



TAKE FREE

小児医療のトリセツ

心のケアも、医療のひとつ

## チャイルド・ライフ・スペシャリスト



### 特集 がんと生きる時代

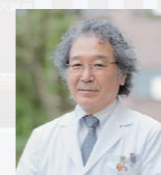
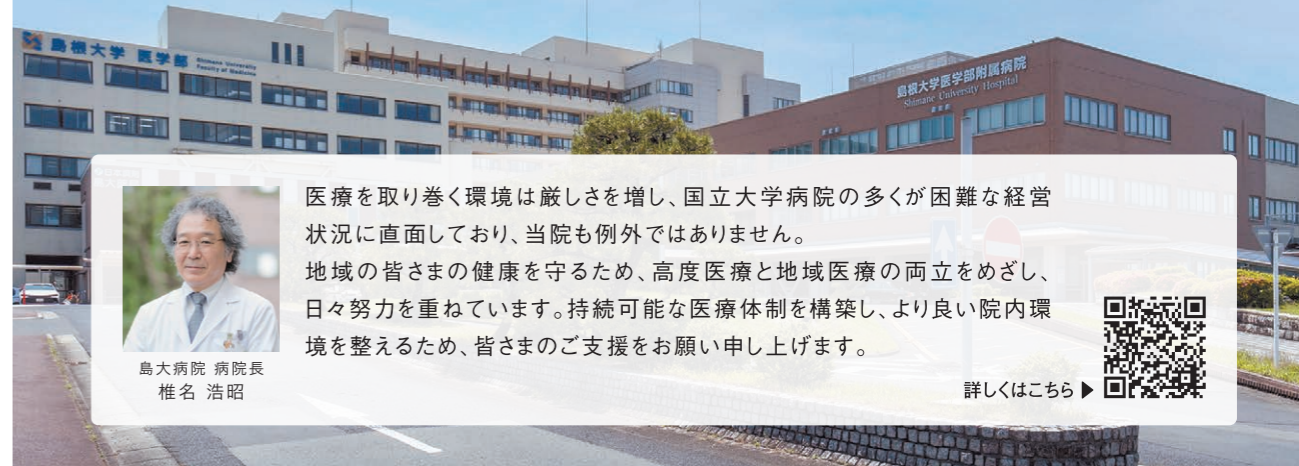
～ 進歩し続ける薬物治療～

地域の医療と連携「がん患者・家族サポートセンター」

健康コラム「骨粗鬆症の対策には日光+食事」

## 街の中に、いつも大学病院

— 医学部附属病院へのご寄附のお願い —



島大病院 病院長  
椎名 浩昭

医療を取り巻く環境は厳しさを増し、国立大学病院の多くが困難な経営状況に直面しており、当院も例外ではありません。地域の皆さまの健康を守るため、高度医療と地域医療の両立をめざし、日々努力を重ねています。持続可能な医療体制を構築し、より良い院内環境を整えるため、皆さまのご支援をお願い申し上げます。

詳しくはこちら▶



### 島大病院の医師たちが、役立つ医療情報をお届け!

島大病院  
**みみよりラジオ**  
SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL  
MIMIYORI RADIO

毎月 第2・4木曜  
17:15～17:30

エフエムいずも  
80.1MHz

聞き逃し配信はこちら▶

島大病院 **ちょっと気になる健康講座**  
SHIMANE UNIVERSITY HOSPITAL LECTURES ON HEALTH

毎月 月内随時放送  
(初回放送) 第1木曜 17:30～18:00  
※番組表をご確認ください。

icv  
見逃し配信はこちら▶

### 職員を募集しています

地域に根差した質の高い医療を提供するため、一緒に働く仲間を募集しています。医療スタッフや事務職員をはじめ、未来の医師育成を担う教員や研修医も募集しています。あなたの力を地域医療に活かしてみませんか。



詳しくはこちら

### 市民フォーラム「島大病院の最新治療」を開催します

<p><b>4/26</b> 出雲 医学部臨床講義棟</p>	<p>生活の質を考える ●肥満症 ●緑内障 ●難聴(成人・小児)</p>	<p><b>6/14</b> 出雲 医学部臨床講義棟</p>	<p>妊娠と出産 ●不妊治療 ●新生児 ●妊娠・出産</p>
------------------------------------	--	------------------------------------	--



詳しくはこちら

### アンケートにご協力をお願いします。

アンケートにご協力いただいた方の中から島根大学とのコラボ「姫ラボ石鹸」(1コ)を差し上げます!



抽選で5名様

アンケートはこちら



※写真はイメージです。内容は変更になる場合があります。  
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※ご回答頂いた個人情報はアンケート以外の目的では使用いたしません。



玉造温泉の温泉水を使ったコスメブランド「姫ラボ」(株式会社玉造温泉まちデコ)と島根大学がコラボ。人気の石けんの限定パッケージを、地域人材育成コースの学生がデザインしました。松江・出雲の両キャンパスの生協ショップで販売しています。



