

けせん絆

TAKE FREE

ご自由にお持ちください

優しさ と 信頼のある医療の実現

CONTENTS

身近な病気：前立腺癌
地域医療福祉連携室だより
かんたん栄養レシピ
検査のおはなし
認定看護師
TOPICS
おしらせ



身近な病気 前立腺癌

近年日本でも患者数が増加している前立腺癌。ポスターなどで見かけることもあるかと思います。

今回は泌尿器科の佐藤健介先生に前立腺癌についてお話を伺いました。

前立腺癌とはどんな病気？

前立腺は、男性だけが持っている臓器です。膀胱のすぐ下にあり、尿道を取り囲むような位置でクルミのような形をしています。精液の一部である前立腺液を作り、精子の運動機能を助ける働きをしています。

その前立腺の細胞が正常な細胞増殖機能を失い、無秩序に自己増殖することにより、前立腺癌が発生します。

前立腺癌の原因は遺伝子の異常と考えられており、加齢と男性ホルモンの存在が影響しますが、いまだ明確ではありません。そのため、効果的な予防法も明らかではなくPSA検査による早期発見は重要であります。

PSA検査は、どんな検査？

PSA検査は、前立腺癌の可能性のある人を見つけるための検査です。採血のみの検査で、血液中にある前立腺に特異的なタンパク質の一種「PSA」（=Prostate Specific Antigen、前立腺特異抗原）の値を測定します。スクリーニング検査のなかで、もっとも精度が高く、簡単に受けることができます。



最近、ポスターなどで「PSA検査」 についてよく見かけるのはなぜ？

前立腺癌の危険因子のひとつは「年齢」です。50歳を過ぎると罹患率が増加するため、50歳を過ぎたら年に1度PSA検査を受けることが推奨されています。また前立腺癌では、「家族歴」も主要な因子です。そのため、前立腺癌と診断されたご家族のいる男性は、早期発見のために40歳になったらPSA検査を受けることが勧められています。

前立腺癌の治療法は、外科的治療、放射線療法、内分泌療法と様々な治療法が各ステージによってあります。いずれも有効な治療法が確立されており、PSA検査による早期発見・早期治療が大切です。

どうして「50歳を過ぎたら、 年に1度はPSA検査」なの？

前立腺癌は、以前はあまり日本では馴染みのある癌ではありませんでした。しかし2010年で、男性では、胃癌、肺癌、大腸癌に次いで4番目に多く、さらに増え続けており、2020～2024年（年平均）には前立腺癌罹患数は105800人となり、男性癌のうち、第一番目の罹患数になると予想されています。

このような状況から、前立腺癌の早期発見の指標となるPSA検査の啓発が進んでいるのです。なお前立腺癌がこれほど増加している主な理由のひとつは、食生活の欧米化です。動物性脂肪・植物油などの過剰摂取は、前立腺癌の危険因子であるといわれています。

地域医療福祉連携室だより

○がん相談支援センターをご存知ですか○

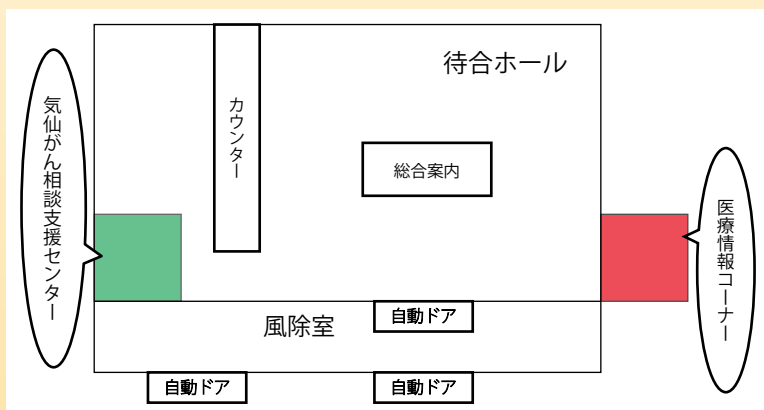
地域医療福祉連携室は、『気仙がん相談支援センター』の役割も担っています。がん患者さんはもちろん、ご家族や親戚、友人の方などどなたでもご利用頂くことができます。ご利用は無料です。

