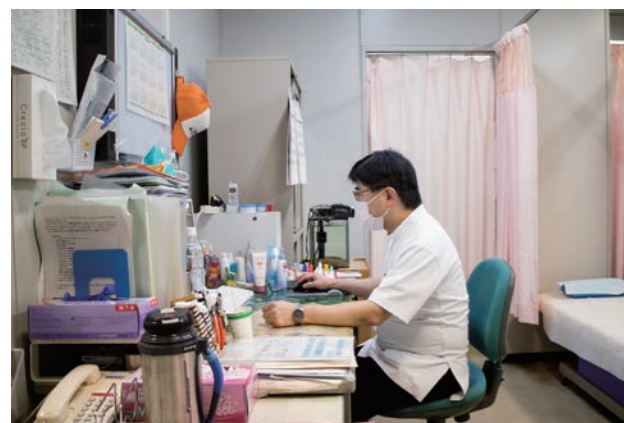


特集  
皮膚科  
退職医師からの  
メッセージ



—— アトピーの患者さんは数は多いですか？  
**光楽** アトピーで受診する人は多いですが、本当のアトピーってほんの少いで、圧倒的多数が「なんちゃってアトピー」です。小学



—— 皮膚科疾患の中で思い入れのある病気ってのは？  
**光楽** 一番はアトピーですね。信州大学皮膚科に入学するときにアトピーをやりたくて入ったのですが、当時の教授の専門が皮膚がん（メラノーマ）で、入局してからはそれが中心でした。悪性腫瘍を多く診療したのでその分野も鍛えられて手術もできるようになりました。

—— 光楽先生が当院にいらしたきっかけは何ですか？  
**光楽** 研修医が終わって一番最初

—— 当院に勤務されてからは皮膚科疾患だけでなく外傷など幅広い診療にあたられていますね。特に凍傷治療を皮膚科がされているというのは意外でした。凍傷は皮膚科医が治療するというのは一般的なのですか？  
**光楽** 一般的ではないですね。凍

### 八ヶ岳の麓だからこそその凍傷治療

科の研修医が集まり始め、初期・後期研修医制度を作るときでした。大学の同級生の先生も複数こちらにきていました。

—— いつ頃からどんなきっかけで始めたのですか？  
**光楽** 一番古い症例は2008年ですね。最初は軽い凍傷で来ていて、しもやけ治療みたいなので済むというのがときどきありました。その後、2009年から八ヶ岳で遭難した方の症例に出会い、プロスタンディンの点滴治療を開始したのですが、結果的にあまりよくなって指の切断になりました。徐々に症例を重ねていく内にこれだけじゃダメだろうということで、さらに調べて高気圧酸素療法を開始しました。調べてみると凍傷治療に力を入れているという施設はまれで、凍傷になってから指などが壊死して駄目ってなったら切除という形で処置することが多いように思います。壊死に至るまでの2週間の治療が重要だと私は思っ

くらいでアトピーもかなり良くなりました。  
 アトピーが軽快してから再度受験勉強をして医学部に入りました。これだけ苦労したからには皮膚科医になれということだと思えました。  
 ちなみに、いまだかつて自分より皮膚の状態が悪い患者さんを見たことはありません。

校の健診とかで診てもらったときに、たまたま痒かった、掻いたあとがある、それでアトピーと病名をつけられて受診を勧められる。なので家族や自分もアトピーだと信じてしまう人が圧倒的に多いわけです。ただの慢性湿疹、基本は乾燥肌でちゃんとコントロールしていないからアトピーっぽくなっている。それこそ乾燥肌のコントロールをすればよくなるわけです。

に配属されたところが今の岡谷市民病院で、そちらに2年9カ月いて、信大に戻って2年いてどこに行かれました。何ヶ所か候補を挙げてもらって諏訪地域が身近に思っていたので自分で諏訪中央病院を選びました。  
 —— 当院に来られたのが約16年前。その当時の当院のイメージはどうでしたか？  
**光楽** 鎌田先生の「がんばらない」は知っていました。平成20年のときです。ちょうど当院に若い内科の研修医が集まり始め、初期・後期研修医制度を作るときでした。大学の同級生の先生も複数こちらにきていました。

