

鳥取県立厚生病院

すずかけ

第55号 令和3年4月26日

みんなでひとつに！エイエイオー！！	1
病気を学ぼう！『ふるえ』について教えて	2-3
接遇ついでのエラーニングを実施しました	4
電子カルテが新しくなりました	4
コロナに負けない丈夫な体をつくる♪	5
入院が決まった方のお薬整理	5
免疫力を高める食事 ～コロナに負けない強い体を作るための簡単メニュー～	6
コロナについてのアンケート	7
職員の紹介	7-8
編集後記	8

みんなでひとつに！
エイエイオー！！



病気を学ぼう！

『ふるえ』について教えて

脳神経内科副医長
岸 真文



今回は、『ふるえ』が生じる病気について、教えてください。

Q) 『ふるえ』とはどういうことですか。

A) みなさんも経験をされたことがあると思いますが、『ふるえ』とは、手や指、頭や足が一定に近いリズムで小刻みにプルプルと勝手に動いてしまうことです。筋肉に力を入れるように指示するのは神経と脳なので、この部分に原因があると『ふるえ』が発生する、ということです。



例えば、体がずぶ濡れになったり、非常に寒い環境だとガタガタ体がふるえますよね。この現象は下がった体温を上げるために筋肉が収縮と弛緩を繰り返し、ふるえることで熱を発生させているのです。

このような『ふるえ』は生活に支障はありませんが、中にはふるえが強くて困っているという人もおられます。ふるえて字が思うように書けない、箸が使えない、茶碗や食器を持つ手が定まらないといったことです。『ふるえ』の中には治療ができる場合もあります。

Q) 寒い時にふるえるのも病気ですか？

A) 寒い時にふるえるは生理的な反応で、病気ではありません。その状況になった時にだけ出現するものです。暑い時に汗をかいたりするのと同じことです。

Q) ではどのような『ふるえ』が病気ですか？

A) 一つは、慢性的に『ふるえ』が出るような場合です。ご自身、あるいはご家族など周囲

の人で思い当たる人はいないでしょうか？ふるえの原因を具体的にいくつか挙げてみます。ふるえの原因は緊張や寒さ、熱が出る時といった生理的なもののほか、アルコールお酒に関係するもの、薬の副作用、甲状腺の病気によるものなどいろいろなものがあります。治療対象となるもののうち、多いのが本態性振戦とパーキンソン病という2つの病気です。

「ふるえ」の原因

- 過剰な緊張状態
- 寒冷暴露によるふるえ
- 発熱時の悪寒振戦
- 慢性的なアルコール摂取習慣者の離脱症状
- 内服薬の副作用
- 甲状腺機能亢進症
- 本態性振戦（家族性振戦）
- パーキンソン病

➡ 治療対象

Q) 本態性振戦はどんな病気ですか。

A) この病気は、中高年の方に多く、家族性の強い病気です。原因ははっきりわかっていませんが、古くから知られている病気なのでいろいろな薬の実績があり、飲み薬である程度症状を抑えることができるようになっていきます。また、進行の度合いが比較的ゆっくりで、かつ、程度も弱いことが多いです。ふるえ以外には症状がないことが特徴です。

本態性振戦（ほんたいせいしんせん）の症状

患者：年齢に関係ない、家族性

期間：長い場合もある

症状軽減：お酒を飲むと震えが軽くなる人もいる

原因：はっきりわからない

Q) パーキンソン病はどんな病気ですか。

A) パーキンソン病は手足のふるえ、体の動きが緩慢になる、関節の動きが硬くなる、転倒しやすくなる、といった症状が特徴の病気です。一番の症状は、動作の緩慢ですが、手足のふるえが目に見えてわかりやすい症状な

ので、ふるえの症状から病気の診断に繋がることもあります。下の絵はパーキンソン病の人の姿勢や特徴を書いた有名なイラストで、表情がかたく、歩きながら手がふるえていて、姿勢も前屈みに傾いています。

パーキンソン病の症状



- 手足のふるえ
- 体の動きが緩慢になる
- 関節の動きが硬くなる
- 転倒しやすくなる

この病気は国が指定している難病の一つで、数ある難病の中でも患者数がかなり多いです。200年以上も前から知られている病気です。全世界において研究が進行中ですが、いまだ根本治療はできない病気です。本態性振戦に比べるとふるえ以外にも徐々に様々な症状が進行するので、パーキンソン病のほうが生活で困ることが多いです。

