

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

- 前立腺がん検診のすすめ 2~3
- ヨムクスリ 4
 - 小さなお子さんへのくすりの飲ませ方の工夫
- 栄養通信 5
 - お酒の適量ってどのくらい？
- 母恋インフォメーション 6~7
 - 皮膚科診療体制の変更について
 - がん対策推進シンポジウム
 - 年末年始の病院休日と院内施設の営業情報
 - 家庭でできる感染予防は正しい手洗い
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8

今日の スナック



もうすぐクリスマス

小児科病棟でクリスマスツリーの飾りつけ。一生懸命お手伝いしてくれた色とりどりの飾りは病棟をぱっと明るくしてくれました。

前立腺がん検診のすすめ



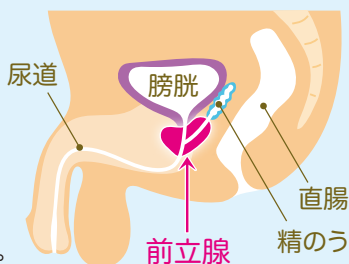
泌尿器科 科長
むら はし のり ひろ
村橋 範浩 医師

平成17年 旭川医科大学卒
日本日本泌尿器学会認定指導医・専門医
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

近年、増加傾向にあるといわれる前立腺がん。胆振地域初の放射線治療 IMRT において、前立腺がんの治療から開始すると先月号でお伝えしました。今回は、前立腺がんについて村橋先生にお話を伺いました。

前立腺

前立腺は膀胱の下にあり、尿道を取り囲むように存在する男性特有の臓器です。



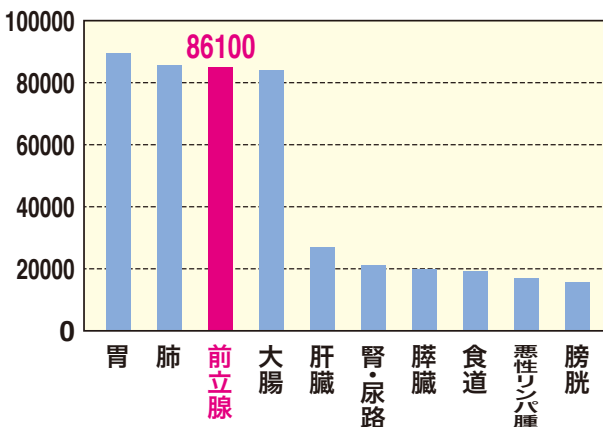
の普及により、前立腺がんはさらに増加傾向で最も増えているがんの一つとして注目されています。それに伴い前立腺がん診療は著しいスピードで進歩しています。

ここ15年で新規薬剤、抗がん剤の登場、ロボット手術、放射線における機械の進歩（後述）があり治療レベルが向上する一方で、治療は複雑になってきています。

年齢とともに増加する前立腺がん

前立腺がんは年々増加しており、国立がん研究センターがん対策情報センターによる『2017年男性のがん罹患数（予測）』では、胃がん、肺がんに次ぐ第3位となっています。

《男性のがん罹患数：2017年 予測》



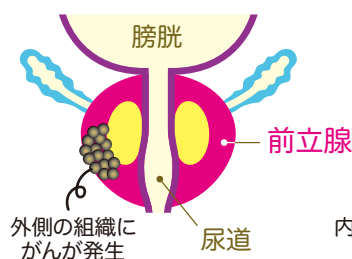
年齢を重ねるごとに増えるがんであり、社会の高齢化、食生活の欧米化、PSA（前立腺特異抗原）

前立腺がんの症状

進行がんでなければ多くの場合、前立腺がん自体の自覚症状はありません。排尿困難、頻尿、顕微鏡的血尿などは合併した前立腺肥大症の症状であることがほとんどです。頻度は高くありませんが、前立腺がんより精液に血液が混じることで生じる「血精液症」は初期の前立腺がんでもみられることがあり、泌尿器科受診、前立腺がん発見のきっかけとなることがあります。

進行がんでは前立腺局所、転移部位の状態により、肉眼的血尿、腰痛、下半身のむくみ、麻痺、病的骨折などを呈することがあります。

《前立腺がん》



《前立腺肥大症》



最適な治療を選んでいただくために

前立腺がんが見つかったら、ご本人と医療者とで納得のいく治療法を選んでいきます。

治療としては手術、放射線治療、ホルモン療法、監視療法（経過観察）などがあります。

手術は比較的早期の症例に対する根治（完全に治すこと）目的です。内分泌治療は根治療法困難例や転移例に対する延命、緩和目的が中心となるのに対して、放射線治療は早期がん～局所進行がんに対する根治治療や転移に対する緩和治療など適応の幅は広がります。がんの広がりや悪性度に応じて併用して治療することもあります。

