

社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- あなたが、家族が、がんと言われたら 2~3
- お家でチャレンジ 4
 - がん療養中のリハビリで自分らしい生活をサポート
- 栄養通信 5
 - 治療を支える食事の工夫
- 母恋インフォメーション 6~7
 - New Face ~8月着任医師のご紹介
 - リレー・フォー・ライフ 8月26日~27日
 - 日曜日の乳がん検診「ジャパン・マンモグラフィーサンデー」
 - 健診センターのがん検診
 - 健康コラム
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8



男みこし



女みこし

今月の
スナッフ

7月29日 むろらん港まつり
ねりこみ 祝! 男みこし 審査員特別賞

今年の夏も「男みこし」「女みこし」が中央町を熱くねりこみました! 沿道からの応援ありがとうございました。

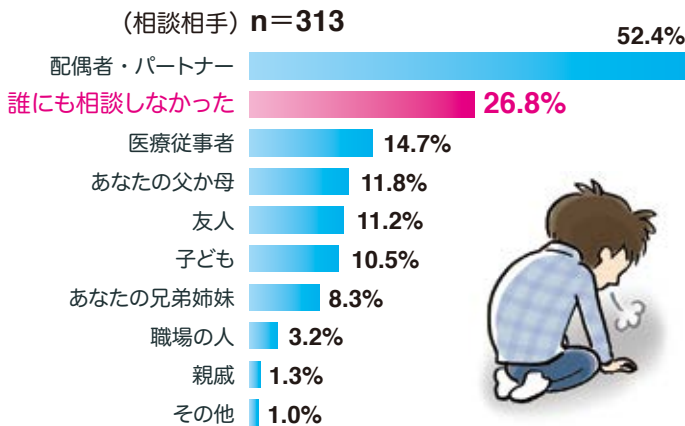
あなたが、家族が、がんと言われたら がん相談支援センターの関わり

一生のうちで二人に一人が、がんを経験するという現代。多くの方はがんと告知された時、「頭が真っ白になった」「説明が頭に入ってこなかった」など大きなショックを受けています。地域がん診療連携拠点病院の役割の一つに、そのようながん患者さん、そしてご家族を支えるためにがん相談支援センター、がん相談支援室があります。

がんと告知された時、 あなたは誰に相談しますか？

ある保険会社のアンケート調査で、がんと診断された当時、悩みがあると応えた方は9割に上ります。内容は不安や動揺など精神的なこと、家族の心配についての悩みが挙げられましたが、その悩みを相談する相手は配偶者が半数、約27%の人が「誰にも相談しなかった」と回答していました。

残念なことに、医療従事者へ相談した方はこの調査では約15%と患者さんの心の支援に、私たちの努力がまだまだ必要なことを痛感します。



「がんサバイバー」向けアンケート調査報告(2012年2月)／アフラック

がん相談 支援センター

がんと言われた時。決断が必要な時。誰にも相談できずに、どうしたらいいかわからないと思った時。まず、お話しをうかがう場所が、がん相談支援センターです。がんの患者さんと共に考え、必要に応じて専門家に繋がります。



専従がん専門相談員
菊地洋平 医療ソーシャルワーカー

告知を受けた患者さんが、その衝撃を受け止めきれないうちに次々と選択をしなければならず、ただただ不安がひろがり、整理もできずに飲み込んでしまうという方が大変多いと感じます。決断をするにしても、自分の考えをまず吐き出すことで、前を向いて選択することができるのではないのでしょうか。

がんは治療期間も長い病気です。相談支援センターはどの段階でも関わり、一緒に情報を整理したり、納得のいく選択のために気持ちの整理をお手伝いできる場所だと思います。そんな場所があることを、ぜひ心のどこかにとどめておいていただけたら嬉しいです。



専任がん専門相談員
内藤のぶ子 看護師

最近はネット・テレビ・雑誌など情報を得やすい環境になっています。でも、目にした情報を信用して良いものか判断が必要です。迷った時は相談してください。研修や勉強会で学んでいること、実践から知り得る情報を提供できると思います。