INDEX

[特集] .....01-04  
がんと生きる時代  
～進歩し続ける薬物治療～

小児医療のトリセツ .....05-08  
心のケアも、医療のひとつ  
チャイルド・ライフ・スペシャリスト

地域の医療と連携 .....09-10  
がん患者・家族サポートセンター

健康コラム .....11  
骨粗鬆症の対策には日光+食事

おいしい・体にうれしい一品 .....12  
華やか・健やか・みんなが嬉しい!  
骨を育てる手巻き寿司

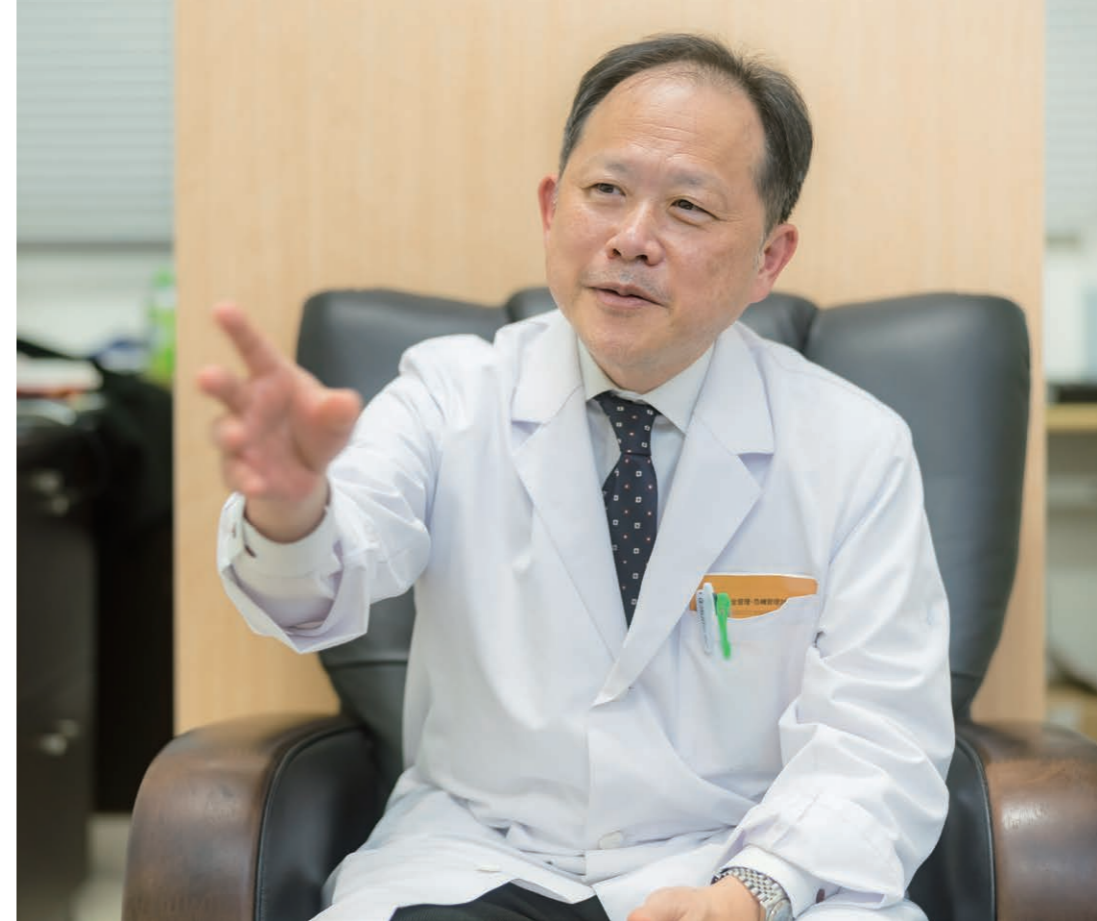
TOPICS .....13  
病理診断の最前線

小児アレルギーエドゥケーター .....14  
ってなんだ?

DOCTORの素顔 .....14

企画・発行  
島根大学医学部 総務課 企画調査係  
〒693-8501 島根県出雲市塩冶町89-1  
TEL 0853-20-2019

2026年4月発行  
取材ならびに撮影にご協力いただいた関係者の皆様、  
ご協力ありがとうございました。  
本誌掲載記事の無断転載を禁じます。



がん細胞を見極めて治療  
患者さんごとに  
調整した薬で狙い撃ちに

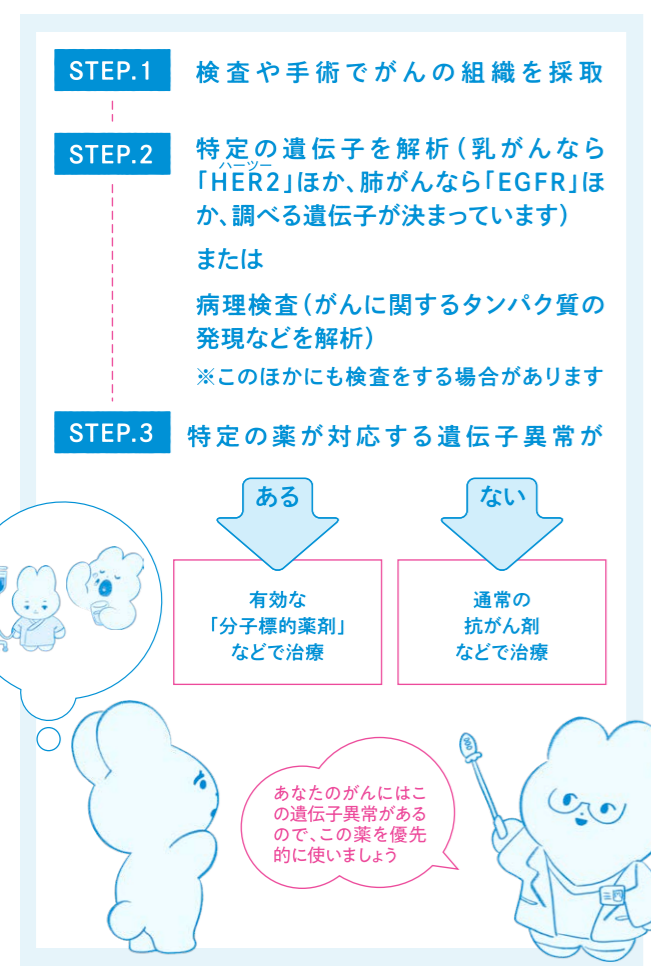
がんの原因となる遺伝子異常に  
応じた「分子標的薬剤」が  
2000年ごろから次々と開  
発。さまざまながん種で使われ  
ています。例えば乳がんの場  
合、どのがんも通常の診療では  
同じ乳がんに見えます。しかし  
乳がんの細胞を細かく検査し  
ていくと、遺伝子異常が起っ  
ている箇所が違うことがありま  
す。その違いに合わせて最適な  
「分子標的薬剤」を使っていく  
のです。

これによって「この薬が合う」  
で、優先的に使おう」「この薬を  
基本の抗がん剤と一緒に使おう」  
と患者さんごとのがん細胞に合  
わせて薬を選択して、治療でき  
るようになりました。また、その  
人のがんの性質や進行状態に  
合わせ、段階的な治療のスケ  
ジュールを組む「コンビニオン診  
断薬」がスタンダードに。個人個  
人の最適な設計図のもとで、効  
率的に治療ができる時代になっ  
ています。こういった遺伝子に関  
わるがん治療を「がんゲノム医  
療」と言います。

がんゲノム治療 2つの柱

PILLAR NO. 01 『コンビニオン診断薬』

「診断薬」と名付けられていますが、実際は「検査+結果に  
合う承認された薬」がセットになっている治療です。遺伝子異常  
からがんのタイプを特定し、どの段階でどんな薬を使うと効果  
的・効率的か把握。その人に一番効く薬から使うために検査を  
して標準治療の設計図を作っていくのです。



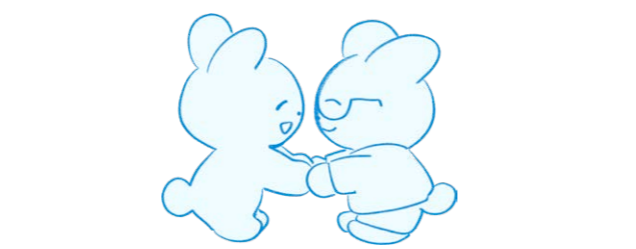
PILLAR NO. 02 『がん遺伝子パネル検査』

標準治療を終えて選択肢がなくなった患者さんが対象。  
200ほどの遺伝子を網羅的に調べます。既に特定している  
ものとは別の遺伝子異常が見つければ、関連する薬剤を  
使っていきます。

