

# 連携医院のご紹介

今回は、地域の方々に病気の予防から介護までサポートする古川医院 大谷先生です。



## 古川医院

〒734-0023  
広島市南区東雲本町1-1-2  
電話/082-281-7889  
院長/大谷 博正  
診療科/内科、消化器内科、内分泌代謝内科、老年内科



### ○いつ開業されましたか。

昭和43年に先代（現理事長）が現在地で開業しました。平成16年から副院長として私が診療するようになり、平成23年に院長に就任しました。

### ○大谷先生が診療において大切にされていることは何ですか。

古川医院の理念は「私たちは人を愛し、地域を愛し、社会に奉仕すること」です。即ち、地域の方々が安心して居住できるようにすることが使命だと思っております。我々はこの理念に則り、診療はもちろん、地域の方々の健康増進を図る取り組みや健康に関する教育講演なども実施しております。

### ○大谷先生にとって県病院はどんな存在ですか。

県病院は馴染みが深く、縁を感じる病院です。父は長年にわたり県病院の内科医として勤務してお

りました。私にとりまして、県病院には桑原院長をはじめ、馴染みの深い医師がたくさんいらっしゃり、顔が見える関係を築けていると思いますし、今後もこういう関係を続けていければ、と思っております。

### 【取材後記】

待合室をはじめ院内の各所には、季節によって変わる素敵な絵画が飾られていますので、患者さんの気分を和ませることでしよう。今後も県病院の良きパートナーとして、末永くお願いいたします。



# ご案内

## 2月のがんサロン

- と き/平成24年2月21日（火）  
14:00~15:30
- ところ/新東棟2階 ラウンジ
- テーマ/乳がんについて
- 対象/当院に悪性腫瘍（がん）で通院または入院治療中の患者様及びご家族
- 問い合わせ先/地域連携科  
TEL: 082-256-3562(直通)

## がん医療従事者研修

- と き/平成24年3月13日（火）19:00~20:00
- ところ/中央棟2階 講堂
- テーマ/「安全で安心な放射線治療について」
- 対象/地域の医療従事者（医師、薬剤師、看護師ほか）
- 問い合わせ先/総務課管理係（担当：奥野）  
TEL: 082-254-1818(内線: 4272)

※詳しくは県立広島病院ホームページへ。 [県立広島病院](http://www.hph.pref.hiroshima.jp/) で 検索 (URL: <http://www.hph.pref.hiroshima.jp/>)

## 外来診療のご案内

- 診療受付時間  
午前8時30分~午前11時00分  
※午後の診察は科によって異なります。
- 休診日  
土曜日・日曜日・祝祭日  
年末年始（12月29日~1月3日）
- 紹介状持参のお願い  
初診時、他の医療機関からの紹介状をお持ちでない場合、保険診療費のほか2,620円のお支払が必要となります。初診の際には、紹介状をお持ちください。

※当院では、予約診療を優先して診察しています。予約診療以外で受診されると待ち時間が長くなる場合がありますので、ご了承ください。

# もみじ



県立広島病院 〒734-8530 広島市南区宇品神田1丁目5番54号

※県立広島病院の様々な情報をホームページへ掲載しています。  
県立広島病院 で 検索 (URL: <http://www.hph.pref.hiroshima.jp/>)

理念：県民の皆様に愛され信頼される病院をめざします



雪がちらつき、寒い日が続きます。病院も寒さに負けず、皆様のために、日々がんばっています。

副院長 藤川 由美子

## ワンポイント健康メモ — 冷えた身体のほぐし方 —

寒いと体を動かす機会が少なくなり、じっと寒さをやり過ごそうとするのは無理もないことです。冷えた身体をほぐして、身体の中から少しでも温まるために、**姿勢と呼吸を意識すること**から始めてみませんか。

姿勢は前かがみにならず、反りかえらないのを心がけます。おなかに力を入れて、**背骨をできるだけまっすぐに保つ**ようにします。壁やいすにもたれると楽に行えます。おなかに力を入れるのと同時に、肩甲骨を背骨のほうに引き寄せ、胸を張るようにするとより効果的です。いい姿勢を長く保つのは誰にとっても簡単ではありません。**姿勢をこまめに整えること**から始めてみてください。

