



KAGAWA
ROSAI
HOSPITAL



いぶき 第2号
 発行者 原田 英雄
 編集 患者サービス向上委員会
 香川県丸亀市城東町3丁目3番1号
 TEL (0877)23-3111
 FAX (0877)24-1147
 季刊誌 年4回発行
<http://www.kagawah.rofuku.go.jp>

「がん」の予防について

副院長 鶴野 正基

今から丁度20年前の昭和56年に長い間死亡原因の首位の座にあった脳卒中中に「がん」が取って代り、以後今日までトップを続けています。死亡者の10人に3人が「がん」で亡くなっており総数ではおよそ29万人になります。高齢化社会と共にますます増加の傾向がありますが、誰しもできれば「がん」にならず、手術もせずに済ませたいと思うのは当然でしょう。では「がん」は予防できるのでしょうか？「がん」は遺伝子の異常によって発生するといわれており、この遺伝子の異常を起こす要因を取り除くことができれば理論上は予防が可能です。実際は100%防ぐことはできません。

「がん」を起こす原因にはどんなものがあるのでしょうか。「がん」の原因のうち喫煙によると思われるものが約30%、不適切な食生活によるものが約30%あるといわれています。こういった生活習慣を改善することで「がん」の予防はある程度可能になります。このように「がん」の発生を抑えることを一次

予防といえます。圧倒的に多かった「胃がん」も食塩の制限と食生活の改善で罹患者は減少してきています。一方、喫煙習慣の蔓延で「肺がん」は増えてきており死亡者では「胃がん」を抜いて第一位となっています。



モニュメント(中庭)
 紫綬褒賞受賞者 速水史朗 作
 「ひと・こころ」
 患者さまが安らぎを得られるようにとの
 作者の願いが表現されている。

「肺がん」が多いアメリカでは禁煙運動の成果で「肺がん」が減少してきているようです。こういった「胃がん」「肺がん」の例を見てお分かりのように食生活や喫煙習慣を改善することが「がん」の予防につながることは間違いありません。特にたばこは「肺がん」だけでなくいろいろな臓器の「がん」発生に関わ

っています。また自分だけでなく非喫煙者に対しても受動喫煙という形で「がん」のリスクを高めていますし、小児の呼吸器感染症や小児喘息の一因ともなっているということを喫煙者は銘記すべきでしょう。

一方、治る率を高くすることで「がん」による死亡を減らして行くことを二次予防といえます。それには早期発見・早期治療が欠かせません。先ほどの「胃がん」を例に取りますと、罹患者は減っていますがそれ以上に死亡者の減少が著しいということから早期発見・治療の有効性が確認されています。「がん」の治療にはいろんな方法がありますが手術的にとるのが一番です。胃がん・大腸がん・子宮がん・乳がんなどの早期がんはほとんど

- どの人が治りますし、その他の「がん」も早期に発見すれば完治が期待できます。このように「がん」は治るようになってきていますので、中国で不治の病を表すという「癌」という漢字も使用していません。また「がん」とした方が印象的にも柔らかく感じるようですし、治癒率の高くなった昨今では適切かと思っているためです。
- 最後に、国立がんセンターが作ったがん予防の12カ条をおさめます。
- ① バランスのとれた栄養をとる
 - ② 毎日、変化のある食生活をすすめる
 - ③ 食べ過ぎを避け、脂肪も控えめに
 - ④ アルコールはほどほどにする
 - ⑤ 食べ物から適量のビタミンと繊維質のものをとる(緑黄色野菜)
 - ⑥ 塩辛いものは少なく、あまり熱いものはさましてから
 - ⑦ コゲた食品はさける
 - ⑧ カビ汚染の心配があるものは食べない
 - ⑨ 日光に当たり過ぎない
 - ⑩ 適度に運動をする
 - ⑪ 身体を清潔に
 - ⑫ たばこは吸わないように

