

# 灸道湖

CONTENTS

教育研修部コラム

- “吐くために吸う 吸うために吐く” …… 2～3
- MRIの更新について …… 3
- ボッチャ競技会へ出場して …… 4～5
- ふれあいまつりの開催について …… 6
- Best Doctors in Japan 2024-2025  
に選出されました …… 6
- 永年勤続表彰式について …… 7
- 感染管理認定看護師になりました …… 8
- 新人紹介 …… 8
- 地域医療連携室だより …… 9
- 外来診療表 …… 10



ボッチャ競技会へ出場しました くわしくはP4～5をご覧ください

# "吐くために吸う 吸うために吐く"

呼吸器内科医長・教育研修部長 門脇 徹



今年の夏は暑い、とのこと。この「宍道湖」が皆さんのお手元に届く頃にはめちゃくちゃ暑いのかもかもしれません。今年もまた様々な学会や研究会からの講演のご依頼を多くいただいています。このコラムもそうですが、講演は自分にとっては貴重なアウトプットの機会です。ご依頼元から期待される内容やレベルにフィットできるように考えながらスライドを作りこみます。期待値通りのものにするには持論を展開するだけではもちろんダメ。エビデンスに基づいたロジックをその幹となるように構築し、自らの経験や持論はそれに添えていく感じ。そして講演時間が有意義になるようにスライド全体のキレイさなんかも拘ったりしたりして。もちろんこうして作り込んだスライドを使って喋る時間がまさにアウトプットの時間なのですが、吐き出すためにはたくさんのインプットが必要。大きな息を吐くにはたくさん吸い込まないとダメなのです。

インプットはアウトプットが前提であれば成功しやすい。何かの本で読みました（出典が分からなくてごめんなさい）。確かにその通りだと思います。講演という明確なアウトプット（時間・対象・内容が明確）があるからこそ、インプットも進みます。自分にとってはこの作り込みの作業が重要なインプットの行為であり、様々な知識が身についたりしています。しかし、あまりにアウトプットが多すぎる（大きすぎる）と、インプットが追いつかず、何やら身を削るような感覚を覚えることもあります。出し切ることは大事なのですが、入れていかない

と消耗して疲弊します。その感覚を覚えたときにはアウトプットを調整するように最近はしています。でも、このバランスの取り方は結構難しい。

その逆はどうでしょうか？そう、インプットを前提としたアウトプット。これって実はアリかな？と思っています。とあるテーマについてアウトプットを繰り返していると、先ほどの“疲弊感”に加えて“飽き”がきます。疲れたら休まないとダメなんだけど、少し元気になると“欲しく”なります。大きく吸うのには大きく吐くこともまた大事なんだなぁとそんな時に思ったりします。こうして考えてみると、インプットを前提としたアウトプットというのは、意外と次のステージへ行けるチャンス、言い換えると最近流行りのリスクリング、のチャンスなのかもしれません。

吸ったり吐いたりの話をしてきましたが、我々呼吸器内科が最も遭遇する頻度の高い呼吸器疾患が気管支喘息です。気管支喘息は慢性的な気道の炎症であり、吸入薬（ステロイドや気管支拡張薬）が治療の主体です。写真のようにたくさんの吸入薬がありますので、患者さんは処方されたそれぞれの薬剤の使い方について習得する必要があります。共通しているのは“しっかり吸入するためには、吸入する前に、一度大きく息を吐く”ことなんです。インプットを前提としたアウトプット、ということになります。そうすることで効率よく製剤が体内に吸入されていくのです。しかし、このような吸入薬でも

コントロールが難しいケースもあります。近年では、生物学的製剤も複数使えるようになってきています。当院では必要に応じてこのような新しい治療も行っております。気管支喘息でお困りの方は当院呼吸器内科医師に是非ご相談ください。

呼吸器内科医として長年呼吸については散々考えて、診てきたはずなのに、吐くために吸うのか、吸うために吐くのか、はいまだにわからないまま。もちろん、吐くのも吸うのも大事ということだけはわかっています。こんな感じで呼吸をメタファーにして色々考えてみた今回の教育研修部コラムでした。

皆さま、きっと暑い夏、体と心に気をつけて乗り切って行きましょい！



## MRIの更新について

診療放射線技師長 田中 大吾



当院のMRI装置は、2024年4月にSiemens社製MAGNETOM Avanto1.5T（テスラ）からMAGNETOM Avantofit1.5Tにバージョンアップしました。新装置は旧装置と同じく1.5Tで名称に「fit」が追加されただけですが、コンピューターが最新になることによって、新しい撮影技術を取り入れられるようになり、また撮像時間の短縮が得られ（最大40%の時間短縮）、画質も大きく向上いたしました。さらにMRI検査時に発生する騒音についても大きく静音化が図られています。

