

患者さんの広場

ちっぴり

人へ、地域へ、そして世界へ。
久留米大学



私たちの理念

人と地球にやさしい、^{いのち}生命を慈しむ医療

私たちのめざす医療

1. 患者中心の医療
生命の尊さにもとづき、患者や家族の権利を尊重し、心のかよう医療を行います。
2. 共生の医療
地球環境にやさしい共生の医療をめざします。
3. 高度で安全なチーム医療
安全性を確保し、高度で専門的なチーム医療の確立をめざします。
4. 地域と共に歩む医療
地域医療機関との連携を密にした、継続性のある医療を行います。
5. 優れた医療人の育成
教育機関として高水準の医療技術と思いやりを備えた医療人の育成に努めます。

第40号 久留米大学病院 広報誌 2022.1 No.040

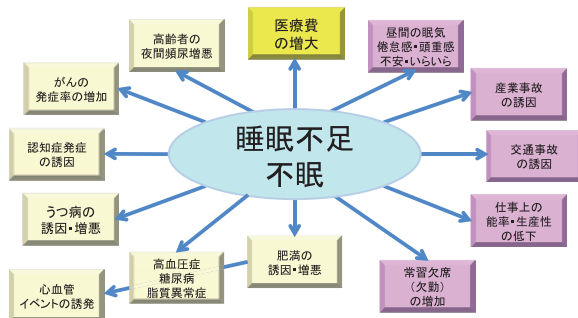
- 眠りの質改善プロジェクト
内村 直尚
- 内視鏡外科認定医による、
安全な小児内視鏡外科手術の提供
古賀 義法
- うつ病に対する新規治療：
反復経頭蓋磁気刺激療法 (rTMS) の紹介
佐藤 守
- 院内緑化推進プロジェクトについて

眠りの質改善プロジェクト

神経精神医学講座名誉教授 内村 直尚

人間の本能は食欲、性欲、睡眠欲ですが、その中で最もコントロールができないのが睡眠です。眠ろう眠ろうと意識すればするほど寝つけない。逆に昼間の会議中に眠ったらいけないと思って眠ってしまう。誰でも経験したことがあると思います。

睡眠の役割としては、まず、自律神経やホルモンバランスの調整や記憶定着を担っています。また、脳と身体のリフレッシュ・疲労回復に関わり、覚醒中に蓄積した疲労物質、アルツハイマー病の原因とされるアミロイドβが睡眠中に脳脊髄液から排出されるとの報告や、久山町研究などからも睡眠不足が認知症の一因となることが示されています。さらに、高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病、心筋梗塞、脳梗塞、癌などの身体疾患やうつ病などの精神疾患も睡眠不足が誘因となることも分かっています（図1）。



大川匡子：睡眠医療。1(2)：37-43, 2007より作図

図1：睡眠不足や不眠が及ぼす悪影響

また、睡眠を確保することが免疫力を高めることも示唆されており、睡眠不足であると新型コロナウイルスなどの感染症に感染しやすくなり、ワクチン接種の効果も低下します。すなわち、睡眠とは生命を維持するだけではなく、日常生活を営む上での生活の質の向上や健康の維持に不可欠なのです。

しかし、日本人の平均睡眠時間は経済協力開発機構（OECD）加盟中最短であり、睡眠後進国と言われています（図2）。日本は戦後、高度経

眠らない日本人（睡眠時間の国際比較）

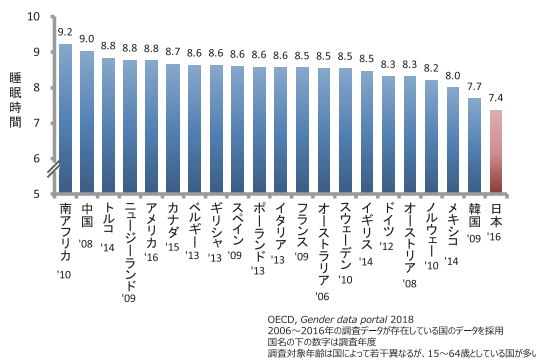


図2：睡眠時間の国際比較

済成長を遂げる中でストレス社会、24時間社会とも呼ばれ睡眠を軽視してきました。しかし、近年「働き方改革」が導入され、長時間労働の是正など仕事と休養すなわち睡眠のバランスを見直し、効率の良い質の高い仕事をするために睡眠を大切にする時代がスタートしたと感じています。睡眠軽視社会から睡眠重視社会への転換と考えています。今後、質の良い睡眠の確保が日本人の平均寿命だけでなく、健康寿命の延長や幸福度アップに必ずつながると確信しています。