Q)パーキンソン病は難病ということですね。
A)確かに根本治療は難しいですが、様々な治療の試みが行われていて、症状を緩和する薬の治療が開発されています。また、進行がゆっくりでかなり経過の長い病気なので20年以上病気と付き合っ生活されている方もおられます。症状を緩和することで、趣味等も楽しみながら生活できる病気です。

Q)では、ふるえで困ったらどうすればいいですか。

A)まずは受診して、どんなふるえなのかを見てみる必要があります。問診票を記入してもらい、さらに詳しくお話を伺って、診察をします。ふるえの様子、どんな時に目立つかなどを参考にしながら、検査を検討します。

検査は、血液検査、頭部CT、MRI検査などがあります。パーキンソン病も本態性振戦も脳の形には異常は出ません。核医学検査という検査もあります。これらの検査を総合して診断ということになります。

診察の流れ

- ① 問診票記入
- ② 医師の診察
 - ・ふるえの様子
 - ・どんな時に目立つか
- ③ 血液検査（結果は翌日以降）
- ④ 頭部MRI・CT



Q)治療方法を教えてください。

A)本態性振戦、パーキンソン病とも、主に飲み薬での治療になります。ただし、薬を飲めば完全に治るというわけではなく、薬で症状を緩和させるので、薬はやめることなくずっと内服します。

治療

本態性振戦
パーキンソン病

} 飲み薬での治療



パーキンソン病の場合は外科的治療も選択肢

効果のあった薬をずっと飲み続けることで症状を緩和することができる



ふるえには様々な原因があり、薬で症状を軽減できるものもあります。ふるえでお困りの際は脳神経内科にご相談ください。



接遇についての

eラーニングを実施しました

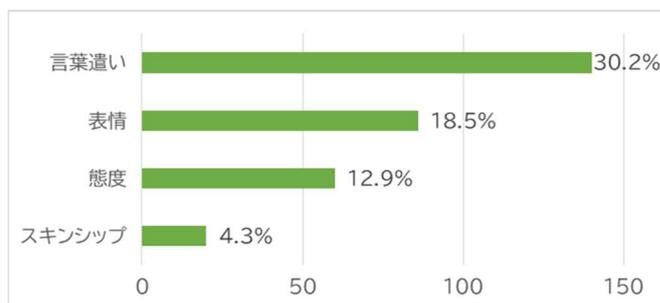
患者サービス改善委員会 接遇向上部会

患者サービス委員会は当院の患者サービスの改善を目的として環境改善部会、イベント部会、接遇向上部会に分かれて活動を行っています。

例年であれば、全職員を対象に接遇研修を行っていますが、今年度は感染防止のためeラーニング（アンケート形式の研修）を実施しました。自分がどんな接遇を受けたら気持ちがいいか、自分はどんなことに気を付けて患者さんに接しているか、というような内容です。

「目の前の事でいっぱいになってできていない時もある」と、日頃の自分を振り返る機会になりました。一方、「慣れない病院へ来ているだけで不安を感じるの、声かけや

会話でリラックスしてもらえるように」、「話を聞くときの態度、姿勢、言葉遣いに気を付けひとつひとつ丁寧に対応」、「事務的に説明するのではなく、その説明を受ける患者さんや家族の不安を知ろうとし、受け止める」など、どの職員も病院に来られるみなさんが少しでも安心して受診できることを目指していることがわかりました。これからも、職員一同、みなさんの気持ちに寄り添った思いやりのある行動、そして信頼される関係作りができるよう努めていきたいと思っております。



グラフ) 相手との距離を縮め、信頼感をアップするために努力しているところ (全受講 465 人)

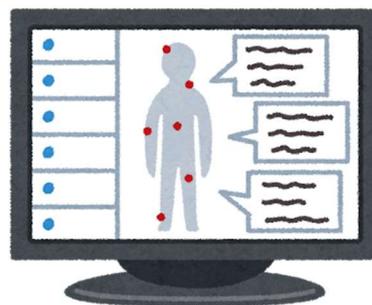
電子カルテが

新しくなりました

医療情報管理室 森田 圭一

2007年5月から当院では紙カルテから電子カルテに切り替えました。パソコンのキーボードを打つことで、検査や診療記録、処方等が早くできて、多くの患者さんを診察できるのが電子カルテの良いところです。電子カルテは家電と同じく寿命があり、現在のところだいたい7年で更新しなければなりません。今年2月に3代目の電子カルテが稼働しました。電子カルテを新しく変えることにより、今までは出来なかったことが出来たり、新しい機能が追加されるなど良くなっていきます。今回の更新では、医療の現場で問題となっていた検査結果の見忘れを防止するため、検査

