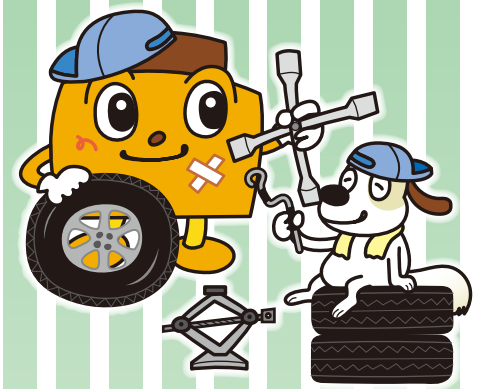
No.380

日鋼記念メディカル情報

平成30年 11月号

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

- 切らずに治す～体に優しいがん治療
  胆振管内初 IMRT（強度変調放射線治療）始まる …… 2～3
- おくち元気 …… 4
  - がん治療前にお口のケアを
- 栄養通信 …… 5
  - 放射線治療と食事の工夫
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! …… 6
  - 第4回健康プラザDXデラックスに潜入
- 母恋インフォメーション …… 7
  - ご存知ですか!? 咳エチケット
  - 平成30年度インフルエンザ予防接種のご案内
- 日鋼記念病院発　医療・健康情報 …… 8

今月のスナップ

ハッピー・ハロウィーン！（10月31日）

入院中の子どもたちの病室に、魔女に扮した看護師、看護学生がお邪魔しました！
一緒に仮装して写真をパチリ。かわいい笑顔が撮れました。

地域がん
診療連携拠点病院

切らずに治す～体に優しいがん治療

胆振管内初 IMRT（強度変調放射線治療）始まる

副院長/放射線科主任科長　富田（とみた）　雅義（まさよし）　医師

昭和61年 北海道大学医学部卒
日本医学放射線学会治療専門医

2017年に更新した放射線治療装置を活用し、胆振管内初のIMRTがいよいよ稼働します。実際にどのような治療なのか、富田先生にお話しを伺いました。

住まいの地域で最先端の治療を

放射線科治療部門では、強度変調放射線治療を開始します。胆振管内初となるこの強度変調放射線治療とは Intensity Modulated Radiation Therapy（IMRT）の日本語訳で、2010年より保険適応となっておりますが、これまでは札幌の大学など遠方で受けていただく他ありませんでした。当院では1年以上前から、開始に向けて機器の導入や環境整備、講習会への参加、スタッフ間での治療計画条件の検討など、様々な準備を行ってまいりましたが、ようやく臨床での運用に漕ぎつけることができました。

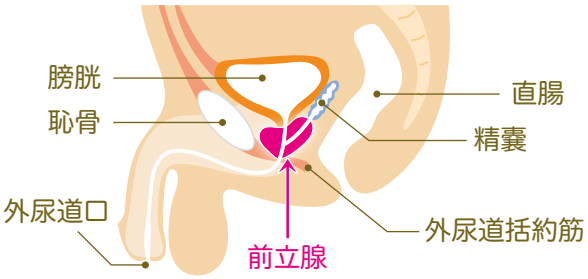
これまで当院で行っていたピンポイント照射といわれる脳・肺の定位放射線治療や様々な部位への画像誘導放射線治療に加えて、この度、IMRTが可能となったことで、専門の放射線治療医が常勤している地域で唯一のがん診療連携拠点病院として、最先端の放射線治療が一通り提供できるようになりました。

前立腺がんの治療からスタート

前立腺がんは、近年では日本でも高齢化、食生活の欧米化、PSA検査による発見率の上昇などに伴って、急速に増加しています。

前立腺がんの治療方法は年齢や全身状態、がんの進行度（広がり）や悪性度などを考慮して決定します。

手術療法では、体への負担が大きく、高齢者や全身状態がよくない人には適応しません。また、前立腺全摘除術の手術時には、尿漏れを防ぐ尿道括約筋や勃起に関係する神経を傷つけることがあるため、尿漏れや勃起障害といった合併症が起こる場合もあります。