久留米大学では50年前の1971年、中沢洋一名誉教授が睡眠研究を開始され、40年前の1981年に日本で初めての睡眠専門外来が開設されました。そして、2021年に久留米において医産学官が連携して健康な睡眠を支えるための睡眠の質改善プロジェクトを始めました。この研究プロジェクトは久留米を中心とした福岡が国のバイオ戦略に基づき全国初の4つの地域バイオコミュニティの1つに認定され、久留米市に東京大学医学系研究科教授の上田泰己先生（久留米大学附設高校卒業）が設立されたACCELE Stars（アクセルスターズ社）が開発した客観的な睡眠測定装置リストバンド型ウェアラブルデバイス（図3）を用いて睡眠時間や睡眠・覚醒リズムを測定し、「見える化」することによって地域住民の生活の質や健康を支える目的で始めました。

また、株式会社ブリヂストンの久留米工場では24時間を8時間ずつ3つのグループに分けて交代勤務を行っていますが、人がより快適に働き、生活して楽しむことができる持続可能な社会の実現に貢献するため、従業員の睡眠改善を実施し、地域社会と連携し、健康な睡眠を支える取り組みを目指すことを発表しました。

そこで、長年睡眠研究や診療を実施してきた久留米大学、睡眠測定技術を有するアクセルスターズ社、ブリヂストン、健診事業を行うふくおか公衆衛生推進機構、久留米医師会、久留米市が共創してこの研究プロジェクトを実施します。

具体的な内容としては、健康診断へ睡眠検診を導入し、交代勤務従事者を含めた住民の睡眠改善に繋げ、生活習慣病やうつ病、認知症の原因となる睡眠障害の予防、早期診断、治療を行う久留米モデルを構築することによって眠りから地域住民の生活の質向上、健康寿命の延長や幸福度を高め、「睡眠のまち」として久留米から眠りの重要性を発信していきたいと考えています。



図3：簡便な測定法開発

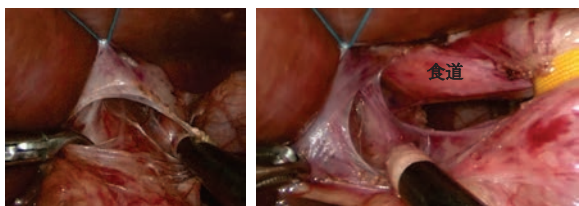
内視鏡外科認定医による、安全な小児内視鏡外科手術の提供

外科学講座 小児外科部門 古賀 義法

近年、小児外科領域における内視鏡外科手術（専用力メラをお腹や胸に挿入して行う手術）は、手術に用いる器具の著しい進歩に支えられ、病気によっては生後まもない赤ちゃんにも行われています。体内で私たち外科医の目や手の代わりとなる専用のカメラや鉗子（かんし）は、5 mm・3 mmとより細くなり、小児特有の「手術を行う空間が狭い」という状況に、より対応が可能となりました（図1）。また、従来の開腹手術と比較し、手術の傷が小さくなり（図2）、痛みも軽減できるという大きな利点から、虫垂炎や鼠径ヘルニアといったよく見る疾患から、手術難易度の高い先天性食道閉鎖症や先天性胆道拡張症などにも適応が急速に拡大しています。

一方、様々な技術の進歩に伴い、内視鏡外科手術を安全かつ適切に患者さんへ提供するために、手術を施行する医師の育成は急務となっています。小児外科領域では、2008年から内視鏡外科学会技術認定制度が開始され、現在までに50名の技術認定取得医が誕生しています。九州地区では、12年ぶりに新規合格となった私を含め3名が技術認定医を取得しており、関東圏の大都市と比較すると十分とは言えない状況ですが、地域医療を担う後進の育成と技術の研鑽に日々努めています。

久留米大学病院では、鼠径ヘルニアや虫垂炎、胃食道逆流症における噴門形成術、遺伝性球状赤血球症の脾臓摘出術などを対象に、小児内視鏡外科技術認定医による安全かつ質の高い内視鏡外科手術を患者さんへ提供し、地域に貢献する病院として日々診療を行っています。小児の内視鏡外科手術で詳しいお話が聞きたい方は、小児外科の古賀 義法までお問い合わせください。