○がん相談支援センターとは○

- ・がんについていろいろな相談ができ、気仙地域の方はどなたでもご利用いただけます。
 - ・『がんのことやがんの治療について知りたい』『今後の療養や生活について心配』などの質問や相談におこたえしています。
 - ・難しい医療用語がわからない場合、制度について知りたい場合、不安なとき（本人だけでなく家族等も）など、相談内容に決まりはありませんので、いつでもご利用ください。
- ※担当医に代わって治療について判断するところではありません。

○医療情報コーナーについて○

当院1Fに医療情報コーナーがあり、がんに関する書籍やリーフレット等がありますのでそちらも合わせてご利用ください。場所は下記の案内図をご覧ください。



医療情報コーナー入口



気仙がん相談支援センター入口



医療情報コーナー内の様子

◎お問合せ TEL 0192-26-1111 (代表) FAX 0192-27-7170 (直通)

8:30~17:15 ※平日のみ

①他院との紹介窓口

医事経営課 大久保・鈴木・菅野

②退院・転院のお手伝い、介護・お金に関すること等なんでも

退院調整看護師 小松 医療ソーシャルワーカー 遠藤・阿部・佐藤



知っていますか？**病気と薬。**糖尿病

○糖尿病ってどんな病気？

通常、カロリーの摂り過ぎなどにより、尿に糖が出てくる病気です。

○糖尿病の診断は？

血液中の糖を測ります。「空腹時の血糖」と「HbA1c」の数値で診断します。

「空腹血糖値」…測定時の糖の量

正常型	～110mg/dl 未満
境界型	～126mg/dl 未満
糖尿病型	126mg/dl 以上

「HbA1c」…過去1、2か月間の平均値をみる値

目標	正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c(%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

◎血液の糖が多いといけないの？

すぐには現れませんが、合併症になりやすいのです。

「網膜症」ひどくなると失明する場合があります。

「腎症」腎臓の働きが悪くなり、ひどくなると透析をしなければならなくなります。

「末梢神経障害」手足がしびれ、ひどい痛みを伴います。

◎どうすれば糖尿病を予防できるの？

①適度な食事：暴飲暴食をしない。腹八分目

②適度な運動：散歩から始め、無理のない運動を続ける。

◎糖尿病と診断されたら

最初は「食事療法」と「運動療法」、それでも良くならない場合は、「薬物療法」を追加します。

最初から、薬に頼ってはいけません。

◎「薬物療法」とは？

内服薬や注射で血液中の糖を下げますが、人により血液中の糖の量が違いますので、色々な薬を使います。ですから、誤って他の人が使用しないように注意が必要です。

糖尿病は生活習慣病です。日頃の生活を見直し、糖尿病にならないように気をつけましょう。



大船渡病院栄養管理室特選!!

おうちでカンタン健康レシピ

卵なし!! 簡単しっとりかぼちゃケーキ

卵なしでも簡単にしっとりヘルシーなかぼちゃバナナケーキが作れます。

バターや砂糖不使用なので、美味しいダイエットおやつに♪
冷凍かぼちゃを使うととっても楽チンです。

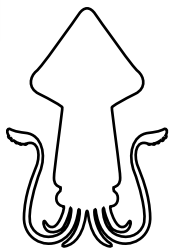


材料：(18cm丸型1個分)