を依頼した医師に、検査結果が未確認の患者さんがいることを教えてくれるという機能が追加されました。そのほかには、番号での呼び出し表示が変わりました。掲示の色が鮮明で文字も見やすいユニバーサルデザインを採用しています。会計では、チャイムと同時に受付番号がモニターに表示されます。また、事前に本人の承諾をいただいた上で、当院の電子カルテの記載内容を他院の医師が診たり、逆に他院の診療内容を当院の医師が確認でき



たりと少しずつ診療形態に変化が起きています。7年後にはみなさんにとってさらなる良い変化をもたらしてくれることと思っております。

コロナに負けない 丈夫な体をつくる♪

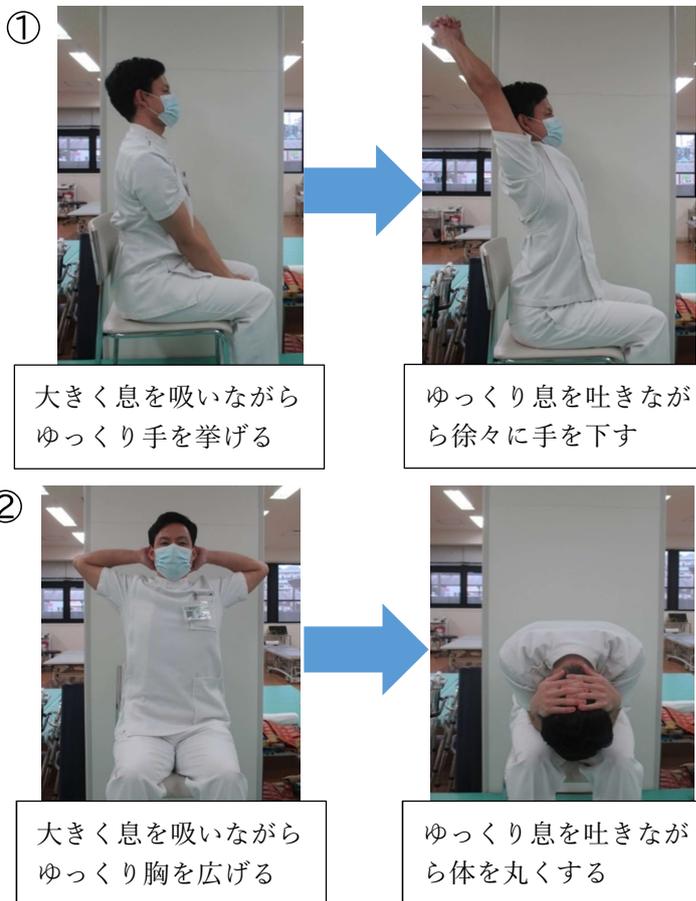
リハビリテーション室 松岡 哲史

コロナ禍で、運動不足になっておられません
か？ 誰でもどこでも簡単にできる呼吸訓練
を紹介します。

呼吸筋を柔らかくし、胸郭（胸）の動きを改
善すると同時に、呼吸に必要な筋肉を鍛える
ことができます。

さあ、実際にやってみましょう。

呼吸筋体操で健康維持（2つの運動は出来る
だけゆっくりと行いましょう）



① 大きく息を吸いながら
ゆっくり手を挙げる

① ゆっくり息を吐きなが
ら徐々に手を下す

② 大きく息を吸いながら
ゆっくり胸を広げる

② ゆっくり息を吐きなが
ら体を丸くする

入院が決まった方の お薬整理

地域連携センター長 竹本 智美

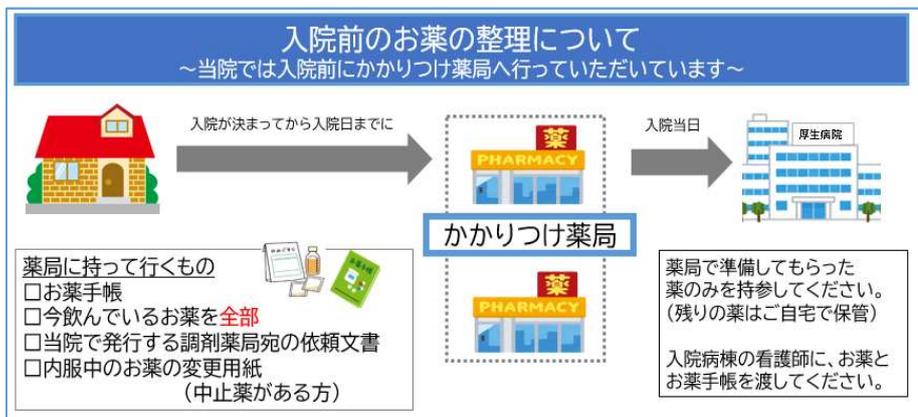
入退院支援センターでは、当院に入院を予定
している患者の皆さま、ご家族が安心して入院
できるよう支援を行っています。2019年9
月から、地域の調剤薬局と連携して、入院中に

内服される薬の整理と準備を行う仕組みを作
りました。入院する日までに、普段利用してい
る『かかりつけ薬局』へ薬を持参すると、次の
ような利点があります。

- ①入院の日数に合わせて、病院に持っていく薬
を準備してもらえます。
- ②内服中の薬の残数を確認して、整理してもら
えます。
- ③主治医が中止の指示を出した薬を、間違いな
く抜いてもらえます（抜薬）。

- ④用法に合わせて薬を一つにま
とめてもらえます（一包化）。
- ⑤（必要に応じて）薬に関する
問い合わせを、病院や他の薬局
にしてもらえます。

当院では、安全かつ安心して
入院治療を受けていただくため
に、地域の調剤薬局と協力して
取り組んでいます。ご理解とご
協力をお願いします。



免疫力を高める食事

～コロナに負けない強い体を

作るための簡単メニュー～

栄養管理室長 船原 千恵子



免疫力を高めるためには栄養バランスのとれた食事が欠かせません。