傷治療をやっているところがないからです。やけどの対極なので本来は形成外科でやるもので、一般的に凍傷、熱傷は形成外科の領域ということになると思いますが、当院は形成外科がないので皮膚科でやっています。

## 自身の経験から、同じように苦しむ人を出さないために。

皮膚科 部長 光楽 文生

光楽 文生 | みつら ふみお

皮膚科部長。信州大学医学部附属病院皮膚科、市立岡谷病院皮膚科を経て、2008年より諏訪中央病院。



### 自身の経験をきつかけに皮膚科医の道へ

—— 先生が皮膚科を選択したきっかけを教えてください。  
**光楽** 一度ほかの大学に通っていたのですが、救急救命医になりたいと思って医師を目指しました。その途中で、アトピー性皮膚炎で3年程寝込んでいた時期がありました。全身かきむしってるので皮膚が全部びらんみたいになって、全身が水泡みたいな感じで。服を脱ぐときに皮膚がはがされるので服が着れないんです。パンツ一丁で布団の上にレジャーマットを敷いて座ったままひたすら過ごし、痒くて眠れないから昼間起きて夜はずっとビデオを観て、体力の限界がきたら眠っていました。家から全く出ることができませんでした。  
 —— 今は治癒されたんですか？治療はどのようにしたんですか？  
**光楽** 今はほぼ完治しています。具合が悪かった一番の理由は親の影響でステロイド忌避だったからです。ステロイドを使わずに、通

常の治療を受けなかった。最初から民間療法でよくわからない治療をして悪化してしまっただけ。良くなるきっかけは、一番最後にやった民間療法で絶食療法をしたことです。淡路島で1週間食べないでビタミン剤と野菜ジュースだけ飲む生活をしました。すると生命の危機なのか、身体がアトピーどころではなくなるみたいで少し回復しました。  
 よくなくなったと、調子に乗って群馬方面へ徐々にドライブに行きました。その際にサンダルで草むら歩きしてリケッチア感染症（ダニに噛まれた）になってしまった。元々アトピーのつらさがあつたのに加えて、いきなり熱が出て、全身筋肉痛、全身関節痛になり寝返りも出来ない状態になりました。  
 「これはちょっとさすがに違うぞ、死ぬぞ」と思い、服を頑張つて着て日大板橋病院行って皮膚科を受診しました。その場で「アトピーだけじゃないね」と感染症が疑われ、採血をしてリケッチア感染という診断に至ったのです。抗菌薬と通常の抗アレルギー薬、ステロイド外用を使ったら1カ月



## 高気圧酸素療法 のご紹介



臨床工学科 しゅや ひてゆき  
澁谷 秀幸

—— 指切断になる人を減らせたという実感があるんですね。  
**光薬** いろんな凍傷治療で理論的には全部あつてるけれど、実際に現実的にやれる治療、やれない治療があつて、その中でプロスタンディンと高気圧酸素療法の組み合わせが一番効果が高いと考えています。ほかの治療法は、やつてもいいけれど患者さんへの影響が大きかったりとか、当院では現実的に不可能だったりとか、かえって重症化するリスクがあつたりします。同じ治療をやっているところはなく、他院に移すという選択肢

がないため当院で決着つけないといけないのです。  
—— 本来なら自分の専門外と言つて手を出さないことも、腹をくくつて「患者さんが困ってるんだからやろう」という考え方に感銘を受けました。  
話しは変わりますが、光薬先生からみた諏訪中央病院はどんな病院ですか？  
**光薬** 各診療科の垣根が低いので気軽に相談をできますし、皆もすぐ協力してくれるので、皮膚科だけで全部抱え込むことをせずに済みます。職場環境は極めていい病院です。  
**日頃のスキンケアと、薬のやめ方の説明が大事**  
—— 皮膚科医として大事にされていることを教えてください。また、日常仕事をしていて充実を感じる時はどんなときですか？  
**光薬** 皮膚科で処方する飲み薬も塗り薬も、すべてはその使い方次第だと思っています。市販されている保湿剤やクリームを併用しな