検査を推奨できる患者さんは・・・  
標準治療が終了し、有効な治療がなくなった  
+  
まだ別の薬を投与できる体力がある

- ・検査した人のうち、薬物治療までたどり着く人は5~8%
- ・検査をしても治療に結びつかない可能性が高いことを前提に提案
- ・保険適用で5万円前後(検査の種類によって異なる)

新しい治療で不利益が出る人には遺伝子パネル検査を提  
案できません。例えば肝機能や肺機能がとても悪くなっている  
人、寝たきりになった人などは、薬でかえって命が短くなつた  
り、生活の質が下がったりする可能性があるからです。  
がん治療は生活の質を維持しながら行うもの。“自分らしく  
生きる”ことを尊重するのは、治療中も亡くなる直前も変わりま  
せん。そのため、がん遺伝子パネル検査には、患者さんの意  
思とともにドクターの判断能力が重要になります。患者さんに  
向き合い、状態をしっかり診ることがとても大切なのです。



メリット | 個々のがんの性質に合わせた治療ができる!

がんの治療は年々進歩し、薬の種類も増えています。最近  
は「がんゲノム医療」「免疫治療」などの新しい言葉がメディアで  
取り上げられることも。でも、言葉だけではどんなものかイメージ  
が掴めないもの。腫瘍内科・先端がん治療センターの田村研治  
教授に、詳しいお話を伺いました。



がんと生きる時代

進歩し続ける薬物治療

がんは細胞の遺伝子異常に  
よって発生します。遺伝子とは、  
生物の体を作る設計図の  
DNAに含まれる情報単位。  
A・T・C・Gという4種類の塩  
基配列として記録されます。こ  
の配列の一部が、加齢に加え、タ  
バコ・お酒といった生活習慣など  
が影響して変化。感染症の罹患  
でも起こり得ます。通常はそれ  
を修復する力がありますが、対  
応しきれなくなると正常な細  
胞ががん細胞に変異します。

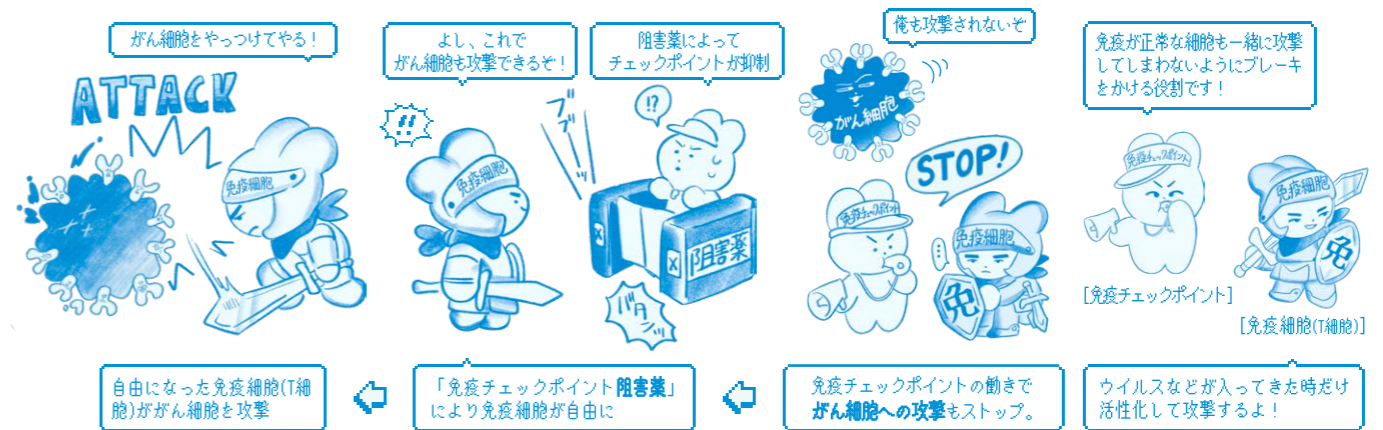


近年、多くのがん種の標準治療に「免疫治療」が入ってきました。これは自分の免疫にがんを攻撃させる治療。この分野で近年大変重要になっているのが、本庶佑先生のノーベル賞受賞で注目を集めた「免疫チェックポイント阻害薬」。簡単に言うと、免疫に関係する細胞の調整機能「免疫チェックポイント」を薬で阻害する治療です。

この「免疫チェックポイント」は、免疫がウイルスや細菌などの異物だけを攻撃し、正常な細胞を傷つけないようにブレーキをかけます。しかし、この機能があることで、免疫ががん細胞を攻撃することができません。阻害薬がこのブレーキを外すことで、免疫にがん細胞を攻撃させます。

この治療は、最初は皮膚がんや腎細胞がんから始まり、今では肺がん、胃がん、大腸がん、乳がんなど20ほどのがん種で標準治療の一部として適応されるようになりました。ただし、副作用として自己免疫疾患など免疫関連有害事象が起こることがあります。

### 免疫チェックポイント阻害薬のしくみ



注目の「抗体薬物複合体」  
遺伝子変異のタバク質が、がんの増殖につながっている場合、その発現を分子標的薬の一種である抗体薬で抑えます。遺伝子変異した抗体薬は従来型の抗がん剤も併用すると効果が高い場合があり、抗がん剤と抗体薬を順番に点滴します。  
「抗体薬物複合体」は、その名の通り抗体薬の中に抗がん剤を埋め込んだもの。狙った細胞にくっついて取り込まれる抗体薬の機能を利用し、抗がん剤をがん細胞に的確に届けます。  
抗がん剤は単独で投与すると正常細胞にもダメージを与えてしまうことがありますが、薬を抗体に埋め込むことによって、がん細胞の中に入ってから薬が弾けるので、高い濃度で投薬でき、従来の抗体薬よりも高い効果を発揮します。手術の後に使うことも多いです。一方で抗がん剤が正常細胞に入りくいといえ副作用はあるので、医師と相談しながら調整する必要があります。

### 抗体薬物複合体の治療イメージ [乳がんの場合]



○ メリット | 1種類の薬でピンポイントにがん細胞に薬を届けることができる! ○

現在では治療の選択肢が増え、がんが転移などで進行していても、的確な治療で予後を延ばすことができるようになりました。また、がん治療薬の副作用は「昔前より格段に少なくなっており、つらい症状が出た場合でも医師と相談しながら薬量や服薬頻度をコントロールしていくことが可能です。生活の質を保ちながら、学業や子育て、仕事などを続けることも難しくなくなりました。

