

徳島市民病院だより



〒770-0812 徳島市北常三島町2丁目34番地 徳島市民病院
Tel(088)622-5121(代表)

徳島市民病院の理念 「思いやり・信頼・安心」

平成27年
6号
平成27年6月

がんセンター設置2カ月

最適な治療めざし スタッフ一丸

徳島市民病院内のがんセンターが設置されて2カ月余が過ぎました。センターはがん患者さんへの最適な医療の提供などを目的としたものです。開設当初は受診方法などについての問い合わせや質問もありましたが、最近はそのような声も少なくなっています。とはいえ、まだ十分に周知されているとはいえません。そこで、センターの現状や今後の方針などについてあらためて紹介します。

「どうすればセンターで受診できますか」「がんの人はみんなセンターに行くようになるのですか」。当初はこういった内容の質問が寄せられていました。

センターでの受診方法は、かかりつけ医や連携医療機関の紹介が必要で、原則として完全予約制です。

外来は▽腫瘍内科▽腫瘍外科▽血液腫瘍内科▽腫瘍精神科▽緩和ケア内科の5診療科に加え、口腔ケアやがんの相談・検診・看護を行っています。対象としているがんは25種類に上ります。さらに、特徴的なのが症例

検討会「キャンサーボード」(写真)です。三宅秀則セン



三宅センター長の話

チーム医療を推進するうえで重要な「キャンサーボード」は毎回、多くの先生方が出席し白熱した論議を繰り広げています。これは、センターに対する意識の高さを物語るもので、心強く思っています。ただ、まだ2カ月余というところで院外

ター長をはじめ各診療科の医師、看護師、薬剤師ら40〜50人が週1回集まり、個々の患者さんの病状を様々な角度から分析、今後の治療法について検討を重ねています。

また、当院は3月、全てのがん患者が安心して歯科治療や口腔ケアを継続して受けられる体制づくりと、専門スタッフの育成を目的に徳島県歯科医師会、徳島大学歯学部と歯科医療に関する連携合意書を締結しています。

緩和ケアへの取り組みも計画的に進めています。すでに11階フロアに病床5床を整備、来年度には20床の病棟を設ける予定です。

当院は今後も、患者さんの目線に立った医療を提供していきます。質問やお気づきの点があれば遠慮なくご連絡ください。

への周知不足は否めません。とりわけ、かかりつけ医や連携医療機関の先生方は、従来通り各専門外来への紹介が多く、センターの認知度の低さを実感させられています。緩和ケアへの取り組みも緒に就いたばかりで、課題は山積しています。患者さんが真にぬくもりを感じられる施設となるよう職員一丸となって取り組んでいく所存です。

がん豆知識 ①

がんの中で日本人に最も多いのが胃がんです。予防や早期発見の重要性が認知されてきたため近年、死亡率は下がってきていますが、それでも徳島県保健・衛生統計年報によると、徳島県の胃がんによる死亡者は平成24年度は343人、25年度は347人になっています。

胃がんは、胃壁の内側にある粘膜から発生し、病気が進むとより深くに、胃以外(リンパ節や他臓器)に広がります。がんが胃壁の浅い層でとどまっている場合は、内視鏡(胃カメラ)で

胃がん

がんを取り除きます。深い場合は手術で周囲のリンパ節も含め切除します。また、がんが胃以外に広がっている場合は薬物で治療します。以上が一般的な治療法ですが、病状や生活背景なども合わせ患者さんに合った治療法を選んでいきます。

胃がんの発生にはピロリ菌感染による慢性胃炎が関係するため、除菌治療で3割程度に抑えられます。内視鏡で胃炎を確認した上で、血液検査などでピロリ菌感染を調べます。治療は抗生物質と胃薬を1週間内服します。

胃がんは早期発見で根治できる病気で、それだけに定期的に検診を受けることが何よりも重要となります。

(内科・中村文香)



お役立ち

食中毒の予防技!!