診察室内の水槽では、どじょうが静かに泳いでいて緊張感を和らげてくれる

がら、日常生活でどうやってスキンケアをやっていくかがとても重要です。  
スキンケアをきちつとやった上で飲み薬、塗り薬を使わないと良くなりません。だいたい皮膚科つて飲み薬、塗り薬が出ておしまい、ということが多いいんです。どうなつたらおしまいにできるか、どうやってやめるのがわからない。やめ方も難しいわけです。なので薬のやめ方の説明も大事だと思っています。  
一番うれしいのはやはり患者さんが治つて診察終了になるときですね。

—— 薬を処方して帰すだけじゃなくて生活の中でどのようにスキンケアするかつてことの指導も含めて皮膚科診療ですね。さらに薬のやめ方にも工夫があると言ふことがわかりました。  
今日はお忙しい中、貴重なお話を聞かせていただき本当にありがとうございました。  
(聞き手：脳神経内科 渡辺慶介)



高気圧酸素療法とは、高い気圧環境下において酸素を吸入することで、組織の酸素不足状態を改善させようとする治療方法です。

- 治療効果としては、
- ① 組織の高酸化化作用
  - ② 血管収縮作用
  - ③ ガス圧縮作用
  - ④ 抗菌作用
- などがあり、さまざまな疾患に対して利用されます。

当院では、一酸化炭素中毒、骨髄炎、壊死性筋膜炎、突発性難聴などの疾患にも利用され、皮膚科の領域では、冬山登山中に凍傷に罹患してしまった患者さんに対して高気圧酸素療法を実施しております。治療は1日1〜2回、およそ1〜2週間ほど継続されます。

当院の高気圧酸素治療装置は1人用のものを使用しており、

治療の際は100%酸素で充填されたタンク内に入ります。治療圧力は2.0〜2.8気圧(水深約10〜20m潜水したくらいの水圧相当)、1回の治療時間は1時間30分程度となります。とても狭い装置なので、多くの方は寝て過ごします。

最近では、整形外科領域で、プロ野球選手やラグビー選手などのスポーツ選手を対象に、創傷治癒促進目的で高気圧酸素療法が利用されているケースも多々報告されています。

### 酸素カプセル(加圧カプセル)と高気圧酸素治療装置の違いについて

この高気圧酸素治療装置の外観から、『酸素カプセルと似ていますね』と患者さんから、ご意見をいただくことがありますが、スポーツジムやサロンなどに設置されていることが多い酸素カプセルとの違いについて簡単に説明します。

**酸素カプセル**  
・タンク内の圧力 1.3気圧前後(一般的な酸素カプセルの力タログ値)  
・吸入ガス源 空気

**高気圧酸素治療装置**  
・タンク内の圧力 2.0〜2.8気圧  
・吸入ガス源 100%濃度の酸素

高気圧酸素治療装置と酸素カプセルとの大きな違いは、気圧と酸素吸入です。酸素カプセルは1.3気圧前後の圧力しかなく、酸素吸入は行いません。一方で、高気圧酸素治療装置は2.0〜2.8気圧まで加圧します。その中で100%濃度の酸素を1時間以上吸入します。そのため高気圧酸素治療装置の方がより多量の酸素を生体組織に吸収させることができ、炎症の改善や創傷部位の修復を促進することが可能です。



## 自分の足、自分で守れていますか？

「足は第二の心臓」という言葉をご存知ですか？足には全身のツボがあるといわれ、立って・歩き、私たちの生活を支えています。私たちが毎日を快適に、生活に支障をきたすことなく過ごすためには、足に不具合が起きていないことが重要です。



ないとう あい  
文：糖尿病看護認定看護師 内藤 愛

大切にしたい！  
自分の足で歩くこと

足の健康は自己管理が大切ですよ！

年齢を重ねたり、糖尿病の方は足のトラブルが起きやすくなっています。これは足の神経の感覚が鈍くなったり血液の流れが悪くなっていたり、免疫力が低下しているためです。

水虫やウオノメ、たこ、足の変形などから細菌の感染が起こったり足の筋肉が傷つけられるなど歩くのがつらくなる病気になることがあります。

足の病気を防いでいつまでも自分の足で歩いていけるように毎日足を観察し、おかしいなど思ったらすぐ主治医に相談しましょう。

注意したい！  
爪白癬(足の水虫)