「薬が効く!、効かない?」その①

薬剤部長 平松龍磨

大部分の薬は、吸収されると肝臓を通り、代謝(分解)を受けます。肝臓で代謝を行っているのは、「酵素」というタンパク質で「薬物代謝酵素」と呼ばれています。この「薬物代謝酵素」は、大きな個人差(遺伝子の影響)があるとされています。まず、薬を代謝する能力が弱い事が潰瘍治療に有利に働いた場合をお話致します。以前は治療をしても再発を繰り返す人が多くいましたが、最近、その再発にピロリ菌が関与している事が解って来ました。そこで、胃の中にピロリ菌がいるかどうかを検査して、陽性であれば従来の抗潰瘍剤と併用してピロリ菌を殺す抗生物質を投与する事ができるようになりました(保険適用)。さて、除菌効果を調べてみると「薬が効く人、効かない人」がいることがわかりました。その理由の一つに薬の代謝能力が大きく関係し、「薬が効く人」は、胃酸分泌を抑えるために使用した「プロトンポンプ阻害剤(PPI)」の肝臓での代謝酵素の働きが低い人が多かった事が判明致しました。つまり、「PPI」を

分解するのが遅い為、その効き目である胃酸分泌抑制効果が強く、長時間続きます。その結果、胃の中が中性状態になるので抗生物質が良く効く為でした。又、最近では除菌がうまく行かない、つまり「薬が効かない」理由に、「PPI」を分解する酵素活性が高い人はもちろんの事、代謝酵素系ではなく、ピロリ菌が「PPI」と併用される抗生物質に対し、耐性を生じている事が原因であることも解って来ました。(続きは次号へ)

骨粗鬆症の食事療法

栄養管理室長 平田邦江

最近、骨密度を測定される方が増えてきているようです。そこで、骨粗鬆症予防のための食事についてあげてみました。簡単に骨折不ないように今日から気をつけましょう。



- ① カルシウムを十分に! 1日600mg以上(乳製品や魚介類、大豆製品、青菜、海藻)
- ② ビタミンDをとる(さけ、さば、うなぎ、まぐろの赤身、干し椎茸、切り干し大根)
カルシウムの吸収を助けてくれます。日に当たることによって皮膚で作られます。
- ③ タンパク質は適量に(大豆に含まれるイソフラボンが注目されています。)
- ④ タンパク質のとりすぎは、カルシウムの利用を悪くしますが、1日3回食事をとり、毎食、魚、肉、卵、大豆製品を使ったおかずを1品は、必ずとりましょう。
- ⑤ 塩分の取りすぎに注意(シラス干し、干物、漬け物、佃煮、練り製品、加工品)
- ⑥ カルシウムをとっても、尿と一緒に出ていってしまう分が増えてしまいます。
- ⑦ リン、マグネシウムも骨の材料(炭酸飲料、インスタント食品、スナック菓子注意)
- ⑧ ただし、リンのとりすぎはカルシウムの吸収を妨げるので気をつけましょう。
- ⑨ 喫煙やお酒の飲み過ぎは、カルシウムの吸収を妨げます。ぜひ、禁煙を!
- ⑩ 骨に刺激を与えるように毎日適度の運動をしましょう。

情熱が漂う西3病棟ナースステーション、私たちの病棟は赤ちゃんの元気な声で始まります。四国山脈を遠くに望み、朝日が讃岐富士に反射する頃には産婦人科をメインとした耳鼻科、眼科、歯科そして泌尿器科、内科病棟を受け持つ西3病棟スタッフは活気づいています。

当病棟は平成9年4月に開棟し香川労災病院では一番若い病棟です。勿論、19名のスタッフも一見若く、チームワークの和をモットーに患者様に満足していただける看護を目指しています。

産科は母乳育児を推奨し、母子のスキンシップの中で母乳の大切さを知ってもらい、そしてお母様と赤ちゃんが退院後もスムーズに生活ができるように細かく指導しています。赤ちゃん誕生第1号は平成9年6月7日です。今では1ヶ月平均15人の赤ちゃんが誕生しています。患者様からは「赤ちゃんの泣き声から元気がもらえる」と嬉しい声も聞かれ、スタッフも夢と希望、そして元気をもらっています。

私たちは潤いのある看護と快適な環境が提供できるように努力しています。

患者様を中心にご家族の方にも満足していただけるように、安全・安楽をモットーに、看護させて頂いています。医師も看護師も患者様一人一人にじっくりと耳を傾けています。必要なときはいつでも当病棟をご利用ください。

