

KUH

Kagawa University Hospital

か だい
香大病院 PAPER

2022
A/W

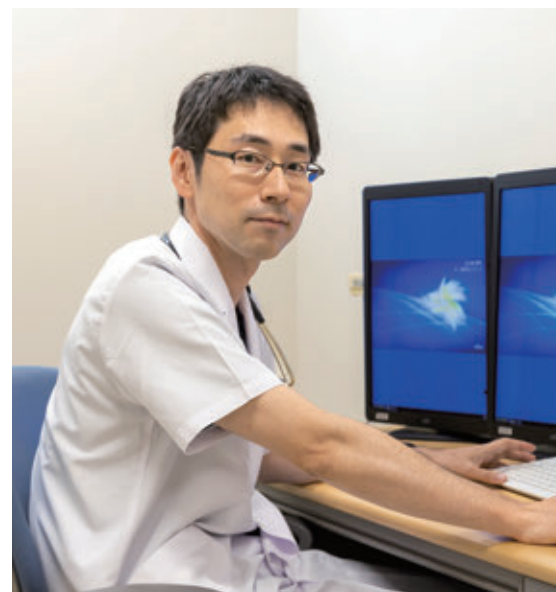
vol.01

ご自由にお取りください

特集
カゼってなんなん？



カゼってなんなん？



香川大学医学部附属病院呼吸器内科 助教
渡邊直樹

2008年香川大学医学部卒業。香川大学医学部感染症講座（寄附講座）、倉敷中央病院呼吸器内科を経て、2016年から現職。
日本内科学会認定 総合内科専門医、日本呼吸器学会認定 呼吸器専門医、日本感染症学会認定 感染症専門医。
患者さんひとりひとりに最も適切な治療を提案できるよう、丁寧な診察を心がけています。

カゼとはどういう病気？

「カゼ」という病気があるわけではないんです。特別な治療をしなくても自然に治る良性の「ウイルス性上気道炎」のことを一般的に「カゼ」と呼んでいますが、上気道炎というのは、鼻からノドにかけての急性炎症のこと。だから、鼻水、ノドの痛み、セキの3つが同時に発症するのがカゼの特徴です。この時、発熱する人としらない人がいます。発熱すれば学校や会社を休んだり、発熱していなければ日常生活をそのまま続ける人も多いと思いますが、たいていそのうち、自然に治っている。これがいわゆる「カゼ」と言われる病気ですね。ただし、この「自然に治る」というところがややこしくて、自然に治った軽い症状の病気は、たいてい「カゼだった」と認識されることが多い。ノドだけ痛かった、セキが止まらなかった、お腹の調子が悪くなったとかいうのは、実は別の病気だったかもしれないのですが、それらが全部「カゼだった」として語られるので、人によって少しずつカゼのイメージが違うのではないかと思います。



カゼの特効薬ができない理由

カゼは「ウイルス性上気道炎」なので、原因となるウイルスがあります。ただ、この種類がとて多くて200種類以上あるんです。そのひとつひとつに対して薬を開発することは可能かもしれませんが、そもそも「自然に治る」病気なので、差し迫った必要性がありません。仮に薬を開発したとしても、翌年には変異している可能性もあるので、キリがないという事情もあるでしょう。なので、カゼの場合は症状を緩和させる薬を用いて、自然な回復を待つことになるのです。一般に市販されている薬で効能がありますよ。



とっても身近な病気「カゼ」。
でもカゼがどんな病気なのか、ちゃんと理解している人は少ないかもしれません。
体調が悪かったり、熱が出たりすれば、なんでもカゼだと思っていませんか？
わかっているようで、わかっていないカゼの正体を、
呼吸器内科の渡邊先生に教えてもらいました。

はい。私が
お答えします

カゼとインフルエンザの違いは？

カゼは「感冒」、インフルエンザは「流行性感冒」と呼ばれます。つまりインフルエンザもカゼの一種なんです。しかし、病原となるインフルエンザウイルスは、38℃以上の高熱、関節の痛みなど強い反応を引きおこし、伝染力も強いことから、一般的なカゼとは分けて扱っています。コロナウイルスの流行でもわかるように、もし多くの人が同時期にインフルエンザに罹患すれば、社会機能がマヒする恐れもあります。高齢者や別の疾患を抱えている人にとっては命にかかわることもあるでしょう。だからインフルエンザの場合は抗インフルエンザウイルス薬やワクチンが開発されて、特別な対応をしているのです。



カゼの時に病院に行く？ 行かない？



カゼは「自然に治る」病気なので、症状が軽ければ病院に行く必要はありません。他人に伝染さないようにマスクや手洗いをし、普段どおりに行動しても大丈夫です。注意が必要なのは、日常生活に影響するほどの症状がある時です。食事ができないほどのノドの痛み、夜眠れないほどのセキなど重い症状が出ている場合は、別の病気の可能性があります。また、症状が改善せずに2週間以上経過したり、治ったあとにまた調子が悪くなって長引く場合も別の病気が疑われます。無理せずに、かかりつけ医や専門医の受診をおすすめします。



それ、もしかしたら

カゼじゃないかも。

こんな症状の時は
専門医院・かかりつけ医院へ

ノドの痛みやセキなどを「いつものカゼだろう」と放っておいたら、別の病気だった…というのは、病院ではよくある話です。どうも様子が違うと感じたら、早めに受診しましょう。

□ 強いノドの痛み → 耳鼻咽喉科へ

セキ・発熱・鼻水の症状がなくノドだけが痛い場合は、カゼではないかもしれません。症状が長引くようであれば、耳鼻咽喉科（耳鼻科）の受診がおすすめです。また、発熱の有無にかかわらず、唾液を飲み込むのもつらい、口を開けられないなど強いノドの痛みを感じる場合は、すぐに耳鼻咽喉科で診てもらいましょう。



□ 激しいセキ → 呼吸器内科へ



少しセキが出るくらいなら普通のカゼの範囲です。また、カゼの症状が治ってもセキだけが残る場合がありますが、これも普通の症状です。でも、セキが出続けて止まらない場合や、2週間以上セキが続いて症状の改善が感じられない場合は、呼吸器内科の受診をおすすめします。

□ 妊婦さんの発熱 → かかりつけの産婦人科に相談

妊婦さんは、妊娠期間によって服用してはいけない薬の成分があります。ただの発熱だからと自分の判断で薬を服用せずに、かかりつけ産婦人科に相談してください。症状が軽ければ、まずは電話で相談するのがよいでしょう。