爪白癬(足の水虫)は治りにくく、ひどくなりやすく、広がりやすいという特徴があります。

また、爪白癬は治るのに年単位の時間が必要で根気のある治療になります。抵抗力の下がった方が放っておくと、別の感染症になったり、潰瘍や壊疽になる可能性があります。

足を守るために6つの大切なこと

- ①まずは自分の足を観察する  
じっとしっかりと冷静に。
- ②足をきれいに洗い、乾燥させる  
すべすべさらさらは気持ちがいい。保湿も忘れずに。
- ③爪は切りすぎないように  
深爪に注意、適度な長さを保ち、角は切り落とさずに。
- ④足に合った靴を履く  
足や爪を傷つけないように注意を払う。
- ⑤白い靴下で足を守る  
靴下は足の保護に役立つ。白は出血に気づきやすい。
- ⑥低温やけどに気を付ける  
湯たんぽによるやけどには要注意。

### フットチェックのポイント6つ

ここにチェックがひとつでもつく方は、足に病気を抱える可能性がある方です。日々の変化に早く気づけるよう自分の足をよく観察しましょう。

- ① 足の水虫、爪の水虫はありませんか？
- ② ウオノメやたこはありませんか？
- ③ 傷や水ぶくれはありませんか？
- ④ 腫れやむくみはありませんか？
- ⑤ 赤いところや黒いところはありませんか？
- ⑥ 爪の色や形は異常ありませんか？

## 退職医師からのメッセージ

令和5年3月末 退職者掲載



こばやし よしふみ  
外科部長 小林 義典

15年間ありがとうございました。諏訪地域の皆さまには公私共々大変お世話になりました。命を預けて手術させていただいた患者の皆さまありがとうございました。支えていただいた病院スタッフの方々、事務の皆様ありがとうございました。外科の諸先輩先生方、後輩の外科医の先生方、若手研修医の皆様大変お世話になりました、ありがとうございました。皆様に恩返しができないまま遠流の地にまいります。終の住処となった諏訪には近い将来必ず帰ってきます。元気があればなんでもできます。その時までしばらくの間さようなら。



すぎうら さら  
整形外科医師 杉浦 沙羅

1年間という短い期間でしたが大変お世話になり、ありがとうございました。病院で働く皆さまに支えていただき、慣れない土地で不安はありましたが楽しくやりがいをもって仕事をさせていただくことができました。整形外科の診療を通して、茅野市・諏訪圏域の方々とは多く関わらせていただく機会がありましたが、皆さま穏やかであたたかく、この地域での医業に携わることができたことをありがたく思っております。これからも地域の方々の健康を願っております。ありがとうございました。



かつまた とよひろ  
整形外科医師 勝又 豊啓

1年間という短い期間でしたが、病院・地域の方々にも大変お世話になりました。診療では多くの方々に御支援いただきました。本当に感謝しきれません。私生活ではテニスを再開したり、茅野の自然を撮影したり、こちらも非常に充実した1年間でした。来年度も医療支援で外来診療に來させていただくこともあると思います。見かけたら声をかけてください。



たはら りゅうき  
整形外科医師 田原 龍希

1年間大変お世話になりました。横浜より赴任し、初日の4月1日は雪だったことを覚えております。慣れない私をあたたかく受け入れてくれた患者さん、スタッフの皆さまには感謝の気持ちで一杯です。周りを見る余裕ができてきた頃には、芽吹いた緑が深まっており爽やかで過ごしやすい夏に驚きました。それも束の間で今度は色付いて、赤や黄の鮮やかなグラデーションに目を奪われました。そして訪れる雪と氷の世界。これほど自然を間近に感じた1年はありませんでした。充実した1年でした。次は茨城へ赴任予定ですが、茅野で患者さんから教わった沢山のことを胸に励みたいと存じます。