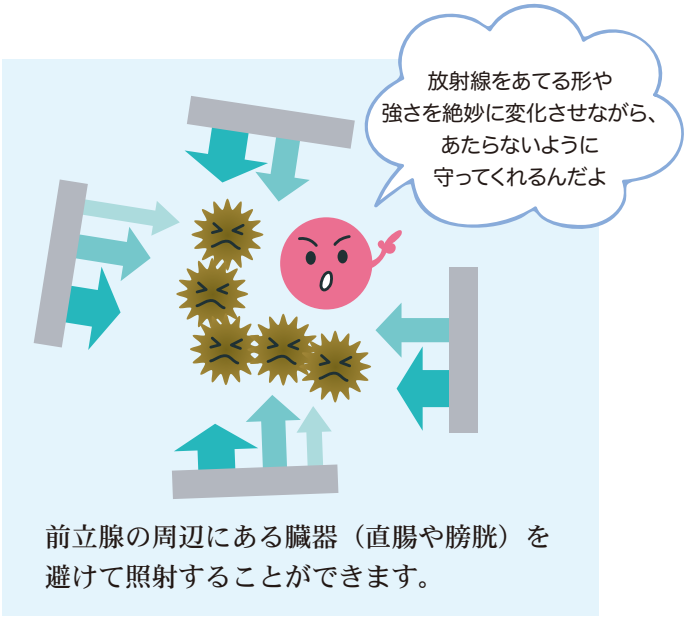


放射線療法は、前立腺に放射線を照射して、がん細胞を死滅させる治療法です。放射線療法は、手術療法に比べて身体的負担が少なく、手術を行うことができない高齢の患者さんにも行うことができます。

通常の照射方法では、前立腺だけでなく周辺の臓器にも放射線があたるため、直腸粘膜の潰瘍や出血、膀胱、尿道への影響、勃起障害などの有害事象が起こる可能性がありますが、これらのデメリットを大幅に改善可能とする治療法がIMRTです。

IMRTの特徴 ～攻めながら守る

IMRTは多方向からの照射ビームを通常法よりはるかに細かく分割して、それぞれの照射形状や照射時間をコンピュータで高精度に制御することで、臓器の形に合わせた、精密でより理想的な照射ができる技術です。それにより、放射線が腫瘍に対して大きな効果を与える長所を維持したまま、正常臓器における有害事象発生リスクを最小限にすることが可能となりました。



前立腺の周辺にある臓器（直腸や膀胱）を避けて照射することができます。

強弱をつけた放射線を多方向から組み合わせることで、腫瘍の形に合わせて放射線をあてることができます。

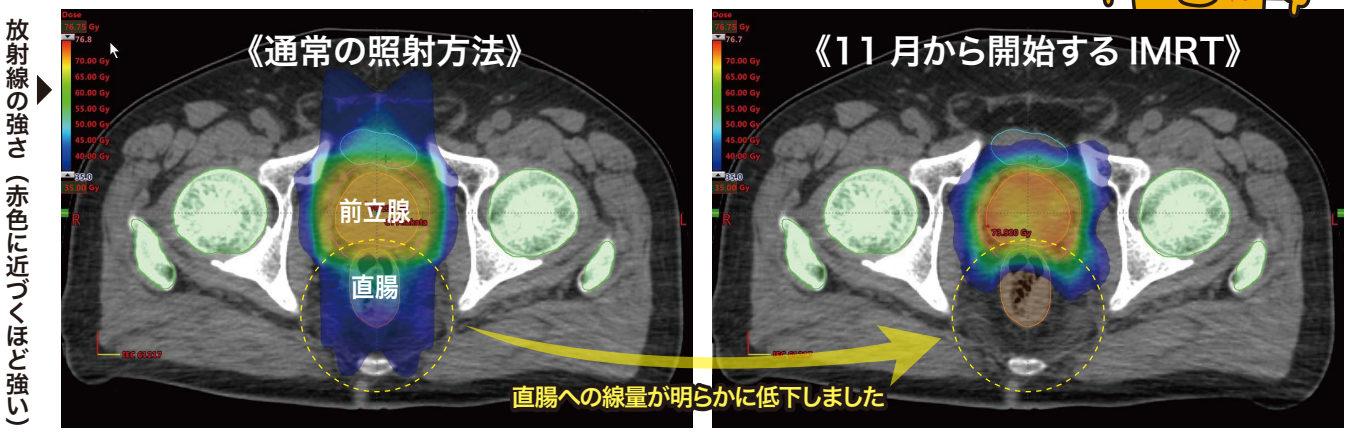
今回当院で施行するIMRTは、VMAT（Volumetric Modulated Arc Therapy：強度変調回転照射）と言われている最新の回転照射法で、一回あたりの照射時間は２～３分程度となります。入院は不要で外来通院加療が可能なため、患者さんにとってメリットの大きな治療法といえます。