がんと診断されると、ショックで頭が真っ白になると言われます。気持ちを整理するには、時間が必要でしょうが前に進まなければなりません。自分を大切に考え、周りのサポートを得ながら「がん」と向き合えるよう、私たちも支援します。

相談者に寄り添って知りたい情報を提供し、お話しをすることで気持ちが楽になるような存在でありたいと思います。

サロン de ほっと

開設から1年、思い思いの時間を自由に過ごす温かな時間

2016年6月にスタートした『サロンdeほっと』は、やり方を決めず「思い思いの時間を自由に過ごす」をコンセプトに月に1回開催しています。市内でがん療養中の方が参加され、治療や経過の悩み、家族に言えない想いや不安に共感し、涙することもあれば、お子さん・お孫さんの話題や、旅行の話など、話題は自由に広がっていきます。

『サロン de ほっと』で発されたきもちの一部

家族だからこそ、わかってほしい気持ちがある。

家族の心配がわかり(痛みなど)本当のことが言えないことがある。

手術をしてから、大好きな旅行に行くのが怖い。



最近、サロンの話題で「自らの経験を必要とする方に伝え、支えになりたい」というお話がありました。

北海道では、まだなじみが薄いですが、**がんピアサポーター**（がん患者さんによるがん患者さんの支援）という仕組みがあります。

西胆振地域は、サロン活動も活発に進められています。がんのピアサポーター誕生によって、がん患者さんの必要とする情報やケアが一層、充実した地域となるのではないかと、現在、検討を重ねています。

地域を巻き込んだ一つのプロジェクトにつなげられるように力を尽くしたいと思います。

サロン de ほっと

患者さんの声



森中かおりさん



私が、女性特有のがんになったのは6年前です。当時はまだ、この先どうなるのか…、どんな治療が始まるのか…、何も情報がありませんでした。その時つらかったことは、同じ病気の経験を経験者に聞けなかった事です。看護師さんは皆様優しく、お話しも聞いて下さいます。でもやはり経験に基づく情報や、気持ちを知らなかったのです。現在は、ネットやテレビから様々な情報が得られますが、やはり、同じ病気で悩んでいる友人がほしい、と思いサロンに参加しました。

以前、参加したサロンはお勉強会みたいで、少し窮屈な感じがしたのですが、サロン de ほっとは、ざっくばらんな雰囲気です。リラックスでき、毎月の楽しみです。サロン利用者さんの元気な顔を見ると嬉しくなります。

がんと向き合っている皆さんには、一人で悩まないで、と伝えたいです。小林麻央さんがブログに綴ったように「がんの影に隠れないで」欲しいのです。ご家族や職場に伝える事は、大変繊細で難しい事です。でも、あなたが勇気を出して伝えたことは、精神的にも肉体的にも誰かの指標となる事は沢山あると思います。どうぞ気軽に「サロン」に来て、おしゃべりしませんか？何か違うな…と思われたらトイレ行くふりして帰宅されてもいいですよ。

桃野亜由美さん



家に閉じこもっているだけではいけない、他のがん患者さんの話を聞いたりおしゃべりをしたり、病気のことをわかり合える人がほしいと思い、サロンに参加しました。

サロンはアットホームな雰囲気です。スタッフの方々が優しいので安心して参加できます。病気にまつわる情報や治療のこと、がん患者が抱える不安や心の悲しみを共有できる場所がよいと思います。また、自分のことを話したり、お互いに励ましあったり、寄り添い合えるところにほっとします。

毎回、スタッフの方々があたたかく迎えてくれて、顔なじみのがん患者さんもいることで素直に病気と向き合える気持ちにさせてくれる存在になっています。がんと診断され、不安や悲しみに泣きたくありませんが、今は目の前の治療に専念して頑張ろうと思います。皆さんも一緒に頑張りましょう。

お家で
チャレンジ!

