

みみ

耳よい

メール

国立病院機構 相模原病院 広報誌
平成27年9月30日号
発行：国立病院機構 相模原病院
発行責任者：金田 悟郎
住所：相模原市南区桜台18-1
電話：042-742-8311 (代表)
F A X：042-742-5314

第67号



新しくなった放射線治療装置（リニアック・システム）と記念撮影。

（左から、森統括診療部長、安達副院長、片岡看護部長、北野放射線科医長、金田院長、大島事務部長）

第67号 目次

- ◆ 「がん化学療法看護認定看護師のお仕事」… 2
- ◆ 「放射線治療装置が新しくなりました」… 4
- ◆ 「がん相談支援センター」を開設しました」… 6
- ◆ 「Nordic Walking(ノルディック・ウォーキング)の楽しみ」… 8

連載 近隣協力医療施設の紹介コーナー

相模原市南区
「阿部内科クリニック」…………… 10



SAGAMIHARA
NATIONAL
HOSPITAL

私たちは患者の皆さまの
人権を尊重し、
十分な説明と同意に基づ
き親切で心のこもった医
療を提供します。

「がん化学療法看護認定看護師のお仕事」

がん化学療法看護認定看護師
平島 奈奈子

がん化学療法看護認定看護師ってなに？

前号の皮膚排泄ケア認定看護師に引き続き、今回はがん化学療法看護認定看護師の紹介をしたいと思います。「がん化学療法看護認定看護師」は、文字のとおりがんの化学療法、いわゆる抗がん剤の看護について担っています。

皆さんは、「抗がん剤」というとどんなイメージを持っていますか？ずっと吐いているんでしょ？髪の毛が抜けてしまって嫌だなあ。等々いろいろなイメージをお持ちだと思います。

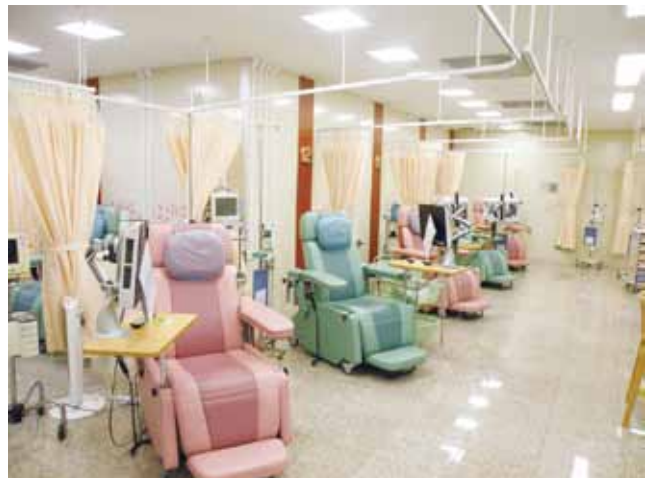
現在、認可されている抗がん剤は90種類以上で、その副作用も様々です。抗がん剤をする時期も多様化しており、手術前、手術後に行う人や、がんとうまく付き合っていくために行う人等、様々な時期で治療を行う場面があります。患者さんの背景を考え、抗がん剤を受けていく中で直面する様々な不安を解決するにはどうしたらよいかご家族や患者さんとともに考えていきます。

どんなお仕事をしているの？

私は主に外来治療センターという、通院しながら抗がん剤を行う場所で勤務しています。

外来で治療をするという事は入院と違い、医療者がそばにいない状態で内服の抗がん剤を管理したり、自宅で副作用に直面したりすることが考えられます。そのため、抗がん剤が開始される前からオリエンテーションを行い、不安の軽減や副作用の管理について相談を行っていま

す。治療中は薬剤師と共同でより良い方法を考えたり、必要時、医療ソーシャルワーカー、臨床心理士、管理栄養士等と連携して最善の方法を考えていきます。また、お仕事をしながら、子育てをしながら、地域での役割を果たしながら治療を行う方も多くいらっしゃるため、「今まで大切にしてきた事柄を継続しながら治療を両立する」という視点を大切にしています。



