

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

- 直腸がんに対する手術 ..... 2～3
- ヨムクスリ ..... 4
  - モットイナイ、アブナイ残薬
- 栄養通信 ..... 5
  - 腸に優しく、夏をのりきりましょう
- 母恋インフォメーション ..... 6～7
  - 特定医療費(指定難病)受給者証・  
肝炎関連受給者証更新時期のお知らせ
  - 在宅緩和ケア支援広場 あっとほーむ開催
  - 食事体験講座～食べて学ぼう!
  - 健康プラザスペシャル大開催
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 ..... 8

今日の  
スナック

## 看護師として、新たな一歩へ～復職支援研修

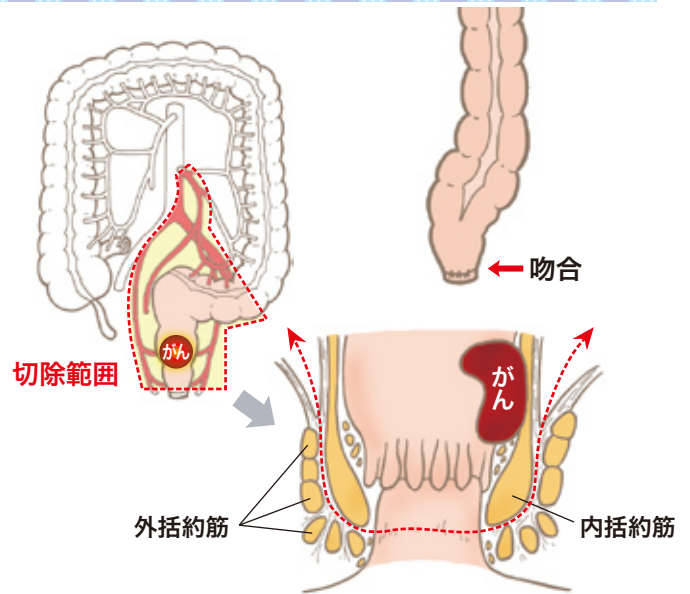
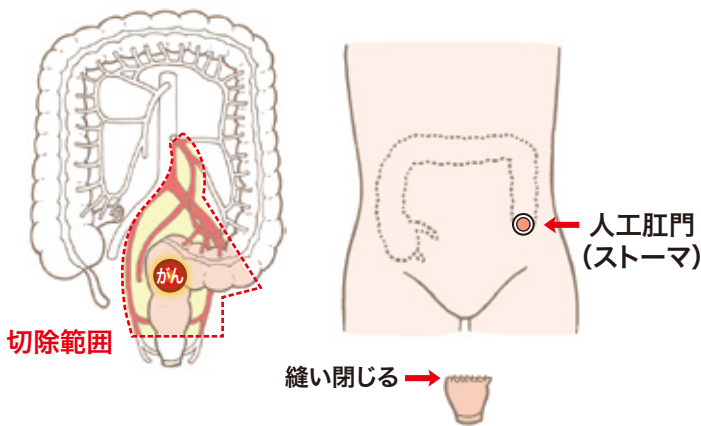
最初、緊張の面持ちの二人。講義や演習がすすみ感覚や技術を思い出すにつれ、リラックスした笑顔がこぼれるようになりました。



### ③ ハルトマン手術

がんのある部分の直腸を切ったあと、さまざまな理由からつなげることが望ましくないと判断される場合、口側のS状結腸を人工肛門にする手術です。

たとえば骨盤の中にがんが残ってしまった場合や肛門機能がよくない患者さん、歩行に障害があり、頻回のトイレにいけない患者さんなどに選択される手術です。



以上の術式は開腹手術でも腹腔鏡手術でもおこなえます。当科では下部直腸の進行がんは開腹手術、それ以外は原則腹腔鏡手術でおこなっております。また他の臓器にがんが及んだ場合（他臓器浸潤）は開腹手術を選択しております。