栄養バランスのよい食事とは、主食（ごはん・パン・麺類など）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品など良質なたんぱく源を使ったおかず）、副菜（野菜・きのこ・海藻・いも類などビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富なおかず）がそろった食事のこと。食べ物は薬のように即効性はありません。日々の積み重ねが大切なのです。食品に含まれるビタミン・ミネラル類、乳酸菌、ポリフェノール、 β -グルカンなどの色々な成分が免疫力アップに効果があると報告されています。今回は普段のお味噌汁を具たくさんにし、免疫力に影響を与える β -グルカンが、きのこの中でも特に多く含まれる舞茸を入れてみました。たくさんの野菜と、たんぱく源が同時に摂れる1品です。



～免疫力アップ具たくさんのお汁～

【作り方】

① 鍋に油を熱し、鶏肉、大根、ごぼう、にんじんを炒める。

- ② ①にだし汁を入れ中火で煮る。煮立ったらアクを取り、舞茸、さつまいも、油揚げ、酒を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 弱火にしてみそを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ④ お椀に盛り、ねぎを上のにせる。

【材料】（4人分）

鶏もも肉 （一口大）	100g
舞茸 （食べやすくほぐす）	60g
大根 （5mm ちょう切り）	80g
ごぼう（5mm 輪切り またはさがき）	60g
にんじん （5mm 半月切り）	40g
さつまいも （1cm 輪切り）	120g
油揚げ （1cm 幅細切り）	20g
ねぎ （小口切り）	少々
油	小さじ1
みそ	大さじ2
酒	少々
だし汁	800ml

◎栄養量（1人当たり）

エネルギー	136	kcal
たんぱく質	8.3	g
炭水化物	16.8	g
脂質	4.3	g
塩分	1.3	g

コロナについてのアンケート～職員 50 人に聞いてみました！～

職員 50 人に「新型コロナのここが嫌だ！」と、「コロナ禍の好事例！」を聞いてみました。

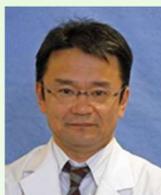


人と会えないことや県外に行けないことなど、今は我慢して生活をしていることがわかりました。病院職員だからと差別を受けた、一人暮らしの子どもの様子も見に行けなかったという、せつない回答もありました。「良いことなんてないけど、、、」と言いつつも、感染対策の効果で風邪をひきにくくなった、家族と過ごす時間が増えた、県内の楽しめる場所を見つけた、という好事例もありました。業務では、会議や研修などがオンラインで開催され参加しやすくなりました。県民のみなさまには職員に向けてのエールをたくさんいただきありがとうございました。まだ終息しないコロナ禍。好事例が少しでも増えるといいですね！！