感染管理認定看護師 橋本 幸子



腹痛や下痢、おう吐などの症状が急に出たことはありませんか。そんなときに疑われるもののひとつが「食中毒」です。食中毒は、飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。家庭での食中毒を防ぐのは、食材を選び、調理する皆さん自身です。3つの原則で食中毒を防ぎましょう。

食中毒予防の3原則

食中毒は、その原因となる細菌や

ウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌やウイルスを「やっつける」という3つのことが原則となります。

その基本的な方法は、左記のとおりです。3原則をしっかりと頭に入れてください。

洗う、分ける

食中毒の原因菌やウイルスを食べ物に付けないように、次のようなときは、必ず手を洗いましょう。



- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中で、トイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- おむつを交換したり、動物に触れたりした後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前

低温で保存する

細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になりますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止します。食べ物に付着した菌を増やさないためには、低温で保存することが重要です。なお、冷蔵庫に入れたても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せず、早めに食べることが大事です。



加熱処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。台所用殺菌剤の使用も効果的です。



政府広報オンライン http://www.gov-online.go.jp/featured/201106_02/index.htm より (一部改変) 出典

ひとりごと

遠近両用めがね

年は取りたくないが仕方ない。どうしても増えていくものである。だんだん小さな字が見えにくくなってきた。

昔は近視用と老眼鏡の二つのメガネを持っている人が多かったように思う。学校の先生がメガネを鼻の先までずらして本を見て、遠くを見るときはメガネの上から見ていたことを思い出す。そうでない人はメガネのレンズが二つに切れていて近視用と老眼用が上下にはっきり分かれていたように

に思う。今はレンズ加工の技術も進み、遠近両用の境界がわからなくなっている。自分もこういうメガネを愛用しているが、便利なようで不都合だ。日常の生活や手術の時は問題ないのだが、ゴルフをする時は実に不便である。

ボールを打つときはメガネの下の方の老眼鏡部分で見ることになる。二重三重にぼやけてボールが大きく見えるし、ひずみも大きくなる。そのせいかトップやダフリが多くなったような

気がする。ただ、老眼の度数を弱くしたメガネを使ってみたが結果は同じだった。どうやらスコアが悪いことをメガネのせいにはできないようである。ゴルフが下手になった本当の原因はよく分かっているのだが、まだ認めたくない今日この頃です。

病院長 惣中 康秀



市民病院 “えとせとら”

診察に、検診に、はたまた救急で、あるいは入院患者のお見舞いに…。徳島市民病院を訪れる機会は人それぞれですが、あまり病院に来られたことのない人のために、知っておきたいことや気になることについてお答えします。

Q. 駐車場料金を教えてください。

A. 市民病院の立体駐車場は3階建てで244台駐車可能。料金は、30分までが無料で、30分以上1時間以内100円、その後1時間ごとに100円が加算されます。また、10時間を超えて24時間以内は一律1,000円となります。ただし、外来患者の方は1日100円となりますので、駐車券を会計窓口で提示してください。



看護の日のイベントに市民112人参加

5月15日、徳島市役所1階ロビーにて、看護の日のイベントを催しました。イベントでは、身長・体重測定、握力測定、血圧測定、体脂肪率、骨年齢、血糖測定、口臭チェック、健康相談、もしもの時に役立つ豆知識コーナーを設けました。今年度から歯科衛生士による口臭チェックや医師による健康相談を充実させたことにより、参加者は

112人と大盛況でした。地域の皆様とふれあい、看護について知っていた、
 たくさん良い機会となりました。
 (NICU 奥山 慶子)



11版 研修医日記

緊張感をもって診察

臨床研修医 野田 和克



初期研修医として働き始めて、はや1年がたちました。私は1年目のほとんどを徳島大学病院で研修し、この3月から徳島市民病院に赴任してきました。市民病院に来てまだ日が浅いので慣れないことも多いのですが、先生方や周りのスタッフの方々に助けをいただきながら充実した研修生活を送っています。

3月、4月は麻酔科で研修させていただきました。これまで内科中心の研修だったので、最初は手術室に入ること自体が新鮮でした。麻酔科では点滴、挿管といった手技をはじめ、術中に気を配ることや術後の痛み止めなど、多くのことを学びました。麻酔が効かなければ手術を始めることができず、手術が終われば安全に目を覚まさないといけないのですが、それを求められる麻酔科医の難しさ、責任を実感しました。



また、市民病院に来てからは夜間の当直をするようになりました。大学病院で

は初診の時点で診断が確定していたり、難病奇病の類といった疾患を相手にすることが多かったりしたのですが、救急外来では「おなか痛い」や「熱が出た」などのよくある症状で受診される患者さんも多く、頻度の高い疾患から順に、かつ重篤な疾患を見落とさないように診断する必要があります。どんな患者さんが来るかは直前までわからないので、常に緊張感をもって診察に当たっています。