当科では、当面は直腸や膀胱への被ばく軽減が期待できる前立腺がんに対する治療のみにIMRTを行う予定ですが、機器の運用状況を見ながら、さらに安全性を再確認しつつ、他の悪性腫瘍に対しても応用していきたいと考えています。

＊ ＊ ＊

最新の報告では、がんに関して西胆振医療圏は罹患率、死亡率とも道内において目立って高い地域であることが示されました。それを受け、当院ではIMRTを含めた放射線治療を、これまで以上に多くの患者さんに安心して受けていただけるよう、今後もスタッフ全員で取り組んでまいります。ご不明な点や詳細につきましては当科までお気軽にお問い合わせください。

前立腺がんの場合



微量な線量が、正常な臓器である直腸や他の組織にもあたっています。

より強い線量（オレンジの濃い部分）がん細胞のある前立腺にのみあたっています。

お口元気

がん治療前にお口のケアを

口腔管理センター
歯科衛生士 主任　山田由偉（やまだゆい）

がん治療中はさまざまな副作用、有害事象が予測されます。これらのトラブルに備えた治療を始める前のお口のケアは、各種治療の副作用や合併症を予防することから、国のがん対策推進基本計画にも示されています。当センターでは、これらのトラブルに備えて放射線治療を含むがん治療開始前からのお口のケアをお勧めしています。

お口の中をきれいにしてがん治療をスムーズに

お口の中には様々な細菌がいます。手術、抗がん剤治療・放射線治療などのがん治療中は一時的に身体の抵抗力がおち、肺炎や口内炎などの合併症が起こることがあります。
治療を始める前にあらかじめ、お口のなかをきれいにし、細菌をできるだけ減らしておくことで治療を助ける効果が期待できます。

お口に関わる主な副作用

口腔内の感染症

食欲低下によって栄養状態が悪くなることや、お口が乾いて不潔になることで、感染症のリスクが上がります。歯肉炎などの一般的な感染だけではなく、口腔カンジダ症やヘルペス性口内炎が起こることがあります。

口腔粘膜炎・口腔乾燥症

治療の影響で、口内炎がでたり唾液の量が減少し、口が渇くことがあります。
口内炎が重症化すると治療の継続が難しくなることもあります。

もしも、お口のトラブルが起こったら

適切なお口のケアができていると、軽症で済む場合や回避できるトラブルもあります。

粘膜炎の痛みでお口の清掃がうまくできないとき

道具の見直しが必要です。歯ブラシの形や硬さ、ブラッシングの方法を工夫してみましょう。

お口の乾燥

保湿剤が有効です。種類もたくさんあるので、自分にあったものを続けることがポイントです。

細かいところに最適で、粘膜炎時にも刺激を最小限にケアできます。

《様々な種類の保湿剤》

当院売店やドラッグストアで購入できます。

治療を最後までやり遂げるためにも、起こり得るトラブルを理解し、お口のケアの重要性を認識しましょう。がん治療前からのケアで治療中のお口のトラブルを最小限にするため、歯科受診を！