外来治療センターのようす

抗がん剤をするのかしないのかという決断の場面での相談も多く、患者さん、ご家族がよりよく生きるためにはどうしたらよいか一緒に悩み考えています。

また、水曜日の午後は、入院しながら抗がん剤治療を行っている病棟を訪問し相談を受けたり、院内の勉強会を企画し看護の質の向上を目指しています。



外来治療センターでの業務（筆者）

がん化学療法看護認定看護師からのメッセージ
「口内炎は予防しましょう」

多くの抗がん剤の副作用に口内炎があります。抗がん剤が粘膜細胞に直接影響する事、骨髄抑制という感染に対するバリア機能が低下し、炎症が起きやすくなる事、抗がん剤の影響で唾液が少なくなり口腔内の自浄機能が落ちてしまう事が原因です。口内炎になると食事がおっくうになる他、日常生活の中で不快感が募り大変ストレスなものです。口内炎の発症前には口の中が乾燥してきたり、ざらつきを感じたりします。気づいたらひどくなる前にうがいを開始することをお勧めします。うがいはできれば1日7~8回、歯磨きは毎食後、就寝前に行い、不快な口内炎を予防していきましょう。



口内炎になったとき、自宅で簡単につくれるうがい薬の紹介

準備するもの



- ① ペットボトルをきれいに水洗いします。
- ② 水500mlと食塩4.5g(小さじ1杯弱)をペットボトルの中に入れます。
- ③ 蓋をしてよく溶けるまでよく振ります。
- ④ 生理食塩液の完成です。水道水のうがいでしみる時に有効です。

※生理食塩液は冷蔵庫で保管し、必ず1日で使いきりましょう。

「放射線治療装置が 新しくなりました」



放射線科医長
北野 雅史

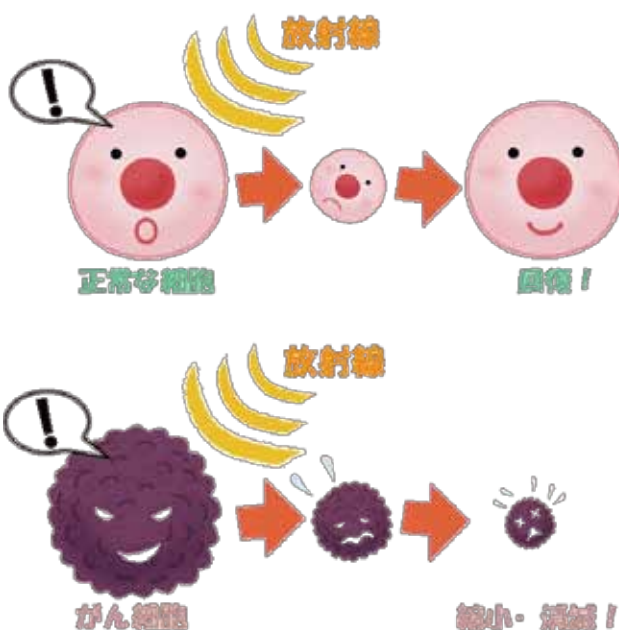
この度、当院の放射線治療の装置（リニアック）が新しくなりましたのでご報告します。



新しいリニアック装置

リニアックとは

がんの3大治療に手術、抗がん剤、放射線治療があります。放射線治療にも種類がありますが、当院の放射線治療は外から放射線を照射する装置でリニアックと言います。リニアックとはリニア・アクセレーター（線形加速器）の略語で、この装置を用いて一般的には1日1回10分程度の治療を連日行います。放射線をがん細胞に照射すると、がん細胞のDNAが傷ついて細胞分裂を抑える効果があり、腫瘍の縮小、消失が期待できます。照射中は痛いとか熱いといった感覚はありません。放射線治療と手術は局所的に治療する方法、抗がん剤は全身の治療ができる方法で、役割に違いがあるため、組み合わせることも珍しくありません。



新しいリニアックの特徴：

IGRT（画像誘導放射線治療）



装置が回り、角度を変えて照射や撮影ができます

リニアック本体に通常のエックス線写真が撮影できる装置が付いています。これにより照射直前にエックス線写真や、機械を回しながら撮影することでCT画像が撮れます。この画像と治療計画の画像を重ね合わせることで、僅かなずれを補正することが出来ます。この方法をIGRTと言い、より正確な照射が出来るようになりました。（適応の患者さんのみ行います。）将来的には呼吸による肺の動きを確認しながら

