせた栄養療法を検討します。担当する患者さんの症例はさまざま、食事以外の栄養療法や症状に関する知識も求められるため、勉強の日々です。ただ、誰にとっても“食べること”はとても大切なことなので、その食事と栄養を通じて患者さんを笑顔にできることが私の一番の喜びであり、仕事への活力になっています。



仕事の相棒

「栄養量一覧表&電卓」

栄養指導では患者さんの病状や生活習慣、食事での困りごとにあわせた提案・アドバイスをを行う。

患者さんがどれくらい栄養を摂取できているかをすぐに計算できるように、栄養に関する一覧表と電卓は必須。常にこの3点セットを持ち歩いている。

トフダイ
研修医

vol.4

これからの医療を支える、徳島大学病院の若手医師・研修医にスポットをあてるこのコーナー。第4回目は、2年目研修医の山田先生を突撃!



徳島大学病院 2年目研修医
山田 青季 先生(26)

積み重ねてきた知識に実践力を身に付けて
患者さんと地域の医療に貢献する医師を目指す

物腰の柔らかい、穏やかな口調で話してくれたのは2年目研修医の山田青季先生。幼い頃から医療業界へ興味はあったが、高校進学にあたり具体的に医師としての将来を考えるようになったそうです。

鳴門市出身の山田先生。幼い頃から通っていた診療所は、その地域の人たちがこぞって駆け込む、まさに地域医療を支える診療所でした。そこで働いていたのは誰に対しても親身に寄り添い信頼される医師。「ふと思うと、自分の医師像はその先生ですね。患者さんのために尽力するその先生の影響から自身も“患者さんの助けになりたい”という思いが常にあります」。

研修生活は緊張の連続。人の命を預かる現場ではちょっとした判断や行動のミスが、深刻な事態につながる。指導医の先生から厳しい言葉をかけられることもあります。しかし「この学びが将来の患者さんを救うことにつながる。そう思うと頑張れます」と常に前向きな山田先生。時には厳しく指導して下さる先生方、支え合える同期の研修医たちと切磋琢磨しながら有意義な研修医生活を送っているそうです。また、日々の中でやりがいを感じる瞬間は患者さんから感謝の言葉をかけられたとき。それもまた「患者さんの助けになっていると感じられるから」といいます。

“患者さんのために”を原動力に日々学びを深めていく山田先生。今の研修現場でも、学生のと看取った知識は生きていて感じるそうで、医学生のみならず「学生時代の勉強は真剣に取り組む、励んでほしい」と話す山田先生の姿は、これから医師を目指す学生たちが追いかけてみたい背中になるに違いありません。



気の合う仲間と研修室で話す時間は緊張もほぐれる。研修中の悩み事など、いつでも気軽に相談できる仲間がいるのは心強い。



予習も大切だが、研修医になってからは復習がより大切だと感じるそう。メモを見返し、その日の対応を復習して身に付けていく。

山田先生ってこんな人!

日々のリラックス方法
休日に妻とランチやショッピングに行くこと。

徳島県出身
徳島大学医学部卒業

弟思いの兄
18歳年の離れた弟がいる。最近一緒に遊べていないが可愛くて仕方がない存在。

サッカー歴は10年以上!
小学3年生からサッカーをスタート。精神的にも体力的にもサッカーに鍛えられてもらう。

座右の銘は「石の上にも三年」
「地道に頑張った成果は、いつか出る」と学生時代から勉強への努力を惜しまなかった。



門田副センター長より

深く考察する、快活なコミュニケーションをとる。これら続けるのは先輩医師でも時に難しいことですが、彼はやっていますね。丁寧に医療に向き合う姿は、先輩研修医のお手本にもなるでしょう。

[メディカルゾーン重点研修プログラム]って?