最近では「がんと共に生きる」という言葉がよく使われます。昔は「がん撲滅」「がん克服」という表現が流布し、治療の面では手術でがんが取れる人しか恩恵がありませんでした。でも今は、転移がある進行がんの患者さんでも自分らしく人生を送れるようになり、上手に治療計画を立て、がんがあまり悪さをしないよう落ち着かせ、副作用をコントロールし、生活の質を高めていく。それによってがんと共に生きる時代です。

## 島大病院のがん治療体制



### ◆ 先端がん治療センター

島大病院は多様な診療科が連携してがん治療に取り組んでいます。医師だけでなく、看護師、薬剤師、ソーシャルワーカーなど多職種連携も。それを取りまとめる組織が「先端がん治療センター」です。カンサーボード(※)や、新しい抗がん剤の承認を決める審査委員会の統括も行います。がん治療を的確に行うための「司令塔」です。多様な診療科があり幅広い対応ができる島大病院だからこそ必要な体制です。

※がん治療に関わる医師や医療スタッフなどが、患者の状態や治療方針を共有し、意見交換などをするカンファレンス

### ◆ あなたに合わせた診療科と一緒に治療＋ケア

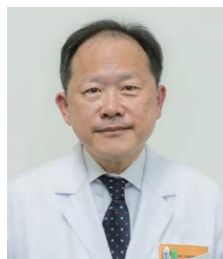
- 気持ちが不安定になる →  精神科神経科
- 副作用が気になる →  内科、外科、内分泌代謝内科、呼吸器内科、循環器内科など
- 将来子どもがほしい →  産科婦人科(卵巣バンク・精子バンクでの妊孕性確保)
- 仕事を続けたい →  がん患者・家族サポートセンター(がん相談支援センター)



### ◆ がん患者・家族サポートセンター

がんに関するさまざまな悩みに対応しています。患者さん本人やご家族、地域住民などが相談でき、通院していない人も相談可能です。独居の高齢者、勉強や受験を希望する小児・AYA世代など、年齢やライフステージごとの相談にも多職種連携で対応しています。(9・10ページに関連記事)

- ・就労の悩み／職場との調整、就職相談、ハローワークと連携 など
- ・治療の疑問や迷い／患者や家族の思いを整理する、正しい情報にリーチできるよう導く
- ・金銭面の悩み／高額療養費制度など国の支援につなげる
- ・患者と家族の関係の悩み／双方の心情を聞き、より良い選択ができるよう支援
- ・外見の変化の悩み／ウィッグやメイク用品、ケア用品などの紹介(アピアランスケア)



田村 研治 腫瘍内科 教授／先端がん治療センター センター長

1992年広島大学医学部卒業。大阪府立羽曳野病院、広島大学医学部を経て国立がんセンター研究所腫瘍遺伝子研究部でリサーチ・レジデントに。アメリカ・ピッツバーグ大学薬効試験部や近畿大学医学部、名古屋大学などを経て、2007年に国立がんセンター中央病院に着任し、通院治療センターのセンター長、乳腺・腫瘍内科の科長を務める。2020年に当院に赴任。同年から先端がん治療センターで現職、翌年から腫瘍内科長を兼務。がん薬物療法専門医・指導医。

心のケアも、医療のひとつ

# チャイルド・ライフ・スペシャリスト(CLS)

病院は、子どもにとって少しこわい場所。知らない人、知らない言葉、痛そうなお治療……。そんな不安な気持ちに寄り添い、「だいじょうぶだよ」とそっと支えるのが、CLSの役割です。

日本ではまだ少ない

「CLS」って何をする人？

チャイルド・ライフ・スペシャリスト(CLS)とは、入院や通院で治療を受ける子どもとそのご家族に寄り添い、不安やストレスを和らげる心のケアを行う専門職です。

日本国内で活動しているCLSは現在約50名、配置されている病院も36施設(※)とまだまだ少なく、山陰ではここ島大病院のみに配置されています。当院では2名のCLSが在籍し、子どもたちとご家族に継続的なサポートを行っています。子どもたちの気持ちも、治療と同じくらい大切にしたい。そんな想いから生まれた体制です。

※CLSの人数・勤務施設数(2025年7月時点)

Y 「こわい」を「だいじょうぶ」に変える  
CLSの役割



- 子どもとご家族が安心して過ごせる環境を整えます。
- 遊びを通して、言葉にしにくい悲しみ、怒り、恐怖などの感情を表出するお手伝いをします。
- 年齢や成長に合わせた遊びや季節のイベントを実施します。
- 治療や検査の前は、発達に応じた言葉や方法で「心の準備」をサポートします。
- 処置や検査のときは、そばで付き添いがんばる気持ちを支えます。
- 病気や治療に関連した心理的ストレスへの対処方法を一緒に考えます。
- 入院中の学習や、学校に戻る準備(復学)を多職種と連携し一緒に支援します。
- きょうだいや家族の不安や困りごとに寄り添います。
- 終末期ケアや、喪失体験に対しては、その子らしく過ごせるようにサポートします。
- 親が病気の場合も、その子どもの抱える心理的・社会的なストレスを支援します。



「嫌だった」から「頑張れた」へ  
病院には、さまざまな病気と向き合う子どもたちがいます。でも子どもは、不安や痛みを大人のようにうまく言葉にできません。だからこそ、その気持ちをくみ取り、そばで支えてあげることが必要です。例えば、注射や採血は決して楽しいものではありません。それでも「嫌なことをされた」で終わるのではなく、「自分で頑張れた」と思える体験にしてあげたい。検査や治療の前には、これから何をするのかをわかりやすく伝え、終わったあとは「頑張ったね」と一緒に振り返る。泣いてしまっても、その子なりのできごとを大切にしています。

子どもの「あと少し」を後押しする

「できない」でも「できる」でもない、その間にある「もう少し」。ひとりでは難しくても、少し手助けがあれば届くこの段階を、発達心理学では「発達の最近接領域(ZPD)」と呼びます。CLSは、その「もう少し」に寄り添いながら、子どもが自分の力で治療に向き合えるよう関わっています。



「発達の最近接領域(ZPD)」 ZPDへの働きかけが、学びや成長、能力の向上に不可欠といわれています。

具体的な伝えること、そして決めつけないこと  
子どもにかけられる言葉も、少し変えるだけで伝わり方が全く違います。例えば採血のあと、「上手だったね」ではなく、「手を動かさなくていいから、早く終わったよ」と、できたことを具体的に伝える。そうすることで、子ども自身も「自分は頑張れた」と実感できます。  
また、決めつけないことも大切です。「子どもは痛いのがいやだから注射をいやがる」と大人が思い込んでしまうと、本人の本当の気持ちは見えてきません。「血を取られるのがいや」「点滴をしていると遊べないのがいや」など、実は違う理由であることも多いのです。「どうして注射がいやなのか」と、まずはその子の声を聞くようにしています。  
手術の前も、大人が何気なく「怖いよね」と声をかけてしまうことで、子どもに「怖いことが始まるんだ」と不安を抱かせてしまうことがあります。「どんな気持ち?」とキドキス



例えば!!

