

【平成28年度、翠清会梶川病院は新規移転いたします。詳しくは当院ホームページをご覧ください】

今
号
の
内
容

- アンガーマネジメントについて
- グリオーマ(神経膠腫)について
- 看護部通信 生活習慣の改善に ～ウォーキングしてみませんか～
- 栄養部通信 栄養部おすすめメニューレシピ
- 新入職員を迎えました
- 退任の挨拶
- 新任医師紹介
- 学術活動1月～3月

☎ 当院ではWiFi 無料インターネット接続サービスがご利用いただけます(地下、屋上を除く)。ご希望の方は受付までお問い合わせください。

アンガーマネジメントについて

副院長・脳神経外科部長 須山嘉雄

最近、アンガーマネジメントについての講義を受ける機会がありましたので、ご紹介します。

アンガーマネジメントとは“怒り”や“イライラ”などの感情と上手につきあうことで、“怒り”を自分自身でコントロールする方法をいいます。そもそも“怒り”というのは人に備わった感情の一つですから、“怒り”がない人はいないですし、なくすことはできません。また自分自身を守るために必要なものともいえますし、何かを伝える手段でもあります。そこで、自分自身の“怒る”ポイントを知り、上手な怒り方を身につけることが必要です。また、“怒る”ことと“怒らない”ことを自分の内的基準で区別しておくことも重要です。

では、“怒り”とはどのような状態で表出するのでしょうか？人間の心をコップに例え、そのコップに怒りの感情がたまってくるとします。それがいっぱいになってあふれるときに“怒り”となってあらわれるのだそうです。従って、このコップからたまったものを抜いたり(対処術)、あるいはコップ自体を大きくする(体質改善)ためのセルフコントロールが必要です。

すぐにできるセルフコントロールとしては、反射的に怒らず、まず6秒待ってみることで。怒りの感情のピークは長くて6秒だそうです。その他、頭の中を真っ白にする、近くにあるものを凝視する、深呼吸する、元気が出るメッセージを思う、その場から離席する、怒りの程度を自分の尺度で計る(10のうち幾らか?)などが主なものだそうです。

ただし、怒りの感情は人間関係を壊すなどの「負の要素」がある一方、向上心に変えるなど何かを生み出すためのモチベーションとしての非常に大きな力になることもあります。



(参考：アンガーマネジメント協会、認知症ONLINEホームページ)

グリオーマ(神経膠腫)について

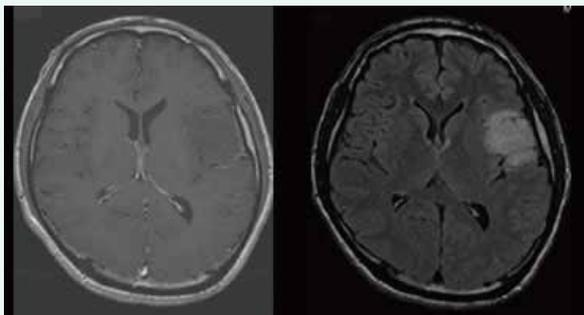
脳神経外科医長 蛸子裕輔

グリオーマとは、原発性脳腫瘍（転移性ではなく、脳自体から発生した腫瘍）の約 4 分の 1 を占め、髄膜腫に次いで 2 番目に頻度の高い脳腫瘍です。神経膠細胞（グリア細胞）から発生すると考えられていますが、原因はわかっていません。腫瘍の部位や大きさによって、麻痺、失語、てんかん発作、頭痛など様々な症状が起こり得ます。無症状で偶然見つかる場合もあります。暫定的な診断は MRI 検査で可能ですが、確定診断には病理検査（腫瘍組織を採取して顕微鏡で観察する）が必要となります。

グリオーマは WHO（世界保健機関）により grade I~IV に分類され、grade によって治療法や予後が異なります。grade III ないし IV のものは一般的に悪性神経膠腫（malignant glioma）と呼ばれ、手術で摘出した後、放射線治療や化学療法を行うことが多いです。grade II のものは摘出術や放射線治療を考慮しますが、通常化学療法は行いません。grade I のものは稀ですが、手術で全摘出できれば治癒可能といわれています。ただし、いずれの場合も、腫瘍が特に重要な機能部位（手足の運動神経を含む部位、脳幹など）に存在している場合には、摘出術を行わず、生検（腫瘍組織を少量採取する）にとどめたり、放射線治療のみとすることがあります。