総合メディカルゾーン本部である徳島大学病院と徳島県立病院を主軸とした一体系研修。その他徳島県内の病院でも勤務可能で、県の医療全体の理解が深まるプログラム。また、2年間の予定は確定ではないため、後から興味が出てきた科を選択したり、予定の変更をしたり、柔軟に対応してもらえるので自分の「したい」「なりたい」を追求できる。



医療現場の 最前線

徳島大学病院の先進的かつ高度な医療技術にスポットを当てるこのコーナー。今回は、形成外科・美容外科の「AR(拡張現実)」についてです。ゲームで使われる技術というイメージの「AR(拡張現実)」や「VR(仮想現実)」。これらは今、医療の分野でも積極的に取り入れられ、手術支援などに活用されています。

AR(拡張現実)を用いる手術が実現するもの

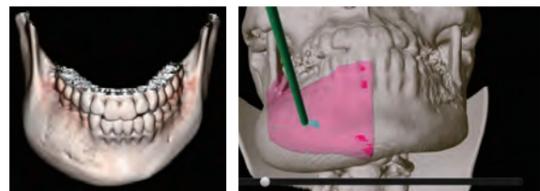
徳島大学病院では、利用者が完全にコンピューター生成された環境に没入する「VR」と、現実世界にデジタル情報を重ね合わせて表示する「AR」を用いた医学教育や手術支援を行っています。なかでも形成外科・美容外科では、この「AR」の技術を用いてあらゆる手術支援を行っています。

例えば、眼球に強い外力が加わって起こる眼窩(がんか)骨折をはじめ、頬や顎など顔面に対する骨折。さらに線維性骨異形成症といった症状にも積極的に活用されています。線維性骨異形成症の症例として(図1)に示すように右下顎の骨が過剰に作られ見た目に左右差がある状態があります。この手術では骨内の見えない知覚神経を傷つけずに左右差を改善させる必要がありますが、事前のCT画像に「AR」を用いてシミュレーションにより神経をマーキング。正常なエリアを示しておくことで手術中に反映されるドリルの先の位置を見ながら、安全かつスピーディーに骨を削ることができるようになりました。これにより手術時間が短縮され、患者さんの負担も軽減されます。

経験値に左右されない手術の実現に向けて

何度もあらゆる症例を経験してきた医師は、「AR」の技術がなくとも安全性の高い手術を行うことが可能かもしれません。ただ、「AR」を用いることで、症例

AR(拡張現実)



(図1) 下顎骨のCT画像 AR技術による術中のナビゲーション

によっては安全性がより明確になり、手術時間の短縮につながることは大きなメリットだと峯田先生は言います。そして同時に「若手医師の教育にも役立つ」と期待を寄せます。特に形成外科の手術は、顔の一部を扱うような細かい手術が多く、手術中の視野を共有できるのは基本的に執刀医と助手のみ。実際「AR」の技術が用いられるようになって、研修医はモニターを見ながらリアルタイムで手術の動きを追うことができるようになりました。

医学教育にも今後積極的に用いられるであろう「AR」ですが、手術においては「誰がしても正確に、安全に。それが今後の「AR」や「VR」に期待したいこと」と峯田先生。将来この技術が発展し、経験豊富なベテラン医師と経験の少ない若手医師が同じレベルで手術ができ、誰も平等に質の高い医療を受けられる未来が実現できるかもしれません。



形成外科・美容外科
総務医長 助
峯田 一秀 先生

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)あるいは医療機器を用いた治験を、下記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や医療機器としての「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。

- 肺がん ● 大腸がん ● 乳がん ● 尿路上皮がん ● 統合失調症 ● 金属パネアルレルゲン ● 急性冠症候群
- 原発性IgA腎症 ● 筋萎縮性側索硬化症 ● 慢性流涎症 ● 全身性強皮症を伴う間質性肺疾患
- パーキンソン病 ● 悪性リンパ腫 ● ネフローゼ症候群 ● 心房細動および心房粗動
- 慢性炎症性脱髄性多発根神経炎および多巣性運動ニューロパチー ● 皮膚潰瘍

ご協力
お願いします



問い合わせ:
徳島大学病院総合臨床研究センター
TEL.088-633-9294

からだを支える食のこと

糖尿病予防に!