たばた ひろき  
総合診療科 (フェロー) 田畑 洋輝

1年間という短い期間でしたが、茅野の四季を経験しました。また、私生活でも家族が増えたり、子供が幼稚園に通うようになったりと地域の方々、ともに働く病院職員の皆様にお世話になった1年でもありました。各病院で特色はあるかと思いますが、諏訪中央病院総合診療科では常に多くの医者の目が入り、安全な医療を提供していたと思います。自分自身がレベルアップする機会でもありました。地域の皆様のお役に立つことができたのであれば幸いです。ありがとうございました。



かわなみ みき  
研修医 川浪 美希

2年間の初期研修を無事に終えることができ、病院スタッフのみならずには大変お世話になりました。また多くの患者様やそのご家族との出会い一つ一つに感謝致しております。長崎出身であり、東日本に住むことや海が見えない地域に住むことは初めてでしたが、この茅野市の自然に毎日癒やされる日々で、この土地をとて気に入りしております。来年度からは形成外科医として信州の各地で研鑽を積む予定です。成長した姿で皆さまにまたお会いできますことを楽しみにしております。2年間本当にありがとうございました。



はの るか  
研修医 羽野 瑠花

2年前は右も左もわからず、不安でいっぱいでしたが、スタッフの方や地域の皆さんに支えられ、医師として最初の2年間を終えることができました。多くの方にお世話になり、大変感謝しております。窓からは雄大な八ヶ岳が見え、季節の移り変わりを感じながら研修をさせていただけたことも、大変恵まれた環境であったと感じます。これからは長野県で産婦人科医として働かせていただきます。皆さんに教えていただいたことを胸に、今後も精進して参ります。ありがとうございました。



かさい まさひろ  
専攻医 笠井 雅大

これまで沖縄、福岡など南の地域を中心に暖かい場所で医療をしてきましたが、ここまで寒い地域で仕事をするのが初めてでとても驚きました。しかし、同じく働いている医療関係者の皆さま、来院される患者さんは寒さに負けにくいくらい心温かく迎えてくださりとても働きやすい半年間でした。自身がきついときやつらいときに本当に色々な方々に気を遣っていただき、仕事をすることができました。今後は福岡で精進を重ねていきたいと思っております。半年間お世話になりました。縁がありましたらまたこの地域で働きたいです。



いわもと かりん  
研修医 岩本 夏林

2年間、大変お世話になりました。研修医として初めてのことばかりの中で、あたたかな地域の皆さまに支えられて、医師としてあるべき姿勢を学ばせていただきました。本当にありがとうございました。受け持たせていただいた患者さん、そのご家族との関わりを通じて、人の想いやその人の命の尊さを強く感じました。その重さに真っ直ぐ向き合えるよう、これからも研鑽を積んでいく所存です。今後は小児科に進み、この地で学んだことを生かし、地域の子どものための健康を守る医師になれるよう、励んで参ります。



ますい りょうた  
研修医 増井 亮太

2年間ありがとうございました。特別な縁もなかったこの地で当初は不安もありましたが、出会いに恵まれ、人とのつながりの温かさが身に染みしました。また澄みわたった空気、山々をのぞむ風景が心のよりどころになりました。研修生活におきましては未熟さゆえ様々な方にご迷惑をおかけしましたが、お陰様でたくさん勉強をさせていただきました。来年度から熊本で研修となりこの地を離れる寂しさは多分にありますが、皆さまに支えて頂いたご恩を胸に精進していきたいと思っております。



よしみ だいすけ  
専攻医 吉見 大輔

3年間大変お世話になりました。振り返るとあっという間でしたが、地域の皆さまと諏訪中央病院のスタッフの方々にお世話になり、育てていただいたという感謝の気持ちで一杯です。疲れていたときでも八ヶ岳の美しい風景はいつも癒やしになっていました。4月からは飯田市で内科医として地域医療に少しでも貢献していきたいと思っております。本当にありがとうございました。



おおわだ ゆうすけ  
専攻医 大和田 裕介

1年間大変お世話になりました。初期研修医の際にこちらにお世話になったご縁で、また働かせていただくことができました。今回も職員の皆さま、地域の皆さまに暖かく見守っていただき、大変貴重な経験を積むことができました。4月からは神奈川県病院へ戻りますが、この1年間の経験を、来年度以降の診療に役立てて、より良い医療を提供できるように精進して参ります。またご縁をいただいた際は、お世話になることもあるかと存じますので、その際はまたよろしく願い申し上げます。ありがとうございました。