姿勢を整えたら、腹式の深呼吸を2~3回続けて行います。**腹式の深呼吸は、ラジオ体操**



のように「大きく息を吸って」ではなく、しっかりと息を吐く

ことから始めます。口笛を吹くように口元をすぼめながら、おなかを徐々にへこませて、細く長く息を吐きます。7~8秒間息を吐き続けるのがひとつの目安です。息を吐ききると自然におなかが膨らんで、大きく息を吸い込むことができます。おなかに手をあてていると、息を吐く時にへこんで、息を吸う時に膨らむのを感じられます。がんばって力を入れていると、知らない間に息をこらえてしまい、血圧が上がり過ぎる場合があります。息をこらえないようご注意ください。

姿勢と呼吸を整えて、寒い冬を寒いままに、少しでも穏やかに過ごせるといいですね。



リハビリテーション科 部長 中西 徹

# 診療科だより

第15回

## 精神神経科

ほかの診療科とも連携し、多彩な役割を果たしています。

今回は、精神神経科の高畑主任部長に直撃インタビューです!!

### はじめに、「精神神経科」について教えてください。

精神神経科では、うつ病や心身症、老年期の疾患など精神疾患全般に対して診療を行っています。ストレスの多い現代では、あらゆる年齢で様々な心の悩みも多く、うつ病や神経症、摂食障害の患者さんが最近では増えています。



高畑主任部長  
こうはた

医師6名と臨床心理士4名が治療に携わり、カウンセリングや集団療法、薬物療法などを行っています。また、院内の他の診療科との連携も重視しており、身体疾患に伴って不安や落ち込みなどの精神症状を呈された患者さん、身体疾患と精神疾患の合併のある患者さんの治療も積極的に行っています。

### 精神神経科では、どのような診療が行われているのですか？

外来では、一日平均100名前後の患者さんが受診されます。うつ病、統合失調症、神経症など様々です。再診の患者さんの診察時間は平均して5分から10分ぐらいですが、初診の方には30分以上かかります。そのため、予約患者さんの診察の間に、初診の方を診ることは難しくなります。なるべく病診連携を使って受診の日時を指定させて頂ければ、ご迷惑をおかけすることが少ないと思います。

入院中外来の方も多く、一日10名以上になることも多いです。入院中外来で最も多いのはせん妄です。せん妄は一過性の症状ですが、コントロールの難しい方もおられます。高齢の方が多くなっていますので、今後、ますますせん妄の患者さんが増加すると思われます。

また、院内の各病棟に当科の医師が往診しています。当院には緩和ケア病棟と緩和ケアチームがありますので、当科の古庄先生が緩和ケアチームのメンバーとなり、緩和ケ

ア病棟のカンファレンスに参加するなど活動しています。入院患者さんで多い症状は、うつ病や適応障害などですが、当院で特に多いのは摂食障害です。年間50例前後の入院があり、全国的に見ても多い数になっています。その他では、精神疾患を有する方の身体合併症治療による入院が増加しています。また、麻酔科の協力が必要な修正型電気けいれん療法も行っています。

臨床心理士の先生には、患者さんのカウンセリング、心理テストなどを担当して頂いています。カウンセリングは1回50分を要するため、たくさんの方に行くことは出来ませんが、これも時間のかかるものが多くなっています。

### 最後に、精神神経科としてここがけていることを教えてください。

総合病院における精神神経科は、うつ病などの精神障害の外来・入院治療、精神障害の身体合併症の治療、身体疾患による精神症状への対応や身体疾患の心のケアなど多彩な役割が求められています。それらの役割が果たせるように、今後も日々努力してまいります。



次回は、消化器内科・内視鏡内科に直撃インタビューします。

## 看護部だより

### 心の安らぎをめざしています。精神神経科外来

現代社会は、「ストレス社会」とも言われ、多くの人が勉強や仕事、学校や職場での人間関係、家庭内の問題等から過度のストレスを感じ、それが引き金となる現代病が増加傾向にあります。精神科外来では、うつ状態、不安障害、慢性疾患による疼痛や不眠、統合失調症、発達障害等様々な障害をもつ患者さんの診療とケアを行っています。