『食物繊維たっぷりタコライス』と『イカと野菜のマスタードマリネ』



食物繊維たっぷりタコライス

- 材料(1人分)
- 麦ごはん…150g ● 合いびき肉…50g ● ミックスビーンズ…25g
 - 玉ねぎ…30g ● サラダ油…小さじ1/2 ● 塩・こしょう…少々
 - レタス…30g ● トマト…40g
- A: 調味液(ケチャップ…大さじ1、ウスターソース…大さじ1/2、カレー粉…小さじ1/2)

作り方

- ① 押し麦入りご飯を炊く(今回は精白米1合に、押し麦50gと水100ml(押し麦の倍量の水)を混ぜ合わせ30分浸水し、炊飯)。
- ② 玉ねぎをみじん切り、レタスは千切り、トマトはさいの目切りにする。
- ③ ボウルにAの調味料を合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎに火が通ったらひき肉を入れて炒め、ひき肉の色が変わったらミックスビーンズを加え、さっと炒める。
- ⑤ ③の調味液を加えて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に麦ごはんを盛り、その上にレタス、トマト、⑤を盛り付けて完成。

栄養量 エネルギー433kcal/脂質12.5g/炭水化物65.8g
塩分1.4g/たんぱく質13.5g/食物繊維7g

押し麦やミックスビーンズは食物繊維が豊富! 糖の吸収を遅らせ、血糖値の急上昇を緩和することで糖尿病予防や血糖コントロールに役立ちます。マリネはマスタードの酸味を利用し塩分控えめでもおいしく食べられますよ。



教えてくれたのは… 栄養部 管理栄養士
栗田 由佳さん

イカと野菜のマスタードマリネ

- 材料(1人分)
- きゅうり…30g ● 人参…15g ● 塩…0.3g ● 紫玉ねぎ…20g
 - イカ…15g
- A: 調味液(オリーブオイル…小さじ1、酢…小さじ1、砂糖…小さじ1/2、粒マスタード…小さじ1)

作り方

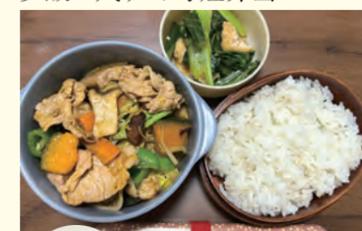
- ① ボウルにAの調味料を合わせる。
- ② イカは内臓を抜き、胴の部分を輪切りにする。湯を沸かし、色が変わって火が通るまで茹でる。
- ③ 紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、きゅうりと人参は千切りにして塩をふってもむ。
- ④ ボウルに茹でたイカと水気をきった③を入れ、①の調味液を加えてあえる。2~3時間冷蔵庫に入れて味をなじませて完成。

栄養量 エネルギー128kcal/脂質4.5g/炭水化物6.3g
塩分0.6g/たんぱく質2.6g/食物繊維1g

LUNCH { 働くヒトのお昼ごはん }

徳島大学病院で働くヒトたちの「お昼ごはん」をのぞき見するこのコーナー。「ちょっと一口…」と思わず手が伸びそうになるバラエティに富んだステキなお昼ごはんを取材させていただきました。

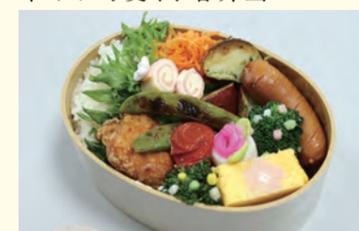
夕飯の残りで! 時短弁当



眼科 医師
三崎 裕子さん

「なるべく前日の夕食を多めに作り、お弁当のおかずをしています。ごはんが進む味付けの豚肉野菜炒めは、最近購入した鉄フライパンで調理! 野菜多めの食事が心がけているので、小松菜のおひたしもプラスしました。」

華やか可愛く♥春弁当



東病棟8階 副看護師長
朝田 千明さん

「春らしさをテーマに、卵焼きには花型のハム、彩りには春野菜のスナップエンドウ、ブロッコリーにはあらをのせて華やかに。この日の卵焼きは娘作です。娘が作ってくれたご飯だと思つと、午後からの仕事も頑張れます!」

鳥南蛮うどん



医療技術部リハビリテーション部門
理学療法士
植村 愛斗さん

「香川県出身でうどんが大好き。お昼はよく冷凍のうどんに手作りの具材をのせて食べています。うどんにエネルギーを、鶏肉でタンパク質を捕え、鶏と長ネギの旨味が染み出た出汁がおいしいので、鳥南蛮うどんをよく作ります。」

ツナガル 地域連携病院紹介

地域連携病院とは？

本院と患者さんが住んでいる地域の診療機関と連携することで、大学病院から地域の病院、そして在宅療養へと継続できるようサポートしています。県民のみなさんに住み慣れた地域で安心して暮らしていただくため、チーム医療で治療にあたっています。