人形といっしょに治療を予習

「これから何をされるのかな?」分からないことは、子どもにとって大きな不安になります。当院では「クワニスドール」を使い、人形で治療の流れを体験しながら予習します。



【クワニスドールとは?】

真っ白でやわらかい布製の人形。子どもが自分で顔を描き、点滴や包帯、注射などを実際に試しながら説明を受けることで治療のイメージがわき、不安の軽減につながります。

る?それともちょっと楽しみなかな?」と問いかけながら、子どもが自分の言葉で気持ちを話せるよう心がけています。  
遊びや対話で心がほぐれると、子どもは治療にも前向きに向き合えるようになります。その子らしくいられる時間を守ることも、私たちがとって大切な医療のひとつです。

＼もっと教えて！／  
**チャイルド・ライフ・スペシャリスト**  
**Q&A**



**Q** CLSのサポートを受けるにはどうしたらよいですか？



まずは主治医や看護師にお気軽にお声かけください。必要に応じて、CLSが相談内容に合わせた支援を行います。ちょっとした不安や困りごとでも一人で抱え込まず、いつでもご相談ください。

**Q** CLSのサポートは何歳まで受けられますか？



年齢の上限はありません。乳幼児から20代まで、幅広く関わっています。また、ご家族が入院している場合でも、「自分の病状を子どもにどう伝えればよいか」「留守中、家族へのサポートをどうするか」といったご相談にも対応しています。

**Q** 子どもの入院に付き添う家族は、休んだり食事を取ったりできますか？



保育士や医療スタッフと連携し、付き添いの方が食事や休息の時間を確保できるよう調整いたします。状況に合わせた対応をしていますので、必要なときはいつでもご相談ください。

**Q** 入院中にほかのきょうだいがさみしい思いをしないか心配です。



ごきょうだいの年齢や状況に合わせたサポートを、保護者の方と一緒に考えます。学校生活や日常生活で気になることがあれば、関係職種と情報を共有し、必要な調整を行います。

**Q** 子どもの入院をきっかけに仕事を辞めることになり、将来が不安です。



退職や休職による収入減、働き方の変化など、家族の入院に伴う生活の不安を抱える方は少なくありません。医療ソーシャルワーカー(MSW)が制度の案内や相談に応じていますので、気軽にお声かけください。

**Q** 入院中の勉強の遅れや、学校への復帰が心配です。



当院には院内学級があり、体調に合わせて学べる環境を整えています。また、退院後は地域の学校とも連携し、復学に向けた準備や情報共有を行いながら、お子さんが安心して学校生活に戻れるよう支援しています。



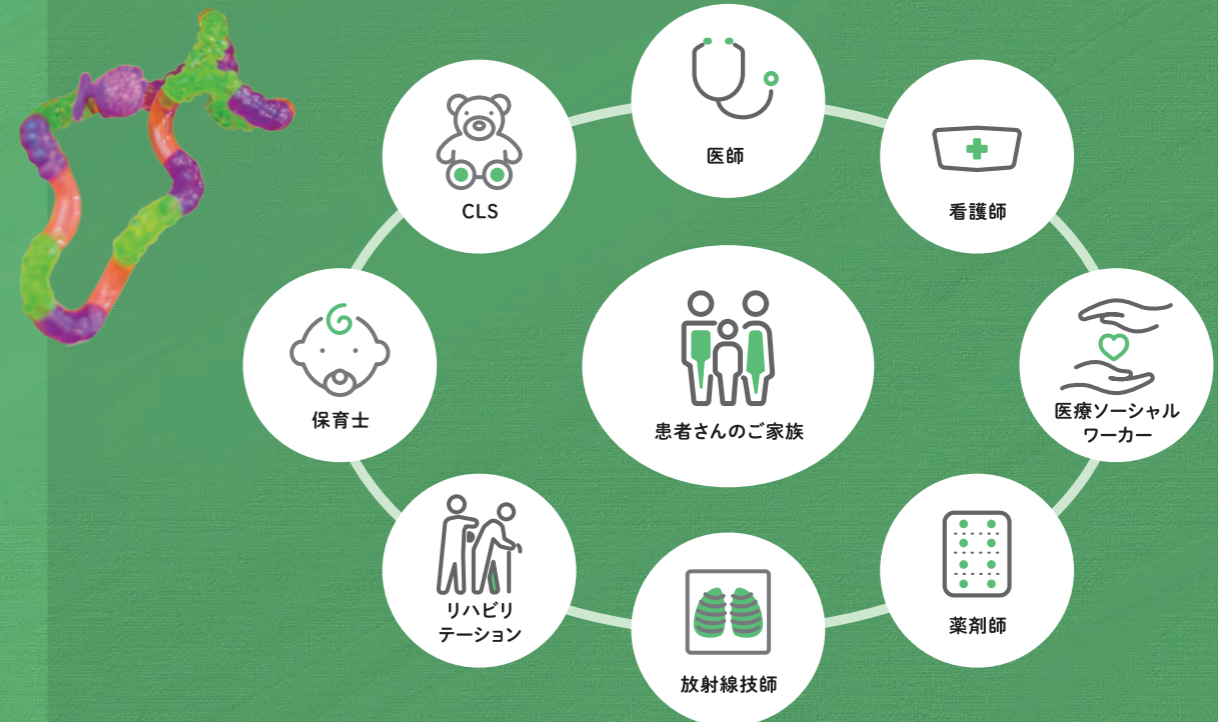
家族は揺れ動く「モビール」  
 みんなの気持ちを大切に

「家族もまた、さまざまな思いを抱えながら、お子さんを支えておられます。心配や焦り、ときには「ごめんね」という気持ちの中で、思わず強い言葉をかけてしまったり、治療のことをうまく伝えられなかったりすることもあると思います。そんな時もCLSとして、ご家族とは少し違う立場から子どもの背中をそっと押す存在でありたいと考えています。「ここまで、できたね」「もう少し頑張ってみようか」。そんなやり取りが、子ども自身の力につながっていきます。