また直腸がんの手術では、術後性機能障害、排尿障害が大きな問題となります。これらは直腸周囲の自律神経を温存することで機能が温存されます。がんの根治性をおとすことなく可能な限り自律神経を温存することに心がけております。

図：大腸癌研究会ホームページより一部改変、引用

### ④ 括約筋間直腸切除術 (ISR)

がんが肛門の近くにある場合（肛門縁から3～5cm）、以前は直腸切断術がおこなわれておりました。この手術は日本では2000年代から徐々に広まっております。内括約筋を切除して、肛門と外括約筋を残すことにより排便機能をある程度温存する方法です。

切ったあと、S状結腸と肛門を手縫いでつなげます。この場合やはり一時的人工肛門をつくります。ISRは究極の肛門温存術と呼ばれておりますが、内括約筋の切除範囲によって頻便や便失禁がおき、術後の排便機能に十分満足ができず、生活の質（QOL）が低下する患者さんもいらっしゃいます。すべての患者さんに可能な手術というわけではなく、がんのひろがりによってはがんの遺残や再発の危険があり、この場合は直腸切断術となります。

### 副院長就任のご挨拶

2015年4月より外科の副院長として就任いたしました益子博幸です。3月まで勤務しておりました札幌厚生病院では約15年間、主として大腸がんや炎症性腸疾患（潰瘍性大腸炎、クローン病など）の手術をおこなってきました。もともと出身が室蘭で、サケの稚魚のごとく40年ぶりに室蘭へ戻ってきました。

日鋼記念病院は地域がん診療連携拠点病院、災害拠点病院などに認定され、室蘭のみならず西胆振地区の重要な使命を担っております。これからは病院の使命である「医療人として組織として社会に貢献すること」を胸に、大腸がんのみならずさまざまな病気に対して地域の皆様に貢献したいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。室蘭出身ですので、街のどこかで見かけた際は、どうぞお気軽に声をかけてください。

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  
調剤科

かま だ けい こ  
鎌田 恵子



## 飲めない？ 飲まない？ 飲みきれない？

定期的に通院している方で、「薬が残っている」ということはないでしょうか。日本薬剤師会の試算では、年間約475億円の薬が服用されず残っているという報告があり、問題になっています。薬が残ってしまう理由に、次のようなことが考えられます。

- 飲む薬の数が多くなり過ぎて、整理がつかない
- 仕事で忙しくて飲めない（忘れがち）
- 何の薬かわからないから、飲まない
- 副作用が怖いから、飲まない
- 薬を飲まなくても調子がいいから、飲まない
- もしもの時のために、予備に保存している



しかし、薬は食品と同じように有効期限があります。また、薬はその時の体調にあわせて医師が処方するので、薬が変わってしまうこともあります。基本的に、ご自身の判断で残薬を使うことはお勧めしません。では、残薬をどうやって減らせばよいのでしょうか？

## 処方日数の調整

今回処方された日数から残薬を差し引いて、次回受診日に足りるように処方日数を調整出来ます。

- **メリット** : 薬を捨てずに有効利用することができます。必要なくなった薬を間違えて飲む危険性が減ります。会計が安くなることもあるので、医療費の節約につながります。
- **デメリット** : 医師に確認する必要があるので、時間がかかることがあります。

まずは、『なぜ残薬があるのか？』が重要です。体にも、お財布にも負担をかけずより良い治療に繋げるためにもお薬を残さないように一緒に考えましょう！ 医師、薬剤師に気軽にご相談ください。

FMびゅー (84.2MHz)  
ラジオ健康プラザ放送中

放送日：毎週金曜日 9:30～9:40  
第3金曜日 『健康クスリ箱 教えて! 薬剤師さん』  
今回の内容は7月17日(金)に放送予定です。



## 腸に優しく、夏をのりきりしましょう

栄養課 管理栄養士 鈴木りりか



レジャーやイベントが多くなるこの時期、暴飲暴食や食欲低下で弱りがちな腸に優しいレシピをご紹介します。

### 食物繊維で腸内を調えましょう！

食物繊維は大きく2種類に分けられ、それぞれに大切な働きがあります。通常の食品には両方含まれているので、繊維の多く含まれている食材を積極的に取り入れることが大切です。