□ 小さな子どもの発熱 → 状態によって救急相談電話を

自分で自分の状態をうまく説明できない小さなお子さんの場合は、親が様子をみて判断することになります。熱が出ても本人が元気であれば、かかりつけの病院・医院などの受診日に診察してもらいましょう。ただし、本人がぐったりしていたり、ゼーゼー音を出しながら呼吸をしている（喘鳴がある）場合はすぐに受診するか、夜間なら自治体の救急相談電話へ連絡してください。また、受診するか迷ったら、（全国同一の）#8000にかけて、相談してみてください。



□ 今まで経験のない症状に注意

カゼは発熱、セキ、ノドの痛みだけでなく、体のだるさや下痢を伴う場合もあります。ひとつひとつの症状は深刻なものではありませんが、体を動かせないほどのだるさや、トイレから離れられないような下痢など、「今までに経験したことがない」と思えるほどの強い症状を感じた場合は、かかりつけの病院・医院などを受診してください。いきなり激しい寒気を感じたり、突然嘔吐するなど、何の前ぶれもなく症状が出る場合も要注意です。



コジラせない! 香大病院タスクフォース

もしカゼをひいても悪化させないために何ができるか。
診療科を超えて集められたメンバーがタスクフォース（特任チーム）を結成。カゼへの対策を提案します。



感染制御部 田井達也 薬剤師

市販薬は体を楽にするために服用する。

カゼの特効薬はありません。だから市販のカゼ薬も、ウイルスをやっつけて病気を治すものではないのです。では、何のために服用するかと言えば、「症状をやわらげるため」です。「体を楽にすることで、自分の力でカゼを治すのを助ける」という考え方なんです。だから熱を下げるなら解熱剤、セキがつかないならセキ止

め薬という具合に、症状に合わせて薬を選べばよいと思います。いわゆる「カゼ薬」は、発熱、セキ、ノドの痛みなどを複合的に緩和させるものです。要するにカゼをひいた時の薬選びは「今、自分がどうなりたいか」ということが一番のポイントになるわけですね。なお、服用の際は薬の説明書を必ず読みましょう。



感染制御部 間嶋由美子 看護師

基本の対策は、新型コロナウイルス対策と同じ。

カゼの対策はコロナ対策と同じ。正しいマスクの着用と、手洗い、手指の消毒が大事です。マスクは、カゼをひいた人がせきやくしゃみをした時に飛散するウイルスが、身体の中に入ってくるのを防ぎます。また、ウイルス（や細菌）は目・鼻・口から侵入します。ウイルスが付いた手を通して感染する場合がありますので、帰

宅時はもちろん、外出中も適宜、手指消毒と手洗いすることが重要です。なお、アルコール消毒すれば手洗いは不要と考えている人がいますが、下痢や結膜炎を起こすウイルスにはアルコールが効きにくくなっていると言われています。だから、流水と石けんによる手洗いも、しっかり行いましょう。



医学部 健康科学講座 加藤育子 医師

子どものカゼは脱水症状に注意を。

子どもがカゼを悪化させる原因のひとつは「脱水症状」なんです。発熱で悪くなるというより、発熱のしんどさで水分を摂取するのが難しくなり、脱水症状をひきおこしてしまう。そういう症例をたくさん診てきました。ですから、解熱剤は水分摂取や栄養補給のための時間をつくるものと考えてくださ

い。薬で熱が下がって、お子さんが少し元気になったら、経口補水液などでしっかり水分をとって食事をする。これで十分カゼの対策になります。もしお子さんが経口補水液よりスポーツドリンクが飲みやすいのなら、そちらでもかまいません。まずは水分を取ることを優先してあげてください。



臨床栄養部 北岡陸男 管理栄養士

カゼの食事に鮭卵雑炊とココアドリンクはいかが？

カゼの時こそ「しっかり、栄養バランスのとれた食事を!」と言いたいところですが、食欲が落ちたりして中々そういきません。私が導きだした答えは「鮭卵雑炊」と「ココアドリンク」です。実は体内の免疫の働きを助ける栄養素には色々あることが知られていますが、ビタミンDや亜鉛もその役割を持っています。鮭卵雑炊には、ご飯でエネルギー

を補給した上で卵と鮭でタンパク質やビタミンDが摂取できる抜群のメニューです。亜鉛は牡蠣やお肉などに含まれていますが、カゼの時には摂りにくかったりします。コスパよく手軽に摂るなら純ココア。あったかいココアドリンクは、体もあたたまりそうです。え？ 食べ合わせが悪い？ これ、一緒に食べてくださいって意味ではないですからね(笑)。

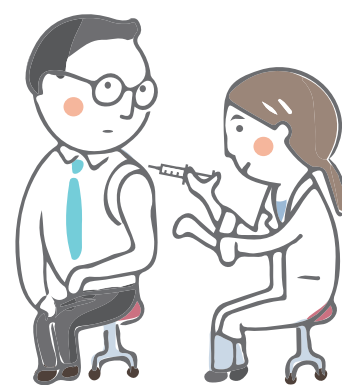


感染症 教育センター 横田恭子 医師

打てるワクチンは打っておく。

ペストや天然痘など、人類は今までいろいろな感染症と戦ってきました。その結果、ようやく生み出された対抗手段の一つが「ワクチン」です。毎年のインフルエンザ・ワクチンをはじめ、打てるワクチンを打っておくことは感染症対策として有効な手段です。その上で、バランスのいい生活をするこ

れが私からの提案です。なお、昭和43年以前に産まれた人は「破傷風」のワクチンを打っていない可能性があります。また、昭和37年～53年度生まれの男性には「風しん」のワクチン接種が厚生労働省よりすすまられています。該当する方は、ぜひかかりつけ医院にご相談ください。



放射線診断科 室田真希子 医師

カゼも肺炎もよくある病気。若い人も油断せずに。

カゼとよく似た症状の病気に肺炎があります。どちらもセキや発熱を伴うので、自分自身で判断するのは難しいかもしれません。肺炎は若い人でもかかる当たり前の病気です。高熱が出たり、セキがひどいなら肺炎の可能性があるので早めに受診してください。肺炎の場合は、単純写真（レントゲン）で肺に白い影が写ります。これは肺が炎症を起こしている証拠。単純写真と血液検査などを合わせて、肺炎の診断をします。