院内でもとても画像が見やすくなったと好評で、また、患者さんからも検査時間が早くなってない？と言われることもあります。

放射線科では新しくなったMRI装置の性能を十分に発揮しながら、今後とも引き続きMRI診療に尽力していきたいと考えています。



# 第25回島根県障がい者スポーツ大会

令和6年6月2日に出雲市だんだんとまとアリーナで開催された第25回島根県障がい者スポーツ協会ボッチャ競技会の一般大会参加者の部の座位の部に1階病棟に入所されている2名の方が「ちーむまつまる」として出場しました。

出場者は昨年度も参加した、1階病棟の梶谷泰英さんと住田義治さんの2名で「まずは1勝したい!」と大会に臨みました。試合会場は遠方だったため、今回も病棟スタッフの協力を得て参加することができました。



前回出場した会場とは異なっていたこともあり、選手も病院スタッフもやや緊張した面持ちで会場入りしました。既に別のチームの試合が始まっており、1試合目までの選手招集がかかるまでは選手とサポートスタッフがお互いに声を掛け合い、試合に向けてさまざまな確認等を行いました。

1試合目は東部島根医療福祉センターBチームが対戦相手でした。第1エンド、第2エンドともに6点を取り、12点取得し、一勝することができました。勝因はジャックボールの位置で、2エンドともに自分たちの得意な位置にジャックボールがあったことでした。



2試合目の対戦相手はせいしんBチーム(松江清心養護学校)でした。第1エンドでは0点、第2エンドでは1点を取りました

が、残念ながら負けてしまいました。敗因はジャックボールの位置と対戦相手のフィジカルとボールのコース取りが技術的に上回っていたことでした。

ボッチャは何手も先を読み、自分の得意な試合運びができるように、ジャックボールの位置やその後のボールのコース取りや相手の投球方法などさまざまな要素を踏まえ選手が試合展開を考えていきます。「ちーむまつまる」の二人も昨年の試合よりも今回の試合運びは手ごたえを感じる場面があったように観戦をしながら感じました。

# ボッチャ競技会へ出場して

療育指導室 主任児童指導員 松原 未歌



当日は松丸くんも応援に来てくれました。

2階の応援席に松丸くんが登場すると、周囲の方は少し驚きながらも「どこのキャラクターですか?」「かわいい!」「写真撮りたい!」と声をかけてもらい、1階の試合会場のフロアからもスマートフォンで写真を撮られ大人気でした。また、松丸くん以外にもご家族や相談支援専門員さんも応援に来てくだ



さり、にぎやかな応援席になりました。

後日「一勝できて目標は達成されたけれどやっぱり悔しいな」「もっと強くなりたい」と二人と話をしていたところ、島根県障がい者スポーツ協会より郵便が届き、中を開けてみると「賞状」と大会結果が入っていました。なんと、一般大会参加者の部の座位の部で第3位だったのです!大会に参加することと一勝することを目標にしていたので、入賞していたことにみんな驚きました。「なんで入



賞したのかな?」と疑問に思いながら一緒に当日の試合を振り返ってみると、2試合目の第2エンドで1点取ったことが3位入賞につながったことが分かりました。

来年も大会へ出場できるよう、日々さまざまなことに取り組んでいこうと二人と話しています。まずは、「ボッチャというスポーツをもっとよく知って、試合に勝てるようになること」を目標にしたいとのこと。また、近隣のチームとの交流試合やボッチャのルールの勉強会など、自分たちが強くなるためにやって



いきたいことのアイディアが出てきています。そんな二人をととても頼もしいと感じながら、患者さんの思いを実現できるよう、院内をはじめさまざまな方の協力が得られるように尽力していきたいと思いを新たにしました。

みなさん「ちーむまつまる」の今後の活躍を乞うご期待ください!

