

済生会ニュース

平成22年9月1日発行 三重県松阪市朝日町一区15番地の6 TEL 0598-51-2626代/FA 0598-51-6557
http://www.matsusaka.saiseikai.or.jp

院外版



健診結果、もっと気にしてみませんか？

李 由 紀



2009年から健診センターを拠点に、週1回ずつ乳腺外来と内科外来、胃内視鏡検査を担当している李由紀です。検診業務に携わって思う事は、検診をきちんと受ける方が少ないということと、受けても毎年おなじ指導

を受けている方が多いということです。自分も健診の意味と必要性を実感できる年代になり、多くの方に健診をお勧めして自分の体調を改善する喜びを味わっていただきたいと願うようになりました。

そこで、この度私たちは健康センター職員を中心としたダンスサークル「あさひリボンクラブ」を設立いたしました。月曜日の夕方検診の後、プロのインストラクターにお越しいただき、院外の方々もお誘いして45分間、「リトモス」というダンスプログラムを楽しんでいます。リトモとは、スペイン語でリズムの意味を表します。リズムカルで洗練されたダンスを3カ月毎に11曲マスターしていきます。これが体だけでなく、大変な頭の体操です。健康の為に運動しなければいけないのではないのでしょうか？また、ようやく運動を始めても持続させるのは難しいものです。しかし、特に中年世代は、運動習慣を身につける事が健康維持の必須項目だと思います。今後、個人の短期目標を積み重ねながら、皆さんの健診結果に反映させていければと思っています。

参加費用 200円 **開催** 毎月曜日 17:15~18:00
連絡先 健診センターあさひ
0598-52-6052



また、「健診センターあさひ」では、乳がん検診を受けて頂きやすくしようと、夕方検診枠を作ったり、土曜健診を開始したりと工夫を凝らしています。月一回の土曜日健診には、健診フロアでネイルのお手入れやアロマセラピー、ハチミツ健康講座などを企画しています。(9月以降の企画については別表参照)

乳癌検診啓蒙の先駆けである日本ピンクリボン協会が推奨している10月第3週の日曜日の乳癌検診「マンモサンデー」にも賛同し、楽しい企画を計画中です。



標準辞書

健診 (総合的な)健康診断、「定期健診、乳幼児健診、老人健診」

検診 (特定の病気かどうか)診察、「乳がんの検診、胃の集団検診」

平成22年度 土曜日健診実施日イベント内容

実施予定	イベント内容
平成22年9月18日	有機栽培プチ家庭菜園講座
平成22年10月9日	ぶらいむ「エステサロンセラピア」
平成22年10月17日	日曜日(マンモグラフィサンデー)お茶会(表千家流)、アロマ、ネイル、アイス等予定
平成22年11月20日	手作りコースター講座
平成22年12月11日	プリザーブドフラワー講座
平成23年1月22日	ネイル
平成23年2月19日	はちみつ講座
平成23年3月12日	プリザーブドフラワー

理念 ところからの医療と福祉 「救療済生」の精神に基づいた、ところからの医療と福祉を提供いたします。

管理栄養課

管理栄養課主任 村林 由紀

管理栄養課には2名の管理栄養士が配置されています。管理栄養士は糖尿病療養指導士やNST専門療法士の認定資格を有しています。

業務としては給食業務、入院患者の栄養管理、栄養指導を行っています。給食業務は全面委託とし、委託会社と協力し適切な患者給食、さらに患者さんの満足と信頼が得られる質の高いサービスを心がけています。入院患者の栄養管理として医師、看護師、薬剤師、検査技師とともにNST（栄養サポートチーム）として、栄養状態が低下している方に対して適切な栄養療法について検討しています。栄養指導は入院、外来ともに個人指導で実施しています。糖尿病や高血圧、脂質異常症、肥満症、腎疾患、肝疾患、胃切除後などさまざま

な疾患の方に行っています。また、開業医へ通院中の患者さんで栄養指導が必要と思われる場合も当院での栄養指導を受け入れています。栄養指導は医師の指示が必要です。栄養指導を希望される方は、まずは主治医の先生にお申し出ください。



ノンオイルカレー



材料 (4人分)

- かぼちゃ……………500g
- 玉ねぎ……………1個
- 人参……………1本
- 鶏ムネ肉(皮なし) ……200g
- ヨーグルト……………大さじ4杯

- カレー粉……………大さじ2〜3杯
(スパイシーな味が好きな方は大さじ3杯)
- 水……………650ml
- 塩……………大さじ1/2
- ごはん……………150g
(1人分450kcal 塩分1.9g)
※ご飯150gの場合