健康な状態の肺の単純写真

肺炎を起こしていると白く写る

みんなの自己流カゼ対処法



アレってどうなの会議

誰かから聞いたり、どこかで目にしたりして、誰にでも自己流のカゼ対処法ってありますよね。そんな巷に広がる「自己流対処法」について香大病院の医師や専門家が集まってマジメに話し合いました。医療従事者は命に関わる仕事をしているので、科学的な根拠がないものに簡単に「いい」とか「ダメ」とかは言いませんが、自己流対処法が生まれた原因を推理して、アドバイスをしたり、しなかったりしていますので、どうぞご覧ください。



栄養で解決する派

- ・栄養ドリンクを飲む
- ・ニンニクを食べる
- ・たくさん食べる

戦う前の準備こそ大事



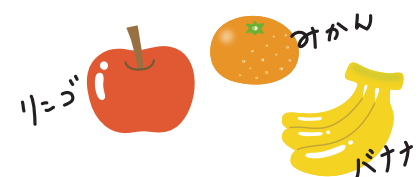
たぶん「栄養を摂取すればカゼに対抗する力がつく」というイメージだと思います。でも考えてみてください。プロ野球チームも、ベナントレーズの前にキャンプをしていますよね。しっかり準備をしているから戦えるんです。それと同じで、いきなり栄養を摂取しようとするのではなく、普段から規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事を続けることが病気への備えになります。なお、栄養ドリンクはカフェインが含まれるものがあり、その影響で一時的に「元気になった」と感じる場合があります。もしかすると、それを「カゼが治った」と勘違いしている人がいるかもしれません。また、カフェインは一部の薬との飲み合わせに注意が必要なので、かかりつけ医に相談してほしいですね。

バランスの食事



何かの足しにはなる

- ### フルーツのビタミン派
- ・みかんを食べる
 - ・リンゴを食べる
 - ・バナナを食べる



「フルーツでビタミン摂取」という考え方ですね。ビタミン摂取がカゼの治癒に直接影響するわけではありませんが、摂取することで何かの足しになっているでしょう。一番よく聞くのは「カゼにはビタミンCが多いみかん」でしょうか。でも、ことさらみかんにビタミンが多いわけではないんです。身近な果物ではキウイの方が多く含まれています。包丁を使わずに手で皮をむける食べやすさが重宝されて、みかんへの期待が高まったのかもしれません。リンゴは腸内細菌達を元気にする食物繊維が豊富です。バナナはカロリーが高いので、食欲がない時には足りない栄養の足しになりますね。



カゼの時によく食べるおかゆは水分が多くて、普通のご飯より栄養が摂れません。もし食欲がないなら、おかゆに卵を入れたり卵雑炊にして、炭水化物だけでなくタンパク質も一緒に摂る工夫をしましょう。香川では「カゼにはうどん」という話をよく聞きますが、ご飯に比べてうどんは特別に消化しやすいわけではありません。でも食欲がない時に「うどんなら食べられる」というなら、よく煮込んで温かくして食べてください。雑炊と同じで、卵などを入れるといいですね。ちなみに、いろいろな県で働いてきた医師たちによると、病院食も香川ではうどんが多いらしいです。「ほかの県では病院食でうどんが出るのを見たことがない」という話もありました。

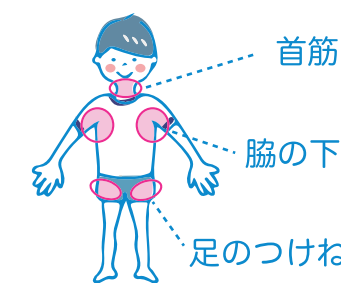


冷やして熱を下げる派

- ・おでこに氷のう
- ・おでこに豆腐
- ・ネギを首に巻く



熱を下げるなら首筋や脇の下を冷やす



熱を下げるために、氷のうやジェルシートで冷やすのはいいんです。でも、おでこを冷やしても効果はあまり期待できません。もし熱を下げたいなら、おでこではなく大きな血管が通っている場所、首筋や脇の下を冷やすのがおすすめです。熱が上がりきって寒気がなくなってから大きい血管を冷やしてあげると、より大きな解熱効果が期待できます。だから「ネギを首に巻く」というのは、理屈は合っているんです。ただ、ネギだとコストがかかるし、皮膚が荒れてしまう方がいるかもしれませんので、やはり氷のうやタオルを巻いた保冷まくらがいいでしょうね。おでこは解熱には向きませんが、おでこを冷やすことで気持ちが良くなり、しんどさが改善されるならやってください。

普通のごはんを食べて食欲があるなら

ノドの痛みに対しては、さまざまなドリンクが飲まれているようです。全部をまとめて評価するのは難しいのですが、カリンやキンカンなどはスツとする清涼感が気持ちいいのだと思います。ただし、それは一時的なものなので、後からまた痛みが出てくるはずですね。また、うがい薬も似たようなもので、使っていると清涼感がありますが、カゼの治癒ということでは、うがい薬を使っても使わなくても（水のうがいでも）特に差はありません。ドリンク類も、うがい薬も「これでノドの痛みが癒える」というミラクルな効果はありません。外出時にマスクをするとか、部屋に加湿をするなど。普段の対策を大切にしてください。

ミラクルはないが清涼感はある

- ### ノドの痛みに対する諸派
- ・カリンの飲み物
 - ・キンカンの飲み物など多数
 - ・うがい薬

とにかく汗をかく派

- ・サウナに行く
- ・汗が出るまで運動をする
- ・ふとんをかぶせる



昔はカゼをひいた子どもにたくさんふとんをかぶせて「いっぱい汗をかきなさい」と言っていたようです。この「汗をかいてカゼを治す」という発想は、いったいどこから出てきたのでしょうか。ひとつ言えるのは、汗をかいてもカゼは治りません。もし寒気がするならあたたかくするのもいいけど、汗をかくほど熱くなっているなら、涼しくしてラクにしてあげた方がいい。そうやって体の負担を軽くすることが、カゼの回復につながります。体が弱っているのに無理に汗をかいたり、激しい運動をすることはおすすめできません。

汗でカゼは治らない

生まれ変わっても 看護師

同じ質問、
それぞれの答え

あなたの言葉で

まだ1年目の若手と指導する立場のベテラン、2人の見えるのは、2人の正直な思い。これを読めば、看護師



Q

1. 看護師を目指したきっかけは何ですか？
2. これがないと仕事が始まらない!と思うものを3つ挙げてください。
3. 看護師にとって一番大切なことは何ですか？
4. 「白衣の天使」のイメージは、あなたの「はげみ」ですか? 「重荷」ですか?
5. 学生時代の自分に声をかけるなら、どんな言葉ですか?

Answer 1.

目指していた大学に合格できず、すべり止めだった看護学校に進学しました。すみません。でも今の私なら、生まれ変わっても看護学校に進学します。

Answer 2.