まだまだ未熟ではありますが、患者さんとしっかり向き合い、私自身も成長できるように日々努力を続けていきたいと思っています。半年間という短い期間ですが、よろしくお願ひします。

眉誠連 (徳島市民病院連)

アツい季節がやってまいりました。

今年は8/14(金)に踊るアホウになり乱舞いたします。皆様、よろしければ見に来てください。
 17:50~病院玄関前





ウォーキング

徳島市・尾田 昭文(61歳)

「長生きはしたくないけどジム通い」。川柳ブームを特集するテレビ番組で、こんな一句が紹介されていた。妻が講評「お父さんのことね」。たしかに。「人間五十年、夢幻の如くなり」と、うそおいて健康には全く気を遣わなかった私が、退職してからウォーキングライフにはまり込んでしまった。どうみても「健康長寿」志向。そのギャップが、妻には笑えるらしい。

ウォーキング団体(NPO)と国際交流団体の会員、役職となつて、ボランティアにけっこう忙しい日々。ゴルフや読書も大好きで、退職後やりたいうことをリストアップしてみたら、脳と体の活動的な時間が、どうみても30年は欲しい、との結果に。つまり「人生をやり直すことができた」という大方の人が持つ所感に落ち着いた。マグロは24時間泳いでないと死んでしまう、とか。「なぜ泳ぐ(生きる)のか」と問われても、マグロには答えられない。泳ぐことは天命。私も同様で、「マグロの生活」を選択したもの、「なぜ」は考えないことにしている。

「健康」は生活のエンジン。月に2、3度、ウォーキングイベントで一日10〜20キロを歩く。加えて、「日常の生活では車を使わない」というのが持論。通勤は徒歩、徳島駅周辺へは急ぎ足で片道30分、という条件で、今の住まいを決めた次第だから、普段の生活のなかでよく歩く。行政が「職員一日ノーカーデー」を設けていると聞けば、「二日と言わず、車通勤は完全禁止に」と思ってしまう。このあたりは車大好き、の県民性とは真逆なところ

俳句とピアノ

吉野川市・眞鍋 一正(68歳)

平成17年秋に妻を亡くしました。翌年3月退職。妻を亡くした喪失感と向き合いながら、妻の描き遺した油絵を一冊の画集にまとめる作業に取り組みました。この作業を通して、時間をかけて悲しみと向き合い、心が癒やされていくように思います。

24年7月、藍花俳句会に入会。最初は正直、ボケ防止のつもりでしたが、次第に俳句にのめり込んでいきました。今では月7回の句会に参加時間をみつけては吟行にも出掛けています。

吟行では食欲にいろいろなものを見て回るので知らぬ間にウォーキングしており、健康というおまけもつきます。このようにして、谷中主宰の指導の下に俳句を学び、句友との語らいを楽しんでいます。また、季刊誌発行のお手伝いもさせていただいており、「自分も少しは役立っている」と実感できることが私の生きがいにつながっているように思います。

ピアノにも挑戦しています。88歳の方との出会いもあり、こちらも大いに刺激をうけています。

この二つの趣味を楽しみ、かつ、真摯に学ぶことが私のパワーの源であり、それが私の健康を支えてくれているように思います。



北島町 三谷 郁彦さん (55歳)

2年の歳月をかけて画集「まゆだま」として完成。それを機に自身自身の今後の生き方を模索するようになりました。その結果、若い頃果たし得なかった「俳句とピアノ」をもう一度始めてみようと思ひ、数年間、独学で取り組みました。



平成27年度 第1回市民公開講座のお知らせ

市民公開講座を開講します。ぜひご参加ください。

日時 平成27年6月27日(土) 10:00~12:00

場所 ふれあい健康館 1階ホール

テーマ がんセンターとがん治療について

講師 がんセンター長 三宅秀則
同副センター長 日野直樹
同副センター長 柿内聡司

「がん医療に役立てて」と、当院に500万円寄付

元徳島市議会議員の広瀬和範さん(同市川内町)が、当院に500万円を寄付していただきました。がんを患い昨年亡くなった奥さんの遺志やご遺族の厚意によるものです。

広瀬さんは5月11日に当院を訪れ、「がんセンターやがん医療の向上に役立ててください」と、曾根三郎・病院事業管理者に寄付目録を渡されました。これに応え、曾根管理者は「実に有り難いことです。有意義に活用させていただきます」とお礼を述べ、感謝状を贈りました。