がん療養中のリハビリで 自分らしい生活をサポート

リハビリテーションセンター 理学療法士
がんのリハビリテーション研修修了

たかはし ともき
高橋 知己

近年、がんの治療とあわせて、治療に伴う障害の予防や緩和、能力の維持・回復を目的にリハビリテーションが行われています。がんの種類や治療、その人の状態にあわせて様々な方法がありますが、今回は抗がん剤治療（化学療法）や放射線治療を行っている方を対象にしたリハビリについて紹介します。

抗がん剤治療（化学療法）や放射線治療中のリハビリ

筋力を高めて、合併症や後遺症による悪循環を予防！

抗がん剤や放射線治療中は、がん自体や治療の副作用による痛み、吐き気、だるさなどの症状が現れることも少なくありません。また、口内炎や下痢などの副作用で食欲が落ちて、栄養状態が悪くなり眠れなくなることもあります。これらが原因で、心身ともに疲労し、昼間もベッドで伏せがちになります。

こうして動けなくなると、筋力や体力も低下し、疲れやすくなります。疲れるから動かない、動かないから体力が低下するといった悪循環におちいり、ついには寝たきりになることもあります。

いろいろな研究から、抗がん剤・放射線治療時期に運動療法を行い身体機能を高めることで、エネルギー消費量を抑え、疲れづらくなることがわかってきました。また、すっきりした気分になり、精神的苦痛も軽減される効果が期待できます。

運動療法

有酸素運動を週3日～5日が効果的

運動療法は、抗がん剤や放射線の治療中に開始するとより効果が高いといわれています。ウォーキングや自転車エルゴメーターといった有酸素運動を週3日から5日行うのが効果的です。また、軽い筋力トレーニングやストレッチも機能を維持するために有効です。

※自宅でする場合は、医師・理学療法士にご相談ください。



ご家庭では、ウォーキングや筋力トレーニングがお勧めです。

研修を修了したスタッフが実施する専門のリハビリ

当院では主治医の判断により、治療中機能低下が予測される方に対し、リハビリが処方されます。がんに対するリハビリの研修を受け、熟知したスタッフが、病状に合った運動メニューを構成、治療を行います。

がん治療中のリハビリテーションについてご質問などございましたら、がん相談支援センターまでお問い合わせください。



お問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225



がんの治療中は十分な栄養を摂り、免疫力を高めることが求められますが、「食事をしたいのに、痛みや不快感で食べられない」ということがあります。そんな時に、お勧めするポイントを紹介します。

がんの治療中の副作用の一つ、口の中や喉の炎症は、粘膜細胞の損傷、唾液分泌量の低下、免疫低下による感染などが原因で起こります。

《お口の中・喉に炎症があるとき》

温度は 熱すぎず

高めの温度が刺激になりやすいため、常温や冷たいものがおすすめです。

形・大きさ ・軟らかさ

軟らかく煮たり、小さくカットすることで、飲み込み時の痛みを軽減することができます。

味付けは マイルドに

酸味や辛み、濃い味が刺激に感じる場合は、薄めの味付けで食べやすくなります。

唾を飲むのもつらい時 水分の取り方に工夫を

ゼリーや果物などの水分の多い食品や喉ごしの良い食品を選択しましょう。水分は喉を潤す程度でもよいので、何度かに分けて少しずつ摂りましょう。



暑いときにぴったり！

しゅわしゅわ

ひとくちゼリー

小さな一口サイズは食べやすく、また炭酸は唾液腺を刺激するので、お食事前にもぴったりです♪



材料 《12～13個分》

- ・サイダー …… 200mL
- ・ゼラチン …… 5g
- ・お好みの果物 …… 適量

1個分の成分値

エネルギー 99.2kcal
たんぱく質 4.4g

作り方

- ① 耐熱容器にゼラチンと水(分量外50mL)を入れ、レンジで加熱(500～600Wで30秒)。
- ② サイダーと①を混ぜ合わせ、果物とともにラップでくるんで冷蔵庫で1時間ほど冷やします。