正確に放射線治療を行うことも可能です。似たような言葉でIMRT（強度変調放射線治療）がありますが、これは残念ながら当院ではできません。

当院の放射線治療について

常勤医（放射線治療専門医）1名、非常勤医2名、技師3名、看護師1名で治療を行っています。まずは診察させて頂き、照射の適応を確認した後に、照射する大きさや角度を決めるために治療計画CTを行います。治療開始は診察の数日後からです。昨年度の照射件数は7319件と、日本の中でも多くの患者さんを治療している施設の一つです。様々ながんに放射線治療を行います。当院では乳がんが35.5%と多く、続いて前立腺がん26.6%でこの二つのがんで60%を超えます。乳がんは手術後に残った乳房に25～30回（5～6週間）照射することが多く、前立腺癌は35回程度（7週間）照射します。また、骨やリンパ節に転移した所に照射し、痛みを和らげる効果も期待できます。これを緩和的放射線治療と言います。



治療計画用CT

緩和医療について

がんの痛みは治療しなければとてもつらいです。しかし幸いに当院には、がんの痛みを薬で和らげてくれる専門の先生（麻酔科専門医）や痛みの知識の豊富な看護師（がん性疼痛認定看護師）、薬剤師（緩和薬物療法認定薬剤師）が揃っています。また、外科や内科等のがんに詳しい先生と話し合ったりしながらスタッフみんなで患者さんの苦痛を少なくできるように協力しています。放射線治療も緩和医療の一つとして活躍しています。当院では全体の約50%は緩和的照射です。



新しいリニアック棟の待合です

病院同士の連携について

がんの治療に放射線を利用することは多いのですが、どこの病院にもリニアックがあるという訳ではありません。相模原市では相模原協同病院、北里大学病院、そして当院の3施設のみです。リニアックの無い病院でがん治療をされている患者さんにも、必要であればできるだけ円滑に放射線治療が受けられるように、病院同士の連携を進めています。当院も放射線治療の専門医が常勤していますので、スムーズに対応できることが多いです。他の病院でがん治療を受けている患者さんも、必要に応じて相模原病院で照射できますのでご安心ください。

「“がん相談支援センター” を開設しました」

医療社会事業専門員
北山 奈穂子

がん相談支援センターのご案内

がん相談支援センターでは、患者さまやご家族からがんに関する相談をお受けする窓口であり、がんと診断を受け、病気によって生じる不安や問題（生活のこと・薬のこと・食事のこと・医療費のこと等）について医療ソーシャルワーカーが窓口となり、医師・看護師・薬剤師・栄養士・臨床心理士・リハビリスタッフ等多職種と連携を取りながら相談に応じていきます。

通院中や入院中の方はもちろん、かかりつけ以外の方からのご相談もお受けいたします。

がん患者サロン「クローバー」のご案内

また、7月29日に第1回目のがん患者サロンを開催いたしました。

第1回目は、当院栄養管理室の土屋主任管理栄養士から「治療中のお食事について」というテーマでお話をを行い、初回でしたが、外来通院中・入院中の患者さまご家族合わせて7名の方に参加していただきました。治療による副作用症状は吐気・嘔吐、食欲不振、便秘、味覚・嗅覚障害等さまざまです。症状に対しての食事の留意点や工夫、栄養素をバランスよく摂ることが大切であることなど栄養士からのアドバイスがありました。

参加された方からは、「普段やっていることではあったが再確認できて良かった」「初回に参加できてよかった、今後を楽しみにしています」との感想をいただきました。



がん患者サロンの様子

がん患者サロンでは、病気や対処法について医療関係者による情報提供や患者さま・ご家族同士で気持ちや情報を語り合うことで、不安の解消や日常生活の工夫につなげていくことを目的としています。

また、がんサロンの名称について院内で検討し、「クローバー」という名称にしました。「クローバー」は葉っぱが集まっていることや横に広がっていることから、多くの患者さま・ご家族同士がつながりをもっていけるように、と希望を込めています。話をすることで少しでもほっとできる時間になったり、患者さま同士やご家族の交流の場となるような場所にしていけたらと思います。