時計、ペン、パソコン。分刻みのスケジュールなので時計は必須。あと4人部屋なら4人同時に業務が発生するのでメモが欠かせません。

Answer 4.

もちろん「はげみ」です。これまでたくさん失敗してきましたが、患者さんに背中を押されてここまでやってきました。いつも患者さんから元気をもらっています。

Answer 5.

当時は本命の大学に落ちいたので、「看護の仕事は、あなたが思っているより深くてももしろいよ」と、励ましたいです。

Answer 6.

意識していないと友だちよりも食べるスピードが速くなり、先に食事が終わってしまう。

Answer 9.

リラクゼーションスポットでリンパマッサージを受けられると最高です。24時間営業でお願いします。

Answer 8.

同じ夜勤中の看護師とのおしゃべりですね。盛りあがって声が大きくなり、怒られたことも…。そして夜勤明けには温泉へ、よく行きました。

Answer 7.

手作りのお弁当です。でも朝はギリギリまで寝たいので、ウインナーと卵焼きが定番のおかずです。

阿部 慈

ABE MEGUMI

看護師歴 28年 看護部長

看護師がわかる



看護師に同じ質問をしました。返ってきた答えから
の仕事への理解が少しだけ深まるかもしれません。

6. 休日をエンジョイ中に職業病を感じる瞬間はありますか？
7. お昼によく食べるものは何ですか？
8. 夜勤中の密かな楽しみをこっそり教えてください。
9. もしも病院内にあなたの好きな施設を作れるなら何がいいですか？

Answer 2.

メモ帳、ペン、電子カルテ & ノートPC。まだ看護師として未熟なので、いつも電子カルテとノートPCを持ち歩いて、足りない知識を補っています。

Answer 4.

私にとっては少し「重荷」です。現状ではできないことや、わからないことがあります。白衣の天使は、まだ遠いです。

Answer 6.

消毒への意識が強いので、遊びに出かけた先で、なんでも消毒スプレーをしてしまいます。友だちには「そんなにシュッシュュッシュュなくていいよ」と言われたこともあります。でも、やっぱり気になるんです。

Answer 9.

サウナ付きの温泉です。サウナとか岩盤浴が好きなんです。仕事帰りに温泉に入って、家に帰れば寝るだけという状態になるのが理想ですね。

Answer 1.

祖父が胃がんで入院しているときに、祖父だけでなく家族にも丁寧に接してくれた看護師さんを見て、目指すようになりました。病気が重いつきは本人だけでなく、家族も不安なんですよ。

Answer 3.

確実な技術。患者さんとの信頼関係を築くためにも、もっともっと技術力を高めたいです。

Answer 5.

学生時代はコロナ感染予防で、社会全体が自粛ムードでした。友だちにも会えないし、なにをどこまでやっていいのかわからない。とても息苦しくてつらかったです。だから、「もっと力を抜いて、息抜きしてもいいんだよ」と伝えたいです。

Answer 7.

野菜のおかずを入れるように心がけている手作りのお弁当か、時間がないときはカップラーメンを食べています。カップラーメンはトマトチリ味が好きです。

Answer 8.

まだ夜勤の経験がありませんが、来週、初めての夜勤が控えています。

白衣の天使は まだ遠い

磯崎 実矩

ISOSAKI MIKU

看護師歴 約5カ月

いい言葉いただきました。

麵通団団長のやわらかインタビュー

※感染予防対策を徹底した上でインタビューおよび撮影を行っています。

昔の名前で呼ばれています。

(編集部より) 広報誌の創刊に当たって病院執行部で対談を行うことになったのですが、ちょっと縁あって讃岐うどんブームの仕掛け人である「麵通団団長の田尾さんに進行してもらおう」という大胆な案が浮上。関係各所の快諾をいただき、ミーティングルームに全員集合してぶっつけ本番の首脳陣インタビューが行われました。果たしてどうなることやら…。

「医大病院」から「香大病院」へ

田尾 偉い方々に囲まれて誠に恐縮ですが、私のような者が呼ばれたということは、どう考えても「あまりお堅い内容にするつもりはない」という意思表示だと思われますので(笑)、今日は、おそらく多くの県民が香大病院に對して思っているだろうこととかかわらないことを、私が素人の立場で質問をしていきたいと思います。

一同 お手柔らかに(笑)。
田尾 ではまず最初に、「香川大学医学部附属病院」は何と略称するのが正解なんですか？ 私の周りでは医大じゃないのに「医大」とか「医大病院」とか、中には「香川病院」という人もいますが(笑)。

門脇 確かに、僕はこっちに來て7年ですけど、僕もほとんど「医大」しか聞かないですね。



門脇病院長

横川 私の周りもみんな「医大」と言ってますね。

田尾 「医大病院」でなくて「医大」だけですか。

横川 そう。たいていの人が「医大に行く」って。勉強しに来るんじゃないとは思んですけど(笑)。

門脇 かつて「香川医科大学」の附属病院時代に「医大病院」と呼ばれ

ていましたから、その呼び方がずっと残っているんでしょうね。

田尾 香川医科大学ができたのが昭和53年で、医科大学が香川大学と統合して「香川大学医学部」になったのが平成15年ということは、「医大病院」時代が25年もありますから、それは定着してしましますね。

杉元 僕らも「香川大学医学部」になって「変わりました」ということをアピールしたいですから、今後は「香大病院」という呼び方を勧めていくのいいんじゃないかと思います。

田尾 わかりました。ただし、医大病院を「医大」と呼んでも通じるかもしれないけど、香大病院を「香大」まで略したら本当に勉強しに行くみたいになりますから、そこは気をつけます(笑)。

「診療」「研究」「教育」が三本柱

田尾 では次ですが、そもそも大学病院とそれ以外の病院って、何が違うんですか？

門脇 大学病院は基本的に「診療」と「研究」と「教育」が三本柱になっているんですが、外見的にわかりやすい違いは、大学病院には「研究」と「教育」の部門があるということです。

田尾 あ、そうか。大学の医学部だから当然、「学生の教育」があるんだ。
杉元 僕らは医学部附属病院の病院長や副病院長ですけど、同時に医学部の教授でもありますから、教授として学生の教育もやっているわけです。医学部と病院は連携していますから、病院の中には医学部生が実習でたくさん入っていて、患者さんから「実習生が見学してもOK」という許可を頂いたところには実習生が研修でお伺いすることもあります。