たなか みちほ  
専攻医 田中 三千穂

諏訪中央病院で半年間研修させていただきました。東京とは異なりゆったりと時間が流れ、じっくりと患者さんやそのご家族、地域の方々と向き合うことができました。支えてくださった皆さまどうもありがとうございました。この半年間で諏訪の地をとて好きになりました。寒い地域に住んだことがなく不安でしたが、人はあたたかく食も豊かでお酒もおいしく、なにより雄大な八ヶ岳の大自然に毎日心癒やされていました。またいつか戻ってきたいと思っております！



ひらた ちひろ  
専攻医 平田 千尋

3年前から当院で総合診療科の研修をさせていただきました。「総合診療科」の名の通り、集中治療室から在宅診療まで、さまざまな患者さんを担当させていただきました。その一人ひとりが思い出に残っていますし、たくさん学びを得ることができました。来年度は千葉県で働きますが、患者さんに寄り添う医療を続けていきたいと思っております。



しむら まい  
専攻医 志村 麻衣

地域の皆さまには大変お世話になり、心より感謝申し上げます。八ヶ岳山麓の美しい自然に囲まれ、皆さまのあたたかな支えのもと、大変多くを学ばせていただきました。諏訪での学びは私にとって宝物です。4月からはがんの専門病院に移り、がん治療のトレーニングを積んで参る予定です。皆さまに教えていただいたことを大切に、今後も努力を重ねて参ります。本当にありがとうございました。



いけだ ひろたけ  
専攻医 池田 大岳

1年間という短い間でしたが大変お世話になりました。職員や地域住民の方々の温かく接して下さり感謝しております。病院業務だけでなく、自然が豊かで四季折々の風景やスポーツを楽しむことができとても有意義な1年間となりました。諏訪中央病院で学んだことを生かし、新天地で成長できるよう頑張っていきたいと思っております。1年間誠にありがとうございました。

●●● 病院から地域へ ●●●

名誉院長 濱口 實 はまぐち みのる



最近NHKの番組で、鳥や植物の会話  
が話題となっている。四十雀は鳴き声で  
仲間との会話をしていると思われるとの  
研究結果が若い研究者から公表された。  
数十の鳴き声を使い分けて危険を知らせ  
あつているようだ。

さらに植物も互いに連絡を取りあつて  
虫に食べられないようにしたり、病気が  
ら逃れたりしているという研究もある。

ところで、我が家では17、18年前か  
らアボカドの木とウツボカズラを家の中  
で育てていた。アボカドは私の好物でも  
あり、食べた後に種を鉢に植えておいた。  
やがて芽がでてきて次第に大きくなった。

10年近くは、夏の間は屋外に出して冬は  
屋内に入れて育てた。数年経ち2mを超  
えると、持ち運びが大変になり、大きな  
鉢に植えかえて家の中で育てることにな  
った。4mを超え天井につかえてくると字に  
なっていた。ウツボカズラは、子供たち  
がボケモンのウッドマンと呼んで大事にし  
ていた。蔓は2mを超えていた。しかし原  
因ははっきりしないが、昨年前後して相

次いで枯れてしまった。残念というより  
家族の一部と思っていたので、おとし猫  
のミヨも亡くしていたので喪失感は大  
かった。何らかの交信の手段があつたら  
その悲しみの声を聞いてみたかった。

マイケル・クライトンという米国のハー  
バード出身の医師で小説家をご存じだろ  
うか。「ジュラシック・パーク」や「アンドロ  
メダ病原体」などのSF小説を書いた作  
家で、瞑想を趣味としていた。2009  
年に亡くなったのだが、生前クライトン  
が瞑想によつて木と話ができると思つて  
たのを思い出した。

オカルト気味だと笑われるかもしれな  
いが気になる樹木には手を当てる交信を  
試みるようになった。少しでも語りかけ  
てくるようなことがあれば、どんなに楽  
しいか。皆さんもワクワクしませんか。