次回は10月28日(水)の開催を予定しております。当日は“頭皮ケアやウィッグの選び方”についてのお話と実際にウィッグをお試しできる場を提供していきたいと考えています。(内容に変更がある可能性もあります。) 案内ができましたら、院内掲示板等でお知らせしていきたいと考えております。興味のある方がいらっしゃいましたら、お気軽にご参加ください。



がん相談支援センターのご案内

がん相談支援センターとは？

がんに関する相談をお受けする窓口です。

病気をきっかけに生じる生活上のさまざまな問題や不安に対して、ソーシャルワーカー・医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・臨床心理士など多職種が連携をとり、相談支援いたします。

通院中の方やご家族はもちろん、当院に通院していない方も相談可能です。

たとえばこんなとき

- ・病気がことが心配、だれに相談をしたらいいのかわからない
- ・がん治療中の食事や薬について知りたい
- ・治療による副作用が心配
- ・生活、療養上の不安や悩みを相談したい
- ・医療費の支払いが心配
- ・在宅療養、緩和ケア病棟・ホスピスについて知りたい

※ 電子カルテにて多職種と情報共有しておりますが、希望されない場合は、秘密が守られるよう配慮いたしますのでご相談ください。

※ はじめに、ソーシャルワーカーが相談をお受けいたします。相談の内容により、専門スタッフにて対応させていただきますが、多職種の対応については後日になる可能性もありますのでご了承ください。



相談方法

ご希望の方は、主治医、看護師または6番窓口・外来治療センターにてお申し出いただくか、お電話での予約もお受けいたします。

がん患者サロン

がん患者サロンでは、がん患者さんやそのご家族が集まり、情報交換や交流を図ることを目的としています。毎回テーマを決め、医療者からの情報提供や患者さん・ご家族同士のお話により、悩みや不安の解消や日々の生活の工夫を考えていきます。

○お問い合わせ TEL 042-742-8311 (代表) ➡ 「がん相談支援センター」

「Nordic Walking (ノルディック・ウォーキング) の楽しみ」



リハビリテーション科医長
丸谷 龍思

最近、川沿いや公園を2本の Pole (ポール) をもって、Nordic Walking (ノルディック・ウォーキング、以下「NW」) を楽しんでいる人をよく見かけるようになりました。

北欧発祥のスポーツ、NWをご存知ですか？ 冬季オリンピックのスキー種目のクロスカンントリーに、そのルーツをみることができます。最初は、クロスカンリースキー選手の夏場のトレーニング用に行われていましたが、やがてフィンランドでNWという呼称が1977年に提唱されています。

日本では、1999年に北海道大滝村（現在は伊達市に編入）で体験会が開催されたのが最初です。当初は、健康志向・スポーツ志向の人達に普及していきましたが、最近、リハビリテーションの訓練にも取り入れられ、障害のある方も楽しめるようになりました。また、NWの適応範囲も、関節リウマチ、変形性関節症、パーキンソン病、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、循環器疾患、認知症、小児の扁平足障害やロコモティブ・シンドロームにまで広がってきています。

私がNWにはまったきっかけは、2012年に広島で開催された日本整形外科学会に参加した折、NWのポールメーカーである「kizaki」のブースを、のぞいたことです。そこで「kizaki」のスタッフから色々話を聴くうちに歩いてみたくなりました。早速、ポールを購入しました。翌日、安芸の宮島へWalkingに出かけ、その楽しさの虜となってしまったとい

う訳です。その年の秋には、インストラクターの資格まで取得して、今日に至っています。

NWの楽しさはいくつかあるのですが、その中でも私は、

- ①ポールを突くことにより姿勢が良くなる
- ②姿勢が良くなることにより、視野が広がる
- ③NWをしている友達が増える

ことを挙げたいです。

現在私は、院内において、毎朝、有志（病院の職員）と共に30分位NWを楽しんでいます（図1）。桜の季節は、歩きながらお花見ができ（図2）、最高です。毎朝続けることにより、労せずに、体重が約5kg減りました。しかし、体組成計でチェックすると、私はまだ内臓脂肪を落とさなくてはいけないようです。