《前立腺がんの病期別治療法》

局所限局がん			局所進行がん	転移がん
低リスク	中間リスク	高リスク	超高リスク	
監視療法				
手術療法				
放射線療法				
			ホルモン療法	

2016年版 前立腺癌診療ガイドラインより一部改変

(1) 監視療法

前立腺がんの早期がんは診断した時点で症状がない場合がほとんどであることは先ほど述べたとおりです。がんの状態（悪性度）によってはその後も進行せず、症状も出さない場合があります。その場合、積極的な治療で得られる利益は、合併症による不利益を上回ることがありません。経過観察をおすすめするのはそういう場合です。ただし、おとなしいがんかどうかの見極め、悪化の兆候を見逃さないことが重要となります。



(2) 手術療法

手術では前立腺を摘出し、膀胱と尿道をつなぎ合わせます。以前までは開腹手術が中心でしたが、腹腔鏡手術が行われるようになり、最近ではダ・ヴィンチというロボット支援下で行われるようになってきました。

(3) 放射線療法

放射線治療は放射線により、がん細胞を殺す方法で、身体の外から前立腺に何回にも分けて照射していきます。前立腺以外の場所に放射線が当たりにくいように進歩してきました。

当院では、強度変調放射線治療（IMRT）といってコンピューターで制御することで線量の集中性を高め、周りの正常臓器（直腸や尿道、膀胱）に害を少なく照射する治療が可能となりました（当誌11月号 / No.380 / 2-3頁参照）。

局所限局がんに対する治癒率は、手術とほぼ同等の成績です。また、手術に比べて身体の負担が少なく年齢を問わず施行でき、排尿、勃起などの機能温存の利点があります。

(4) ホルモン療法

前立腺がんは男性ホルモンを栄養源として増殖するため、男性ホルモンを抑制することで前立腺がんの増殖を抑える方法です。様々な注射薬、内服薬があります。

根治を希望されない場合や根治は望めないが症状を抑える治療法です。強い有害事象（副作用）がなく、高齢者にも耐えられる治療法ですが、治療は長期におよび、性機能、骨粗しょう症、糖尿病、高脂血症の悪化などを引き起こす可能性があります。

「前立腺がん検診」をおすすめします 症状がなくても50歳を過ぎたら一度検診を

前述のように前立腺がんは初期には、がん特有の症状がありません。症状が出てからの発見・対応では進行がんであることが多いため、根治や生活の質を保つことが困難になります。早期がんであれば根治の可能性は高く、健康状態、希望に沿ったより満足度の高い治療を選択できる可能性が高まります。

この観点から私たちは「前立腺がん検診」をおすすめしています。それは決して難しいことではありません。検診を扱う医療機関でたった一本の採血検査がその端緒となり、早期発見の道が開かれます。

この記事が検診受診の一助となれば幸いです。

ヨムクスリ!

小さなお子さんへの くすりの飲ませ方の工夫

お薬にかかわる色々な疑問にお薬の専門家、薬剤師がお答えします

薬剤部 病棟薬剤科 新井 由紀子

あらい ゆきこ

いつの時代も子供さんにとって苦手な「お薬」、お母さんの悩みのひとつではないでしょうか。今回は、特に質問の多い粉薬についての工夫を紹介します。



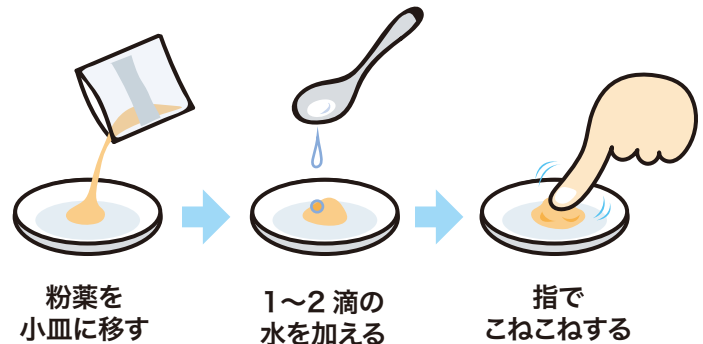
水に溶かす

粉薬に限らず、薬は水かぬるま湯で飲むのが基本です。小さな容器に粉薬を入れ、少しずつ水を加えて溶かします。これをスプーンやスポイトを使って飲ませます。飲んだ後は口の中に薬が残らないように水を飲ませます。