栄養通信

放射線治療と食事の工夫

栄養課 管理栄養士　伊藤（いとう）りりか

がん治療中の体調の変化は様々です。体力維持のためにも食事は大切ですが、あまり神経質にならず、症状にあわせて工夫をしてみましょう。今回は、放射線治療時の食事のポイントを紹介します。

放射線治療前

治療に備え体調を整えることが大切です。
主食・主菜・副菜をそろえ、食事のバランスを整えましょう。

治療中の食事のポイント

基本は「食べやすいものを、食べられる時に」

食欲不振や嘔気・嘔吐がある時
- ゼリー、酢の物、アイスなどさっぱりしたものを選ぶ
- においや味の強いもの、温かい料理は避ける
- 少量でも栄養を確保できるものを選ぶ（冷ご飯や酢飯、麺類など）

味覚の変化がある時
- 症状に合わせ、味付けの濃さを調整する
- 出汁の旨味や薬味などで味に変化をつける

口内や喉の炎症や乾燥
- 刺激物や味の濃いもの、かたいもの、熱いものは避ける
- 食材を刻んだり、小さめにカットしたりして、軟らかく調理する

下痢をしている時
- 水分をこまめに摂る（下痢が続く場合は経口補水液やスポーツドリンクなどで塩分・ミネラルを補う）
- 刺激物、揚げ物、冷たいものなどは避け、消化に良いものを食べるようにする

かぼちゃのココット

口当たりよく、少量でしっかりと栄養がとれて、温冷どちらも美味しく食べられます

1人分 200kcal
塩分 1.1g
タンパク質 7.7g

材料《2人分》

- かぼちゃ …… 200g
- しめじ …… 20g
- ベーコン …… 15g
- 卵 …… 1個
- 牛乳 …… 100mL
- コンソメ …… 3g
- 塩・コショウ …… 少々

下準備
- かぼちゃは耐熱容器にラップをかけ、電子レンジで４～５分ほど加熱する。
- しめじ、ベーコンは食べやすい大きさにカットする。
- 牛乳を電子レンジで温め、コンソメ、塩、コショウと混ぜておく …… A

作り方
① 温めたかぼちゃは飾り用で４個小さく切り分け、その他は皮をむき、熱いうちに潰す。
② ①とA、溶いた卵を混ぜ、ザルでこす。
③ ココットにしめじ、ベーコン、②を入れ、アルミホイルで蓋をする。
④ フライパンに器の半分程度水をはり、沸騰させ、中火で４～５分、その後火を止めて10分程度蒸らす。※固まり具合をみて、調整して下さい。

院内探検隊 ハギウダが行く!! 第4回健康プラザDX（デラックス）に潜入

広報・広告室　萩生田貴久美（はぎうだきくみ）

10月28日に開催された健康プラザDXデラックス。 胆振東部地震の影響で延期されていましたが、 無事開催することができました。当日は120名もの方が参加され、講座や操作体験、見学など盛りだくさんの1日を過ごされました。

BLS～目の前の誰かを救うのはあなた

健診センター 廣瀬正幸 保健師

目の前で人が倒れたら!？まずは声をかけて人を呼ぶ！ 迫真のデモンストレーションです。その後の実技講座も好評でした。

講座 知ったら怖くない！うけよう大腸カメラ

消化器センター 小倉庸平 医師

大腸検査を受けることで、大腸がんの死亡が減る！ 検査の大切さがよくわかりました。

おうちでできるリンパケア

高橋純子 緩和ケア認定看護師

リンパに沿って優しく動かす方法を学びました。 終了後は身体がポカポカになりました！

触れる 感じる 様々な体験

初めて触れる医療機器、初めて見た身体の様子に大人も子どもも興味津々。ドラマみたいにできたかな?