地域連携病院：

医療法人 栄寿会 天満病院

診療科目：

- 内科 ●糖尿病内科 ●消化器内科 ●整形外科
- 皮膚科 ●小児科 ●児童精神科 ●リハビリテーション科



地域に密着した医療機関として 真心のこもったケアを

地域の人々に信頼され、愛される「かかりつけ医」を目指し、「和顔愛語」の精神で地域医療を支える『天満病院』。内科診療を中心とし、整形外科、皮膚科、小児科など複数の診療科を揃え専門的な治療を行っています。特に糖尿病は専門外来を開設し、糖尿病の医療チーム『T4（ティーフォー）』を発足。糖尿病専門医をはじめとする専門スタッフが在籍し、早期発見のための検査や生活習慣病、合併症の発症・進行の予防に努めています。

患者さんご家族の不安に 寄り添う

入院患者さんへの入院前から退院後までの一貫したサポートに力をいれる同院。地域に役立つ医療機関でありたいという思いから、柔軟に受け入れ態勢を整えるほか、入院予定の患者さんご家族に対し、入院前の事前面談を実施。入院生活に対する不安や不明点を解決したうえで入院生活をスタートしてもらえよう努めています。また退院前には自宅訪問も積極的にを行うなど、気持ちと生活に寄り添うきめ細かな支援を行っています。

外来、入院、通所、子ども リハビリまで

子どもから大人まで幅広い分野のリハビリに対応し、在籍するリハビリスタッフは30名近く。県内でも有数の体制で手厚い支援が行き届いていることはもちろん、スキルアップのための勉強会が定期的に実施され、スタッフ一人ひとりの専門性や能力の高さも評判です。特に多職種でサポートを行う嚆下の訓練は、必要としている患者さんご家族の声も多く、チーム一丸となって、患者さんの「食べる楽しさ」をサポートしています。

From Staff



言語聴覚士スタッフ

多職種によるチームワークを大切に、入院・外来（成人、小児）・通所リハビリを利用される方を支援しています。私たち言語聴覚士は患者さんの「食べたい」「話したい」気持ちをサポートします。お悩みがあればお気軽にご相談ください。

Data

医療法人 栄寿会 天満病院

徳島市蔵本町1-5-1 TEL 088-632-1520(代表)
診療時間/9:00~12:00、13:30~18:00
※土曜は17:00まで
休日/日曜、祝日 病床数/72床



ホームページ

医療のギモン

vol.4 キニナル「熱中症」

医療に関する気になる疑問を解決するこのコーナー。

今回は、昨年猛暑の影響で救急搬送人数が過去最高*を記録した「熱中症」のギモンについて、専門の方に聞きました。

*総務省消防庁「5月から9月の熱中症による救急搬送状況」より。
調査を開始した平成20年以降で令和6年度が最も多い搬送人員となった。



私がお答えします！
循環器内科
総務医長 講師
山口 浩司先生

Q1 熱中症とは？

A 体内に熱がこもった状態です。
高温多湿な環境下で、発汗による体温調節などがうまく働かず、体内に熱がこもった状態を「熱中症」と言います。屋外だけでなく、室内で何もしていない状態でも発症し、場合によっては死亡することもあります。

Q2 どうやって予防する？

A “暑さを我慢しない”
“暑い時は無理をしない”が大切
室内では、エアコン等で温度をこまめに調節し、遮光カーテンやすだれを利用して快適な温度で過ごしましょう。外出時には日傘や帽子を使い、吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用すると◎。また、室内外問わず、のどの渇きを感じていなくてもこまめな水分補給が大事です。

Q3 熱中症の症状は？

A 大きく3つに分かれます。

- | | | |
|--------------------------|----------------------|-------------------------|
| I度(軽度) ／熱失神・熱けいれん | II度(中程度) ／熱疲労 | III度(重症) ／熱射病 |
| ○めまい、立ちくらみ | ○身体がだるい(倦怠感) | ○意識がない |
| ○気分が悪く、ボーッとする | ○吐き気がする、吐く | ○身体がひきつる(けいれん) |
| ○意識ははっきりしている | ○頭がガンガンする(頭痛) | ○呼びかけや刺激への反応がにぶい、言動が不自然 |
| ○手足がしびれる | ○集中力や判断力の低下 | ○まっすぐ歩けない |
| ○筋肉のけいれん(痛み)がある | (意識がなんとなくおかしい) | ○身体が熱い(体温が高い) |

Q4 熱中症になったらどうすればいい？

A 重症者は迷わず救急車を!