（図1）勤務時間前の日課です。



（図2）花見をしながらの、Nordic Walking

また、依頼されて、私の所属している全日本ノルディック・ウォーキング連盟の体験会やセミナー（インストラクター講習会）のお手伝いをすることもあります（図3）。



（図3）ノルディック・ウォーク・セミナーのお手伝い

今年は、5月に催行された善光寺の御開帳に合わせて、7年毎に行われる「布引伝説ウォーキング」の苦行コースで、小諸から善光寺まで（64km）を歩きました。

また、8月には、小諸の高峰高原を歩き、群馬県の嬬恋村に出る、アサマ・スター・クロス・ウォーク（31km）をリハビリテーション科のスタッフと歩きました（図4、図5）。その時はつらかったですが、今は楽しい思い出です。

これで、もし災害が起きても、帰宅困難者にはなりません。



（図4）長野県と群馬県のゆるキャラも応援に来ています。



（図5）勤務先のスタッフと（左側が筆者）

一方、本業である臨床の場においては、実際にリハビリテーションのツールとして、関節リウマチ、骨折などの外傷、変形性関節症などの変性疾患の術前術後の患者さんやパーキンソン病を始めとする神経難病の患者さんに応用しています。また、NWが十分に認知されていないせいか、好ましくない方法や歩き方で転倒したり、関節の痛みが出現したりしている患者さんを指導することもあります。まだまだ、やることはたくさんあります。臨床の場で、このようにNWを取り入れている病院は、私の知る限りあまりありません。

健常者のNWと障害のある方のNWは、その歩き方やポールへの運用方法も異なると考えているので、その相違点を考えながら、今後もNWを自ら楽しみながら、患者さんにも指導していきたいと思っています。

当院でのNWの体験者や、ポールを購入した患者さんからの評判も良いです。

NWご興味のある方は、下記のサイトをのぞいてみてください。

全日本ノルディックウォーク連盟

<http://www.nordic-walk.or.jp/>

インターネットを検索すれば、皆さんの近隣でも体験会が開催されています。場所、日時などが記載されているので、是非体験してみてください。

連載

近隣協力医療施設の紹介コーナー



相模原市 南区
「阿部内科クリニック」

院長
阿部 純久 先生

平成25年4月ポーノ相模大野オープンとほぼ同時に、サウスモール4階に内科・循環器科クリニックを開業致しました。開業後しばらくはポーノにクリニックがあることも知られていませんでしたが、最近はややクリニックの存在が認知されてきたようで、様々な年代の患者さんにお出で頂いております。勤務医時代は循環器疾患の患者さんがもっぱらでしたが、現在は風邪や腹痛の方が多く、少しは「町のお医者さん」らしくなってきたかな、と感じております。



私はこれまで相模大野にはあまり縁がなかったので、開院当初は緊急で搬送しなければならない患者さんをどこに送るか分からず困りました。そこで病診連携のお願いとご挨拶に相模原病院へ伺いましたが、前院長先生はじめ各科の部長先生方や病診連携室の方に懇切丁寧にお話し頂き、大変有難かったです。それ以後何かあった場合には相模原病院の病診連携室に電話してお世話になっております。現在でも専門の循環器疾患ばかりでなく、急性腹症疑いの患者さん

など快く引き受けて頂いており、感謝しています。

また当院でもレントゲン検査や心電図、エコー検査などは行っておりますが、CT、MRIなど画像検査は相模原病院を最も良く利用させていただいております。相変わらずオンラインのシステムを使用せずに、専ら電話で対応して頂いておりますが、予約も非常に早い日時に取って頂き、放射線科の先生方の的確な診断と、レポートおよび画像を頂戴して本当に有難いです。

先日循環器科の先生から「病診連携パス」の構想を伺いました。このようなシステムは我々開業医には非常に有難く、患者さんのメリットも大きいと思いますので、お手伝いできることがあれば喜んで致します。

最後になりますが、当院では「ホスピタリティー」をモットーに、患者さんにとってより良い医療を提供できるよう、スタッフ一同心がけております。今後とも引き続き是非宜しくお願い致します。

【阿部内科クリニック】

診療科：内科、循環器内科

休診日：日曜、祝日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	—
15:00~18:30	○	○	—	○	○	—	—

電話：042-702-0577

住所：〒252-0303

神奈川県相模原市南区相模大野3-3-1

ポーノ相模大野サウスモール4F

ホームページ：<http://www.abe-cardiology.com/>