#### 水溶性食物繊維

糖質の吸収を緩やかにして、血糖値の急激な上昇を防ぎます。また、粘性があり食欲を抑えたり、コレステロールを吸着して体外へ排泄したりするはたらきがあります。

海藻

オクラ  
春菊  
などの野菜

きのこ類

熟した  
果物

#### 不溶性食物繊維

胃や腸で水分を吸収し、膨張することで便の量を増やします。また、腸を刺激して便通を促進するはたらきがあります。

いんげん豆  
大豆  
などの豆類

玄米  
オートミール  
などの穀類

たけのこ・ごぼう  
ブロッコリー  
などの根菜・野菜類

#### 食欲増進 レシピ

##### 材料 《2人分》

- ・オクラ …… 80 g
- ・なめこ …… 80 g
- ・ミニトマト …… 6 個

##### 《ポン酢ソース》

- ・ポン酢 …… 大さじ 1
- ・砂糖 …… 小さじ 1/2
- ・レモン汁 …… 少量
- ・塩 …… 少量
- ・コショウ …… 少量
- ・オリーブ油 …… 少量

### オクラとなめこのさっぱり和え

1人分の成分値 エネルギー：47kcal  
食物繊維：3.8g  
塩分：0.8g

##### 下準備

オクラ、なめこは下ゆでしておく  
ポン酢ソースは合わせておく

##### 作り方

- ① 茹でたオクラ、ミニトマトを小さめに切る
- ② オクラ、なめこ、ミニトマト、ポン酢ソースを混ぜ合わせる



そのままでも美味しく食べられますが…夏の食事にワンポイント！！

##### ☆夏バテ知らず！ 食欲もりもりの方には…

- ・揚げ物にソースとしてかけてサッパリ美味しく！
- ・食物繊維もプラスで一石二鳥！

##### ☆食欲低下に悩む方には…

- ・ササミや豆腐などのタンパク質をプラス！
- ・そうめんやうどんにかけても美味しいですよ♪



## 特定医療費(指定難病)受給者証・肝炎関連受給者証 更新時期のお知らせ

お忘れなく! 有効期限は**9月30日**まで

今年度より個人情報保護法の観点から、申請に伴う書類のお預かりおよび当院での申請を終了させていただきます。申請に関わるご不明な点などのご相談は引き続き伺いますので、お気軽にお声かけください。地域の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

### 当院での 臨床調査個人票 または 診断書受付

**受付** 各科外来窓口

**期間** 7月**1**日(水)~**31**日(金)



### 申請の流れ

**1** 臨床調査個人票  
の記載依頼

日鋼記念病院

**2** 2週間をめぐりに  
発行



**3** その他の必要書類を添えて提出  
ご自身で申請します。  
保健所から自宅へ案内が届いています。  
※ 更新申請の受付は8月20日まで

保健所

**4** 受給者証の交付

**届出窓口** 北海道室蘭保健所 健康推進課保健予防係  
室蘭市海岸町1丁目4番1号 むろらん広域センタービル内

TEL **0143-24-9843**

**当院問合** 医療福祉相談室 TEL 0143-22-2225(直通)

申込み  
不要

## 在宅緩和ケア支援広場 あっ&ほーむ 開催 話をしたり、講座を聞いたり～心と身体をリラックス

がんと診断された時から、患者さん、ご家族は精神的なつらさ、社会的な苦しみなど様々な痛みや不安を抱えて過ごされることが多いと思います。「あっ&ほーむ」はがん患者さんの様々な痛みや不安に医師・看護師ら専門職がお話を伺い共に考えたり、音楽やアロマなどで「ほっ」としていただくプログラムです。療養中の医療機関・入院・通院などに関係なくどなたも気軽にお越しください。