作り方

- ①鶏肉は皮を除き、一口大に切り、ヨーグルトをもみこむ。
- ②玉ねぎ、人参を一口大に切り、鍋に入れ、少しの水を入れて蓋をして蒸し煮にする。

- ③かぼちゃは皮を除き、一口大に切り、ラップをしてレンジで6〜7分加熱する。
- ④②の野菜に火が通ったらカレー粉を入れ、香りが出てくるまで炒める。
- ⑤水を入れ、ひと煮たちさせたら全体に火を通す。
- ⑥③のかぼちゃを熱いうちにつぶし、鍋に入れのぼしながら煮る。
- ⑦とろみがでたら①の鶏肉とヨーグルトを入れ、塩で味を整える。
- ⑧お皿にご飯とカレーを盛り付ける。

◎今回は最近気になっていた「ノンオイルカレー」をご紹介します。カレールーは油が入っているため、代わりに使っているのがカボチャです。カボチャはデンプン質が程よく入っているのでルーを入れなくてもとろみがついてきます。野菜も油で炒めずに少量の水で蒸し煮にすることで野菜がとても甘くなるので一度お試しを。
緑黄色野菜を使ったサラダを合わせるとさらに栄養バランスが良くなりますよ。

管理栄養士：村林 由紀

おくすり通信

済生会松阪総合病院 薬剤部



【口内炎についてお話しします】

口内炎は、大人と子供の場合では、口内炎のできる原因は違うといわれています。大人の場合には、睡眠不足や体力の低下、あるいは病気や抗がん剤、放射線などの治療により免疫力の低下を起こし、口内炎ができることが多いようです。

また、子供の場合には風邪の合併症であることが多く、ビタミンが欠如したり、体のバランスが崩れていることで口内炎ができやすくなります。

（口内炎治療薬）（当院採用薬）

- 外用薬** ケナログ軟膏®、デキサルチン軟膏®、アフタッチ®（貼付薬）、ハチアズレ®・アズノール®（うがい薬）
- 内服薬** 半夏瀉心湯®、プロマック顆粒®（適応外）、ピドキサル錠®、フラビタン錠®

通常、栄養不良や免疫状態などの原因が改善されれば、一週間から二週間程度で治癒します。

★一日でも数時間でも早くあの痛みから解放されたい方にお勧めです！！★

- ・ 口の中を清潔に保ち、刺激物の摂取を避ける。
- ・ ビタミンB1、B2、E、Cなどのサプリメントを摂取する。
- ・ 抗生物質やステロイドの軟膏を塗る。

何かご不明な点があれば薬剤部までお尋ねください。





知って得する病気の話

大腸がんのEGFR、KRASと新しい治療薬

外科 近藤 昭信

細胞の表面にはいろいろな外部からの刺激を細胞内に伝えるものがあり、その一つに上皮成長因子受容体(EGFR)があります。EGFRに刺激が伝わると、細胞が分裂、増殖するようになります。大腸がんではその細胞表面の25-77%にEGFRが発現しているといわれています。

浸潤傾向の強い大腸がんではEGFRが発現が多いことや、またEGFRが発現が多い大腸がんは肝臓に転移することが多く予後が悪いことなどが知られています。EGFRの働きを抑えることができれば、大腸がんの増殖を抑えることができ、治療に役立つのではないかとということで、全世界で研究が行われ、治療薬が開発されています。

EGFRの働きを抑える大腸がんの治療として、EGFRに結合して、その働きを阻害する治療薬が開発され、現在日本で保険適応のあるものはセツキシマブ(商品名:アービタックス2008.9月発売)とパニツムマブ(商品名:ベクティビックス2010.4月発売)があります。

発売当初セツキシマブは、いままでの化学療法が効かなかった患者全体に向けた薬として使用されました。

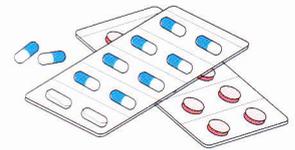
その後の研究でセツキシマブが効く患者と効かない患者が、治療を行うがんの組織を検査することで解るようになりました。

EGFRが細胞の増殖の刺激を伝える途中に存在するKRASという遺伝子に変異(もとの野生型から変化した場合)があると、セツキシマブの効果がなくなりました。

逆に変異がない野生型には効果が高いことが知られており、野生型は大腸がん全患者の約6割といわれています。

そのため、2010年4月に保険適応とされたパニツムマブの効能・効果には「KRAS遺伝子野生型の治癒切除不能な進行・再発の結腸・直腸がん」と、治療効果の高い患者を選び投与することが記載されており、治療前にEGFRとKRASの測定(手術標本・生検組織による)が勧められています。