門脇 他にも医師だけでなく、看護師や薬剤師、臨床検査技師など、いろんな医療分野の教育をやっています。

杉元 「優秀な医療者を育てて輩出する」というのが僕らの大きな使命の一つですから。ちなみに、香大病院は「ほとんどの診療科が揃っている」というのも大きな特徴ですけど、それも「教育」という観点から必要なことなんです。

門脇 教育するには“弱い分野”を作るわけにはいかないので、まんべんなく環境を整えることが求められるんです。

田尾 なるほど、そういうふうに連動してるんですね。そして「研究」ですが。

門脇 医学の「研究」というのは、大きく分けて人を対象とした「臨床研究」と、患者さんから離れて主に研究室でやる理論や実験的な研究があるんですが、いずれも基本的に大学病院で行われています。一般の病院でも、ごく一部は研究しているところもあると思いますが。

杉元 今行われている治療法は全て、基礎研究や臨床研究の積み重ねによって確立してきたものですが、そういった新しい治療法の開発をや



杉元副病院長

るのが大学病院の「研究」だと思っただければ良いと思います。

田尾 もう一本の柱の「診療」について、大学病院ならではの特徴は何でしょう。

門脇 「診療」はもちろんこの病院でもやっているわけですが、その中かなり複雑で高度な「大学病院でしかやっていない診療」があるんです。例えば、僕の専門の血液内科には特殊な細胞を使った新しい血液の癌の治療法があるんですが、これはおそらく大学病院じゃないと難しいもので、そういう高度な医療が多かれ少なかれ全ての科にあります。僕の印象では、全体の1割ぐらいの患者さんがそうした「大学病院でしかできないような治療や検査」の対象になっていると思います。

杉元 もちろん大学病院以外でも高度な治療を行っている病院はありますが、それでも手に負えないという状態が起こった時は、間違いなく僕らの出番だと思っています。優れた医療機器も揃っていますので、各分野で高度な医療がまんべんなく提供できる体制にあります。

門脇 そのあたりを総合して、香大病院は「特定機能病院」に指定されているわけです。これは高度な医療提供や医療技術開発、研修実施能力などを備えた病院が指定されるもので、香川県では香大病院だけです。

杉元 他にも指定や認定を受けた機能がたくさんありますから、そのあたりがこの病院の「総合力」の高さでしょう。

田尾 何だか私の想定していないハイレベルな話になってきましたが(笑)、大変よくわかりました。

横川 詳しいことは大学病院のホームページにありますから、ぜひご覧になってください。

医療の世界への道のり

田尾 ではここから、若い世代の皆さんに何かの参考や刺激になればということで、皆さんのプライベートについて聞いていきます。まず門脇先生

お話
杉元幹史副病院長
香川大学医学部附属病院副院長
(診療環境安全担当)
香川大学医学部血液学・造血器内科学教授



お話
門脇則光病院長
香川大学副学長・医療担当
香川大学医学部附属病院院長
香川大学医学部血液学・造血器内科学教授

お話
横川利子副病院長
香川大学医学部附属病院副院長
(総務担当)
香川大学医学部事務部長



聞き手
田尾和俊麵通団団長
四国学院大学社会学部教授
麵通団団長
※麵通団は、90年代さきどろんの火付け役となった麵通団の田尾和俊氏が中心となって設立された団体。



から、医者になるまでの経緯を教えてください。

門脇 僕は鳥取県米子市で生まれて、親父は地元の銀行員で、親戚にも医療関係の人はいませんでしたから、医療関係には全く縁のない環境で育ちました。

田尾 すると、どこで「医学の道を目指す」ということになったんですか？

門脇 僕はもともと理系があまり好きじゃなかったんで、高校の時は文系に進もうと思っていたんです。けど、文系を出て会社員になっても僕は人を押しのけて出世するようなタイプじゃないので、ちょっとモヤモヤがあったんですね。そして同級生が「医者を目指す」と言うのを聞いて「そういえばそういう仕事があったなあ」って思っ

田尾 「あったなあ」って(笑)。

門脇 とにかく周りに医療関係の人が誰もいなかったんで、そもそも「医者」なんていう職業は全く思いつかなかったんです。それでちょっと調べて、「医者には自分に合ってるんだ」と思って京都大学の医学部に行きました。

田尾 そこが我々凡人とは違いますね(笑)。それから？

門脇 医学部を卒業後、臨床研修をして、そのあと一度アメリカの研究所に留学して免疫学の基礎研究を学んで、再び京都大学に戻った後、2015年に香川大学に來ました。

田尾 転勤で？

杉元 転勤じゃない(笑)。全国から公募して、厳正な審査を経て選ばれたんです。

田尾 失礼しました(笑)。しかし「医者になる人は医者の家系の人が圧倒的に多い」という先入観があったんですけど、門脇先生は全く違ったんですね。では杉元先生。

杉元 僕は小豆島出身で、うちも親父が銀行員なんですけど。

田尾 え?! 銀行員は何かあるんですか(笑)。

杉元 ま、そこは偶然ですけど、僕は小学校の時から「医者になる」と決めてたんです。

田尾 そんなに早くから？

杉元 理由は自分でもよくわからないんですけど、小学校の卒業文集に「医

者になる」と書いてましたから。それで、高松高校から香川医科大学に入って今日に至ります。

田尾 すると、ほとんど紆余曲折なしにここまで来たわけですか。門脇先生は高校になってもまだ文系と迷っていたのに。

杉元 門脇先生は天才ですから僕らとやるのが違う(笑)。

田尾 横川先生はどんな経緯ですか？

横川 私は医者ではないので「先生」じゃないんですけど(笑)、丸亀出身で高校を出てすぐに香川医科大学の事務職員になりました。最初は総務課で、その後、会計の仕事に移って。

田尾 そこから副病院長に。

杉元 ほんと、この方もすごい人なんですよ。

横川 いやいや、何もすごくないですけど、ずっと医学部が大好きなので、いつも「できることは何でもやりたい」と思いながらここまでやってきました。

田尾 いやー、皆さん経緯はそれぞれですけど、要所要所ですごい情熱



横川副病院長

を感じます。病院長や副病院長と聞くときちょっと身構えてしまいうだったんですけど、何かとても素敵なトリオに見えてきました。

杉元 トリオじゃないですけどね(笑)。

「天が見ている」

田尾 では、若い世代に向けて“人生の先輩”から一言、メッセージをお願いします。

門脇 当たり前といえば当たり前かも

しませんが、日々の努力の積み重ねと言いますか、目の前のことを一つ一つ一生懸命やるということですね。僕自身もその時その時にいろいろ考えながら一生懸命やってきた積み重ねで今があると思っています。ただし、一生懸命やった結果も、逆に怠けた影響も、すぐには出なくて、あとでじわーと効いてくるんですね。だから、すぐに結果が出なくても「継続的に努力を積み重ねる」ということがとても大事だと思います。ちょっとでも怠けたら、後々必ず響いてきますから。