私たちの職場 看護婦 綾 陽子



ムズに生活ができるように細かく指導しています。赤ちゃん誕生第1号は平成9年6月7日です。今では1ヶ月平均15人の赤ちゃんが誕生しています。患者様からは「赤ちゃんの泣き声から元気がもらえる」と嬉しい声も聞かれ、スタッフも夢と希望、そして元気をもらっています。

私たちは潤いのある看護と快適な環境が提供できるように努力しています。

患者様を中心にご家族の方にも満足していただけるように、安全・安楽をモットーに、看護させて頂いています。医師も看護師も患者様一人一人にじっくりと耳を傾けています。必要なときはいつでも当病棟をご利用ください。



● 労災病院周辺で見られる鳥 ●

主任薬剤師 吉村正則

「ユリカモメ」冬になると堀に集まるカモメ。カモメの仲間としては内陸性が強くて海岸からかなり離れた溜池でも見られているが、堀に集まり出したのは10年程前からだ。伊勢物語にも読まれている都鳥は本種とされている。

ラジオサージェリーについて

診療放射線技師 郡清二

ラジオサージェリー（Xナイフ）とは、病変部に放射線を集中的に照射し、周囲の正常な組織に対しての影響を極力抑えて病変部の治療を行う方法で、当院では頭部（主に脳）の治療を行っています。ラジオサージェリーには、コバルトを用いたガンナイフとリニアック（直線加速器）を用いたXナイフとがあります。当院のものはXナイフです。

ラジオサージェリーの適応については、①病変の大きさが3cm以下の脳腫瘍や脳動静脈奇形

②高齢者の方で手術困難な症例 ③全身状態が不良で手術困難なものなどに効果を発揮し、病変部に1mm程度の誤差で集中的な照射が可能です。

また病変の大きさが3cm以上の場合、周囲の正常な組織に影響を及ぼす可能性が高くなりますが、当院のシステムでは数日から10日に分けて放射線を照射することが可能で、正常組織の影響を和らげることができ、3cm以上の大きな病変にも適応を

継続療養の給付について

医事課長 桐生勝幸

会社を辞めますと健康保険の被保険者の資格がなくなりますから、健康保険の療養の給付が受けられなくなりますが、次の「対象になる方」の条件を満たしておれば、療養の給付を受けられる場合があります。

① 会社をお辞めになる時点で、健康保険の資格が継続して1年以上ある方。

② 会社をお辞めになる時点で、健康保険で治療を受けておられた病

気等が、初診日から5年を経過していない方。（例えば、お辞めになるときに、その病気が初診日から2年経過しておれば、残りの3年間、その病気について継続して保険診療を受けることが出来ます。）

お受けになる場合は、この証明書を医療機関の窓口へご提示ください。

この制度は会社をお辞めになっても保険料を納める必要はありませんが、その証明書に記載されている限られた病気だけが保険給付を受けることができないうことと、限られた期日（喪失予定日の前日まで）までしかかかることが出来ませんので、新たな病気で受診される時には、他に保険資格がありませんと自費になってしまいますので、まもなく他の保険に加入されていた方がよろしいかと存じます。

継続の受給期間が残っていても、次のような場合は打ち切りになります。

- ① 被保険者が新たに会社へ働き始めたとき。（被扶養者も同じく打ち切りになります。）
- ② ご本人の都合で1カ月以上、診察を受けなかったとき。
- ③ 受給者が療養の途中で、老人保健法の対象になった場合。
- ④ 被保険者が亡くなられたとき。（被扶養者も打ち切りとなります。）