注意! 水の量が多すぎると薬を飲みきれないことがあるため、飲み残さない程度の量の水で溶かしてください。

お団子状に練る

小さな容器に粉薬を入れ、少しずつ水を加えて練り、団子状にします。練った薬を指につけて味を感じにくい頬の内側や上あごに塗りつけます。その後は薬が口の中に残らないように水を飲ませます。



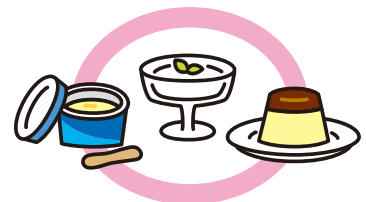
それでも、だめなときは… 薬剤師にご相談を!

水に溶かしても飲めない場合はアイスクリームやヨーグルト、プリンなどに混ぜると飲みやすくなります。

薬によっては効果が変わってしまう場合や、酸味のあるジュースと混ぜると苦味が増すこともあるので、薬剤師と相談しながらあうものを探していきましょう。

また、離乳食前の赤ちゃんの場合、主食の母乳やミルクに混ぜると、嫌いになってしまう可能性があるため避けましょう。

注：薬を溶かしたまま長時間放置すると苦味が増したり、効果が弱くなることもあるため、服用直前に混ぜるようにしましょう。



お酒の適量ってどのくらい？

こんや 紺谷 あや
 栄養課 管理栄養士



いよいよ年末年始を迎え、クリスマスや年越しなど楽しみが多い時期ですね。お酒をのむ機会も多くなりますが、お酒の適量ってどのくらいかご存じでしょうか？
 体重や性別、年齢、アルコールの分解量で個人差がありますが、今回は、お酒との上手な付き合い方についてお話します。

《適量ってどのくらい？》

節度ある適度な飲酒量は、1日平均純アルコールで約20g程度とされています。

(厚労省：国民健康づくり運動「健康日本21」より)

純アルコール 20g に相当する酒量

- ビール 500mL 
- 日本酒 1合(180mL) 
- ウイスキー ダブル 1杯(60mL) 
- 焼酎 グラス 1/2杯 
- ワイン グラス 2杯弱(200mL) 
- チューハイ 缶 1本(350mL) 

《上手なお酒の付き合い方》

- すきっ腹で飲まない
- ゆっくり食事と一緒にのむ
- 週に2日程度は休肝日を作る
- 強いお酒は薄めて飲む

香味野菜で塩分控えめに

ヘルシーおつまみ カルパッチョ風

1人分 57kcal
 塩分 0.5g



材料 《4人分》

- ・ 帆立や白身魚(刺身用) ... 120g 程度
- ・ きゅうり 1本
- ・ しそ 5枚
- ・ パプリカ(黄色) 少々
- ・ トマト 少々

下準備

- ・ 刺身は、薄く切る
- ・ きゅうりは、すり下ろして水気を絞る
- ・ しそは、みじん切りにする

作り方

《A》

- ・ オリーブオイル ... 大さじ1
- ・ レモン汁 3g (~お好み量)
- ・ 塩 1g 程度

- ① 下準備をしたきゅうり、しそ、Aを混ぜ合わせ味を調える。
 - ② 皿に刺身、トマト、パプリカを盛り、①をかける。
- ※ 全て混ぜ合わせて和えても手軽で美味しいです。



皮膚科診療体制の変更について

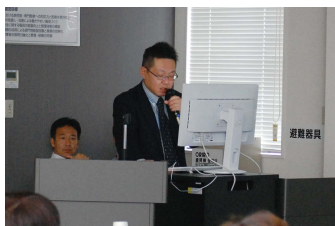
2019年4月1日より、皮膚科は常勤医師体制から非常勤医師体制となるため、診療体制を変更いたします。ご迷惑をおかけし申し訳ありませんが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

- 外来** ▶ 2018年 11月15日 より
 新規の患者さんおよび1年以上受診していない患者さんにつきましては、「紹介状を持参した方」のみの対応とさせていただきます。
- ▶ 2019年 3月1日 より
 月・木・金曜日の1診体制とさせていただきます。
- 入院** ▶ 2019年 2月より 新規の入院はお受けできません。

がん対策推進シンポジウム (11月17日)