追伸、ウツボカズラは先端の部分  
水につけておいたら、やがて元気になり、  
少し大きくなってきた。生命力は動物よ  
り植物の方が強いようだ。

●●● 認定看護師からのチョットいい話 ●●●  
認知症の予防を始めませんか？

認知症看護認定看護師 井上尚哉 いのうえ なおや



認知症の予防

認知症の発症は60歳代後半から  
が多くなりますが、アルツハイマ  
ー型認知症の場合、脳内の変化は  
その20年も前から始まっています。  
また、高血圧や糖尿病などの生活  
習慣病は血管性認知症の原因にな  
るだけでなく、アルツハイマー型  
認知症の原因となる異常蛋白が溜  
まりやすいため、発症リスクも高  
まります。そのため、生活習慣病  
のリスクが高まる40歳代以降の過  
ごし方が重要になります。

さまざまな研究により、適度な  
運動と知的活動、睡眠、食習慣の  
見直し、人とのコミュニケーション  
などが、認知症の予防や進行を  
遅らせられることがわかってきて  
います。食事は栄養バランスよく  
摂取することが重要ですが、特に  
和食や地中海食(油はオリーブオ  
イル、肉よりも魚を中心に野菜や

穀類、フルーツなどをバランスよ  
く)がよいと言われていきます。若  
いうちから心がけてみてはいかがでしょうか。

コロナ禍での認知症

コロナ禍になり3年が経ちます。  
以前は元気に外出していた高齢者  
も、感染を恐れて家に閉じこもり  
がちになりました。

人との交流の減少は、認知機  
能に悪影響を与えます。ある調査  
によると、コロナ禍になってから  
認知症患者の40%以上に認知機能  
の悪化が認められたそうです。当  
院でも面会制限などのストレスに  
よつて落ち着かなくなったり、意  
欲の低下が見られたりする方もい  
らっしゃいます。なるべく早期に  
退院できるよう治療を行うと共に、  
タブレット等を用いて直接会わな  
くても短時間の面会ができるよう  
に検討しています。

●●● 減災を身近に ●●●

災害発生時、一番怖いこと

防災士 4階南病棟 看護師 濱 貴彦 はま たかひこ

デパートやスーパー、温泉など、  
皆様が出かけた先の建物で非常べ  
ルが鳴り響いたとき、「誤報だろ  
う」「機械の故障だろう」「間違っ  
て押されたんだな」「せっかくの  
休日だからのんびりしよう」とい  
う心理が働き、スタッフの指示が  
なければそのまま行動を続ける方  
が多いと思います。

アクシデント発生時、多くの人  
は強いストレスに直面します。そ  
こで生活や行動のリズムを崩した  
くないために正常範囲としてとら  
えて穏やかに過ごそうとする心理  
が働きます。

これを同化性バイアスといい、  
大きいアクシデントを軽くと判断  
し、異常事態を見過ごすことにな  
り避難行動できない心理です。

2014年9月、御嶽山の噴火

時には、避難せずカメラや携帯を  
握って亡くなっていた方も多く、  
噴火から4分経過したときにも写  
真撮影されていた記録があるそう  
です。噴火して2分ほど経過する  
と噴石や火山岩塊が時速300km  
以上で降り注ぐそうです。その間  
にできるだけ遠くに避難行動して  
いたら助かっていたかもしれませ  
ん。ここにも同化性バイアスが働  
いていたように感じます。

\*

2003年、韓国で地下鉄火災  
により192人が犠牲となりました。  
た。駅で停車した車内には非常べ  
ルが鳴り響き、煙が充滿した車内  
にいた多くの乗客はそのまま逃げ  
ず、一酸化炭素中毒により命を落  
としました。非常ドアは手動で開  
くことができ、外に逃げられる状

態だったそうです。助かった方は  
「私だけ一人逃げたらおかしい」、  
「誰も逃げないから私も大丈夫だ  
ろう」という心理が働き逃げられ  
なかったと言います。この心理を  
多数派同調バイアスといいます。  
集団に入ると一人だけ行動するこ  
とがストレスとなり命まで落と  
してしまう恐ろしい心理です。