杉元 僕は学生時代に西日本医学生剣道大会で団体優勝したんですけど、剣道の極意の一つに「遠山の目付(えんざんのめつけ)」というのがあるんです。構えて相手と対峙した時

ではなく、相手の後ろの遠い山を見るような意識で構えると全体が捉えられる…という感覚ですが、そういう心構えで進むべき道を捉えながら、足元の落ち穂を一つずつ拾っていくというイメージを持つことが大事だと思っています。あと、最近の若い人は僕らの世代よりすごく優秀だと思うんですが、採まれる経験が足りないという

か、みんな優秀で褒められながら社会に出てきたせいで、壁に当たった時にボキンと折れる子が多いという印象があります。だから、苦しいことも辛いこともいろいろ経験して、レジリエンス(弾性、回復性)の能力を身につけて欲しい。「遠山の目付」と「レジリエンス」ですね。ちょっと格好つけすぎましたか(笑)。

横川 私もやっぱり、若い人には何でも経験をして欲しいというのが一番ですね。自分でチャレンジするのはもちろんですけど、人に頼まれたことでも経験のチャンスだと思ってどんなことでも一生懸命やってみれば、いつかどこかで必ず力になると思います。

田尾 ありがとうございます。やっぱり皆さん、言葉は違っても同じような方向のメッセージが出てくるということは、本当に大事なことだという証ですね。

杉元 逆に言えば、「それができていない人が多い」ということでもあるの

で、若い人にはぜひ考えて欲しいと思っています。

田尾 では最後に、皆さんが大切にしている言葉は何でしょう。

門脇 僕がいつも心構えにしているのは、「天が見ている」ということです。誰も見ていないところでも「天の神様は全てお見通しだ」と考えると、心身がシャキッとします。

杉元 僕もまさに門脇先生と同じで、特に僕はすぐ怠けてしまいう自分がありますから、常にそう思うように心がけています。

横川 先生方がすごいことを言われたんで続けにくいんですが(笑)、私は「苦あれば楽あり」ですか。「今は苦しくても、ここを乗り越えたら絶対今より楽になるよ」と自分に言い聞かせてがんばっています。

田尾 素晴らしい言葉、どうもありがとうございました。



田尾麵通団団長

(田尾追記)
誌面の関係で、お伺いしたいろんなお話の3分の1くらいをカットすることになってしまいました。が、門脇先生の愛読書が『修身教授録』(森信三著)で阪神タイガースのファンだとか、杉元先生のゴルフのベストスコアが74(1)で小祝さくら選手のファンだとか、横川さんがトム・クルーズと巨人の“原くん”とBTSのファンで、毎晩暴漢が来たら振り回す水の入ったペットボトルを持って2〜3キロのウォーキングをしているとか(笑)、楽しい話がいっぱい聞けました。すごく風通しのいい「首脳陣」の皆さんにお会いできて、ちょっと香大病院のファンになりました。ありがとうございました。

もしも高度な医療が必要になったら？

呼吸器外科 編

近年激増している肺がんに対して、病気の進み具合や患者さんの状況に応じた治療を提供しています。

肺がん手術の例

胸腔鏡手術による区域切除で肺機能を守ります。



呼吸器外科長の矢島俊樹教授にお聞きしました。

肺がんなどの呼吸器疾患が対象

呼吸器外科では、肺がんをはじめとする呼吸器に関連する疾患を対象としています。肺がんは自覚症状がないまま進行することが多く、がんの死亡率では1位です。早期発見のためにも、健康診断でのレントゲン撮影を毎年行ってほしいと思います。

患者さんの状況に合わせた治療方針

肺がんの治療は、手術による患部の摘出、放射線治療、化学療法との3つがあります。がんの進行具合や患者さんの年齢、状態によって治療の方針は異なります。まずは、患者さんの状態を正確に把握すること。その上で、可能な限り根治を目指しながら、最適な治療方針を患者さんと話し合って決定しています。



Profile

香川大学医学部呼吸器・乳腺内分泌外科 教授
香川大学医学部附属病院呼吸器外科 科長

矢島俊樹

1997年群馬大学医学部卒業。
2002年九州大学生体防御医学研究所助手、2018年群馬大学総合外科学講座講師、2019年群馬大学先端腫瘍免疫治療学講座准教授を経て、2022年4月から現職。専門分野は呼吸器外科の低侵襲手術。

区域切除により呼吸機能を守る

肺がんからの根治を目指すためには手術が最善の方法です。肺がんの標準術式は肺葉切除です。左右二つある肺は「肺葉」という部分に分かれ、右側の肺に3つ、左側の肺に2つの肺葉があります。この、いずれかの肺葉を切除するのです。肺葉切除は肺の切除範囲が大きく（肺機能10～25%程度）、肺機能が十分でないと出来ません。肺葉は、さらに小さな「区域」から構成されます。その悪い区域だけ切除する方法として肺区域切除があります。区域切除は専門的な技術が必要となりますが、肺葉切除より多くの肺を残すことができるため、当院では小型肺癌に対し可能な限り肺区域切除を行っています。ちなみに、区域の境界線は肉眼では判別できません。その境界を明らかにする方法の一つは香大病院で開発され、今や世界各国で採用されています。

体の負担が少ない胸腔鏡手術

肺がんの手術では、胸を開いて切除する「開胸手術」と、穴を数カ所空けて内視鏡で切除する「胸腔鏡手術」があります。体への負担が少なく、回復が早いのは胸腔鏡手術。当院では、可能な限り胸腔鏡手術で肺がんの切除を行っています。

後進の育成にも協力



若手医師の育成のため、医学部生や研修医を対象にした外科手術の講習会を行っています。最新の手術方法を惜しみなく公開しており、多くの方が参加して技術を高めています。



医学部 NEWS



医学部生は、これからの日本の医療を担うべく、いろいろな学びを通じて知識と技術を身に付けています。あまり表に出ることがない医学部や医学部生の隠れた取り組みを、ここで紹介します。

病気ではなく人間を診る。 模擬診察で学ぶこと。

医学部生は、臨床実習医療面接の授業により、患者さんをどのように診察するかを学んでいきます。その授業の一環として模擬診察を行います。相手は、入念に準備をした SP（模擬患者／ Simulated Patient）。人生で初めてとなる診察はうまくいかないことも多いですが、それもすべて成長の糧になっています。今回は、医学部生の大きな助けとなっている SP さんに話を聞きました。