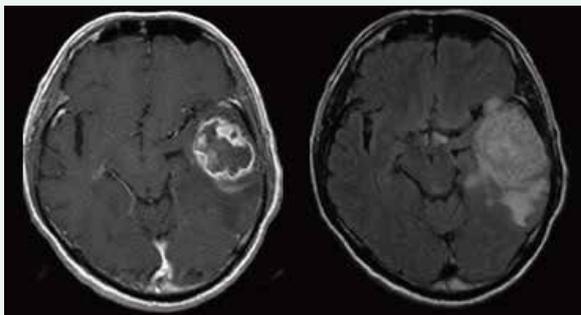
grade IV の脳腫瘍の多くは膠芽腫（glioblastoma）と呼ばれるもので、摘出技術や化学療法の進歩により予後は改善されてきているものの、再発は避けられず、非常に悪性度が高い腫瘍だと考えられます。ただし、最近では腫瘍の遺伝子型により化学療法の感受性（効き具合）が異なり、それにより予後も異なるということがわかってきています。今後、さらなる遺伝子解析や化学療法の進歩による予後の改善が期待されます。

グレード 2（びまん性星状細胞腫）



左(ガドリニウム増強 T1 強調画像)、右(FLAIR 画像)

グレード 4（びまん性星状細胞腫）



左(ガドリニウム増強 T1 強調画像)、右(FLAIR 画像)

※画像は「脳神経外科疾患情報ページの HP」より

生活習慣の改善に ～ウォーキングしてみませんか～

看護師長 仲前真里

回復期リハビリテーション病棟では、脳卒中の治療を終え、リハビリを行い退院される患者さまに対して、再発予防にむけた、さまざまな退院指導を行っています。

その一つに、生活習慣の改善のための適度な運動を行うことを指導することがあります。運動で得られる効果は、血圧や血糖値の改善・脂質異常症の改善・肥満解消・ストレス解消などがあげられます。運動には、ストレッチや筋力トレーニング、有酸素運動（ジョギング・ウォーキング・水泳）などがあります。有酸素運動のなかで最も手軽に開始できる運動がウォーキングです。

ウォーキングのポイント

●**服装**：運動がしやすい楽な服装。日差しの強い日は、帽子をかぶりましょう。

●**靴**：適度な重みがある。

つま先に隙間（1cm程度）があり、指が自由に動かせるもの。踵の部分がしっかりフィットしているもの。靴底部分は厚みとクッション性があるもの。（ウォーキングシューズとランニングシューズでは特徴と機能が違います）

●**ウォーミングアップ**

●**水分補給**：ウォーキング前に水分補給を行う。喉が渴いたと感じた時点で水分補給をしましょう。

●**歩き方**：腕をしっかり振って少し早足で歩きます。歩幅は大きめに、うっすらと汗をかく程度に。

●**時間**：一回の時間は出来れば20～30分以上。

※**運動の前後に血圧や脈拍の変動がないことを確認してから始めましょう**



これからの季節、暖かくなり花々が咲き、新緑の季節となります。天気の良い日は川沿いの遊歩道を、爽やかな風を感じながらウォーキングされてみませんか。



栄養部おすすめメニューレシピ

管理栄養士 河手智子、岩崎真衣、松浦昌子

キャベツレモン酢和え

瀬戸内の特産品であるレモンを使用した一品です。レモンの風味と酸味で塩分控えめでも美味しくいただけます。

キャベツのレモン酢和え (2人分)

キャベツ	90g
にんじん	20g
レモン	1/10個

*合わせ酢

砂糖	小さじ1.5 (4g)
酢	大さじ0.5 (8g)
薄口醤油	小さじ0.5 (3g)

(作り方)