患者さんが日常生活の中で、セルフケアが維持できるように、訴えを傾聴したり、見守りながら、少しずつでも考え方や行動が変容できるようにと援助しています。また、退院前に病室訪問し面接を行い、退院後の継続看護に生かしています。今後も診療前の待ち時間に、患者さんの想いを聴いたり、患者さんの問題をともに考え、一喜一憂できる場面をたくさん作っていきたい。患者さんが気軽に話ができて、心の安らぎが得られるような外来をめざしています。



# 外科医の独り言 no.5

## 「腹八分目」を科学する

「腹八分目」が、本当に健康に良いのでしょうか？これについては数々の動物実験で証明されているようです。たとえば、餌の量を60-70%に減らしたラット(ネズミ)は、自由に餌を食べさせたラットより明らかに長生きすることが確かめられています(これは腹八分ではなく六、七分ですが...)。その食事制限で長生きする理由の一つが、栄養分から体に必要なたんぱく質などを作ったり、逆にたんぱく質や脂肪などを分解してエネルギーを作ったりする働き「代謝」が落ちるからと考えられています。体の代謝が盛んになると各種ホルモンが動員され、エネルギーを産生する過程のなかで、細胞が酸素を使った後に出るゴミ「活性酸素」という物質が産生されます。この活性酸素が老化の原因の一つとも言われています。腹八分にすると体内で発生する活性酸素が減って老化が抑えられる?ってことでしょうか。しかし、激しいスポーツや肉体労働されている人たちは消費するエネルギーも半端じゃないので、腹八分なんて言っていると仕事になりません。あくまで一般的な話です。でもプロスポーツ選手が引退して激太りするの、運動をやめたのに現役の時と同じ食習慣が直らないからですね。

では、満腹感を味わいつつ腹八分にするにはどうすれば良いのでしょうか？ここがポイントです。まずは

早食いをしないことです。「よく噛んでゆっくり食べる」ことです。脳にある満腹中枢が刺激されるのがある程度時間がかかります。食べた直後はちょっとの足りないかなあ、と思っても時間が経つにつれて結構満腹になった、というご経験が皆さんにもあると思います。早食いすると胃の中は一杯なのに満腹中枢はまだ満腹になっていないので結果的に腹十分以上食べてしまいます。また、よく噛んで食べると副交感神経が刺激されます。副交感神経が刺激されると腸の動きも良くなります。腸の動きが悪いと便秘になり、腸から肝臓に栄養を運ぶ血液も汚れたものになります。ゆっくり食べて腸をしっかり動かして快便！これが一番です。もう一つの方法は、先に野菜を食べて胃を満たし満腹中枢を刺激しておく、次に食べるカロリーの高い主食の摂取量を減らす事ができます。などと偉そうなことを言っていますが、朝もう少し早く起きてゆっくり朝食を摂るよりもぎりぎりまで寝たい私、食事の前に胃を満たして満腹中枢を刺激しようとビールをジョッキでがぶ飲みしている私は長生きできそうにもありません。



消化器・乳腺・移植外科  
板本敏行(いたもと としゆき)

## 「がん診療に携わる医師と語る会 ~消化器・乳腺外科医編~」を開催しました!!

地域連携科

1月12日(木)に「がん診療に携わる医師と語る会」を開催しました。この会は、患者紹介やパス運用などを通じて協力関係にある地域の医療機関の医師と当院の消化器・乳腺外科の医師との間で、がん診療についての意思の疎通を図るとともに、お互いに顔が見える関係を構築するために、初めての試みとして企画したものです。

当院医師が、専門とするがん診療分野について、現状を説明した後、連携医療機関の先生方と意見交換を行い、会は盛会にて終了しました。意見交換では、術後の栄養指導などについての御要望・御意見をいただきました。

今後も、地域の先生方との連携を強化し、患者さんや地域の医療機関の御期待に応えられるよう、地域医療の充実に努めてまいります。