またセツキシマブとパニツムマブは、重い副作用は少ないのですが、治療効果のある約9割の患者さんに皮膚症状(にきびのような発疹、皮膚の乾燥・炎症など)が起こります。特に、顔や胸・背中・腕などに出やすいといわれています。皮膚症状が出た方が治療効果があるともいわれています。皮膚症状が出てもがんに対しては治療効果があると思って、皮膚のケア(軟膏治療など)を行って治療を継続しましょう。



「緩和ケアチームを紹介します」

がん看護専門看護師 村木 明美

皆さんは緩和ケアという言葉を知ると、どのようなイメージをお持ちになられるでしょうか?治療ができなくなった末期のがん患者さんが受けるケアといったイメージを持たれる方がまだ多いのではないのでしょうか?

世界保健機構(WHO)では「緩和ケアとは、生命を脅かす疾患による問題に直面している患者とその家族に対して、疾患の早期より、身体的・心理的・社会的・スピリチュアルな問題に関してきちんとした評価を行い、それが障害とならないように予防したり対処したりすることで、QOL(生活の質、生命の質)を改善すること」と定義されています。このように、緩和ケアは末期がんに限定されたものではなく、患者さんやご家族の体のつらさ、心のつらさ、病気によって生じる生活のつらさを総合的に支えていくケアであるといえるのです。つまり、がんと診断された時から必要な医療であり、がんに対する積極的な治療と緩和ケアは、お互い息を合わせていく二人三脚のような関係であるともいわれています。

このような緩和ケアを一般病棟で提供することを目的とした専門家を緩和ケアチームといいます。当院でも緩和ケアチームが活動をはじめ今年で3年目を迎えます。

チームメン



バーは、身体症状の緩和を担当する医師、鎮痛薬など、さまざまな薬に詳しい薬剤師、そして日常、患者さんやご家族に最も身近な存在として心身のケアを提供している看護師がコアとなり、リンクナース(各部署の緩和ケアチームメンバー)を含めて約10名で構成されています。必要に応じてチーム以外の専門家(例えば理学療法士やソーシャルワーカーなど)とも協働しています。

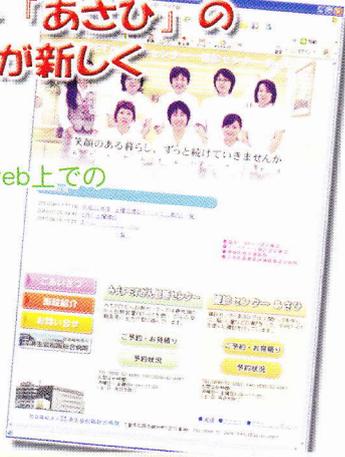
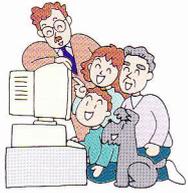
主なチーム活動としては、毎週木曜日にチームミーティングを行い、院内をラウンドし、依頼のあった患者さんのベッドサイドでお話しを伺ったり、病棟の主治医や担当看護師らと情報交換を行い、対応策を検討したりしています。入院中の患者さんがどのような治療をどの科で行っていても、その病棟に往診して主治医や担当看護師と相談しながら、その苦痛を和らげるお手伝いをしています。

また、緩和ケアチーム活動の一環として、多種多様な要望に応じていけるよう、勉強会や事例検討会を行ったり、院外の研修会にも積極的に参加したりしながら、専門的な知識や技術の向上に努めています。

まだまだ緩和ケアチームとして抱える課題は沢山ありますが、多くの医療スタッフと連携を取りながら、患者さんやご家族のご希望に沿えるようなケアをタイムリーに提供していきたいと考えています。「痛い」「苦しい」「眠れない」「つらい」など、どんな悩みでも気軽に主治医や担当看護師に伝えて下さい。少しでも緩和ケアチームが皆さんのお力になれば...と思っています。

みえPETがん診断センター・
健診センター「あさひ」の
ホームページが新しく
なりました

予約状況の閲覧やweb上での
仮予約ができます。



是非ご覧ください。

※このブラウザは
ハメコミ画像です。



外科
河 埜 道 夫

放射線科
海 野 真 記

■ 外来診療担当表

(2010年9月1日)

★担当医は変更になることもあります。

● 受付時間 8:00~12:00 (診療科と曜日によって多少変更あります)
● 休診日 土・日曜日、祝祭日、年末年始(12/30~1/3)、創立記念日(5/30)