**日時** 8月21日(金) 13:30～15:30

**場所** 緩和ケア病棟 1階

**内容** ミニレクチャー『リンパ浮腫のケア』 **講師** 高橋純子(緩和ケア認定看護師)

- ・ミニレシピ：療養中の食事の工夫を簡単レシピと試食で紹介
- ・相談コーナー **担当** 医師・看護師・管理栄養士・心理療法士・医療ソーシャルワーカー
- ・アロママッサージ **担当** 緩和ケア認定看護師
- ・音楽療法 **担当** 四方明子(音楽療法士)

**問合せ** がん相談支援センター TEL **0143-22-2225** 平日 9:00～17:00

## 食事体験講座～食べて学ぼう！

美味しく食べて、楽しく学ぶ。  
健康習慣に役立つ情報をテーマにあわせて紹介します。



**日時** 8月28日(金) 18:00～19:00

**テーマ** 夏場の食事と飲み物 **講師** 清水小百合(糖尿病看護認定看護師)

**メニュー** おすすめ肉どんぶり

カロリーとバランスを整えた夏場を乗り切るスタミナメニューを提案します

**参加費** 500円 **定員** 20名 ※定員になり次第締め切ります

**問合せ** 広報広告室 萩生田 (はぎうた) TEL **0143-24-1331**

## 健康プラザスペシャル大開催 家族みんなで楽しむ健康祭り

やってみたい！見てみたい！聞いてみたい！  
おなじみの健康講座「健康プラザ」がどんと大きなお祭りになりました。今日の気づきが明日の健康につながるよう、願いを込めた楽しく学ぶプログラム満載です。お誘い合わせの上、ご来場お待ちしております。プログラムの全貌は8月号で紹介します。

**日時** 9月12日(土) 10:00～13:00

**場所** 地域医療研修センター 他

きいてみる

- ・市民公開講座
- ・各種相談ブース  
健診相談  
栄養相談  
介護相談 ほか

やってみる

- ・塩分量判定体験
- ・ハンドマッサージ
- ・プチ健診各種

楽しむ

- ・FMびゅー公開収録
- ・日鋼記念病院音楽部ライブ
- ・ヘルシーランチバック《500円》

見てみる

- ・パネル展
- ・介護用品展示

中高生向けコーナー  
「病院のお仕事」も企画中

# 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、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お活用ください。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。

- 7月21日 管理栄養士 食事療法のき・ほ・ん
- 7月28日 理学療法士 運動療法
- 8月 4日 薬剤師 お薬の話
- 8月11日 歯科衛生士 糖尿病と歯周病
- 8月18日 医師 糖尿病の病気の話

**開催時間** 15:00～ ※医師の回は14:00～

**申込・問合せ** 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

## 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** 7月30日(木)13:30～ ※身体測定は13:00より

**場所** 地域医療研修センター

**テーマ** 頑張りすぎない在宅介護 パート2

**講師** 井脇真澄美(室蘭市地域包括支援センター看護課長)  
平鍋真由美(日鋼記念指定居宅介護支援事業所所長)

**持ち物** 体力手帳

**申込・問合せ** 地域医療連携センター  
TEL 0143-25-2555

## 母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

- 7月28日 Bコース：分娩の経過 ほか
- 8月11日 Aコース：マタニティ・ヨーガ

**ヨーガ参加費** 500円



《両親学級》 10:00～12:00

8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・問合せ** 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

## FM76.2 ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

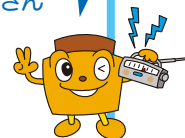
- 7月17日 健康クスリ箱・教えて薬剤師さん
- 7月24日 いきいき健康レシピ
- 7月31日 イカワがいく!
- 8月 7日 医療トピックス
- 8月14日 医療トピックス

番組内容は予告なく変更になる場合があります。

**放送時間** 毎週金曜日 9:30～9:40

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! ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2 MHz



## 編集後記

7月、今年もねりこみの季節がやってきました。実行委員の皆さんが、お神輿や衣装の準備のために毎日作業を進めています。心なしか、院内もそわそわしてきたかもしれません。

今年も「男みこし」「女みこし」でお祭りを盛り上げます。治道からのご声援、よろしくお祈りします!!!

(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