手術の前などは、お子さんよりもお母さんやお父さんのほうが緊張していることも少なくありません。不安や疑問があっても医療者に気を遣い、本音を言えずにいる方も多いと感じています。私たちは保護者の方でも普段から病気のことで、学校や仕事のことなど日常の話をさせてもらい、困ることがあれば一緒に考えます。家族は、ひとりが揺れるとみんなが揺れる、モビールのような存在。つながっているからこそ、家族みんなの気持ちを支えていきたい。医療と家族をつなぐ架け橋として、日々関わっています。

子どもも家族も、まるごと支えます。

島大病院は、島根県内で高度な小児医療を担う拠点として、県内外から多くの患者さんを受け入れ、幅広い小児医療を提供しています。



小児病棟では、医師・看護師・医療ソーシャルワーカー・薬剤師・放射線技師・リハビリテーションスタッフに加え、保育士2名とCLS2名が連携し、多職種による包括的な支援体制のもと、お子さんとそのご家族を支えています。



黒崎 あかね

看護師として島根県立中央病院にてNICUと小児外来に5年間、救急病棟に3年間勤務。アメリカのラバーン大学チャイルドライフ修士課程 (University of La Verne, Master of Science in Child Life) で学ぶ。2017年10月から当院にCLSとして着任し、現在に至る。



木村 春香

カリフォルニア州クエスタ短期大学、カリフォルニア州立大学ノースリッジ校にて子どもの発達学を専攻し、学士課程を修了後、ラバーン大学チャイルドライフ修士課程で学ぶ。2025年8月にチャイルドライフ認定資格を取得し、2026年1月より当院にCLSとして着任し、現在に至る。

# 地域医療と連携

連載

地域医療の大きな柱として、がん患者さんを総合的に支えている島大病院。地域の病院やサービス、そして人と人を結ぶ「がん患者・家族サポートセンター」のお二人にインタビューしました。

がん患者さんをお人・家族・社会とつなぐハブステーションでありたい。

## ●がん患者・家族サポートセンター

がんに関する相談を一手に引き受ける相談の窓口。治療の悩み、精神的な苦痛、家族間の調整、仕事やお金のことなど網羅的に対応しています。患者さんはもちろん、家族、島大病院以外の医療機関に通院している方、一般の地域住民なども相談OK。相談できることはP4で紹介しています。



がん患者・家族サポートセンター  
副センター長・医療ソーシャルワーカー  
今岡 佐織

がん患者・家族サポートセンター  
がん看護専門看護師  
上田 幸奈

Vol. 10



ブログなど、インターネットで情報が氾濫している時代。リテラシーには個人差があり、得た情報で一喜一憂することも。答えを模索する中でしっかりと寄り添うサポートが必要だと日々感じています。

【今岡】がんは治療の選択肢が広がり、今では慢性期の病気に。患者さんやご家族が持っている力を最大限出して治療に向かってもらえるよう、支えることも私たちの役割。ご本人とご家族で本音を話せない場合は仲介したり、幼いお子さんに親御さんの病状を伝えるときはチャイルド・ライフ・スペシャリストの協力を得たりと、その時々で行う支援は違います。一人一人の心情や状況に合わせていきたいですね。

【上田】個別支援の面では、治療によるヘアランスケア（※）も重要視されています。脱毛の相談にはウィッグや帽子を紹介したり、爪が弱くなった方には補整用のマニキュア、皮膚が荒れた方にはケア用品や肌に優しい衣類を試していただいたり。

【今岡】どうせならオシャレしよう、金髪や大胆な髪型のウィッグを選ばれる方もいますよね。

【上田】自信を持って社会に戻れたり、心理的支援にもつながったりするケアですから、私たちもより力を入れて病院全体で進めていきたいです。

ミーティングをして繋げたり…。ハローワークや産業保健総合支援センターに協力をお願いすることも。

【上田】地域との結びつきの面では、ピアサポーター（※）の養成も進めたいですね。今はがん経験者の方に研修を受けてもらい、数を少しずつ増やしている段階。これからはそれぞれが地域の中で自主的に活躍できるサポートや、ネットワーク作りも必要です。


【今岡】がん患者さんもご家族も、安心して暮らせる社会になるよう、さまざまな取り組みをしていきたいですね。

<p>がん患者・家族サポートセンター がん看護専門看護師</p>  <p>うえだ ゆきな <b>上田 幸奈</b> 看護専門外来副看護師長、がん看護専門看護師、がん専門相談員。患者や家族に対応。</p>	<p>がん患者・家族サポートセンター 副センター長・医療ソーシャルワーカー</p>  <p>いまおか さおり <b>今岡 佐織</b> 認定がん専門相談員（医療ソーシャルワーカー）、認定社会福祉士（医療分野）、精神保健福祉士。</p>
--	--


**memo**

※1 **ピアランスケア**  
がんやその治療に伴う外見変化に起因する身体・心理社会的な困難に直面している患者さんやご家族に対する医療的アプローチ。

がん治療に伴う外見ケア相談会  
個別相談を随時お受けしています。（無料）  
お気軽にお問い合わせください。




サポートセンターでは使い心地の良いタオル地の帽子を提供。ボランティアの方が手作りましたものです。



※2 **がんピアサポーター**  
自身ががんを経験し、同じような病気を患う患者さんや家族に対するサポートを行おうとする人。

がんピアサポーター養成研修  
開催・募集はHPをご覧ください。  
お問い合わせ / 0853-20-2545  
詳しくはこちら



情報が氾濫する時代  
しっかりと手を取り導く

【今岡】患者さんを医師や医療スタッフなど「人」につなぐ、職場や学校や支援制度など「環境」につなぐ、家族や周囲の人との「気持ち」をつなぐ。当センターの役割はそんなハブステーションのようなものだと思っています。私たちは一人ともがん専門相談員ですが、私は社会福祉士や精神保健福祉士、上田さんはがん看護専門看護師の資格を持っていますので、それぞれの専門性を活かして相談を受けることができます。


【上田】私は治療に関する具体的な相談が多いです。最近はその情報にリーチできるような導く支援が増えました。

【今岡】患者さんやご家族の「自分で安心を得たい」という気持ちを尊重しながらになります。がん治療はがんゲノム医療など年々高度化、複雑化しています。ご本人が既に得ている情報を、抱えている思いとともに整理し、必要なものを一緒に探していくというステップがますます大切になってきました。

