

地域住民のみなさまへ

加古川中央市民病院 広報誌



tsutsuji

[ツツジ]

2024
9月号
Sep.

医療についてのアレコレをお届け

特集

あなたに寄り添う
がん治療

45

今号の気になる「数値」



つながり：患者さんにとって身近な存在であるために

kakogawa central city hospital

information

加古川中央市民病院

LINE公式アカウントはじめました！

健康に役立つ情報やイベント情報をいち早く知りたい方、ぜひ「お友達登録」を！

LINEアプリのID検索から登録するか、下記のQRコードをスマートフォンで読み取ってください。

〈お届けする情報〉

- 市民公開講座などのイベント情報
- 健康促進のためのお役立ち情報
- 病院からのお知らせ など



ID検索 @kakogawa_hp

帰ってきた！

病院フェスタ2024 ～かこがわに広がれ笑顔の輪～

「病院フェスタ」が5年ぶりにパワーアップして帰ってきました！ お子さんが楽しめる医療スタッフ体験コーナーや音楽イベントなど楽しいブースが盛りだくさん。

- 日時：10月19日(土) 10:00～15:00
- 開催場所：加古川中央市民病院 ● 入場料：無料

お問い合わせ！

病院フェスタ2024実行委員会事務局

電話 079-451-5500(代表)

※感染状況により、中止する場合があります。

詳細はこちらを
チェック！



人間ドック室より おすすめのドック

● **心臓大血管ドック** (循環器内科専門医による診断)
55,000円(消費税込)

〈受けていただきたい方〉

- 肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症の方
- 喫煙歴のある方
- 両足の甲がむくむ方
- 心臓や脳の病気の血縁者がいる方
- 階段を上がると、動悸や息切れがする方



● **メモリードック** (日本認知症学会専門医による診断)
36,300円(消費税込)

〈受けていただきたい方〉

- 最近もの忘れが多くなってきた方
- 財布・鍵など大事なものをなくしてしまう方
- 心地よい香りが分からなくなってきた方 (バラの花のにおいなど)



ご予約・お問い合わせは、6F人間ドック室まで

電話 079-451-8703(人間ドック室直通)
〈平日 14:00～17:00〉

完全予約制



Vol. 08

家族みんなが



鶏のにんにく味噌焼き

材料2人分

- 鶏もも肉……………200g
- サラダ油……………大さじ1
- きざみネギ(お好みで)……適量
- 合わせ味噌……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 白だし……………小さじ1
- にんにくチューブ……………1.5cm程度
または にんにく……………1かけ

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大に切る。
- 2 ビニール袋にAの調味料をすべて入れ混ぜ合わせ、一口大に切った鶏もも肉を入れてまんべんなく調味料がいきわたるように袋の上から揉みこむ。
- 3 30分程度冷蔵庫でねかせる。
- 4 フライパンにサラダ油を引き、鶏もも肉を入れて蓋をして焼く。焦げ付きやすいため弱火～中火で火加減を調整する。
- 5 中心まで火が通ったら、お好みできざみネギをちらす。

レシピ考案：栄養管理室 管理栄養士 前田 未夕



ビタミン豊富な鶏肉を使って
にんにくと味噌で食欲アップ！

豚肉でも
美味しく作れます♪

塩分
およそ1.8g
1人

1人前の栄養量 ● エネルギー：278kcal ● たんぱく質：13g



24

緩和ケアセンター/遺伝子診療部
Palliative Care Center / Department of Medical Genetics
がん相談支援センター
Cancer Consultation and Support Center
がんサロン / 看護外来
Cancer Salon / Outpatient Department of Nursing



田中智浩
がん集学的治療センター
手術療法室長

橋本直樹
放射線治療科
主任科部長

岡村篤夫
がん集学的治療センター
副センター長

西澤昭彦
緩和ケアセンター
センター長

あなたに寄り添う

がん治療

「がん」は日本人の2人に1人がなると言われ、誰でもかかる可能性があります。一方で、がんの治療は進歩し、不治の病ではなくなってきています。がんとうまく付き合っていくために、まずは確かな情報を知り、わからないことは医師や医療スタッフに遠慮なく聞いてみましょう。



知っておきたい がんの4つの治療法

がんの種類やステージ、患者さんの状態に合わせ、4つの治療法を適切に組み合わせ治療することで、体への負担をやわらげ、より高い効果が期待できます。それぞれの分野の専門スタッフが協力しチーム医療で臨みます。