大腸内視鏡体験

エコー操作体験

腹腔鏡操作体験

大腸トンネル探検隊

院内探検隊

変身 ドクター＆ナース

からだチェック

ストレッチ コンディショニング

健康を身近に感じてもらいたい！と開催して4回目を迎えました。皆さんの楽しむ様子にスタッフ一同、本当に嬉しい気持ちでいっぱいです。参加してくださった皆様、協力企業の皆様、本当にありがとうございました！

ご存知ですか!? 咳エチケット … 感染制御室

咳エチケットの目的は【咳】や【くしゃみ】や【発熱】などの症状のある方が、マスクをして周囲の人たちへの感染を広げないようにすることです。感染拡大を防ぐためにも正しく着用しましょう。

① 裏表を確認する

ノーズワイヤーを上にして外側から見たとき、ヒダが下向きになるようにする。

② マスクをしっかりフィットさせる

ノーズワイヤーを鼻の形にしっかり合わせる。
プリーツをあごの下までしっかり伸ばす。

以下のような場合、咳エチケットの効果はありません！　正しい方法で着用しましょう。

悪い例

鼻が
隠れていない

あごが
覆われていない

あごに
ひっかけている

ほおとマスクの間に
すき間ができている

平成30年度インフルエンザ予防接種のご案内

成人

- **接種期間**　平成30年11月1日(木)～平成31年3月29日(金)　※公費助成は12月28日(金)まで
- **接種方法**　当院通院中の方 ▶ 正面玄関受付にお申し出ください（予約は不要です）
  平成30年12月28日まで診察予約のない方および現在当院に通院していない方は事前にご予約ください。
- **接 種 日**　各科診療時間内
- **料　金**　4,881円（税込み）　公費助成料金は室蘭市・登別市の広報をご確認ください。
- **持参するもの**　公費助成の場合必要とする各証明書等
- **お問い合わせ**　TEL 0143-24-1331　月～金曜日 16:00～17:00

小児

- **対　象**　小児(中学生まで)
- **接種方法**　完全予約制　TEL 0143-24-1331　月～水曜日 16:00～17:00
- **接 種 日**　毎週 火・水曜日　13:30～14:30
- **持参するもの**　保険証・母子手帳
- **料　金**　13歳以上　4,881円（1回接種）
  13歳未満　4,314円（1回目）、1,857円（2回目）　※いずれも税込み

※ 数量に限りがある場合もございます。状況が変わり次第、院内の掲示またはホームページでお知らせします。

日鋼記念病院発 医療・健康情報

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活用ください。

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。

11月20日　認定看護師　糖尿病と網膜症
11月27日　認定看護師　気をつけよう！フットケア
12月　4日　管理栄養士　正しく知って、おいしく外食
12月11日　理学療法士　糖尿病と運動療法

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！未来を創ろう！ 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　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　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
11月27日　分娩の経過 ほか
12月11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
12月9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　産婦人科外来　TEL 0143-24-1331

FMひだ ラジオ健康プラザ

84.2 MHz

放送時間　毎週月曜日 8:05頃放送

11月19日　いきいき健康レシピ
11月26日　おうちでチャレンジ
12月　3日　医療トピックス～放射線治療IMRT
12月10日　医療トピックス～放射線治療IMRT

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

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

Listen Radio　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。

開催日時　12月5日(水) 13:30～15:30　場　所　レストランれじいむ
内　容　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

11月に入り、寒さに加えて空気の乾燥も気になるこの季節は、感染症流行のニュースもちらほら聞こえ始めます。当院ではインフルエンザの予防接種も始まりました。早めの予防接種、そして手洗い・咳エチケットを励行して感染症の拡散を防ぎたいですね。　今月号のマスクのつけ方、ぜひチェックしてみてください。来月は、手洗いの方法を紹介します！

（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