		月	火	水	木	金	
内 科	一診						
	二診	須川 正宏	李 由紀		須川 正宏	稲垣 悠二	
	三診	保田憲基 (午後) (予約のみ)	稲垣 悠二	山脇 弘二	加藤 慎也	保田 憲基	
	四診	橋本 章	橋本 章	脇田 喜弘	西川健一郎	福家 洋之	
	五診	清水 敦哉	上村 泰弘	上村 泰弘	福家 洋之	上村 泰弘	
	六診	垣本 齊	南川 光三	西川健一郎	小林 稔彦	南川 光三	
	七診 消化器外来	中島 啓吾	清水 敦哉	中島 啓吾	清水 敦哉	脇田 喜弘	
	八診 循環器外来	加藤 慎也	垣本 齊	垣本 齊	保田 憲基	山脇 弘二	
外 科	一診	藤森 健而	長沼 達史	長沼 達史	近藤 昭信	田中 穰	
	二診	田中 穰	近藤 昭信	伊藤 貴洋	河埜 道夫	長沼 達史	
	午後		外科医師 (肛門)			外科医師 (乳腺)	
健診センター(乳腺外来)		李 由紀	柏倉 由実				
脳 神 経 外 科	一診	諸岡 芳人	川北 文博	諸岡 芳人		諸岡 芳人	
	二診	村田 浩人	土屋 拓郎	村田 浩人	土屋 拓郎	川北 文博	
整 形 外 科	一診	今原 敏博	交 代	竹上 謙次	竹上 謙次	今原 敏博	
	二診	友田 良太		森本 政司	友田 良太	森本 政司	
	三診	飯田 竜		松井佑梨世	飯田 竜	松井佑梨世	
	午後			乳児検診(要予約) (4ヶ月)	竹上謙次(腰痛外来) (要予約・紹介のみ)		
産 婦 人 科	午	一診	高倉 哲司	長澤理映子	高倉 哲司	菅谷 健	竹内 茂人
	前	二診	竹内 茂人	高倉 哲司	長澤理映子	長澤理映子	高倉 哲司
	午	三診				竹内 茂人	
	後	一診		手 術	高倉哲司(1ヶ月検診)	手 術	手 術
	後	二診			乳房外来(要予約)		
	後	三診					
A R T ・ 生 殖 医 療 セ ン タ ー (完全予約制)	午前	一診再診	菅谷 健	菅谷 健	菅谷 健	菅谷 健	菅谷 健
		二診再診	竹内 茂人	竹内 茂人	竹内 茂人	竹内 茂人	竹内 茂人
	午後	一診新患	菅谷 健	手 術	菅谷 健	手 術	手 術
		二診新患	竹内 茂人		竹内 茂人		
	夕	一診再診	菅谷 健		菅谷 健		
	診	二診再診	竹内 茂人		竹内 茂人		
小 児 科	午前		老谷 嘉市	老谷 嘉市	老谷 嘉市	老谷 嘉市	
	午後		予防接種	乳児検診 (1ヶ月・4ヶ月)	老谷 嘉市 11:00~16:00 (第1木曜) 11:00~15:00 アレルギー外来(第1木曜)	乳児検診 (7ヶ月以降)	
眼 科		眼科医師	眼科医師	眼科医師	眼科医師	眼科医師 ※入院・他科紹介のみ	
皮 膚 科			大学医師 受付10:00まで	フットケア外来(午前) (要予約)			
耳 鼻 咽 喉 科		大学医師		大学医師	大学医師		
泌 尿 器 科	一診	森 脩	小川 和彦	森 脩	柳川 眞	金原 弘幸	
	二診(新患)	小川 和彦	柳川 眞	金原 弘幸	小川 和彦	柳川 眞	
神 經 内 科	一診	坂井 利行	近藤 昌秀	坂井 利行	近藤 昌秀	神経内科医師	
	二診	由井進太郎		大学医師(午前)	由井進太郎	由井進太郎	
麻 酔 科		宮村とよ子 車 武丸	宮村とよ子 車 武丸	宮村とよ子 車 武丸	宮村とよ子 車 武丸	宮村とよ子 車 武丸	
放 射 線 科		寺田尚弘/海野真記	中川 俊男	加藤 幹愛	中川 俊男	中川 俊男	
	放射線治療		笹岡 政宏(午後)		野村美和子(午前)		
口 腔 外 科		佐藤 耕一	佐藤 耕一	佐藤 耕一	佐藤 耕一	佐藤 耕一	
		上田 貴史	上田 貴史	上田 貴史	上田 貴史	上田 貴史	