手術療法



がん細胞を外科的手術で直接除去します。身体的負担を軽減するためロボット手術や腹腔鏡・胸腔鏡手術も行っています。

放射線療法



がん細胞のDNAは放射線に弱い性質を利用した治療法です。特定の部位を狙うため、比較的体への負担も少なく、症状緩和にも用いられます。

薬物療法



飲み薬や点滴などで全身的にがんを攻撃し、増殖を抑制します。転移したがんにも有効。再発や転移予防も期待できます。副作用への理解が必要です。

緩和ケア



がんと診断された時から始まります。心と体のつらさをやわらげ、治療効果を高めます。日常生活の心配も軽減できるようチームでサポートします。

知ってほしいのは、
がんは特別な病気ではないということ

「がん家系」とよく言われますが、親の遺伝が原因とされるがんは、5%ほど。それ以外のがんは、細胞の遺伝子が傷つき「がん化」するのが原因のため、誰でもかかる可能性ががあります。通常は壊れた細胞を免疫で破壊し、がん化するのを防ぎます。長生きによって、壊れた細胞が蓄積しやすくなり、がんになる確率も上がります。一方で、治療の進歩により、がんによる死亡は確実に減っています。他の病気同様に「治る」ことが期待されるため、がんはもう特別な病気ではありません。

専門家の合意が得られた標準治療

標準治療というと最低限の治療と誤解されますが、その時点で科学的に効果が立証された最善の治療が、「標準治療」です。がんの種類やステージごとに設定されていて、いわばがん治療のロード



金田 邦彦
理事兼副院長
がん集学的治療センターセンター長
遺伝子診療部 部長

マップ。国が地域ごとに指定する「がん診療連携拠点病院」であればどこでも標準治療を受けることができ、当院もその一つです。

がんの治療は、手術、放射線療法、薬物療法、緩和ケアの4つ。がんの種類や進行に応じ、これらを組み合わせる「集学的治療」を行います。例えば放射線治療でがんを小さくしてから手術し、術後に再発や転移を防ぐ薬物療法を実施するなど、目的に応じて治療法を組み合わせ、最適な治療を見つけます。がん細胞の持つ遺伝子異常を調べ、どの治療法が適しているか選択することを「がんゲノム医療」といい、現在当院でも実施体制を整えています。

専門用語を
簡単解説!

【標準治療】
厳しい臨床研究を経て、科学的根拠に基づいた最良の医療であり、保険診療で受け取ることができる治療法です。標準治療は一つということではなく、患者さんの状況に合わせて、より良い治療を選択します。

【ステージ】
がんの大きさや広がりが、あいでがんの進行度を表すが、ステージです。各ステージごとの基準や指標はがんの種類によって異なります。ステージに応じて標準治療も決まっています。

【集学的治療】
がんの種類や進行度に応じて、手術、放射線療法、薬物療法などの治療法から2つ以上組み合わせ治療することを指します。患者さん一人ひとりに応じた治療法を組み合わせることで、より高い治療効果を期待できます。また、その際には緩和ケアによるサポートも欠かせません。

【生存率】
生存率とは、診断から一定期間後に生存している確率を示します。がん患者の生存率は、がんの治療効果を判定する最も重要な客観的な指標で、5年生存率がよく用いられます。がんは早く見つければ見つかるほど、ステージが低いほど5年生存率が高くなります。

2024年4月

2階24番に
「がんサロン」
オープン!!



平日の診療時間帯に、ゆっくり座って本を読んだりお話ししたりいただけます。

がん相談支援センター

いつでも、誰でも、
どんなことでも、
お気軽に
ご相談ください



がん相談支援センター
看護師
森永 尚子

がんにもつわる不安や悩みなどの相談は「がん相談支援センター」へ。
仕事のこと、医療費のこと、家事や育児についてや、治療中もちろん治療が終わってからの生活や気になることなど。いつでも、どんなことでも気軽に相談ください。看護師や社会福祉士などの専門スタッフが悩みや不安について考え、必要があれば専門機関につなげます。患者さんやご家族はもちろんです。当院のかかりつけでない方もご利用いただけます。匿名でもお受けしています。患者さん同士の交流を深める「がんサロン「笑てん会」」を毎月第3木曜日に開催しています。同じ体験をしている仲間同士で語り合いませんか。オンラインでも参加できます。