SP 歴 9 年
古澤幸夫さん

SP のみなさんはボランティアですか？

全員ボランティアで参加しています。私は2012年に会社を退職し、その翌年から縁あって香大病院のSP研究会に参加しました。一般人には、なかなか知られていない取り組みだと思います。

どのような準備をしていますか？

それぞれに患者としてのシナリオが与えられます。普段からどんな症状があり、どのくらい自覚しているか。また飲んでいる薬や、その日の体調など、細かく決められています。それを覚えるだけでも大変ですが、本当の患者さんと同じように演じなくてははいけません。歩き方ひとつにも意味があるんです。そのため、新人SPは一定の期間先輩SPの演技を見てSPのいろはを習得し、その後、月2回の授業で実践しSPの技術を磨きます。ちなみに私の場合は、半年から1年近く学びの期間があり、そこからシナリオを読み込んで、ようやくSPとしてデビューしました。とにかく覚えることが多いので、「ハードな脳トレ」と思うようにしています。

模擬診察ではどんなことを行いますか？

診察室に呼ばれたときから患者になりきっています。医師（医学生）から聞かれたことに答え、聞かれなかったことには答えません。しゃべりすぎないようにしています。そしてSPの一番大事な役目となるのが、診察終了後に自分たちが感じたことをフィードバックすることです。ここをもっと聞いてほしかった、話し方が早かった、説明がわかりやすかった、安心感を感じたなど、率直な意見を返します。感じたことを正確に伝えるために、診察中には、医師の話し方や態度をどう感じたのか、どの「言葉」や「態度」に心が動いたのか、自分自身の心の中をチェックしています。私たちも真剣勝負です。

医学部生にどんなことを期待していますか？

一人の医療従事者が誕生するための、とてもやりがいのあるボランティアで、あっという間の9年間でした。活動を通じて学生のみなさんが真剣に医療に向き合い、着実に力を付けられている姿を見て、頼もしく思っています。初めて授業で模擬診察室に入ったときの思いを忘れずに、患者さんに関心を持ち続ける医療従事者になってほしいと思います。

SP についてのお問い合わせ

tel. 087-898-5111（香川大学医学部代表）

「模擬患者のSP研究会に興味があるため、『医学部教育センター』と話がしたい」とお申し出ください。

模擬診察を経験した学生がSPさんに感じたこと

思った通りにできないことばかりでした。「なるほど」と相づちを打つクセを指摘してもらい、「そうですね」と答えるように変わりました。

診察はほんとにケースバイケースで、なかなか教科書通りにはいかない。「あれも聞かないと、これも聞かないと」と焦っている私を、SPさんがうまく誘導してくれたように感じました。

自分のことでいっぱいになって、質問するばかりになってしまいました。「話を聞いてほしい」というのが患者さんの気持ちなど、学ぶことの多い時間でした。

medical term

医療用語

日常会話に使ってみた

普通の人が聞いても理解しにくい医療用語を解説しながら、ちょっと強引に日常会話に取り入れてみるコーナーです。

今回の用語

君のムンテラを聞かせてくれ。

ムンテラ

意味

患者さんや家族に対して、医師などが病状や治療方針を説明することを「ムンテラ」という。元はドイツ語の「MundTherapie（ムントセラピー）」を略することから生まれたらしい（諸説あり）。日本の医療用語はドイツ語が多いのです。

日常会話での使い方

なんらかの事情を説明するシチュエーションで使いたい。明日から、どんどんムンテラしていこう。

（使い方例）

機械の使い方がわからない彼女に…
それ、俺ならムンテラできるぜ。

女性が接客する店の領収書を見つけた妻に…
きちんとムンテラできる領収書だ。

今月2回目の大遅刻をした部下に…
一応、君のムンテラを聞いておこうか。

※実際の用法とは異なります。ご使用にはご注意ください。



▶ | フライトドクター *flight doctor*

ドクターヘリは出動要請から5分以内に離陸、全県下に20分以内に到達します。救急現場からの早期かつ継続的な治療介入、搬送時間の大幅な短縮を通じて救命率向上、後遺障害軽減に大いに寄与できるものと確信しています。

▶ | フライトナース *flight nurse*

「ドクターヘリ、エンジンスタート!」。フライト担当日は、いつも以上の緊張感に包まれます。それでも患者さんに必要な看護をいち早く開始できることは、フライトナースとして大きなやりがいとなっています。今後も研鑽を重ね、1人でも多くの命を救えるフライトナースを目指します。

今年の4月18日より「香川県ドクターヘリ」の運用が始まりました。ドクターヘリ（通称：ドクヘリ）は、救急医療に必要な機器・医薬品を装備し、救急医療に従事しているフライトドクター、フライトナースなどが同乗して、時速約200kmで救急現場へ急行。香川県全域に約20分で到達し、救命医療を行います。現在、香大病院と香川県立中央病院が基地病院となり、1週間交代で消防機関からの要請によって現場出動や施設間搬送を行っています。

運航日は朝8時からのフライトドクター、フライトナース、操縦士、整備士、CS（communication specialist）、救急統括医によるブリーフィングで始まります。ドクターやナースに注目が集まりがちですが、CSや救急統括医による「情報の共有」と段取りが運用を支えているのは間違いありません。事務スタッフも限られた時間の中で他機関との調整などに奮闘しており、病院が一丸となってドクヘリをバックアップしています。

香川県ドクターヘリは県全体を俯瞰し、傷病者の命を救うだけでなく、傷病者が元の生活に戻れることを目的として、オール香川で県民のために取り組む事業です。香川県の医療に携わるすべての方々から様々な協力を受けてフライトしています。

き 聴く クスリ

— クラシック 編 —

「カノン ニ長調」 パッヘルベル



推薦者 / 医学部臨床心理学科長 竹森 元彦 教授

音楽鑑賞の効能

音楽は、心に直接に働きかけるので、その時々心の奥底に感じた言葉にならない気持ちを感じ取ることができます。この曲は同じ旋律の繰り返しの中に、静けさと美しさと、心の調和があり、勇気づけられます。迷ったり、疲れた時には、美しい旋律の水滴が何度心の中に滴り、その波紋が同心円状に広がって調和をもたらします。心のよどみがきえ、新しい自分がよみがえるような感覚をもたらすように思います。