## ふれあいまつりの開催について

経営企画室長 住原 広政



きたる10月26日（土）に「ふれあいまつり」を松江医療センターにて開催いたします。地域住民のみなさまに健康・医療への関心を持っていただくとともに松江医療センターを身近に感じていただくことを目的に例年開催をしていた催し物となります。新型コロナウイルス感染拡大防止のため長らく休止しておりましたが5年振りに復活いたします。開催時間は10:00～14:30（予定）で各種体験コーナー、市民公開講演会等を予定しており準備を進めています。キッチンカー（ハヤシライス、たこ焼き、ジェラート）の出店も計画していますのでみなさまぜひご来場ください。



## 「Best Doctors in Japan 2024-2025」 に選出されました

呼吸器内科医長・教育研修部長 門脇 徹



2018年からこの「Best Doctors in Japan」をいただいております、4期連続で選出いただきました。

医師同士の相互評価で選出されるもので今回は全国で7,073名の医師が選出されたとのことです。

これもひとえに小生を鍛えてくださった師匠の先生方、諸先輩方、当院呼吸器内科の先生方、スタッフの方々、そして何よりたくさんの方を教えてくださいました患者さん・ご家族の皆さんのおかげです。ありがとうございます！

今後も世の中の役に立てるように精進し続けたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いいたします！



# 永年勤続表彰式について

庶務班長 竹久 啓一



6月5日（水）に20年勤務者及び30年勤務者を対象に永年勤続表彰式を執り行いました。当日は幹部職員出席の元、古和院長から表彰状と記念品が授与されました。表彰に引き続き、古和院長から表彰者に対し感謝の言葉を述べられました。表彰された皆さんは永きにわたり当院及び国立病院機構のためにご尽力いただき、ありがとうございました。今後ともよろしく願いいたします。



## 30年表彰

看護師 平野 京子

## 20年表彰

看護師長	田中 舞	副看護師長	地田 睦美
副看護師長	西田 明美	副看護師長	福場 聖子
副看護師長	松本 光海	看護師	内田 佳代子
看護師	加藤 歩	看護師	小林 加代子
看護師	佐々木 律子	看護師	上代 直美
看護師	田中 千賀子	看護師	土江 範尚
看護師	松田 良美	看護師	三田村 京呼
看護師	渡部 優子	庶務班長	竹久 啓一

## 感染管理認定看護師になりました

感染防止対策室副看護師長 感染管理認定看護師 **松本 光海**



私は令和5年12月に認定看護師認定審査に合格し、令和6年4月より松江医療センターで感染管理認定看護師として、あらゆる感染の脅威から患者さん、ご家族さん、院内で働く職員を守るように感染管理業務に従事しています。

私が感染管理認定看護師を目指したきっかけは、重症心身障害児病棟勤務の時に多剤耐性緑膿菌が患者間で感染してしまったことでした。多剤耐性緑膿菌感染患者が新たに入院するので、感染対策をしてくださいと担当医から情報提供があり、病棟内で事前勉強会をして患者を迎えました。感染リンクナースからも指導をもらいながら看護していましたが、結局、同室患者に感染してしまいました。当時、なぜ感染したのか話し合っただけで分かったことは、指導された通り手袋やエプロンなどの対策をしているから「大丈夫だろう」という気持ちでおざなりな手指衛生になっていたことでした。お互いに注意し合う環境も作れておらず、手指衛生について後輩から先輩には声をかけにくいことも分かりました。その後は、お互いに声をかけていくことで1処置1手洗いが確実にになり、感染が拡大することはありませんでした。そして私は、正しい知識を身につけることと感染対策指導の重要性に気づき、自分が正しい知識を持って指導できるよう感染管理認定看護師を目指そうと考えたのです。今後も正しい知識を学び続け、感染症を正しく怖がって対策できるように院内での感染対策指導に力を入れていきたいと思っています。

感染管理認定看護師から皆さんに、特に夏には注意していただきたい感染症があります。6月からヘルパンギーナや手足口病の報告が増えています。また、細菌性食中毒も増える時期です。外出後、調理前、食事の手洗い・うがい・手指消毒といった、これまでに皆さんが実践してきた対策が夏の感染症予防にも効果的です。熱中症にも注意しつつ、感染症を予防してこの夏を健康に過ごしましょう。

ここで一つ認定看護師としての活動を紹介します。当院では今年10月26日（土）にふれあい祭りを開催いたします。当日は専門・認定看護師のブースで「もしバナゲーム」の体験ができます。人生のもしもの話を楽しく話してみませんか？ぜひ、来てみてください。

## 新人紹介

1階病棟看護師 **岸本 海音**



### 新人看護師として働く

私は4月より1階病棟で働いています。1階病棟は、ALSや筋ジストロフィー、パーキンソン病等の神経筋難病を抱える患者さんが入院されており、長期療養生活を送っておられます。