申請期間 資格喪失後10日以内。（医師の証明も必要です）

申請しますと、保険者の方で該当するかどうか確認して、認められますと「継続療養証明書」が交付されます。これが保険者証の代わりになります。継続療養で診察を

お知らせ

クリスマスロビーコンサート

日時 12月6日（木）

午後3時から午後4時

会場 労災病院1階ロビー

内容 プロのギタリスト

（吉岡慶博氏）による演奏

曲目はギターでお馴染みの

「禁じられた遊びのテーマ」愛

のロマンスや「アルハンブラ

の想い出」など誰もが聞いたこ

とのある曲の他、当院職員によ

るマンドリン演奏及びギターと

職員コーラスを予定しております。

糖尿病教室

毎月第1週から第4週の金曜日

の午後3時から1時間です。

第1週 糖尿病とは何か？

（講師 岡本内科医師）

第2週 糖尿病の食事療法

（講師 平田栄養管理室長）

第3週 糖尿病の合併症

（講師 岡本内科医師）

第4週 糖尿病のある生活

・運動と薬

（講師 理学療法士・薬剤師・看護婦）

息切れ教室

毎月第4金曜日の午後3時から

1時間程度です。

講師 副院長 多田 慎也

12月 インフルエンザについて

2月 呼吸のしくみについて

2月 息切れの原因と対策

編集だより

患者サービス向上委員会 横山良樹

この度「いぶき」第2号を発刊することになりました。創刊号は大変好評にて、多くの患者さまから、病気ばかりでなく、栄養指導、リハビリ、薬、保険など多くの情報が載っており役立ちます、これからも続けてくださいとの返事をいただきました。公開講座、糖尿病教室、息切れ教室などのお知らせも好評にて、多くの患者さまに参加していただきました。今回も同様に患者さまにお役にたてるような情報を掲載しましたが、今後、患者さまとの情報交換の場として生かしたいと思います。

診 療 予 定 表

診 療 科	時間・診察室	月	火	水	木	金	
内 科	午前	一診	多田	中村	多田	渡邊	中村(之)
		二診	難波	海野	難波	海野	中村(武)
		三診	塩見	水尾	吉永	塩見	吉永
		四診	野口	洲崎	岡本	野口	岡本
		五診		糖尿 石田			
	午後		糖尿 石田	呼吸器 中村(之) (再来のみ)			
循 環 器 科	午前	曾根	渡邊	三谷	水尾	曾根	
	専門外来 午後		ペースメーカー			振動	
外 科	外来 午前	一診	鶴野	津村	香川	鶴野	津村
		二診	國土	立本	池田	村岡	勝野
	外来 午後		呼吸器 津村	肝胆膵 香川	乳腺 鶴野・村岡		
整 形 外 科	外来	一診	永井	松本	横山	永井	松本
		二診	高田	高田	立花	大茂	横山
	専門外来 午後	リウマチ外来		リウマチ外来	脊椎外来	小児外来	
形 成 外 科	外来 午前	田中	田中	田中	田中(午後)	田中	
脳 神 經 外 科	外来 午前	一診	藤本	吉野	寺井	藤本	吉野
		二診	寺井	佐々原		中川	
	外来 午後	中川(Xナイフ)			佐々原		
神 經 内 科 メンタルヘルス科	外来	一診	中島	小山	中島	中島	小山
		二診	小山	中島	小山	小山	中島
泌 尿 器 科	外来	一診	西	西	水野	西	西
		二診	水野	藤田		藤田	水野
産 婦 人 科	外来 午前	一診	川田	友國	川田	木下	友國
		癌検診	木下	木下	友國	川田	木下
		産科予約検診	友國		木下		川田
	外来 午後	産後検診			交代制		
眼 科	外来	一診	小見山	小見山	小見山	小見山	小見山
		二診	村岡	村岡	村岡	村岡	村岡
耳 鼻 咽 喉 科	外来 午前	一診	小坂	小坂	小坂	萩池	小坂
		二診	森下	森下	森下	森下	森下
	外来 午後			子供外来			
歯 科 口 腔 外 科	外来	一診	田中	田中	田中	田中	田中
		二診				谷崎	
麻酔科(ペインクリニック)	外来	北浦・戸田	佐牟田	北浦	戸田	北浦	
ス ト マ 外 来			E T 政田		E T 政田		

健 診 部

日帰りドック 1日20名 火、水、金曜日
 一般健診 1日20名 月、木曜日
 脳ドック 1日1名 月、火、木曜日
 雇入時の健康診断) 1日30名 (隔週)水曜日
 定期健康診断

海外派遣労働者の健康診断 随時
 特殊健康診断 随時
 振動障害健康診断 1~3名 金曜日
 健診車による出張健診 月~金曜日
 丸亀市住民検診 (6~11月)月~金曜日

※全ての健診は予約が必要です。 ※健診の曜日は変更になることがあります。

- 当院は、政府管掌健康保険生活習慣病予防健診事業の指定病院になっており、該当する方は補助を受ける事が出来ます。
- 健診の結果、二次検査が必要となった場合、内科系・乳腺外来のみ当院で予約を行っております。