【上田】そうですね。SNSや

**攻めの地域医療**

現在、2040年に向けた新しい地域医療構想の取り組みが進んでいます。「少子高齢化に負けない医療とは何か?」と聞かれたら、「小児の医療、高齢者の救急疾患に対する医療の充実が必要」と答えるでしょう。一方、政策的には肥満、糖尿病、心臓疾患、脳卒中などに対する「攻めの予防医療」が重要です。今後は、より一層地域と連携を強化し、地域と一体化した医療提供が大学病院に期待されます。「脚下照顧」足下を見ながら、さらに先を見据えた診療・組織・人材配置を含む抜本的な構造転換が求められているのです。



島大病院 病院長  
**椎名 浩昭**

椎名病院長のミニコラム



【栄養量】1人分

エネルギー	533kcal
たんぱく質	27.8g
脂質	12.3g
炭水化物	81.0g
塩分	3.4g
カルシウム	301mg
ビタミンK	260μg
ビタミンD	4.0μg

【材料】(4人分)

【寿司飯】・ごはん(米2合を炊いておく) 2合分 ・干し桜エビ 大さじ4(8g) ・ひじき(乾) 2g  
・寿司酢 大さじ4 ・小松菜 100g

【具】・サーモン 160g ・しらす 20g ・水菜 80g ・わさび 適量  
・ペビーチーズ 4個 ・ひき割り納豆 1パック ・菜の花 80g ・しょうゆ 適量  
・干し桜エビ 大さじ4(8g) ・なめ茸(瓶詰め) 大さじ1(20g) ・のり(金形) 12枚(36g)  
・厚焼き卵 ・しいたけ煮  
(・卵 1個 ・塩 ひとつまみ) (・干しいたけ 10g ・砂糖 小さじ1)  
(・砂糖 2g ・油 適量) (・しょうゆ 小さじ1 ・戻し汁 適量)

【作り方】

【寿司飯】1. ひじきは水に戻して、さっと茹でておく。小松菜は茹でて、小さく刻み、しっかり絞る。  
桜エビはフライパンでから煎りする。  
2. 炊きたてのご飯に寿司酢を回しかけ、切るように混ぜて冷ます。  
3. 寿司飯を2等分し、半分はひじきと小松菜を混ぜる。残り半分は寿司飯用の桜エビを混ぜる。

【具】1. 干しいたけを水に浸けて戻しておく。戻し汁と砂糖、しょうゆで煮てしいたけ煮を作り、冷めたら細切りにする。  
2. 卵に調味料を入れ混ぜて、油をひいたフライパンで厚焼き卵を作り、約5cmの長さで切る。  
3. サーモン、水菜は約5cmの長さの棒状に、ペビーチーズは縦4等分に切る。  
4. 菜の花はゆでて水を切り、約5cmに切っておく。  
5. 器に1~4の具、しらす、ひき割り納豆、なめ茸を盛り合わせる。

半分に切ったのりに寿司飯をのせ、お好みの具をのせて手巻きにし、わさび、しょうゆをつけていただく。

COLUMN 骨づくりの栄養素

- ・カルシウム……〈骨の材料になる〉牛乳・ヨーグルト・チーズ・木綿豆腐・小松菜・干しエビ・ししゃもなど
- ・ビタミンD……〈カルシウムの吸収を助ける〉鮭・青魚・きのこ類・卵黄など
- ・ビタミンK……〈骨をつくる働きを促す〉納豆・緑黄色野菜など
- ・その他……マグネシウム・ビタミンB6・ビタミンB12・葉酸

日本人の平均カルシウム摂取量500mg→骨粗鬆症の予防のために必要な量700~800mg  
(日本人の若い世代の平均カルシウム摂取量約420mg)

(参考)厚生労働省:令和6年国民健康栄養調査 骨粗鬆症学会:骨粗鬆症の予防と治療のガイドライン2015年度版

うれしい POINT

- ・干し桜エビ/カルシウムいっぱいのスーパー食材。旨味をプラスする効果も。
- ・小松菜/カルシウム、ビタミンK、ビタミンDを豊富に含む青菜。
- ・具だけでなくご飯からも栄養がしっかり摂れ、酢飯に彩りを添えて食卓が華やかになります。

子どもも大人も大好きな手巻き寿司。今回は骨を育てる栄養素に着目し、寿司飯も具材もカルシウムとその吸収を助けるビタミンDがたっぷり。ワイワイ楽しく包んでヘルシーなひとときをどうぞ。

# 華やか・健やか・みんなが嬉しい！ 骨を育てる手巻き寿司

## 意識して適度に紫外線を浴びてビタミンDをつくろう



# 山本教授に聞く 骨粗鬆症の 対策には 日光+食事

## COLUMN FOR HEALTH

いつまでもイキイキと暮らすために日々できることは？今回は山本昌弘先生に、カルシウム&ビタミンD豊富な料理を食べさせていただきながら、骨粗鬆症の対策を教えてくださいました。

医学部看護学科長  
臨床看護学講座 教授・内分泌代謝内科

山本 昌弘 (やまもと まさひろ)

骨粗鬆症には、若いころの栄養不足によって骨量が十分に増えなかった場合に起こったり、遺伝的な背景があったり、さまざま原因があります。出産・授乳でも骨は減るので、妊娠中から産後にかけてしっかりと栄養を取って回復しなければいけません。

私が主に診ている骨粗鬆症の患者さんは年配の方。高齢になり性ホルモンが減ると骨も減り始めます。女性が閉経後に骨粗鬆症になりやすいことは知られていますが、実は男性も注意が必要です。女性と比較

して性ホルモンの減少が緩やかなのでわかりにくいのですが、実際は男性も骨が減っていきます。乳がんや前立腺がんの治療で性ホルモンの抑制薬を服用されている人もケアが必要。状態に応じて薬で治療していきます。

骨粗鬆症の対策は、栄養的な面ではカルシウムとその吸収を助けるビタミンDの摂取が大切です。それにプラスして私が強くお伝えしたいのは「もっと日光を浴びよう！」ということ。UV-Bが皮膚に当たると作られます。足りない分は食事などで補って必要量(1日につき9~10μg)を目指してください。全身に浴びる必要はなく、両手と顔だけでOK。真夏なら1日5分程度で十分なビタミンDが生成されます。腕と膝も出ているとさらにいいですね。

大事なことは直接浴びること。車内などのガラス越しではUV-Bがカットされてしまうので効果がありません。最近では美容のために紫外線なるべ

「国立環境研究所 地球環境研究センター」のWEBサイトにはビタミンD生成・紅斑紫外線量情報というコーナーがあります。その日の紫外線照射量がチェックできるので参考に!