がんサロン「笑てん会」利用者の声



同じ病気の方の話が聞けて力になりました。私も皆さんの力になれるように闘う意欲がわきました。

同じような悩みがあるのだと安心しました。心の整理ができそうです。



「がん相談支援センター」の利用のしかた

- 対象** がんの患者さん・ご家族など。
※当院かかりつけでない方もご利用可能です
 - 場所/受付** 2階24番（受付はインターフォンにて）
※1階患者相談窓口でも受付しています
 - 受付時間** 平日 8:45～17:00
 - 相談時間** 電話/約10分程度 対面/約30分程度
 - 相談料** 無料
- ※予約は不要ですが、電話予約(079-451-8645)をしていただくが確実です。

詳細はこちら



知りたいことは、確かな情報源から

がんと診断されたら、まず、ご自身のがんについて知ることから始めましょう。

当院のがん特設サイトでは、がんの特徴や治療方法をはじめ、患者さんやご家族へのケアや社会的なサポートなど、知りたい情報やがんと付き合っていくために必要な情報を、わかりやすくまとめています。まずは、こちらを参考にしてください。



当院の
がん特設サイト
はこちら



加古川中央市民病院
「がん治療」で検索

こちらの情報も、おすすめです

国立がん研究センター「がん情報サービス」で検索
がんについての確かな情報が網羅されています。
詳しく知りたいときは、こちらの情報が参考になります。



公益財団法人 加古川総合保健センターで検索
がん検診について、詳しくはこちらから。
検診の予約もできます。



当院のサポート体制を冊子にまとめました

詳しくは当院ホームページをご覧ください

検診においては全国45位です。がんが死亡するリスクは、科学的根拠に基づくがん検診を受けることで下げられます。

「一人でも悩まず、どんなことでも相談を」と。がんが診断されると、たいいていの方はショックで頭が真っ白になります。医師の話の半分も頭に入らないかもしれません。不安や怒り、悲しみなど様々な感情が起るのには自然なこと。精神的な要因が、痛みにもつながります。緩和ケアは、がんが診断されたときから始まります。主治医に話にくいことも、緩和ケアチームの看護師や薬剤師、心理師などに相談をしてみてください。不安を一つずつ取り除くことも治療です。

また、「治療をがんばる」と「我慢する」は違います。我慢強い患者さんも多いのですが、抗がん剤治療中は副作用による急変には気がつけ、何か変わったことがあればためらわずに連絡を。早く対処することで回避できることも多くあります。悩みを共有し、共に「治る」ことを目指しましょう。

※参考：がん検診受診率 国民生活基礎調査(令和4年)

早めに相談することが、解決につながります
困ったら、専門のスタッフがサポートします

大切なのは、正しい情報

がんが診断されたら、正しい情報を得ることが第一です。治療を始める前に、自分の体や心に起こりうることやその対処法を知っておくと、大きな助けになります。ところが、インターネットには玉石混交の情報があふれています。「〇〇で、がんが治りました」など、根拠のあやふやな情報もたくさんあります。一番の情報源は主治医です。治療の説明を理解し納得していただいた上で、治療の選択をすることが大切です。

一人で悩まず、どんなことでも相談を

がんが診断されると、たいいていの方はショックで頭が真っ白になります。医師の話の半分も頭に入らないかもしれません。不安や怒り、悲しみなど様々な感情が起るのには自然なこと。精神的な要因が、痛みにもつながります。緩和ケアは、がんが診断されたときから始まります。主治医に話にくいことも、緩和ケアチームの看護師や薬剤師、心理師などに相談をしてみてください。不安を一つずつ取り除くことも治療です。

国が推奨する 5つのがん検診



胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん、大腸がんの5つのがんは、検診を受けることで早期に発見でき、さらに治療を行うことで死亡率が低下することが立証されています。5つのがん検診で、早期発見・早期治療を目指しましょう。

胃がん



胃部X線検査または
胃内視鏡検査のいずれか

50歳以上 ※1

2年に1回 ※2

肺がん



胸部X線と
喀痰細胞診 ※3

40歳以上

1年に1回

乳がん



マンモグラフィ
(乳房X線)

40歳以上

2年に1回

子宮頸がん



視診、内診
子宮頸部細胞診

20歳以上

2年に1回

大腸がん



便潜血検査

40歳以上

1年に1回

上段：検診方法、中段：対象者、下段：受診間隔 すべての検診には問診が含まれます。
※1 当分の間、胃部X線検査については40歳以上に対し実施可。
※2 当分の間、胃部X線検査については年1回実施可。
※3 喀痰細胞診は原則50歳以上で、過去の喫煙者も含み、基準の指数があります。
出典/厚生労働省「がん予防重点健康教育及びがん検診実施のための指針」