左記の症状別の重症度を参考にしてください。軽度～中程度の症状で、意識がはっきりしていれば涼しい場所に連れていき、水分を補給させ安静にしましょう。自力で水が飲めない、応答がおかしいときは、迷わずすぐに救急車を呼びましょう。

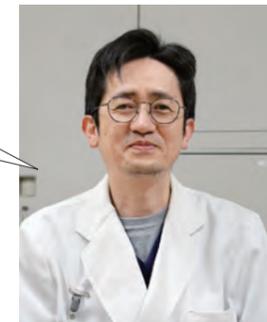
Q5 なりやすい人はいる？

A 高齢者や子どもは要注意。

高齢者や子どもは暑さに対する身体の調整機能や、水分不足に対する感覚機能などが未発達だったり低下したりしていることから十分に注意が必要です。また、障がいのある人で体温調節が難しい、自力で水分がとれない場合も周囲の人がサポートしましょう。

循環器内科 講師 山口先生より

毎年、熱中症で命を落とす人がいます。発生場所別の救急搬送人員は、実は住居が約4割を占め最も多く、どこにいてもなるのが熱中症です。下記に紹介する「暑熱順化」のトレーニングを取り入れて熱中症になりづらい身体づくりを心がけてください。



“暑さに体を慣らす”「暑熱順化(しょねつじゆんか)」
ウォーキングやジョギングを毎日30分程度、軽く汗をかく程度に続ける。毎日湯船につかって汗をかく。自転車に乗る、軽い筋トレやストレッチをするなどが暑熱順化のトレーニングです。本格的に暑くなる前に実践し備えておきましょう!

【01】徳島大学病院公式SNSのご案内



Facebook



Instagram

この度徳島大学病院では、患者さん・地域住民の皆さんへの情報発信強化などを目的にSNS公式アカウント（Facebook・Instagram）を開設いたしました。

SNSでは病院からのお知らせ、イベント情報、メディア掲載情報などについて写真・動画を含め随時発信してまいりますので、ぜひフォローしてください。

【02】患者支援アプリ「wellcne(ウェルコネ)」のご案内



徳島大学病院では、患者さんのスムーズな通院をサポートするため、会計を待たずに帰宅できる「後払い会計」の機能などを搭載した【患者支援アプリ「wellcne(ウェルコネ)」】を導入しています。外来診療棟1階にサポートブースを設置していますので、アプリの登録をぜひご確認ください。

※アプリの詳細については、
右記ホームページをご確認ください。



【03】「TVいきいきらいふ」放映中



徳島大学病院製作番組「TVいきいきらいふ」がケーブルテレビトクシマで放映されています。番組では健康・医療に関する最新の情報や本院の取り組みをご紹介します。放送終了後も本院公式YouTubeにて公開しておりますので、ぜひご覧ください。

【04】総合案内・眼科外来ボランティア大募集

徳島大学病院では、院内ボランティアにご協力いただける方の募集を随時行っています。ご興味のある方は下記までお問い合わせください。

【活動内容】

- 病院玄関、診療科窓口での受診手続きの補助
- 車椅子を使用する患者さんの搬送
- 診察室・検査室への誘導

【活動時間】

月曜～金曜（休診日除く）8:30～14:00

徳島大学病院総務課 TEL.088-633-7463

サブタイトル……………**SiDE YOU** (サイドユー)

『あなたのそばに』を意味します。この冊子が県民の皆さまの健康と笑顔に寄り添うものになるようにと願いを込めて名付けました。さらに、小文字の「私」を表現し、「あなた (YOU)」と「私 (i)」を繋ぐものがこの「SiDE YOU」になればという思いも込められています。

徳島大学病院広報誌「**徳大病院ニュース SiDE YOU**」vol.4

発行／徳島大学病院 徳島市蔵本町2丁目50-1

発行者／病院長 西良 浩一

2025年7月10日発行

問い合わせ／徳島大学病院総務課広報・企画係 TEL.088-633-7697



「徳島大学病院」
ホームページ