* 果物は、生・缶詰など、お好みのものでOK



- 甘さを強く感じる時 → サイダーを甘みのない炭酸水に
- 甘さが感じにくい時 → 砂糖を追加
- 刺激が強い時 → お好みのジュースに



『母恋インフォメーション』では、当法人のニュースやトピックス、お知らせなどを掲載いたします。

New Face ～8月着任医師のご紹介



泌尿器科 村橋 範浩 (むらはし のりひろ) 医師

平成17年 旭川医科大学卒
 北海道大学大学院医学研究院 腎泌尿器外科学教室所属
 日本日本泌尿器学会認定専門医・指導医
 日本泌尿器内視鏡学会腹腔鏡技術認定医
 日本癌治療認定医機構がん治療認定医

がん患者支援チャリティーイベント リレー・フォー・ライフ 8月26日～27日

日鋼記念病院チーム「ALL RIGHT」も参加します。チームは、リレーウォークへの参加のほか、フリーマーケットを出店します。売り上げは全額リレー・フォー・ライフに寄付させていただきます。掘り出し物がたくさんありますので、気軽にお立ち寄りください。



日時 8月26日(土)13:30～27日(日)10:30
場所 道の駅 みたら室蘭 横のひろば

平日、忙しい皆様へ！ 日曜日の乳がん検診「ジャパン・マンモグラフィーサンデー」

子育て・介護・仕事・家事などで忙しく平日の検診受診が難しい皆様を対象に、休日に乳がん検診を受けられる環境づくりを目指して、全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して毎年10月第3日曜日にマンモグラフィー検査を行う取り組みです。今まで乳がん検査を受けたことがない方、最近忙しくて検診にいけない方等、日曜日に受診できるこの機会に乳がん検診を受けてみませんか。

- 日時** 10月15日(日) / 申込受付は9月1日(金)より 完全
予約制
- 内容** マンモグラフィー検査 (トモシンセシス同時撮影)
※ 視触診・エコーは行いません
- 対象・料金** 20～59歳・4000円
※ 室蘭市・登別市クーポン、市の助成も利用可
 ※ 各料金は予約時にご確認下さい
- 定員** 50名 ※ 定員になり次第締め切ります
- 申込・問合せ** 健診センター TEL **0120-257-457** (フリーダイヤル)



同日開催

健康プラザDX

テーマ 「がん・生活習慣を学ぶカラダの学校」

健診センターでは、各種がん検診コースを取り揃えております。乳がん・子宮がん・PETではお得なセットプランもご用意しております。

検査項目	一般料金	備考	
PET・CTがん検診	76,000 円	PET 装置と CT 装置が一体に組み込まれ、さらに悪性腫瘍の早期発見に有用な4種類の腫瘍マーカー検査 (CEA、CA19-9、SCC、CYFRA) を加えて判定します。	
肺ドック	19,400 円	高速ヘリカル CT により、レントゲン写真ではわからない小さな病変や心臓・骨などに隠れた病変も検出することができます。また喀痰検査では、がん細胞を検出することができます。	
膵臓ドック	10,800 円	早期発見しにくい膵臓がんを中心とした検査です。腹部 CT 撮影と血液検査 (DUPAN-II、CA19-9、アミラーゼ) で判定します。	
胃のABC検診	4,900 円	血液検査で胃の健康度を調べる胃がんのリスク検診です。血清ペプシノゲン値で胃粘膜の萎縮の状態を、血清抗体でヘリコバクターピロリ菌の感染の有無を診断し、将来胃がんになりやすい状態かどうかを判定します。	
前立腺がん検診	3,800 円	前立腺がんに特異的な PSA という腫瘍マーカーを、採血検査で実施します。特に 50 歳以上の男性にお勧めします。	
乳がん検診	マンモグラフィー	5,400 円	マンモグラフィーは乳房X線検査です。国内ではまだ希少な最新の「トモシンセシス (3D撮影)」でより詳しい乳がんを検出し、早期発見につなげます。 乳腺エコーは超音波診断装置を用いて乳腺の状態をみる検査で、高密度な乳腺内のしこりも見つけやすいです。マンモグラフィと併用することで、より精度が高まる検査といわれています。
	マンモグラフィー + 乳腺エコー	10,800 円	
子宮がん検診	頸部細胞診	6,500 円	自覚症状がない初期の子宮がんや卵巣腫瘍でも、細胞診・経膈超音波検査であれば早期発見が可能です。なお、子宮体部細胞診は特に閉経後の方にお勧めします。
	頸部細胞診 + 経膈エコー	8,000 円	
	頸部 + 体部細胞診 + 経膈エコー	13,500 円	

