

「第78回すこやかネットワーク」を開催しました。



11月16日(水)、松波総合病院3階講堂において「第78回すこやかネットワーク」が開催されました。今回は、睡眠時無呼吸症候群をはじめとするあらゆる睡眠障害の診断と治療を行う、岐阜地区で初、唯一の日本睡眠学会認定医療施設(A型)である岐阜メイツ睡眠障害治療クリニック院長の田中春仁先生をお招きし、「睡眠障害 A to Z」をテーマに講演していただきました。講演では、不眠、睡眠時無呼吸症候群、過眠症といった症例についてお話をいただきました。中でも睡眠時無呼吸症候群は、交通事故を引き起こす原因にもなっていること、さらに、無自覚な人ほど事故につながる危険な病気である、というお話は大変印象に残りました。また、欧米では睡眠医療が進んでいますが、日本ではまだまだ診療体系が確立されていないことや、「眠い」「眠れない」といった症状は精神的な問題のみに結びつけられがちですが、内科的側面も考えないと正しい治療ができないなど、先生の細かな資料と多数の症例を交えたご講演はとて有意義で、参加者の方々からも、とても勉強になりましたと多くの反響がありました。

医療が進んでいますが、日本ではまだまだ診療体系が確立されていないということや、「眠い」「眠れない」といった症状は精神的な問題のみに結びつけられがちですが、内科的側面も考えないと正しい治療ができないなど、先生の細かな資料と多数の症例を交えたご講演はとて有意義で、参加者の方々からも、とても勉強になりましたと多くの反響がありました。

講習会・イベントのご案内

第65回開放型病床カンファランス 医療関係者向

日時: 12月2日(金) 20:00~
場所: 松波総合病院 3階講堂
テーマ: 『胸部写真の読影(仮)』
講師: 福井大学 名誉教授 特任教授 伊藤 春海先生

社会医療法人蘇西厚生会 松波総合病院 特別講演 医療関係者向

日時: 12月9日(金) 19:00~
場所: 松波総合病院 3階講堂
テーマ: 『"いのちの贈り物"-我が国の移植医療の現状と問題点-』
講師: 北海道大学大学院医学研究科 移植外科学講座特任教授 藤堂 省先生

かかりつけ医院のご紹介

羽島郡 岐南町の おおしろ内科

内科 小児科 呼吸器科
消化器科アレルギー科 糖尿病外来

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00~ 7:00	○	○	○	—	○	○

休診日 日曜日・祝日
〒501-6004
岐阜県羽島郡岐南町
野中2-94-1
☎ 058-249-1366
FAX 058-249-1367

院長: 大城 憲和

こんにちは、おおしろ内科です。当院では内科、小児科、生活習慣病等、内科全般、主に糖尿病を専門としております。地域の皆さまの家庭医として、院長はじめスタッフ一同力を合わせ、日々努めております。また、往診もしております。お気軽にお声をおかけください。



お気軽にお問い合わせください。

☎ 058-388-0111
http://www.matsunami-hsp.or.jp/

当院は、病院内・敷地内
全面禁煙です。
皆様方のご理解とご協力
をお願いします。

社会医療法人蘇西厚生会 松波総合病院 〒501-6062 岐阜県羽島郡笠松町代185-1

患者さまと
病院をつなぐ
かけはし
No.146
MATSUNAMI

まつなみ

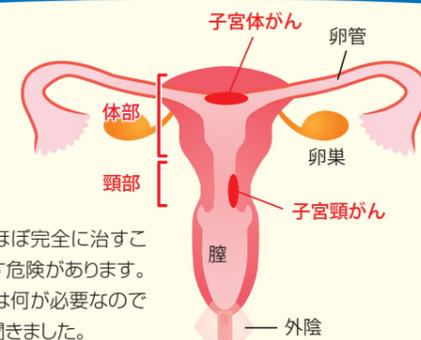
2011
12
発行
社会医療法人
蘇西厚生会

医療最前線 命を支える最新医療

大切な命を「子宮がん」から守ろう

子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2種類があります。この2つのがんは、原因も、発症年齢も、治療方法もまったく異なります。以前は子宮頸がんが圧倒的に多かったのですが、子宮体がんが年々増え、今ではほぼ半数を占めています。