同化性バイアス、多数派同調バ  
イアスのように災害発生時に逃げ  
られない心理を非常呪縛といいま  
す。災害発生時、非常呪縛は最初  
に直面する問題です。まずはこれ  
から逃げないと生き残ることがで  
きません。自分自身の非常呪縛の  
存在を意識して理解してください。

災害時ではなく、日常にありそ  
うなシーンで考えてみると、より  
実感が湧くかもしれません。例え  
ば、自動車の警告灯がついていた  
が車は動いた。面倒なのでそのま  
ま走ったら、出先で動かなくなっ  
た。警告灯はオイル切れの警告で、  
エンジンが焼き付き、車が廃車に

なった、などです。

非常事態、警告にまず意識して  
ください。非常ベルが鳴ったとき、  
「火災かもしれない」、「煙が充滿  
する前に行動したい」、「ハンカチ  
ないから上着で代用できるかな」、  
「非常口はどこかな」、「大勢が押  
し寄せたら大変だな」と考え方が  
変わっていくことと思います。

今まで大丈夫だったし...

みんなも避難してないから...

また誤報だよね...

## たのびクリニック☆

管理栄養士

大原 正子おほはら しょうこさんの回

今回は栄養科で行っている「検査」についてご紹介します。

検査とは患者さんに提供する食事を職員が事前に食べて衛生、栄養面が適当であるか確認し食の安全を担保することです。当院では

医師と栄養士が行っており、「異物混入はないか、異味・異臭はないか」「加熱・冷却処理は適切に行われているか」「1食分の量は適切か」「味付け、色、香りなどは適切か」等を確認します。検査は栄養科で当番制にして一カ月毎に種類(常食、特別食等)を変えながら朝昼夜と毎日行っています。当番のときは検査をすることそのまま大原さんの食事になっているそうです。

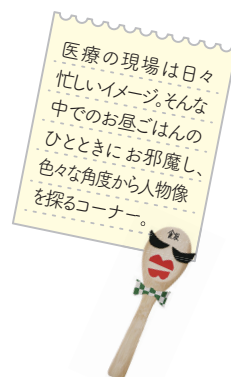
日々の業務では栄養相談や患者さんの疾患や嚥下機能、嗜好に合わせた食事内容の調整、献立の検討などを行っています。お昼の時間は患者さんの食べている様子を見

させてもらい、食事を食べられて

いるか、嗜好やアレルギーなどの確認もします。そのときに「今日の食事おいしかったよ」「作り方教えて」と声をかけてもらえるとうれしいと感じるそうです。

休日は家事育児に奮闘しながら空いた時間に音楽を聴いたり、甘いものが好きでカフェに出掛けたりしているそうです。最近は多肉植物にもはまっていて、あのかわいいシルエットに癒されているんだとか。

栄養科では外来栄養相談を実施しており、生活習慣病だけでなくがんや低栄養、嚥下障害など食事でお困りのことがあればご相談くださいと話す大原さん。好きなものや味の濃いものなどに偏りがちですが、食べるものや食べる方法を工夫して健康的な生活を送っていきたくいですね。



メディメシ…  
「メディカル・スタッフ  
(医療従事者)のご飯」の略

## information

当院では新型コロナウイルスの影響で多くの行事が長らく開催できていませんでしたが、徐々に再開しています。地域の皆さんを対象に、これまでの勉強会や活動を動画でご覧いただけるよう「YouTubeチャンネル」で配信しています。

フレイル予防体操やほろ酔い勉強会での対談、ひよっこクラブなど、お家にいながらも病気や健康に関する情報を知ることができます。パソコンやスマートフォンからご覧になってみてください。

YouTube → 諏訪中央病院 で検索

QRコード



諏訪中央病院  
Suwa Central Hospital

—あたたかな急性期病院—

〒391-8503 長野県茅野市玉川4300

電話 (0266) 72-1000 (代)

FAX (0266) 72-4120

E-mail byosin@suwachuo.jp

HP www.suwachuo.jp

ご意見・ご感想  
お聞かせください

## 基本理念

やさしく、あたたかい、たしかな医療を目指す

## 医療目標

1. 充実した救急医療
2. 安全な医療
3. 患者さんの権利を尊重した、思いやりのある医療