ホットケーキミックス	150g
バナナ	1本
かぼちゃ	150g
オリーブオイル	大さじ2
豆乳(または牛乳)	大さじ3
はちみつ	30g

- ① オープンを180℃に予約します。
- ② カボチャを耐熱皿に乗せ、ラップをかぶせて500Wで4～5分加熱。
- ③ 2にバナナを入れ、よく潰します。
- ④ 3に残りの材料を全部入れ、よく混ぜます。
- ⑤ 型に流し込んだら、180℃で30分焼きます。
- ⑥ 竹串を刺して何もついてこなければ完成!!
あら熱を取ったあと、ラップに包んで冷蔵庫で1日置くとより美味しくなります。
- ⑦ 食べきれない分はラップに包んで冷凍保存できます。

検査のおはなし



寄生虫って見たり、聞いたりしたことありますか。特に、魚介類に寄生虫が寄生しているのはごく一般的なことで、その中には人体に健康被害を引き起こす種も含まれています。その代表的な種を2種類ほどご紹介します。

一例目はアニサキスという線虫です。アニサキスの成虫は、クジラやイルカなど海棲哺乳類の意に寄生し、幼虫はサバやイカなどに寄生します。ヒトがこれら魚介類を生で食べると幼虫が胃壁や腸壁に穿入し、激しい腹痛をおこします。

二例目は、広節裂頭条虫です。サナダムシとも呼ばれ、大型の寄生虫で10メートルに達するものもあるそうです。

冷凍あるいは加熱調理をすれば、魚介類由来の寄生虫症を防ぐことができます。しかし、魚介類の生食という食文化を持つ私たち日本人には、生食にはそれなりのリスクがあることを認識すると同時に、リスクについて十分な知識を持つことが必要です。

認定看護師

「緩和ケア」と聞いて「最期のケア」と感じてしまう方は少なくないと思います。辞書で「緩和」と引いてみると「厳しさや激しさの程度を和らげること。また和らぐこと」とあります。がんと診断された時から患者さんだけでなくその家族も常に不安や苦痛を感じていると思います。そういうことから「緩和ケアとは、重い病を抱える患者やその家族一人一人の身体や心などの様々なつらさをやわらげ、頼豊や人生を送ることができるように支えていくケア（日本緩和医療学会）」と定義されました。

当院には緩和ケアを専門に提供する看護師が二人います。一人は5階東病棟に配属されています。私は、患者さん・家族からの依頼があれば、傍にかけつける役割を担っています。患者さん自身が自分らしく生活していくためには不安な事・体の辛さ・気持ちの辛さ等なんでもお話していただき、患者さんや家族の心の奥にある思いに近づけることができるように寄り添っていくことを心がけています。面談後は、また相談したい、会いたいと思っていただけるように努めてまいります。よろしくお願いたします。



緩和ケア認定看護師
小西 悦子

TOPICS

8月2日 | 夏の風物詩 「市民道中踊り」



8月2日、JR大船渡駅前で市民道中踊りが開催されました。

お馴染みの「気仙甚句囃子」、「おおふなと椿音頭」に合わせて、気仙内外の27団体、総勢約1400名が、色とりどりの浴衣に身を包み会場を華やかに染め上げました。

4年ぶりの参加となった大船渡病院チームでは、伊藤院長をはじめとした総勢約70名で会場を賑わせました。

初めて参加するメンバーもたくさんいましたが、みなさん楽しく踊れたようでした。

来年も、是非参加したいです！

8月29日 | 音の花束コンサート

8月29日、当院の待合ホールで千葉県を中心に室内楽の演奏活動を広げるBouquet des Tons（ブーケ デ トン 音の花束アンサンブル）のコンサートが開かれました。パッヘルベルのカノンやバッハのG線上のアリアなどのクラシック音楽に始まり、アレンジを施した童謡や新沼謙治の『ふるさとは今もかわらず』など、美しく明るい演奏がホールに響き渡りました。最後には『花になれ』を患者さんや職員たちの歌声にのせて演奏。大きな拍手とともに、色とりどりの笑顔が咲きました。