どちらも早期に見つけて治療すれば、ほぼ完全に治すことができますが、発見が遅れば命を落とす危険があります。では、女性がんで命を落とさないためには何が必要なのでしょう。産婦人科の今井篤志先生に話を聞きました。



子宮頸がん

■20~30歳代に急増している子宮頸がん

子宮頸がんは子宮の入口(頸部)にできるがんで、日本では1年間に15,000人の女性が発症し、毎年3,500人の女性が亡くなっています。初期には自覚症状がないために治療が遅れがちなこと、これから結婚や出産を迎える20~30歳代の若い女性の発症が急増していることから、別名「マザーキラー」と呼ばれ社会問題になっています。

■原因はウイルス(HPV)

子宮頸がんの原因は、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染です。HPVはごく一般的なウイルスで、性交渉をもつ男女の約50%が感染しています。ただ、HPVに感染しても必ず子宮頸がんになるわけではなく、その確率はその0.15%といわれ、残りの99.8%は自然消滅します。HPVは多くの型がありますが、子宮頸がんから多く見つかるタイプはHPV16型と18型で、近年の若年者の子宮頸がんのほとんどはタイプ16と18に起因すると言われています。

■子宮頸がんウイルスの約60%は、ワクチンで予防できる

近年話題の子宮頸がんの予防ワクチンは、HPV16型と18型の感染を防ぐものです。裏返すと、ワクチンを接種すれば子宮頸がんの原因となるHPVの60%の感染は防げますが、40%は予防できないということになります。ですから、子宮頸がんを予防するためには、初交渉前にワクチンを接種することに加えて、定期的にかん検診を受けることが重要なのです。

子宮体がん

■子宮体がんも年々増えている!

子宮体がんは子宮本体の内膜にできるがんで、40代後半から増加し、閉経後の50代~60代にピークを迎え、その後減少します。子宮体がんには、エストロゲン(女性ホルモン)で増殖するタイプと、エストロゲンに関係なく発生するタイプIIの2種類があり、タイプIが約80%を占めています。

■原因は女性ホルモンのバランスの崩れ

女性ホルモンには、エストロゲンとプロゲステロン(黄体ホルモン)の2種類があります。エストロゲンは子宮内膜の増殖を促し、排卵が起こると黄体からプロゲステロンが分泌され、内膜は妊娠の準備をします。妊娠が成立しないと内膜は子宮から剥れて月経となります。反対に、閉経年齢に近い方や、不妊、肥満などはプロゲステロンが出なくなり、ホルモンバランスが崩れ、その結果、子宮内膜が増殖を続けてがんが発生しやすくなるのです。一方、エストロゲンとは関係なく、閉経してから出てくるタイプII型は、発見しにくく進行しやすい性質を持っています。

子宮がんで死なないためには、検診が最も有効です。

子宮頸がんは、早く見つければ、がんになる前に治すことができます。子宮体がんも、初期のものほど治療後の結果がよいため、早期発見が大切です。そして早期発見・早期治療のためには、年1回の検診が何

より大切です。また、子宮体がんの代表的な初期症状は不正出血です。もし不正出血があったら見逃さずに、直ちに婦人科を受診してください。

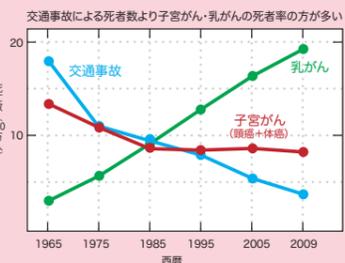
今井先生のおはなし



松波総合病院
内分泌臨床研究センター長・
産婦人科
元岐阜大学教授
今井篤志

専門分野:
生殖内分泌、婦人科癌手術
認定資格:
日本産科婦人科学会専門医
日本内分泌学会指導医・専門医
日本婦人科腫瘍学会専門医
日本生殖医学会指導医・専門医
日本がん治療認定機構がん治療認定医
母体保護指定医

平均寿命の伸びと女性のライフサイクルの変化に伴い、乳がんや子宮がん、卵巣がんなど、女性特有のがんが急増し、その死亡数は交通事故の死亡数よりも多くなっています。女性のがんは早く見つけて適切な治療をすれば完治できるのに、年1回の検診を受けないために、がんが進行してから発見される患者さまが多いのが残念でなりません。ちなみに笠松地域では、この10年間、町民検診および人間ドッグを受診された方の中から子宮頸がんが一例も見つかっていません。この数字からも、年1回の検診の大切さがわかっていただけたらと思います。婦人がん検診に卒業はありません。熟年の方も積極的に受けましょう。