加古川市のがん検診の情報はここから
加古川市 市民健康課 (079-427-9215)



患者さんにとって 身近な存在であるために

7階病棟 看護補助者 原田 明子



スキマ時間で
できちゃう

ちょっと体操

ちょっとした体操を日々行うことでさまざまな効果が。お時間のある時にちょっとやってみてください。

今回の
体操

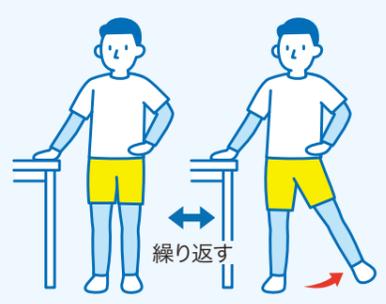
中殿筋を鍛えて、 バランス改善!



理学療法士
藤井 靖晃

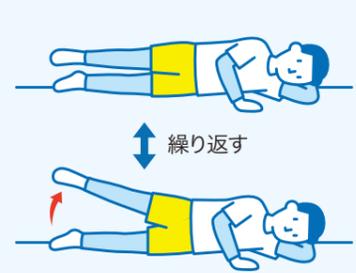
お尻の横の方にある筋肉（中殿筋）の運動です。中殿筋を鍛えると、歩行時のバランス改善に繋がるといわれています。まずは、立った姿勢で、足を横に上げましょう。余力があれば、横向きに寝た状態で、足を上げる運動も行うと効果的です。

(初級編) 立った姿勢での足の横上げ



まっすぐに立ち、手は机や壁に添えます。片方の足を、真横に上げていきましょう。この時、つま先は正面に向けたまま、ゆっくりと足を開いて、ゆっくりと下ろすようにしましょう。

(上級編) 横向きに寝た状態での足上げ



横向きに寝て、できるだけ、体と足を一直線にします(下側の足は曲げていてもかまいません)。上側の足を天井に向けて上げましょう。この時、つま先は正面に向けたまま、ゆっくりと足を上げて、ゆっくりと下ろすようにしましょう。

ポイント

- ☑ ゆっくりと、足を上げましょう
- ☑ 高く上げる必要はありません
- ☑ 左右10回ずつを目安に

おしえて 日頃のいろいろ

ちょっとした疑問にスタッフがお答えします

キズは水に濡らしたらだめ?

お答えするのは

形成外科 主任科部長 岩谷 博篤

ひと昔前は、「キズは消毒して水に濡らしてはいけない」と教わってきました。しかし、現在は「キズはきれいに洗って、適切な処置を行った方が、早く・きれいに・痛みも少なく治る」ということがわかっています。キズを洗うのも家庭の水道水で大丈夫です。お風呂でシャワーを使用しても問題ありません。キズに合わせた適切な処置は医師に確認し、早く・きれいに・痛みも少なくキズを治しましょう。



おうちでできる がんたんセルフケア

あきらめないで! 『抗がん剤による吐き気』

抗がん剤治療の副作用に吐き気があります。制吐剤を予防的に使用することで、症状を軽減することにつながります。症状に応じてお薬を調整できるため、あきらめずに主治医へご相談ください。

ご自宅で
できる工夫を
紹介します



- がまんせずに制吐剤を使用
- 食前うがい
- 消化の良いものを食べる
- 無理に食べなくてもよい(水分はとりましょう。)
- 気分転換をする
- 締め付けない衣服の工夫

がん化学療法看護認定看護師
梶原 絹代

もっと早くこの仕事を知っていたらよかった——。

毎日の歩数、1万6千歩。
分刻みのスケジュール。

それでも大好きなこの仕事を、
しんどいと思ったことは一度もありません。

私たち看護補助者に医療行為はできない。
しかし、私たちだからこそできることもある。

看護師に代わって
食事や入浴のサポートをすることはもちろんですが、
患者さんが求めていることは
身体的なサポートだけではありません。
思いもよらない入院生活に、
不安や寂しさを抱える患者さんは多い。

私は、そんな患者さんの心に寄り添いたい。

医師や看護師を前にすると気後れする患者さんも、
私たちには本音で話してくれることも少なくないから。
「痛い」「つらい」「苦しい」の心の声を聞き逃さず、
適切な治療につなげられるように。

医療行為はできなくても
患者さんが身近に感じられる存在でありたい。
それが私たち「看護補助者」。



加古川中央市民病院 看護補助者 詳しい仕事内容についてはこちら