在宅復帰支援病棟のご案内

平成26年8月から3東病棟において在宅復帰支援病棟の運用を開始しています。

《在宅復帰支援病棟とは？》

「在宅復帰支援病棟」とは、急性期治療（病気やケガに対して、様々な治療を施すこと）が一段落し、病状が安定した患者さんに対して、治療とともに在宅復帰に対する支援を行いながら、退院後に安心して生活を送っていただく為の病棟のことです。

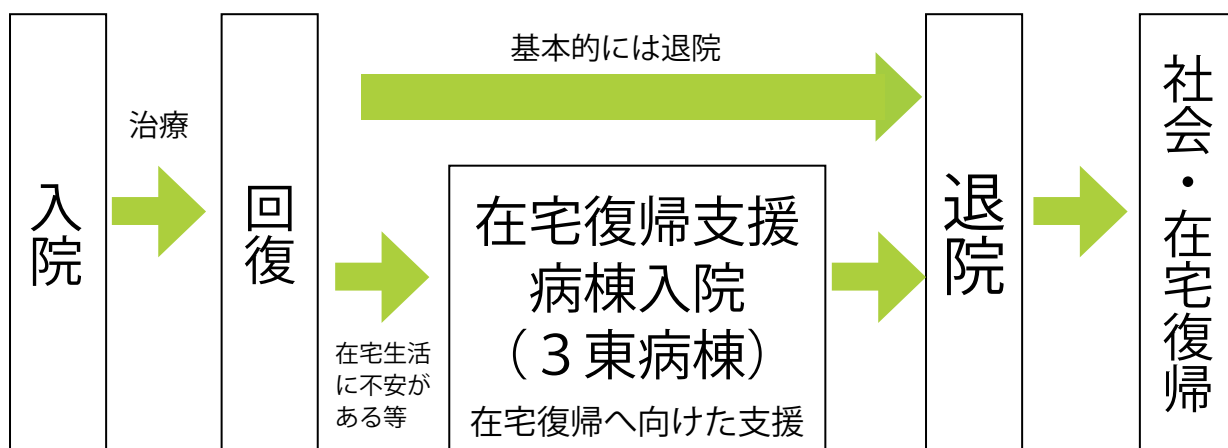
通常、急性期治療を経て、病状が安定した患者さんには早期に社会復帰できるよう退院を促進しております。しかし、在宅での生活に不安を抱えていたり、又は、もう少し入院して治療を行えば安心して社会復帰できるという方がいらっしゃいます。

その様な患者さん一人一人のペースに合わせて、治療によって消耗した体力を回復する為、必要な治療や専門の相談員、病棟スタッフによる在宅復帰に向けたケアやサポートを行い、安心して退院・在宅生活が送れるよう様々なサービスを提供していきます。



《入院の条件は？》

入院から数週間で退院が見込まれるケガや病気の方、又は他医療機関で急性期の治療を終えられた方で、在宅復帰のために入院での治療が必要だと思われる患者さんが対象となります。また、リハビリを実施する患者さんにつきましては、積極的にリハビリを行う方が対象となります。なお、入院期間は症状により変化します。



《入院費は？》

他の病棟と計算方法に変わりはありません。入院費は定額制（1日あたり）になっており、投薬、注射、簡単な処置、検査、レントゲン等の費用が原則全て含まれています。詳しい入院費につきましては、病棟の会計担当にお尋ねください。

大船渡病院の状況 | 診療活動報告

※数値は平成26年5月～26年8月の平均値による

○本院の状況

平均入院患者数 **322** 人/日 月末病床利用率 **66.1** %
平均外来患者数 **711** 人/日 平均在院日数 **16.7** 日

○救急センターの状況

救急患者数 **1,129** 人/月
救急搬送受入数 **153** 人/月



IWATE PREFECTURAL OFUNATO HOSPITAL
岩手県立大船渡病院

〒022-8512 岩手県大船渡市大船渡町字山馬越 10-1
TEL.0192-26-1111 FAX.0192-27-9285
URL:oofunato-hp.com Email:EA1002@pref.iwate.jp
編集・発行 岩手県立大船渡病院広報委員会