「こんにちは 東7階病棟です。」 厳しい目と優しい手を持った看護を。

東7階は消化器内科と呼吸器内科の病棟で、病床数は44床。総勢34人の看護スタッフが、急性期と慢性期および終末期の2チームに分かれて看護を行っています。急性期の主な疾患は、呼吸不全や重症肺炎、COPD(慢性閉塞性肺疾患、具体的には肺気腫など)です。また、慢性期、終末期の多くは悪性腫瘍の患者さまです。その中で、病棟スタッフ、リハビリ、薬剤師、栄養士、ケースワーカーなど多くの職種と協力しながら、チーム医療を実践しています。



看護師長 三輪典古

患者さまの苦しみに寄り添い、喜びを分かち合いながら、信頼関係を築く。

呼吸不全にしても、悪性腫瘍にしても、おそらく死をイメージする病気です。ドクターに病名を告げられると、患者さまは表情が一変し、落胆されます。そのため、病名を告知する時は私たち看護師も必ず立ち会い、その後の時間を患者さまと一緒に過ごし、タイミングを見計らって声をかけるようにしています。また入院中も、患者さまの日常生活をできるだけ健康時に近づけるよう、さまざまな提案や働きかけをしたり、患者さまの言葉に耳を傾けたりと、お互いの信頼関係を築くことを何より大切にしています。特に余命1ヶ月といわれるような患者さまには担当看護師を決め、人生をまっとうされるその日まで患者さまやご家族さまに寄り添い、少しでもいい時間を過ごしていただくよう、全力でサポートしています。

ご家族との絆を深めることも、私たちの大切な仕事。

入院中の患者さまはもちろん、患者さまを支えるご家族の不安や心労も大変なものです。そうしたご家族の心理的ストレスが少しでも軽くなるよう、ときには、ご主人に付き添っている奥様の肩をさりげなく揉んであげたり、「私たちがいますから、ちょっと息抜きをしてくだささい」と声をかけたり。患者さまやご家族が、いつでも遠慮なく相談できるような関係をつくることにも配慮し



患者さまやご家族の笑顔は、私たちにとって一番の喜びです。

ています。そんな努力が実ったのでしょうか。患者さまが亡くなられた後も、ご家族の方が病棟に顔を出してください。中には葬儀の翌日に来て、「ありがとう」とお礼を言ってくださったり、患者さまが亡くなって1年近くたつ今も訪ねてきてくれる方もいらっしゃいます。そんな時は本当にうれしくて、「私たちががんばったよね!」と、お互いを讃え合っています。

看護実践を振り返ることで、より質の高い看護につなげたい。

医療チームの一員としての自覚を持ち、役割と責任をしっかりと果たすためには、定期的な勉強会も欠かせません。中でも「患者さまの病態や心情をきちんと理解していたのか」「医師の治療方針に基づいた看護がしっかりできていたか」「退院後の生活も見据えた看護が提供できていたか」などを振り返り、今後の課題を明確にしていく学習に重点を置き、看護の質の向上につなげていきます。これからも、厳しい目(観察力・情報力・知識)と、優しい手(心・技術)を持ち、安心・信頼・責任のある看護を提供できるよう、さらに努力を重ねていきたいと思っています。



お(おもいやりの心)も(モチベーションを高く持ち)い(癒しの心で)や(やりがいがある)り(療養づくり)が私たちのモットー。

やさしさとおもいやり、ねばり強さは、どの病棟にも負けません!