く避けようとする人が多いですね。「ミ捨てや近所に買い物に行くときなどちょっとした機会がいいので、日焼け止めクリームやUVカット手袋などを着けない時間も作ってみましょう。介護施設で屋外での日光浴の時間を作ったら、転倒や骨折が減ったという話も聞きます。50~60代、女性なら閉経するころから骨粗鬆症のリスクを意識してください。加齢で身長が小さくなることもあります。4センチ以上低くなったら骨粗鬆症が進んでいるサイン。自分の骨量を知っておくのも大事です。人間ドックのオプションで検査したり、かかりつけ医で相談してみましょう。

# 小児アレルギーエドゥケーターってなんだ？

アレルギーと向き合う家族のサポーター

医学部看護学科 臨床看護学講座 准教授

あいか さとこ  
秋鹿 都子

小児アレルギーエドゥケーター(PAE)は、アレルギーをもつ子どもとご家族に対し、治療やセルフケアについて教育・指導を行う専門職です。小児アレルギーは年々増加しており、多くのご家庭が悩みを抱えています。特に食物アレルギーは、毎日の献立や外食、学校生活など常に配慮が必要で、心身の負担も大きい疾患です。私自身も、長男の食物アレルギーに悩んだ一人です。その経験を生かし、ご家族の不安やつらさに寄り添いながら丁寧に話を伺い、状況に応じた対処法をお伝えしています。また、未就学児を対象に、小学校入学に向けた準備や学校との連携を支える就学支援にも取り組んでいます。食物アレルギーは成人専門の診療体制が十分とはいえ、自己管理ができなければ命に関わることもあります。子ども自身がアレルギーを理解し、自ら管理できるよう支える「移行支援」にも力を入れ、子どもたちが安心して成長できるよう切れ目のない支援を目指しています。



第12回  
しまねこどものアレルギーセミナー  
～食物アレルギーとアトピー性皮膚炎の実践～  
6/28(日)14:00～16:30 出雲市民会館 詳しくはこちら

治療と日々の暮らしを支え  
安心して成長できる環境を

17

## 病理部

### 進化する医療を支える 病理診断の最前線

病理部は、患者さんから採取された組織や細胞を顕微鏡で観察し、良性・悪性の判定や、病名を確定する「病理診断」を行う専門部門です。当院では、診断の正確性を保つため、必ず複数の医師で確認する体制をとっています。さらに、各診療科と定期的に症例検討会を開き、情報を共有しながら、より精度の高い診断につなげています。

近年は、がん細胞の遺伝子変異や特定のタンパク質を標的にして作用する「分子標的薬」が次々に開発されています。その効果はがん細胞の遺伝子の状態によって異なるため、治療前に病理診断で詳しく調べ、最適な治療法を選択します。病理診断は、こうした個別化医療を支える上でも重要な役割を担っています。

また、手術中に採取した組織をその場で診断する「術中迅速診断」は、手術中の治療方針を決定するために欠かせない検査です。中でも、乳がん手術では「OSNA(オスナー)法」を導入し、がん特有の遺伝子を測定することでリンパ節への転移の有無を手術中に判断します。中・四国の大学病院では最初に導入し、転移の見落とし防止に効果を発揮しています。

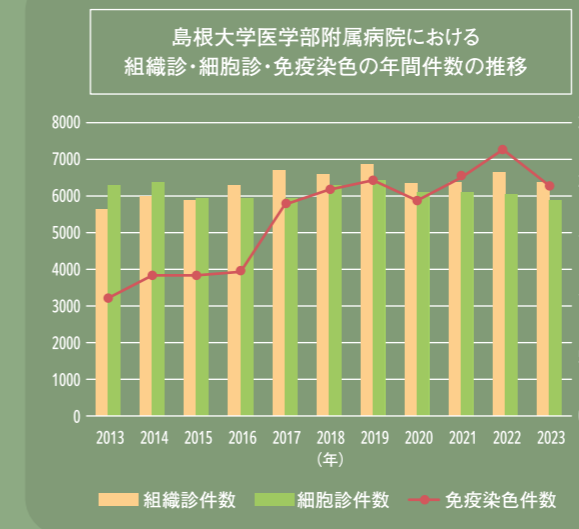
当院では多くの種類の抗体を備えており、専門的な免疫染色(細胞に含まれるタンパク質を調べる検査)にも対応できる体制を整えています。そのため、県内外の医療機関からの検査依頼にも応じています。

2023年には「病理診断センター」を新設し、病理医が不在の医療機関の診断を大学で引き受ける体制を整えました。浜田医療センターとは遠隔病理迅速診断を実施しており、現地で作成された標本をデジタル化し、高解像度の画像にして大学で確認しています。パソコン上で拡大して観察できるため、距離を超えて迅速な診断が可能になりました。

病理は診療の土台を支える重要な存在であり、確かな診断があってこそ、最適な治療につながります。教育体制も整え、次世代の病理医の育成にも力を入れながら、これからも縁の下の力持ちとして地域の医療を支えていきます。



病理部長・病理診断センター長  
病理診断科 診療科長 / 教授 新野 大介



最大10人が同時に観察できる顕微鏡。  
診断の検討はもちろん、  
若手医師の教育にも活用されています。



島大病院の先生の、日常の顔をご紹介します。

## DOCTORの素顔

医学部医学科長 / 放射線医学講座 教授  
放射線科 診療科長・放射線部 部長

10人目  
かじ やすし  
楫 靖

1982年、島根でくにびき国体が開催されました。私は大田高校水泳部に所属し、後輩たちの活躍に大きな刺激を受けたのを覚えています。翌1983年に入学した島根医科大学でも水泳部に入り、一畑薬師マラソンや皆生トライアスロンなどにも挑戦しました。粘り強さが生きる競技は、自分に合っていたのだと思います。途中で立ち止まってもいい。あきらめて後ろに下がらなければ、前へ進める。それは仕事や人生にも通じるのかもしれませんが、忙しくなったら競技から遠ざかっていましたが、昨夏、偶然目にした皆生トライアスロンの光景に、若い頃の情熱がよみがえりました。私の定年予定の翌年、2030年には島根で国民スポーツ大会が開催予定です。島根での2つの大きなスポーツイベントに挟まれた、私の医学生から医師としての歩み。次の人生という競技への準備も、そろそろ始めてみようかと思っています。

次  
進  
み  
続  
け  
る  
人  
生  
と  
い  
う  
競  
技  
の  
ス  
タ  
ー  
ト  
ラ  
イ  
ン  
ハ



学生時代に出場した「島根医大ミニトライアスロン大会」。大学のプールで泳ぎ、自転車ですり足踏の手前まで走って折り返し、最後は大学の外周を走ってゴール。

TOPICS  
SHIROUSAGI No.83  
SHIMANE UNIVERSITY  
HOSPITAL MAGAZINE