- ① キャベツは3mm幅程度の短冊、人参は千切りにカットし、茹でて水けをよくきる。
- ② レモンは皮をむいて、中身を小さく切る。
- ③ 合わせ酢の材料をしっかり混ぜ合わせる。
- ④ ①②を合わせ酢でよく和える。

*レモンの量、野菜はお好みで変更してください



新入職員を迎えました

平成28年4月1日に入社式を行い、医師2名・薬剤師1名・看護師6名・准看護師3名・理学療法士2名・作業療法士5名・言語聴覚士1名・医局秘書1名の計21名が入職いたしました。皆さまでどうぞよろしくお願いいたします。



退任の挨拶



3月末で退職することになりました。短い期間ではありましたが、大変お世話になりました。梶川病院が患者さんだけでなく、医師からも信頼されている病院であることを実感しました。12月に広島駅南口でクリニックを開業いたしますが、梶川病院のように信頼されるべく努力をしたいと思います。ありがとうございました。今後ともよろしくお願いいたします。

副院長・脳神経内科主任部長 田路浩正



この度、広島大学大学院に入学するため、3月末をもちまして退職することとなりました。私は平成26年4月より2年間翠清会梶川病院で勤務させていただきました。短い期間でしたが、広島県を代表する脳神経疾患専門病院の第一線で活躍できたことを誇りに思っております。また、非常に多忙ではありましたが、医局およびメディカルスタッフの方々の協力のおかげで、日々の診療を滞ることなくやり遂げることができました。皆様には心より感謝を申し上げます。2年間ありがとうございました。

脳神経内科 石川賢一



新任医師紹介



広島大学を卒業し、安佐市民病院で研修後、広島大学脳神経内科入局、昨年まで広島市民病院で働かせていただいていた。梶川病院には多数の脳卒中の患者様が来院される一方、ギラン・バレー症候群など他の疾患も紛れていることも多いとお聞きしております。これまでの病院で脳卒中に紛れる神経疾患の経験も積ませていただいております。微力ではありますが皆様の力になれるよう精進したいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

脳神経内科 前谷勇太



4月より脳神経内科で勤務させていただくことになりました、渡邊友彬と申します。私は広島大学を卒業し、広島大学病院で初期研修を行いました。今年度より脳神経内科に入局させていただき、神経内科医としての一步を踏み出すことになりました。神経内科医としての思考過程や検査手技など基本的なところからしっかりと身に付けて参りたいと思っております。未熟者ですが、フレッシュな気持ちで、できる限り多くのことを学びたいと思っておりますのでご指導よろしくお願いいたします。

脳神経内科 渡邊友彬



学術活動 1月～3月

2/18-20 第45回日本神経放射線学会
Dynamic Susceptibility Contrast MRIを用いたもやもや病に対する間接バイパス術後の経時的脳血行動態評価
脳神経外科医長 石井洋介

2/21 第41回広島県病院学会
当院における医師事務作業補助者の現状と課題
秘書部 大歳智子

2/21 第41回広島県病院学会
脳卒中回復期病棟における「家族面談」の意義と課題～アンケート調査での検討～
看護部 多賀とし子

3/3 第3回広島画像症列研究会
脳卒中～脳出血を中心に～「MRI」
検査部技師長 佐々木大樹

3/17 広島中央支部研究会
頭部の見方、読み方、撮り方
検査部 南里涼介

医療法人 翠清会 梶川病院

TEL:082-249-6411 FAX:082-244-7190
〒730-0046広島市中区昭和町8-20
<http://www.suiseikai.jp>

《病院理念》

Patient First 「患者さん第一」

ファースト・オピニオン(First Opinion)を提示でき、

セカンド・オピニオン(Second Opinion)を求められる病院に！

《基本方針》

- 1 脳の専門病院として24時間、常に質の高い医療を提供します。
- 2 患者さんの権利を尊重します。
- 3 患者さんの安全と安心を確保し、医療事故の予防と対策に努めます。
- 4 急性期から慢性期、在宅までの地域の関連機関と連携を強化します。
- 5 翠清会の職員である誇りを持ち、プロとしての実力を高め、チーム医療に貢献します。