入職当初はとても緊張していたうえにわからないことが多く戸惑うことがありましたが、先輩方の温かなご支援もあり少しずつできることが増えてきていると感じます。看護技術面では、プリセプターやアソシエートナースを中心として丁寧にゆっくりと教えていただいているため、根拠を理解しながら技術を習得することができています。また、困っていることやわからないことも、聞きやすい環境を作ってくださっているためとても働きやすく、日々成長することができています。患者さんと関わる先輩方の様子から、個別性を尊重した看護の大切さと難しさを日々実感しています。患者さんにとって安全安楽な看護を実践できるよう、関わりの中での表情や動作などの非言語的なコミュニケーションを大切にして看護をおこなっています。ケアの後に確認してほしい、という希望がある患者さんのケアを実施した後に確認をすると「一つ一つ確認してくれてありがとう」と言われた時はとても嬉しかったです。また、ALSの患者さんと透明文字盤を使用しているコミュニケーションをとる際に最初は時間がかかっていましたが、徐々に目の動きを読み取ることで訴えている内容がわかり患者さんの笑顔がみられた時はやりがいを感じました。

今後も患者さんおよび先輩方への感謝を忘れず、患者さん一人一人としっかり向き合い、患者さんらしく生活できる支援や看護を提供していきたいと思っています。そして日々自己研鑽を続け、邁進していきたいと思っています。



## 地域医療連携室だより 第54号



### 松江医療センター地域医療連携室メンバー紹介

地域医療連携室室長	池田敏和副院長
地域医療連携係長	平野和子
地域医療連携室副看護師長	西田明美
地域医療連携室看護師	古畑雄子・田中祐佳・ 菅清美・田邊沙奈恵
医療社会事業専門員（MSW）	松本昌広・若槻咲



☎ 0852-21-6131（代表）または  
0852-24-7671（地域医療連携室）

神経難病の介護サービス利用や神経難病・  
呼吸器疾患の相談やお問い合わせは、  
上記連絡先をお願いいたします。



# 外来診療表

お気軽にご相談下さい

令和6年7月1日現在

診療科	曜日	月	火	水	木	金	専門領域
呼吸器内科		岩本(初)	坪内(初)	木村(初)	門脇(初)	池田(初)	【呼吸器内科】 池田 敏和 小林賀奈子 木村 雅広 門脇 徹 岩本 信一 坪内 佑介 【副院長、統括診療部長】呼吸器一般 呼吸器一般 呼吸器一般 呼吸器一般 呼吸器一般
		坪内	小林	岩本		木村	
呼吸器外科		目次		目次		目次	【呼吸器外科】 目次 裕之 呼吸器外科・一般外科
脳神経内科 (予約優先)		中島 (完全予約制)	古和	深田	足立	交替制	【脳神経内科】 中島 健二 古和 久典 足立 芳樹 下山 良二 深田 育代 細田 義人 来海 壮志 中野 俊也 【名誉院長】脳神経内科(完全予約制) 脳神経内科 脳神経内科 脳神経内科・リハビリテーション 脳神経内科 脳神経内科 脳神経内科
		来海	下山		中野	細田	
循環器外科						生馬	【循環器内科】 生馬 勲 循環器一般
消化器内科		法正					【小児科】 久保田智香 前垣 義弘 重症心身障害・小児神経・摂食機能障害 発達障害
小児科 小児科 発達 専門外来		久保田 (初診) (午後のみ) (予約制)	久保田 (午前のみ) (予約制)		久保田 (午前のみ) 前垣 (第2木曜のみ) (予約制)		【小児科】 久保田智香 前垣 義弘 重症心身障害・小児神経・摂食機能障害 発達障害
		予防接種	(予約制)				【麻酔科】 西村友紀子 麻酔科領域
麻酔科				西村 (予約制)			【消化器内科】 法正 恵子 消化器内科領域
特 殊 外 来	睡眠時無 呼吸外来				呼吸器内科 担当医(予約制)		診療時間 8:30~17:15 受付時間 8:30~11:30 自動再来受付 8:00~11:30 独立行政法人 松江医療センター 国立病院機構 呼吸器病センター 〒690-8556 松江市上乃木5丁目8番31号 電話 (0852) 21-6131(代) 地域医療連携室直通電話 (0852) 24-7671 地域医療連携室 F A X (0852) 24-7661
	息切れ 外来		池田 (予約制)				
特 殊 外 来	喘息 アレルギー外来					池田 (予約制)	診療時間 8:30~17:15 受付時間 8:30~11:30 自動再来受付 8:00~11:30 独立行政法人 松江医療センター 国立病院機構 呼吸器病センター 〒690-8556 松江市上乃木5丁目8番31号 電話 (0852) 21-6131(代) 地域医療連携室直通電話 (0852) 24-7671 地域医療連携室 F A X (0852) 24-7661
	慢性咳 嗽外来					池田 (予約制)	
特 殊 外 来	禁煙外来				呼吸器内科 担当医(予約制)		診療時間 8:30~17:15 受付時間 8:30~11:30 自動再来受付 8:00~11:30 独立行政法人 松江医療センター 国立病院機構 呼吸器病センター 〒690-8556 松江市上乃木5丁目8番31号 電話 (0852) 21-6131(代) 地域医療連携室直通電話 (0852) 24-7671 地域医療連携室 F A X (0852) 24-7661
	アスベスト 外来		(予約制)	(予約制)	(予約制)		
特 殊 外 来	もの忘れ 外来			深田 (予約制)			診療時間 8:30~17:15 受付時間 8:30~11:30 自動再来受付 8:00~11:30 独立行政法人 松江医療センター 国立病院機構 呼吸器病センター 〒690-8556 松江市上乃木5丁目8番31号 電話 (0852) 21-6131(代) 地域医療連携室直通電話 (0852) 24-7671 地域医療連携室 F A X (0852) 24-7661
	ボツリヌス 療法外来	(予約制)					
特 殊 外 来	セカンド オピニオン 外来	(予約制)	(予約制)	(予約制)	(予約制)	(予約制)	診療時間 8:30~17:15 受付時間 8:30~11:30 自動再来受付 8:00~11:30 独立行政法人 松江医療センター 国立病院機構 呼吸器病センター 〒690-8556 松江市上乃木5丁目8番31号 電話 (0852) 21-6131(代) 地域医療連携室直通電話 (0852) 24-7671 地域医療連携室 F A X (0852) 24-7661