職員のご紹介

医療局長 西江 浩

医療局長を拝命いたしました。この春も医療局には fresh な若い先生方を多数迎え女性医師も増えて益々発展していくものと期待しております。これからもご指導ご鞭撻の程、何卒よろしくお願い申し上げます。



内科部長(統括) 野口 直哉

内科部長(統括)を拝命いたしました。若くて生き生きした内科医が増え、厚生病院の内科も活気にあふれています。安心して医療を受けていただけるように一丸となってがんばっていきたいと思います。よろしくお願い致します。



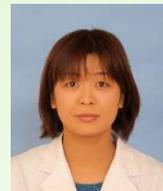
内科部長 村脇 あゆみ

内科部長を拝命いたしました。開業医の先生方と連携したり、他科と協力し合いながら、疾患だけでなく社会的背景なども考慮して診ていけるように努めて参りたいと思っています。



産婦人科部長 周防 加奈

産婦人科部長を拝命いたしました。鳥取県中部の産婦人科中核病院として、安心・安全な医療が提供できるように努力して参ります。どうぞよろしくお願い致します。



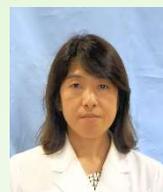
消化器外科部長(統括) 鈴木 一則

消化器外科部長(統括)を拝命いたしました。安全で確実な手術、できるだけ負担が大きくならない手術を日々心掛けています。良質な診療を行って参りますので、よろしくお願い致します。



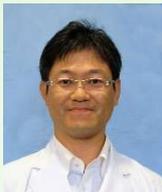
消化器外科部長 岩本 明美

消化器外科部長を拝命いたしました。地域の皆さんに安心して治療を受けていただけるよう、努力して参ります。どうぞよろしくお願い致します。



感染対策室長兼小児科部長 河場康郎

感染対策室長を新たに拝命いたしました。
地域の小児医療に励むとともに、
渦中にある新型コロナウイルスを含め、
感染防止対策に貢献していきたい
と思います。どうぞよろしく
お願いいたします。



中央検査室長 黒田 誠

中央検査室長を拝命いたしました。
診療に貢献できる検査室を目指し、
スタッフ一同努めてまいります。
どうぞよろしくお願いいたします。



看護局長 石原 幸恵

看護局長を拝命いたしました。患者の皆様とご
家族の心に寄り添い、その人らし
さを尊重した看護の提供に努めて
参ります。どうぞよろしくお願
いいたします。



地域連携センター長 竹本 智美

地域連携センター長を拝命いたしました。地域
の皆様が、適切な治療を受け、本
来の生活の場へ安心して帰れるよ
う支援に努めて参ります。どうぞ
よろしくお願いいたします。



新任医師のご紹介

内科 永澤 萌 	内科 竹本 和弘 	内科 助川 礼 	消化器内科 竹田 真輝 	消化器内科 藤井 雄基 	消化器内科 加藤 雅之
小児科 中村 裕子 	小児科 森脇 千咲 	小児科 木村 昂一郎 	外科 高木 雄三 	泌尿器科 木村 有佑 	麻酔科 坪 圭亮

研修医のご紹介

研修医 澤田 郁 	研修医 南 優太 	研修医 圓道 響 	研修医 梅田 楓子 	研修医 中尾 支奈 	研修医 志磨 直
-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	-----------------

【編集後記】

今年の春はいつもと違います。絵下谷（えげだに）川の桜は4月を待たずに満開となりました。新人、新職者のオリエンテーション会場はマスク姿ながら満面の笑みに力強い目力を感じました。ともに勢いを感じる二つの光景は偶然ではないのでしょうか。世間の新型コロナ感染で抑圧された気持ちを一気に吹き飛ばし、疾病と戦う武士達が勢ぞろいしました。「みんなでひとつに」病院の新年度は輝かしくスタートいたしました。

（広報委員長 紙谷秀規副院長）