病理検査と 予防医療との係わり

病理検査に従事する職員は、患者さまやそのご家族の前には顔を出さないため、業務内容を知らない方も多くいらっしゃるでしょう。そこで、予防医療において病理検査室の果たす役割を簡単にお話してみたいと思います。なじみの薄い病理検査業務ではありますが、がん検診において喀痰検査や子宮頸部擦過検査を受けた覚えのある方は多いと思います。それらの検診で採取された検体は直後に病理検査室に運ばれ、細胞検査士及び細胞診専門医によって顕微鏡で入念に観察されることになります。検査の結果は検診後1ヶ月以内に皆さんのお手元に届いていることと推察しますが、喀痰検査や子宮頸部擦過検査を過去に受けた方の中には検査結果に聞き

病理診断科部長 村瀬 貴幸

専門分野：組織診断、細胞診断
認定資格：日本臨床検査医学会：臨床検査管理医
日本病理学会：研修指導医・病理専門医
日本臨床細胞学会：細胞診専門医



なれない用語があることに気づき、不安になられた方も多いと思います。スペースの関係で詳しくご説明できないのが残念ですが、細胞の変化をクラス分けして評価したものが「クラス分類」で、たとえば子宮頸部擦過検査なら、クラスI、IIが正常、クラスIIIが異形成、クラスIVが上皮内癌、クラスVが浸潤癌というように、クラスIからクラスVになるに従って緊急度が高くなり、医療機関への受診・治療が必要となります。がんを中心とした疾病の早期発見には検診が必要不可欠です。お忙しいとは思いますが、年に1回から数回のことです。読者の皆さん全員が検診を受け、疾病が早期に発見されることを願ってやみません。



丸藻管理栄養士が
お届けする

体にeヘルシーレシピ

野菜たっぷりプルコギ

- <材料・2人前>
- 牛肉薄切り … 120g
 - たまねぎ … 1/2個
 - にんじん … 1/2本
 - にら … 1/2束
 - もやし … 1/2袋
 - にんにく … 1片
 - ごま油(炒め用) … 大さじ1/2
 - 唐辛子、炒りごま(仕上げ用) … お好みで適宜
 - サンチュ、サニーレタスなど … お好みで適宜
- 調味料
- コチジャン 大さじ1/2
 - しょうゆ … 大さじ2
 - 酒 … 大さじ2
 - みりん … 大さじ1/2
 - 砂糖 … 小さじ1
 - 炒りごま … 大さじ2

<作り方>

- 牛肉は食べやすい大きさに切り分ける。
- たまねぎとにんじんは細切りにし、にらは5cm程度の長さに切る。
- 大きめのボールに、にんにくと調味料を全て入れ、牛肉を加えて手でよく揉みこみ10分程度漬けておく。
- 牛肉のボールに、にら以外の野菜を加えてさっと混ぜ、フライパンを熱しごま油で炒める。
- 時々全体を混ぜながら、肉に火が通り野菜がしんなりするまで中火で炒め煮にし、最後ににらを加え、さっと炒める。
- 器に盛り付け、好みて唐辛子や炒りごまをふりかける。

ここがヘルシーポイント!

一品で簡単に野菜がたっぷりとれるお勧め料理です。韓国語でプルは“火”、コギは“肉”を意味し、しょうゆベースの甘いたれに漬けた肉と野菜と一緒に焼いたり煮たりする料理で、ねぎ

やきゃべつなどの野菜や豚肉を使用してもおいしく作れます。韓国風にサンチュやサニーレタスに包んで食べると食べ応えがアップし、食べすぎが防止できるのでお勧めです。

くすりのお話し



軟膏・クリーム・ローションの違い

薬局に塗り薬を買いに行くと、軟膏・クリーム・ローションなど様々な種類のお薬がありますよね。今回は、それらの塗り薬の違いについて紹介したいと思います。

- ◆軟膏…ワセリンなどの脂肪にお薬の成分が入っています。皮膚の保護作用があり、皮膚への刺激性が少ないので、傷やじゅくじゅくしたところにも塗ることができます。保湿性に優れていますが、べたつき感があり、使用後後残りが残ることが欠点です。
- ◆クリーム…水と脂肪を界面活性剤で混ぜたものにお薬

の成分が入っています。軟膏と比べて伸びがよく、べたつきません。皮膚への浸透性が良い反面、皮膚への刺激性があるので、傷やじゅくじゅくしたところに塗ることは避けましょう。

- ◆ローション…水やアルコールにお薬の成分が入っています。即効性にすぐれるので、かゆみ止めや痛み止めに適しています。一番使用感が良い反面、持続時間が短く、物足りなさを感じることもあります。これから薬局で塗り薬を購入するときに参考にしてみてください。