小児特有の狭い手術空間で、周囲の臓器を損傷しないように、安全第一を心掛けて手術を行います。鉗子（かんし）は太く見えますが、5 mmです。

図1：幼児の腹腔鏡下噴門形成術：食道周囲の剥離



*共に術後1年目の撮影

当科は、女児の鼠径ヘルニアにおいて腹腔鏡下鼠径ヘルニア根治術（LPEC法）を行っています。傷跡も1 mm程度と非常に整容面に優れた手術方法です。

図2：従来の鼠径ヘルニア手術（右）
女児の腹腔鏡下鼠径ヘルニア根治術（左）

「うつ病に対する新規治療：反復経頭蓋磁気刺激療法（rTMS）の紹介」

神経精神医学講座 高次脳疾患研究所 講師 佐藤 守

うつ病は慢性的で反復する精神疾患です。発症すると、抑うつ気分、意欲の低下などの気分症状や、睡眠障害、食欲低下などの身体症状を認め、生活の質を大きく損ないます。通常のうつ病治療では薬物療法が主流ですが、実際に薬物療法に反応する患者さんは約60%しかおらず、多くは症状がくすぶった状態で経過します。また患者さんの中には薬物に対して副作用が出現しやすく、十分に薬物療法を受けられない方もいらっしゃいます。今回ご紹介する新規治療はこのような問題の解決の一助となる新規うつ病治療です。

反復経頭蓋磁気刺激療法（rTMS）は、既存の抗うつ薬による十分な薬物療法によっても効果が認められない、または副作用が出やすく薬物治療を受けられない中等症以上のうつ病患者さんに適応される新規治療です。本邦では2019年6月に保険適応となり、徐々に治療や研究の分野で広く臨床応用されてきております。原理としては、治療コイルから流れる電流によって形成される磁場変動に伴う過電流を利用し、大脳皮質（主に左背外側前頭前野）の神経を刺激して活動性を変化させるというものです。治療効果としては、薬物療法非反応例のうち3～4割がrTMS療法に反応するとされています。頻度の高い有害事象として、頭痛（約10%）や刺激部の不快感（約30%）などが報告されていますが、重篤な副作用の報告は少なく安全性が高いことも特徴です。治療にかかる期間は、1回40分、週に5日、合計25～30回を目安に施行します。

当院精神科では令和3年7月よりrTMS療法を開始しておりますが、当院では原則入院での治療を行うこととしております。「薬を飲んでもなかなか治らない」、「副作用ばかりで困る」など、様々なお悩みで困っているうつ病患者さんへの一助となればと思っております。ご興味のある方はお気軽にご相談頂ければ幸甚です。

<お問合せ>

久留米大学病院精神神経科

TEL：0942-31-7613（月～金曜日 8：30～17：00）



院内緑化推進プロジェクトについて

当院では、「人と地球にやさしい、生命を慈しむ医療」という理念の下、質の高い医療を提供するだけではなく、地球環境にも配慮し共生の心を持った医療の実践に努めてきました。

その取り組みの一つに「院内緑化推進プロジェクト」の一環として実施した「エコロジーガーデン」設置（平成21年4月～現在）があります。

「エコロジーガーデン」は、室内の空気をきれいにする観葉植物（エコプラント）と特殊土壌（エコド）を合わせて使用することで、CO₂（二酸化炭素）やVOC（揮発性有機化合物）の吸収に優れ、臭気の除去能力が高く、優れた空気浄化能力を発揮してくれるものです。また、ヒートアイランド現象の緩和にもつながるものであり、さらには、患者さんの心理的なケアにも効果があると言われています。

この設置により、患者さんをはじめ、来院者の方々には、「安らぎ」、「憩い」、「潤い」のある空間が提供され、まさに“人と地球にやさしい”環境が醸成されるものと期待しているところです。このプロジェクトは地域の企業の皆様が「グリーンオフィシャルスポンサー」となりご協力していただくことで成り立っています。今後とも皆様の真心のご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



協賛企業様（順不同、敬称略）

- | | |
|--------------------|------------------|
| ・西鉄旅行株式会社 | ・住友生命保険相互会社 |
| ・九州ビルサービス株式会社 | ・舞鶴警備保障株式会社 |
| ・ワタキューセイモア株式会社九州支社 | ・キングラン九州株式会社 |
| ・久留米西鉄タクシー株式会社 | ・株式会社中野青果 |
| ・株式会社ケーユー | ・ダイダン株式会社 |
| ・一般社団法人久留米大学愛恵会 | ・株式会社マルビシ |
| ・日本生命保険相互会社 | ・株式会社ファミリーマート |
| ・コニカミノルタジャパン株式会社 | ・さくら薬局 久留米大学病院前店 |



サインボードを設置しています
（総合診療棟1階エントランス）

3階消化器病センター待合室にもご協賛いただいた企業名を記載したサインボードを設置しております。

当院ではご協力いただける企業様を引き続き募集しております。

お問い合わせの際は、(株)久大エンタープライズまでお願いいたします。