※ 他の健診と組み合わせてご利用いただけるオプション料金もご用意しておりますので、お問合せください。

健康コラム

誰がために、検診を…

健診センター 主任
廣瀬正幸 保健師

見つかるのが怖いから、がん検診を受けない。というお話をたまに伺います。

がん検診の目的は、がんを早期発見して、適切な治療を早期に行うことでがんの死亡を減少させることです。

がんの死亡者数は年間30万人を超え、国民の死亡原因第一を占める今、がんは決して自分に関係ないという病気ではありません。

検診にかかわる研究も進んでおり、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、それぞれ特定の検診方法によって早期発見でき、治療を行うことで死亡率が低下すると言われております。子宮頸がん検診のように、がんになる前の異常細胞を見つけるものもあります。

早期で見つけられれば、がんは決して怖い病気ではありません。「精密検査が必要」と判定されたら早期にがんを見つけるチャンスです。自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも精密検査を受けましょう。

残念ながら、がんの場所や形によって発見しづらいこともあり、検診は100%ではありません。ただ、検診を継続して受けることで発見の確率を高めることができます。医療はメリットもデメリットもあります。内容をよく理解し、みなさんの健康と安心のためにがん検診を利用してください。今まで一度もがん検診を受けたことがない方は、ぜひ一度受診してみてください。

がんを見つけ、治すのは自分自身です。私たちは、そんな皆さんのお手伝いをしたいと願っています。自分自身のため、大切な誰かのために、がん検診を受けてください。検診について疑問があれば、いつでもお答えしますので気軽にお問い合わせください。



日鋼記念病院 各種教室のご案内

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 8月22日 管理栄養士 お酒とジュースの“ココ”に注意
- 8月29日 理学療法士 糖尿病と運動療法
- 9月 5日 薬剤師 糖尿病とおくすり
- 9月12日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病

開催時間 毎週火曜日 15:00～

問い合わせ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 9月21日(木) 13:30～15:00 13:00開場

場所 地域医療研修センター

- 内容**
- 講座1 胃がんから自分を守る
消化器センター 代田 充 医師
 - 講座2 減塩のポイントはこちら!
- 買い物から保存まで
栄養課 西條美郷 管理栄養士

申込・問合せ 地域連携室 TEL 0143-25-2555



母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 8月22日 分娩の経過 ほか
 - 9月12日 マタニティ・ヨーガ
- ヨーガ参加費** 500円



《両親学級》 10:00～12:00

10月8日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FMラジオ健康プラザ

医師・薬剤師・管理栄養士などの医療職が医療・健康の旬の話題を取りあげます。

- 8月21日 いきいき健康レシピ
- 8月28日 教えて薬剤師さん
- 9月 4日 医療トピックス
- 9月11日 医療トピックス



84.2 MHz

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

番組内容は予告なく変更になる場合があります。当院のホームページで、バックナンバーを公開しています!

がんサロン サロンdeほっと



治療や生活のことなど、患者さんやご家族と一緒に話しませんか。

開催日時 9月6日(水) 13:30～15:30 **場所** レストラン れじいむ

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

申込不要

編集後記

今年も盛大にむろらん港まつり、ねりこみが行われました。心配された雨も降らず、今年は男みこしが入賞! 皆様の応援ありがとうございました。

ねりこみにつづいて準備が進められているのが8月26日～27日のリレーフォーライブです。放射線科の富田先生の講演、リレーウォークでは当院のチームも参加にむけて準備が進んでいます。こちらも天気に恵まれますように…。

(ハギ)

発行 社会医療法人 母恋

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ http://www.nikko-kinen.or.jp

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