特 殊 外 来	睡眠時無呼吸外来	診療日：毎週木曜日 14:00~16:00 (要予約) 内容と特色：いびき、睡眠時無呼吸症候群の診断治療を行います。
	息切れ外来	診療日：毎週火曜日 13:00~15:00 (要予約) 内容と特色：息切れの診断と治療を行います。
	喘息アレルギー外来	診療日：毎週金曜日 9:00~12:00 (要予約) 内容と特色：成人気管支喘息、花粉症。個人個人に合わせた予防法、日常生活指導から最新の治療まで。
	慢性咳嗽外来	診療日：毎週金曜日 9:00~12:00 (要予約) 内容と特色：3週間以上長引く咳(せき)や喉の異常感でお悩みの方。
	禁煙外来	診療日：毎週木曜日 9:00~9:30 (要予約) 内容と特色：禁煙を希望される方の検査、診断と相談に応じます。
	アスベスト外来	診療日：毎週火・水・木曜日 8:30~11:00 (要予約) 内容と特色：石綿(アスベスト)曝露による肺障害を発見するための検査と診断を行います。
	もの忘れ外来	診療日：毎週水曜日 9:00~12:00 内容と特色：もの忘れの診断と治療を行います。
	ボツリヌス療法外来	診療日：毎週月曜日 9:00~12:00 (要予約) 内容と特色：痙縮(筋肉のつっぱり)に対して、筋肉の緊張をやわらげる薬剤(ボツリヌス毒素)を注射して痙縮を軽減させる治療を行います。
	小児科発達専門外来	診療日：毎週月曜日 13:00~15:00 (初診のみ)、毎週火・木曜日 9:00~12:00 (要予約) 内容と特色：ことばや運動の発達の遅れ、低身長などの発育の異常、ひきつけなどの疾患に対する診断・治療療育相談を行っています。投薬、理学療法など通常治療のほかデイケアでの遊戯療法も行っています。
	腰痛外来	診療日：毎週水曜日 9:00~12:00 (要予約) 内容と特色：主にぎっくり腰などの痛みの治療を行っています。薬物療法や神経ブロックなどで痛みの緩和を目指します。
セカンドオピニオン外来	診療日：(完全予約制) 紹介状が必要です。 内容と特色：呼吸器・呼吸器外科・神経内科・小児科(筋ジス)の専門医(医長)が担当いたします。	
肺がん検診	診療日：毎週月~金曜日 11:00~11:30 (要予約) 内容と特色：ヘリカルCTを使用し、小さな肺がんも発見できます。料金5,500円	