音楽鑑賞の用法

心が疲れてしまったとき、気分をかえたい時、少し勇気が欲しいと思ったときなど、窓の外青い空をみながら、この音楽に耳を傾けましょう。

注意点

悲しい出来事を想うと、感傷的な気持ちがリフレインするかもしれません。この音楽の奏でる勇壮さには、人生の儚さや悲哀が隠れているようにも感じます。

読書の効能

小さな星から地球にやってきた小さな王子さまの、生きる姿勢やまなざし。この本を読むと、ほんとうに大切なこと、人と人のかかわりにある真実がぼんやりと浮き上がってきます。“僕”を通して、読者のうちにある王子様と会うことができるはず。王子さまは地球にきた1年目の日に自分の星に旅立つ。それは死のようにみえるかもしれないが、かけがえのない絆のうちに生きることなのです。

読書の用法

「いちばんたいせつなことは心でみることではか見えぬ」。忙しさの中で、たいせつなことを忘れたときにおすすめ。心の底に眠る人生の悲しみや喜びの情動を揺さぶり、過去のことも生き生きと蘇ってきます。

注意点

王子様が語る「よその星に住む住民」には、王子さまが見えないかもしれません。絶対君主の王さま、大物きどりの男、忘れるために酒浸りの男、星の役にたたない事業家など。いかがでしょうか？

KAGAWA
UNIVERSITY
HOSPITAL

香大病院を支える

香大病院の受付周辺には、困っている人に声をかけて院内の案内、誘導をしてくれるボランティアの方がいます。その一人、丸山さんに話をお聞きしました。

ボランティアを始めた きっかけは何でしょうか。

私がボランティアを始めたのは、恩返しの気持ちからです。家族が香大病院でお世話になっていたときに、先生にとてよくしていただきました。そのお礼がしたいと思って、2008年からボランティアを始めました。だから今年で15年目かしら。ボランティアを続けるためには、元気でいなくちゃいけない。そういう意識が働くので、それが私の健康の秘けつになっているかもしれません。



なぜここまで続けられた のでしょうか。

仕事を引退すると、どんどん社会とのつながりが薄れます。だけど週1回でもボランティアを続けていれば、自分も社会の一員であることが自覚できますね。お手伝いした患者さんからの「ありがとう」の言葉に励まされて、また1週間がんばれる。だから患者さんのおかげで今まで続けられたんです。

心に残っているエピソードを 教えてください。

ある患者さんから、通院の最後の日に「いつもあなたの笑顔に元気をもらっていた。ありがとう」と声をかけられました。それまで一度も話したことがない方でした。ここに立っているだけで意味があるんだと気づかされて、とてもうれしく思いました。

裏方さん

受付案内ボランティア 丸山恵美子さん



感染症を防ぐために、手洗い・手指消毒の習慣化を。

新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、手洗いや手指消毒の意識が高まった!という方は多いと思います。新型コロナウイルス感染症をはじめ多くのウイルスや菌は、私たちの顔の粘膜から侵入します。したがって、石鹸と流水による手洗い、または、アルコールを主成分とする手指消毒は、感染予防において最も基本的で重要な対策になります。効果的な手洗いと手指消毒は、方法とタイミングの2つの観点から考えることが重要です。

方法

手洗いは、石鹸を手に取り、**20～30秒**をかけて右図にある部分を**まんべんなく擦り洗いし**、水で洗い流します。

手を洗う場所がない場合は、アルコールを主成分とする手指消毒薬を使い、**手洗いと同じ部位に20秒ほどかけて擦り込み**ます。全ての部位に擦り込む必要があるため、十分な量を手に取ってください。

特に、**指先や親指は洗い忘れや消毒忘れが生じやすい部位**ですので、注意が必要です。



タイミング

下記の場面では、必ず手洗い（手洗い場がない場合は手指消毒）を行うようにしましょう。

▶ 帰宅時

▶ 職場に到着時

▶ 食事・調理の前

▶ トイレの後、おむつ交換の後

▶ 動物や動物の排泄物に触れた後

▶ ゴミ出しの後

▶ 手が目に見えて汚れている時

▶ 病気の人の世話をする前後

▶ 傷の手当をする前後

▶ 外出先で顔に触れる前

多くの場合、
病気を引き起こすウイルスや菌が
手についても、眼、鼻、口に
触れなければ感染にはつながりません。

感染予防として、
手を綺麗にすることの習慣化
が何よりも重要です。

主に患者さんや一般の方々向けに開催するイベント・教室のお知らせ

No.	開催日	時間	場所	タイトル	対象者
1	12月3日(土)	14:00～16:00	かがわ国際会議場	肝臓病 市民公開講座	患者さんとその家族、一般向け
2	2月10日(金)	14:00～15:00	香川大学医学部附属病院 西1階カンファレンスルーム	第3回 肝臓病教室	患者さんとその家族、一般向け



イキイキさぬき健康塾

香川大学医学部附属病院 医療セミナー

ケーブルTV・YouTubeにて放送中！
毎月テーマを変えてお届けしています。

最新動画はこちら▶



広報誌「KUH」創刊しました

医療のことをわかりやすく、楽しく伝える広報誌「KUH」が創刊しました。Kagawa University Hospitalの頭文字をとってKUH。気軽に「くう～」と呼んでください。多くの方が大学病院に感じているであろう「敷居」みたいなものも払拭したいと願っています。本音をもらえば、「KUH」の誌面、医療広報誌としては挑戦的です。みなさんにどう受け止められるか、ドキドキしています。ぜひご感想などを教えてください。

編集メンバー VOICE

この度、香川大学医学部附属病院を香大病院として香川県の皆様に広く知っていただくため、新しい広報誌「KUH (Kagawa University Hospital)」を創刊する運びとなりました。大学病院では重い病気や難病の患者さんだけを診するというイメージですが、香大病院は、それだけではなく、地域に根ざして、医療を必要とする方々につながり、ささえ、そして先進医療を提供することで地域医療をリードしていく新しい大学病院であることを、この広報誌を通じて知っていただければと考えています。

金西 賢治 副病院長（教育・地域連携担当）
香川大学医学部周産期学婦人科学 教授

香川大学医学部附属病院 広報誌

KUH Vol.01 2022 A/W

（春夏・秋冬／年2回発刊予定）

次号 **KUH** Vol.02 2023 S/S

2023年 春頃 発刊予定

〒761-0793 香川県木田郡三木町池戸 1750-1
香川大学医学部総務課 広報法規・国際係

【お問い合わせ】 TEL 087-891-2008
kouhou-m@kagawa-u.ac.jp

SNSで
情報発信中



@KagawaU_hosp