がんになっても安心して生活できる社会を目指して

胆振総合振興局、リレー・フォー・ライフ室蘭実行委員会の共催で行われたシンポジウムに、当院から呼吸器内科科長の中田寛章医師、歯科口腔外科主任科長の榊原典幸歯科医師のお二人が講演されました。会場には、100名以上の方が熱心に聞き入っていました。



▶ 最新の肺がん治療・内科的治療

喫煙率の高い地域であることや、喫煙の害について触れ検診の必要性を呼びかけました。また、進化する治療方法についても詳しく解説されました。



▶ がん治療と口腔管理

がん治療前後に行う口腔管理の大切さを、合併症発症の比較と入院日数などのデータで示し、歯科受診を訴えました。



▶ がんピアサポート「シエスタ」活動の紹介

がん相談支援センターの山本亮ソーシャルワーカーが司会として登壇。当サロンにも参加する森中さんと桃野さんが「ピアサポーター」として活動すること、患者としての経験を通じた心の支えの必要性を伝えました。

● 年末年始の病院休日と院内施設の営業情報

12月29日(土)～1月3日(木)の期間、外来診療を休診させていただきます。

● お薬は足りるかな？

● 以前から気になる症状がある



早めの確認・早めの受診を！

院内施設の営業	12/29(土)	12/30(日)	12/31(月)	1/1(火)	1/2(水)	1/3(木)
セブン-イレブン	9:00～15:00	9:00～15:00	×	×	×	9:00～15:00
北洋銀行 ATM	9:30～17:00	9:30～17:00	9:30～17:00	×	×	×
ゆうちょ銀行 ATM	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00	9:00～17:00

※ 各種サービスの取扱いは各金融機関にてご確認ください。

病院休日と同様 ▶ レストランれじいむ 理容室 患者図書室ぼこい インターネットコーナー i-ぶらり

● 家庭でできる感染予防は正しい手洗い … 感染制御室

手や指先についたウイルスを正しい手洗いで取り除き、感染から身を守りましょう。アルコール製剤はインフルエンザウイルスに効果があるため、水道や石鹸がない場所ではアルコール製剤が便利です。



**手洗いの
タイミング**

**ここが
重要**

- ① 帰宅後
- ② 調理前
- ③ 食事前
- ④ 排泄後



まず最初に
手をしっかり流水でぬらす



石鹸を使って、しっかり泡立てます！

汚れの残りやすいところをていねいに！



指先と爪の間



指の間



親指



手首

注意：嘔吐物などに触れた後は、アルコール製剤は無効なので石鹸と流水でしっかり洗い流しましょう

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。

- 12月18日 薬剤師 糖尿病とお薬
- 12月25日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 1月 1日 お休み
- 1月 8日 お休み
- 1月15日 認定看護師 気をつけようフットケア

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。

マナブ!ウゴク! 健康プラザ 未来を創ろう!

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 1月17日(木) 13:30～15:00
13:00開場

場所 地域医療研修センター

内容 睡眠時無呼吸

講師 小山田美穂 臨床検査技師

※12月の健康プラザはお休みです

申込・問合せ 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 12月25日 分娩の経過 ほか
- 1月 8日 マタニティー・ヨーガ

【ヨーガ参加費】500円



《両親学級》 10:00～12:00

2月 10日(日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

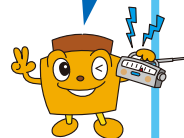
申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FMラジオ ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

- 12月17日 いきいき健康レシピ
- 12月24日 おうちでチャレンジ
- 12月31日 特別番組のためお休み
- 1月 7日 医療トピックス
- 1月14日 医療トピックス

84.2 MHz



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

wi-radio のインターネット放送が始まり **FM7.6** の番組が 77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!



リスラジ
で検索!



wi-radio
77.6MHz を選局!

がんサロン 申込不要 『ほっとほーむ』



病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

※1月は2週目に開催します

開催日時 1月9日(水) 13:30～15:30 **場所** 地域医療研修センター

内容 レクチャー「がん治療と口腔ケア～その重要性和と実際」

講師 加藤卓己 歯科医師

ケアレシピ/患者さん同士の語らい

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

いよいよ2018年もラストスパートです。『平成最後の〇〇』と、新聞やテレビでは様々なトピックが取り上げられています。2018年は皆様にとってどのような1年だったのでしょうか。「明治」に誕生した当院。地域の皆様と過ごしてきた、それぞれの時代に思いを馳せてまいります。2019年も医療を通じて皆様の健康な毎日を支えてまいりたいと存じます。2018年もありがとうございました。

(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